

Wspólny odpoczynek i zabawa

Rodzicu jeżeli masz chwilę wolnego czasu zachęcam do skorzystania z niektórych ćwiczeń wg Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. Na początku kilka słów o autorce oraz o Metodzie Ruchu Rozwijającego (MRR).

MRR została stworzona w latach sześćdziesiątych przez angielską nauczycielkę wychowania fizycznego, tańca i ruchu – Weronikę Sherborne. Metoda Ruchu Rozwijającego to system ruchowych ćwiczeń–zabaw-relacji stworzony w oparciu o wczesnodziecięce zabawy rodziców z małymi dziećmi.

Nazwa metody „Ruch Rozwijający” wyraża główną ideę metody tj. posługiwanie się ruchem jako narzędziem wspomagania rozwoju psychoruchowego dziecka i terapii zaburzeń tego rozwoju. System ćwiczeń w tej metodzie wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka, zaspokajanych w kontakcie z dorosłymi tj. z tzw. baraszkowania – dlatego dzieci tak uwielbiają zajęcia wg MRR.

Podstawowe założenia metod to rozwijanie ruchem trzech aspektów:

1. Świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego.
2. Świadomości przestrzeni i działania w niej.
3. Dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu.

Weronika Sherborne w swojej metodzie jako podstawę przyjęła zabawę oto kilka pomysłów na spędzenie cudownych i radosnych chwil ze swoimi dziećmi:

FOTELIK – dorosły siedzi w rozkroku na podłodze, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko. Dziecko siedzi na podłodze przed dorosłym, odwrócone do niego plecami. Obejmowanie i kołysanie dziecka.

FOTELIK II – Dorosły siedzi na podłodze z nogami wyprostowanymi, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko, dziecko siedzi na udach i podudziach dorosłego, odwrócone do niego plecami. Obejmowanie i kołysanie dziecka.

MOJE – TWOJE – LUSTRO – dorosły siedzi w rozkroku na podłodze, zwrócony przodem do siedzącego naprzeciw dziecka. Dziecko siedzi przed dorosłym, pomiędzy jego nogami. Partnerzy (na przemian) robią do siebie różne miny i naśladują się nawzajem, wykonując polecenia np. „zrób śmieszna minę”.

WIATRAK – dziecko leży na plecach na podłodze, dorosły trzyma dziecko za ręce i obraca go raz w lewą stronę, raz w prawą stronę.

WYCIECZKA – dziecko leży na plecach na podłodze, dorosły chwyta dziecko za przeguby i idzie w dowolną stronę, druga wersja – rodzic łapie dziecko za kostki i idzie z dzieckiem na „wycieczkę”. W tym ćwiczeniu można również wykorzystać koc. Dziecko kładzie się na kocu brzuchem, plecami – dorosły ciągnie koc z dzieckiem.

MALPKA NA DRZEWIE – dorosły stoi z szeroko otwartymi ramionami i wyciągniętymi w stronę dziecka rękoma. Dziecko podbiega do dorosłego i wdrapuje się na niego niczym małpka.

ROLOWANIE NA NOGACH DOROSŁEGO – dorosły siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami. Dziecko leży brzuchem na udach dorosłego (w poprzek jego nóg), dorosły kilkakrotnie delikatnie przetacza dziecko w kierunku stóp i z powrotem, a na końcu – w podobny sposób – zsuwa na podłogę.

HUŚTAWKA – co najmniej 2 osoby dorosłe stoją obok leżącego dziecka, dziecko leży na podłodze na plecach, jeden dorosły trzyma dziecko za ręce, a drugi za nogi i w ten sposób lekko unoszą dziecko nad podłogę oraz kołyszą je na boki. Ćwiczenie to można również zastosować przy użyciu koca.

SAMOLOT MAŁY – dorosły leży na plecach na podłodze, z nogami ugiętymi w kolanach (podudzia uniesione do góry); dziecko leży brzuchem na podudziach dorosłego i trzyma go za ręce; dorosły, trzymając dziecko za ręce, ruchem nóg unosi je w górę i lekko kołysze. Kiedy twarze partnerów są naprzeciwko siebie, dorosły i dziecko próbują nawiązać kontakt wzrokowy.

SAMOLOT DUŻY – dorosły leży na plecach na podłodze, z nogami ugiętymi w kolanach (podudzia uniesione do góry – tworząc z udami kąt prosty); dziecko stoi przed dorosłym; dorosły unosi tułów, chwyta dziecko za ręce, podpira stopami jego biodra (kości biodrowe) i unosi nad sobą, prostując nogi w kolanach. W tej pozycji kołysze je nad sobą. Kiedy twarze partnerów są naprzeciwko siebie, dorosły i dziecko próbują nawiązać kontakt wzrokowy.

Podczas ćwiczeń rodzice dbają o to aby dziecko czerpało przyjemność a ćwiczenia były dla niego przyjemne. Nie wolno zmuszać dziecka do wykonania danego ćwiczenia. Rodzice dbają również o bezpieczeństwo dziecka zwłaszcza w ćwiczeniach trudniejszych jak np. duży samolot.

mgr Magdalena Kozera na podstawie książki M. Bogdanowicz, D. Okrzesik „Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne”. Wydawnictwo Harmonia. Gdańsk 2011.