

METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO

WERONIKI SHERBORN

Metoda Ruchu Rozwijającego w ostatnich kilkunastu lat stała się w Polsce metodą stosowaną powszechnie podczas zajęć z dziećmi. Została ona stworzona przez Weronikę Sherborne, angielską nauczycielkę tańca i ruchu w oparciu o wczesnodziecięce zabawy rodziców z dziećmi. Opracowany system ćwiczeń wywodzi się z baraszkowania, naturalnej formy kontaktu rodzic – dziecko. Podstawowym środkiem stosowanym w tej metodzie jest ruch.

ZASTOSOWANIE METODY:

- w pracy z dziećmi z zaburzeniami rozwoju psychoruchowego, z upośledzeniem umysłowym i innymi rodzajami niepełnosprawności;
- dla dzieci z tzw. normą intelektualną, przejawiających zaburzenia w zakresie sfery emocjonalnej i społecznej.

CELE METODY:

- poznanie własnego ciała i otaczającej przestrzeni;
- wspomaganie rozwoju psychoruchowego;
- dzielenie przestrzeni z innymi osobami;
- nawiązanie z osobami bliskiego kontaktu;
- stymuluje rozwój emocjonalny, społeczny, poznawczy;
- prowadzi do współdziałania w grupie.

Zajęcia zazwyczaj odbywają się grupowo i mają formę pracy w grupach. Z reguły dzieci pracują z dorosłymi osobami (rodzicami, nauczycielami).

RODZAJE ĆWICZEŃ METODY RUCHU ROZWIJAJĄCEGO:

1. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schematu ciała.
2. Ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i budować poczucie bezpieczeństwa w swoim otoczeniu (świadomość przestrzeni).
3. Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu oraz współpracę z partnerem i grupą (świadomość innych osób i kontakt z nimi):
 - oparte na relacji „z”;

- oparte na relacji „przeciwko”;
- oparte na relacji „razem”.

1. ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE ŚWAIOMOŚĆ OSOBY, SCHEMATU CIAŁA

Ćwiczenia rozwijające świadomość osoby:

- kołysanie się;
- powitanie paluszkami;
- powitanie stopami;
- iskierka;
- powitanie każdego dziecka piosnką.

Celem tych ćwiczeń jest poznanie innych i zaistnienie w grupie jako osoba.

Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała:

- ćwiczenie MOJE...
- wskazywanie własnych części ciała;
- głaskanie, poklepywanie własnych części ciała;
- mruganie oczami;
- uderzanie piętami o podłogę itp.
- ćwiczenia MOJE – TWOJE...
- wskazywanie palcem swojej głowy, a potem głowy partnera;
- dotykanie swojego nosa, a potem nosa partnera itp.;
- napinanie, rozluźnianie mięśni;
- prawidłowe oddychanie w pozycji leżącej;
- wystukiwanie rytmu;
- plażowanie;
- ruchoma podłoga.

Celem powyższych ćwiczeń jest rozróżnianie poszczególnych części ciała i utrwalanie ich nazw.

2. ĆWICZENIA POMAGAJĄCE ZDOBYĆ PEWNOŚĆ SIEBIE I BUDOWAĆ POCZUCIE BEZPIECZENSTWA W SWOIM OTOCZENIU – ŚWAIOMOŚĆ PZRESTZRZENI

- przeciągnięcie się;
- pełzanie;
- czołganie się;

- raczkowanie itp.

Ta kategoria ćwiczeń ma na **celu** wykształcenie orientacji w przestrzeni.

3. ĆWICZENIA UŁATWIAJĄCE NAWIĄZANIE KONTAKTU ORAZ WSPÓLPRACĘ Z PARTNEREM I GRUPĄ – ŚWIADOMOŚĆ INNYCH OSÓB I KONTAKT Z NIMI

Ćwiczenia oparte na relacji „z”(relacji opiekuńczej):

- obejmowanie;
- kołysanie;
- bujanie;
- ciągnięcie;
- huśtanie itp.

Ruch „z” to takie czynności ruchowe w których jeden z partnerów jest bierny, a drugi aktywny i opiekuńczy względem niego. Wymaga to ze strony aktywnego partnera zrozumienia potrzeby i możliwości drugiej osoby, a ze strony partnera pasywnego całkowitego zaufania do osoby aktywnej.

Ćwiczenia rozwijające relacje „przeciwko” (relacje mocy i energii):

- opieranie się;
- przesuwanie i przewracanie partnera;
- wyswobodzanie się z ucisku;
- przeciąganie partnera itp.

Celem tych ćwiczeń jest uświadomienie uczestnikom ich własnej siły przy współdziałaniu z partnerem bez użycia agresji. Ta forma ruchu wyzwala nagromadzone napięcie psychiczne, umożliwia dzieciom poznanie własnych i cudzych sposobów reagowania, uczy radzenia sobie w sytuacjach konfliktu, uświadamia emocje.

Ćwiczenia oparte na relacji „razem” (relacji partnerskiej):

- opieranie się o partnera;
- podnoszenie, unoszenie;
- naśladowanie partnera;
- poklepywanie itp.

Relacja „razem” ma na **celu** rozwijanie wzajemnych kontaktów i współpracy w grupie.

Ponadto w metodzie tej stosuje się również ćwiczenia z wykorzystaniem koca, chusty, oraz zajęcia relaksacyjne.

Bibliografia:

1. *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*, Marta Bogdanowicz, Dariusz Okrzesik, Wydawnictwo HARMONIA, Gdańsk 2006 rok.

2. *Ruch rozwijający dla dzieci*, Sherborne W., PWN, Warszawa 1997.
3. *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*, WSiP, Warszawa 1992.

Opracowanie:

mgr Izabela Dobosz, *pedagog specjalny*

mgr Mariola Habowska-Sokół, *logopeda*

Przedszkole Nr 38 w Bielsku-Białej (wrzesień 2008)