

Ćwiczenia Metodą Ruchu Rozwijającego

Cele ogólne ćwiczeń:

Kształtowanie świadomości własnego ciała w przestrzeni oraz umiejętności dzielenia przestrzeni i nawiązywania kontaktu z innymi. Wspomaganie rozwoju dziecka poprzez ruch, kontakt emocjonalny i wzrokowy. Kształtowanie poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie, rozwijanie zaufania do partnera.

1. Ćwiczenia- poczucie własnego ciała:

- Leżenie na plecach i jazda po podłodze
- Leżenie na brzuchu i jazda po podłodze
- Jazda po podłodze na pośladkach

2. Ćwiczenia "z" w parach:

- „Jak bije Twoje serce” – dziecko w parze z rodzicem . Dziecko kładzie się na plecach , rodzic przykłada ucho do jego serca i słucha bicia . Rytm serca można wyklaskać . Potem zmiana ról
- "Lustro"- rodzice i dzieci siedzą naprzeciwko siebie, dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, wykorzystuje mimikę twarzy, rodzic naśladuje ruchy dziecka- zmiana ról.
- "Naleśnik"- dziecko leży na plecach, na podłodze, rodzic zawija go w koc "zwija go w naleśnik", "smaruje dżemem, posypuje cukrem, kroi" – rodzic rozwija dziecko z koca, następuje zmiana ról.
- „Kołysanka”- kołysanie w kocu dziecka przez rodziców/ przewożenie dziecka w kocu po domu.
- "Tunel" - rodzic w klęku podpartym, dziecko przechodzi pod rodzicem.
- "Prowadzenie ślepeca "- rodzic ma zamknięte oczy, dziecko prowadzi go po domu - zmiana ról.
- "Krokodyl"- rodzic leży na brzuchu, dziecko kładzie się na niego tak, by brzuchem dotykać pleców rodzica. Rodzic wozi dziecko.
- Huśtawka– rodzic chwyta dziecko pod kolanami i podnosi (dziecko siedzi jak na krzeselku). W takiej pozycji huśta je w prawo i w lewo oraz do przodu i do tyłu .

3. Ćwiczenia "przeciwno" w parach:

- "Kłębek"- dziecko zwija się w kłębek, rodzic próbuje go "rozwinąć" - zmiana ról.
- "Spsychacz"- dziecko siedzi mocno podparte na podłodze, rodzic próbuje go przesunąć - zmiana ról.
- Odpoczynek z oparciem się o plecy partnera- wspólnie przechylajcie się na boki, a następnie do przodu i tyłu.
- Wspólne wstawanie: stańcie na przeciwko sobie (z przodu), następnie usiądźcie na przeciwko partnera, stykajcie palcami stóp i próbujcie dzięki wzajemnej pomocy wstać.

4. Ćwiczenia "razem" w parach:

- Siedząc przodem do siebie i trzymając się mocno za ręce, dziecko kładzie się na plecach, rodzic przyciąga go do siebie.
- Stojąc przodem do siebie i trzymając się mocno za ręce, palce stóp ćwiczących złączone, dziecko odchyła się od rodzica.
- Stojąc, rodzic ugina kolana (do przysiadu), dziecko z pomocą staje na udach rodzica, trzymając się mocno za ręce dziecko odchyła się do tyłu.
- Dziecko stoi tyłem do rodzica, nie odrywając nóg od podłogi "upada" na ręce rodzica.

5. Ćwiczenia o charakterze relaksacyjnym:

- Masaż na plecach do wierszyka:

„Dwa słoneczka,

płynie rzeczka,

idą Panie na szpileczkach,

jadą konie po betonie,

pada deszczyk,

czujesz dreszczyk?”