

Przedstawienie autorki metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne i podstawowych informacji dotyczących pracy tą metodą z dziećmi w wieku przedszkolnym.

Weronika Sherborne była angielską terapeutką, nauczycielką wychowania fizycznego. W latach 60-tych wypracowała własny system ćwiczeń. Ma on zastosowanie we wspomaganiu prawidłowego rozwoju dzieci i w korygowaniu jego zaburzeń. Ćwiczenia te wywodzą się ze szkoły Rudolfa Labana i z doświadczeń własnych, a znane są pod nazwą Ruchu Rozwijającego. Nazwa ruchu rozwijającego wyraża główną ideę metody: - posługiwanie się ruchem jako narzędziem wspomagania rozwoju psychoruchowego dziecka i terapii zaburzeń tego rozwoju. Opracowany przez Sherborne system ćwiczeń wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka, zaspakajanych w kontakcie z dorosłymi.

Stosowanie metody ruchu rozwijającego przynosi korzyści dla dzieci:

- wspomaga rozwój,
- wyrównuje opóźnienia w sferze emocjonalnej i społecznej.
- uczy współdziałania z partnerem,
- pozwala wykorzystać nagromadzoną energię, wykorzystać siłę,
- uczy koncentrowania się na wykonywanym zadaniu.
- wyzwala wśród uczestników wiele radości, śmiechu.

Zdaniem autorki tej metody

... „wszystkie dzieci mają dwie podstawowe potrzeby:

- pragną poczuć się dobrze we własnym ciele (jak w domu), czyli umieć w pełni nad nim zapanować
- odczuwają potrzebę nawiązywania kontaktu z innymi,

Zaspokojenie tych potrzeb – dobry kontakt z samym sobą i z innymi ludźmi – jest możliwy dzięki dobremu nauczaniu ruchu”.

Weronika Sherborne w metodzie Ruchu Rozwijającego wyróżnia ćwiczenia, które wspomagają rozwój dziecka. Do nich należą:

- ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała,
- ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu,
- ćwiczenia ułatwiające nawiązywanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą,
- ćwiczenia twórcze.

Ćwiczenia stosowane w tej metodzie opierają się na doświadczeniach ruchowych, intensywności i ciągłości doświadczeń. Mają one szczególne znaczenie dla rozwoju wszystkich dzieci, a szczególnie dla dzieci z zaburzeniami w sferze ruchowej, emocjonalnej i społecznej. W metodzie ruchu rozwijającego dotyk, ruch, ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni oraz wzajemne relacje. Metoda ta jest prosta, naturalna i możliwa do zastosowania w każdych warunkach, bez konieczności używania przyrządów. Ćwiczymy boso, w niekrępujących ruch strojach, na podłodze, w niskich bezpiecznych pozycjach (jak kto może) i bez elementów współzawodnictwa. Po intensywnym wysiłku stosujemy odpoczynek i relaks. Ze względu na swą prostotę, naturalność i możliwość stosowania jej w każdych warunkach, jest to metoda dla każdego. Każdy może w niej uczestniczyć w takim zakresie, w jakim jest to dla niego możliwe. Nie ma słabszych, gorszych, czy smutnych. Wszyscy są aktywni, radośni i zwycięscy. Każdemu coś się uda, każdy zostanie pochwalony i zachęcony do wysiłku.

Zajęcia dla rodziców prowadzone metodą Weroniki Sherborne– Poćwicz ze mną mamo!

Cele zajęć: 1. Uświadomienie korzyści płynących ze wspólnej zabawy ruchowej z dzieckiem.

2. Przybliżenie Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne jako sposobu stymulowania rozwoju dziecka w domu.

Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schematu ciała i przestrzeni.

1. Powitanie, zaproszenie do krain gdzie witamy się: łokciami, kolanami, uszami, stopami

2. „Pełzanie” – wszyscy leżą w rozsypce na podłodze na plecach i poruszają się po podłodze w przód i w tył

3. „Mosty/domki” – dorośli w klęku podpartym tworzą ze swoich ciał mosty/domki, dzieci przechodzą pod lub nad dorosłymi.

4. Zabawa pt. „Bączek”. Wszyscy siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

5. „Wagoniki” – dzieci i rodzice siedzą na podłodze, każdy osobno, wszyscy poruszają się po podłodze, pomagają sobie jedynie nogami, wydając dźwięki i odgłosy typowe dla ruchu ulicznego. mamy łączą się z dzieckiem później tworzymy czwórki.

Ćwiczenia oparte na relacji „z”.

1. „Fotelik” – dorosły siedzi w rozkroku na podłodze, obejmując rękoma siedzące przednim dziecko, kołysanie dziecka na boki, poruszanie się wraz z nim w przód i w tył.

2. „Skoki przez gwiazdę”. Rodzic kładzie się na podłodze, ręce i nogi mocno odwiedzione od tułowia – tworzy swym ciałem kształt gwiazdy. Dziecko wykonuje skoki ponad kończynami, tułowiem rodzica. Zamiana rolami, aby dziecko doświadczyć uczucia niepewności pod przeskakującym rodzicem.

3. „Wycieczka” – dziecko leży na plecach na podłodze, ręce ma za głową. Dorosły trzyma dziecko za nadgarstki lub nogi i lekko ciągnie je po podłodze.

4. „Długi tunel” – Rodzice klęczący i podparci rękami o podłogę tworzą z siebie jeden długi tunel, który dzieci po kolei pokonują.

Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”

1. Zabawa „Przepychanka” – Rodzic i dziecko siedzą na podłodze w siadzie prostym oparci o siebie plecami. Dziecko próbuje przepchnąć rodzica – zamiana ról. Dziecko siada naprzeciw rodzica, łączą stopy. Ćwiczenie polega na przepychaniu się stopami. Następnie dziecko stoi naprzeciwko rodzica i starają się przepychać dłońmi.

2. „Turlanie” – Rodzic leży płasko, ręce ma złączone nad głową. Dziecko turla rodzica pchając go do przodu za biodra. Rodzic może pomóc dziecku w taki sposób, aby nie było tego świadome. Jego ciało ma sprawiać dziecku opór. Później następuje zamiana.

3. „Paczka”-dziecko siedzi skulone, mocno „zamknięte w sobie”, rodzic próbuje je rozpakować , zamiana ról.

Ćwiczenia oparte na relacji „razem”.

1. Zabawa „Prowadzenie ślepcy”- Rodzic zamyka oczy, a dziecko prowadzi go bezpiecznie po sali –zamiana ról

2. „Lustro” –dorosły i dziecko siedzą na podłodze w lekkim rozkroku zwróceniem do siebie przodem, dorosły „rysuje” ręką (rękoma) w powietrzu różne figury lub naśladuje różne czynności, dziecko stara się jak najdokładniej naśladować ruchy dorosłego (lustrzane odbicie), potem następuje zmiana ról.

3. „Mańka/Wstańka”- rodzic i dziecko stoją naprzeciw siebie i chwytają się za ręce. Wykonują na przemian przysiady.

4. „Hipoterapia”-rodzic przyjmuje pozycję na czworakach, dziecko kładzie mu się na plecach chwytając rękoma za szyję.

**ZACHĘCAMY WAS DRODZY RODZICE DO WSÓLNYCH ĆWICZEŃ
Z DZIEĆMI! Z PEWNOŚCIĄ PRZYNIOSĄ WAM ONE OBOPULNĄ
KORZYŚĆ. ŻYCZYMY DOBREJ ZABAWY!**

Nauczyciele Przedszkola