

## BAWIMY SIĘ WESOŁO

zestaw ćwiczeń i zabaw Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

### Ćwiczenie 1.

- Rodzic wita dziecko piosenką „Witaj...”, na melodię „Panie Janie”. Dziecko próbuje naśladować ruchem słowa piosenki.

Witaj, ...(imię), witaj, ...(imię) (*machamy*)

Jak się masz, jak się masz? (*machamy uśmiechając się*)

Wszyscy Cię witamy, (*wyciągamy ręce w geście powitania*)

Wszyscy Cię kochamy. (*krzyżujemy ręce na piersiach*)

Bądź wśród nas, bądź wśród nas. (*chwytny się za ręce*)

### Ćwiczenie 2.

- Zabawa „Jak najwyżej” - Rodzic z dzieckiem leżą na plecach na podłodze - Sięganie rękoma i nogami do sufitu, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcanie żarówek.
- Zabawa „Bączek” – Rodzic z dzieckiem siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.
- Zabawa „Wycieczka” – Rodzic stoi przed leżącym na podłodze dzieckiem. Dziecko leży na plecach na podłodze, z ramionami wyciągniętymi w tył (za głową). Natomiast Rodzic przytrzymuje dziecko za nogi na wysokości kostek i lekko przeciąga je w różnych kierunkach.
- Zabawa „Wycieczka” – Rodzic stoi przed leżącym na podłodze dzieckiem. Dziecko leży na plecach na podłodze, z ramionami wyciągniętymi w tył (za głową). Rodzic natomiast, trzymając dziecko tym razem za dłonie i nadgarstki, lekko ciągnie je po podłodze.

### Ćwiczenie 3.

- Ćwiczenia relaksujące - „Usypiamy misia” – relaks przy dowolnej muzyce relaksującej. Podczas słuchania muzyki Rodzic spokojnym głosem opowiada jak zasypia miś, jak zasypiają jego części ciała (oczy, głowa, ręce, nogi) oraz jak misie rozluźniają się.