Załącznik nr 1

**Zestaw zabaw ruchowych 2/05/2020 „Ćwiczenia z rodzicami”**

1. **Maluchy do domu – zabawa orientacyjno-porządkowa.**

Rodzic stoi na dywanie. Dziecko porusza się po dywanie do rytmu instrumentu lub utwo­ru muzycznego. Kiedy muzyka ucichnie, dziecko wraca do rodzica i serdecznie się z nim wita na wybrany przez siebie sposób. Należy się postarać, aby za każdym razem powitanie wyglądało inaczej (np. podanie dłoni, ukłon, przybicie „piątki”, pomachanie dłonią, wysłanie „całusa”, całus w policzek, itd.). Przy następnym powtó­rzeniu następuje zamiana ról. (rodzic jest dzieckiem, a dziecko rodzicem).

1. **Dzieci i dorośli – ćwiczenie dużych grup mięśniowych.**

Dziecko poruszają się w rytm powolnej, marszowej muzy­ki. Na hasło: *dzieci!* maluch przykuca, chwyta się za kostki i przez chwilę porusza się w tej pozycji. Na hasło: *dorośli!* wspina się na palce, wyciągając dłonie wysoko nad głowę i wykonując kilka kroków w takiej pozycji.

1. **Ćwiczenia w parach z elementami metody Weroniki Sherborne:**
* ćwiczenia „z”: dziecko zamyka oczy i jest prowadzone przez rodzica; po chwili następuje zmiana ról;
* ćwiczenia „przeciwko”: dziecko siada, przyciąga ko­lana do brody i obejmuje je ciasno ramionami (zamienia się w prezent dla mamy); rodzic próbuje delikatnie otworzyć „paczkę”; po chwili zamiana ról.
* ćwiczenia „razem”: dziecko i rodzic obracają się twarzami do siebie, podają sobie dłonie i lekko odchylają się do tyłu; nie tracąc równowagi, próbują razem usiąść i wstać.
1. **„Spacerek z mamą” – masażyk uspokajający w parach.**

Dziecko kładzie się na brzuchu. Rodzic wykonuje masaż na jego plecach do treści wiersza; po chwili następuje zmiana.

**Spacerek z mamą**

(Magdalena Nowak)

**Idę z mamą na spacerek –**

**tup, tup, tup, tup.**

*delikatne „tupanie” całymi dłońmi*

**Włosy targa nam wiaterek –**

**wiu, wiu, wiu, wiu.**

*delikatne przeczesywanie włosów*

**Deszczyk także na nas pada –**

**kap, kap, kap, kap.**

*stukanie opuszkami palców*

**Lecz się smucić nie wypada –**

**oj nie, oj nie.**

*rysowanie dużego łuku – uśmiechu*

**Czy deszcz pada, czy wiatr wieje –**

*delikatne łaskotanie za jednym i za drugim uchem*

**z mamą zawsze jest weselej,**

*rysowanie dużego łuku – uśmiechu*

**z mamą mi niestraszna plucha**

*stukanie opuszkami palców*

**ani żadna zawierucha!**

*oparcie dłoni na boku pleców i delikatne potrząsanie dłońmi*