

Propozycje ćwiczeń/zabaw opartych na Metodzie Ruchu Ruchu Rozwijającego wg Weroniki Sherborne.

Udział w zabawach Metodą Ruchu Rozwijającego wpływa stymulująco na rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy dziecka.

Zapraszam serdecznie do wspólnej zabawy.

Dla przejrzystości zapisu przy opisie wszystkich ćwiczeń/zabaw zamieszczonych w tym zestawie zastosowane są symbole

D – dorosły/dorośli

DZ – dziecko (lub dzieci – jeżeli w domu jest rodzeństwo)

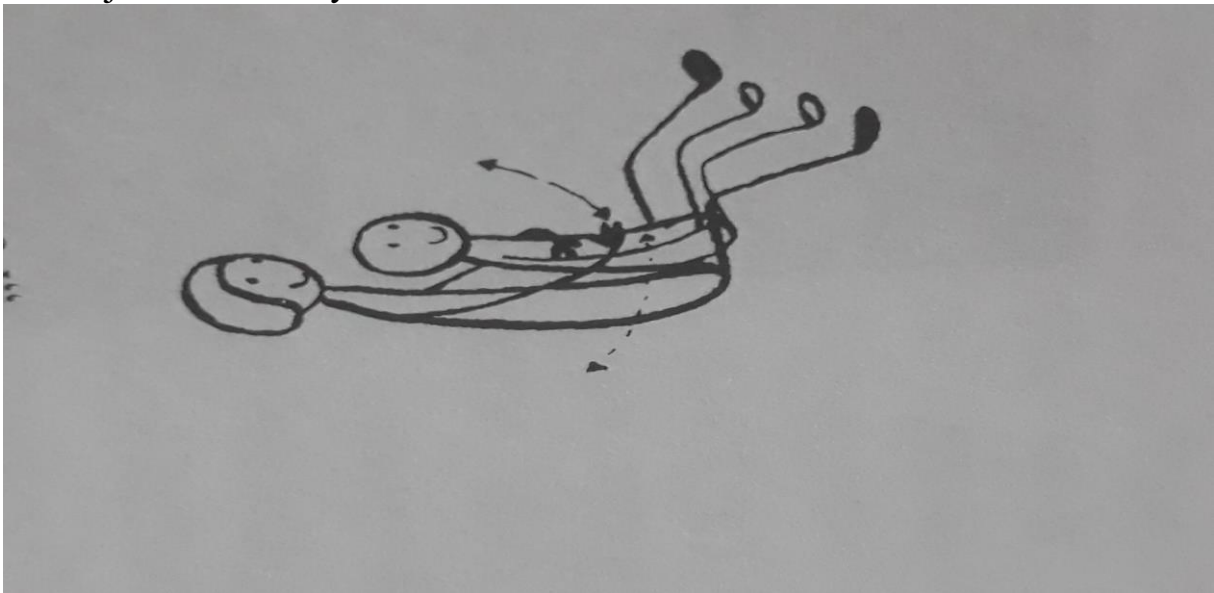
R – ruch

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.

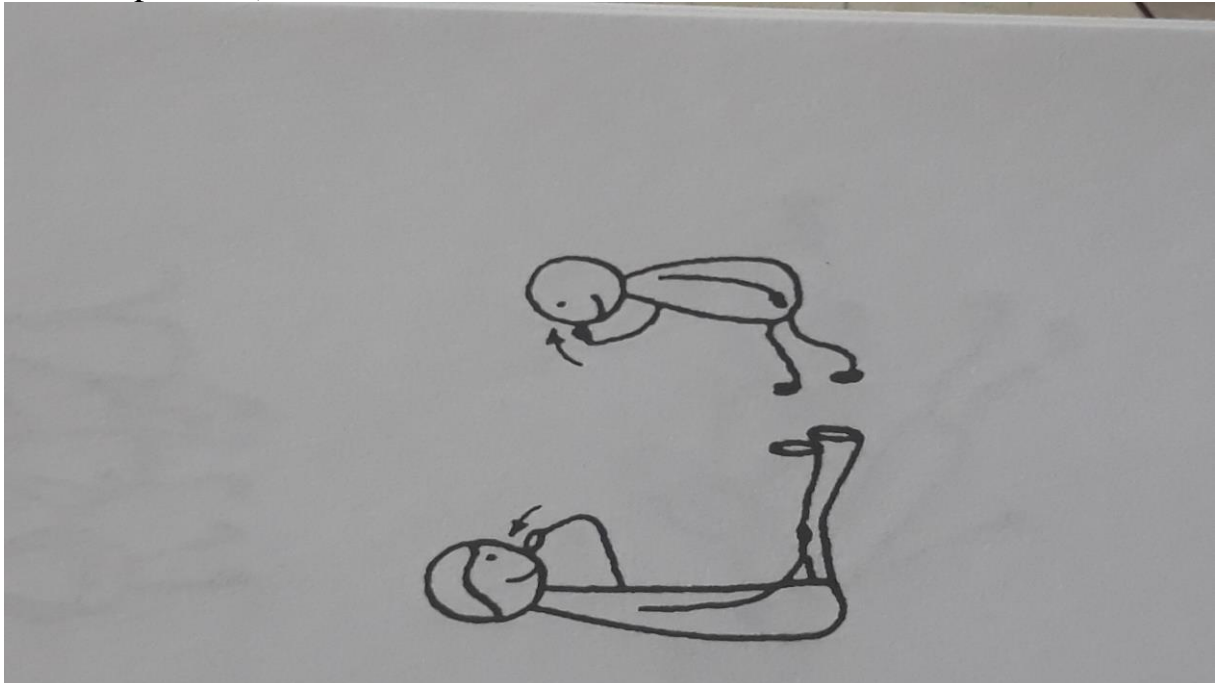


2. „Moje – Twoje”

DZ i D: siedzimy w parach dziecko – dorosły naprzeciwko siebie i wykonujemy poszczególne czynności:

- Moje głowa – Twoja głowa (kładziemy rękę najpierw na swojej głowie potem na głowie partnera)
- Moje włosy – Twoje włosy (poprawiamy swoją fryzurę, następnie fryzurę drugiej osoby)
- Moje czoło – Twoje czoło
- Moje oko – Twoje oko (mrużymy jednym okiem)
- Mój nos – Twój nos
- Moje ucho – Twoje ucho (chwytny za swoje ucho, potem za ucho partnera)

- Moje kolano – Twoje kolano (poklepujemy swoje kolano, następnie kolano partnera)
- Moje uda – Twoje uda (masujemy najpierw swoje uda, następnie uda partnera)
- Mój brzuch – Twój brzuch (klepiemy się po swoim brzuchu, następnie po brzuchu partnera)



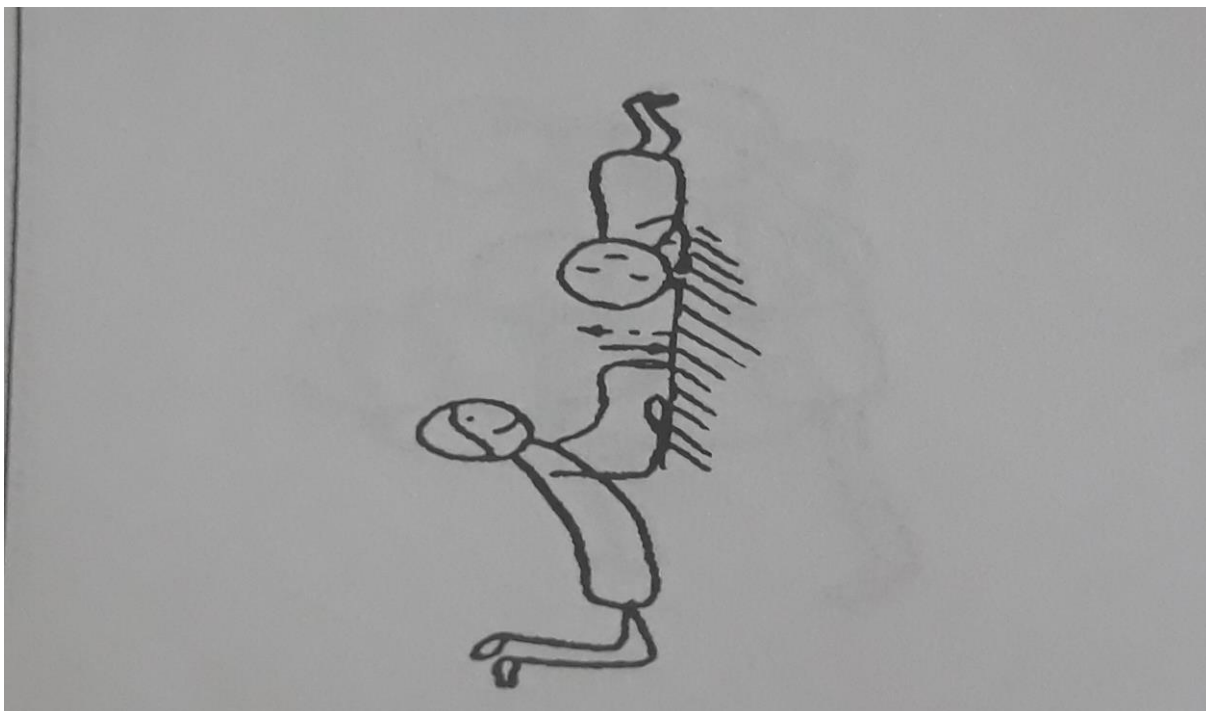
3. „Koncert – zmiana pogody”

D: dorosły leży na brzuchu, na podłodze naprzeciwko dziecka, z dłońmi wyciągniętymi przed siebie.

DZ: dziecko leży na brzuchu, na podłodze, przykładając do niej ucho.

R: dorosły „gra” palcami dla dzieci – swoich słuchaczy; następnie słuchacze muszą powtórzyć to co usłyszeli

- drobny deszczyk – ciche stukanie palcami o podłogę
- duży deszcz – (silne stukanie palcami)
- deszcz zacina – uderzanie krawędziami dłoni
- grad wielkości kurzego jaja – uderzanie pięściami
- ulewa – uderzanie całymi dłońmi o podłogę

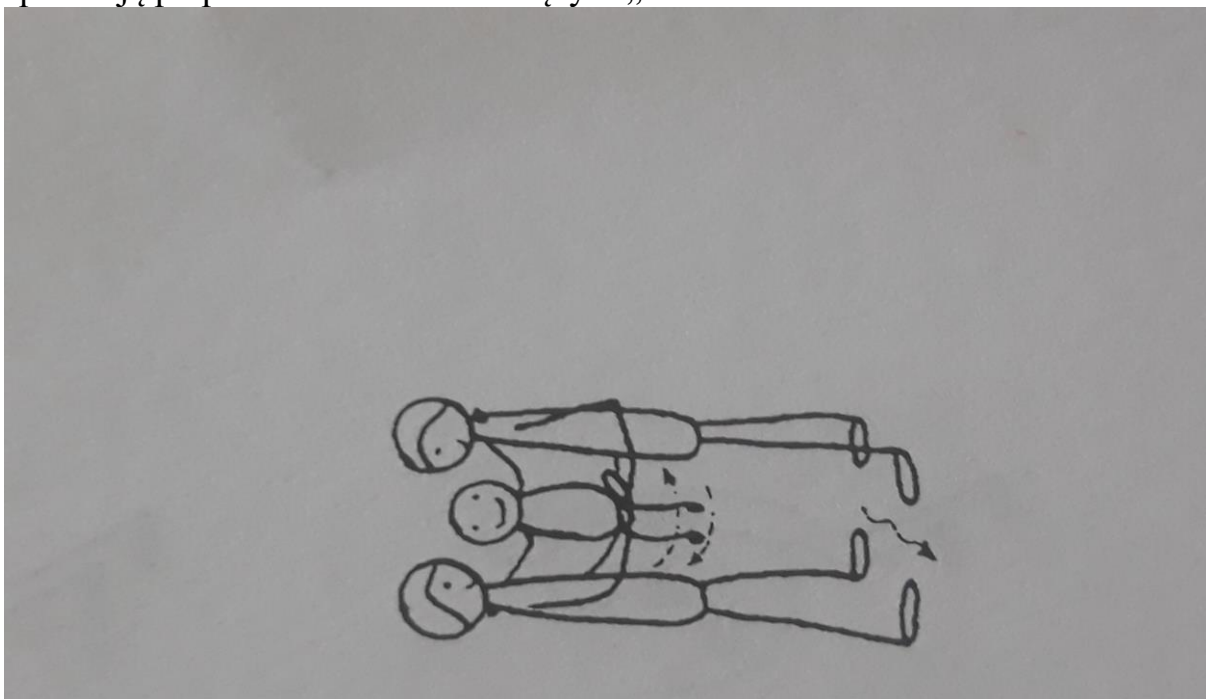


4. „Krzesełko”

D: dwóch dorosłych stoi przodem do siebie; jeden drugiego chwytą rękoma w taki sposób, aby utworzyć „krzeselko” (lewą ręką za prawy nadgarstek i połączenie rąk)

Dz: Dziecko siada na splecionych dłoniach dorosłych i rękami chwytają je za szyję;

R: dorośli, stojąc w miejscu lekko kołyszą dziecko w przód i w tył, a następnie spacerują po pomieszczeniu z siedzącym „na krzeselku” dzieckiem.



5. „Podróże na kocu”

D: jeden lub dwóch dorosłych trzyma za brzeg koca

Dz: jedno lub dwoje dzieci siedzi lub leży (na plecach, na brzuchu) na kocu

R: dorosły ciągnie po ziemi (musi być śliska powierzchnia np. płytki, panele) siedzące na kocu dziecko/dzieci.

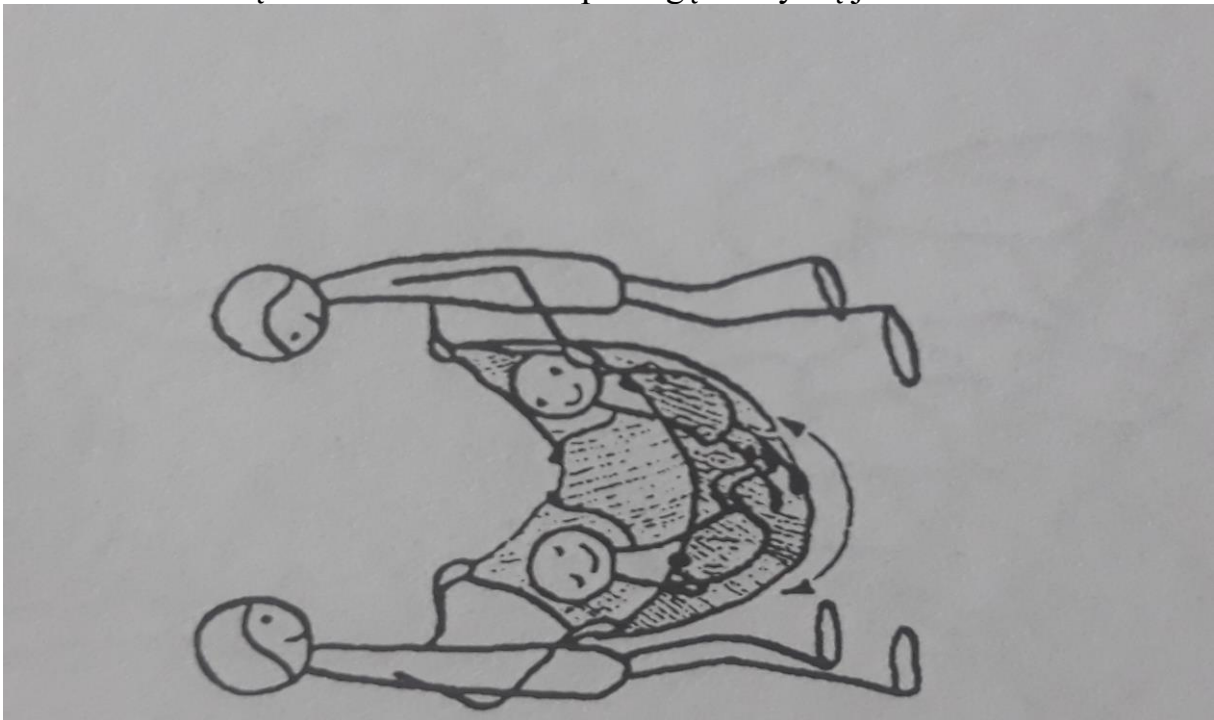


6. „Bujanie w kocu”

D: dwóch dorosłych trzyma koc (każdy za dwa rogi)

Dz: dziecko leży na plecach na kocu

R: dorośli unoszą dziecko w kocu nad podłogę i kołyszą je na boki.



7. IDZIE PANI, WIETRZYK WIEJE – masażyk

Idzie pani: tup, tup, tup,

[Dziecko zwrócone do nas plecami. Na przemian z wyczuciem stukamy w jego plecy opuszkami palców wskazujących]

dziadek z laską: stuk, stuk, stuk,

[delikatnie stukamy zgiętym palcem]

skacze dziecko: hop, hop, hop,

[naśladujemy dłonią skoki, na przemian opierając ją na przegubie i na palcach]

żaba robi długi skok.

[z wyczuciem klepiemy dwie odległe części ciała dziecka np. stopy i głowę]

Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu,

[dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka]

kropi deszczyk: puk, puk, puk,

[delikatnie stukamy w jego plecy wszystkimi palcami]

deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup,

[Klepiemy dziecko po plecach dłońmi złożonymi w „miseczki”]

a grad w szyby łup, łup, łup.

[lekko stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści]

Świeci słońko, *[gładzimy wewnętrzną stronę dłoni ruchem kolistym]*

wieje wietrzyk, *[Dmucamy we włosy dziecka]*

pada deszczyk. *[z wyczuciem stukamy opuszkami palców w jego plecy]*

Czujesz dreszczyk? *[leciutko szczypiemy w kark]*