

***PLAN PRACY ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH
PROMUJĄCYCH RUCH WEDŁUG
METODY WERONIKI SHERBORNE***

***w Zespole Szkół Specjalnych nr 3 w Uniwersyteckim Szpitalu
Dziecięcym w Krakowie***

Opracowanie własne:

***Monika Bawół
Katarzyna Ziętara***

Kraków, 4.09.2017

Autorzy:



mgr Monika Bawół

Nauczyciel ZSS nr 3 w USD w Krakowie

Nauczyciel Pedagog Specjalny – terapeuta

Nauczyciel nauczania wczesnoszkolnego i przedszkolnego

Uprawnienia: I stopień Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne (od 30.10.2011 r.)



mgr Katarzyna Ziętara

Nauczyciel ZSS nr 3 w USD w Krakowie

Nauczyciel Pedagog Specjalny – terapeuta

Doradca zawodowy

Uprawnienia: I stopień Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne (od 07.03.2004 r.)

II stopień Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne (od 05.02.2008 r.)

Spis treści:

Wstęp	4
Cel główny oraz cele szczegółowe metody Weroniki Sherborne	5
Podstawowe założenia metody Sherborne to rozwijanie przez ruch	6
Kategorie Ruchu Rozwijającego	7
Ruch w Metodzie Weroniki Sherborne	9
Obserwacja i Analiza Ruchu	11
Wskazówki dla nauczyciela projektującego i prowadzącego zajęcia MRR	12
Korzyści metody ruchu rozwijającego w formie potrzeb człowieka	13
Podsumowanie	14
Tematy zajęć	15
Bibliografia	20
Prezentacja multimedialna	21

Wstęp

Metoda Ruchu Rozwijającego opracowana przez Weronikę Sherborne wykorzystuje dotyk, ruch oraz wzajemne relacje fizyczne, emocjonalne oraz społeczne do rozszerzania świadomości samego siebie i pogłębiania kontaktu z innymi ludźmi. Ze względu na swoją naturalność i prostotę jest metodą uniwersalną.

Udział w ćwiczeniach metodą Weroniki Sherborne ma na celu bowiem stworzyć dziecku okazję do poznania własnego ciała, usprawnienia motoryki, poczucia własnej siły i sprawności. Podczas ćwiczeń dziecko poznaje przestrzeń, w której się znajduje, czuje się w niej bezpieczne, staje się aktywne i twórcze.

System ćwiczeń W. Sherborne ma zastosowanie we wspomaganiu prawidłowego rozwoju dzieci i w korygowaniu jego zaburzeń. System ćwiczeń wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka.

Wspomniana metoda pozwala pokonać wiele barier, ułatwić funkcjonowanie motoryczne i dać poczucie sprawności ruchowej.

Wszystkie dzieci mają wg Weroniki Sherborne dwie potrzeby:

- Pragną czuć się dobrze we własnym ciele (jak w domu), czyli umieć w pełni nad nim zapanować.
- Odczuwają potrzebę nawiązywania kontaktów z innymi.

Zaspakajanie tych potrzeb daje dobry kontakt z samym sobą i innymi ludźmi, a jest to możliwe dzięki dobremu nauczaniu ruchu.

Poniższy Plan ma służyć nauczycielom Zespołu Szkół Specjalnych nr 3 w Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym w Krakowie, w pracy z uczniami i wychowankami przebywającymi w leczeniu szpitalnym.

I. Cel główny oraz cele szczegółowe metody Weroniki Sherborne

Cel główny metody Weroniki Sherborne:

- Rozwijanie przez ćwiczenia i zabawy takich cech jak poczucie własnej wartości i pewności siebie, poczucia bezpieczeństwa i odpowiedzialności, wrażliwości i umiejętności nawiązywania kontaktów z drugą osobą.
- Identyfikowanie i nazywanie różnych stanów emocjonalnych.

Cele szczegółowe metody Weroniki Sherborne:

Dziecko/Uczeń potrafi:

- poznać możliwości swojego ciała,
- kształtować prawidłową postawę ciała,
- odczuwać radość płynącą z zabawy,
- czuć się swobodnie i bezpiecznie w otoczeniu,
- dostosować ruchy własne do ruchów partnera,
- wykorzystać pozytywnie emocje i nadmiar energii,
- wyczuwać własne ciało (brzuch, plecy, pośladki, twarz, całe ciało),
- koncentrować się i zwracać uwagę na osobę, z którą pracują,
- kontrolować świadomie ciało i jego ruchy,
- nazwać części ciała,
- wyrażać emocje, uczucia adekwatne do sytuacji,
- rozwijać poczucie bezpieczeństwa i zaufania do drugiego człowieka,
- uczyć się współdziałania i partnerstwa,
- wykazywać postawy opiekuńczości, koleżeńskości,
- aktywnie uczestniczyć w zajęciach,
- wchodzić w kontakt fizyczny i utrzymywać go w granicach odpowiedniego dystansu,
- pozbyć się nagromadzonych negatywnych emocji,
- poznawać przestrzeń wokół siebie,
- zaspokajać potrzebę twórczości.

II. Podstawowe założenia metody Sherborne to rozwijanie przez ruch:

- świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego,
- świadomości przestrzeni i działania w niej,
- dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu.

III. W metodzie Weroniki Sherborne wyróżniamy następujące kategorie ruchu:

- ruch prowadzący do poznania własnego ciała,
- ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym,
- ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem,
- ruch prowadzący do współdziałania w grupie,
- ruch kreatywny.

Ruch prowadzący do poznania własnego ciała

Głównym celem jest tutaj:

Poznanie własnego ciała i kontrola nad jego ruchami. To z kolei prowadzi do kształtowania własnej tożsamości i wyodrębnienia własnego „ja” od otoczenia.

Ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym

Głównym celem jest tutaj:

Wykształcenie orientacji w przestrzeni, by na tej podstawie mógł się wytworzyć związek między człowiekiem i tym co go otacza.

Działania ruchowe odbywają się jak najniżej (podłoga) co prowadzi do wytworzenia kontaktu z podstawą i daje poczucie stabilności.

Ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem

Celem tej kategorii ruchu jest wytworzenie więzi w trakcie zastosowania zabaw ruchowych.

Ze względu na typ ruchu związki międzyludzkie mogą być:

- **ruch „z”**- ćwiczenia ruchowe, w których jeden z partnerów jest bierny a drugi aktywny i opiekuńczy względem niego.
- **ruch „przeciwko”**- ćwiczenia ruchowe, których celem jest uświadomienie uczestnikom ich własnej siły przy współdziałaniu z partnerem. Nie stosujemy tu wyłaniania zwycięzców i pokonanych. Te ćwiczenia umożliwiają dzieciom poznanie własnych i cudzych sposobów reagowania.
- **ruch „razem”**- to ćwiczenia ruchowe, w których istotne jest jednakowe zaangażowanie partnerów. Ćwiczenia mają wytworzyć równowagę i harmonię.

Ruch prowadzący do współdziałania w grupie

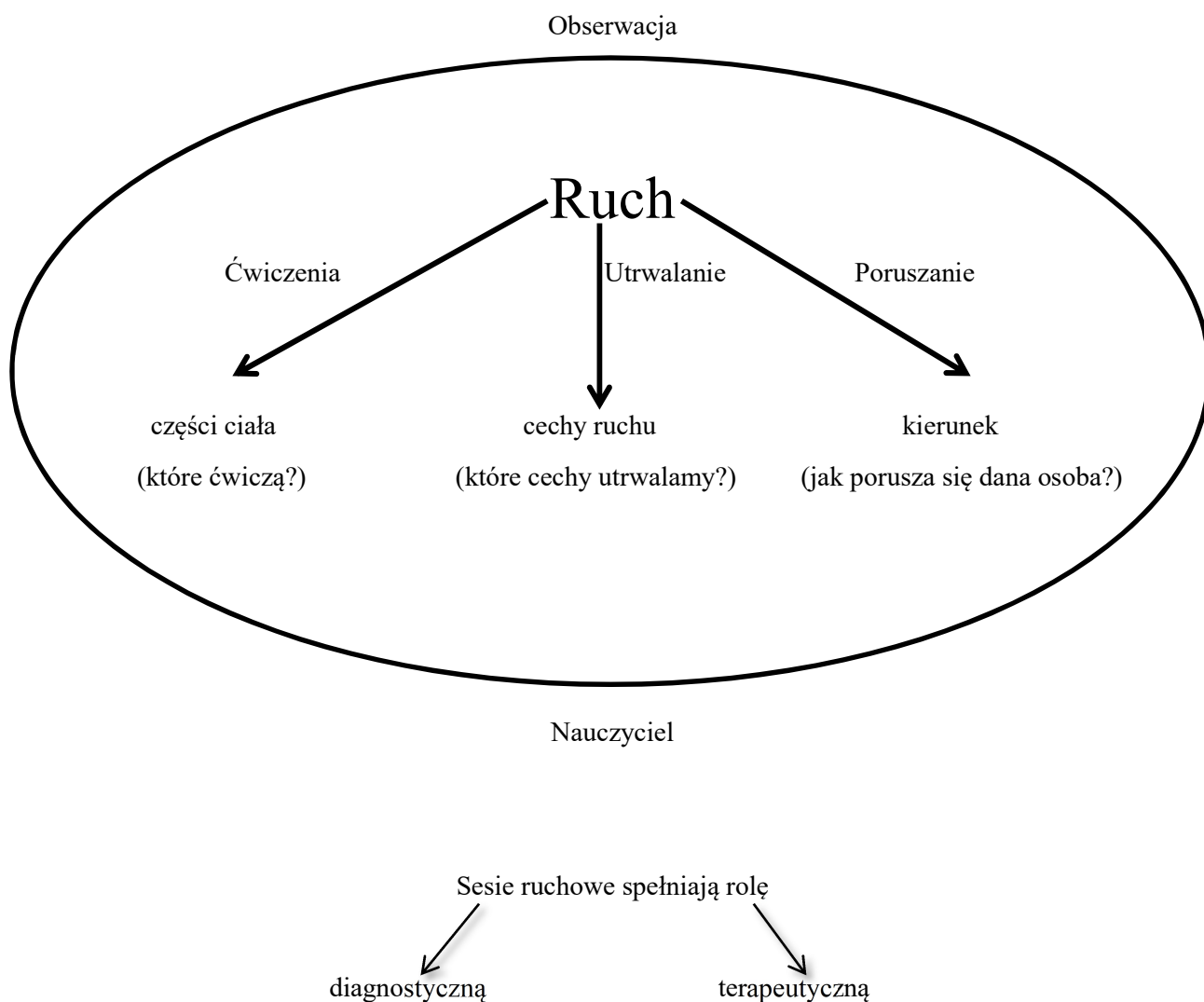
Czynności ruchowe można tutaj zakwalifikować według tych samych kategorii jak wyżej „z”, „przeciwko”, „razem”. Różnica polega na liczbie współuczestników.

Ruch kreatywny

Głównymi cechami tego typu ruchu jest spontaniczność, kreatywność, swoboda.

IV. *Ruch w Metodzie Weroniki Sherborne*

Nauczyciel ruchu musi zdać sobie sprawę z tego, które części (lub część) ciała biorą główny udział w ćwiczeniu, które cechy ruchu powinny zostać utrwalone, oraz w jakim kierunku porusza się dana osoba. Dzięki pracy z partnerem dziecko poznaje siebie.



Która część ciała jest nasza?

Żeby to ocenić osoba obserwująca powinna zadać sobie następujące pytania:

- Czy porusza się całe ciało, czy tylko jedna część?
- Czy górna połowa ciała bierze udział w ruchu, czy porusza się głównie dolna połowa?
- Czy porusza się środkowa część ciała, czy ruch ogranicza się tylko do skrajnych części (ręce, stopy)?
- Czy w ruch włączone są „punkty środkowe” – łokcie i (lub) kolana?
- Czy ciało porusza się w sposób skoordynowany?

Ciało może poruszać się na rozmaite sposoby:

- a) różne części ciała poruszają się po kolei, w sekwencji ruchów,
- b) całe ciało równocześnie porusza się w tym samym kierunku np : podczas pchania partnera.

W jakich kierunkach w przestrzeni porusza się ciało?

- **do przodu i do tyłu**

Naturalnym kierunkiem poruszania się jest ruch do przodu. Dla dzieci z trudnościami w uczeniu się dosyć trudno przychodzi działanie w przestrzeni znajdującej się z tyłu, za nimi, ponieważ nie widzą, co się z nimi dzieje.

- **w górę i w dół**

Kiedy ciało porusza się do góry, towarzyszy temu zwykle uczucie lekkości i nieważkości, natomiast gdy ruch skierowany jest w dół np: podczas przyciskania do podłogi, często towarzyszy mu poczucie siły. Wyciąganie się wysoko w górę i poruszanie nisko na poziomie podłoża powinno angażować całe ciało.

- **z boku na bok**

Ten ruch pomaga dzieciom w uświadamianiu kierunków przestrzeni. Można tutaj poszukiwać własnych sposobów penetrowania przestrzeni np: nogi mogą rozsunąć się mocno na boki lub skrzyżować np: podczas „nożyc”; w bok może poruszać się całe ciało.

Cechy ruchu:

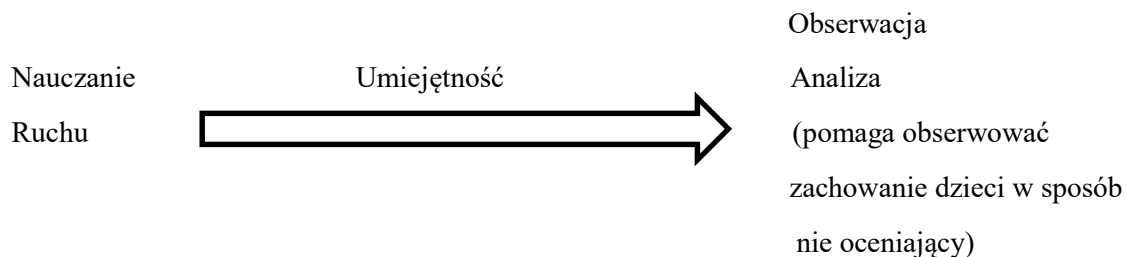
1. Mocny
2. Łagodny
3. Kontrolowany
4. Swobodny
5. Prosty
6. Wielokierunkowy
7. Szybki
8. Powolny

Jako nauczyciele powinniśmy na te osiem cech ruchu zwracać szczególną uwagę, starając się zauważyć, które z nich w obserwowanym ruchu są obecne, które ukryte a które w ogóle nie występują.

V. *Obserwacja i Analiza Ruchu*

W nauczaniu ruchu najważniejszą rolę odgrywa umiejętność jego prawidłowego obserwowania i analizowania.

Najistotniejszy aspekt tego ruchu w obserwacjach to w jaki sposób poruszają się dzieci.



Obserwacja rozwija się poprzez praktykę.

Obserwacja => Rozwój => Praktyka

Celem głównym obserwacji nauczyciela jest:

Przygotowanie do pomagania dzieciom w zdobyciu wszechstronnego, zrównoważonego doświadczenia ruchowego.

Co oceniamy w obserwacji:

- **Mocne strony**
Nauczyciel ustala, które formy ruchu przychodzą danej grupie najłatwiej i najnaturalniej. Doświadczenia ruchowe dzieci muszą być pozytywne i uwieńczone powodzeniem.
- **Ukryte cechy ruchu**
Można tu wpływać na zmianę wybranej cechy dowolnego czynnika ruchowego, np: dzieci ze skłonnością do szybkiego poruszania się można zachęcać do ruchu bardziej ostrożnego i wolniejszego.
- **Nieobecne cechy ruchu**
U dzieci z zaburzeniami niektóre cechy ruchu są przesadnie widoczne, podczas gdy przeciwstawne im cechy w ogóle nie są obecne.

VI. *Wskazówki dla nauczyciela projektującego i prowadzącego zajęcia MRR:*

Metoda ta jest bardzo prosta, nie wymaga skomplikowanego sprzętu ani specjalnych procedur.

- unikaj wszelkich ocen,
- uczestniczenie w zajęciach jest dobrowolne,
- postaraj się nawiązać kontakt z dzieckiem (wzrokiem, dotykiem),
- zajęcia powinny być dla dziecka przyjemne i dawać radość z aktywności ruchowej,
- bierz udział we wszystkich ćwiczeniach – baw się,
- zauważaj i stymuluj aktywność dziecka,
- daj dziecku szanse na działanie twórcze,
- przestrzegaj praw dziecka do swobodnej i własnej decyzji,
- nie krytykuj dziecka,
- chwal dziecko nie tyle za efekt ile za starania i wysiłek,
- unikaj sytuacji rywalizujących,
- zaczynaj od ćwiczeń prostych, stopniowo je utrudniając,
- zmniejszaj udział swojej inicjatywy na rzecz coraz aktywniejszego udziału dziecka,
- proponuj na przemian ćwiczenia dynamiczne i relaksacyjne,
- miej zawsze na uwadze samopoczucie dziecka,
- ucz dzieci zarówno używania siły, jak i zachowania delikatności i opiekuńczości w stosunku do drugiej osoby,
- dbaj o to by we wszystkich ćwiczeniach dziecko znalazło się także w pozycji dominującej,
- na zakończenie zaproponuj ćwiczenia wyciszające,
- pamiętaj o zmianie ról.

Program zajęć dla całej grupy powinien uwzględniać zarówno potrzeby grupy jak i indywidualne potrzeby dziecka.

Ćwiczenia stosowane w tej metodzie opierają się na doświadczeniach ruchowych, intensywności i ciągłości doświadczeń.

VII. *Korzyści metody ruchu rozwijającego można przedstawić w formie potrzeb człowieka:*

- poczucia bezpieczeństwa,
- akceptacji samego siebie,
- poczucia siły i własnej wartości,
- poczucia własnej energii,
- bliskiego kontaktu z innymi ludźmi,
- rozładowania napięcia, rozluźnienia,
- satysfakcji związanej z wysiłkiem fizycznym,
- mobilizacji do pokonywania trudności,
- odkrywania własnych możliwości,
- poznania swojego ciała,
- zaufania do siebie i innych,
- akceptacji swojego ciała,
- pewności siebie,
- poczucia partnerstwa.

VIII. Podsumowanie

Metoda Weroniki Sherborne:

- pomaga dzieciom i dorosłym nawiązywać kontakt z drugim człowiekiem,
- dostarcza fizycznych doznań, które pobudzają świadomość ciała, poprawiają kontrolę nad nim i powodują dobre samopoczucie,
- pomaga dzieciom pokonać własne zahamowania,
- daje możliwość wchodzenia w inną rolę niż dotychczas (dominującą, bierną),
- dostarcza dzieciom przyjemnych doznań płynących z własnego ciała oraz ogólnej radości,
- zapewnia dopływ odpowiednich bodźców, które pomagają dzieciom rozwinąć własne możliwości,
- wspiera i wzmacnia niezależność oraz wyzwala inicjatywę,
- poprawia jakość życia.

Tematy zajęć:

1. **„Tańczy nasze ciało”** - przy dowolnej muzyce tańczą poszczególne części ciała: same stopy, prawa noga, lewa ręka, palce lewej dłoni, łokcie itp. **(wycucie własnego ciała)**
2. **„Jedziemy na wycieczkę”** - naśladowanie różnych środków lokomocji **(wycucie przestrzeni)**
3. **„Wiosenne porządki na leśnej polanie”** – przenoszenie wyimaginowanych kamieni **(wycucie ciężaru ciała)**
4. **„Pauza”** - swobodny taniec do określonej muzyki filmowej. Na słowo pauza dzieci zastygają w określonej pozie **(wycucie rytmu i ciężaru ciała w czasie i przestrzeni)**
5. **„Kwiatek”**- w miejscu dziecko przyjmuje pozycję nisko zamkniętą **(wycucie własnego ciała)**
6. **„Czy to ja?”** – jedna osoba wykonuje dane ruchy, a druga osoba stojąca naprzeciwko je odtwarza **(wycucie ruchów własnych do ruchów partnera)**
7. **„Łapiemy motylka”** - podskok w miejscu jak najwyżej by złapać motylka **(wycucie ciężaru ciała)**
8. **„Giganty i krasnoludki”** - dzieci przyjmują pozycję leżącą – na plecach. Na zmianę rozciągają się starając się zajmować jak najwięcej miejsca (giganty) i kulą się jak najmocniej, aby zajmować jak najmniej miejsca (krasnoludki) **(wycucie własnego ciała i ciężaru ciała w przestrzeni)**
9. **„Zwariowana wycieraczka”** - dzieci stojąc w rozsypanie rękoma naśladują ruch zepsutych wycieraczek samochodowych **(wycucie ciężaru ciała w przestrzeni)**
10. **„Kwiat na dłoni”** - dzieci siedząc na podłodze stopniowo otwierają dłoń – na dłoni wyrasta im kwiat- spokojne naśladowanie **(wycucie własnego ciała)**
11. **„Odklejanie od podłogi”** - jedno dziecko z pary naśladuje smarowanie klejem rąk i nóg, a potem stara się przykleić mocno do podłogi. Drugie stara się oderwać od podłogi najpierw ręce a potem nogi. Zamiana ról **(współdziałanie z partnerem- ruch „razem”)**
12. **„Kto potrafi?”** - dzieci biegają po sali przy muzyce, na przerwę w muzyce wykonują polecenie – „Na podłodze zostają: dłonie i stopy, plecy, kolana i łokcie **(wycucie rytmu i własnego ciała w przestrzeni)**
13. **„Stuk puk”** - dziecko kładzie się na plecach, a drugie dziecko przykładą ucho do jego serca i słucha bicia. Rytm serca można wyklaskać. Potem następuje zamiana ról **(współdziałanie z partnerem –ruch „z”)**
14. **„Kuleczka”** - dziecko zwija się w kuleczkę, którą drugie dziecko próbuje „rozwinąć”. Zamiana ról **(współdziałanie z partnerem –ruch „przeciwko”)**
15. **„Do snu”** - dwóch ćwiczących siedzi naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi trzeci, kolana lekko ugięte i rozsunięte, ręce wyciągnięte do przodu; ćwiczący w środku jest kołysany na boki przez partnerów. Uwaga skupia się na podtrzymywaniu jego głowy i ramion. Istotna jest płynność ruchów **(współdziałanie w grupie- ruch „razem”)**

16. **„Dmuchawiec”** - dzieci rytmicznie wymachują rękoma nad głową. Następnie białe dmuchawce opadają na ziemię. Dzieci naśladują (**ruch kreatywny**)
17. **„Drwale”** - przenoszenie z wozu wyimaginowanych kawałków drewna przy określonej muzyce relaksacyjnej (**wycucie ciężaru ciała i rytmu w przestrzeni**)
18. **„Taniec chmur”** - przy akompaniamencie spokojnej muzyki dzieci poruszają się lekko i swobodnie naśladując płynące po niebie chmury. Kiedy muzyka cichnie zatrzymują się w bezruchu, po czym na określony sygnał łączą się we dwoje lub troje tworząc układ taneczny według własnego pomysłu (**ruch kreatywny w grupie**)
19. **„Kapturek myśliciela”** - dużymi palcami i kciukiem dziecko chwyta małżowinę uszną i powoli masuje ją odciągając do tyłu i ściskając. Masaż zaczyna się od góry i przesuwa się w dół do płatka ucha (**wycucie własnego ciała**)
20. **„Paluszki wędrowniczki”** - paluszki wędrowniczki witają się z szyjką (kręcimy szyjką raz w jedną a raz w drugą stronę). Następnie po szyi poznają paluszki buźkę, dotykają oczka, nos (liczą dziurki w nosie), dotykają brodę. Paluszki wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy. Poprawiają włosy (**wycucie własnego ciała**)
21. **„Kołyska”** – dzieci siedzą na podłodze, młodszy kolega znajduje się między nogami starszego. Starsze dziecko obejmuje młodsze ramionami, nogami i tułowiem. Delikatnie buja się z boku na bok, kołysząc go i podpierając kolanami, udami i ramionami (**współdziałanie z partnerem – ruch „z”**)
22. **„Kołyska dłoni”** – dzieci siedzą na podłodze, starsze dziecko obejmuje swoimi dłońmi dłoń młodszego. Delikatnie kołysze bujając swoimi dłońmi dłoń kolegi (**współdziałanie z partnerem – ruch „z”**)
23. **„Strzepywanie z siebie śniegu”** – kolejno z ramion, pleców, głowy, brzucha, nóg, stóp (**wycucie własnego ciała**)
24. **„Fotelik”** – dziecko siedzi w pozycji siedzącej, tzw. fotelik (nauczyciel stoi przed dzieckiem), wyciąga przed siebie ręce, porusza nimi na wszystkie strony; do góry, na boki, robienie koła (**wycucie własnego ciała: wycucie rąk**)
25. **„Tron”** – dziecko w pozycji siedzącej, wygodnie oparte patrząc przed siebie tupie stopami o podłogę, na której znajduje się folia (**wycucie własnego ciała: wycucie nóg**)
26. **„Piłeczki”** – dzieci siedzą w kręgu na podłodze i turlają do siebie nawzajem kolorowe piłeczki (**współdziałanie w grupie – ruch „razem”**)
27. **„Turlanie”** – dziecko leżąc na podłodze na folii w asyście nauczyciela turla się przyciskając swoje ciało do podłogi (**wycucie własnego – całego ciała**)
28. **„Róża”** – dzieci stoją i trzymają chustę za uchwyty. Jedno z dzieci siada pośrodku chusty. Pozostałe osoby idą wolno w jednym kierunku, owijają nią – aż do ramion siedzące dziecko – na „pąk róży”. Na znak prowadzącego uczestnicy energicznie ciągną chustę w jedną stronę w górę i do siebie: chusta – kwiat rozwija się odsłaniając dziecko ukryte w pąku. Następnie zmiana

dziecka w zabawie (**współdziałanie w grupie – ruch „razem”, wycucie ciężaru ciała w przestrzeni**)

29. **„Duchy”** – dzieci stoją przykryte chustą (wyglądają jak duchy). Chodzą po sali starając się dotrzeć do określonego miejsca np. nauczyciela (**wycucie własnego ciała w przestrzeni**)
30. **„Szukamy Księżycy”** – podskok w miejscu jak najwyżej by dosięgnąć Księżycy, następnie przesuwają się dziecko za płynącym Księżycem w inne miejsce sali i powtarza podskok (**wycucie własnego ciała i jego ciężaru w czasie i przestrzeni**)
31. **„Chodzenie po fali”** – wszystkie dzieci trzymają chustę za jej krawędzie. Jedno dziecko i osoba wspomagająca stoją na chuście. Pozostali uczestnicy zajęć wachlują trzymaną nisko nad podłogą chustę. Dziecko chodzi, podskakuje po falującej chuście (**współdziałanie w grupie – ruch „razem”, wycucie ciała w przestrzeni**)
32. **„Żabki”** – dzieci kucają na podłodze, starają się, żeby ich kolana znajdowały się blisko ramion. Na krótkich nóżkach chodzą, podskakują jak żabki, poruszają się do przodu, do tyłu, na boki, mogą kręcić się w kółko (**wycucie ciężaru ciała w czasie i przestrzeni, poznawanie kierunków w przestrzeni**)
33. **„Bocian”** – dziecko poruszając się w rytm muzyki (odgłosy ptaków) wysoko unosi kolana (**wycucie ciała w przestrzeni**)
34. **„Zawijany naleśnik”** – jedno z dzieci leży na krawędzi koca, drugie dziecko „roluje go” zawijając go w koc, tak aby nie zawinąć mu głowy. Następnie zamiana ról (**współdziałanie z partnerem – ruch „z”**)
35. **„Młynek”** – dziecko kręci się wokół najpierw w pozycji stojącej, a następnie w pozycji siedzącej (**wycucie własnego ciała w przestrzeni**)
36. **„Plecy”** – dzieci w siadzie ugiętym siedzą tyłem do siebie, plecy ich muszą do siebie przylegać. W trakcie ruchu: wzajemnie pchają się plecami, odpychają się (**współdziałanie z partnerem – ruch „przeciwno”**)
37. **„Robaczek”** – dziecko przesuwają się na pośladkach w różnych kierunkach sali (**wycucie własnego ciała w przestrzeni**)
38. **„Kominarz”** – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym w kole, następnie zaplata kolejno palce zgodnie z treścią rymowanki - tworzenie komina (**wycucie własnego ciała**)
39. **„Pieczenie ciasta”** – jedno dziecko leży, a drugie siedzi obok niego, następnie dziecko wykonuje masaż pleców zgodnie z opowieścią snutą przez nauczyciela (**współdziałanie z partnerem – ruch „z”**)
40. **„Planeta”** – wspólne i jednoczesne wykonywanie aktywności ruchowych zaproponowanych przez dzieci w różnych pozycjach, koło nie może się przerwać; nauczyciel w tym czasie snuje opowieść o wędrownicy planet (**ruch kreatywny w grupie**)

41. **„Zagubione saneczki”** – dziecko przyjmuje pozycję leżenie przodem, następnie wykonuje ruch: ślizganie się w kółko na brzuchu naśladując zagubione saneczki na drodze lodowej (**wyczucie ciała i jego ciężaru w przestrzeni**)
42. **„Żołnierz”** – w pozycji stojącej w miejscu dziecko maszeruje dotykając prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie (**wyczucie ciała**)
43. **„Prezent”** – jedno dziecko z trzyposobowej grupy wykonuje siad skulny: ćwiczący mocno zwija się w kłębek, a partnerzy usiłują „rozwinąć prezent” – ciągną delikatnie za ręce i nogi. Zmiana ról (**współdziałanie z partnerem – ruch „przeciwko”**)
44. **„Obrazek”** – grupę dzielimy na zespoły 6-osobowe, każda otrzymuje kartkę i pisak, po wspólnej naradzie rysuje obrazek przedstawiający „coś” (zwierzę, przedmiot, czynność) i przekazuje go następnemu zespołowi. Zespoły po kolei przedstawiają treść otrzymanego obrazka wykorzystując własne ciało, pozostałe zespoły (z wyłączeniem autorów) odgadują, co zostało narysowane (**współdziałanie w grupie – ruch „razem”**)
45. **„Spychacz”** – dziecko siedzi mocno podparte na podłodze, drugie próbuje go przesunąć. Zamiana ról (**współdziałanie z partnerem – ruch „z” w parach**)
46. **„Płynęła sobie rzeczka”** – dziecko słuchając słów nauczyciela wykonuje masaż całego swego ciała (**wyczucie własnego ciała**)
47. **„Zabawne krocзки”** – jedno dziecko porusza się w pozycji kucającej na „krótkich nóżkach” podczas, gdy drugie kroczy na wyprostowanych, długich nogach. Jedno dziecko porusza się w sposób odwrotny do drugiego (**wyczucie własnego ciała i przenoszenia ciężaru ciała w przestrzeni**)
48. **„Galaretki”** – ćwiczenia wykonywane na zmianę, w których jedno dziecko „przykleja” się swoim ciałem do podłoża, a drugie odkleja je od tego podłoża (**współdziałanie z partnerem – ruch „przeciwko”**)
49. **„Tratwa”** – dzieci próbują się utrzymać na tratwie – kocu przy zmniejszaniu jego powierzchni (**współdziałanie w grupie – ruch „razem”**)
50. **„Uśmiechnij się do mnie”** – dziecko siedzi przodem do drugiej osoby, trzymają się za ręce, wymieniają uśmiechy, dotykają czołami, pocierają nosami, brodami. Pokazują sobie wzajemnie nos, ręce, buzię (**współdziałanie z partnerem – ruch „z”**)
51. **„Rowerek”** – dorosły i dziecko leżą na plecach, stopami opierają się o stopy partnera, kreślą wspólnie kółka w powietrzu, „jadą na rowerze” (**współdziałanie z partnerem – ruch „razem”**)
52. **„Kangurzatko”** – jedno dziecko jest matką – kangurzą, drugie kangurkiem, mama tuli swoje dziecko kołysząc się na boki, później następuje zamiana ról (**współdziałanie z partnerem – ruch „z”**)
53. **„Igloo”** – kilka osób klęczy jedna obok drugiej tworząc domek – igloo. Dziecko próbuje na plecach wczłgać się do niego. Następuje zamiana ról (**współdziałanie w grupie – ruch „razem”**)

54. **„Orzeł”** – dzieci leżą na plecach i ślizgają się próbując zrobić koło, później obrót na brzuchu **(wycucie własnego ciała i przestrzeni)**
55. **„Żaróweczki”** – wszystkie dzieci leżą na podłodze, ich ręce i nogi próbują dosięgnąć sufitu naśladując wkręcanie żarówek **(wycucie przestrzeni, ruch kreatywny)**
56. **„Malarz”** – dziecko naśladuje ruchy i gesty drugiej osoby z naprzeciwka z pary **(wycucie ruchów własnych do ruchów partnera)**
57. **„Książka”** – jedna osoba siedzi a druga chwyta jego ręce, rozchyla je na boki, później złącza tak, jakby otwierała i zamykała książkę **(współdziałanie z partnerem – ruch „razem”)**
58. **„Bączek”** – dziecko siedząc na podłodze kręci się dookoła własnej osi na pośladkach **(wycucie przestrzeni)**
59. **„Słoń”** – dziecko przyjmuje pozycję stojącą, łączy swoje ręce, dłonie stykają się blisko, powolnym ruchem wznosi je w górę naśladując trąbę słonia **(wycucie własnego ciała w czasie i przestrzeni)**
60. **„Grzybki”** – dziecko porusza się po sali, zgina się w poszukiwaniu grzybków (skłony), wkłada je do koszyczka (pozycja wyprostowana) **(ruch kreatywny, wycucie własnego ciała)**

Bibliografia :

Druki zwarte:

1. **Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka** / Marta Bogdanowicz, Bożena Kisiel, Maria Przasnyska. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2003
2. **Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne** / Marta Bogdanowicz, Dariusz Okrzesik. - Gdańsk : "Harmonia", 2011
3. **Ruch rozwijający dla dzieci** / Weronika Sherborne ; z jęz. ang. przeł. Marcin Bogdanowicz ; red. nauk. przekł. Bożena Kisiel, Marta Bogdanowicz. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006
4. **Ruch rozwijający dla wszystkich : efektywność metody Weroniki Sherborne** / Marta Bogdanowicz, Alicja Kasica. - Gdańsk : "Harmonia", 2003
5. **Skale Obserwacji Zachowania Dzieci i Rodziców uczestniczących w zajęciach Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne** / Marta Bogdanowicz. - Warszawa : Gdańsk : "Harmonia", 2004

Artykuły z czasopism:

1. BOGDANOWICZ Marta: Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne : założenia i zastosowanie // *Bliżej Przedszkola*. - 2011 nr 9 s. 14-15
2. BOGDANOWICZ Marta: Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne : podstawy teoretyczne // *Bliżej Przedszkola*. - 2011 nr 10 s. 14-15
1. **Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne : podstawy teoretyczne**/ Marta Bogdanowicz.// *BLIŻEJ PRZEDSZKOLA* . - 2011. nr 10, s. 14-15
2. **Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne : struktura zajęć** Marta Bogdanowicz, Aneta Wojnarowska.// *BLIŻEJ PRZEDSZKOLA* . - 2011, nr 11, s. 15- 17
3. **Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne : założenia i zastosowanie** Marta Bogdanowicz ; oprac. Aneta Wojnarowska.// *BLIŻEJ PRZEDSZKOLA* . - 2011, nr 9, s. 14-15
1. **Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne .Cwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała i przestrzeni**/ Marta Bogdanowicz, Dariusz Okrzesik.// *BLIŻEJ PRZEDSZKOLA*. - 2012, nr 3, s. 15-17

Prezentacja multimedialna