

BAWIMY SIĘ WESOŁO

zestaw ćwiczeń i zabaw Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Ćwiczenie 1. *Powitanie*

- Powitanie wybranych części ciała (każdy z każdym). Rodzic z dzieckiem na zmianę wypowiadają część ciała, którymi się witają.

Ćwiczenie 2. *Część właściwa*

- „Naleśnik” – rodzic zwiija dziecko w koc. Dziecko turla się w kocu po podłodze, następnie rodzic ciągnie dziecko po podłodze. Zadanie można wykonać kilka razy.



- „Spaghetti” – ciągniemy koc – na końcu koca siedzi dziecko.



Ćwiczenie 3. Zakończenie

- *Masażyk relaksacyjny*

„Lewa, prawa”

Posmaruję prawą nogę, żeby poszła w długą drogę (*masujemy nóżkę*),

nakremuję lewą nogę, bo na jednej iść nie mogę (*masujemy drugą nóżkę*).

Twoją małą, prawą nóżkę wnet położę na poduszkę (*kładziemy nóżkę na bok*),

a dla twojej lewej nóżki mam masażyk na paluszki.

Pomasuję ci paluszki u twojej małej, lewej nóżki (*masujemy paluszki dziecka*).

Prawa nóżka też je ma. (*zmieniamy nogę*)

Kto je pomasuje? Ja! (*zmieniamy nóżkę*)