

## **BAWIMY SIĘ WESOŁO**

zestaw ćwiczeń i zabaw Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

### ***Powitanie***

- Powitanie wierszykiem:

Podaj rękę partnerowi, potem podaj drugą  
Zrób obrocik dokoła, gdy muzyka brzmi.  
Stań na baczność, tupnij nogą i dokoła zakręć głową  
Kłaśnij w ręce i w kolana, gdy muzyka brzmi.

### ***Część właściwa***

- Powitanie częściami ciała: dziecko i rodzic witają się brzuskami (dzieci powtarzają słowa „Dzień dobry”). Następnie witają się plecami, pośladkami, biodrami, barkami, łokciami, kolanami, nosami.
- Ruchy naprzemienne: dzieci leżą na plecach, kolana zgięte, łokcie zgięte. Wykonujemy (z pomocą Rodzica) następujące polecenia:
  - prawym łokciem dotykamy lewego kolana
  - lewym łokciem dotykamy prawego kolana,Ćwiczenie powtarzamy kilka razy a następnie wykonujemy je w pozycji stojącej.
- Odklejanie od podłogi - Dziecko naśladuje smarowanie klejem rąk i nóg, a potem stara się przykleić mocno do podłogi. Rodzic zaś stara się oderwać od podłogi najpierw ręce, potem nogi. Zmiana ról (to ćwiczenie pozwala na zużycie ogromnej ilości nagromadzonej energii i siły).

### ***Zakończenie***

- Relaks, kołyska – dzieci słuchają fragmentu ulubionej kołysanki, kołyszą się w rytm melodii.