

**„Mamo, Tato, ćwicz ze mną” –  
scenariusz zajęcia otwartego dla dzieci i rodziców prowadzonego  
Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne**

**Temat kompleksowy:** „Dbamy o zdrowie”

**Temat zajęć:** „Ćwiczenia Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne”

**Data:** 21.03.2017 r.

**Prowadzące:** mgr Joanna Osipowicz i mgr Anna Pawłowska

**Uczestnicy:** dzieci 3,4,5,6 –letnie i ich rodzice

**Miejsce:** Przedszkole Publiczne Nr 59 w Szczecinie

**Cele ogólne:**

- wspomaganie prawidłowego rozwoju dziecka, tzn. harmonijnego funkcjonowania sfer: poznawczej, emocjonalnej, społecznej i ruchowej
- zaznajomienie z nową formą spędzania czasu z dzieckiem

**Cele szczegółowe:**

- rozwijanie za pomocą ruchu świadomości własnego ciała i otaczającej nas przestrzeni
- usprawnianie ruchowe
- dzielenie przestrzeni z innymi osobami oraz nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu za pomocą ruchu i dotyku
- rozwijanie kreatywności
- rozwijanie poczucia własnej wartości
- rozwijanie poczucia bezpieczeństwa, akceptacji samego siebie
- wzmocnienie więzi z rodzicami

**Metoda:** Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne nawiązująca do wczesnodziecięcego doświadczenia człowieka, wykorzystująca dotyk, ruch oraz wzajemne relacje fizyczne, emocjonalne, społeczne do rozszerzania świadomości samego siebie i pogłębiania kontaktu z innymi ludźmi.

**Formy:**

- grupowa
- w parach

**Środki dydaktyczne:** odtwarzacz CD, płyty z piosenkami, wiersz do masażyków „Ciasto”

**PRZEBIEG ZAJĘCIA :**

1. **Powitanie** uczestników zajęć piosenką „Wszyscy są”

*„Wszyscy są, witam Was, zaczynamy już czas  
jestem ja, jesteś Ty, raz, dwa, trzy”*

2. Rodzice i dzieci stojąc w kręgu śpiewają piosenkę „Głowa, ramiona” i gimnastykują się

*„Gimnastyka to zabawa, to dla dzieci fajna sprawa,  
Ręce w górę, w przód i w bok, skłon do przodu, przysiad, skok.  
Głowa, ramiona, kolana, pięty, kolana, pięty, kolana, pięty  
Głowa, ramiona, kolana, pięty, oczy, uszy, buzia, nos”*

3. Powitanie – na prośbę nauczyciela rodzice i dzieci witają się wymienianymi przez niego częściami ciała, np. dłońmi, stopami, łokciami, plecami.

### **Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała i przestrzeni**

4. „Moje – twoje” – rodzic i dziecko siedzą w parach naprzeciwko siebie i wykonują kolejno poszczególne czynności, np. kładą rękę na głowie, a potem na głowie partnera, dotykają swojego nosa, a potem dotykają nosa partnera itd.

5. „Przechadzka w parach” – rodzic i dziecko łączą się w pary i poruszają się razem po sali. Rodzic prowadzi dziecko, które spaceruje najpierw z otwartymi, a następnie z zamkniętymi oczami. Po krótkiej przechadzce następuje zamiana ról.

### **Ćwiczenia oparte na relacji „z” (relacji opiekuńczej)**

6. „Fotelik” – rodzic siedzi w siadzie rozkrocznym na podłodze, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko; dziecko siedzi na podłodze przed rodzicem, odwrócone do niego plecami i razem kołyszą się na boki.

7. „Rolowanie na podłodze” – rodzic klęczy na podłodze przy leżącym obok na plecach dziecku. Rodzic stara się powoli obrócić dziecko na brzuch. Podczas obracania na chwilę zatrzymuje dziecko na boku, przez moment kołysze je w tej pozycji i przetacza dalej. Potem następuje zamiana ról.

8. „Wycieczka” – rodzic stoi przed leżącym na podłodze dzieckiem. Dziecko leży na plecach, z ramionami wyciągniętymi w tył (za głowę). Rodzic przytrzymując dziecko za nogi na wysokości kostek lekko przeciąga je w różnych kierunkach, potem przeciąga je za nogę i rękę. Po kilku przeciągnięciach następuje próba zmiany ról.

9. **Ćwiczenie relaksacyjne** – masaż pleców partnera. Uczestnicy zajęć siedzą w kole jeden za drugim. Dziecko siedzi plecami do rodzica. W rytm wierszyka rodzice i dzieci rysują na plecach „pieczenie ciasta”.

*„Mama piecze ciasto pyszne  
w samym środku będą wiśnie*

*ananasy i brzoskwinie*

*w ustach ciasto się rozplynie”*

### **Ćwiczenia rozwijające relacje „przeciwno” (relacje mocy i energii)**

10. „Spychacz” – dziecko i rodzic siedzą plecami do siebie w rozkroku. Rodzic przesuwa (przepycha) dziecko do przodu po podłodze, odpychając się nogami i rękoma od podłoża. Potem dziecko próbuje przesunąć rodzica.

11. „Paczka” – rodzic klęczy naprzeciwko dziecka. Dziecko siedzi skulone, mocno ściska ręce i nogi – przypomina „zawiazaną paczkę”. Rodzic próbuje „rozpakować paczkę” – delikatnie odciąga ręce i nogi dziecka. Zasada jest taka, że: raz „odklejona” od ciała ręka lub noga nie może wrócić na swoje miejsce.

12. „Kłoda” – rodzic siedzi na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i uniesionymi nad dzieckiem. Dziecko leży na podłodze w poprzek pod kolanami rodzica i próbuje wydostać się spod jego nóg. Potem następuje zmiana.

13. **Ćwiczenie relaksacyjne** – uczestnicy zajęć leżąc na plecach głęboko oddychają.

### **Ćwiczenia oparte na relacji „razem” (relacji partnerskiej)**

14. „Piłowanie drewna” – rodzic i dziecko siedzą w siadzie rozkrocznym przodem do siebie trzymając się za dłonie. Nogi dziecka wyprostowane w kolanach znajdują się pod nogami rodzica. Rodzic i dziecko na przemian kładą się na plecach na podłodze cały czas trzymając się za ręce.

15. „Rowerek” – rodzic i dziecko leżą na plecach, stopami opierając się o stopy partnera i kreślą wspólnie kółka w powietrzu.

16. „Tunel” – rodzice tworzą „tunel” klęcząc w klęku podpartym obok siebie. Dzieci ustawiają się jedno za drugim z jednej strony „tunelu” i po kolei przechodzą na czworakach lub przeczołgują się pod klęczącymi rodzicami na drugą stronę tunelu.

17. **Pożegnanie** – Iskierka.

Rodzice i dzieci siedzą w kole trzymając się za ręce (dzieci na przemian z rodzicami). Nauczyciel „puszcza iskierkę” – lekko ściska dłoń osoby siedzącej obok, która uścisk przekazuje dalej. „Iskierka” wraca do nauczyciela.

### **Literatura:**

Bogdanowicz M., Okrzesik D. „Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, Gdańsk 2011, Wydawnictwo Harmonia

Sherborne W. „Ruch rozwijający dla dzieci”, Warszawa 2005, Wydawnictwo Naukowe PWN

Bogdanowicz M., Kasica A. „Ruch Rozwijający dla wszystkich”, Gdańsk 2003, Wydawnictwo Harmonia