

# Mamo, tato poćwiczmy razem!!!

Idea rozwoju przez ruch jest upowszechniana na całym świecie. To dzięki niemu dziecko zdobywa wiedzę na temat swojego ciała, poznaje jego siłę, sprawczość, może zdobywać przestrzeń, dzieląc ją i nawiązując kontakty z innymi członkami społeczności. Świadomość własnego ciała ze zmysłowego poznania siebie, poprzez naukę pełnej kontroli nad swoimi ruchami, która to decyduje o poczuciu swojej siły, odrębności i niezależności od otoczenia, zwiększa zaufanie do siebie i pozwala na dokładniejszą, realną ocenę własnych możliwości. Dzięki niej jesteśmy zdolni do twórczego działania. Zdobywanie zaufania do siebie, wiary we własne siły jest doskonałym początkiem do tego, aby zacząć eksplorować przestrzeń, w której się znajdujemy. Poznanie owej przestrzeni prowadzi do zanikania poczucia lęku przed nią, zwiększania się poczucia bezpieczeństwa, a przez to nasila chęć do zdobywania większych obszarów, przejawiania inicjatywy. Po poznaniu samego siebie, przestrzeni, zauważamy, że nie jesteśmy w niej sami, że na każdym kroku musimy się nią z innymi dzielić. Od naszego nastawienia będzie zależała akceptacja tego stanu. Nawiązanie kontaktu z innymi osobami, wzajemne poznanie i zrozumienie potrzeb innych, stanowi podstawę prawidłowych kontaktów międzyludzkich. Dziecko uczy się, że nie są ważne tylko jego potrzeby, otwiera się na pragnienia innych osób, zaczyna rozumieć, że inni również odczuwają. W ten sposób przebiega nauka empatii.

Weronika Sherborne – nauczycielka wychowania fizycznego i tańca – opracowała metodę Ruchu Rozwijającego, gdzie położyła nacisk na potrzebę rozwijania bliskich związków między ludźmi przez nawiązanie więzi emocjonalnej. W metodzie W. Sherborne nie ma współzawodnictwa, gdyż zakłada ona, że wszyscy mogą odnieść sukces i każdy może z siebie coś dać innym.

## **Korzyści płynące z Metody Ruchu Rozwijającego:**

- daje pozytywne odczucie w kontakcie z innym człowiekiem;
- wyzwala swobodę zachowań i naturalność;
- daje okazję do rozładowania energii;
- jest próbą pokonania własnych zahamowań wynikających z uprzednich doświadczeń;
- daje radość i wyzwala zaangażowanie;
- zapewnia możliwość zaspokojenia własnych potrzeb;
- daje możliwość poczucia się w innej roli niż na co dzień;
- zbliża do siebie uczestników ćwiczeń;
- daje pewność siebie;
- daje poczucie harmonii z innymi;
- zapewnia poczucie bezpieczeństwa;
- daje poczucie partnerstwa;
- zapewnia możliwość odczuwania przyjemnych doznań płynących z własnego ciała
- nie jest ograniczona wiekiem uczestników.

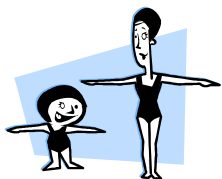


## Propozycje wspólnych zabaw ruchowych z rodzicami wg Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

### 1. Rozwijanie świadomości własnego ciała i przestrzeni

- ◆ dzieci z rodzicami w parze witają się kolanem, dłonią, stopą, brzuchem, uchem itp.
- ◆ „Foteliki” – w parach rodzic obejmuje dziecko i kołysze je na boki, lub jak fotel bujany – w przód i w tył (muzyka z kasyety – kołysanka)

### 2. Ćwiczenia oparte na relacji „z”.



- ◆ „Mumia” – turlanie z boku na bok dziecka (zmiana ról);
- ◆ „Przeszkoda” – leżenie przodem, nogi i ręce szeroko rozłożone, ostrożne obchodzenie osoby leżącej w pozycji pionowej (zmiana ról);
- ◆ „Prowadzenie” – dziecko zamyka oczy i jest oprowadzane przez rodzica po sali (zmiana ról)

### 3. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”.

- ◆ „Skała” – siad skulny, plecami do siebie, przepychanie plecami osoby stawiającej opór (skały);
- ◆ „Odklejanie” – leżenie przodem (przyklejanie się do podłogi), odrywanie-odklejanie od podłogi po kolei ręki, nogi itd. (zmiana ról);
- ◆ „Paczka” – siad skulny, skrzyżowanie rąk (pozycja paczki, stawiamy opór), druga osoba „rozpakowuje paczkę” – otwiera ręce, nogi (zmiana ról);

### 4. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”.

- ◆ „Mosty” – rodzic w klęku podpartym, dziecko czworakuje i przechodzi pod „mostem” oraz po plecach dorosłego;
- ◆ „Przeciąganie” – w parach, siad skulny, twarzą do siebie, przeciąganie się w przód i w tył;

### 5. Relaks

- ◆ „Masażyk” –masaż pleców wykonuje rodzic dziecku i potem zmiana.
  - „*Pisze pani na maszynie A, B, kropka, przecinek*” – naśladują pisanie;
  - „*idą konie, stado koni*” – masaż otwartą dłonią
  - „*idą słonie, stado słoni*” – masaż piąstkami
  - „*płynie wije się rzeczka*” – z góry, na dół fala po plecach
  - „*idzie pani na szpileczkach*” – paluszkami
  - „*zaświeciły dwa słońeczka*” – całą dłonią rysujemy słońka
  - „*pada drobniutki deszczyk*” – delikatnie opuszkami palców na całych plecach
  - „*czujesz dreszczyk*” – chwytamy dłonią za szyję.

Opracowała: Barbara Skibicka-Nowakowska