

Ćwiczenia ruchowe z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne cz. 1

opr.K. Wrońska

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne brytyjskiej nauczycielki wychowania fizycznego i fizjoterapeutki powstała w latach 60- tych XX wieku.

Główną ideą metody jest wykorzystanie ruchu jako narzędzia oddziałującego na rozwój psychoruchowy dziecka i korygującego istniejące zaburzenia rozwojowe.

Metoda ta opiera się na systemie ćwiczeń ruchowych wspomagających prawidłowy rozwój ruchowy dziecka i wspiera przede wszystkim;

- poznanie własnego ciała i jego możliwości
- realizację potrzeby ruchu
- umożliwia kontakt/ współdziałanie z drugą osobą
- jest okazją do świetnej zabawy

Ćwiczenia te są odpowiednio usystematyzowane i w oryginalnym wykorzystaniu metody związane są z odpowiednimi etapami, kategoriami.

Jest to metoda wykorzystywana w pracy grupowej z dziećmi ze zróżnicowanymi dysfunkcjami, a jej walory terapeutyczne skierowane również na rozwijanie sfery społecznej przynoszą bardzo duże efekty. Atutem tej metody jest fakt ,iż nie wymaga specjalistycznego sprzętu, czy drogich pomocy. Wystarczy kawałek podłogi i koc, aby była możliwość wykonania ćwiczeń.

Propozycja ćwiczeń z wykorzystaniem elementów Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

- leżenie na plecach i przewracanie się na brzuch
- leżenie na plecach, rozłożenie kończyn najszerzej jak dziecko potrafi- tak jak robi się aniołka na śniegu
- kręcenie się na pośladkach wokół własnej osi z kolanami przyciągniętymi do tułowia

- leżenie na brzuchu na kocu i obracanie się wokół własnej osi
- leżenie na plecach na kocu i obracanie się wokół własnej osi
- zawijanie dziecka w koc tzw. „naleśnik” i delikatne obracanie po podłodze
- dziecko leży na kocyku na brzuchu osoba dorosła chwyta je za ręce i delikatnie ciągnie po podłodze
- dziecko leży na kocyku na plecach osoba dorosła chwyta je za stopy i delikatnie ciągnie po podłodze
- leżenie na brzuchu na kocu i pełzanie
- chodzenie raz na tzw. sztywnych nogach raz na gumowych
- mostek; osoba dorosła robi tzw. mostek ,dziecko przechodzi pod mostem; pełzając ,na czworaka, przesuując się leżąc na plecach
- jazda na saneczkach lub samochodem- dziecko siedzi na kocu, nogi i ręce są poza kocem, dziecko odpycha się rękoma i nogami- dzieci bardzo lubią to ćwiczenie!!!!

Jeżeli jest taka możliwość można dla takiego „kierowcy” zrobić tor do jazdy slalomem i użyć zamiast pachołków np. poduszek, większych zabawek, pudeł.

Opr. na podst.- www.mp.pl, notatki własne