

WITAMY WAS LEŚNE LUDKI I WASZE RODZINKI

**Dzisiaj zapraszamy na zajęcia ruchowe metodą W. Sherborne,
Gwarantujemy wspaniale spędzony czas!**

aktywność gimnastyczna oraz rytmiczna

Cel: - rozwijanie umiejętności współdziałania z partnerem

1. Przywitanie- Przywitajmy się słowami rymowanki...

Powitania nadszedł czas
miło dzisiaj widzieć Was
ręce w górę,
mały skok,
teraz w górę hop, hop, hop *Powtarzamy rymowankę 3 razy*

2. Wspólne zajęcia gimnastyczne z Rodzicami i Rodzeństwem

a) Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała i przestrzeni

- Powitanie - witamy się: łokciami, kolanami, uszami, stopami
- „Czworakowanie” – wszyscy wykonują koci grzbiet i poruszają się na czworakach
- „Mosty/domki” – dorośli w klęku podpartym tworzą ze swoich ciał mosty/domki, dzieci przechodzą pod lub nad dorosłymi.

b) Ćwiczenia oparte na relacji „z”

- „Fotelik” – Rodzic siedzi w rozkroku na podłodze, obejmując rękoma siedzące przednim dziecko, kołysanie dziecka na boki, poruszanie się wraz z nim w przód i w tył.
- Wycieczka – dziecko leży na plecach na podłodze, ręce ma za głową. Rodzic trzyma dziecko za nadgarstki lub nogi i lekko ciągnie je po podłodze
- Leżanka – Rodzic leży na brzuchu na podłodze, dziecko leży brzuchem na plecach dorosłego. Dorosły porusza się wraz z dzieckiem do przodu i do tyłu oraz na boki

c) Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”

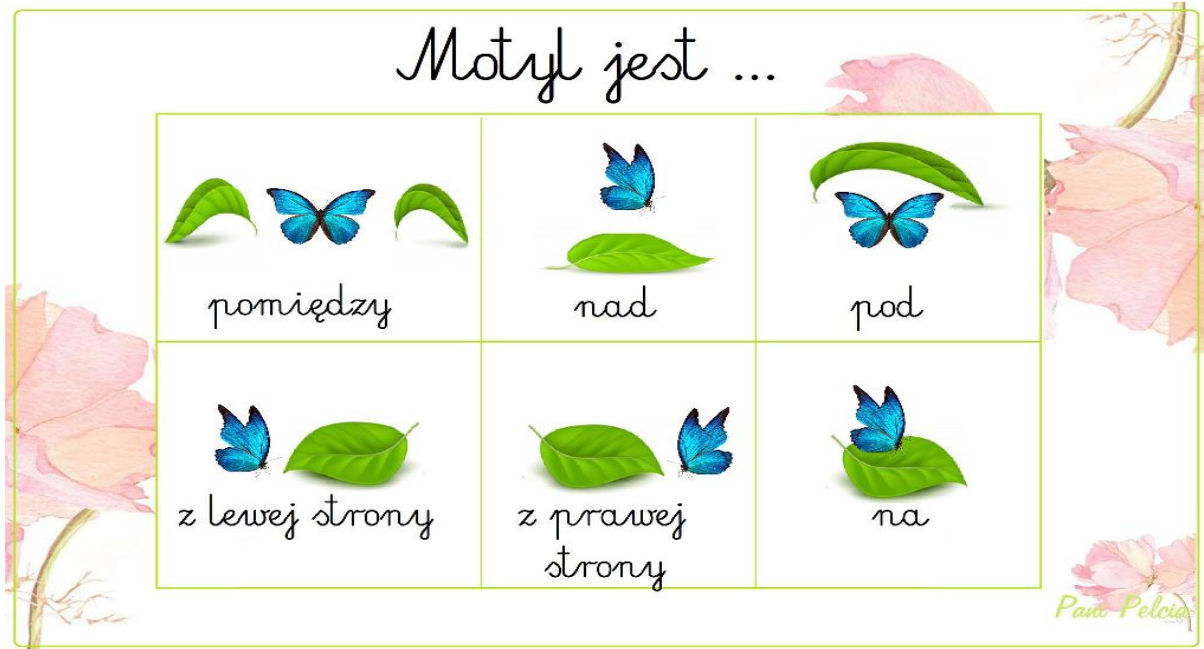
- „Przepychanka” -Rodzic i dziecko siedzą na podłodze w siadzie prostym oparci o siebie plecami. Dziecko próbuje przepchnąć rodzica –zamiana ról. Dziecko siada naprzeciw rodzica, łączą stopy. Ćwiczenie polega na przepychaniu się stopami. Następnie dziecko stoi naprzeciwko rodzica i starają się przepychać dłońmi.
- „Paczka”- dziecko siedzi skulone, mocno „zamknięte w sobie”, rodzic próbuje je rozpakować. Zamiana ról.
- „ Spychacz” – dorosły siedzi na podłodze zwrócony twarzą do boku dziecka i opiera stopy o jego ciało (na wysokości pasa biodrowego i barkowego). Dziecko leży na plecach na podłodze. Dziecko ruchem posuwistym przesuwając stopami opierające się temu dziecko. Zamiana ról

d) Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- „Prowadzenie ślepeca” - Rodzic zamyka oczy, a dziecko prowadzi go bezpiecznie po pokoju – zamiana ról
- e) Chwila relaksu i wytchnienia
- Ćwiczenie oddechowe- stoimy w rozkroku, robimy głęboki wdech- podnosimy ręce do góry, następnie robimy wydech i opuszczamy ręce.
Relaksujemy się: kładziemy się na podłodze, zamykamy oczka i wsłuchujemy się w muzykę oraz słuchamy uważnie o majowej łące ;-)

<https://www.youtube.com/watch?v=e3JMNHv70uw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1JhhIkYE6zPiu5hDybCghTXZcBDkX03RL-ERuAbW8srq6ag45K7n6OOEQ>

3. Zabawa



Weź dowolną rzecz i schowaj: pod krzesło, na krzesło itp.

4. Zajęcia rytmiczne Pszczółka Maja- Taniec Mai



<https://www.youtube.com/watch?v=UG-WU0ZbgK8>

Dziękujemy za uwagę pozdrawiamy

Wasze ciotce Beata Gołyska i Ewelina Sałata