

"Zestaw ćwiczeń gimnastyczno - relaksacyjnych metodą V. Sherborne".

Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała i pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.

1. Marsz po obwodzie koła. Dzieci, w zależności od dźwięku instrumentu, który usłyszą, maszerują na całych stopach (tamburyno), na palcach (trójkąt), na piętach (kołatka).
2. Siad skulny: dzieci kręcą się dookoła osi w jedną i w drugą stronę na pośladkach odpychając się rękami.
3. Leżenie na brzuchu: dzieci obracają się dookoła osi w obie strony za pomocą rąk
4. Zabawa ze śpiewem: „Głowa – ramiona”. Dzieci pokazują tę część ciała, którą wymieniają w piosence. Z każdym powtórzeniem zwrotki tempo piosenki przyspiesza.

*Głowa, ramiona, brzuch i stopy, brzuch i stopy, brzuch i stopy.
Głowa, ramiona, brzuch i stopy, brzuch i stopy, brzuch i stopy.
Oczy, uszy, usta, nos.*

5. Siad rozkroczny twarzą do siebie. Naprzemienne skłony i leżenie (przeciąganie partnera).
6. Siad rozkroczny twarzą do siebie. Dzieci dotykają się stopami, unoszą nogi lekko w górę i „jadą na rowerze” w rytmie granym przez N; szybko - wolno.
7. Siad skulny. Jedno dziecko zwija się w kłębek, a partner usiłuje rozwiązać „paczkę”.
8. Improwizacja ruchowa przy muzyce z płyty CD. Swobodny taniec indywidualnie oraz w parach (według inwencji dzieci) w tempie wolnym oraz szybkim.
9. Prowadzenie „ślepcy”. Jedno dziecko zamyka oczy i jest prowadzone przez opiekuna po sali w różnych kierunkach.
10. „Winda”. Dzieci stoją, opierając się o siebie plecami. Trzymając się pod ręce, próbują najpierw usiąść, a następnie wstać.
11. Pozycja stojąca. Jedno dziecko stoi w rozkroku, drugie przechodzi na czworakach pod „mostkiem” - pomiędzy nogami partnera.
12. Leżenie na plecach. Dziecko leżące jest turlane delikatnie przez partnera po podłodze w przód i w tył.

13. „Taczki”. Jedno dziecko łapie drugie pod kolana i prowadzi do przodu.
14. Leżenie na plecach z zamkniętymi oczami. Wskazywanie ręką kierunku skąd słycać dzwoneczek. (r zmienia swoje położenie w sali, po czym dzwoni dzwoneczkiem)
15. Relaks – odpoczynek w pozycji leżącej przy spokojnej muzyce z cyklu „Muzyka relaksacyjna”. Wykonywanie głębokich wdechów nosem oraz wydechów ustami.