

Wtorek 19.05.2020

- Rozwijanie u dzieci, za pomocą ruchu - świadomości własnego ciała i otaczającej je przestrzeni, usprawnianie ruchowe, wspomaganie kontaktu emocjonalnego. Propozycje zabaw dla rodziców z dziećmi:

Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała

- Powitanie paluszkami** – wszyscy siedzą w kole pochylając się do środka koła, wszyscy witają się ze sobą paluszkami rąk i całymi dłońmi.
- Powitanie stopami** – wszyscy siedzą w kole trzymając się za ręce, wszyscy witają się ze sobą paluszkami stóp.

Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni

- Jak najwyżej** – wszyscy leżą na plecach „w rozsypce” na podłodze. Sięganie rękoma i nogami „do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcanie żarówek.
- Bączek** – wszyscy siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.
- Zabawa Raki** – leżąc na plecach, z wyciągniętymi rękami za głowę odpychając się nogami, wszyscy przesuwają się na plecach po podłodze i próbują palcami ręki – szczypcami złapać inną poruszającą się w ten sposób osobę.

Ćwiczenia oparte na relacji „z”

- Domki** – rodzic w klęku podpartym, tworzy domek dla swojego dziecka. Dziecko wchodzi do domku (siada skulone pod rodzicem). Dziecko potem wychodzi spod domku, przechodzi między jego nogami i rękami.
- Zabawa razem w kole** – wszyscy siedzą w kole, trzymając się za ręce. Wszyscy kładą się na brzuchu, następnie wstają trzymając się za ręce.

Ćwiczenia rozwijające relacje „przeciwno”

- Paczka** – dziecko zwija się w kłębek na dywanie a dorosły próbuje je „rozwiązać” (zmiana ról).
- Przepychanie**– dziecko i dorosły siedzą na dywanie plecami do siebie i próbują się przepychać plecami.
- Skala**– dziecko próbuje przesunąć rodzica, następnie zmiana.

Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- Rowerek** – dorosły i dziecko leżą na plecach, stopami opierają się o stopy partnera, kreślą wspólnie kółka w powietrzu, „jadą na rowerze”.