

Przykładowe ćwiczenia Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

Metoda Ruchu Rozwijającego opiera się na założeniach Ruchu Ludzkiego Rudolfa Labana i proponuje aktywności ruchowe skoncentrowane na doświadczeniu jakości ruchu tak samo mocno jak na rozwoju fizycznej kontroli i jej świadomości oraz budowaniu relacji interpersonalnych poprzez interakcje z innymi. Ćwiczenia tą metodą dają możliwość rozwoju i świadomości ciała i przestrzeni, budując zaufanie do własnego ciała i jego możliwości. Zaufanie do siebie i przestrzeni wzmacnia poczucie własnej wartości.

Ruch Rozwijający wpływa na rozwój pozytywnych relacji z innymi osobami poprzez wspólne doświadczenia ruchowe. Rozwijanie zaufania zarówno do siebie jak i do innych to podstawowe założenia tej metody.

W tej metodzie wyróżnić można kilka kategorii aktywności ruchowych:

- Ćwiczenia prowadzące do poznania siebie i własnego ciała
- Ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i budować poczucie bezpieczeństwa w swoim otoczeniu (świadomość przestrzeni)
- Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu oraz współpracę z partnerem i grupą (świadomość innych osób i kontakt z nimi):
 - oparte na relacji „z”,
 - oparte na relacji „przeciwko”
 - oparte na relacji „razem”
- Ćwiczenia twórcze

Poniżej zaprezentowane zostaną przykładowe aktywności z poszczególnych obszarów.

Zachęcamy do ćwiczeń oraz życzymy miłej i wesołej zabawy 😊

I Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała

1. Moje – Twoje...

wszyscy siedzą w parach naprzeciwko siebie i wykonują kolejno poszczególne czynności:

- kładą rękę na głowie, potem na głowie partnera.
- wskazują palcem swoje czoło, a potem czoło partnera.
- mrugają jednym okiem.

- dotykają swojego nosa, a potem nosa partnera.

- chwytają się za ucho a potem za ucho partnera.

2. Wystukiwanie rytmu – wszyscy leżą w rozsypane na podłodze, jedna osoba wystukuje dowolny rytm wybraną przez siebie częścią ciała a pozostałe osoby ją naśladowują.

3. Płażowanie – dorośli i dzieci leżą w okręgu tak aby wszyscy się widzieli, machanie nogami, na zmianę prawa stopa, lewa dłoń.

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

II Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni

1. Raczkowanie – dzieci wykonują klęk podparty, dzieci raczkują czyli poruszają się po pokoju, opierając się na dłoniach i kolanach.

2. Wiatraczek – wszyscy leżą na brzuchu na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach, odpychając się rękoma, każdy próbuje obracać się na brzuchu wokół własnej osi.

3. Małe wagoniki – dorośli i dzieci siedzą na podłodze, tworząc foteliki- wagoniki, poruszają się w różnych kierunkach.

4. Spacer – wszyscy stojąc, tworzą pary, spacerowanie osobno a potem z partnerem: do przodu, do tyłu, w prawo, w lewo, chodzenie dużymi krokami, chodzenie drobnymi krokami, chodzenie na palcach i w przysiadzie, podskakiwanie, podskakiwanie a następnie bezpieczne przewracanie się.

III Ćwiczenia oparte na relacji „z”

1. „Fotelik”- dorosły siedzi w rozkroku na podłodze, obejmując rękoma siedzące przednim dzieckiem, 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.

5. Masażyki pisarzyki- dorosły siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami, dziecko leży bokiem na udach dorosłego (w poprzek jego nóg). Dorosły masuje plecy dziecka, lekko opukuje je palcami dłoni, rysuje lub pisze na plecach, a dziecko próbuje odgadnąć co to jest.

IV Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”

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.

V Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- 1. „Mańka/Wstańka”-** rodzic dziecko stoją naprzeciw siebie i chwytają się za ręce. Wykonują na przemian przysiady.
- 2. Kołysanie:** - dwóch ćwiczących siedzi naprzeciwko, pomiędzy nimi trzeci, kolana lekko ugięte i rozsunięte, ręce wyciągnięte do przodu; ćwiczący w środku jest kołysany na boki przez partnerów; uwaga skupia się na podtrzymywaniu jego głowy i ramion, należy czuwać nad płynnością ruchów. - ćwiczenia skoczne: dwóch współćwiczących wspomaga osobę skaczącą, trzymając ją za dłonie i łokcie
- 3. Razem w kole-** wszyscy siedzą w kole, trzymają się za ręce. Cała grupa porusza się do środka koła, na zewnątrz koła, siada, wstaje, kładzie się na brzuchu, na plecach- cały czas trzymając się za ręce.

VI Zabawy z kocem

- 1. Powitanie-** Wszyscy siedzą w kręgu, nogi wyprostowane przykryte kocem. Wszyscy witają się stopami pod kocem. Następnie uczestnicy witają się nad kocem- poprzez dotknięcie palców dłoni.
- 2. Na kocu, pod kocem-** Cała grupa wchodzi pod koc, na koc
- 3. Podróże na kocu-** dziecko siedzi lub leży na rozłożonym kocu, dorosły ciągnie koc.