

## **BAWIMY SIĘ WESOŁO**

zestaw ćwiczeń i zabaw Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

**Poniższe ćwiczenia wykonywać powinno się w parach: rodzic + dziecko**

### **Ćwiczenie 1.**

- Dziecko wraz z rodzicem chodzi po pokoju z rękami wyciągniętymi przed siebie, później z rękami wzdłuż tułowia.
- Rodzic i dziecko leżą na brzuchu i czołgają się do wyznaczonego miejsca
- Rodzic i dziecko leżą na plecach - odpychają się nogami i przemieszczają do tyłu po całym pokoju
- Rodzic i dziecko siedzą naprzeciw siebie - robą na przemian smutne i wesołe miny.

### **Ćwiczenie 2.**

- Jazda na koniku - rodzic w pozycji na czworaka wozi dziecko po pokoju (dziecko siedzi na nim okrakiem trzymając się go rękoma za ramiona). Po zmianie - rodzic markuje siad na plecach dziecka, które wozi go po pokoju.
- Kamień u nogi - leżąc na podłodze dziecko łapie oburącz nogę rodzica, który spacerując po sali ciągnie za sobą je po podłodze.
- Rodzic robi tunel, a dziecko obchodzi na czworakach, przechodzi nad, pod, przez, dookoła. Można spróbować zamienić się rolami ☺ .