Dzień dobry!!!

Dzisiaj i w kolejnych dniach będziemy ,,Bawić się wesoło”, wykorzystując metodę Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. Na początek lektura dla was drodzy rodzice. Zapoznam państwa z celami metody oraz jej założeniami. Mam nadzieję, że uda mi się zachęcić was do wspólnych, systematycznych ćwiczeń z dzieciakami.

**Cele ogólne ruchu rozwijającego:**

• Kształtowanie świadomości własnego ciała w przestrzeni oraz umiejętności dzielenia przestrzeni i nawiązywania kontaktu z innymi.

• Wspomaganie rozwoju dziecka poprzez ruch, kontakt emocjonalny i wzrokowy.

• Kształtowanie poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie, rozwijanie zaufania do partnera.

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 nazwąRuchu 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 zdorosłymi.

**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.

 Na dzisiaj proponuję zabawy **ruchowe kształtujące świadomość osoby, schematu ciała i przestrzeni.**
**1. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby :** zwrócenie uwagi na osobę .

***Witaj, ...(imię), witaj, ...(imię)*** patrzysz na dziecko.
***Jak się masz, jak się masz*** machasz do niego, spróbuj zajrzeć mu w oczy.
***Wszyscy cie witamy*** wyciągnij ręce w geście powitania
***Wszyscy cie kochamy*** przytul dziecko
B***ądź wśród nas, bądź wśród nas*** chwyć ręce dziecka.

**2. Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała.**• „**Bajka o moim ciele”** – siedzisz naprzeciw dziecka i nazywasz różne części ciała, jednocześnie wykonując konkretny ruch:
- poznajemy swoje rączki,
- rączki witają się z nóżkami, dotykamy swoje stopy,
- paluszki spacerują dalej i spotykają kolanka,
- po kolankach mamy brzuszek, głaszczemy i masujemy,
- idą paluszki dalej i witają się z szyjką, kręcimy szyjką raz w jedna, raz w drugą stronę,
- po szyi poznają paluszki buźkę, dotykają oczka, nos – liczą dziurki w nosie, dotykają brodę,
- paluszki – wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy,
- poprawianie fryzury.

**• ,,Koncert - gra na plecach**” – dziecko leży na brzuchu na podłodze. W pozycji klęczącej nad dzieckiem próbujesz grać opuszkami palców na jego plecach. Najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczenia należy zmieniać siłę i ryty uderzeń. Podczas tego ćwiczenia możesz śpiewać piosenkę, np. Panie Janie.

 • „Lustro” – siedzisz naprzeciw dziecka, zachęć je, aby wykonało przez ciebie pokazany ruch np. podniesienie ręki do góry, klaskanie, dotykanie części ciała. Jednocześnie kieruj do niego polecenie słowne: podnieś rękę do góry, dotknij palcem nosa itp.

Może uda się wam powtórzyć te zabawy w ciągu dnia? Jutro przedstawię propozycje kolejnych ćwiczeń wykorzystujących tą metodę.

Do zobaczenia. Bawcie się razem!!!