

METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE

Celem głównym metody jest wspomaganie prawidłowego rozwoju dziecka i korekcja jego zaburzeń.

Cele ogólne ćwiczeń:

- Kształtowanie świadomości własnego ciała w przestrzeni oraz umiejętność dzielenia przestrzeni i nawiązywania kontaktu z innymi,
- Wspomaganie rozwoju dziecka poprzez ruch, kontakt emocjonalny i wzrokowy,
- Kształtowanie poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie, rozwijanie zaufania do partnera.

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne ułatwia dzieciom zaspokojenie potrzeby ruchu, umożliwia rozładowanie nadmiaru energii, uczy dostrzegać i respektować potrzeby innych oraz kontrolowania swoich zachowań.

Poniżej proste ćwiczenia, które możemy wykonać w domu.

1. „Naleśnik” - zawijamy dziecko w koc i robimy naleśnik, następnie rozwijamy
2. „Spagetti” - ciągniemy koc - na kocu siedzi dziecko
3. Kołysanie w dwójkach
4. Rolowanie (turlanie) w dwójkach
5. „Równowaga” - ćwiczący stojąc do siebie twarzą odchylają się i przechodzą do siadu, a następnie razem wstają
6. Masaż - np. „płynie rzeczka lub pieczemy bułeczki”, (zmiana ról z partnerem ćwiczącym)

Dodatkowo link z propozycją przykładowych ćwiczeń w domu

https://www.youtube.com/watch?v=s7uBM3yu_bU

W trakcie ćwiczeń polecam włączyć spokojną, relaksacyjną muzykę.