

## Propozycje ćwiczeń według Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

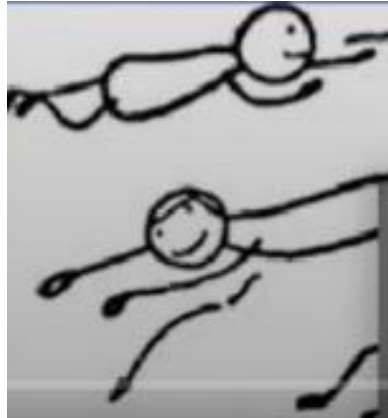
- FOTELIK- dorosły siedzi na podłodze z nogami wyprostowanymi obejmując rękoma siedzące na nim dziecko. Rodzic kołysze dziecko.



- MOJE-TWOJE-LUSTRO, dorosły siedzi na podłodze w rozkroku przodem do siedzącego naprzeciw dziecka. Rodzic z dzieckiem na przemian robią do siebie różne miny i naśladują się nawzajem, wykonując polecenia: „zrób groźną minę”, „zrób wielkie oczy”, „dotknij językiem do brody”.



- PEŁZANIE, rodzic i dziecko leżą na podłodze (na brzuchu lub na plecach), poruszając się w przód i w tył (pełzając)- ruch wykonują za pomocą rąk.



- PRZECHADZKA, dziecko i rodzic znajdują się w pozycji stojącej. Następnie poruszają się po pomieszczeniu, omijając przeszkody (krzesło, stół), najpierw z otwartymi oczami, następnie z zamkniętymi oczami i rękoma wyciągniętymi przed siebie, na koniec z zamkniętymi oczami i rękoma opuszczonymi wzdłuż ciała.



- **MASAŻYKI-PISAŻYKI**, dorosły siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami. Dziecko leży brzuchem na udach dorosłego (w poprzek jego nóg), dorosły masuje plecy dziecka, lekko opukuje je palcami i kantami dłoni, rysuje lub pisze „na plecach”, a dziecko próbuje odgadnąć, co kreśli rodzic.



- **WYCIECZKA**, dorosły stoi przed leżącym na podłodze dzieckiem. Dziecko leży na podłodze na plecach, z ramionami wyciągniętymi w tył (za głowę). Dorosły przytrzymuje dziecko za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga je w różnych kierunkach.



- W POTRZASKU, dorosły siedzi na podłodze zwrócony twarzą do dziecka, swoimi dłońmi obejmuje dłonie dziecka. Dorosły z wycuciem dociska dłońmi ręce dziecka, który próbuje rozszerzyć je lub uwolnić z uścisku.



- ROWEREK, dorosły leży na plecach na podłodze, z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi w kolanach. Dziecko leży tak jak rodzic, stopy opiera o stopy dorosłego. Dorosły razem z dzieckiem wykonuje tzw., rowerek.

