RUCH TO ZDROWIE

**1. Gimnastyczny blues** – zabawa do piosenki zgodnie z treścią:

<https://drive.google.com/file/d/11rc4BRKeE0MN0RwhNfonlTr_fb8l4UYJ/view?usp=sharing>

Aby być zdrowym potrzebujemy codziennej aktywności fizycznej – porcji ruchu. W związku z przymusowym pobytem w domu – propozycja zabaw ruchowych wywodzących się z metody ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne.

W zabawie biorą udział również rodzice lub rodzeństwo. Po każdej zabawie, w której to możliwe, następuje *zamiana ról*. Aby zachęcić Państwa do zabawy, zdjęcia z publikacji W. Sherborne:

W. Sherborne, *Ruch rozwijający dla dzieci*, red. przekł. B. Kisiel, M. Bogdanowicz, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997

****









2. Zabawy ruchowe do wyboru:

**Wagoniki –** rodzic siedzi w rozkroku, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko. Poruszają się w różnych kierunkach.

**Bączek –** dziecko siedzi na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma obraca się wokół własnej osi.

**Lustro** – rodzice i dzieci siedzą naprzeciwko siebie, dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, rodzic naśladuje.

**Turlanie** – dziecko kładzie się na podłodze, rodzic turla.

**Most** – rodzic w klęku podpartym, dziecko przechodzi między jego nogami i rękami.

**Wyczołgiwanie się** – dziecko leży na podłodze, rodzic je delikatnie przygniata, dziecko wydostaje się.

**Bujanie dziecka w kocu.**

**Ciągnięcie dziecka na kocu** lub za kostki.

**Małpiątka** – dziecko obejmuje rodzica nogami w talii i rękami za szyję, rodzic pochyla się do pozycji na czworakach – krótki czas.

**Naleśnik –** zawijanie dziecka w koc.

**Raki –** dziecko leży na plecach, z wyciągniętymi rękami za głowę, odpychaja się nogami. Poruszając się próbuje palcami rąk (szczypcami) złapać rodzica.

**Paczka** – dziecko zwija się w kłębek na dywanie a dorosły próbuje je „rozwiązać”.

**Przepychanie** – dziecko i dorosły siedzą na dywanie plecami do siebie i próbują się przepychać plecami.

**Jazda na koniu** – rodzic kładzie się na brzuchu, dziecko siada mu na plecach. Rodzic uprzedzając dziecko powoli podnosi się.

**Rowerek** – rodzic i dziecko leżą na plecach, stopami opierają się o stopy partnera, kreślą wspólnie kółka.

**Skała**– dziecko próbuje przesunąć rodzica (klęk podparty lub siedzenie na podłodze, stopy szeroko, przyklejone do podłoża, ręce oparte za plecami).

**Wiezienie** – dziecko siedzi przed rodzicem, rodzic zamyka je ramionami obejmując – dziecko „ucieka z więzienia”.

**Wiosłowanie** – dziecko i rodzic siedzą w rozkroku przodem do siebie i trzymają się za ręce. Nogi dziecka znajdują się pod nogami rodzica. Na przemian kładą się na plecach na podłodze, cały czas trzymając się za ręce.

**Gra na pianinie** – dziecko leży na brzuchu, rodzic delikatnie „gra” na plecach dziecka.

**Kołyska** – dorosły w siadzie rozkrocznym obejmuje dłońmi dziecko siedzące przed nim tyłem i kołysze się na boki.

Zabawę dobrze jest zakończyć wyciszającą „kołyską”.