**Dzień dobry Rodzicom i Dzieciom.**

Środa 06.05.20r.

**Stymulacja układu przedsionkowego oraz usprawnianie funkcji percepcyjno- motorycznych wspomagających kształtowanie się cech narządu wzroku- elementy z integracji sensorycznej - kontynuacja z poprzedniego dnia. Ćwiczenia z metody Ruchu Rozwijającego W.Sherborne**

* Na początek mała rozgrzewka: krążenia ramion, kilka skłonów, krążenia biodrami, kilka podskoków, przysiadów kilka pajacyków i trzy głębokie wdechy i wydechy (ramiona w górze szeroko i wciągamy powietrze przez nos, robimy skłon i wydychamy przez zęby)
* Imitowanie ruchów pływania w leżeniu na brzuchu na niskim podnóżku(poduszka)
* zwijanie ciała w kłębek i rozwijanie
* zabawa w semafor: rytmiczne unoszenie jednej ręki w bok, drugiej do góry,
* chodzenie wokół: jedna noga postawiona na stołeczku (mała poduszka) druga na podłodze – poruszanie się w ten sposób dookoła w lewą i prawą stronę, zmiana nogi
* chodzenie po ósemce (po wzorze narysowanym na podłodze, a później bez wzoru)
* odbijanie balonika w różnym sposobem: łokciami, głową, kolanami, piąstkami
* chodzenie po lince (zwinięty kocyk) w jedna i drugą stronę (stopa za stopą, bokiem, tyłem)
* kręcenie na ręku i nodze dmuchanego kółka do pływania lub małej obręczy.
* Łapanie piłki po wykonaniu kilku sekwencji ruchów, na przykład wyrzucenie piłki dwa klaśnięcia, uderzenie o kolana i złapanie itp.

**Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni -RR W.Sherborne**

**D i Dz-** dorośli i dzieci

**R -** ruch

* **Turlanie się**
* **D i DZ**: wszyscy leżą na podłodze;
* **R:** swobodne turlanie się w kierunku wskazanym przez rodzica lub dziecko.
* **Wagoniki**
* **D i Dz**: wszyscy siedzą na podłodze (każdy osobno)
* **R**: uczestnicy ćwiczeń „jeżdżą” (niczym wagoniki) po podłodze, odpychając się nogami i rękami; witają się z osobami, które napotkają (przez podanie dłoni, przybicie piątki, stopa do stopy)
* **Wagonik II**
* **D i DZ**: dorośli i dzieci siedzą na podłodze tworząc „fotelik i wagonik” ( dziecko siedzi tuż przed rodzicem plecami do niego)
* **R**: pary wspólnie się poruszają i łączą z inną parą
* **Za głosem**

**D:** dorosły stoi obok siedzącego na podłodze dziecka;

**DZ:** dziecko siedzi na podłodze z zamkniętymi oczami, w lekkim rozkroku (z nogami ugiętymi w kolanach)

**R:** dorosły chodzi dookoła dziecka, szepcząc jego imię, dziecko porusza się po podłodze w siadzie (albo na czworaka), podążając za jego głosem

* **Spacery**
* **D i Dz:** wszyscy, stojąc, tworzą pary(dorosły-dziecko);
* **R:** spacerowanie osobno, a potem z partnerem: do przodu, do tyłu, w prawo, w lewo, chodzenie dużymi krokami, drobnymi kroczkami, chodzenie na palcach i w półprzysiadzie („olbrzymy” i „krasnoludki”), podskakiwanie, podskakiwanie i bezpieczne przewracanie się („miękkie lądowanie)

**Ćwiczenia oparte na relacji „z”**

* **Masażyki-pisarzyki**
* **D:** dorosły siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami;
* **Dz:** dziecko leży brzuchem na udach dorosłego (w poprzek jego nóg)
* **R:** dorosły masuje plecy dziecka, lekko opukują, palcami i kantami dłoni; rysuje lub pisze na plecach, dziecko próbuje odgadnąć, co kreśli druga osoba
* **Rolowanie po nogach dorosłego**
* **D:** jak wyżej
* **Dz:** jak wyżej
* **R:** dorosły kilkakrotnie delikatnie roluje (przetacza dziecko) w kierunku od siebie i z powrotem, w końcu zsuwa je na podłogę przy stopach

**Miłej zabawy**

(Wszystkie ćwiczenia można modyfikować w zależności od możliwości dziecka i ilości osób itd.)