

BAWIMY SIĘ WESOŁO

zestaw ćwiczeń i zabaw Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Ćwiczenie 1.

- Taniec rąk i całego ciała - kolejno ruszają się paluszki, dłonie, ręce, głowa, jedna noga, druga noga, biodra i analogicznie w kolejności zastygają.
- Rozgrzewka całego ciała – dziecko stoi pod ścianą i przechodzą w odpowiedni sposób (w jaki powie rodzic) przez całą długość pokoju np. przechodzimy na paluszkach, na piętach, na czworakach, przechodzimy jak żabki itd.

Ćwiczenie 2.

- *Gra na plecach - ćwiczenia w parach.* Rodzic klęczy na podłodze obok leżącego na brzuchu dziecka i „gra” palcami na jego plecach: najpierw opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi. Następuje zmiana ról ☺
- *Świadomość kolan I* - rodzic i dziecko przyjmują pozycję siedzącą: poklepywanie, masowanie, głaskanie, stukanie kolanami o siebie, stukanie łokciami o kolana;
- *Świadomość kolan II* - rodzic i dziecko przyjmują pozycję stojącą, podciągają dłońią kolana do góry, podskakiwanie na ugiętych kolanach, podskakiwanie ze złączonymi kolanami;
- *Raki*- rodzic i dziecko leżą na plecach na podłodze, z nogami ugiętymi w kolanach i rękoma wyciągniętymi za głowę. Odpychając się nogami, przesuwają się na plecach po podłodze i próbują palcami ręki- „szczypcami” złapać siebie nawzajem.
- *Turlanie się* - rodzic i dziecko leżą na podłodze, swobodne turlanie się w kierunku wcześniej wskazanym przez rodzica.

Ćwiczenie 3.

- *Masażyk relaksacyjny „Rzeczka”* – Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym plecami zwrócone do rodzica. Rodzic czytając krótki wierszyk masuje dziecko, wykonując tym samym ruchy odpowiednie do treści tekstu. Proszę pamiętać, że w masażkach nie jest zbyt ważne stukanie w plecy dziecka idealnie jak w instrukcji, rodzic może wprowadzać dowolne modyfikacje. Ważne jest to aby robić to delikatnie i aby obu stronom sprawiało radość. Po zakończonym masażyku można zamienić się z dzieckiem rolą ☺

„Tu płynie rzeczka”

Tu płynie rzeczka (*na plecach kantem dłoni wykonujemy ruch falisto posuwisty*)

Tędy przeszła pani na szpileczkach (*opuszkami palców stukamy w plecki*)

Tu przeszły słonie (*stukamy zaciśniętymi pięściami posuwając się na plecach z dołu na górę*)

I biegły konie (*jak wyżej, ale w drugą stronę z góry na dół*)

Zaświeciły dwa słoneczka (*palcem rysujemy słoneczko na plecach*)

Spadł drobniutki deszczyk (*opuszkami palców stukamy w plecki*)

Czy przeszedł cię dreszczyk? (*szczypiemy delikatnie w kark lub w bok pleców*)