**04.05.2020**

* **Ćwiczenia i zabawy ogólnorozwojowe z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne.**



***Miło z mamą bawić się w domu – wykorzystanie podłogi jako głównego przedmiotu zabawy.***

**Zabawy z wykorzystaniem metody W. Sherborne wspomagają rozwój, wyrównują opóźnienia w sferze emocjonalnej i społecznej, uczą współdziałania z partnerem, wyzwalają wiele radości, dają chwile odprężenia, są czynnikiem w rozładowaniu napięć i tym samym obniżają spastyczność.**

* **Powitanie paluszkami-**wszyscy siedzą w kole pochylając się do środka koła, wszyscy witają się ze sobą paluszkami rąk i całymi dłońmi.
* **Powitanie stopami –**wszyscy siedzą w kole trzymając się za ręce, wszyscy witają się ze sobą paluszkami stóp.
* **Wskazywanie za prowadzącym swoich części ciała –**pokaż swoje ręce, swoje ucho itp.
* **Masowane wierszyki:**

– List do babci

– Pizza

– Maszyna do pisania

* **Wagoniki –** rodzic siedzi w rozkroku, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko. Poruszają się po sali w różnych kierunkach, następnie „wagoniki” łączą się po 3 i nadal poruszają się po całej sali.
* **Jak najwyżej** – wszyscy leżą na plecach ,,w rozsypce” na podłodze. Sięganie rękoma i nogami ,,do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcanie żarówek.
* **Bączek –**wszyscy siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.
* **Zabawa Raki –** leżąc na plecach, z wyciągniętymi rękami za głowę odpychając się nogami, wszyscy przesuwają się na plecach po podłodze i próbują palcami ręki – szczypcami złapać inną poruszającą się w ten sposób osobę.
* **Lustro** – rodzic i dziecko siedzą naprzeciwko siebie, dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, wykorzystuje mimikę twarzy, rodzic naśladuje ruchy dziecka- zmiana ról.
* **Domki**– rodzic w klęku podpartym, tworzy domek dla swojego dziecka. Dziecko wchodzi do domku (siada skulone pod rodzicem). Dziecko potem wychodzi spod domku, przechodzi między jego nogami i rękami.
* **Bujanie dziecka w kocu**.
* **Wycieczka**– ciąganie dziecka w kocu- za ręce, na nogi, na zrolowanym kocu.
* **Paczka** – dziecko zwija się w kłębek na dywanie a dorosły próbuje je „rozwiązać” (zmiana ról).
* **Przepychanie** – dziecko i dorosły siedzą na dywanie plecami do siebie i próbują się przepychać plecami.
* **Skała**– dziecko próbuje przesunąć rodzica, następnie zmiana.
* **Rowerek** – dorosły i dziecko leżą na plecach, stopami opierają się o stopy partnera, kreślą wspólnie kółka w powietrzu, „jadą na rowerze”.
* **Tunel** – dorośli tworzą tunel w klęku podpartym, dziecko przechodzi pod „tunelem”.
* **Kołyska** – dorosły w siadzie rozkrocznym obejmuje dłońmi dziecko siedzące przed nim tyłem, kołyszą się na boki.
* **Piłowanie drewna** – dziecko siedzi w rozkroku, zwrócone przodem do rodzica, trzymając się za dłonie. Nogi dziecka znajdują się pod nogami rodzica. Następnie na przemian kładą się na plecach na podłodze, cały czas trzymając się za ręce.
* **Lustro** – dziecko siedzi naprzeciw rodzica, zwrócone do niego przodem. Dorosły ,,rysuje” ręką w powietrzu różne figury np. jazdę samochodem, czytanie książki, dziecko zaś stara się jak najdokładniej naśladować ruchy dorosłego.