

Barbara Skibicka-Nowakowska
Przedszkole Miejskie nr 5 w Toruniu
Grupa wiekowa 5-6 – latki

SCENARIUSZ ZAJĘCIA OTWARTEGO

TEMAT: Zestaw ćwiczeń gimnastycznych prowadzony metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne z udziałem rodziców

CELE:

Uczestnicy będą:

- ◆ poznawać elementy metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne;
- ◆ rozwijać bliższe kontakty z rodzicami w trakcie wspólnych zabaw;
- ◆ potrafić skupiać uwagę na wykonywanym zadaniu;
- ◆ rozładowywać napięcie i negatywne emocje;
- ◆ poznawać własne możliwości fizyczne w działaniu;
- ◆ aktywnie i chętnie współdziałać z innymi

Uczestnicy wezmą udział w ćwiczeniach, które:

- ◆ dają pozytywne odczucia w kontakcie z innym człowiekiem;
- ◆ uruchamiają pozytywne emocje, poczucie siły i własnej wartości, satysfakcji, doznawanie przyjemności, radości, zabawy;
- ◆ kształcą orientację w przestrzeni;
- ◆ wyzwalają swobodę zachowań i naturalność;
- ◆ integrują zespół;

METODY PRACY:

- ◆ pedagogika zabawy;
- ◆ Ruch Rozwijający Weroniki Sherborne

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- ◆ magnetofon, płyta CD;

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Powitanie piosenką „Wszyscy są”

Dzieci stają w kole na dywanie wraz z rodzicami. Nauczycielka wyjaśnia zasady zabawy. Dzieci śpiewają piosenkę klaszcząc w dłonie swoje i rodzica:

*„Wszyscy są, witam was, zaczynamy, już czas
Witam ja, witaj ty, raz, dwa, trzy”*

Zmiana partnerów w zabawie – osoby stojące na zewnątrz koła przesuwają się w prawą o jedną osobę.

2. 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 kasety – kołysanka)
- ◆ „Wagoniki” – w siadzie skulnym parami poruszanie się po sali w różnych kierunkach i pozdrawianie innych, łączenie się w „czwórki”, „ósemki”, na koniec wszyscy tworzą „długi pociąg”

3. 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)

4. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”.

- ◆ „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);

5. Ćwiczenie twórcze

- ◆ Taniec – przy muzyce tańczą same dłonie, ręce, stopy, nogi.

6. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”.

- ◆ „Mosty” – rodzice w klęku podpartym w rozsypce na całej sali, dzieci czworakują i przechodzą pod „mostami”
- ◆ „Tunel” – rodzice tworzą tunel – klęk podparty. Dzieci czołgają się pod tunelem na brzuchu i plecach;
- ◆ „Twierdza” – rodzice tworzą krąg zamknięty, dzieci w środku, na sygnał próbują się wydostać poza twierdzę, a potem do twierdzy wrócić.
- ◆ „Przeciąganie” – w parach, siad skulny, twarzą do siebie, przeciąganie się w przód i w tył;

7. Relaks

- ◆ „Kołysanie” – siad skulny, twarzą do siebie, przechylanie ciała w przód i w tył podczas muzyki;

- ◆ „Masażyk” – wykonują masaż pleców dziecko dorosłemu i potem zmiana podczas rymowanki
 - „*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 słoneczka*” – całą dłonią rysujemy słońka
 - „*pada drobniutki deszczyk*” – delikatnie opuszkami palców na całych plecach
 - „*czujesz dreszczyk*” – chwytamy dłonią za szyję.

8. Pożegnanie.

- ◆ Przesłanie pożegnalnej „Iskierki” w kole
- ◆ Piosenka pożegnalna „Wszystkim pięknie dziękujemy”
 - „*Wszystkim pięknie dziękujemy za wspólną zabawę*
 - Może znów się zobaczymy razem zatańczymy*
 - Raz w lewo, raz w prawo, i w przód, i w tył*
 - Byś długo pamiętał, żeś z nami był*”

LITERATURA:

- Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M.: *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*, WSiP, Warszawa 1994.
- Bogdanowicz M., Kasica A.: *Ruch rozwijający dla wszystkich*, Gdańsk 2003.
- Bogdanowicz M.: *Ruch i piosenka dla najmłodszych*, FOKUS 2001.