

Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne

(4)

Etap zajęć/relacje	Ćwiczenia
Powitanie	<p>- powitanie – zabawa paluszkowa, wszyscy uczestnicy witają się opuszkami palców „Dzień dobry, dzień dobry, witaj sąsiedzie”</p> <p>- „wiatr”- zabawa z chustą/cienkim kocem i kolorową piłką; piłkę podrzucamy delikatnie na kocu, tak aby nie wypadła z niego, zabawę kończymy, gdy piłka wypadnie po raz trzeci.</p>
Ćwiczenia świadomości osoby, schematu ciała i otaczającej rzeczywistości	<p>- wyczuwanie nóg (w ruchu)</p> <p>maszerowanie i bieganie z podnoszeniem wysoko kolan, chodzenie, bieganie na sztywnych nogach</p> <p>chodzenie, bieganie na miękkich nogach</p> <p>chodzenie z „otwartym parasolem” pod wiatr</p> <p>chodzenie „po gorącym piasku”, który parzy w stopy</p> <p>„skakanie” po kamieniach (papierowe kule) przez górski strumyk;</p> <p>- lodowe sople – rodzic (R) wykonuje różne ruchy ciałem, przyjmuje różne pozy, na umówiony sygnał – dziecko (Dz) naśladuje ruchy, stojąc nieruchomo, jeśli się poruszy lub przyjmie inną pozę, przejmuje rolę i dalej prowadzi zabawę;</p>
Relacje „z”	<p>- R leży na brzuchu, Dz leży brzuchem na plecach R (kołysanie na boki, w przód, w tył, przemieszczanie się pełzając)</p> <p>- z „leżanki” przejście do „hipoterapii”: R przenosi się do pozycji na czworakach i znów przemieszcza się (przód i tył, na boki);</p>
Ćwiczenia relaksacyjne	<p>- masażyk – R masuje, oklepuje, opukuje i nazywa poszczególne części ciała dziecka z uwzględnieniem stronności ciała;</p>

Relacje „przeciwko”	<ul style="list-style-type: none"> - Dz leży na plecach, a R przetacza je jak kłodę, - Dz leży, a R ciągnie je za ręce lub nogi (jadą na wycieczkę), - siedząc tyłem do siebie, R i Dz przepychają się plecami, - „rowerek” – stopy R i Dz złączają się i „pedałują” – wykonują ruchy kręcenia pedałami jak podczas jazdy rowerem, do przodu i do tyłu;
Ćwiczenia relaksacyjne	masaż: R i Dz siadają jeden za drugim, każdy uczestnik masuje plecy osoby siedzącej przed nim, z wierszykiem <i>Idą i biegną</i> (tekst poniżej);
Relacje „razem”	<p>„waga”: chwytanie się za ręce i wykonywanie przysiadów</p> <p>„domek”: R w klęku podpartym, z „kocim grzbietem” tworzy domek, Dz swobodnie biega, na umówiony sygnał chowa się do domku;</p>
Ćwiczenia relaksacyjne	odpoczynek – leżenie w ciszy, a następnie Dz zajmuje miejsce na kolanach R i gdy już siedzi w „foteliku” każdy mówi o swoich wrażeniach z zabawy;
Zakończenie	Podziękowanie, brawa za wspólną zabawę.

* zamiana ról dotyczy wszystkich aktywności

Idą i biegną M. Bogdanowicz**

Idą damy na szpileczkach (wędrujemy po plecach opuszkami palców wskazujących)

Idą dzieci w sandaleczkach (kroczymy złączonymi palcami wskazującymi i środkowymi)

Idą słonie po betonie (spacerujemy, naciskając plecy wewnętrzną stroną obu dłoni na przemian)

A po drogach biegną konie (z wyczuciem klapiemy dziecko po plecach dłońmi zwiniętymi w pięść)

Literatura:

Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M., *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*, WSiP, Warszawa 1996.

Bogdanowicz M., Okrzesik D., *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2008.

**Bogdanowicz M., *Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki*, Gdańsk 2009.

Opracowanie
Monika Romaniec