

BAWIMY SIĘ WESOŁO

zestaw ćwiczeń i zabaw Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Ćwiczenie 1.

Ćwiczenie w wyczuwaniu poszczególnych części swojego ciała

- Kształtowanie świadomości własnego ciała w przestrzeni
- Wspomaganie rozwoju dziecka poprzez ruch, kontakt emocjonalny i wzrokowy
- Kształtowanie poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie, rozwijanie zaufania do partnera

Rodzic siada z dzieckiem na dywanie. Zadaniem dziecka jest wykonanie następujących czynności:

- głaskanie głowę
 - masowanie szyi
 - kręcenie głową: na boki, do przodu, do tyłu
 - masowanie i klepanie się po brzuszku
 - unoszenie rąk w górę i opuszczanie w dół (naprzemiennie, jednocześnie)
 - położenie się na plecach i przesuwanie po podłodze w dowolną stronę
 - chodzenie na paluszkach
 - tupanie nogami (najpierw cicho, potem coraz głośniej)
 - unoszenie wysoko nóg
 - kręcenie się w kółko na pośladkach
- Przy pierwszych próbach wykonywania ćwiczeń rodzice mogą pomagać dzieciom oraz mówić głośno jakiej części ciała w danym momencie dotykamy i używamy.
 - Oczywiście rodzice lub rodzeństwo jak najbardziej mogą włączyć się w zabawę. Pamiętajmy! Ćwiczenia te powinny być formą zabawy dla dziecka, a im więcej osób tym lepiej i weselej 😊