**BAWIMY SIĘ RAZEM-ZABAWY Z RODZICAMI**

**W parach dziecko z rodzicem..**

1.W siadzie – kolana zacięte, twarze ćwiczących

Zwrócone do siebie – witają się paluszki, kolana, pięty,stopy,plecy.

2.Siad skulny rozkroczny-posuwanie się do przodu z partnerem, dziecko jest przewodnikiem po pokoju dla swego partnera.

3.Kołysanie-pozycja siedząca, tworzenie „fotelika" dla dziecka i obejmowanie go, głaskanie, tyle nie.

Zmiana ról.

1.Relaks-odpoczynek w leżeniu na plecach, kontrolowanie oddychania: wdech nosem, wydech ustami.

2.Dorosły robi mostek-"domek". Dziecko bawi się wewnątrz i obok. Znajduje w nim schronienie.

3.Kołysanie się – siedząc przodem do siebie z lekko świętymi nogami ,ćwiczący trzymają się za ręce, na zmianę kładą się na plecy i są przeciągani przez partnera. Ważny jest kontakt wzrokowy.

4.Relaks-ćwiczący leżą na plecach z zamkniętymi oczami, słuchają muzyki.

5.Napisanie i rozluźnianie mięśni-dziecko leży „jest plasteliną", którą współćwiczący wałkuje. Następnie napinając mięśnie udaje przylepioną do dywanu plastelinę. Dorosły próbuje ją „oderwać”.

Zmiana ról

Opracowała: Małgorzata Grąziowska- Wojnarowicz.