**Propozycja ćwiczeń według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.**

W opisie ćwiczeń zastosowano skrótowe oznaczenia: **D** – dorosły; **DZ**- dziecko; **R**- ruch

 **1.FOTELIK**

 D: dorosły siedzi w rozkroku na podłodze, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko;

 DZ: dziecko siedzi na podłodze przed dorosłym, odwrócone do niego plecami;

 R: obejmowanie i kołysanie dziecka.

** 2. ROLOWANIE NA PODŁODZE**

 D: dorosły klęczy na podłodze przy lezącym obok dziecku ;

 DZ: dziecko leży na plecach na podłodze;

 R: dorosły stara się lekko o powoli obrócić ( przetoczyć) dziecko na brzuch. Podczas

 wykonywania tej czynności na chwile zatrzymuje dziecko na boku, przez moment

 kołysze je w tej pozycji i przetacza dalej. Ćwiczenie jest kontynuowane po

 zmianie ról.

** 3. WYCIECZKA**

 D: dorosły stoi przed lezącym na podłodze dzieckiem;

 DZ: dziecko leży na plecach na podłodze, z ramionami wyciągniętymi do tyłu:

 R: dorosły, przytrzymując dziecko za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga

 je w różnych kierunkach.

* To samo ćwiczenia można wykonać trzymając dziecko za dłonie i nadgarstki.

 **4. ROWEREK**

D: dorosły leży na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugietymi w kolanach:

DZ: dziecko leży tak samo, opiera stopy o stopy rodzica

R: dorosły razem z dzieckiem wykonuje nogami tzw. rowerek

 **5. PIŁOWANIE DREWNA**

D: dorosły siedzi w rozkroku , zwrócony przodem do dziecka , trzymając je za dłonie;

Dz: dziecko siedzi w rozroku zwrócone przodem do dorosłego, trzymajć go za dłonie : nogi dziecka ( wyprostowane w kolanach) znajduja się pod npgami dorosłego;

R: dorosły i dziecko na przemian kładą się na plecach na podłodze, cały czas trzymajć się za ręce.

 **6. SPYCHACZ**

 D: dorosły siedzi w rozkroku na podłodze

 Dz: dziecko siedzi tak samo odwrócone plecami

 R: dorosły przesuwa dziecko do przodu po

 podłodze, potem nastepuje zamiana ról

 To samo ćwiczenia wykonujemy przy pomocy stóp

 oraz głowy.

Do ćwiczeń można zachęcic starsze rodzeństwo!

Życzę udanej zabawy!