Ćwiczenia ruchowe:

* Ćwicz z Google- Fifty Kid – platforma rozrywki ruchowej dla dzieci. Polecamy
* Ćwiczenia z Weroniką Sherborne – Ruch Rozwijający Weroniki Sherborne w waszych domach

Temat zajęć: Miło z mamą bawić się w domu-wykorzystanie podłogi jako głównego przedmiotu zabawy.

1.Na początek "Iskierka" – przesyłam uścisk przyjaźni w krąg niechaj trawi do waszych rąk.

2.Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała

* Powitanie paluszkami
* Powitanie stopami
* Wskazywanie za prowadzącym swoich części ciała (pokaż ręce, ucho itp.)

3.Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni:

* Jak najwyżej – Wszyscy leżą na plecach i próbują sięgnąć rękoma i nogami sufitu.
* "Bączek" – Obracanie się w kuckach wokół własnej osi

4.Ćwiczenia oparte na relacji "z"

* Wycieczka – Ciągnięcie dziecka na kocu po podłodze.

5.ćwiczenia "Przeciwko"

* Paczka – Dziecko zwija się w kłębek na dywanie, dorosły próbuje je rozwiązać.
* Przepychanie – Dziecko i dorosły siedzą na dywanie plecami do siebie i próbują przepychać się plecami
* Skała – Dziecko próbuje przesunąć rodzica

6.Ćwiczenia "razem"

* Rowerek – Dorosły i dziecko leżą na plecach stopami opierając się na stopach partnera i wspólnie kreślą kółka w powietrzu.
* Tunel – Dorośli tworzą tunel w klęku podpartym dzieci przechodzą pod spodem.
* Piłowanie drewna – Dzieci trzymają się za dłonie i na przemian kładą się na plecach na podłodze, cały czas trzymając się za ręce.

.

Miłej zabawy! Na Youtube można zobaczyć filmiki z ćwiczeń.

Trzeba wpisać: Ruch Rozwijający Weroniki Sherborne.