

Ćwiczenia ruchowe z wykorzystaniem elementów Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne cz. II

- dorosły i dziecko siedzą na podłodze oparci o siebie plecami. Dorosły napiera swoimi plecami na plecy dziecka, dziecko próbuje stawiać opór.
- dziecko siada na podłodze i zwija się w kłębek, rękoma przyciska kolana do brzucha robiąc tzw. paczkę. Dorosły próbuje rozpakować paczkę odciągając ręce dziecka. Dziecko stawia opór i nie pozwala dorosłemu tak łatwo rozpakować paczki.
- dziecko kładzie się na podłodze z rękami ułożonymi wzdłuż tułowia. Dorosły próbuje kolejno podnieść ręce i nogi dziecka, ale dziecko stawia opór sprawiając wrażenie jakby było przyklejone do podłogi.
- dorosły i dziecko razem kucają trzymając się za ręce, a następnie powoli dalej trzymają się za ręce wstają
- dorosły i dziecko siadają na podłodze naprzeciwko siebie z wyprostowanymi nogami, trzymają się za ręce i na zmianę przyciągają się raz w jedną raz w drugą stronę- podobnie jakby płynęli łódką
- dorosły i dziecko leżą na plecach naprzeciwko siebie z nogami wyprostowanymi, łączą się stopami. Dorosły próbuje przepchnąć dziecko. Dziecko stawia opór.
- dziecko siada na podłodze ,obejmuje rękoma kolana i przyciąga je do brzucha, udaje ,że jest skałą, którą dorosły próbuje przesunąć. Dziecko stawia opór i nie daje łatwo przesunąć się.
- kołyska – dwoje dorosłych trzyma za rogi koc do którego wchodzi dziecko. Dorośli huśtają dziecko w kocyku jak w kołysce- dzieci bardzo lubią to ćwiczenie – przy okazji stymulujemy tutaj system przedsionkowy – SI

Ćwiczenia relaksacyjne wykorzystywane w Metodzie Ruchu Rozwijającego W. Sherborne- ćwiczenia te można wykorzystywać jako tzw. przerywniki między ćwiczeniami, najlepiej można zastosować po wykonaniu 3-4 ćwiczeń

- pizza- dziecko leży na plecach. Dorosły udaje, że robi ciasto na pizzę na plecach dziecka; sypie mąkę, leje wodę, dodaje drożdże, wyrabia ciasto, wałkuje, dodaje dodatki na pizzę; ser, szynka itd., piecze ,kroi- wszystkie te czynności należy wykonywać z lekkim ,ale wyczuwalnym uciskiem.

- zabawy typu robienie ciasteczek ,kanapek, na plecach dziecka – ważna tutaj jest inwencja twórcza rodzica/dorosłego

- zabawa z wierszykiem; Idzie kominiarz po drabinie, fiku- miku już w kominie. Palce dorosłego wędrują po plecach dziecka, na słowa; już w kominie chowają się za kołnierz bluzki dziecka, zabawa z wierszykiem ;Idzie rak....,

Przyszła myszka do braciszka- palce dorosłego wędrują po plecach dziecka

Tu zajrzała, tu wskoczyła- dorosły lekko łaskocze dziecko za jednym a następnie za drugim uchem

A na koniec tu się skryła- dorosły wkłada palec za kołnierz dziecka

- masażyki typu ;tędy płynie rzeczka, przeszła pani na szpileczkach, tędy przeszły konie, tędy idą słonie

- masażyki typu rysowanie szlaczków, literek, cyferek na plecach dziecka