

*Zestaw wybranych ćwiczeń metodą Weroniki Sherborne z dorosłym
(propozycja dla rodziców dzieci)*

- „**Tapczan**” – dorosły kładzie się na wznak – dziecko kładzie się na dorosłym.
- „**Paczka**” – dziecko lub dorosły zwija się „w paczkę” – kłębek. Druga osoba usiłuje rozwiązać „paczkę” tzn. rozprostować nogi i ręce osoby zwiniętej w kłębek.
- „**Skąta**” – jedna osoba klęka na kolanach podpierając się rękami. Dziecko usiłuje przewrócić „skątę”.
- „**Naleśnik**” – jedno lub dwoje dzieci zawijamy w koc (jak naleśnik) i toczymy po podłodze.
- „**Tunel**” – dorośli w szeregu klęczą na kolanach podpierając się rękami – powstaje „tunel”, pod którym przechodzą dzieci. Jedna osoba pilnuje aby wszystkie dzieci wchodziły jednym wejściem.
- „**Tratwa**” – „tunel” zawala się. Dorośli kładą się więc jeden obok drugiego i powstaje „tratwa”. Dzieci kładą się na niej.
- „**Pociąg**” – wszyscy siedzą blisko siebie w rzędzie (na przemian- dorosły- dziecko). Dorośli odpychając się od podłogi rękoma poruszają „pociąg” do przodu, każdy popycha przed sobą dziecko.
- „**Budowanie domu**” – dorośli są cegiełkami, z których dzieci ustawiają przestrzenną konstrukcję „dom”. Dorośli biernie poddają się zabiegom dzieci.
- „**Karuzela**” – dorośli klęczą lub siedzą w kole, każdy z nich trzyma na kolanach jedno dziecko. Dzieci łąpią się za ręce tworząc zamknięty krąg (bez tego karuzela nie może ruszyć). Jedno dziecko może być „motorem” karuzeli tzn. wydawać poleceni – sygnał „trzy, cztery”! Dorośli chwytają dzieci pod kolanami i na sygnał podnoszą je do góry.

- „**Koniki**” – jedno dziecko leży na podłodze, drugie w pozycji stojącej z tyłu trzyma go za ręce i ciągnie po podłodze. Zmiana ról.
- „**Kłoda**” – jedno dziecko leży na plecach, drugie stara się go obrócić na brzuch. Zmiana ról.
- „**Skąta**” – jedno dziecko w klęku prostym, drugie próbuje go przewrócić. Zmiana ról.
- „**Mostek**” – jedno dziecko tworzy most w klęku podpartym, drugie wdrapuje się na „most” i prześlizguje pod nim. Zmiana ról.
- „**Ważenie soli**” – dzieci stoją tyłem do siebie, chwytając się pod ręce unoszą partnera. Zmiana ról.
- „**Kamień**” – jedno dziecko leży na plecach, drugie stara się go odciągnąć od podłogi. Zmiana ról.
- „**Zabawa**” – dzieci stoją w parach naprzeciwko siebie trzymając się za ręce wykonują wspólne oddechy. Później podskakują na jednej nodze, drugiej – wreszcie wspólnie robią przysiady. Na zakończenie wzajemnie wysłuchują pracy swoich płuc.