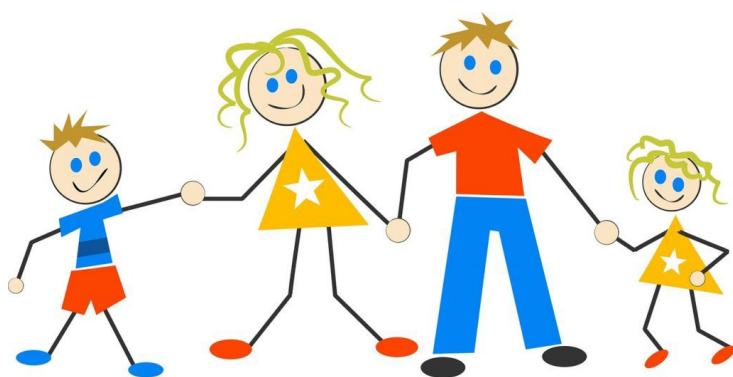


Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne

Miło z rodzicami bawić się w domu

/można do zabawy zaprosić dziadków/ – Wykorzystanie podłogi jako głównego przedmiotu zabawy.



CELE GŁÓWNE

- Wspomaganie rozwoju dziecka poprzez ruch, kontakt emocjonalny i wzrokowy z rodzicem.
- Rozwijanie u dziecka poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie, rozwijanie zaufania do rodzica i rodzeństwa.

Rozwijanie u dzieci, za pomocą ruchu, świadomości własnego ciała i otaczającej je przestrzeni, usprawnianie ruchowe.

CELE SZCZEGÓLOWE

- Dziecko potrafi współpracować z rodzicem podczas ćwiczeń.
- Dziecko odkrywa własne możliwości i nabiera pewności siebie.
- Dziecko potrafi wykonać proste ćwiczenia z zakresu schematu własnego ciała, przestrzeni.
- Dziecko poprawnie reaguje na polecenia prowadzącego i partnera ćwiczeń (rodzica).

POMOCE: śliska podłoga, koc.

PRZEBIEG ZABAWY

1. Powitanie – ćwiczenia rozwijające świadomość osoby

- Powitanie piosenką

Wszyscy są, witam was.

Zaczynamy, już czas.

Jestem ja, jesteś ty.

Raz, dwa, trzy.

- „Iskierka” – rodzic, mówiąc „Posyłam iskierkę przyjaźni w krąg, niechaj trafi do waszych rąk”, ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka, które z kolei drugą ręką ściska dłoń swego sąsiada. Iskierka musi wrócić do wysyłającego ten znak.

2. Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała

Powitanie paluszkami – wszyscy siedzą w kole pochylając się do środka koła, witają się ze sobą paluszkami rąk i całymi dłońmi.

Powitanie stopami – wszyscy siedzą w kole trzymając się za ręce, witają się ze sobą paluszkami stóp.

Wskazywanie za prowadzącym swoich części ciała – pokaż swoje ręce, swoje ucho itp.

Masowane wierszyki:

– List do babci (zabawa czeska, opracowanie M. Bogdanowicz)

(Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami, masujemy jego plecy – „wygładzamy papier listowy”)

Kochana babciu (piszemy palcem na plecach dziecka).

KROPKA (naciskamy plecy w jednym miejscu).

Piszę Ci, że mamy w domu kotka (kontynuujemy pisanie).

KROPKA.

Kotek chodzi (kroczymy palcami),

kotek skacze („skaczemy”, opierając dłoń na przemian na przegubie i palcach),

kotek drapie (delikatnie drapiemy dziecko po plecach),

kotek chrapie (opieramy na nich głowę i udajemy chrapanie).

I choć straszny z niego psotek (łaskoczemy dziecko po plecach),

bardzo fajny ten mój kotek (przytulamy dziecko).

(Inne zabawy tego rodzaju to np. *Pizza*, *Maszyna do pisania*. Rodzic może samodzielnie wymyślić treść tych zabaw i połączyć ją z różnymi sposobami masowania pleców dziecka).

3. Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni

Wagoniki – rodzic siedzi w rozkroku, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko.

Poruszają się po pokoju w różnych kierunkach, następnie „wagoniki” łączą się i nadal poruszają się po pokoju.

Jak najwyżej – wszyscy leżą na plecach „w rozsypce” na podłodze. Sięganie rękoma i nogami „do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcania żarówek.

Bączek – wszyscy siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi.

Odpychając się rękoma, próbują samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

Zabawa Raki – leżąc na plecach z rękami wyciągniętymi za głowę, odpychając się nogami, wszyscy przesuwać się na plecach po podłodze i próbują palcami ręki – szczypcami – złapać inną poruszającą się w ten sposób osobę.

4. Ćwiczenia oparte na relacji „z”

Lustro – rodzice i dzieci siedzą naprzeciwko siebie, dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, wykorzystuje mimikę, rodzic naśladuje ruchy dziecka (następnie zamiana ról).

Domki – rodzic w klęku podpartym tworzy domek dla swojego dziecka. Dziecko wchodzi do domku (siada skulone pod rodzicem). Następnie dziecko wychodzi z domku, przechodząc między nogami i rękami rodzica.

Zabawa "Razem w kole" – wszyscy siedzą w kole trzymając się za ręce, kładą się na brzuchu, następnie wstają, cały czas trzymając się za ręce.

Bujanie dziecka w kocu.

Wycieczka – ciągnięcie dziecka w kocu – za ręce, na nogi, na zrolowanym kocu.

5. Ćwiczenia rozwijające relacje „przeciwko”

Paczka – dziecko zwija się w kłębek na podłodze, a dorosły próbuje je „rozwiązać” (następnie zamiana ról).

Przepychanie – dziecko i dorosły siedzą na dywanie plecami do siebie i próbują się przepychać plecami.

Skala – dziecko próbuje przesunąć rodzica, (następnie zamiana ról).

6. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

Rowerek – dorosły i dziecko leżą na plecach, stopami opierają się o stopy partnera, kreślą wspólnie kółka w powietrzu; „jadą na rowerze”.

Tunel – dorośli w klęku podpartym, jeden obok drugiego, tworzą tunel, a dzieci przechodzą pod „tunelem”.

Kołyska – dorosły w siadzie rozkrocznym obejmuje ramionami dziecko siedzące przed nim tyłem i wspólnie kołyszą się na boki.

Piłowanie drewna – dzieci siedzą w rozkroku, przodem do siebie, trzymając się za dłonie. Nogami jednego dziecka znajdują się pod nogami drugiego dziecka. Następnie na przemian kładą się na plecach na podłodze, cały czas trzymając się za ręce.

Lustro – dziecko siedzi naprzeciw rodzica, zwrócone do niego przodem. Dorosły „rysuje” ręką w powietrzu różne figury np. jazdę samochodem, czytanie książki, dziecko zaś stara się jak najdokładniej naśladować ruchy dorosłego.

7. Relaksacja – wyciszenie przy spokojnej muzyce.

Przygotowała: psycholog Mirosława Czerniewska