

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

Data: 12.12.2016 r.

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 szkole i 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 ruch 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 przed nim 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 odwiedzone 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 zwróceniu 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. Plecy
4. „**Hipoterapia**” - rodzic przyjmuje pozycję na czworakach, dziecko kładzie mu się na plecach chwytając rękoma za szyję.

Zakończenie pt. „Iskierka- Meksykańska fala”.

Cała grupa stoi lub siedzi w kole, trzymając się za ręce. Prowadzący zajęcia „puszcza iskierkę” na zasadzie tzw. meksykańskiej fali, czyli przez ściśnięcie i jednoczesne uniesienie dłoni sąsiada. Ten z kolei przekazuje uścisk dalej, unosząc do góry dłoń osoby siedzącej z boku.

LITERATURA:

1. M. Bogdanowicz, D. Okrzesik: Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. Gdańsk 2006

Joanna Grabowska