**Witam serdecznie,**

na początek dzisiejszego dnia zapraszam dzieci do udziału w zabawach ruchowych z elementami metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne. Celem poniższych zabaw jest kształtowanie u dzieci orientacji w schemacie własnego ciała oraz w przestrzeni, rozwijanie umiejętności współdziałania z partnerem, a także kształtowanie poczucia bezpieczeństwa.
Do wspólnej zabawy można zaprosić również rodzeństwo.

 **Życzę udanej zabawy ;)**

**Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schematu ciała i przestrzeni.**

**1**. **Powitanie,** zapraszamy dziecko do krainy, w której witamy się różnymi częściami ciała: łokciami, kolanami, uszami, stopami, brzuchem.

**2.** „**Pełzanie”** –dziecko i rodzic leżą na podłodze na plecach i poruszają się po podłodze w przód i w tył.

**3.** „**Mosty/domki”** – dorośli/rodzeństwo w klęku podpartym tworzą ze swoich ciał mosty/domki, dzieci przechodzą pod lub nad dorosłymi.

**4**. Zabawa pt. ,,**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.

**5**. „**Wagoniki”** – dzieci i rodzice siedzą na podłodze (każdy osobno), wszyscy poruszają się po podłodze, pomagając sobie jedynie nogami, wydając dźwięki i odgłosy typowe dla ruch ulicznego. Rodzice łączą się z dzieckiem w pociąg.

**Ćwiczenia oparte na relacji „z”.**

1. **„Skoki przez gwiazdę”-** rodzic kładzie się na podłodze, ręce i nogi mocno odwiedzione od tułowia – tworzy swym ciałem kształt gwiazdy. Dziecko wykonuje skoki ponad kończynami rodzica.

**2.** „**Wycieczka”** – dziecko leży na plecach na podłodze, ręce ma za głową. Dorosły trzyma dziecko za nadgarstki lub nogi i lekko ciągnie je po podłodze.

**3.** „**Długi tunel”** – rodzic/rodzeństwo klęczą i podpierają się rękami o podłogę tworząc z siebie tunel, który musi pokonać dziecko.

**Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”**

1. Zabawa „**Przepychanka”** - rodzic i dziecko siedzą na podłodze w siadzie prostym oparci o siebie plecami. Dziecko próbuje przepchnąć rodzica – zamiana ról. Dziecko siada naprzeciw rodzica, łączą stopy. Ćwiczenie polega na przepychaniu się stopami. Następnie dziecko stoi naprzeciwko rodzica i starają się przepychać dłońmi.

**2**. „**Turlanie”** - rodzic leży płasko, ręce ma złączone nad głową. Dziecko turla rodzica pchając go do przodu za biodra. Rodzic może pomóc dziecku w taki sposób, aby nie było tego świadome- jego ciało ma sprawiać dziecku opór. Później następuje zamiana.

**3.** **„Paczka**”- dziecko siedzi skulone, mocno „zamknięte w sobie”, rodzic próbuje je rozpakować, zamiana ról.

**Ćwiczenia oparte na relacji** **„razem”.**

**1.** Zabawa „**Prowadzenie ślepca”** - rodzic zamyka oczy, a dziecko prowadzi go bezpiecznie po pokoju/domu – zamiana ról.

**2.** „**Lustro”** – dorosły i dziecko siedzą na podłodze w lekkim rozkroku zwróceni do siebie przodem, dorosły „rysuje” ręką (rękoma) w powietrzu różne figury lub naśladuje różne czynności, dziecko stara się jak najdokładniej naśladować ruchy dorosłego (lustrzane odbicie), potem następuje zmiana ról.

**3. „Mańka/Wstańka”** - rodzic dziecko stoją naprzeciw siebie i chwytają się za ręce. Wykonują na przemian przysiady.