Dzień dobry

Dzisiaj to już ostatni dzień z proponowanymi przeze mnie ćwiczeniami z zakresu ruchu rozwijającego W. Sherborne. Oczywiście możecie wykorzystywać zabawy w ciągu koleinych dni. Mam nadzieję, że podobały się wam, a przede wszystkim dzieciakom.

**Ćwiczenia oparte na relacji ,,z”**

• Zabawa **,,Piłowanie drewna”:** siedziszz dzieckiem w rozkroku naprzeciw siebie, trzymając się za dłonie. Nogi dziecka znajdują się pod twoimi nogami. Następnie na przemian kładziecie się na plecach na podłodze, cały czas trzymając się za ręce.

• „**Rowerek”** –dziecko leży na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Chwyć jego stopy na wysokości kostek i spróbuj wykonać ruchy nogami dziecka, jakby jechało na rowerze.

Druga wersja tego ćwiczenia polega na tym, iż leżycie razem na podłodze na plecach tak, aby twoje stopy były oparta o stopy dziecka. Następnie wspólnie wykonajcie tzw. rowerek.

Podczas tego ćwiczenia możesz powtarzać rymowankę różnicując tempo: szybko- wolno.

**,,Jedzie Radek na rowerze,**

**A pan Romek na skuterze.**

**Raz, dwa, trzy,**

**Jedź i ty.**

 W ten oto sposób kończymy spotkania z W. Sherborne. Wesołej i efektywnej zabawy. Pozdrawiam