

WIELKIE PRANIE



Do zabawy nie są potrzebne żadne przedmioty.
Zabawa może również odbywać się w wodzie, na przykład w wannie z wodą o temperaturze odpowiadającej dziecku.

To jest ważne niesłychanie!
Dziś robimy wielkie pranie!

Najpierw pranie namaczamy,
potem mocno wygniataamy,
później z wody wyciskamy
i na sznurku je wieszamy.

Dziecko leży, a dorosły klęczy lub kuca obok.

1. i 2. Dorosły zapowiada słowami wierszyka, co będzie robić. Dziecko spokojnie czeka.
3. Dorosły lekko, delikatnie ugniata dłońmi ciało dziecka.
4. Uciska ciało dziecka znacznie mocniej.
5. Chwyta obiema dłońmi nadgarstek i przedramię dziecka i delikatnie wykonuje taki ruch jak podczas wykręcania prania. Powtarza tę czynność z drugą ręką i obiema nogami. Może przy tym kilkakrotnie powtarzać piąty wers wierszyka.
6. Wstaje, a następnie podnosi dziecko za obie ręce i lekko kołysze.

JAK RAK I JAK KRAB



Do zabawy nie potrzeba żadnych przedmiotów.

Chodzę sobie tak jak rak.
Chodzę tyłem, czyli wspak.
Chodzę tak jak rak w jeziorze.
Idzie mi to nie najgorzej.
Stop!

Teraz chodzę tak jak krab.
Jeśli zechcesz, to mnie złap.
Kroczę, kroczę sobie bokiem,
łypię na bok jednym okiem.
Stop!

Dorośli stoi za dzieckiem, trzymając je za rączki lub tylko asekurując.

1.–4. Dorośli i dziecko idą do tyłu.

5. Gwałtownie się zatrzymują i przez chwilę stoją bez ruchu.

6.–9. Idą bokiem.

10. Nagle się zatrzymują i stoją bez ruchu.

Dorośli powinien zadbać o to, aby w drugiej części zabawy dziecko szło chwilę w lewo i chwilę w prawo. Do zabawy może wykorzystać tylko jedną z dwóch zwrotek wierszyka – wówczas wybraną zwrotkę może powtórzyć dwa lub trzy razy.