

BAWIMY SIĘ WESOŁO

zestaw ćwiczeń i zabaw Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Zadanie 1. Powitanie

- Rodzic siedzi na dywanie z dzieckiem i witają się wspólnym okrzykiem „HEJ”

Zadanie 2. Zajęcia właściwe

- Jeżdżenie po podłodze na pośladkach i wypowiadanie swojego imienia
- Nazywanie części swojego ciała i poklepywanie ich
- Chodzenie po sali na sztywnych nogach
- Chodzenie po sali i udawanie, że się jest wodorostem w wodzie, który się kołysze wraz z falami
- Chodzenie jak duch i wydawanie z siebie delikatnego odgłosu jak duch
- Prowadzenie ślepcy – dziecko zamyka oczy i jest oprowadzany przez Rodzica po całym domu

Zadanie 3. Zakończenie

- Wykonanie masażyku w parach do wierszyka:

„Płynie sobie rzeczka,
idzie pani na szpileczkach,
idzie słoń, stado słoni,
idzie koń, stado koni,
pełźnie wąż, pełźnie żmija.
Świecą dwa słoneczka,
zachmurzyło się,
pada deszczyk, pada deszczyk,
czujesz dreszczyk, czujesz dreszczyk?”