**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!