Załącznik nr 3

Domowy tor przeszkód zestaw ćwiczeń ruchowych metodą zabawową z elementami Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. W miarę możliwości rozłóżcie w pokoju różne przedmioty np. krzesełko, poduszkę, miskę, 4 klocki itp. Wykorzystajcie ulubioną muzykę dzieci, przy której będą mogły swobodnie się poruszać.

**"Taniec"- wyczucie własnego ciała**
Przy rytmicznej muzyce tańczą poszczególne części ciała dzieci: po kolei głowa, ręce, biodra, nogi, tańczy całe ciało (rodzic wymienia poszczególne części ciała.)

**"Ciekawski piesek"- zabawa z elementem czworakowania (tzn. na stopach- nie na kolanach).**Dzieci chodzą na czworakach wg komend wydawanych przez rodzica np. wejdź na poduszkę, przejdź pod krzesełkiem, obejdź 3 razy miskę, obwąchaj wszystkie klocki.
**"Rozwijanie paczki"- ćwiczenia z rodzicem na zmianę.**

 Dziecko robi paczkę- kładzie się na podłodze i mocno zwija w kłębek.
Rodzic próbuje rozwiązać paczkę- pociąga dziecko za ręce i za nogi.

"**Róbcie wszyscy to co ja"- ćwiczenia z rodzicem.**
Dziecko stoi naprzeciwko rodzica, który pokazuje ruchy do naśladowania przez dziecko np:
klaszcze w ręce, podskakuje, wykonuje ruch: sufit - podłoga, kręci się dookoła.

**"Budzimy się"- ćwiczenie relaksacyjne**
Dziecko leży na plecach z rękami pod głową, nogi ugięte w kolanach, oczy zamknięte.
Rodzic budzi dziecko, wypowiadając po cichu jego imię.

Na koniec rodzic i dziecko przytulają się czule dziękując sobie za wspólną zabawę.