

## BAWIMY SIĘ WESOŁO

zestaw ćwiczeń i zabaw Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

### Ćwiczenie 1. *Powitanie*

- „Bajka o moim ciele”  
Rodzic z dzieckiem znajdują się w pozycji siedzącej i nazywają różne części ciała, jednocześnie wykonując konkretne ruchy:
  - poznajemy swoje rączki,
  - rączki witają się z nóżkami, dotykamy swoje stopy,
  - paluszki spacerują dalej i spotykają kolanka,
  - po kolankach mamy brzuszek, klaszczemy i masujemy,
  - idą paluszki dalej i witają się z szyjką, kręcimy szyjką raz w jedną, raz w drugą stronę,
  - po szyi poznają paluszki buźkę, dotykają oczka, nos – liczą dziurki w nosie, dotykają brodę,
  - paluszki – wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy,
  - poprawianie fryzury

### Ćwiczenie 2. *Część właściwa*

- „Wiosłowanie”

Rodzic z dzieckiem siedzą na podłodze z wyciągniętymi na boki nogami zwróceniami twarzami do siebie. Może się zdarzyć, że nogi jednego z partnerów będą musiały leżeć na nogach drugiego. Partnerzy chwytają się wzajemnie za nadgarstki, a bardzo małe dzieci starszy partner może trzymać za łokcie. Teraz na zmianę każdy z partnerów najpierw kładzie się do tyłu, potem znów siada i w końcu pochyla do przodu, podczas gdy drugi kładzie się w tył na podłogę.” W tym ćwiczeniu trzeba zwrócić uwagę na to, aby pomóc dziecku pochylić się do tyłu, tak by oparło głowę całkowicie o podłogę (jest to charakterystyczna oznaka zaufania) oraz w sytuacji gdy partnerem dziecka jest osoba dorosła musi ona także dyskretnie pomóc dziecku, tak by mogło ono także podnieść swojego partnera (nie należy jednak całkowicie wyręczać dziecka).

### Ćwiczenie 3. *Zakończenie*

- Ćwiczenie relaksacyjne „Koncert gry na plecach”

Rodzic klęczy na podłodze obok leżącego dziecka na brzuchu. Rodzic gra palcami na plecach dziecka. Najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, całymi dłońmi. Po chwili zmiana ról ☺