

DLA STARSZYCH PRZEDSZKOLAKÓW
DOŚWIADCZENIA RUCHOWE WG RR W. SHERBORNE

Zapraszamy do udziału także rodziców

Rozgrzewka

https://youtu.be/LgNcGJ_XYlw (Materiał pochodzi z kanału Ceylin - H Official)

Powitanie

- Chodzimy po pokoju na palcach, na piętach i witamy się różnymi częściami ciała

Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni

- Siad prosty plecami do siebie - poprzez delikatne ruchy na boki masujemy sobie wzajemnie plecy
- Leżenie przodem, ślizgamy się w różne strony, wykonujemy ślizgi po okręgu
- Turlamy się wzdłuż pokoju

Relaks

- Leżenie z zamkniętymi oczami – głębokie oddech

Relacja „z”

- Przechodzenie wokół leżącego, nad nim, następnie przeskakiwanie (rodzica na zmianę z dzieckiem)
- Mostek -wędrowanie przez rozmaite wolne miejsca stworzone przez ciało partnera przyjmującego pozycję „na czworaka” (rodzic na zmianę z dzieckiem)
- Tor przeszkód – wędrowanie przez ciało partnera leżącego na brzuchu z rozstawionymi nogami i rękami

Relaks

- Głębokie wdechy i wydechy leżąc z unoszeniem i opuszczaniem rąk przy muzyce relaksacyjnej

Relacja „przeciwko”

- „Prezent” – dziecko przyjmuje pozycje siad skulony stawiając opór, rodzic stara się przesunąć rozłożyć prezent
- Tarzan – ramiona i nogi rodzica chwytają dziecko oplatając je, dziecko próbuje wydostać się z „lian”, zamiana
- „Gumoludek” – dziecko wykonuje leżenie przodem, rodzic próbuje oderwać dziecko od podłoża, zamiana

Relacja „razem”

- Tunel – dziecko robi „koci grzbiet” rodzic przechodzi pod tunelem, zamiana
- „Równowaga”- rodzic i dziecko stojąc do siebie twarzą odchylają się i przechodzą do siadu, a następnie razem wstają
- „Wiosłowanie”- rodzic i dziecko siedzą na podłodze z wyciągniętymi na boki nogami zwróceniu do siebie twarzami, na zmianę, każdy z partnerów najpierw kładzie się do tyłu, potem znów siada

Masaż relaksacyjny (raz wykonuje dziecko rodzicowi,, raz rodzic dziecku)

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 słońeczka (Palcem rysujemy słońeczko na plecach)

Spadł drobniutki deszczyk (Opuszkami palców stukamy w plecki)

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