

# ĆWICZENIA I ZABAWY METODĄ RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE

## Cele:

- wspomaganie rozwoju dziecka poprzez ruch, kontakt emocjonalny, wzrokowy;
- kształtowanie poczucia bezpieczeństwa, rozwijanie zaufania do drugiej osoby (partnera ćwiczeń);
- kształtowanie umiejętności dzielenia przestrzeni i nawiązywania kontaktu z innymi.

\* **Ćwiczenie na powitanie:** uczestnicy zabawy witają się palcami, stopami.

\* **Przykłady ćwiczeń dla dziecka i rodzica:**

**Tapczan** - rodzic kładzie się na podłodze zaś dziecko kładzie się na nim;

**Paczka** - dziecko lub dorosły zwiija się „w paczkę - kłębek. Druga osoba próbuje rozwiązać paczkę - rozprostowując nogi i ręce osoby zwiniętej w kłębek;

**Skala** - rodzic klęka na kolanach podpierając się rękami zaś dziecko próbuje go przewrócić;

**Tunel** - dorośli w szeregu klęczą na kolanach, podpierając się rękami - tworzy się tunel. Dzieci przechodzą pod tunelem.

\* **Przykłady ćwiczeń dla dzieci (w parach) pod nadzorem rodzica:**

**Koniki** - jedno dziecko leży na podłodze zaś drugie łapie je za ręce i ciągnie po podłodze. Następnie dzieci zamieniają się rolami;

**Kłoda** - jedno dziecko leży na plecach a drugie stara się obrócić je na brzuch. Następuje zmiana ról.

**Ważenie soli** - dzieci stoją tyłem do siebie (stykają się plecami) i chwytają się pod ręce. Najpierw jedno dziecko unosi partnera następnie zmieniają się rolami;

**Zabawa** - dzieci stoją w parach naprzeciwko siebie i trzymając się za ręce wykonują wspólnie oddechy. Później podskakują najpierw na jednej nodze, na drugiej nodze a następnie wspólnie robią przysiady.

