**Tydzień III (06.04 – 10.04)**

**Propozycja ćwiczeń oparta na Metodzie Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.**

**Budowanie relacji ,,z” (relacji opiekuńczej).**

1. **,,Leżanka”** – dorosły leży na brzuchu na podłodze. Dziecko leży brzuchem na plecach dorosłego. W takiej pozycji dorosły kołysze się z dzieckiem na boki, porusza się  
   w przód i w tył. Dziecko może też pełzać po plecach dorosłego, a także przemieszczać się wraz z nim (dorosły lekko podtrzymuje dziecko).
2. **,,Rolowanie po podłodze”** – dziecko leży na plecach na podłodze. Dorosły klęczy na podłodze przy leżącym obok dziecku. Dorosły stara się lekko i powoli obrócić (przetoczyć)dziecko na brzuch. Podczas wykonywania tej czynności na chwilę zatrzymuje dziecko na boku, przez moment kołysze je w tej pozycji i przetacza dalej.
3. **,,Wycieczka”** – dziecko leży na podłodze na plecach z ramionami wyciągniętymi w tył (za głowę). Dorosły stoi przed leżącym na podłodze dzieckiem chwyta dziecko za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga go różnych kierunkach.
4. ,,Rolowanie na nogach dorosłego” – dorosły siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami. Dziecko leży brzuchem na udach dorosłego (w poprzek jego nóg). Dorosły kilkakrotnie delikatnie przetacza dziecko w kierunku stóp i z powrotem, a na końcu w podobny sposób – zsuwa je na podłogę.
5. **,,Hipoterapia”** – Dorosły w lekkim rozkroku wykonuje klęk podparty. Dziecko leży brzuchem na plecach dorosłego, mocno obejmując rodzica rękoma i nogami. Rodzic kołysze się z dzieckiem na boki, porusza się w przód i w tył, chodzi na czworakach.
6. **,,Małpka”**- Dorosły wykonuje klęk podparty (nogi w lekkim rozkroku). Dziecko leży na plecach na podłodze, jego twarz znajduje się na  wysokości twarzy dorosłego. Dorosły pochyla się nad dzieckiem, tak by mogło ono mocno go objąć (niczym małpka).Następnie nadal w klęku podpartym rodzic lekko kołysze dziecko, próbuje się z nim poruszać. Z małym lekkim dzieckiem (podtrzymując je jedną ręką) można tez próbować wstać.
7. **,,Domki”** – Dorosły w klęku podpartym tworzy ,,domek” dla dziecka. Dziecko wchodzi do ,,domku”. Siada skulone pod dorosłym. Następnie dziecko wychodzi spod dorosłego, przechodzi między  jego nogami, rękoma, a także w dowolny sposób przechodzi nad dorosłym.
8. **,,Małpka na drzewie”** – dorosły stoi z szeroko otwartymi ramionami i wyciągniętymi w stronę dziecka rękoma, na lekko ugiętych nogach. Dziecko podbiega do dorosłego i ,,wdrapuje się” na niego niczym małpka.
9. **,,Masażyki – pisarzyki”** – dorosły siedzi n podłodze z wyprostowanymi nogami. Dziecko leży brzuchem na udach dorosłego ( w poprzek jego nóg). Dorosły masuje plecy dziecka. Lekko opukuje je pacami i kantami dłoni, rysuje lub pisze na plecach. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie co pisze rodzic.
10. **„Kołyska”** – dorosły siedzi w rozkroku na podłodze, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko. Dziecko siedzi na podłodze przed dorosłym, odwrócone do niego plecami. Kołysanie dziecka na boki w sposób łagodny i delikatny. Zabawa wyciszająca.