

Znaczenie ruchu u dziecka w wieku przedszkolnym ze szczególnym uwzględnieniem metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

Ruch to jedna z najważniejszych potrzeb rozwojowych dziecka. Już z natury pragnie ono ruchu, lubi zajęcia tego typu. Zdrowe dziecko charakteryzuje się niespożytą aktywnością ruchową, przy czym męczy się dość szybko, ale jeszcze szybciej wypoczywa i po krótkiej przerwie lub znacznym zmniejszeniu intensywności ruchowej może znowu podjąć krótkotrwały wysiłek w działalności zabawowej lub sportowej. Przeżywanie ruchu, radość twórczego działania ruchowego, zdobywania jak najwięcej doświadczeń psychomotorycznych to fundamenty zdrowia i pełnego rozwoju osobowości¹.

Aktywność ruchowa stanowi ważny element:

- prawidłowego rozwoju organizmu, jego układów, narządów,
- rozwijania wydolności organizmu,
- tworzenia poprawnej postawy oraz budowy ciała,
- przystosowania do życia w środowisku przyrodniczym i społecznym,
- rozwoju psychicznego, społecznego,
- zapobiegania chorobom oraz terapii wielu zaburzeń i schorzeń².

Ciekawą metodą pracy z dziećmi jest Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Nazwa metody – Ruch Rozwijający – odzwierciedla główne jej założenia:

- rozwijanie za pomocą ruchu świadomości własnego ciała i otaczającej przestrzeni,
- dzielenie przestrzeni z innymi osobami, nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu za pomocą dotyku, ruchu,
- usprawnianie ruchowe.

Udział w ćwiczeniach prowadzonych metodą Ruchu Rozwijającego wpływa stymulująco na rozwój emocjonalny, społeczny oraz poznawczy dziecka³.

Metoda Ruchu Rozwijającego jest to fantastyczna metoda pracy, która poprzez czas spędzony wspólnie i zabawy daje dużo radości dziecku i rodzicowi. Wyzwała swobodę zachowań i naturalność, jest okazją do rozładowania energii. Ćwiczenia i zabawy ruchowe wynikają z naturalnych potrzeb dziecka, zaspokajanych w bliskim kontakcie z osobą dorosłą – mamą, tatą, babcią czy dziadkiem – tzw. baraszkowanie pojawiające się we wczesnym dzieciństwie. Pogłębiają więzi rodzic – dziecko. Są bardzo proste i opierają się na bujaniu, huśtaniu, kołysaniu, turlaniu, wspinaniu się, przepychaniu, przeskakiwaniu. Uruchamiają bliski kontakt fizyczny i poczucie partnerstwa.

W przyjaznej atmosferze zabawy dzieci rozwijają świadomość siebie, poczucie własnej wartości, umiejętność nawiązywania kontaktu, zdolność do współpracy oraz umiejętność panowania nad swoimi emocjami.

Ruch Rozwijający Weroniki Sherborne jest to metoda prosta i naturalna. Uczestnicy ćwiczą na boso, w strojach niekrępujących ruchów, w bezpiecznych, niskich pozycjach, bez elementów współzawodnictwa. Ćwiczenia są dobrą zabawą, której bardzo często towarzyszą okrzyki i śmiech, co pozwala na ujście napięć oraz emocji nagromadzonych w dzieciach⁴.

¹ W. Gniewkowski, K. Właźnik „Wychowanie fizyczne”, Warszawa 1990, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, s. 134, 136.

² S. Owczarek „Gimnastyka przedszkolaka”, Warszawa 2001, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne Spółka Akcyjna, s. 10.

³ M. Bogdanowicz, D. Okrzesik „Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, Gdańsk 2011, WYDAWNICTWO HARMONIA, s. 9.

⁴ A. Klim - Klimaszewska „Pedagogika przedszkolna. Nowa podstawa programowa”, Warszawa 2012, Instytut Wydawniczy ERICA, s. 195.

Przykładowe zabawy:

1. **Powitanie ciałem** – rodzic i dziecko przesuwać się na pośladkach po podłodze i witają się dłońmi, łokciami, kolanami itd.

Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała i przestrzeni

2. „Moje–twoje – Lustro” – rodzic siedzi w rozkroku na podłodze, zwrócony przodem do siedzącego naprzeciw dziecka. Dziecko siedzi przed rodzicem, pomiędzy jego nogami. Rodzic i dziecko na przemian robią do siebie różne miny i naśladują się nawzajem, wykonując polecenia, np. „zrób śmieszna minę”, „zrób wielkie oczy”, „dotknij językiem brody, nosa”.

3. „Raczkowanie” – rodzic i dziecko wykonują klęk podparty, a następnie raczkują, czyli poruszają się opierając się na dłoniach i kolanach.

Ćwiczenia oparte na relacji „z” (relacji opiekuńczej)

4. „Mały samolot” – rodzic leży na plecach na podłodze, z nogami ugiętymi w kolanach, podudzia ma uniesione do góry. Dziecko leży brzuchem na podudziach rodzica i trzyma go za ręce. Rodzic trzymając dziecko za ręce, ruchem nóg unosi je w górę i lekko kołysze. Kiedy ich twarze są naprzeciwko siebie, rodzic i dziecko próbują nawiązać kontakt wzrokowy.

5. „Domek” – rodzic w klęku podpartym – tworzy „domek” dla dziecka. Dziecko wchodzi do „domku” i siada skulone pod rodzicem. Dziecko wychodzi spod rodzica, przechodzi między jego nogami i rękoma oraz nad rodzicem w dowolny sposób.

6. „Plecak” – rodzic w pozycji stojącej trzyma dziecko na plecach „jak plecak” albo na ramionach „na barana”. Dziecko obejmuje rodzica rękoma oraz nogami. Rodzic spaceruje z „plecakiem”, podtrzymując go dwoma rękoma, trzymając dłonie pod biodrami dziecka.

7. **Ćwiczenie relaksacyjne** „Masażyki-pisarzyki” – rodzic siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami. Dziecko leży brzuchem na udach rodzica w poprzek jego nóg. Rodzic masuje plecy dziecka, lekko opukuje je palcami i kantami dłoni, rysuje albo „pisze” na plecach, a dziecko próbuje odgadnąć, co kreśli rodzic.

Ćwiczenia rozwijające relację „przeciwko” (relację mocy i energii)

8. „Wspinaczka” – rodzic stoi w rozkroku, z nogami lekko ugiętymi w kolanach i rękoma rozłożonymi na boki. Dziecko stoi przed rodzicem i próbuje wdrapać się na rodzica, który stara się mu to zadanie utrudnić, dyskretnie asekurowując jego ruchy.

9. „Kula u nogi” – rodzic stoi w lekkim rozkroku. Dziecko siada przy nodze rodzica, obejmuje ją rękoma i nogami i mocno się jej trzyma, a rodzic próbuje poruszać się z dzieckiem „u nogi”.

10. „Przetaczanie” – rodzic klęczy obok leżącego na podłodze dziecka. Dziecko leży na plecach. Rodzic próbuje przetoczyć dziecko na brzuch i z powrotem na plecy. Potem następuje zamiana ról. Jeżeli rodzic jest zbyt ciężki, to do ćwiczenia można zaangażować inną osobę, np. drugiego rodzica, rodzeństwo dziecka.

11. „Skała” – rodzic przykłęka opierając się dłońmi na podłożu. Dziecko stoi albo klęczy obok rodzica. Dziecko próbuje przesunąć, poruszyć rodzica, czyli „skałę”, za każdym razem z innej strony. Później następuje zamiana ról. W przypadku zapierającego się dziecka należy z wyczuciem sprawdzić, ile siły włożyło w utrzymanie swojej pozycji.

12. **Ćwiczenie relaksacyjne** – rodzic i dziecko leżąc na plecach głęboko oddychają (wdech nosem, wydech ustami).

Ćwiczenia oparte na relacji „razem” (relacji partnerskiej)

13. „Unoszenie – mała karuzela” – rodzic stoi za dzieckiem, trzyma lub obejmuje je rękoma pod ramionami (splata dłonie na wysokości klatki piersiowej dziecka). Dziecko stoi odwrócone do rodzica plecami. Rodzic unosi dziecko do góry i obraca się z nim wokół własnej osi: wykonuje kilka obrotów w prawo, a potem w lewo, jednocześnie podwyższając lub obniżając lot trzymanego dziecka.

14. „Mała piramida” – rodzic stoi naprzeciw dziecka w małym rozkroku, z nogami lekko

ugiętymi w kolanach, trzymając dziecko za ręce. Dziecko stoi naprzeciwko dorosłego i trzyma go za ręce. Dziecko staje bez butów na udach rodzica, który lekko odchyła się w tył, dziecko natomiast - cały czas trzymając rodzica za ręce – prostuje się i odchyła wyprostowany tułów do tyłu.

15. „Przyklejeni” – rodzic siedzi na podłodze w lekkim rozkroku, odwrócony plecami do dziecka. Dziecko siedzi tak jak rodzic, opierając się o niego plecami. Dziecko porusza się w siadzie w dowolnym kierunku, a rodzic „przyklejony” plecami do pleców dziecka podąża za nim. Później następuje zamiana ról. Dla urozmaicenia zabawy pomiędzy plecy można włożyć małą poduszkę albo pluszową zabawkę.

16. **Pożegnanie – Iskierka** - rodzic i dziecko siadają naprzeciwko siebie trzymając się za ręce. Rodzic „puszcza iskierkę” – lekko ściska dłoń dziecka, a dziecko drugą ręką uścisk przekazuje do drugiej dłoni rodzica. Zabawę powtarzamy kilka razy.
Życzymy miłej zabawy !

Literatura:

1. Bogdanowicz M., Okrzesik D. „Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, Gdańsk 2011, WYDAWNICTWO HARMONIA.
2. Gniewkowski W., Właźnik K. „Wychowanie fizyczne”, Warszawa 1990, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
3. Klim - Klimaszewska A. „Pedagogika przedszkolna. Nowa podstawa programowa”, Warszawa 2012, Instytut Wydawniczy ERICA.
4. Owczarek S. „Gimnastyka przedszkolaka”, Warszawa 2001, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne Spółka Akcyjna.