

## **Zajęcia dla rodziców prowadzone metodą Weroniki Sherborne – Poćwicz ze mną tato !**

Data: 08.05.20017 r.

### **Cele zajęć:**

1. Uświadomienie rodzicom obopólnych korzyści płynących ze wspólnej zabawy ruchowej z dzieckiem.
2. Przybliżenie metody ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne jako jeszcze jednego sposobu stymulowania rozwoju dziecka w szkole i w domu.

### **Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała i przestrzeni.**

1. **Powitanie** , zaproszenie do krain gdzie witamy się :łokciami , kolanami , uszami , stopami
2. „**Czworakowanie**” – wszyscy wykonują koci grzbiet i poruszają się na czworakach
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 - kierowcy**– 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. **Wycieczka** – dziecko leży na plecach na podłodze, ręce ma za głową . dorosły trzyma dziecko za nadgarstki lub nogi i lekko ciągnie je po podłodze
3. **Leżanka** – dorosły leży na brzuchu na podłodze, dziecko leży brzuchem na plecach dorosłego. Dorosły porusza się wraz z dzieckiem do przodu i do tyłu oraz na boki
4. **Huśtawka** – dwie dorosłe osoby stoją obok leżącego na plecach dziecka. Jeden z rodziców chwyta dziecko za ręce a drugi za nogi w ten sposób podnoszą do góry i kołyszą dzieckiem na boki
5. **Mały samolot** – dorosły leży na plecach na podłodze , z nogami ugiętymi w kolanach ( podudzia uniesione do góry), dziecko kładzie się na podudziach dorosłego i trzyma go za ręce, dorosły , trzymając dziecko za ręce, ruchem nóg unosi je do góry i lekko kołysze

### **Chwila relaksu i wytchnienia**

**Masaż** - Dorosły leży na brzuchu na podłodze z rękoma wyciągniętymi wzdłuż tułowia-dzieci jednocześnie wykonują polecenia prowadzącego

- Rozgrzewamy dłonie- wszyscy zacierają dłonie
- Pada drobny deszczyk – lekko opukujemy paluszkami plecy, pośladki i nogi leżącego
- Deszcz zaczyna lekko zacinać – lekko uderzamy kantami dłoni po całym ciele

- Zaczyna padać grad – lekko uderzamy leżącego pięściami
- Pada śnieg – całymi dłońmi z rozsuniętymi palcami opukują leżącego
- Wycieramy leżącego ręcznikiem – kilkakrotnie przesuwamy dłonie po osobie leżącego od głowy do stóp
- Przykrywamy leżącego kocykiem –
- Odkrywamy leżącego – unosimy dłonie do góry i lekko je rozluźniamy

### 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. **„Paczka”**- dziecko siedzi skulone, mocno „zamknięte w sobie”, rodzic próbuje je rozpakować. Zamiana ról.
3. **„ Spychacz”** – dorosły siedzi na podłodze zwrócony twarzą do boku dziecka i opiera stopy o jego ciało ( na wysokości pasa biodrowego i barkowego). Dziecko leży na plecach na podłodze. Dziecko ruchem posuwistym przesuwając stopami opierające się temu dziecko. Zamiana ról
4. **„Twierdza”** - grupa dorosłych stoi w zwartym kręgu, trzymając się za ręce- tworzą „ twierdzę”. Dzieci siedzą wewnątrz twierdzy. Na sygnał prowadzącego dzieci próbują wydostać się na zewnątrz.

### Ćwiczenia oparte na relacji „razem”.

1. Zabawa **„Prowadzenie ślepeca”** - Rodzic zamyka oczy, a dziecko prowadzi go bezpiecznie po sali – zamiana ról
2. **„Długi tunel”** Rodzice klęczący i podparci rękami o podłogę tworzą z siebie jeden długi tunel, który dzieci po kolei pokonują.

### 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