

Ruch rozwijający z Misiem Uszatkiem

Propozycja zabaw dla dzieci i rodziców wg autorskiego programu nauczycielki naszego przedszkola.

napisanego w oparciu o Metodę Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

Udział w zabawach ruchowych metodą W. Sherborne opiera się o baraszkowanie, wytwarzanie pozytywnych emocji, zacieśnianie więzi, ma na celu stworzyć dziecku okazję do poznania własnego ciała, usprawnienia motoryki, poczucia swojej siły. Dzięki temu zaczyna ono mieć zaufanie do siebie, zyskuje też poczucie bezpieczeństwa. Wspaniale, jeśli dziecko bawi się wspólnie z rodzicami. Podczas ćwiczeń ruchowych dziecko może poznać przestrzeń, w której się znajduje. Atrakcyjność tej metody polega przede wszystkim na jej prostocie i naturalności.

Przykładowe zestawy zabaw:

I.

„Dotknij mnie - dotknę ciebie” - siad w parach (rodzic + dziecko), zwróceniu twarzami do siebie, z zamkniętymi oczyma, wodzą rękoma po twarzy, głowie, karku, ramionach i przedramionach.

Jazda na koniku - rodzic w pozycji na czworakach, dziecko siedzi na nim okrakiem trzymając się go rękoma za ramiona. Po zmianie - rodzic symuluje siad na plecach dziecka, które „wozi” go po pokoju.

Kamień u nogi - leżąc na podłodze, dziecko łapie oburącz nogę rodzica, który spacerując po podłodze ciągnie za sobą dziecko.

Mostek - rodzic robi mostek, a dziecko obchodzi na czworakach, przechodzi nad, pod, przez, dookoła. Zmiana

II

Skała - rodzic staje stabilnie w rozkroku podpartym lub siedzi mocno podparty o podłogę, dziecko próbuje przesunąć "skałę", pchając lub ciągnąc w różnych kierunkach

Równowaga - dziecko i rodzic, stojąc do siebie twarzą i trzymając się za ręce, odchylają się i przechodzą do siadu, a następnie razem wstają

Leżę i jestem obok Ciebie - domownicy leżą w dowolnej pozycji i przez 1 minutę nie rozmawiają i nie poruszają się. Następnie uderzają o podłogę na przemian stopami i dłońmi w dowolnym rytmie, potem próbując podporządkować się wspólnemu rytmowi.

III

Czuje - siad w parach plecami do siebie (rodzic, dziecko, rodzeństwo) - najpierw delikatne ocieranie się, przytulanie, "wyczuwanie" plecami partnera, potem - pchanie partnera plecami (poznawanie własnej siły)

Kto silniejszy - próba sił w pozycji stojącej, twarzami do siebie - odpychanie się rękami

Zrzucanie ciężaru - rodzic w parze z dzieckiem leży na brzuchu, dziecko "przykrywa" go swoim ciałem. Leżący rodzic powoli przewraca się na bok, zrzucając jednocześnie leżący na nim "ciężar". Dziecko leżące na górze trzyma się i nie pozwala się zrzucić.

Latający kocyk - dziecko leży na kocu, rodzic ciągnie go po podłodze. Zmiana - próba sił dziecka (do pomocy dziecku, może wkroczyć drugi rodzic)

IV

Mocujemy się - rodzic leży na brzuchu, dziecko na nim, w poprzek jego ciała. Rodzic próbuje wydostać się spod ciężaru dziecka.

Turlanie się w parach - leżenie na brzuchu naprzeciwko, twarzami do siebie, trzymanie się za nadgarstki i wspólne przetaczanie się

Huśtawka - rodzice huśtają dziecko, leżące na kocu, niczym na hamaku

Paczka - dzieci - rodzeństwo siedzą przytulone do siebie, a rodzice próbują "rozwiązać paczkę", ciągnąc delikatnie za nogi i ręce

V

Powitanie o poranku - rodzice i dzieci witają się ze sobą - stopami, dłońmi, kolanami, czołem, głową itp.

Worek - dziecko leży na brzuchu lub plecach a rodzic próbuje przewrócić go na drugą stronę, zamiana

Na spacer - dorosły ma zamknięte oczy i idzie z dzieckiem „na spacer” po domu, pozwala się prowadzić. Zmiana ról.

Odklejanie - dorosły leży "przyklejony do podłogi" - dziecko próbuje go oderwać, zmiana.

VI

Przywitanie dnia - głęboki ukłon i patrzenie sobie w oczy (wszyscy ze wszystkimi). Następnie "przybijanie piątki" też każdy z każdym w rodzinie.

Orkiestra gra! - Wszyscy pozycja stojąca - uderzanie dłońmi o kolana. Najpierw dowolnie, potem równo, rytmicznie wszyscy razem w jednym rytmie.

Ćwiczenia twórcze - dzieci wymyślają ćwiczenia do słyszanej muzyki, reszta rodziny je naśladuje.

Prasujemy dywan - turlanie się po pokoju

Masaż - dziecko leży na podłodze, rodzic masuje jego całe ciało, po chwili zmiana, dziecko masuje rodzica.

VII

Naleśnik - rodzic zawija dziecko w koc, a ono próbuje się odwinąć.

Wałkowanie ciasta - rodzic leży na dywanie, a dziecko turla się po rodzicu.

Spacer - dziecko staje dorosłemu na stopach, przytula się mocno do niego całym ciałem, dorosły prowadzi dziecko na spacer pod pokoju (domu).

Przytulanka - rodzic z dzieckiem leżą przytuleni do siebie na dywanie, oczy zamknięte. Po zrelaksowaniu się wstają.

Życzymy miłej zabawy!