

Zabawy z wykorzystaniem metody Weroniki Sherborne.

„Mamo, Tato, pobawcie się ze mną!”



Dzień dobry!

Dzisiaj zaproponuję aktywność inspirowaną elementami metody **Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne z wykorzystaniem podłogi jako głównego przedmiotu zabawy.**

Ruch Rozwijający jest metodą opracowaną przez Weronikę Sherborne. Uznawany za niewerbalny trening interpersonalny, wykorzystuje język ciała, a więc ruch, który pozwala na porozumienie się pomimo wszelkich różnic.

Główne założenia metody Sherborne to rozwijanie świadomości własnego ciała i otoczenia, usprawnienie sfery motorycznej, dzielenie przestrzeni z innymi osobami oraz nawiązywanie bliskiego kontaktu za pomocą zarówno ruchu, jak i dotyku.

Genialność metody Weroniki Sherborne polega na jej prostocie i naturalności. Ruch rozwijający wywodzi się z naturalnych zabaw ruchowych dzieci z rodzicami zwanych popularnie baraszkowaniem. System ćwiczeń ma zastosowanie we wspomaganiu i stymulowaniu rozwoju dziecka oraz w terapii zaburzeń rozwoju emocjonalnego, intelektualnego, ruchowego i fizycznego. Dziecko poznaje własne ciało i przestrzeń, która je otacza, spotyka w niej innego człowieka, uczy się współpracować, opiekować się drugą osobą. Dzięki ćwiczeniom proponowanym przez Weronikę Sherborne dziecko zyskuje poczucie bezpieczeństwa, odkrywa własne możliwości, uczy się współdziałania.

Rozpoczynamy od ćwiczeń kształtujących świadomość schematu ciała.

- **Powitanie paluszkami**- siedząc na podłodze witamy się ze sobą paluszkami rąk i całymi dłońmi,

- **Powitanie stopami** – trzymając się za ręce, witamy się ze sobą paluszkami stóp.
- **Wskazywanie swoich części ciała** – pokaż swoje ręce, swoje ucho itp.

Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni.

- **Wagoniki** – mama/ tata siedzi w rozkroku, obejmuje rękoma siedzące przed nim dziecko. Poruszają się po podłodze w różnych kierunkach.
- **Jak najwyżej** – leżymy na plecach „w rozsypce” na podłodze. Ćwiczymy sięganie rękoma i nogami „do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladujemy ruchem dłoni gestu wkręcanie żarówek.
- **Bączek** – siedzimy na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, mama, tata i dziecko próbują samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.
- **Zabawa” raki”** – leżąc na plecach, z wyciągniętymi rękami za głowę, odpychając się nogami, wszyscy przesuwają się na plecach po podłodze i próbują palcami ręki – szczypcami złapać inną poruszającą się w ten sposób osobę.



Ćwiczenia oparte na relacji „z”

- **Lustro** – rodzice i dzieci siedzą naprzeciwko siebie, dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, wykorzystuje mimikę twarzy, mama/tata naśladuje ruchy dziecka- potem następuje zmiana ról.
- **Domki** – dorosły w klęku podpartym, tworzy domek dla swojego dziecka. Dziecko wchodzi do domku (siada skulone pod rodzicem). Dziecko później wychodzi spod domku, przechodzi między jego nogami i rękami.
- **Bujanie dziecka w kocu.**
- **Wycieczka** – ciągnięcie dziecka w kocu- za ręce, na nogi, na zrolowanym kocu.

Ćwiczenia rozwijające relacje „przeciwko”

- **Paczka** – dziecko zwija się w kłębek na dywanie a dorosły próbuje je „rozwiązać” (później następuje zmiana ról).
- **Przepychanie** – dziecko i dorosły siedzą na dywanie plecami do siebie i próbują się przepychać plecami.
- **Skała** – dziecko próbuje przesunąć rodzica „przyklejonego” do podłogi, następnie zmiana.



Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- **Rowerek** – dorosły i dziecko leżą na plecach, stopami opierają się o stopy partnera, kreślą wspólnie kółka w powietrzu, „jadą na rowerze”.
- **Kołyska** – dorosły w siadzie rozkrocznym obejmuje dłońmi dziecko siedzące przed nim tyłem, kołyszą się na boki.



Zachęcam do wspólnej zabawy!

Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice!

Jeżeli potrzebujecie wsparcia, porady, rozmowy, to jestem do Państwa dyspozycji.

Mój adres mailowy: aleksandrahutmanska@gmail.com

Czekam na wiadomości, możemy umówić się na rozmowę w dogodnym terminie.

Z wyrazami szacunku i troską o Państwa dzieci Ola Hutmańska, psycholog