

Zabawy według METODY WERONIKI SHERBOURNE

Wykorzystując je powinno się wziąć po minimum jednej propozycji z każdego z 5 obszarów (ważna jest ich kolejność).

ŚWIADOMOŚĆ WŁASNEGO CIAŁA

MOJE....

Wszyscy znajdują się w pozycji siedzącej, prowadzący daje polecenia,

Uderzaj stopami o podłogę, pogłaskaj swoje uda, posuwaj stopami po podłodze, poklep swoje biodra masuj łydki, stukaj kolanami o siebie, klaszcz stopami, połącz palce prawej ręki z lewą, unieś ramiona, mrugaj oczami, połącz łokcie, pogłaskaj brwi itd.

MOJE – TWOJE

Uczestnicy dopierają się w pary i siadają naprzeciwko siebie.

Jedna osoba z pary dotyka jakiejś części ciała u siebie, a potem u partnera. Następnie zmiana.

LUSTRO

Partnerzy na przemian robią do siebie różne miny i naśladują się na zmianę wykonując polecenia np. zrób groźną minę, zrób wielkie oczy, dotykane języka brodą

ŚWIADOMOŚĆ PRZESTRZENI

PRZECIĄGANIE SIĘ – JAK NAJSZERZEJ

Uczestnicy leżą na plecach w rozsypce.

Na początek każdy się maksymalnie rozciąga by zająć jak najwięcej miejsca, a na sygnał prowadzącego kuli się, by zająć go jak najmniej. Powtarzamy kilka razy. Można spróbować napisać stopą w powietrzu jakąś literę lub kształt.

BĄCZEK – SPINER

Wszyscy siadają, unoszą delikatnie ugięte nogi do góry i z pomocą rąk obracają się na pośladkach.

WAGONIKI

Uczestnicy siedzą na podłodze i odpychając się rękami i nogami jeżdżą po podłodze bez odrywania pośladków. Potem można łączyć się w pary, a potem w czwórki. Jeździć do przodu lub do tyłu w zależności od wieku dzieci.

MOSTY i DOMKI

Część uczestników leży na brzuchu pozostałe osoby w pozycji stojącej spacerują między leżącymi. Można próbować przechodzić nad leżącymi z zamkniętymi oczami.

ĆWICZENIA OPART NA RELACJI „Z”

WYCIECZKA

Jedna osoba kładzie się, a druga ciągnie ją za nogi lub ręce chwytając powyżej stawu. Sprawniejsze dzieci można próbować chwycić za jedną nogę lub nogę i rękę.

ĆWICZENIA OPARTE NA RELACJI „PRZECIWKO”

SPYCHACZ

Partnerzy siadają do siebie plecami i próbują się przepychać, bez odrywania pośladków.

PRZETACZANIE

Jedna osoba z pary kładzie się na plecach. Druga osoba z pary próbuje przewrócić ją na brzuch. Osoba leżąca opiera się.

ODKLEJANIE

Jedna osoba z pary napina mięśnie całego ciała i przykleja się do podłogi, druga próbuje odkleić jej kończyny.

W POTRZASKU

Partnerzy siedzą na podłodze zwróceniem do siebie. Jedna osoba z pary mając proste plecy i ręce oparte o podłogę mocno łączy kolana, a druga próbuje je rozerwać.

ĆWICZENIA OPARTE NA RELACJI „RAZEM”

PIŁOWANIE DRZEWA

Partnerzy siedzą naprzeciwko siebie trzymając się za ręce, nogi mają delikatnie zgięte. Na przemian kładą się na plecach cały czas trzymając partnera za ręce.

ROWEREK

Uczestnicy dobierają się w pary i kładą na plecach naprzeciwko siebie łącząc stopy. Zgodnie jadą na rowerku.

MAŃKA WSTAŃKA

Partnerzy siedzą przodem do siebie. Nogi mają złączone i ugięte w kolanach, trzymają się za ręce.

Obaj partnerzy jednocześnie wstają i siadają pomagając sobie nawzajem przez przytrzymywanie rąk.