Integracja Sensoryczna - propozycje ćwiczeń

Zabawy z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne cz. I

Metoda Ruchu Rozwijającego została stworzona przez Weronikę Sherborne, angielską nauczycielkę tańca i ruchu. Stosowana jest przede wszystkim w celu wspomagania prawidłowego rozwoju psychoruchowego dzieci. Głównym założeniem metody jest rozwijanie za pomocą ruchu świadomości własnego ciała i otaczającej nas przestrzeni, usprawnianie ruchowe, dzielenie przestrzeni z innymi osobami, nawiązanie z nimi bliskiego kontaktu za pomocą ruchu i dotyku. To metoda prosta, możliwa do zastosowania w każdych warunkach. Ćwiczymy boso, w strojach niekrępujących ruch, na podłodze. Każdy może uczestniczyć w zajęciach, w zakresie w jakim jest to dla niego możliwe. Wszyscy uczestnicy są aktywni, radośni i zwycięscy.

Proponowane ćwiczenia

I. Ćwiczenia rozwijające świadomość osoby.

- ***„Powitanie paluszkami”***- rodzic i dziecko siedzą naprzeciw siebie, witają się ze sobą paluszkami rąk i całymi dłońmi,
- ***„Powitanie stopami”*** - siedzimy naprzeciw siebie trzymając się za ręce, witamy się ze sobą paluszkami stóp.

II. Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała.

- ***„Moje…”*** - rodzic i dziecko siedzą na podłodze naprzeciw siebie. Dziecko nazywa poszczególne części ciała, rodzic pokazuje konkretny ruch, dziecko go naśladuje np.
  - uderzanie stopami o podłogę,
  - stukanie kolanami o siebie,
  - stukanie łokciami o podłogę, o kolana,
  - masowanie ud, łydek, stopy, pięty,
  - przeliczanie palców,
  - głaskanie bioder,
  - poklepywanie brzucha,
  - unoszenie i opuszczanie ramion,
  - naciąganie „rękawiczek” na palce,
  - kręcenie głową,
  - masowanie uszu,
  - mruganie oczami,
  - uśmiechanie się do siebie,
  - dotykanie palcem nosa.
- ***„Wystukiwanie rytmu”*** - leżymy na podłodze, rodzic wystukuje dowolny rytm wybraną częścią ciała (np. klaskanie, uderzanie piętą o podłogę), dziecko odtwarza rytm,
- ***„Plażowanie”*** - leżymy na brzuchu naprzeciw siebie, machamy nogami (góra – dół), na przemian uginanie i prostowanie nóg w kolanach, podnoszenie i opuszczanie złączonych nóg, „bicie braw” stopami (jedna stopa uderza o drugą).

III. Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni.

- ***„Jak najwyżej”*** - leżymy na plecach na podłodze, sięgamy rękami i nogami „do sufitu”, wyciągamy je jak najwyżej, naśladujemy ruchem dłoni gestu wkręcania żarówek,
- ***„Czołganie się”*** - leżymy na brzuchu na podłodze, czołgamy się po podłodze (mogą na niej znajdować się przeszkody np. koce),
- ***„Bączek”*** - siedzimy na podłodze z nogami lekko uniesionymi i ugiętymi w kolanach, odpychamy się rękami, próbujemy samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi,
- ***„Kierowcy”*** - siedzimy na podłodze (każdy osobno, trzyma ręce przed sobą tak, jakby trzymał kierownicę), poruszamy się po podłodze w różnych kierunkach, pomagając sobie jedynie nogami, wydając dźwięki i odgłosy typowe dla ruchu ulicznego,
- ***„Mosty”*** - rodzic w klęku podpartym tworzy „most”, dziecko przechodzi pod, nad, dookoła „mostu”.

IV. Ćwiczenia oparte na relacji „z”.

- ***„Leżanka”*** - dziecko leży plecami na brzuchu rodzica, rodzic obejmuje i kołysze dziecko na boki, porusza się w przód i tył,
- ***„Rolowanie”*** - rodzic klęczy na podłodze przy leżącym dziecku, powoli obraca (przetacza) dziecko na brzuch. Podczas wykonywania tej czynności na chwilę zatrzymuje dziecko na boku, przez moment kołysze je w tej pozycji i przetacza dalej,

- ***„Wycieczka”*** - rodzic stoi przed leżącym na podłodze dzieckiem, przytrzymuje dziecko za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga je w różnych kierunkach,
- ***„Małpka”*** - rodzic pochyla się nad dzieckiem leżącym na podłodze, tak by mogło ono mocno go objąć (niczym małpka). Następnie w tej pozycji, lekko kołysze dzieckiem, porusza się z nim po pokoju,
- ***„Mały samolot”*** - rodzic leży na plecach na podłodze, z nogami ugiętymi w kolanach (podudzia uniesione do góry), dziecko leży brzuchem na podudziach rodzica i trzyma go za ręce, ruchem nóg unosi je w górę i lekko kołysze.

V. Ćwiczenia rozwijające relacje „przeciwko”

- ***„Spychacz”***- siedzimy w rozkroku na podłodze, odwróceni i dotykający się plecami. Rodzic przesuwa (przepycha) dziecko do przodu na podłodze, odpychając się nogami i rękoma od podłoża. Potem następuje zamiana ról,
- ***„Paczka”*** - dziecko siedzi skulone w kłębek, a rodzic próbuje "rozwiązać paczkę", lekko odciągając ręce i nogi dziecka,
- ***„Wspinaczka”*** - rodzic stoi w rozkroku, z nogami lekko zgiętymi w kolanach i rękoma rozłożonymi na boki, dziecko próbuje „wdrapać się” na rodzica, który dyskretnie asekuruje jego ruchy,
- ***„Kula u nogi”*** - rodzic stoi w lekkim rozkroku, dziecko siada przy jego nodze, obejmuje ją nogami i rękami, mocno się jej trzyma. Rodzic porusza się po pokoju z dzieckiem „u nogi”.

VI. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- ***„Piłowanie drewna”*** - siedzimy w rozkroku, zwróceni przodem, trzymając się za dłonie, nogi rodzica znajdują się pod nogami dziecka. Następnie na przemian kładziemy się na plecach na podłodze (cały czas trzymając się za ręce),
- ***„Rowerek”*** - dorosły i dziecko leżą na plecach, stopami opierają się o stopy partnera, kreślą wspólnie kółka w powietrzu, „jadą na rowerze”,
- ***„Mała piramida”*** - rodzic stoi naprzeciwko dziecka w małym rozkroku, z nogami lekko ugiętymi w kolanach, trzyma dziecko za ręce. Dziecko staje na udach dorosłego, który lekko odchyla się w tył, dziecko prostuje się i odchyla wyprostowany tułów do tyłu,
- ***„Lustro”*** - dziecko siedzi naprzeciw rodzica, zwrócone do niego przodem, rodzic „rysuje” ręką w powietrzu różne figury np. jazdę samochodem, czytanie książki, dziecko zaś stara się jak najdokładniej naśladować ruchy dorosłego.

VII. Ćwiczenia relaksacyjne.

- ***Masaż do wiersza "Stonoga"***

  Idzie, idzie stonoga, stonoga, stonoga, a tu noga. (maszerowanie palcami po plecach, złapanie za nogę dziecka),
  Idzie, idzie malec, malec, malec, a tu palec. (maszerowanie palcami po plecach, złapanie za palec dziecka),
  Idzie, idzie koń, koń, koń, a tu dłoń. (lekkie uderzenia w plecy całą dłonią, złapanie za dłoń dziecka),
  Leci, leci sowa, sowa, sowa, a tu głowa. (wykonywanie okrężnych ruchów dłońmi na plecach, złapanie za głowę dziecka).

- ***Pożegnanie*** - przybicie „piątki”, „żółwika”.

Życzę miłej zabawy😊

opracowała: A. Szafron
źródło: „Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne”
M. Bogdanowicz, D. Okrzesik