Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

PROPOZYCJA ZABAW DLA DZIECI I RODZICÓW

Dziecięce baraszkowanie z rodzicami

- Potrzebujemy tylko kawałka podłogi , wygodnego stroju i kocyka, chusty albo szerokiego szala
- Zabawy są dobrowolne, nie wykonujemy ich na siłę. Łaskotki i gilgotki zabronione :)

ZAPRASZAMY DO ZABAWY !

1

ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE ŚWIADOMOŚĆ OSOBY, SCHEMAT CIAŁA I PRZESTRZENI

głaszczemy głowę, masujemy szyję, kręcimy głową na boki do przodu, tyłu, masujemy i klepiemy się po brzuszku, unosimy ręce w górę i opuszczamy w dół (naprzemiennie, jednocześnie), kładziemy się na plecach i przesuwamy po podłodze w dowolną stronę,
chodzimy na paluszkach, tupiemy, unosimy wysoko nogi - ćwiczenia przeciągamy się jak najwyżej, jak najszerzej w pozycji leżącej na plecach

„Co gdzie mam" – podczas siedzenia w kręgu dotykamy wymienionych części ciała.
„Plażowanie"- dzieci leżąc na brzuszkach, podpierając się na rękach wymachują nogami raz jedną, raz drugą, później obiema na raz.
„Pływanie na brzuchu" – dzieci leżąc na brzuchach wymachują nogami i rękami naśladując pływanie.
„Pływanie na plecach" – dzieci leżąc na plecach wymachują rękami i nogami naśladując pływanie

„Powitanie części ciała” – najpierw dotykamy poszczególnych części ciała do słów „witamy…” następnie wykonujemy gesty na powitanie np. rączki machają, oczka mrugają, paluszki stukają, noski wąchają, uszy słuchają, ząbki się szczerzą, szyja się kręci, nogi tuptają

Zabawa „moje rączki, moje nóżki” - „jedziemy do szkoły” –dzieci przesuwają się na pupach po podłodze do przodu, najpierw w pojedynkę, później w parach a następnie wszyscy razem , robiąc jeden długi pociąg i śpiewając piosenkę „Jedzie pociągł"

Wierszyk „co gdzie mamy”

To są moje rączki (wyciągamy ręce przed siebie),
To są moje nóżki (naprzemiennie pokazujemy swoje nogi),
Tu mamy ramiona (wskazujemy dłońmi swoje ramio-na),
A tu mamy brzuszki (poklepujemy się po brzuchu),
To oko, to nosek (wskazujemy palcem części ciała),
To uśmiech (uśmiechamy się),
To minka (np. pokazujemy język, robimy tzw. dzióbek ustami),
A to moja czuprynka (dłońmi poprawiamy włosy),
Tak się każdy wita (podajemy dłoń osobie z naprzeciwka lub z boku),
Tak się każdy kłania (kłaniamy się),

Dziecko nazywa część ciała i wykonuje określony ruch, np.: uderzanie dłońmi i stopami o podłogę, stopy biegną do środka i z powrotem, witają się paluszki rąk i paluszki nóg, witają się nasze kolana i łokcie, masujemy brzuszek, klepiemy plecy, unosimy i opuszczamy ramiona, krzyżujemy ręce, głaszczemy się po

Rodzic masuje dziecko, później zamiana

Oto moja buzia (x 2 głaszczemy od podbródka do skroni)
czoło do głaskania,(x 2 głaszczemy czoło od środka do skroni,)
oczy do patrzenia, (x 2 głaszczemy dookoła oczu),
nos do wąchania, (x 2 głaszczemy nos kciukiem i palcem wskazującym, od czubka do nasady)
usta do jedzenia, (x 2 głaszczemy, ugniatamy palcami okolice ust), usta do mówienia,
(x 2 jak wyżej)
uszy do słuchania, (x 2 głaszczemy małżowiny uszne, przyciskamy ,rozchylamy)
policzki lubią być głaskane, (x 2 głaszczemy policzki)
policzki lubią być oklepywane. (x 2 oklepujemy opuszkami palców policzki)
to jest moja szyja, (x 2 szyja spoczywa na kołysce z dłoni, wykonuje ruchy opuszczania i unoszenia),
dobrze się spisuje (x 2 jak wyżej) dźwiga moją głowę, więc dużo pracuje (x 2 ruchy krążenia,),
To jest moja głowa(x 2 obracamy głowę raz w lewo, raz w prawo),
na niej moje włosy, (x 2 delikatnie pociągamy włosy)
moje włosy lubią być głaskane, (x 2 głaszczemy),
moje włosy lubią być czesane, (x 2 czeszemy palcami),
moje włosy lubią być układane, (x 2 przyciskamy włosy wewnętrznymi krawędziami dłoni.)
„pada deszczyk" - nasze paluszki zamieniają się w krople deszczu i spadają nam na głowę, na szyję na plecy,
na brzuszek, na pupę, na nóżki itp. -

„Moje – twoje” – zabawa w parach -dzieci z dorosłymi na przemian wskazują poszczególne części ciała

- „do czego to mam” – wskazywanie poszczególnych części ciała.

- chodzenie powolne – tiptopkami

chodzenie szybkie – wielkie kroki

chodzenie głośne – tupanie

chodzenie ciche – skradanie się na paluszkach

„Poszukiwanie” – gdzie mamy rękę, ręka szuka głowy, szyi, pleców, pupy, brzuszka, nóżek, na głowie szuka uszu, oczu, brwi, policzków , noska, buzi, brody, czoła, włosów

- zabawa „co myjemy” – ręka myje rękę, później głowę, szyję, plecy, brzuszek, pupę, nogi - co mają kotki (wąsy, ogon, łapki)

- „kotek chodzi” – dzieci poruszają się po całym pomieszczeniu do przodu, tyłu, w koło na czworakach.

Wierszyk („pucu pucu, chlastu, chlastu” - , nie mam rączek jedenastu ale mam dwie rączki małe i do pracy doskonałe”) – dzieci pocierają dłońmi o siebie i klaszczą siedząc

- „naciąganie rękawiczek na ręce” – dorosły masuje poszczególne paluszki dziecka od czubków do nasady

- „sprzątanie” – naśladowanie ruchów podczas sprzątania

mycie okien - ruchy koliste pionowe pranie firanek

– pocieranie dłoni o siebie ścieranie kurzu

– ruchy poziome proste mycie podłogi

– przesuwanie dłoni po podłodze trzepanie dywanu

– klepanie partnera po plecach

- zamiatanie - jedna noga jest miotłą

(dzieci chodzą po pomieszczeniu nie zginając jednej nogi)

„Zrób to”- siedząc dzieci wykonują polecenia np. kręcimy głową, unosimy rękę do góry, klepiemy kolano, chwytamy ucho, machamy stopami, dotykamy głowy naszego sąsiada a następnie same wymyślają różne ruchy

- „do czego to mam”- ręce do chwytania, pisania na komputerze, grania na gitarze, na trąbce, do prasowania, odbijania piłki, mieszania itp. a gdy piekę ciasto - ściskania, ugniatania, wałkowania, rozciągania ciasta

- schemat przestrzeni „duże ciasteczka” – dzieci leżąc na podłodze rozciągają się jak najszerzej (aby zając jak najwięcej miejsca)

„małe ciasteczka” – dzieci leżąc na podłodze zajmują na niej jak najmniej miejsca

- Zabawa „bocian” – naśladowanie ruchów bociana chodzenie z wysokim podnoszeniem nóg stanie na jednej nodze (raz prawej, raz lewej) klekotanie – wszyscy wyciągają ręce przed siebie i naśladują klekot bocianów lot bocianów – dzieci biegają z rozłożonymi na boki rękoma

- Zabawa „żabki” – poruszanie się po sali w podskokach na dwóch nogach, czworakach

„Zabawne miny, zabawne pozy” – dzieci z dorosłymi wykonują różne miny, pozy, po kolei .

2

ĆWICZENIA OPARTE NA RELACJI Z „Z”

I „Wycieczka” – maszerowanie w parach w różne strony najpierw powoli, później coraz szybciej
- „wchodzenie pod górę” – maszerowanie z wysokim unoszeniem nóg
- „ karuzela”– dorosły trzyma dziecko przodem lub tyłem do siebie i kręci w koło dostosowując tempo do jego możliwości

- „jazda przez tunel”- dzieci z dorosłymi w dowolny sposób przesuwają się pod tunelem z koca
- „plecak” – dorośli chodzą po sali z dziećmi na plecach

- „rosną drzewa” – dzieci z dorosłym powoli podnoszą się z pozycji kucającej do stojącej początkowo trzymając się za ręce
- „drzewa na wietrze” – dorosły unosząc ręce dziecka w górę kołysze się z nim w pozycji stojącej na boki, do przodu, tyłu
- „wielkie drzewo”- dwóch dorosłych unosi dziecko w górę i opuszcza na dół - „wspinaczka na drzewo”- dziecko wspina się po stojącym dorosłym, „leżanka”- dorosły kładzie się na podłodze a na nim dziecko delikatnie się kołyszą,
- „fotelik bujany"- dorosły siedzi na podłodze ujmując siedzące przed nim dziecko pod nogi i delikatnie odchyla się do tyłu i przodu

„Spada kropelka deszczu” – dziecko podskakuje jak najwyżej trzymane przez dorosłego za ręce i opada na dół

- „małe parasolki” – każde dziecko rozkłada ręce na boki kręcąc się wokół własnej osi a następnie pary (dorosły i dziecko) trzymając się za ręce tańczą w kółeczko (raz w jedną, raz w drugą stronę – dorosły prowadzi)
- „duży wirujący parasol”- wszyscy stoją w kółeczku tańcząc raz w jedną raz w drugą stronę (dorośli prowadzą)
- „składamy i rozkładamy parasol” – wszyscy trzymając się za ręce na przemian zbliżają i oddalają się od siebie

„wiatr, wietrzyk, wichura” – dorośli wraz z dziećmi kołyszą się na boki powoli, szybko i bardzo szybko w pozycji siedzącej a później stojącej

- „huśtawka na wietrze” –dwie osoby kołyszą trzymane za ręce i nogi dziecko najpierw powoli, później coraz szybciej

Idąc na spacer dzieci natrafiają na wiele przeszkód :

- „tunel „ - troje dorosłych klęcząc w podparciu lub stojąc z szeroko rozstawionymi nogami tworzy tunel, pod którym przechodzą kolejno wszystkie dzieci
- „most”– dzieci przeczołgują się po plecach leżących dorosłych
- „przeskoki przez strumyk” – dzieci z dorosłymi przeskakują przez zwinięty w rulon koc .
- „wężyk na siedząco” – dorośli siadają za dziećmi i wszyscy razem przesuwają się do przodu
- „spacer węży” – dorośli ciągną za nogi leżące na plecach dzieci zygzakiem

3

ĆWICZENIA OPARTE NA RELACJI „PRZECIWKO"

- „karuzela nie chce się kręcić”- dorosły siedzi lub leży na podłodze, pozostali uczestnicy starają się przekręcić go w koło, później ćwiczenie wykonywane jest w parach
- przetaczanie plecy-brzuch - przetaczany stawia opór, starając się przykleic do podłogi
- „Przewracanie podciętego drzewa” – dorosły stoi sztywno na nogach a dzieci próbują go przewrócić na materac/poduszki
- „turlanie drewna” - dorosły leży sztywno na podłodze pozostali próbują przeturlać go w inne miejsce, później ćwiczenie wykonywane jest w parach
- „podnoszenie drewna”- dzieci leżą na podłodze dorośli w parach próbują je podnieść, dzieci "przyklejają" się do podłogi

- „Ciężka kołderka” – dziecko leży na podłodze na brzuchu, później na plecach, dorosły delikatnie przygniata je nogami dziecko próbuje się wydostać
- „Kto ma więcej miejsca” – dorosły z dzieckiem siedzą obok siebie, próbując przesunąć swego partnera w inne miejsce
- „Parasol nie chce się rozłożyć”- dorosły klęczy, jego ręce mocno przylegają do tułowia - pozostali próbują rozłożyć je na boki następnie ćwiczenie wykonywane jest w parach
- „Rozkładamy parasol”- dzieci leżą na brzuszkach trzymając się za ręce, dorośli ciągną je za nogi i próbują rozdzielić.

„Listki przyklejone do ziemi” – najpierw dorosły jako liść leży „przyklejony” do podłogi dzieci próbują go przesunąć, unieść w górę jego ręce, nogi, później następuje zamiana

- „Wiatr turla, przesuwa” – turlanie dzieci w pozycji leżącej, przesuwanie w siadzie.

- „Kłoda na drodze” –dzieci próbują przesunąć leżącego na podłodze dorosłego
- „W potrzasku” - dzieci się uwalniają się z objęć dorosłego.
-„rozwijamy węża”- dorosły, zwinięty w kłębek, pozostali próbują go rozwinąć
- „kłębuszek”- dzieci siedzą mocno trzymając się za ręce dorośli próbuję je rozdzielić
-„schwytany przez węża boa”- dziecko próbuje się uwolnić z uścisku dorosłego
- „ciężki odkurzacz” – dzieci ciągną dorosłego za nogi, ręce, później, ćwiczenie wykonywane jest w parach
- „odsuwanie mebli” – dorosły przesuwa siedzące, leżące na podłodze dziecko rękami, nogami, głową, później zamiana ról
-,,rozpakowywanie paczki”- dorosły ,,zwija się w kłębek”- jest ,,paczką”, dziecko próbuje rozpakować ,,paczkę”, ciągnąc dorosłego za ręce i za nogi, później zmiana
-,,pchanie sań”- jedna osoba z pary stabilnie siedzi na podłodze, druga stara się ją przesunąć jak najdalej

4

ĆWICZENIA OPARTE NA RELACJI „RAZEM”

- zabawa „balonik” – dzieci z dorosłymi trzymając się za ręce chodzą po kole najpierw w ciasnym kręgu, później coraz luźniejszym, następnie puszczają swoje dłonie i kucają
- „balonik w górę„- dwoje dorosłych unosi stojące między nimi dziecko

Zabawy z chustą (lub szalem itp)

*”baloniku nasz malutki” – dzieci trzymając chustę i śpiewając piosenkę rozciągają ją i na samym końcu podrzucają w górę

*”balon w górę”- dzieci unoszą chustę w górę i opuszczają na dół

*”odbijamy balon” – dzieci podbijają balon na chuście tak aby nie upadł

BALONIKU NASZ MALUTKI
ROSNIJ DUŻY, OKRĄGLUTKI.
BALON URÓSŁ ŻE AŻ STRACH,
PRZEBRAŁ MIARĘ NO I TRACH!

- „otwieranie, zamykanie książki” – dorosły siedząc za dzieckiem bierze jego ręce rozchyla na boki a później złącza
- „gimnastyka w kółku” - obracanie się w kółko, kucanie, wstawanie, podskakiwanie, skłony, przysiady
- ćwiczenia z chustą , szalem itp.
|„karuzela” – dzieci po kolei w pozycji siedzącej kręcone są w chuście w obie strony
- ”gra w piłkę” – turlanie piłki po chuście i podrzucanie jej jak najwyżej w gór.
- „marsz pod tunelem”- dzieci maszerują pod tunelem z chusty
- „pokonywanie przeszkód” – dzieci przechodzą nad chustą unoszoną (coraz wyżej) z dwóch stron
- „do szałasu” – dzieci z dorosłymi trzymając chustę chodzą po obwodzie koła na hasło pada deszcz chowają się (siadają) pod chustą)
”w jaskini” – dorośli z dziećmi wchodzą pod chustę i siadają na jej brzegach

Gimnastyka
Unoszenie kolan w górę
Przechylanie się na boki
Kręcenie się wokół osi Unoszenie rąk na boki, przed siebie (razem, na przemian)
Kręcenie pupą
Skłony na boki do przodu
Przysiady - tor przeszkód chodzenie między stojącymi dorosłymi, przechodzenie pod tunelami zrobionymi z koca, przechodzenie po wąskiej ścieżce z koca.

Gimnastyka do wierszyka (nie znam autora)

Prawa Noga wypad w przód, a rękoma zawiąż but.
Powrót, przysiad, dwa podskoki, w miejscu bieg i skłon głęboki.
Wymach rąk w tył i do przodu już rannego nie czuć chłodu.

Ćwiczenia z chustą

„skłon, wyprost" – dzieci trzymając chustę za uchwyty wykonują skłony
„kolorowe podskoki" – dzieci asekurowane przez dorosłych skaczą po kolorach
„bieg dokoła" – dzieci biegają dookoła trzymanej przez dorosłych chusty na dźwięk dzwonka chowają się pod nią

- „Poruszanie się węża” – dzieci z dorosłymi tworzą wężyka trzymając się za ręce, biegają w koło, prosto, slalomem, zygzakiem, zawijają się w kłębuszek
- „Zrzucanie skóry” – zawijanie dzieci w kocu, rozwijanie
- „Pełzanie węża”- dzieci zwinięte w kocu próbują się poruszać po podłodze
- "Węże do nory” – dzieci leżą na podłodze na sygnał chowają się (pełzną) do tunelu zrobionego z koca
- „Przyklejony”- do odkurzacza przykleiła się kartka- dorosły z dzieckiem „Sklejeni” plecami poruszają się po sali - „rolowanie dywanu” – zawijanie dziecka w kocu
- „ćwiczenia porządkowe” – strzepywanie kurzu z koca, składanie koca w kostkę,

- „Kocie ruchy” – dorośli z dziećmi w kole naśladują kocie ruchy (dzieci wymyślają)

Pokazywanie pazurków – otwieranie, zamykanie dłoni

Kotki drapią – unoszenie i opuszczanie rąk z rozpostartymi palcami, drapanie po swoich nogach, brzuszkach, głowie, plecach partnera, podłodze i innych powierzchniach

Chlipią mleko – wysuwanie, chowanie języków

Kotki chodzą- chodzenie na czworakach

Kotki podskakują – próby podskoków na czworakach

Kotki się łaszą – dziecko na czworakach przechodzi pod nogami dorosłego ocierając się o nie

Kotki stają na dwóch łapach – stawanie na nogach

Kotki śpią- dzieci zwijają się w kłębek

5

RELAKS

- „Rytm serca” – dziecko leży trzymając głowę na piersi dorosłego nasłuchuje rytmu serca, później paluszkami wystukuje dźwięki

- kotki leniuchują na kocykach – dzieci poszukują koca i zajmują na nich dowolną pozycję, później dorośli ciągną je po podłodze

- Masowanie pleców dziecka, następnie zmiana, dziecko masuje dorosłego.
Mozna masować plecy w rytm muzyki - klasyczna, rozrywkowa, o róznym tempie i nastroju.
– masowanie pleców dziecka ruchami okrężnymi najpierw małymi, później coraz większymi
- piosenka – „kosi, kosi”- klaskanie w rytm
- głębokie wdechy i wydechy przy muzyce
- Masażyk „zupa”

Mama zupę gotowała
W wielkim garnku ją mieszała
Przyprawiała, smakowała P
rzyprawiała, smakowała
Do talerza ci nalała.

E. LEŃCZOWSKA

DZIĘKUJĘ ZA WSPÓLNA ZABAWĘ!

Pamietajmy, że każda zabawa powinna sprawiać radość dzieciom i dorosłym. Zaprośmy dzieci do wspólnego baraszkowania, pamiętając o wspólnym komforcie i bezpieczeństwie.