**Kochani Rodzice !!!**

**„Bawimy się wesoło” - zestaw ćwiczeń i zabaw**

**Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne**

**Zachęcamy do ćwiczeń. Dziecko może ćwiczyć razem z rodzicem bądź z rodzeństwem.**

Cele ogólne:
• 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.

Cele szczegółowe
Dziecko:
1. zna możliwości swojego ciała,
2. kształtuje prawidłowo postawę ciała,
3. zgodnie współpracuje z partnerem,
4. potrafi wykonywać ćwiczenia.

Metody:
• Metody zabaw Weroniki Sherborne.

Formy:
• w parach;
• indywidualna.

 **PRZEBIEG ZABAW:**

**1. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby.**

Powitanie piosenką (zwrócenie uwagi na daną osobę).
Dzieci stoją w kole śpiewają i naśladują słowa piosenki pt. ,,Witaj” do melodii „Panie Janie”.

Witaj, ...(imię), witaj, ...(imię) - uczestnicy zabawy patrzą na konkretne dziecko.
Jak się masz, jak się masz? - machają do niego, zaglądają mu w oczy.
Wszyscy cię witamy - wyciągają ręce w geście powitania
Wszyscy cie kochamy - krzyżują ręce na piersiach
Bądź wśród nas, bądź wśród nas - wszyscy chwytają się za ręce, tworząc krąg.

**2. Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała.**

• „Bajka o moim ciele” – wszyscy znajdują się w pozycji siedzącej i nazywają różne części ciała i 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.

• „Lustro” – dzieci siedzą naprzeciwko siebie: jedno wykonuje dowolne ruchy, gesty, drugie naśladuje jego ruchy.

• ,,Koncert - gra na plecach” – jedno dziecko klęczy na podłodze obok leżącego dziecka (dziecko leży na brzuchu na podłodze). Dziecko klęczące gra palcami na plecach dziecka leżącego. Najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczeń należy zmieniać siłę i ryty uderzeń. Po chwili należy dokonać zmiany ról.

**3. Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni.**

• Zabawa pt. ,,Jak najwyżej’. Wszyscy leżą na plecach ,,w rozsypce” na podłodze. Sięganie rękoma i nogami ,, do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcanie żarówek.
• Zabawa pt. ,,Bączek”. Wszyscy siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

a. Ćwiczenia relaksujące - ,,Usypiamy misia” – relaks przy muzyce. Podczas słuchania muzyki prowadzący spokojnym głosem opowiada jak zasypia mis. Jak zasypiają jego części ciała ( oczy, głowa, ręce, nogi), jak misie rozluźniają się.

**4. Ćwiczenia oparte na relacji ,,z” (relacji opiekuńczej).**

• „Naleśniki”, czyli rolowanie po podłodze – jedno dziecko klęczy na podłodze przy leżącym na plechach obok dziecka, które ma wyciągnięte ręce w tył ( za głową). Dziecko klęczące stara się powoli i lekko obrócić (przetoczyć) dziecko na brzuch.

• Zabawa pt. ,,Wycieczka” – jedno dziecko stoi przed leżącym na podłodze. Dziecko leży na plecach na podłodze, z ramionami wyciągniętymi w tył ( za głową). Natomiast drugie dziecko przytrzymuje dziecko za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga je w różnych kierunkach.

• Zabawa pt. ,,Wycieczka” – jedno dziecko stoi przed leżącym na podłodze. Dziecko leży na plecach na podłodze, z ramionami wyciągniętymi w tył ( za głowa). Natomiast drugie dziecko, trzymając dziecko za dłonie i nadgarstki, lekko ciągnie je po podłodze.

5. Ćwiczenia rozwijające relacje ,,przeciwko’ (relacje mocy i energii).

• „Przepychanki” – dzieci siedzą na podłodze plecami do siebie i próbują się przepychać.

• „Paczka” – jedno dziecko siedzi skulone na podłodze, drugie klęcząc naprzeciwko, próbuje go rozpakować.

Ćwiczenia relaksujące - , „Rak”
Idzie, idzie rak - dzieci zwrócone do siebie twarzą, spacerujemy palcami: kciukiem i wskazującymi po ręce kolegi.
Czasem naprzód, czasem wspak - odpowiednio zmieniając kierunek ruchu.
Idzie rak nieborak - spacerujemy jak na początku,
Jak uszczypnie, będzie znak - delikatnie i z humorem naśladujemy szczypanie.

**6. Ćwiczenia oparte na relacji ,,razem” (relacji partnerskiej).**

• Zabawa pt. ,,Piłowanie drewna”. – Dzieci siedzą w rozkroku, zwrócone przodem, trzymając się za dłonie. Nogi jednego dziecka znajdują się pod nogami drugiego dziecka. Następnie na przemian kładą się na plecach na podłodze, cały czas trzymając się za ręce.

• „Rowerek” –dzieci leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Dzieci leżą tak, aby jego stopa była oparta o stopy partnera. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek. Prowadzący powtarza rymowankę, różnicuje tempo:
„Jedzie Radek na rowerze,
a pan Romek na skuterze.
Raz, dwa, trzy,
jedz i ty”.

• „Prowadzenie ślepca” – dziecko trzyma drugie dziecko, (które ma zamknięte oczy) i prowadzi je (zmiana ról).
 **7. Ćwiczenia twórcze.**

• Swobodny taniec przy muzyce wolnej i szybkiej.
Prowadzący zaczyna zabawę od opowieści ruchowej „ Jest jesień, wieje wietrzyk z drzew opadają liście, są bardzo kolorowe, wolniutko opadają na ziemie tworząc dywan. Wyobraźcie sobie, że jesteście listkami i pozwalacie aby wietrzyk wami kołysał...”.
Ćwiczenia relaksujące - ,,Kołysanka” do wiersza J. Porazińskiej pt. ,,Bajka iskierki” nuconej przez nauczyciela lub odtwarzanej z płyty CD. Dzieci siedzą w kole na podłodze siad skrzyżny i kołyszą się na boki.

Z popielnika na Wojtusia iskiereczka mruga;
Chodź, opowiem ci bajeczkę, bajka będzie długa.
Była sobie raz królowa, pokochała grajka,
Król wyprawił im wesele i skończona bajka.
Była sobie Baba –Jaga, miała chatkę z masła,
A w tej chatce same dziwy! Psst... iskierka zgasła.
Z popielnika na Wojtusia iskiereczka mruga;
Chodź, opowiem ci bajeczkę, bajka będzie długa.
Już ci Wojtuś nie uwierzy, iskiereczko mała.
Chwilkę błyśniesz, potem zgaśniesz.
Ot i bajka cała.

Literatura:
1. M. Bogdanowicz, D. Okrzesik ,,Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne” , Gdańsk 2005r.
2. M. Bogdanowicz, B. Kisiel ,,Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka”, Warszawa 1992r.

Opracował zespół wychowawców i nauczycieli pracujących w SOSW w Pułtusku.

Ewa Tomczyk-Kamińska, Ilona Pierzchała, Katarzyna Kurowska, Małgorzata Śliwińska, Mariola Męczyńska, Patrycja Piotrowicz, Olga Sepełowska, Małgorzata Bandurska, Wiesława Wiśniewska.