**Witam Was! 😉 Jak się macie po świętach?**

**Dziś mam dla Was propozycję krótkich ćwiczeń i zabaw opartych na metodzie Weroniki Sherborne**



Trochę ruchu po świątecznym leniuchowaniu na pewno Dzieciom się przyda.😃

**Propozycje ćwiczeń i zabaw opartych na metodzie Weroniki Sherborne wywodzi się z baraszkowania, naturalnej formy kontaktu**

* **Fotelik** – dorosły siedzi na podłodze z nogami wyprostowanymi, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko. Dziecko siedzi na udach dorosłego, odwrócone do niego plecami. Dorosły obejmuje i kołysze dziecko na boki.
* **Moje - twoje**: siedząc naprzeciwko siebie wykonujemy kolejno poszczególne czynności:

Kładą rękę na głowie, potem na głowie partnera

Wskazują swoje czoło, potem czoło partnera

Mrugają jednym okiem

Dotykają swojego nosa, potem nosa partnera

Chwytają się za ucho, potem za ucho partnera

Poklepują swoje kolano, potem partnera

Masują łydki, głaszczą udo

Klepią się po brzuchu

Poprawiają fryzurę

* **Koncert** - Dorosły klęczy na podłodze obok leżącego na brzuchu dziecka i wykonuje masaż, może przy tym wypowiadać rymowankę: Dorosły „gra” na plecach dziecka, najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczeń należy zmieniać siłę i rytm uderzeń. Zabawę można urozmaicać, dokonując zmiany ról: dzieci grają na plecach dorosłych.
* **Ruchoma podłoga** – kilkoro dorosłych leży obok siebie ściśle na podłodze na brzuchu. Dzieci przeczołgują się po dorosłych: po udach, pośladkach, plecach.
* Inna wersja tej zabawy: dorośli leżący na podłodze przetaczają się powoli przez to samo ramię, aby dziecko leżące na ich plecach przesuwało się jak po taśmie.

* **Wyścigi** – odznaczamy dystans wyścigów, dziecko może wykonywać poszczególne ćwiczenia samodzielnie lub w parach w formie wyścigów:

* Raczkowanie – dzieci poruszają się opierając na dłoniach i kolanach
* Czworakowanie – dzieci naśladują ruchy zwierząt
* Na pupie – dzieci odpychają się rękami i nogami
* Na kolanach
* Wagoniki – dzieci odpychają się pomagając sobie jedynie nogami, można łączyć się w pary

* **Mosty – domki**: dorośli w klęku podpartym tworzą ze swoich ciał „mosty – domki”, dzieci przechodzą pod i nad dorosłymi.
* Inna wersja: dorośli leżą na podłodze na brzuchu w odstępach między sobą „na stopę dziecka”. Dzieci na czworakach lub w pozycji stojącej przechodzą między dorosłymi.

* **Małe tunele**: dorośli tworzą tunel klęcząc obok siebie i podpierają się rękoma. Dzieci przechodzą pod dorosłymi.
* Inna wersja: część dorosłych tworzących tunel kładzie się na brzuchu, a pozostałe pozostają w klęku podpartym. Dzieci pokonują tunel- przechodzą raz na d osoba leżącą, raz pod osobą klęczącą.

* **Leżanka**: dorosły leży na brzuchu na podłodze, dziecko leży brzuchem na plecach dorosłego. Kołysanie się wraz z dzieckiem na boki, poruszanie się w przód i tył.
* **Koń na biegunach**: dorosły siedzi na podłodze w rozkroku, z ugiętymi nogami, dziecko siedzi przed dorosłym, odwrócone do niego plecami. Dorosły przytrzymując dziecko za uda wykonuje ruch kołyski, przetaczając się na plecy.
* **Rolowanie na nogach**: dorosły siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami, dziecko leży na brzuchu na nogach dorosłego w poprzek. Dorosły kilkakrotnie przetacza dziecko w kierunku stóp i odwrotnie, na końcu delikatnie zsuwa je na podłogę.

* **Wycieczka**: dorosły stoi przed leżącym na podłodze dzieckiem, dziecko ma wyciągnięte ręce w tył (za głowę). Dorosły, przytrzymując dziecko za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga je w różnych kierunkach. Następnie, trzymając dziecko za dłonie i nadgarstki, lekko ciągnie je po podłodze. Można trzymać dziecko również za jedną kończynę (chwytając powyżej stawu).

* **Hipoterapia:** dorosły wykonuje klęk podparty, dziecko leży brzuchem na plecach dorosłego, mocno obejmując dorosłego nogami i rękoma. Dorosły kołysze się z dzieckiem na boki, porusza się w przód i w tył.

* **Małpka:** dorosły wykonuje klęk podparty, dziecko leży na plecach, pod dorosłym, dorosły pochyla się nad dzieckiem, tak, by mogło ono mocno go objąć (niczym małpka). Ruchu podobne jak w ćwiczeniu poprzednim. Można też spróbować z dzieckiem wstać.
* **Huśtawka:** dwie osoby dorosłe stoją obok leżącego na podłodze dziecka. Jeden dorosły trzyma dziecko za nogi, drugi za ręce i kołyszą je na boki.

* **Spychacz**: dorosły i dziecko siedzą w rozkroku na podłodze, odwróceni do siebie plecami. Dorosły przesuwa dziecko po podłodze, odpychając się rękami i nogami. Potem następuje zmiana ról, dziecko odpycha dorosłego.

* **Klatka:** dorosły siedzi na podłodze w rozkroku i obejmuje dziecko odwrócone do niego plecami rękoma i nogami – tworzy „klatkę”. Dziecko próbuje uwolnić się z uścisku. Dorosły stopniowo rozluźnia uchwyt.

* **Kłoda**: dorosły leży na brzuchu na podłodze, dziecko leży brzuchem na plecach dorosłego. Dorosły próbuje wydostać się (zrzucić z siebie kłodę). Potem następuje zamiana ról.
* Inna wersja: dorosły siedzi na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i uniesionymi nad dzieckiem. Dziecko leży na podłodze pod kolanami dorosłego w poprzek. Dziecko próbuje wydostać się spod nóg dorosłego. Potem zamiana ról.

* **Kula u nogi**: dorosły stoi w lekkim rozkroku, dziecko mocno obejmuje rękoma i nogami jedną nogę dorosłego. Dorosły próbuje poruszać się z dzieckiem „u nogi”.

* **Piłowanie drewna**: dorosły siedzi w rozkroku, dziecko siedzi zwrócone przodem do dorosłego, trzymają się za dłonie, nogi dziecka znajdują się pod nogami dorosłego. Dorosły i dziecko na przemian kładą się na plecach na podłodze, cały czas trzymają się za ręce.

* **Rowerek:** dorosły i dziecko leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi w kolanach, stopy złączone. Dorosły razem z dzieckiem wykonują ruchy nogami (ruchy koliste na zewnątrz i do wewnątrz).
* **Podskoki w trójkach**: 2 dorosłych stoi obok dziecka, podtrzymując je pod ręce (jedną rękę trzymają pod łokciami, drugą chwytają je za dłonie). Dziecko stoi między dorosłymi, łokcie trzymając jak najbliżej tułowia. Dorośli, przytrzymując dziecko, pomagają mu podskoczyć, a następnie wykonać skok do przodu, przechodząc kilka kroków w przód (mogą też przenosić dziecko na przeszkodą).
* **Podróże na kocu**: dorosły trzyma za brzeg koca, dziecko siedzi lub leży (na plecach, na brzuchu) na kocu. Dorosły ciągnie po ziemi siedzące na kocu dziecko.
* Inna wersja: dorosły ciągnie po ziemi dziecko, które leży na podłodze na brzuchu i trzyma za jeden koniec koca lub połową swego ciała leży na kocu, trzymając się go.

* **Bujanie na linie:** 2 dorosłych trzyma zrolowany koc za końce, dziecko obejmuje zrolowany koc rękoma i nogami. Dorośli unoszą do góry końce zrolowanego koca i lekko kołyszą dziecko.

Pozdrawiam

J.Wójtowicz