

Metoda Ruchu Rozwijającego wg Weroniki Sherborne

Witajcie :)

Proponuję na dziś Dzieciom i Państwu parę zabaw – ćwiczeń wg Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Do zabaw potrzebny jest nam wygodny strój (najlepiej dresowy lub koszulka i getry, skarpetki) oraz miejsce bez dywanu czy wykładziny dywanowej, koc.

Powitanie

Jeśli bawi się z nami cała rodzina proponuję usiąść w kole, chwycić się za ręce i puścić iskierkę - zabawę można powtórzyć.

Następnie przywitajcie się ze swoimi kolanami, stopami, łokciami, brzuskami, pleckami, noskami itd. (każdą część ciała, którą wypowiedziemy musimy „pogłaskać”)

A teraz do dzieła! Dziś proponuję wykonanie ćwiczeń wg poniższych schematów. Wydaje mi się że opis i obrazek będzie dla Państwa bardziej czytelny.

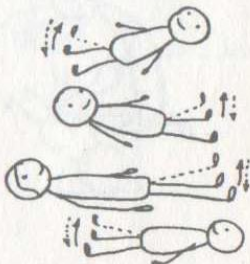
Ilustracje i opisy pochodzą z książki „Opis i planowanie zajęć wg Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne” Marty Bogdanowicz i Dariusza Okrzesik

„wystukiwanie rytmu” – ćwiczenie kształtujące świadomość schematu ciała

8. WYSTUKIWANIE RYTMU


D i DZ: wszyscy leżą „w rozsypce” na podłodze;

R: jedna osoba wystukuje dowolny rytm wybraną przez siebie częścią ciała (może to być np. klaskanie, uderzanie piętą o podłogę, pstrykanie palcami, uderzanie dłońmi o uda), a pozostałe osoby ją naśladują. Ćwiczenie należy kontynuować, zmieniając osobę inicjującą rytm.



„Moje -twoje - lustro” – ćwiczenie kształtujące świadomość schematu ciała

3. MOJE-TWOJE (II) – LUSTRO

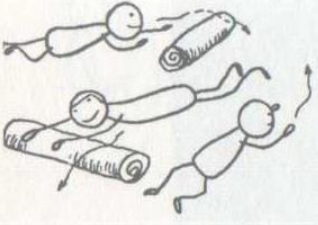


D: dorosły siedzi w rozkroku na podłodze, zwrócony przodem do siedzącego naprzeciw dziecka;

DZ: dziecko siedzi przed dorosłym, pomiędzy jego nogami;

R: partnerzy (na przemian) robią do siebie różne miny i naśladują się nawzajem, wykonując polecenia, np. „Zrób groźną minę”; „zrób śmieszna minę”; „zrób wielkie oczy”; „dotknij językiem nosa/brody”; „zwiń język w trąbkę”.

„Czołganie się” – ćw. kształtujące świadomość przestrzeni




4. CZOŁGANIE SIĘ

D i DZ: dorośli i dzieci leżą na brzuchu na podłodze;
R: czołganie się po podłodze (mogą na niej być rozłożone różne przeszkody, np. materace, koce). Ta forma ruchu jest doskonałym ćwiczeniem uaktywniającym kręgosłup i rozwijającym koordynację ruchową rąk i nóg.

Ćwiczenie oparte na relacji „Z”


„WYCIECZKA I i II”



12. WYCIECZKA (I)

D: dorosły stoi przed leżącym na podłodze dzieckiem;
DZ: dziecko leży na plecach na podłodze, z ramionami wyciągniętymi w tył (za głowę);
R: dorosły, przytrzymując dziecko za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga je w różnych kierunkach.

„Rolowanie po podłodze”



9. ROLOWANIE PO PODŁODZE

D: dorosły klęczy na podłodze przy leżącym obok dziecku;
DZ: dziecko leży na plecach na 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.

Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko” (relację mocy i energii)

„ODKLEJANIE”

6. ODKLEJANIE

D: dorosły klęczy obok leżącego na podłodze dziecka;
DZ: dziecko leży na plecach na podłodze, całym ciałem przywiera („przykleja się”) do podłoża;
R: dorosły próbuje podnieść („odkleić” od podłogi) kolejne części ciała dziecka. Potem następuje zamiana ról. To samo ćwiczenie można wykonać z dzieckiem, które leży na brzuchu. Należy zachować szczególną ostrożność przy unoszeniu głowy partnera.



Ćwiczenia oparte na relacji „razem” (relacji partnerskiej)

„ROWEREK”

2. 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).



ZAKOŃCZENIE

Na zakończenie proponuję masażyk w parach do wierszyka:

„Płynie sobie rzeczka,

idzie pani na szpileczkach,
idzie słoń, stado słońi,
idzie koń, stado koni,
pełźnie wąż, pełźnie żmija.
Świecą dwa słoneczka,
zachmurzyło się,
pada deszczyk, pada deszczyk,
czujesz dreszczyk, czujesz dreszczyk?”

Pozdrawiam
p. Beata