

DOŚWIADCZENIA RUCHOWE WG RUCHU ROZWIJAJĄCEGO W. SHERBORNE

Te proste doświadczenia ruchowe pomogą lepiej do poznać własne ciało i pomogą zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.

„**Spacerek**” - można wykorzystać dowolną spokojną muzykę. Rodzina maszeruje na całych stopach, na piętach, na palcach, na czworakach.

„**Karuzela na leżąco**” - przyjmujemy pozycję leżenie na brzuchu i obracamy się dookoła osi w obie strony odpychając się rękami.

„**Idą raki nieboraki**” - przyjmujemy pozycję podpór tyłem z nogami ugiętymi „raczek, pajączek”, spacerujemy po pokoju.

„**Karuzela**” - przyjmujemy pozycję siadu skulnego i wykonujemy obroty dookoła osi w jedną i w drugą stronę na pośladkach odpychając się rękami.

ĆWICZENIA Z RODZICEM/RODZEŃSTWEM W PARZE

„**Powitanie**” – Spacerujemy po pokoju i witamy się ze sobą różnymi częściami ciała, dotykając się daną częścią mówimy „witaj policzku, nosie, łokciu itd.”

„**Ruchome łóżko**”- przyjmujemy pozycję - siad tyłem, stykamy się plecami. Raz dziecko wykonuje skłon raz dorosły kładzie się na jego plecach. Ruch wykonujemy zmiennie. Siad skulny. Jedno dziecko zwija się w kłębek, a partner usiłuje rozwiązać „paczkę”.

„**Przeciąganie partnera**” pozycja siad rozkroczny twarzą do siebie, chwyt za dłonie. Rodzic i dziecko naprzemiennie wykonują skłony i leżenie.

„**Przez mosty i góry**” – rodzic przyjmuje pozycję stojącą w rozkroku, dziecko przechodzi na czworakach pomiędzy nogami rodzica, następnie dziecko skulone przywiera do podłogi i rodzic przechodzi nad nim. Zamiana ról.

„**Jedziemy na wycieczkę**” – przyjmujemy pozycję leżenie tyłem (na plecach), stopami do siebie. Dziecko z rodzicem dotyka się stopami, wykonujemy ruchy imitujące jazdę na rowerze. Pamiętamy o zmianie tempa ruchu.

„**Taniec połamaniec**” – ćwiczenie wykonywane przy dowolnej wesolej muzyce. Rodzic i dziecka tańczą, raz dziecko, raz dorosły wymyśla ruch, który naśladuje druga osoba.

„Przenoszenie drewnianych pali” – dziecko przyjmuje pozycję leżenie tyłem (na plecach), ręce wzdłuż tułowia, rodzic stara się przeturlać dziecko wzdłuż pokoju, zamiana ról. Pamiętajmy też o zmianie kierunku: przód, tył .

„Podróż” – dziecko przyjmuje pozycję leżenie tyłem (na plecach) z ramionami wyciągniętymi za głowę, rodzic staje przy nim. Rodzica trzyma dziecko za dłonie i nadgarstki i lekko ciągnie je po podłodze.

Ćwiczenia mające na celu zrelaksowanie, uspokojenie, wyciszenie.

„Masażyk” - rodzic przyjmuje pozycję leżenie przodem (na brzuchu), dziecko przyjmuje pozycję siad klęczny blisko rodzica i wykonuje na plecach rodzica masaż. Zamian ról

„Odpoczynek” – przyjmujemy pozycję klęk podparty (pozycja niska Klappa), ważny oddech. Po pewnym czasie przyjmujemy pozycję leżenie przodem z podparciem.

(opracowanie scenariusza Monika M.)