

Zestaw ćwiczeń w oparciu o elementy metod W. Sherborne i R. Labana dla „Wróbelków”

Bawimy się razem!

- ćwiczenia orientacji w przestrzeni
- usprawnianie motoryki
- poznawanie własnego ciała, jego możliwości
- ćwiczenie rozumowania mowy pozawerbalnej (język ciała)
- kształtowanie postawy empatycznej (umiejętność współprzeżywania emocji partnera)
- rozwijanie inwencji twórczej

Przygotujcie:

- kocyki, kaseeta z muzyką (lub CD)

1. Piosenka „Głowa, ramiona...” – utrwalenie nazw części ciała
2. Zabawy w parach:
 - powitanie w parach (wzajemne przytulenie się - rodzic z dzieckiem)
 - powitanie części ciała (np. witają się nasze noski, brzuszki, kolanka)
 - siadanie w parach ze złączonymi rękami, czołami, brzuchami itp.
 - „bączki” – dziecko kręci się na pośladkach dookoła własnej osi, a rodzic pilnuje, aby nic złego, jej się nie stało – zmiana!
 - ślizganie się na brzuszkach np. na kocyku w pokoju na podłodze
 - „fotel” – rodzic kołysze na swoich nogach dziecko
 - „wiosłowanie” – siadanie naprzeciwko siebie i przeciąganie się trzymając się za ręce
 - „przepychanka” – usiądźcie plecami do siebie i na zmianę spróbujcie się przepychać!
 - „Ciągnięcie” – dziecko leży na plecach a rodzic łapie je za nogi i ciągnie powoli po pokoju – zmiana!
 - „Turlanie” – dziecko leży na plecach, rodzic „przewraca” je na brzuch, potem na plecy i zmiana!
 - „Uwaga – uwaga ” – przechodzenie nad leżącym partnerem

- „Łódka” – rodzic próbuje przesuwać leżące na kocu dziecko
- „Masaż na plecach”-(dzieci znają wierszyk i chętnie się w to bawią)

Idzie pani na szpileczkach – „idziemy palcami po plecach”

Teraz płynie sobie rzeczka – „rysujemy pionowo krętą rzekę”

Idą słonie, idą konie – dłońmi uderzamy o plecy(nie za mocno), łączymy palce i pukamy o plecy

Idą szczypaweczki – palcami delikatnie „szczypimy” w kilku miejscach

Zaświeciły dwa słońeczka – dwie dłonie naraz wykonują koliste ruchy

Pada deszczyk – pukamy opuszkami palców

Przeszedł Ci dreszczyk - łaskoczemy w szyję i pytamy ☺

Na zakończenie posłuchajcie ulubionej muzyki lub przytulcie się do siebie.