

Zabawy ruchowe z wykorzystaniem met. W. Sherborne i gimnastyki korekcyjnej „Pobaw się ze mną mamó i tato”

1. **„Tunel”**- rodzic wykonuje klęk podparty tworząc tunel- dziecko czołga się pod spodem
2. **„Skąta”**- rodzic stoi nieruchomo, dziecko próbuje go przesunąć.
3. **„Koniki”**- dziecko biega na czworaka, pokonuje przeskokiem różne przeszkody (mogą być zrolowane koce itp.).
4. **„Naleśnik”**- dziecko zawijamy w koc i ciągniemy po podłodze
5. **„Wagoniki**- dziecko siada przed rodzicem na podłodze (można siedzieć na ręczniku lub małym kocyku) i przesuwają się do przodu, odpychając się nogami po podłodze.
6. **„Zabawa z poduszką”**- rodzic z dzieckiem siedzą w siadzie skrzyżnym, dziecko trzyma małą poduszkę w stopach (kolana ugięte). Na hasło „karuzela”- dziecko, trzymając poduszkę w stopach, obraca się dookoła własnej osi. Na hasło „w górę”- dziecko podrzuca poduszkę nogami wysoko w górę
7. **„Rakieta”**- rodzic z dzieckiem stoją naprzeciwko siebie. Rodzic wyrzuca poduszkę w górę, dziecko ma złapać poduszkę i usiąść w siadzie skrzyżnym, trzymając poduszkę obiema rękoma w górze.
8. **„Zabawa z balonem”**- rodzic z dzieckiem stają naprzeciwko siebie, rodzic rzuca do dziecka balon-na hasło prawa ręka-dziecko odbija balon do rodzica prawą ręką; lewa noga-dziecko odbija do rodzica balon lewą nogą itp.
9. **„Taniec w parach między balonem”**- rodzic z dzieckiem mają balon między głowami lub klatką piersiową i tańczą, starając się utrzymać balon między sobą.
10. **„Żuczki”**- dziecko toczy balon po podłodze, na czworaka, za pomocą głowy , idąc do rodzica. Rodzic wyrzuca balon na koniec pokoju-dziecko dobiega do niego na czworaka i kontynuuje zabawę.
11. **„Slalom”**- rodzic ustawia układając na podłodze w linii prostej np. papierowe lub plastikowe kubeczki albo butelki (mogą to być też zgniecione

zapisane kartki papieru). Zadaniem dziecka jest pokonywanie slalomem przeszkody w różny sposób: na stojąco, na czworaka, na jednej nodze, skacząc jak zając itp. Na końcu trasy ustawiamy kosz z prezentami (mogą być rzeczy domowego użytku (garnek, sitko, pilot do telewizora). Dziecko po wykonaniu slalomu zabiera jedną rzecz i podskokach obunóż przynosi go mamie lub tacie.

12. „**Prezenty**” -rodzic z dzieckiem siedzą naprzeciwko siebie, po środku stoi koszyk z miękkimi przedmiotami (małe pluszaki, wstążki, tasiemki, apaszki itp.) Zadaniem dziecka jest podnieść przedmiot „prezent” bosą stopą lub obiema stopami złączonymi razem dla rodzica. Należy pilnować, aby dziecko chwyciło przedmiot pod paluszki stóp.

13. „**Baba Jaga patrzy**”- rodzic stoi na końcu pokoju jako baba Jaga ,dziecko staje w ustalonej od niej odległości. Baba Jaga odwraca się tyłem do dziecka-liczy do 10 , odwraca się przodem i mówi: „Raz, dwa, trzy, baba Jaga patrzy. Gdy baba Jaga liczy, dziecko stara się podejść do niej, a gdy patrzy – musi usiąść w siadzie skrzyżnym z wyprostowanymi plecami. Kiedy dziecko dotknie baby Jagi-role mogą się zmienić.

14. „**Wyścigi z piłką ping-pongową**” (lub jajem) na łyżce stołowej- Rodzic staje naprzeciwko dziecka w pewnej odległości z pustą miską. Dziecko ma przed sobą miskę wypełnioną kilkoma piłeczkami lub ugotowanymi jajkami. Zadaniem dziecka jest przynieść do rodzica piłeczkę na łyżce, tak aby nie wypadła na podłogę.

15. „**Statki**”- wypełniamy miskę wodą, na niej umieszczone, zrobione wcześniej statki z papieru lub umieszczamy coś lekkiego (kawałek wacika, piórko). Dziecko dmucha na statki, które poruszają się po wodzie (do 5 razy)

Dobrej zabawy.

Opracowała:
Anna Kuczyńska