

BAWIMY SIĘ WESOŁO

zestaw ćwiczeń i zabaw Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Powitanie

- **Powitanie ciałem** – rodzic wraz z dzieckiem przesuwają się na pośladkach po dywanie i witają się - dłońmi, łokciami, kolanami.

Część właściwa

- **„Uśmiechnij się do mnie”** – rodzic z dzieckiem siedzą przodem do siebie, trzymając się za ręce. Wymieniają uśmiechy, dotykają się czołami, pocierają nosami, brodami. Pokazują sobie wzajemnie nos, buzię, porównują swoje ręce.
- **„Spójrz na mnie”** – dziecko w pozycji leżącej na brzuchu, rodzic w klęku rozwartym obejmuje nogami ciało dziecka. Nachylając się zagląda w twarz dziecka raz z prawej, raz z lewej strony (skręty głowy w lewo i w prawo). Zamiana ról.
- **„Pływanie”** – rodzic leży na plecach, a dziecko leży na nim przylegając do jego ciała. Partnerzy przesuwają się po podłodze – do przodu i do tyłu.

Zakończenie

- **Relaks** – głębokie oddychanie w leżeniu na plecach (muzyka relaksacyjna).