

Zabawy ruchowe z wykorzystaniem met. W. Sherborne i gimnastyki korekcyjnej „Pobaw się ze mną mamą i tato” - czerwiec 2020r.

1. **„Wyskoki”** – dziecko i dorosły stają twarzami do siebie, trzymając się za ręce. Rodzic pomaga dziecku zrobić jak największy wyskok, asekurować przy lądowaniu.
2. **„Jaskółka”**- dorosły stoi przed dzieckiem, trzymając je za ręce, dziecko wykonuje opad tułowia w przód wyciągając jedną wyprostowaną nogę tzw. Jaskółkę.
3. **„Ślizg na kocyku”** – dziecko leży na kocyku na brzuchu i trzyma się za ręce dorosłego, który stojąc przed nim tyłem ciągnie dziecko po podłodze.
4. **„Łapanie piłki”** – rodzic siedzi w siadzie skrzyżnym, dziecko leży na brzuchu naprzeciwko rodzica i rzuca do niego piłkę, trzymając ją oburącz. To samo ćwiczenie można wykonać, wykonując odbijanie woreczka na plastikowym talerzyku
5. **„Wirująca piłeczka”**- rodzic i dziecko siedzą w siadzie skrzyżnym naprzeciwko siebie, dziecko podrzuca piłkę do góry lub do rodzica, dziecko trzyma piłkę obunóż stopami, kolana są lekko ugięte i rozwarne.
6. **„Kangur”**- rodzic i dziecko stoją naprzeciwko siebie w pewnej odległości, dziecko trzyma woreczek lub małą piłkę między kolankami i skacze na palcach, starając się aby piłka nie wyleciała z kolan.
7. **„Rzut woreczkiem do celu”** – rodzic z dzieckiem siedzą w siadzie skrzyżnym naprzeciwko siebie. Zadaniem dziecka jest podnieść woreczek stopą i rzucić w kierunku rodzica. Rodzic ma złapać rzucony do niego woreczek. To samo zadanie dziecko wykonuje drugą stopą. Jak dziecko opanuje trudność może wykonać rzut, trzymając woreczki w obu stopach.
8. **„Podawanie listów”** – rodzic – dziecko stoją naprzeciwko siebie w znacznej odległości. Zadaniem dziecka jest donieść do rodzica w obu stopach dwa woreczki i podać je na stojąco do rąk rodzica.
9. **„Kręta ścieżka”** -rodzic ustawia plastikowe kubeczki w pewnej odległości przejście w podporze przodem i tyłem po ścieżce, omijając kubeczki.

10. **„Przynieś prezent”** – rodzic i dziecko stoją naprzeciwko siebie w znacznej odległości. Zadaniem dziecka jest przyjść do rodzica z „prezenterem” na głowie (woreczek, krążek, książka itp.) Dziecko ma iść w pozycji wyprostowanej, we wznosie na palcach, trzymając ręce w bok.

Opracowała:
Anna Kuczyńska