

Wspólne zabawy ruchowe z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego – „Muminki” doskonale znają te zabawy, więc z pewnością podpowiedzą co należy robić, gdyby rodzice mieli jakieś wątpliwości 😊

Rodzice i dzieci siadają na podłodze bez dywanu – potrzebna będzie możliwość swobodnego przesuwania się po podłodze na pupie. Zdejmujemy również obuwie.

1. Powitanie piosenką:

Wszyscy są

Witam was

Zaczynamy już czas

Jestem ja, jesteś ty

Raz, dwa, trzy.

2. Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała:

- Witamy się z podłogą stukając delikatnie palcami o podłogę a następnie mocno całą dłońią.
- Witamy się z podłogą stukając delikatnie palcami stóp, następnie piętami i na końcu całą stopą
- Witamy się z naszą buzią przy pomocy języka – wyciągamy go mocno do góry aby dotknąć nosa, następnie prawego policzka, brody i lewego policzka.
- Zabawa w chowanego – staramy się ukryć poszczególne części ciała: dłonie, stopy, kolana, brzuch, uszy, oczy, nos, usta.

3. Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni:

- Zabawa ruchowa jak najwyżej – wszyscy leżą na plecach „w rozsypce” na podłodze. Sięganie rękoma i nogami „do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcanie żarówek.
- Zabawa ruchowa karuzela – wszyscy siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.
- Zabawa naleśnik – jedna osoba kładzie się wyprostowana na podłodze a druga turla ją po całym pomieszczeniu, tak jakby zawijała naleśnik. Następnie następuje zmiana.

4. Ćwiczenia oparte na relacji „z”:

- Lustro – rodzice i dzieci siedzą naprzeciwko siebie, dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, wykorzystuje mimikę twarzy, rodzic naśladuje ruchy dziecka- zmiana ról.

5. Ćwiczenia rozwijające relacje „przeciwko”

- Zabawa ruchowa paczka – dziecko zwija się w kłębek na podłodze a dorosły próbuje je „rozwiązać” (zmiana ról).
- Zabawa ruchowa przepychanie – dziecko i dorosły siedzą na podłodze plecami do siebie i próbują się przepychać plecami.
- Zabawa ruchowa skała – dziecko próbuje przesunąć rodzica, następnie zmiana.

6. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- Zabawa ruchowa rowerek – dorosły i dziecko leżą na plecach, stopami opierają się o stopy partnera, kreślą wspólnie kółka w powietrzu, „jadą na rowerze”.

7. Pożegnanie:

- Dziękujemy sobie za wspólną zabawę poprzez uścisk dłoni.