

BAWIMY SIĘ WESOŁO

zestaw ćwiczeń i zabaw Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Ćwiczenie 1.

- Zabawa „*Moje ciało*”
Rodzic siada z dzieckiem na dywanie. Pyta kolejno dziecko:
 - czy mamy rączki? – klaszczemy w dłonie
 - czy mamy głowę? – kręcimy głową
 - czy mamy brzuszek? – klepiemy się po brzuchu
 - czy mamy kolana? – masujemy kolana
 - czy mamy stopy? – stukamy stopami o podłogę.

Ćwiczenie 2.

- 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.

- Zabawa muzyczno-ruchowa „*Głowa, ramiona, kolana, pięty*”
Rodzice razem z dziećmi tańczą i śpiewają do piosenki „Głowa, ramiona, kolana, pięty” (<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>)