Grupa VI

Tematyka tygodniowa: Dbamy o naszą planetę.

Temat dnia: Zabawy wg. Weroniki Sherborne.

Środa 22.04.20r.

Dzień dobry wszystkim, którzy odwiedzają naszą stronę!

Dziś już po raz trzeci zapraszamy Was do zabaw metodą ruchu rozwijającego wg. Weroniki Sherborne. Dobrze wiemy i pamiętamy jak bardzo lubicie biegać po podwórku. Nasza grupa była jedną z tych, które niemal codziennie wychodziły na plac zabaw, żeby pobiegać. Ponieważ swobodny ruch na świeżym powietrzu rozwija nie tylko tężyznę fizyczną ale daje wytchnienie dla naszej psychiki. Niestety jeszcze musimy trochę wytrzymać w naszych domach.

A tymczasem wietrzymy pokój i zaczynamy.

Zabawy na dobry początek:

1. „Powitanie paluszkami" – Wszyscy siedzą twarzą do siebie. Pochylając się do przodu, wszyscy witają się ze sobą paluszkami rąk i całymi dłońmi.
2. „Moje – Twoje" – Wszyscy siedzą w parach (dorosły – dziecko) naprzeciwko siebie i wykonują kolejno poszczególne ćwiczenia:
   - kładą rękę na głowie, potem na głowie partnera,
   - wskazują palcem swoje czoło a potem czoło partnera,
   - mrugają jednym okiem,
   - dotykają swego nosa a potem nosa partnera,
   - chwytają się za ucho a potem za partnera,
   - poklepują swoje kolano a potem partnera,
   - masują łydki i uda,

- klepią się po brzuchu,

- poprawiają fryzurę.

3. „Koncert” – Dorosły leży na brzuchu na podłodze naprzeciwko dziecka, z dłońmi wyciągniętymi przed siebie. Dziecko leży na brzuchu na podłodze przykładając do niej ucho.
   Dorośli grają paluszkami o podłogę dla dzieci: opuszkami palców, kantem dłoni, pięściami i całymi dłońmi.

4. „Świadomość kolan” – Wszyscy przyjmują pozycję siedzącą, nogi zgięte w kolanach. Poklepywanie , głaskanie, stukanie kolanami o siebie, stukanie łokciem o kolana.

Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni:

5. „Przeciąganie się” – Dorośli i dzieci leżą na plecach, sięgają rękoma i stopami „do sufitu”. Naśladowanie ruchem dłoni gestu w kręceniu żarówki.
6. „Czworakowanie” – Dzieci wykonują koci grzbiet. Rodzice klęczą tworząc „domek”, dzieci – koty spacerują.
7. „Mosty \ domki” – Dorośli leżą na podłodze. Dzieci na czworaka lub w pozycji stojącej przechodzą nad leżącymi.

Ćwiczenia oparte na relacji „z”:

8. „Wycieczka” – Dorosły stoi przed leżącym na podłodze dzieckiem. Dziecko leży na plecach na podłodze, z ramionami wyciągniętymi do góry. Dorosły przytrzymując dziecko za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga je w różnych kierunkach.
9. „Wiadukt” – Dorośli wykonują obok siebie klęk podparty. Dziecko leży na brzuchu na plecach dorosłych.(gdy jest więcej dorosłych w domu, gdy jest tylko jeden dorosły można to ćwiczenie zmodyfikować).

Ćwiczenia rozwijające relację „przeciwko”:

10. „Spychacz” – Dorosły siedzi w rozkroku na podłodze, dziecko siedzi w rozkroku na podłodze , odwrócone plecami do dorosłego. Dorosły przesuwa dziecko po podłodze. Następuje zmiana.
11. „W potrzasku” – Dorosły klęczy zwrócony przodem do dziecka. Dziecko siedzi na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach, stopy i dłonie oparte o podłogę. (Ćwiczenie bardzo statyczne, rodzic ani dziecko nie mogą się ruszyć z miejsca).
12. „Wspinaczka” – Dorosły stoi w rozkroku z nogami lekko ugiętymi w kolanach i rękoma rozłożonymi na boki. Dziecko stoi przed dorosłym. Dziecko próbuje „wdrapać się” na dorosłego.
13. „Kłoda” – Dorosły leży na brzuch na podłodze. Dziecko leży brzuchem na plecach dorosłego. Dorosły próbuje wydostać się spod leżącego na nim dziecka. (Ostrożnie, dajmy wygrać dziecku, to tylko zabawa).

14. „Gwiazda” – (Do tego ćwiczenia potrzeba co najmniej dwoje dzieci i oboje rodziców) Dzieci leżą na podłodze na brzuchu, głowami do siebie mocno trzymając się za ręce. Dorośli klęczą obok dzieci. Dorośli próbują rozłączyć dzieci.
15. „Paczka w górę” – Dzieci siedzą na podłodze z nogami skulonymi w kolanach.(taka paczka, przesyłka pocztowa) Dorosły pochyla się nad dzieckiem i unosi paczkę do góry.

Ćwiczenia oparte na relacji „ razem”:

16. „Piłowanie drewna” – Dorosły siedzi w rozkroku , zwrócony przodem do dziecka, trzymając je za dłonie. Dziecko siedzi w rozkroku zwrócone przodem do dorosłego. Nogi dziecka znajdują się pod nogami dorosłego. Dorosły i dziecko na przemian kładą się na podłodze , cały czas trzymając się za ręce.
17. „Lustro” – Dorosły siedzi na podłodze z lekkim rozkrokiem, zwrócony przodem do dziecka. Dziecko siedzi naprzeciw dorosłego. Dorosły „rysuje” ręką w powietrzu różne figury lub naśladuje różne czynności. Dziecko powtarza za nim te czynności.
18. „Karuzela” – (Do tego ćwiczenia potrzeba co najmniej dwóch dorosłych i dwoje dzieci) Wszyscy stoją w kręgu, dzieci na przemian z dorosłymi. Dorośli chwytają się za ręce i przykucają, dzieci zaś siadają na ich splecionych dłoniach. Karuzela powoli rusza.

Zakończenia, wyciszenie:

19. „Masaż grupowy” – Dziecko leży na brzuszku na podłodze. Dorośli i dzieci klęczą wokół niego. Grupa wykonuje polecenia prowadzącej:
    - rozgrzewamy dłonie,
    - pada drobny deszczyk,
    - deszcz lekko zacina,
    - pada grad,
    - pada śnieg,
    - wycieramy leżącego ręcznikiem,
    - przykrywamy leżącego kocykiem,
    - odkrywamy leżącego.

    Następuje zmiana leżącego, wszyscy pozostali uczestnicy masują.

21. „Iskierka” – Wszyscy uczestnicy siadają na podłodze w kole i podają sobie dłonie. Prowadząca puszcza iskierkę poprzez uściśnięcie sobie dłoni.