

## DOŚWIADCZENIA RUCHOWE BAZUJĄCE NA RR W. SHERBORNE – ĆWICZENIA Z RODZICEM.

### POWITANIE

**„Na pianinie gram”** – Dziecko klęczy na podłodze obok Rodzica, który jest w pozycji leżenie przodem. Dziecko gra palcami na plecach Rodzica. Najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczeń należy zmieniać siłę i ryty uderzeń. Zamian ról.

### ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE ORIENTACJĘ W PRZESTRZENI

**„Krabby”** – Rodzic i Dziecko leżąc na plecach, z wyciągniętymi rękami za głowę odpychając się nogami, przesuwają się na plecach po podłodze i próbują palcami ręki – szczypcami złapać siebie nawzajem.

**„Wagoniki”** – Rodzic siedzi w rozkroku, obejmując rękoma siedzące przed nim Dziecko. Poruszają się po pokoju w różnych kierunkach, uważając, aby się nie rozłączyć.

### RELACJA „Z”

**„Lustro”** – Rodzic i Dziecko siedzą naprzeciwko siebie. Dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, wykorzystuje mimikę twarzy, Rodzic naśladuje ruchy Dziecka- zmiana ról.

**„Turlanie”** – obracanie się Dziecka i Rodzica wokół własnej osi po jakiejś powierzchni – materacu, kocu lub podłodze. Należy zwrócić uwagę, aby Dziecko turlało się w sposób jak najbardziej swobodny, nieskrępowany, a także ciągły.

**„Kołyska”** – Uczestnicy siedzą na podłodze, Dziecko znajduje się między nogami Rodzica. Rodzic obejmuje Dziecko ramionami, nogami i tułowiem. Delikatnie buja się z boku na bok, kołysząc go i podpierając kolanami, udami i ramionami.

**„Ciężarówka”** – Rodzic trzymając Dziecko za kostki u nóg przesuwa je po podłodze. „Podróżowanie” w różne strony. Dziecko jest w pozycji leżenie tyłem. Sytuacja ta powoduje też często powstanie dobrego kontaktu wzrokowego. Ciągnąc dziecko, starszy partner może wykonywać szerokie „poślizgi” na obie strony. Ćwiczenie to można także wykonywać poprzez ciągnięcie Dziecka na kocu.

## RELACJA „RAZEM”

**„Wahadło”** - Rodzic i Dziecko stają twarzami do siebie trzymając się za ręce. Dziecko siada Rodzic stoi, gdy Dziecko podnosi się, Rodzic opada. Można także spróbować wykonać to ćwiczenie siedząc ze zgiętymi kolanami tyłem do siebie, stykając się plecami. Rodzic i Dziecko tak mocno napierają na siebie plecami, próbują wstać razem, a następnie razem wrócić do siadu.

**„Drwale”** – Dziecko i Rodzic siedzi w rozkroku, zwróceniu przodem, trzymając się za dłonie. Nogi Rodzica znajdują się pod nogami Dziecka. Następnie na przemian kładą się na plecach na podłodze, cały czas trzymając się za ręce.

**„Tunel”** – Rodzic tworzy tunel w klęku podpartym, Dziecko przechodzi pod „tunelem”. Zamian ról.

## RELACJA „PRZECIWKO”

**„Laweta ”** - Rodzic i Dziecko siadają na podłodze, plecami do siebie. Ich nogi są zgięte w kolanach, stopy opierają się o podłogę, tworząc mocną i trwałą podporę z przodu, a ręce podpierają tułów od tyłu. Dziecko plecami pcha plecy Rodzica, który mocno się zapiera ciałem. Zamian ról.

**„Bunkier”** - Rodzic siada na podłodze z Dzieckiem umieszczonym pomiędzy własnymi nogami. Ramiona i nogi Rodzica chwytają Dziecko, jakby „zamykając” Dziecko. Zadaniem Dziecka jest wyślizgnięcie się na zewnątrz, szukając szczeliny w uścisku Rodzica - „wyważając” ramiona, nogi, ręce Rodzica.

**„Prezent”** - Dziecko zwija się w kłębek - prezent na dywanie a Rodzic próbuje je „rozwiązać, otworzyć”. Zamian ról.

## WYCISZENIE

[https://youtu.be/18SpO\\_lyH2Q](https://youtu.be/18SpO_lyH2Q) (materiał pochodzi z kanału Wydawnictwo CoJaNaTo)

## **A teraz coś dla umysłu**

## RÓŻNICOWANIE OWOCÓW I WARZYW

<https://wordwall.net/pl/resource/925565/owoce-i-warzywa-zaj%C4%99cia-rewalidacyjne>