

BAWIMY SIĘ WESOŁO

zestaw ćwiczeń i zabaw Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Ćwiczenie 1.

- **Ćwiczenie w wyczuwaniu poszczególnych części swojego ciała**

Rodzic siada z dzieckiem na dywanie. Zadaniem dziecka jest wykonanie następujących czynności.

- głaskanie głowy
- masowanie szyi
- kręcenie głową: na boki, do przodu, do tyłu
- masowanie i klepanie się po brzuszku
- unoszenie rąk w górę i opuszczanie w dół (naprzemiennie, jednocześnie)
- położenie się na plecach i przesuwanie po podłodze w dowolną stronę
- chodzenie na paluszkach
- tupanie nogami (najpierw cicho, potem coraz głośniej)
- unoszenie wysoko nóg
- kręcenie się w kółko na pośladkach

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.
- Zabawa „Wałkujemy ciasto”. Dziecko leży płasko, ręce ma złączone nad głową. Rodzic turla dziecko pchając go do przodu za biodra. Następnie dziecko turla rodzica. Ważne jest aby ciało rodzica sprawiało dziecku opór. Rodzic może pomóc dziecku w taki sposób, aby nie było tego świadome. Zabawę można powtórzyć kilka razy.

Ćwiczenie 3.

Kołysanie się w rytm dowolnej melodii relaksującej.