

Ćwiczenia z rodzicem z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Zanim zaczniemy, trochę teorii ...

Metoda stosowana jest przede wszystkim w celu wspomaganie rozwoju psychoruchowego dzieci, rozwijania za pomocą ruchu świadomości własnego ciała i otaczającej nas przestrzeni, usprawnianie ruchowe, dzielenie przestrzeni z innymi osobami oraz nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu za pomocą ruchu i dotyku. Ćwiczenia Metodą Ruchu Rozwijającego wpływają stymulująco na rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy dziecka.

W trakcie ćwiczeń dzieci podobnie jak podczas spontanicznej zabawy – poznają swoje otoczenie i uczą się czuć w nim bezpiecznie, dzięki czemu otwierają się na twórcze działanie i nawiązują relacje z innymi osobami.

W metodzie Sherborne można wyróżnić kilka kategorii ćwiczeń:

- ćwiczenia prowadzące do poznania siebie i własnego ciała (świadomość własnej osoby, ciała)
- ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i budować poczucie bezpieczeństwa w swoim otoczeniu (świadomość przestrzeni)
- ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu oraz współpracę z partnerem :
 - oparte na relacji „z”
 - oparte na relacji „przeciwko”
 - oparte na relacji „razem”
- ćwiczenia twórcze

ZACZYNAMY :)

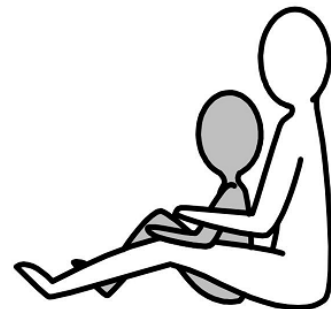
ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE ŚWIADOMOŚĆ OSOBY

1. Fotelik

D. Dorosły siedzi w rozkroku na podłodze, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko

DZ: dziecko siedzi na podłodze przed dorosłym, odwrócone do niego plecami

R: Obejmowanie i kołysanie dziecka.

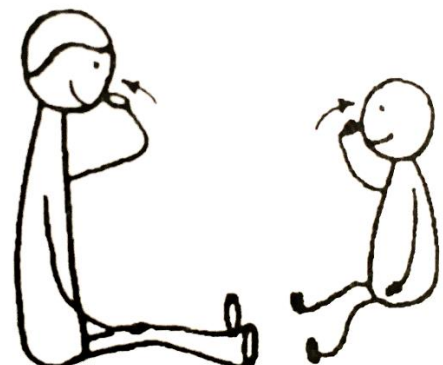


ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE ŚWIADOMOŚĆ SCHEMATU CIAŁA

2. Moje – Twoje

DZ i D: dorosły i dziecko naprzeciwko siebie i wykonują kolejno poszczególne czynności:

- kładą rękę na głowie, potem na głowie partnera
- wskazują palcem swoje czoło, a potem czoło partnera
- mrugają jednym okiem
- dotykają swojego nosa, a potem nosa partnera
- chwytają się za ucho, a potem chwytają za ucho partnera
- poklepują swoje kolano, a potem kolano partnera,
- masują łydki, głaszczą uda,
- klepią się po brzuchu,
- poprawiają fryzurę.

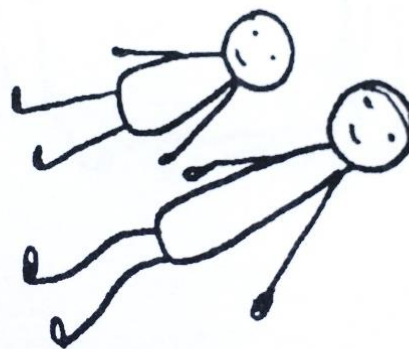


3. Napinanie / rozluźniania mięśni rąk i nóg

D: Dorosły leży na podłodze obok dziecka

Dz: dziecko leży tuż obok dorosłego

R: Dzieci i dorośli napinają wszystkie mięśnie (np. mocno „przyklejają się” rękoma, nogami i głową do podłogi i mocno przyciskają ręce do tułowia, nogi do siebie, zaciskają mocno oczy i usta), a potem rozluźniają je. Do powtórzenia 3-4 razy. Dorosły może spróbować ruszyć dziecko, podczas napięcia jego wszystkich mięśni.

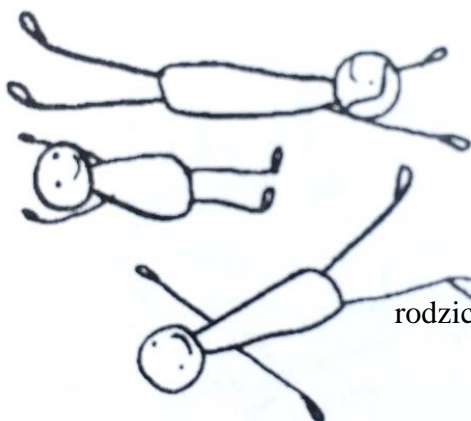
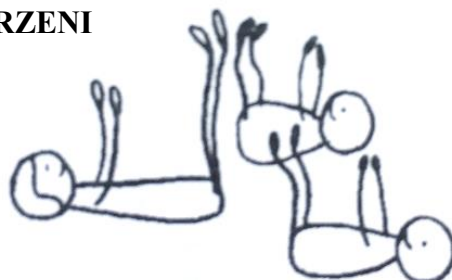


ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE ŚWIADOMOŚĆ PRZESTRZENI

4. Przeciąganie się – jak najwyżej

D i DZ: dorosły i dziecko leżą na plecach na podłodze

R: sięganie rękoma i nogami „do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcania żarówki.



5. Przeciąganie się – jak najszerzej

D i DZ: dorośli i dzieci leżą na plecach na podłodze

R: przeciąganie się (niczym w łóżku) każdy próbuje zająć jak najwięcej miejsca na podłodze, a potem – na sygnał dany przez rodzica – kuli się jak najmocniej, aby zająć jak najmniejszą przestrzeń.

6. Bączek

D i DZ: siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi

R: Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

To samo można powtórzyć na brzuchu.



7. Za głosem

D: Dorosły stoi obok siedzącego na podłodze dziecka

DZ: dziecko siedzi na podłodze z zamkniętymi oczami w lekkim rozkroku (z nogami giętymi w kolanach)

R: dorosły chodzi dokoła dziecka, szepcząc jego imię, dziecko zaś porusza się po podłodze w siadzie (albo na czworakach), podążając za głosem dorosłego.



ĆWICZENIA OPARTE NA RELACJI „Z”

8. FOTELIK II

D: dorosły siedzi na podłodze z lekko ugiętymi nogami, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko

DZ: dziecko siedzi na udach dorosłego, zwrócone przodem do niego, obejmując go rękoma

R: kołysanie dziecka na boki, poruszanie się wraz z nim w przód i tył.



9. ROLOWANIE PO PODŁODZE

D: dorosły klęczy na podłodze przy leżącym obok dziecku

DZ: dziecko leży na plecach i podłodze

R: 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. Ćwiczenie jest kontynuowane po zamianie ról.



10. HIPOTERAPIA

D: dorosły (w lekkim rozkroku) wykonuje klęk podparty

DZ: dziecko leży brzuchem na plecach dorosłego, mocno obejmując partnera rękoma i nogami

R: kołysanie się z dzieckiem na boki, poruszanie się w przód i tył, chodzenie na czworakach.

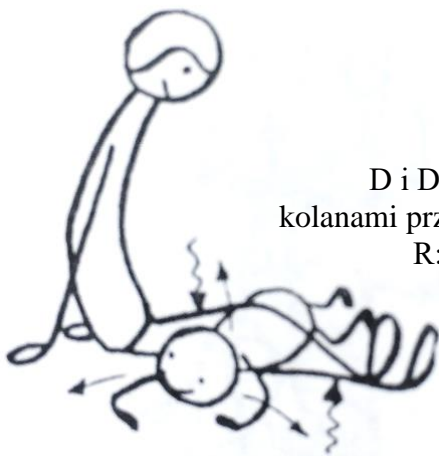
ĆWICZENIE ROZWIJAJĄCE RELACJĘ „PRZECIWKO” (MOC I ENERGIA)

11. SPYCHACZ

D: dorosły siedzi w rozkroku na podłodze

DZ: dziecko siedzi w rozkroku na podłodze, odwrócone plecami do dorosłego

R: dorosły przesuwa (przepycha) dziecko do przodu po podłodze, odpychając się nogami i rękoma od podłoża. Potem następuje zamiana ról: dziecko, odpychając się od podłogi, próbuje przesunąć partnera. Dorosły ustępuje wówczas, gdy poczuje, że dziecko użyło do tego ćwiczenia całej swojej siły.



12. KŁODA

D i DZ: dorosły siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami, kolanami przytrzymuje dziecko leżące w poprzek między jego nogami

R: dziecko próbuje uwolnić się z uchwytu dorosłego. Potem następuje zamiana ról.

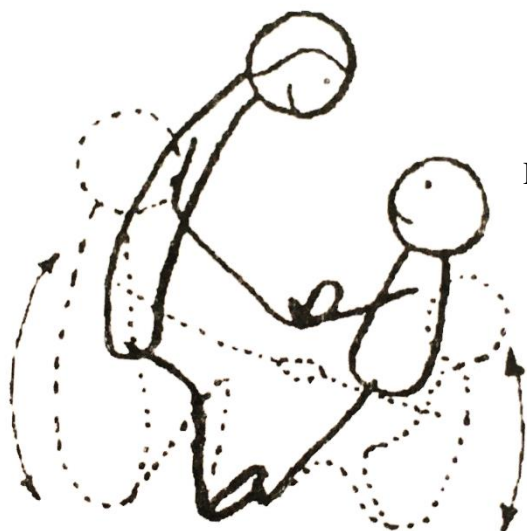
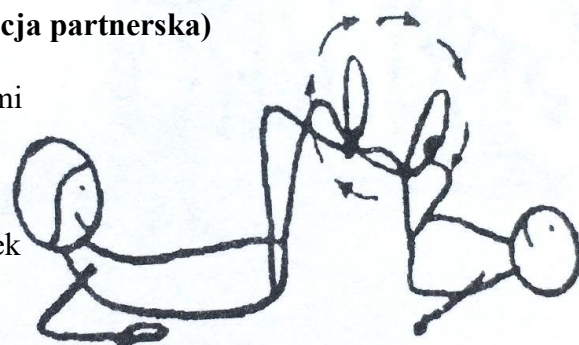
ĆWICZENIA OPARTE NA RELACJI „RAZEM” (relacja partnerska)

13. ROWEREK

D: dorosły leży na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi w kolanach

DZ: dziecko leży tak jak jego partner, stopy opiera o stopy dorosłego

R: dorosły razem z dzieckiem wykonuje nogami tzw. rowerek (ruchy koliste na zewnątrz i do wewnątrz)



14. Mańka – Wstańka

D: Dorosły siedzi na podłodze przodem do dziecka, z nogami złączonymi i ugiętymi w kolanach, trzymając dziecko za ręce
DZ: Dziecko siedzi przodem do dorosłego, z nogami złączonymi i ugiętymi w kolanach, trzyma dorosłego za ręce, stopy układa na stopach partnera

R: Obaj partnerzy jednocześnie wstają, a potem siadają, pomagając sobie nawzajem przez przytrzymywanie swoich rąk.

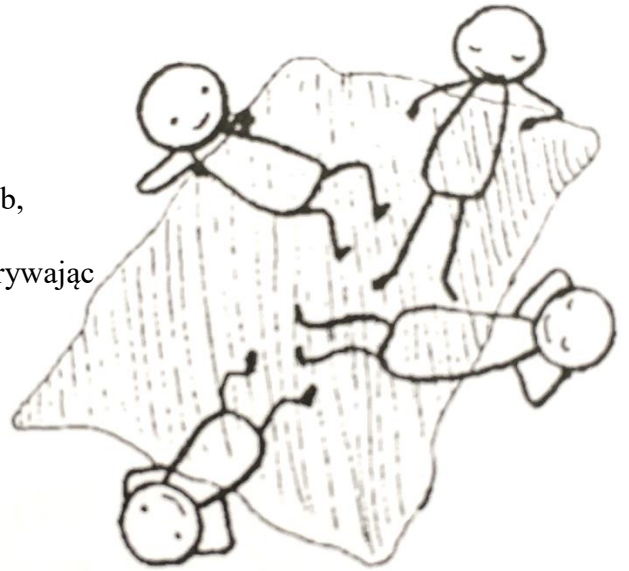
15. KOLDERKA

D: jedna osoba rozkłada koc na podłodze

DZ: dziecko i rodzic kładą się pod kocem w taki sposób,
by wystawały spod niego tylko głowy

R: dzieci próbują całe zmieścić się pod kocem nie odkrywając
jednocześnie osoby dorosłej.

Jest to czas na relaks i muzykę uspokajającą.



Źródło:

- „Opis i planowanie zajęć wg Metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne”

M. Bogdanowicz, D. Okrzesik