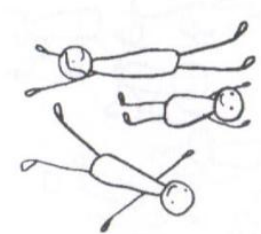


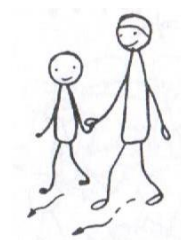
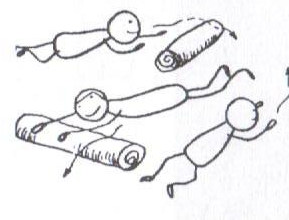
...Gdy zabawki się już znudzą, a sytuacja za oknem nie sprzyja zabawom w terenie, proponuję, aby pobawić się z dzieckiem w bardzo proste zabawy, które nie wymagają żadnych nakładów. Poniższe propozycje zabaw dla rodzica i dziecka lub dla rodzeństwa, w każdym wieku przedszkolnym i szkolnym, opierają się na metodzie Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Uwaga! Niektóre z proponowanych ćwiczeń mogą się odbywać wyłącznie na podłodze bez wykładziny.



„**Leniuchowanie**”- Partnerzy leżą w rozsypanie na plecach, przeciągają się starając zająć się jak najwięcej miejsca, na sygnał prowadzącego kulą się jak najmocniej.

„**Tor przeszkód**”- czołganie się po podłodze, na której znajdują się przeszkody, np. zwinięty koc, poduszka.



„**Spacer w parach**” – spacer w parach po pokoju, prowadzący mówi dokąd iść oraz prowadzi, dziecko prowadzone ma otwarte a następnie zamknięte oczy. Następuje zamiana ról.

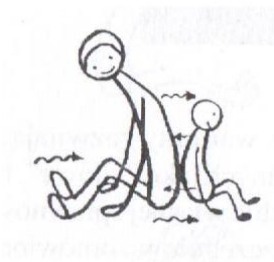
„**Wycieczka**” – dziecko leży na plecach na podłodze, z ramionami wyciągniętymi w tył ( za głowę), rodzic przytrzymuje je za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga w różnych kierunkach. W wariacie II zabawy, ciągniecie za dłonie i nadgarstki.



„**Na koniu**”- dorosły w lekkim rozkroku wykonuje klęk podparty, dziecko leży brzuchem na plecach dorosłego, mocno obejmuje partnera rękoma i nogami. Dorosły kołysze się z dzieckiem na boki, porusza się w przód i tył, chodzi po pokoju na czworakach.

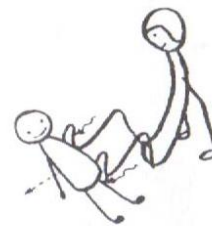
„**Małpka**” – dorosły wykonuje klęk podparty, nogi w lekkim rozkroku, dziecko leży na plecach na podłodze, jego twarz znajduje się na wysokości twarzy dorosłego; dorosły pochyla się nad dzieckiem, tak aby mogło ono mocno go objąć (jak małpka). Następnie próbuje poruszać się z nim po pomieszczeniu.





„**Spychacz**”- ćwiczący siedzi mocno podparty o podłogę, ugięte kolana; współćwiczący siedząc w tej samej pozycji plecami próbuje przesunąć partnera;

„**Spychacz I**”- ćwiczący leży na plecach, spychający opiera stopy o jego ciało na wysokości pasa barkowego i biodrowego, ruchem posuwistym przesuwa opierające się temu dziecko.



„**Odklejanie**”- dziecko leży na plecach na podłodze, jest przyklejone do podłogi całym ciałem. Partner próbuje „odkleić od podłogi kolejne części ciała.



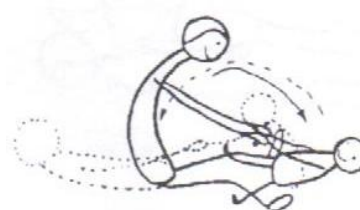
„**Paczka**”- dziecko zwija się w kłębek, a rodzic usiłuje „rozwiązać paczkę”, odciągając za nogi i ręce z wycuciem. Raz odklejona od ciała ręka lub noga nie może już wrócić na swoje miejsce. Inny wariant: paczka z dwójki dzieci.



„**Kamień**”- dorosły przykłęka, stabilnie opierając się dłońmi na podłożu – jest „kamieniem”, dziecko stoi lub klęczy obok rodzica, ma za zadanie przesunąć lub przewrócić „kamień” za każdym razem z innej strony. Następuje zamiana ról.



„**Piłowanie**”- siedząc przodem do siebie, ćwiczący trzymają się za ręce lub przeguby; na zmianę kładą się na plecy i są przeciągani przez partnera.



„**Przyklejeni**”- dziecko i rodzic siedzą na podłodze w lekkim rozkroku odwróteni do siebie plecami. Rodzic porusza się w dowolnym kierunku a dziecko „przyklejone plecami”-podąża za nim. Następuje zamiana ról.



## Ćwiczenia z wykorzystaniem koca

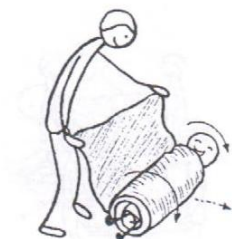


„**Podróże na kocu**” – dziecko leży lub siedzi na kocu, dorosły ciągnie za brzeg koca, następnie zmiana.

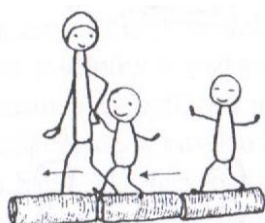
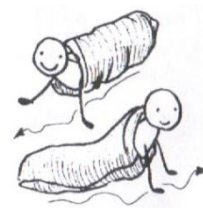
„**Tratwa**” – Dziecko klęczy na złożonym kocu, starając się samodzielnie odpychać rękami, dorosły może lekko je popychać chwytając za barki lub biodra. Dziecko może też leżeć na brzuchu lub poruszać się odpychając rękoma i nogami jednocześnie.



„**Naleśnik**”- dziecko leży na kocu, rodzic zwiija je tak, aby nie zasłonić głowy, następnie trzymając za wolną krawędź koca – rozwija naleśnik, sprawniejsze dziecko może spróbować rozwinąć się samodzielnie.



„**Foczki**” – dzieci zawinięte w koc do połowy poruszają się po pomieszczeniu jak foczki.



„**Kładka**” – dzieci przechodzą po zrolowanym kocu jak po kładce.

„**Rzeźba**” – rodzic ukrywa się pod kocem, przyjmuje taką pozycję, w której będzie mógł wytrwać bez ruchu 2-3min. W tym czasie dziecko próbuje odgadnąć jak wygląda rzeźba, a następnie stara się przybrać taką samą pozycję. Rodzic zrzuca koc, aby można było porównać, czy dziecko przyjęło właściwą pozycję ciała. Następnie zamiana

