

BAWIMY SIĘ WESOŁO

zestaw ćwiczeń i zabaw Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Powitanie

- Zaproszenie do krainy, gdzie witamy się: łokciami, kolanami, uszami i stopami.

Część właściwa

- **"Bączek"** - Rodzic i dziecko siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.
- **„Skoki przez gwiazdę”** – Rodzic kładzie się na podłodze. Ręce i nogi mocno odwiedzione od tułowia – tworzy swym ciałem kształt gwiazdy. Dziecko wykonuje skoki ponad kończynami i tułowiem rodzica. Następnie rodzic z dzieckiem zamieniają się rolami, aby dziecko również doświadczyło uczucia niepewności pod przeskakującym rodzicem ☺
- **„Lustro”** – Rodzic i dziecko siedzą na podłodze w lekkim rozkroku zwróceniu do siebie przodem. Rodzic rysuje ręką w powietrzu różne figury lub naśladuje różne czynności. Zadaniem dziecka jest jak najdokładniejsze odwzorowanie ruchów Rodzica (lustrzane odbicie). Zamiana ról.

Zakończenie

- Odpoczynek przy dowolnej muzyce relaksacyjnej.