

BAWIMY SIĘ WESOŁO

zestaw ćwiczeń i zabaw Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Ćwiczenie 1.

- *Powitanie*. Przez wypowiedzenie słów „Dzień dobry” z jednoczesnym rytmicznym uderzaniem w kolana, podłogę, klaskanie w ręce i nad głową
- *Rozgrzewka całego ciała* – dziecko stoi pod ścianą i przechodzą w odpowiedni sposób (w jaki powie rodzic) przez całą długość pokoju np. przechodzimy na palcach, na piętach, na czworakach, czołgamy się, przechodzimy jak żabki itd.

Ćwiczenie 2.

- „*Paczka*” - dziecko lub dorosły zwija się w „paczkę”, czyli w kłębek. Druga osoba usiłuje rozwiązać „paczkę” tzn. rozprostować nogi i ręce osoby zwiniętej w kłębek.
- „*Naleśnik*” – zawijamy dziecko w koc (tak jak naleśnik) i toczymy po podłodze. Można zamienić się rolami 😊
- „*Zabawa*” – Rodzic z dzieckiem stoją naprzeciw siebie. Trzymając się za ręce wykonują wspólne oddechy. Później podskakują na jednej nodze, na drugiej – wreszcie robią wspólne przysiady.

Ćwiczenie 3.

- Odpoczynek przy dowolnej muzyce relaksacyjnej.
- *Pożegnanie*. Przez wypowiedzenie słów „Do widzenia” z jednoczesnym rytmicznym uderzaniem w kolana, podłogę, klaskanie w ręce i nad głową.