**ŻYJMY ZDROWO – ćwiczenia i zabawy gimnastyczne z rodzicami prowadzone metodą W.Sherborne.**

**WYCZUCIE CIAŁA:**

1. **W parze na siedząco dziecko okrąża dorosłego w dowolny sposób, nie odkrywając siedzenia od podłogi.**
2. **Dorosły turla dziecko po pokoju.**
3. **Dziecko turla się po nogach dorosłego będącego w siadzie wyprostowanym. Można turlać się po plecach w leżeniu na brzuchu, co wprowadza do zabaw element masażu pleców i nóg.**
4. **Spacer parami (Dziecko-rodzic ). Idą najpierw „roboty", a potem „Ludzie z gumy „**
5. **Relaks przy muzyce .**

**WYCZUCIE PARTNERA:**

* 1. **Podnoszenie dziecka z pozycji leżącej na plecach, ze stania , na wyprostowanych nogach dorosłego przodem oraz tyłem. Dziecko podaje dorosłemu obie ręce w celu utrzymania równowagi .**
  2. **Klęk podparty dorosłego, a dziecko wędruje nad, pod i dookoła dorosłego. Można starać się „złapać „ dziecko przechodzące pod mostkiem poprzez opuszczanie części lędźwiowej kręgosłupa .**
  3. **„Paczki" -dorosły zwija się mocno w kłębek ,a dziecko stara się oderwać jego ręce i nogi od tułowia. Po zamianie dorosły przenosi dziecko –‘’paczkę „ po pokoju.**
  4. **„Fotelik „ – dorosły w pozycji siedzącej robi krzesełko (dowolnie) i kołysze siedzące dziecko przy dźwiękach wolnej muzyki.**
  5. **Relaks przy muzyce – głębokie wdechy nosem , zatrzymanie powietrza i wydech ustami w tempie na cztery.**