

Zabawy ruchowe „Pobaw się ze mną mamą i tato”- z elementami metody W. Sherborne oraz ćwiczenia z użyciem nietypowych przedmiotów.

Zabawy z wykorzystaniem plastikowych butelek

1. **Dżdżownica w trawie** –rodzic ustawia plastikowe butelki w linii zygzakowatej w odległości 1m od siebie, dziecko czołga się, omijając butelki slalomem.
2. **Rwąca rzeka** – dziecko przeskakuje przez ułożoną z butelek rzekę, następnie chodzi po kamieniach(mogą być kawałki materiałów ułożone na dywanie).
3. **Kręgle** –dziecko wraz z rodzicem rzuca małą piłeczką w ustawione butelki, wygrywa ten, kto strąci większą ilość butelek.

Zabawy z użyciem gumy pasmanteryjnej

4. **Omiń przeszkodę** – rozciągamy gumę w poprzek pokoju, jeden koniec trzyma rodzic na wysokości 50 cm, drugi koniec mocujemy do nogi stołu. Zadaniem dziecka jest pokonanie przeszkody w dowolny sposób/ przeskok, czołganie się, dziecko wybiera stopień trudności przy jej przekraczaniu.
5. **Zdejmowanie prania** – gumę rozciągamy na wysokości głowy, tak, aby dziecko mogło podskoczyć, aby ją dotknąć.
6. **Przechodzenie przez okno** – rodzic formuje z gumy prostokąt (można użyć krzesła, stołu), a dziecko próbuje przejść lub przeskoczyć przez przeszkodę. Może się również przeczołgać lub przejść na czworaka.

Zabawy z użyciem gazet

7. **Bitwa**- rodzic i dziecko ustawiają się naprzeciw siebie z jednakową liczbą kul robionych z pogniecionych gazet, pośrodku jest wyznaczona linia (można przykleić taśmę samoprzylepną). Na

umówione hasło rzucamy do siebie kule z gazety. Zabawę można kontynuować leżąc przodem (na brzuchu, łokcie w górę, nie dotykają podłogi)

8. **Celny rzut** – rodzic trzyma kosz na wysokości bioder, dziecko rzuca do kosza papierowe kule w odległości ok. 3 kroków.

9. **Gigantyczna kula** – za pomocą taśmy klejącej łączymy dużą liczbę gazet formujemy gigantyczną kulę, po czym stajemy naprzeciwko siebie w odległości paru metrów, zadaniem dziecka jest toczyć kulę idąc na czworaka (starać się nie na kolanach) , popychając kulę za pomocą głowy.

Zabawy bez użycia przedmiotów

10. **Lustro**- rodzic i dziecko siedzą na podłodze w siadzie skrzyżnym naprzeciwko siebie. Dorosły wykonuje ruchy rękoma lub głową (np.: lewa ręka w górę, obie ręce w bok, ręce w skrzydełka, skręt głowy w prawo itp.). Dziecko powtarza wykonywane przez rodzica ruchy tak, jakby było jego odbiciem w lustrze.

11. **Przeskoki przez kładkę**- rodzic siedzi z nogami złączonymi i wyprostowanymi trzymając stojące przed sobą dziecko za ręce po prawej stronie. Dziecko przeskakuje przez nogi dorosłego, raz na prawą, raz na lewą stronę. Zabawę można powtórzyć siedząc w rozkroku. Należy trzymać za ręce dziecko, aby asekurować dziecko przed upadkiem lub podknięciem.

12. **Równowaga w klęku**- rodzic i dziecko klęczą w klęku podpartym naprzeciwko siebie. Unoszą i podają sobie prawe ręce, równocześnie unoszą w górę do poziomu lewe nogi. Licząc do 10 staramy się utrzymać równowagę. Następnie powtarzając ćwiczenie wykonujemy to samo zmieniając kończyny.

Zabawy z pisanką

1. **Marsz z pisanką**- rodzic i dziecko stoją naprzeciwko siebie w odległości kilku metrów. Rodzic stoi z koszykiem lub głębszym talerzykiem. Zadaniem dziecka jest maszerowanie z pisanką (może być mała piłeczka) na plastikowym talerzyku, w kierunku rodzica, tak aby nie wypadła na ziemię i włożyć ją do koszyka rodzica.

2. **Napełnij świąteczny koszyk-** rodzic i dziecko stoją naprzeciwko siebie w odległości kilku metrów od siebie. Rodzic trzyma duży pojemnik lub pudełko. Zadaniem dziecka jest umieścić jakąś miękką maskotkę lub piłkę między kolankami i doskoczyć do rodzica, aby umieścić „dary” do koszyczka

3. **Odpoczynek z barankiem-** rodzic i dziecko leżą na plecach, robimy głęboki wdech i wydech (do 3 razy), następnie razem z dzieckiem rysujemy palcem baranki w powietrzu.

Opracowała:

Anna Kuczyńska