

# „Mamo! Tato pobaw się ze mną!”

Zapraszamy na letni spacer do lasu. Proponujemy zestaw zabaw ruchowych prowadzonych metodą Weroniki Sherborne.

## 1. Ćwiczenia rozwijające świadomość własnego ciała i przestrzeni:

"Idziemy do lasu" - jazda na pośladkach po podłodze pojedynczo- dziecko i rodzice osobno i z partnerem (dziecko i mama/tata).

"Tak jak niedźwiadki" - w siadzie prostym, tyłem do siebie dotykanie i pocieranie plecami.

"Uwaga pokrzywy" - marsz i bieg z podnoszeniem wysoko kolan.

"Słoneczko świeci" - wytrzeszczanie i mrużenie oczu.

## 2. Ćwiczenia "z":

"Ciemny las" - prowadzenie partnera, gdy partner ma zamknięte oczy ( dziecko na zmianę z dorosłym).

"Kłoda-przeszkoda" - jeden z partnerów leży na plecach, a drugi ciągnie go za nogi ( mama, tata dadzą radę, dziecku można ułatwić zadanie, współdziałając z nim, by nie rodzić frustracji).

## 3. Ćwiczenia "przeciwno":

"Leśne duszki" - straszenie, na zmianę mama/ dziecko leżą na plecach, druga osoba biegnie, skacze, krzyczy, robi miny.

#### 4. Ćwiczenia "razem":

"Na huśtawce" - partnerzy siedzą przodem do siebie, trzymają się za ręce i przechylają do przodu i do tyłu.

"Odpoczynek" - dwie dorosłe osoby siadają naprzeciw siebie, nogi w rozkroku, stopy związane; dziecko siada w środku tyłem do jednego ze swoich rodziców i zamyka oczy, rodzice kołyszają dziecko siedzące w środku.

"Powrót do domu" - jedna z osób ( najpierw dorosły) klęczy na czworakach tworząc domek, druga wsuwa się w utworzony domek. Bieg wokół domków, na sygnał - chowanie się do domków.

Dobrej zabawy!

#### PS. **Nie nudzi się jeszcze jedno...**

...Wspólna zabawa, choćby najprostsza. Nie musicie się do niej przygotowywać. Wystarczy, że ułożycie klocki kolorami, przeturlacie się po podłodze, powrzucacie zabawki do pojemnika. Usiądź obok dziecka i w mig wciągniesz się w to, co akurat robi. Budowanie wieży, łączenie rzeczy w zbiory - to naprawdę łączy małych i dużych. A fakt, że robicie to razem, ma same plusy! Dzięki towarzystwu bliskich, dzieci są bardziej skupione i dociekliwe, nie poddają się mimo porażek. Wspólnie możecie odkrywać wiele nowych możliwości i wzajemnie się dopingować.