***Zabawy ruchowe Metodą Ruchu Rozwijającego***

Jednymi z najważniejszych doznań w życiu człowieka są odczucia związane z dotykiem, ruchem, z tzw. bliskimi zmysłami. Ułatwiają rozwój poznawczy dziecka, pozwalają na poznanie własnego ciała, na spontaniczność i samodzielną aktywność ruchową.

Poprzez zabawy oparte na bliskim kontakcie z dzieckiem jak na przykład huśtanie dziecka, turlanie go, siłowanie się z nim itp. można intensywnie stymulować zmysły, ułatwiając tym samym wykształcanie się świadomości schematu własnego ciała. Bardzo ważna dla rozwoju dziecka jest również swobodna, radosna atmosfera, która towarzyszy zabawie, dziecko w ten sposób uczy się również wchodzić w kontakty z innymi ludźmi.

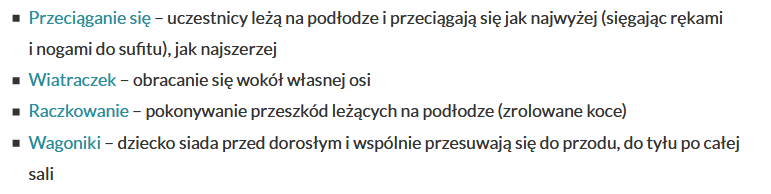
W tego rodzaju ćwiczeniach i zabawach dziecko może pozostać strona bierną, bowiem strona aktywną jesteśmy my. W zabawie możemy wykorzystać przykładowe podane niżej ćwiczenia lub ich elementy dostosowując je do indywidualnych możliwości dziecka.

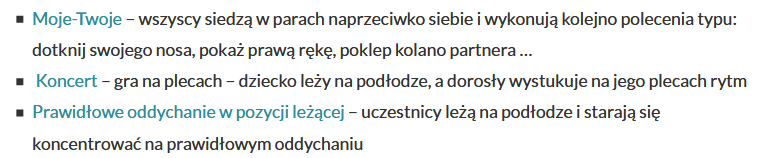
**Przykładowe formy aktywności ruchowej służące poznaniu  
 własnego ciała:**

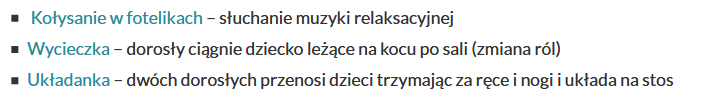
1. Ćwiczenia wyczuwania brzucha, pleców i całego ciała (wszelkie dotykanie, masowanie   
   i nazywanie tych części ciała).
2. Ćwiczenia wyczuwania rąk i nóg (np. dotykanie dłonią i stopą podłoża, podnoszenie   
   i przyciągania nóg, maszerowanie, bieganie, itp.).
3. Ćwiczenia wyczuwania twarzy (np. "witanie się" nosami, uszami, itp. przez pocieranie),
4. Ćwiczenia wyczuwania stawów (dotykanie łokciami podłogi, dotykanie kolan i łokci, dotykanie łokciem kolana, machanie stopą i dłonią, czołganie się przy naprzemiennym zginaniu kończyn, itp.
5. Leżenie na plecach, na brzuchu (samodzielna i kierowana zmiana pozycji ułożeniowej dziecka).
6. Leżenie na podłodze ( na kocu, dywanie, wyczuwanie podłoża),

**Zabawy kształtujące świadomość własnego ciała   
i świadomość przestrzeni:**









* **Bajka o moim ciele – wszyscy znajdują się w pozycji siedzącej i nazywają różne części ciała i jednocześnie wykonując konkretny ruch:  
  - poznajemy swoje rączki,  
  - rączki witają się z nóżkami, dotykamy swoje stopy,  
  - paluszki spacerują dalej i spotykają kolanka,  
  - po kolankach mamy brzuszek, głaszczemy i masujemy,  
  - idą paluszki dalej i witają się z szyjką, kręcimy szyjką raz w jedna, raz w drugą stronę,  
  - po szyi poznają paluszki buźkę, dotykają oczka, nos – liczą dziurki w nosie, dotykają brodę,  
  - paluszki – wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy.  
  - poprawianie fryzury.**

**Zabawy relaksujące:**

* **,,Kołysanka” do wiersza J. Porazińskiej pt. ,,Bajka iskierki” nuconej przez nauczyciela lub odtwarzanej z płyty CD. Dzieci siedzą w kole na podłodze siad skrzyżny i kołyszą się na boki.**

*Z popielnika na Wojtusia iskiereczka mruga;  
Chodź, opowiem ci bajeczkę, bajka będzie długa.  
Była sobie raz królowa, pokochała grajka,  
Król wyprawił im wesele i skończona bajka.  
Była sobie Baba –Jaga, miała chatkę z masła,  
A w tej chatce same dziwy! Psst... iskierka zgasła.  
Z popielnika na Wojtusia iskiereczka mruga;  
Chodź, opowiem ci bajeczkę, bajka będzie długa.  
Już ci Wojtuś nie uwierzy, iskiereczko mała.  
Chwilkę błyśniesz, potem zgaśniesz.  
Ot i bajka cała.*

* **,,Usypiamy misia” – relaks przy muzyce. Podczas słuchania muzyki prowadzący spokojnym głosem opowiada jak zasypia mis. Jak zasypiają jego części ciała ( oczy, głowa, ręce, nogi), jak misie rozluźniają się.**

*D. Stygar*