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

**I. Część wstępna:**  
  
Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała i pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.  
1. Marsz po obwodzie koła na całych stopach , na palcach , na piętach   
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.  
  
**II. Część główna (ćwiczenia w parach):z rodzicem**  
  
Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą;  opanowanie lęku i emocji.

1. Siad rozkroczny twarzą do siebie. Naprzemienne skłony i leżenie (przeciąganie partnera).  
2. Siad rozkroczny twarzą do siebie. Dzieci i rodzic dotykają się stopami, unoszą nogi lekko w górę i „jadą na rowerze” w rytmie granym przez N; szybko - wolno.   
3. Siad skulny. Dziecko zwija się w kłębek, a partner usiłuje rozwiązać „paczkę”.   
4. Prowadzenie „ślepca”. dziecko zamyka oczy i jest prowadzone przez opiekuna po sali w różnych kierunkach.  
5. „Winda”. Dziecko i rodzic stoją, opierając się o siebie plecami. Trzymając się pod ręce, próbują najpierw usiąść, a następnie wstać.  
6. Pozycja stojąca. Rodzic stoi w rozkroku, dziecko przechodzi na czworakach pod „mostkiem”- pomiędzy nogami partnera.  
7. Leżenie na plecach. Dziecko leżące jest turlane delikatnie przez partnera po podłodze w przód i w tył.  
8. „Taczki”. Rodzic łapie dziecko pod kolana i prowadzi do przodu.  
  
**III. Część końcowa:**  
  
Ćwiczenia rozluźniające, relaksujące.  
1. Leżenie przodem. rodzic wykonuje na plecach dziecka delikatny masaż palcami. Potem zmiana  
2. Leżenie przodem. Rodzic przykuca, łapie go za ręce i pociąga do siebie prostując plecy.  
3. Relaks – odpoczynek w pozycji leżącej . Wykonywanie głębokich wdechów nosem oraz wydechów ustami.  
5. Podziękowanie za zabawę. Podawanie sobie rąk ze słowami: dziękuję, lubię się z tobą bawić.

# Literatura: ,,Metoda Dobrego Startu we wspomaganiu rozwoju, edukacji i terapii pedagogicznej” Bogdanowicz Marta, 2013, wydawnictwo: Harmonia