

## BAWIMY SIĘ WESOŁO

zestaw ćwiczeń i zabaw Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

### *Powitanie*

- Rodzic z dzieckiem witają się wymienianymi przez Rodzica częściami ciała: dłońmi, stopami, łokciami, plecami itd
- Rodzice i dzieci stojąc w kręgu śpiewają piosenkę „Głowa, ramiona” i gimnastykują się.

„Gimnastyka to zabawa, to dla dzieci fajna sprawa,  
Ręce w górę, w przód i w bok, skłon do przodu, przysiad, skok.  
Głowa, ramiona, kolana, pięty, kolana, pięty, kolana, pięty  
Głowa, ramiona, kolana, pięty, oczy, uszy, buzia, nos”

### *Część właściwa*

- „Moje – twoje” – rodzic i dziecko siedzą w parach naprzeciwko siebie i wykonują kolejno poszczególne czynności, np. kładą rękę na głowie, a potem na głowie partnera, dotykają swojego nosa, a potem dotykają nosa partnera itd.
- „Przechadzka w parach” – rodzic i dziecko łączą się w pary i poruszają się razem po sali. Rodzic prowadzi dziecko, które spaceruje najpierw z otwartymi, a następnie z zamkniętymi oczami. Po krótkiej przechadzce następuje próba zamiany ról.

### *Zakończenie*

- Masaż pleców partnera. W rytm wierszyka Rodzic rysuje na plecach „pieczenie ciasta”. Po skończonym ‘pieczeniu’ następuje zamiana ról.

„Mama piecze ciasto pyszne  
w samym środku będą wiśnie.  
Ananasy i brzoskwinie  
w ustach ciasto się rozplynie”.