ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 1

**CELE GŁÓWNE**

* Wspomaganie rozwoju dziecka poprzez ruch, kontakt emocjonalny i wzrokowy z partnerem
* Rozwijanie u dziecka poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie, rozwijanie zaufania do partnera
* Rozwijanie u dzieci, za pomocą ruchu, świadomości własnego ciała i otaczającej je przestrzeni, usprawnianie ruchowe

1.

Powitanie

- Ustawienie naprzeciwko siebie; mama i dziecko. Powitanie przez ukłon, spojrzenie w oczy rodzica klaśnięcie w obie dłonie.

2.

Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni

- Ćwiczenie kolan –chód bociana po okręgu, zmiana kierunku

- Zabawa stokrotki – chód skupiony, z pochyleniem ciała „szukanie stokrotek”. Od czasu do czasu – przyklękanie by zerwać kwiatek.

- Zabawa masażyk

***Pizza***

Najpierw sypiemy mąkę (*Przebieramy po jego plecach opuszkami palców obu dłoni)*i zgarniamy ją (*brzegami obu dłoni wykonujemy ruchy zagarniające),*lejemy oliwę (*rysujemy palcem falistą linię),*dodajemy szczyptę soli (*lekko je szczypiemy)..*no… może dwie, trzy.  
Wyrabiamy ciasto (*z wyczuciem ugniatamy boki dziecka),*wałkujemy (*wodzimy dłońmi zwiniętymi w pięści w górę i w dół),*wygładzamy placek (*gładzimy plecy)*i na wierzchu kładziemy:  
pomidory (*delikatnie stukamy dłońmi zwiniętymi w miseczki),*krążki cebuli (*rysujemy koła),*oliwki (*naciskamy palcem w kilku miejscach),*później … (*dziecko samo wymyśla co dodajemy do pizzy),*posypujemy serem (*szybko muskamy po plecach opuszkami palców obu dłoni)*i… buch! do pieca (*Przykrywamy sobą dziecko i na chwilę pozostajemy w tej pozycji).*Wyjmujemy i kroimy: (*Kroimy plecy brzegiem dłoni)*dla mamusi, dla tatusia, dla babci, dla brata  
dla Matyldy… a teraz (*dziecko wymyśla, dla kogo jeszcze będą kawałki pizzy).*Polewamy keczupem (*kreślimy palcem na plecach linię z pętelkami)*i… zjadamy… mniam, mniam, mniam.

 Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni

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

- Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, na sygnał – podnoszenie rąk do góry, mocne zaciskanie w pięści, rozluźnienie, opuszczenie rąk Uderzanie o podłogę na przemian stopami i dłońmi, najpierw w rytmie dowolnym, potem próba podporządkowania się podanemu rytmowi

3.

Relacje „z”

- Siedzenie plecami do siebie. Najpierw delikatne ocieranie się, „wyczuwanie plecami partnera”, potem pchanie partnera plecami (poznawanie własnej siły)

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

4.

Relacje „Przeciwko”

- Podobna próba sił w pozycji stojącej, twarzami do siebie (odpychanie rękami)

- **Paczka** – dziecko zwija się w kłębek na dywanie a dorosły próbuje je „rozwiązać” (zmiana ról).-

5.

Relacje „Razem”

-**Wycieczka na kocu** - dziecko leży na kocu, mama lub tata go ciągną. Zmiana.

- **Huśtanie** jednej osoby na kocu przez pozostałych uczestników (wszyscy trzymają krawędź koca i usiłują huśtać)

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

6.

Odpoczynek

- Leżenie w kole z zamkniętymi oczami „słuchanie ciszy”

7.

Pożegnanie

- Powolne „budzenie się”, podnoszenie