PLAN PRACY ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH PROMUJĄCYCH RUCH WEDŁUG METODY WERONIKI SHERBORNE

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

Opracowanie własne:

mgr Monika Bawół

mgr Katarzyna Ziętara

Kraków, 1.09.2020

Autorzy:

mgr Monika Bawół

Nauczyciel ZSS nr 3 w USD w Krakowie

Nauczyciel Pedagog Specjalny – terapeuta

Nauczyciel nauczania wczesnoszkolnego i przedszkolnego

Nauczyciel specjalista z zakresu zaburzeń ze spektrum autyzmu (ASD) – diagnozy, terapii, edukacji i wsparcia

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

Andragog

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 Rozwijajacego	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	25
Przykładowe ćwiczenia (zdjęcia)	26

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 druga 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 która 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.

<u>Ruch prowadzący do poznania własnego ciała</u>

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.

<u>Ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym</u>

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.

<u>Ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem</u>

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.

<u>Ruch prowadzący do współdziałania w grupie</u>

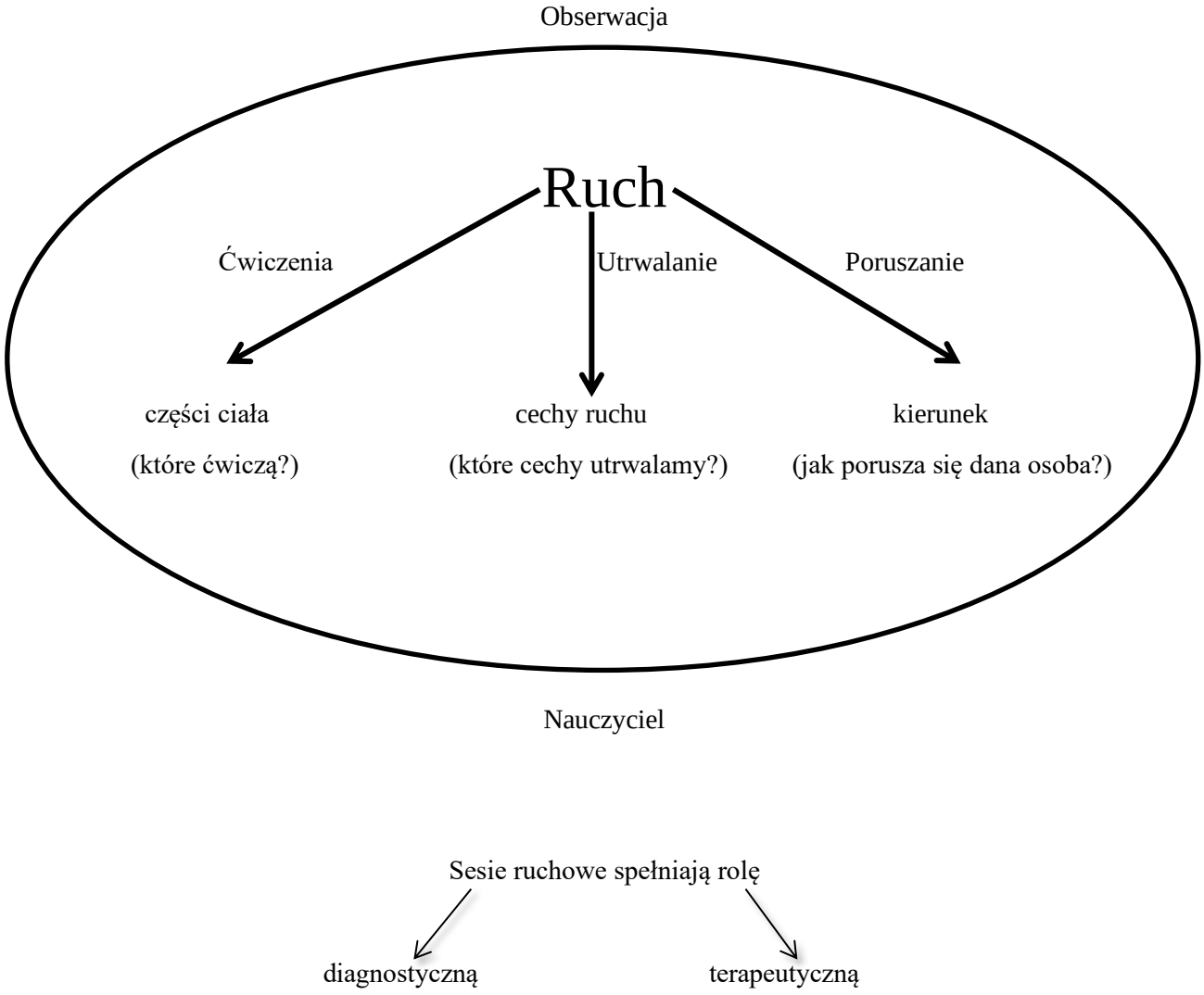
Czynności ruchowe można tutaj zakwalifikować według tych samych kategorii jak wyżej **„z”, „przeciwko”**, **„razem”**. Różnica polega na liczbie współuczestników.

<u>Ruch kreatywny</u>

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

IV. Ruch w Metodzie Weroniki Sherborne

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



<u>Która część ciała jest nasza?</u>

Żeby to ocenić osoba obserwująca powinna zadać sobie następujące pytania:

- Czy porusza się całe ciało, czy tylko jedna jego 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?

<u>Ciało może poruszać się na rozmaite sposoby:</u>

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.

Nauczanie Ruchu → Umiejętność → Obserwacja Analiza (pomaga obserwować zachowanie dzieci w sposób nie oceniający)

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.

Wszystkie ćwiczenia powinny być tak skonstruowane, by nie tylko wspomagać rozwój, uczyć współdziałania w grupie i koncentrowania się na wykonywanym działaniu, ale również wyrównywać opóźnienia w sferze emocjonalnej i społecznej.

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,
- daje okazję do rozładowania energii,
- 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,
- daje poczucie harmonii z innymi, poczucie bezpieczeństwa oraz partnerstwa,
- zapewnia dopływ odpowiednich bodźców, które pomagają dzieciom rozwinąć własne możliwości,
- nie jest ograniczona wiekiem uczestników,
- wspiera i wzmacnia niezależność oraz wyzwala inicjatywę,
- wzmacnia pewność siebie oraz daje radość z działania z innymi ludźmi,
- poprawia jakość życia.

Ćwiczenia w oparciu o metodę Ruchu Rozwijającego stanowią dla dzieci dużą atrakcję, są formą zabawy w grupie, stwarzają możliwość do twórczego działania oraz pobudzają spontaniczność i aktywność własną dziecka.

Tematy zajęć:

Przedstawione ćwiczenia i zabawy proponowane przez Nas Nauczycieli Ruchu dostarczą dzieciom/uczniom przede wszystkim nowych wrażeń, rozwiną fantazję, ekspresję twórczą i sprawią, że ćwicząc doskonale będą się bawiły.

1. ***„Tańczy nasze ciało”*** – przy dowolnej muzyce tańczą poszczególne części ciała: same stopy, prawa noga, lewa ręka, palce lewej dłoni, łokcie itp. **(wyczucie własnego ciała)**
2. ***„Jedziemy na wycieczkę”*** – naśladowanie różnych środków lokomocji **(wyczucie przestrzeni)**
3. ***„Wiosenne porządki na leśnej polanie”*** – przenoszenie wyimaginowanych kamieni **(wyczucie ciężaru ciała)**
4. ***„Pauza”*** – swobodny taniec do określonej muzyki filmowej. Na słowo pauza dzieci zastygają w określonej pozie **(wyczucie rytmu i ciężaru ciała w czasie i przestrzeni)**
5. ***„Kwiatek”*** – *w* miejscu dziecko przyjmuję pozycję nisko zamkniętą **(wyczucie własnego ciała)**
6. ***„Czy to ja?”*** – jedna osoba wykonuje dane ruchy, a druga osoba stojąca naprzeciwko je odtwarza **(wyczucie ruchów własnych do ruchów partnera)**
7. ***„Łapiemy motylka”*** - podskok w miejscu jak najwyżej by złapać motylka **(wyczucie 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) **(wyczucie własnego ciała i ciężaru ciała w przestrzeni)**
9. ***„Zwariowana wycieraczka”*** - dzieci stojąc w rozsypce rękoma naśladują ruch zepsutych wycieraczek samochodowych**(wyczucie ciężaru ciała w przestrzeni)**
10. ***„Kwiat na dłoni*”** - dzieci siedząc na podłodze stopniowo otwierają dłoń – na dłoni wyrasta im kwiat- spokojne naśladowanie **(wyczucie 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 **(wyczucie rytmu i własnego ciała w przestrzeni)**

13. ***„Stuk puk”*** - dziecko kładzie się na plecach, a drugie dziecko przykłada 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 **(wyczucie 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 **(wyczucie 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 **(wyczucie 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 dłonie młodszego. Delikatnie kołysze bujając swoimi dłońmi dłonie kolegi **(współdziałanie z partnerem – ruch „z”)**

23. ***„Strzepywanie z siebie śniegu”*** – kolejno z ramion, pleców, głowy, brzucha, nóg, stóp **(wyczucie 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 **(wyczucie własnego ciała: wyczucie rąk)**
25. ***„Tron”*** – dziecko w pozycji siedzącej, wygodnie oparte patrząc przed siebie tupie stopami o podłogę, na której znajduje się folia **(wyczucie własnego ciała: wyczucie 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 **(wyczucie 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”, wyczucie ciężaru ciała w przestrzeni)**
29. ***„Duchy”*** – dzieci stoją przykryte chustą (wyglądają jak duchy). Chodzą po sali starając się dotrzeć do określonego miejsca np. nauczyciela **(wyczucie własnego ciała w przestrzeni)**
30. ***„Szukamy Księżyca”*** – podskok w miejscu jak najwyżej by dosięgnąć Księżyca, następnie przesuwa się dziecko za płynącym Księżycem w inne miejsce sali i powtarza podskok **(wyczucie 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 stają na chuście. Pozostali uczestnicy zajęć wachlują trzymaną nisko nad podłogą chustę. Dziecko chodzi, podskakuje po falującej chuście **(współdziałanie w grupie – ruch „razem”, wyczucie 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 **(wyczucie ciężaru ciała w czasie i przestrzeni, poznawanie kierunków w przestrzeni)**
33. ***„Bocian”*** – dziecko poruszając się w rytm muzyki (odgłosy ptaków) wysoko unosi kolana **(wyczucie 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 **(wyczucie 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 „przeciwko”)**
37. ***„Robaczek”*** – dziecko przesuwa się na pośladkach w różnych kierunkach sali **(wyczucie własnego ciała w przestrzeni)**
38. ***„Kominiarz”*** – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym w kole, następnie zaplata kolejno palce zgodnie z treścią rymowanki - tworzenie komina **(wyczucie 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 wędrówce 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 trzyosobowej 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 kroczki”*** – 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. ***„Kangurzątko”*** – jedno dziecko jest matką – kangurzycą, 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 wczołgać 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 **(wyczucie własnego ciała i przestrzeni)**
55. ***„Żaróweczki”*** – wszystkie dzieci leżą na podłodze, ich ręce i nogi próbują dosięgnąć sufitu naśladując wkręcanie żarówek **(wyczucie przestrzeni, ruch kreatywny)**
56. ***„Malarz”*** – dziecko naśladuje ruchy i gesty drugiej osoby z naprzeciwka z pary **(wyczucie 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 dokoła własnej osi na pośladkach **(wyczucie przestrzeni)**
59. ***„Słoń”*** – dziecko przyjmuje pozycję stojącą, łączy swoje ręce, dłonie stykają się blisko, powolnym ruchem wznosi je w górę naśladując trąbę słonia **(wyczucie 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, wyczucie własnego ciała)**
61. ***„Saneczki”***- jedna osoba ciągnie koc na którym na końcu siedzi druga osoba ,później zamiana ról **(współdziałanie z partnerem - ruch „razem”)**
62. ***„Wiosłowanie”***- partnerzy siedzą na podłodze z wyciągniętymi na boki nogami zwróceni do siebie twarzami trzymając się za ręce, na zmianę, każdy z partnerów najpierw kładzie się do tyłu, potem znów siada **(współdziałanie z partnerem – ruch „razem”)**
63. ***„Sen Misia”***- relaksacja przy muzyce, dzieci leżą na podłodze i słuchają muzyki prowadzący spokojnym głosem opowiada jak zasypia miś, jak zasypiają wszystkie jego części ciała, jak mięśnie rozluźniają się **(wyczucie własnego ciała)**
64. ***„Rekin”*** – zabawa z chustą – dzieci siedzą trzymając nogi pod chustą. Partnerzy stoją za dziećmi i nie dają ich złapać rekinowi, który jest w wodzie(pod chustą) **(współdziałanie w grupie – ruch „razem”)**
65. ***„Rybak i rybki”*** – dziecko (rybak) stoi na chuście poruszanej przez innych i łapie rybki – dzieci, które przechodzą na czworakach się pod płachtą. Dziecko dotknięte – wychodzi i następuje zamiana ról **(współdziałanie w grupie – ruch „razem”)**
66. ***„Ślimak”*** - dzieci stoją jedno za drugim tworząc wężyk, trzymają się za ręce i zakręcają się tworząc skorupę ślimaka **(współdziałanie w grupie – ruch „razem”)**
67. ***„Zaspa”*** - dziecko próbuje się wydostać spod zaspy - partnera przykrywającego go ciałem **(współdziałanie z partnerem - ruch „przeciwko”)**
68. ***„Równowaga”*** – partnerzy stoją do siebie twarzą i trzymają się za ręce, ćwiczący odchylają się i przechodzą do siadu, a następnie razem wstają **(współdziałanie**

z partnerem – ruch „razem")

69. ***„Gwiazdki"*** - swobodny taniec dzieci przy muzyce wolnej i szybkiej **(ruch kreatywny w grupie)**
70. ***„Żółwiki"*** – dzieci leżąc na brzuchach wymachują nogami i rękami naśladując pływanie **(wyczucie własnego ciała w przestrzeni)**
71. ***„Czapla"*** - dzieci chodzą swobodnie po sali wysoko unosząc kolana **(wyczucie ciała w przestrzeni)**
72. ***„Surfing"*** - jedno dziecko leży na chuście pozostali uczestnicy wprawiają chustę w ruch **(współdziałanie w grupie – ruch „razem)**
73. ***„Notes"*** - masowanie pleców, jedna osoba masuje plecy drugiego uczestnika do wypowiadanych słów : otwieramy zeszyt, w zeszycie piszemy, rysujemy kółeczka, kwadraty, stawiamy kropeczki, kreseczki, kreślimy, mażemy itp. zamykamy notes **(współdziałanie z partnerem – ruch „z")**
74. ***„Rzeźby"*** - każdy z uczestników po kolei wchodzi pod chustę i przyjmują różne pozy, zadaniem osób na zewnątrz jest odgadniecie „co to jest" **(współdziałanie w grupie – ruch „razem")**
75. ***„Ulewa"*** - uczestnicy w sposób swobodny, szybko poruszają się po całej sali, na całych stopach głośno tupiąc, naśladując padający deszcz **(ruch kreatywny, wyczucie przestrzeni)**
76. ***„Rączki, nóżki"*** - prowadzący podaje polecenia - to są moje rączki (dzieci wyciągają ręce przed siebie), to są moje nóżki (naprzemiennie pokazujemy swoje nogi), tu mamy ramiona (wskazujemy dłońmi swoje ramiona), a tu mamy brzuszek, itd. **(wyczucie własnego ciała)**
77. ***„Kolorowa pierzynka"*** – uczestniczy siedzą w kole trzymając chustę za uchwyty, unoszą w górę i opuszczają w dół okrywając nogi **(współdziałanie w grupie – ruch „razem")**
78. ***„Mżawka"*** – uczestnicy zajęć chodzą po sali powolutku , w rożne strony na paluszkach (tak aby nie było ich słychać) **(ruch kreatywny, wyczucie ciała w przestrzeni)**
79. ***„Wietrzyk turla"*** — dziecko leży na podłodze, drugi uczestnik zajęć turla go w pozycji leżącej, zamiana ról **(współdziałanie z partnerem – ruch „przeciwko")**
80. ***„Kłębuszek"*** - cześć dzieci siedzi mocno trzymając się za ręce, reszta próbuję je rozdzielić, zamiana ról **(współdziałanie w grupie – ruch „przeciwko")**

81. ***„Opalamy się”*** - dzieci leżąc na brzuchu, podpierając się na rękach wymachują nogami raz jedną, raz drugą na przemian, później obiema na raz **(wyczucie ciężaru własnego ciała w przestrzeni)**
82. ***„Karuzela”*** - dziecko siedzi lub leży na podłodze, pozostali uczestnicy starają się przekręcić go w koło, później ćwiczenie wykonywane jest w parach **(współdziałanie współdziałanie w grupie – ruch „przeciwko”, współdziałanie z partnerem – ruch „przeciwko”)**
83. ***„Kręcące się bączki”*** - dzieci kręcą się jak bączki, raz w jedną stronę, raz w drugą, przemieszczając się po sali – przy muzyce wolnej i szybkiej **(ruch kreatywny w grupie, poznawanie kierunków w przestrzeni)**
84. **„Piórko”** – każda para otrzymuje małe piórko . Wspólnie dmuchają , aby utrzymały się one w powietrzu . Następnie odkładają je i dmuchają na wyobrażony sobie puszek **(współdziałanie z partnerem – ruch „razem”)**
85. ***„Pociąg”*** - dzieci siedzą na podłodze (każdy osobno) uczestnicy ćwiczeń jeżdżą (niczym wagoniki) po podłodze w rożnych kierunkach, odpychając się nogami i rękami, witają się z osobami, które spotykają po drodze przez podanie dłoni, „przybicie piątki”, trafienie stopą w stopę **(ruch kreatywny , wyczucie ciężaru własnego ciała w przestrzeni)**
86. ***„Jak najszerzej”*** - dzieci leżą „w rozsypce” na podłodze i przeciągają się niczym w łóżku, każdy próbuje zająć jak najwięcej miejsca na podłodze, a potem na sygnał prowadzącego - kuli się jak najmocniej, aby zająć jak najmniejszą przestrzeń **(wyczucie własnego ciała i przestrzeni)**
87. **„Pakunek”** - Jedno dziecko leży na plecach z rękoma wyciągniętymi wzdłuż tułowia. Kilka osób klęcząc wokół podkłada ręce pod ciało leżącego (silniejsze osoby na wysokości jego bioder) Cała grupa jednocześnie unosi leżącego, kołysze nim i spaceruje. Ćwiczenie to powinno być przeprowadzane w ciszy, w atmosferze wzajemnego zaufania (**współdziałanie w grupie – ruch „razem”)**
88. ***„Rak”*** - wszyscy leżą na plecach na podłodze, z nogami ugiętymi w kolanach i rękoma wyciągniętymi za głowę, cała grupa zwrócona jest głowami do środka sali. Odpychając się nogami, wszyscy przesuwają się na plecach po podłodze i próbują palcami ręki „szczypcami” złapać inną poruszającą się w ten sam sposób osobę **(wyczucie przestrzeni)**
89. ***„Łyżwiarz”*** - uczestnicy w rytm muzyki J.J.Starussa poruszają się w różnych kierunkach po sali tak jakby jeździli po lodzie na łyżwach **(ruch kreatywny)**
90. ***„Wycieczka na Marsa”*** – dzieci poruszają się po sali stawiając dziwne kroki, inaczej

mówią, inaczej się witają, itp. **(ruch kreatywny)**

91. ***„Taniec chmurek”*** - dzieci poruszają się lekko i swobodnie naśladując płynące po niebie chmurki. Kiedy muzyka cichnie, zatrzymują się w bezruchu, po czym na dany przez nauczyciela sygnał łączą się po dwoje lub troje tworząc układy taneczne według własnego pomysłu **(ruch kreatywny)**
92. ***„Budzimy się wypoczęci”*** - swobodna zabawa przy muzyce „See You Later” w której dzieci (każdy w indywidualny sposób dla siebie) przedstawia ruchem własny sposób na budzenie się – przeciągamy się, ziewamy **(ruch kreatywny)**
93. ***„Pakujemy bagaże”*** - Naśladowanie podnoszenia i niesienia ciężkiego plecaka, walizki, roweru **(wyczucie ciężaru ciała w przestrzeni)**
94. ***„Jedziemy samochodem”*** – naśladowanie jazdy samochodem, dzieci biegają bez potrącania po sali, na sygnał „Czerwone światło” zatrzymują się w bezruchu **(wyczucie ciężaru ciała i czasu)**
95. ***„Tunel pod drzewami”*** - dzielimy dzieci na dwie grupy, jedna grupa tworzy tunel w klęku podpartym a druga przeczołguje się pod nimi. **(współdziałanie w grupie - ruch „z”)**
96. ***„Szklane lustro"*** – uczestnicy napinają mocno chustę „lustro”, przenosząc ją w „bezpieczne” miejsce i kładą ją na podłodze, chusta musi cały czas być napięta by lustro nie pękło **(współdziałanie w grupie, ruch „ razem")**
97. ***„Ogonki”*** - dzieci swobodnie biegają po sali, na sygnał dziecko stara się zabrać chustkę - szarfę zaczepioną z tyłu spodenek u innego dziecka **(ruch kreatywny w grupie)**
98. ***„Celuj do dziurki”*** - prowadzący wrzuca piłeczkę na chustę, zadaniem dzieci jest trafienie piłką do dziury znajdującej się w środku chusty **(współdziałanie w grupie - ruch „ razem")**
99. ***„Taniec węża”*** - dzieci węże pełzają, wyciągają się, rozwijają ciało, zwijają się w kłębki **(wyczucie własnego ciała w czasie i przestrzeni)**
100. ***„Zaprawa przed wycieczką”*** - zabawa ruchowa do piosenki, zaproszenie dzieci na wycieczkę do lasu, wspólne śpiewanie piosenki, ilustrowanie ruchem **(wyczucie ruchu i własnego ciała w przestrzeni)**
101. ***„Przenosimy śnieżne kule”*** - przenoszenie z dużej zaspy wyimaginowanych kul śnieżnych przy określonej muzyce relaksacyjnej **(wyczucie cieżaru ciała i rytmu w przestrzeni)**

102. ***„Marsz pod górkę i bieg z górki”*** – dzieci wykonują to ćwiczenie poruszając się szybko – bieg z wysokim unoszeniem kolan **(wyczucie własnego ciała)**

103. ***„Zajączki idą przez łąkę”*** – dzieci poruszają się po sali dotykając bosymi stopami podłoża, każde idzie w wybrany przez siebie sposób, w kierunku którym chce **(wyczucie własnego ciała w czasie i przestrzeni, poznawanie kierunków w przestrzeni)**

104. ***„Prezent Mikołajkowy”*** – dzieci przenoszą z wymyślonej podłogi na półkę wyimaginowane prezenty od Mikołaja przy określonej muzyce relaksacyjnej **(wyczucie ciężaru ciała i rytmu w przestrzeni)**

105. ***„Droga do domu”*** – dzieci w radosnym nastroju, przy muzyce z odgłosami przyrody idą polną drogą do swojego domu – spokojny marsz z dostosowaniem ruchów do możliwości swego ciała **(wyczucie własnego ciała w przestrzeni, wyczucie rytmu)**

106. ***„W ciemnym lesie”*** – jedno dziecko prowadzi drugie, które może mieć zamknięte oczy. Zamiana ról **(współdziałanie z partnerem – ruch „z”)**

107. ***„Makijaż”*** – jedno dziecko naśladuje ruchy i gesty drugiego dziecka z naprzeciwka pary. Dziecko naśladuje sposób w jaki wykonuje makijaż to drugie (wyczucie ruchów własnych do ruchów partnera)

108. ***„Pod wielkim mostem”*** – dzieci na złożonych kocach przesuwają się pod mostem zrobionym z chusty trzymanej przez pozostałą część dzieci **(współdziałanie w grupie – ruch „razem”)**

109. ***„Do mety”*** – na dźwięk stuku dzięcioła (muzyka – odgłos z płyty) dzieci przesuwają się w stronę ściany na złożonych w kostkę kocach **(współdziałanie w grupie – ruch „razem”)**

110. ***„Spychanie uszkodzonego auta”*** – grupa dzieci pcha w dowolny sposób siedzącego dorosłego – nauczyciela ruchu **(współdziałanie w grupie – ruch „przeciwko”)**

Bibliografia :

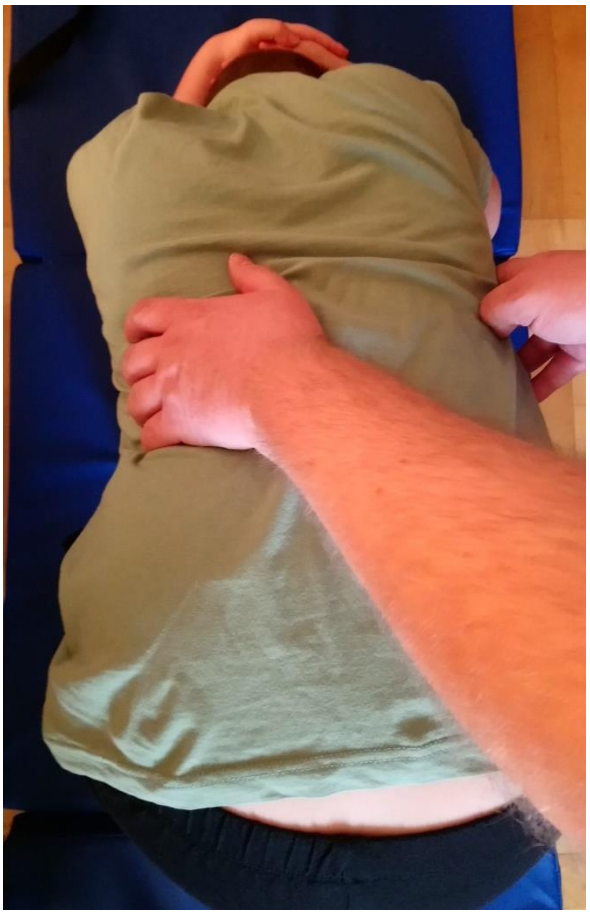
Druki zwarte:

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
6. **Ukierunkowana na relacje. Pedagogika ruchu według koncepcji Weroniki Sherborne** / Mane Welsche. Wydawnictwo Harmonia 2019
7. **Ruch rozwijający dla dzieci.** / Weronika Sherborne, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012

Artykuły z czasopism:

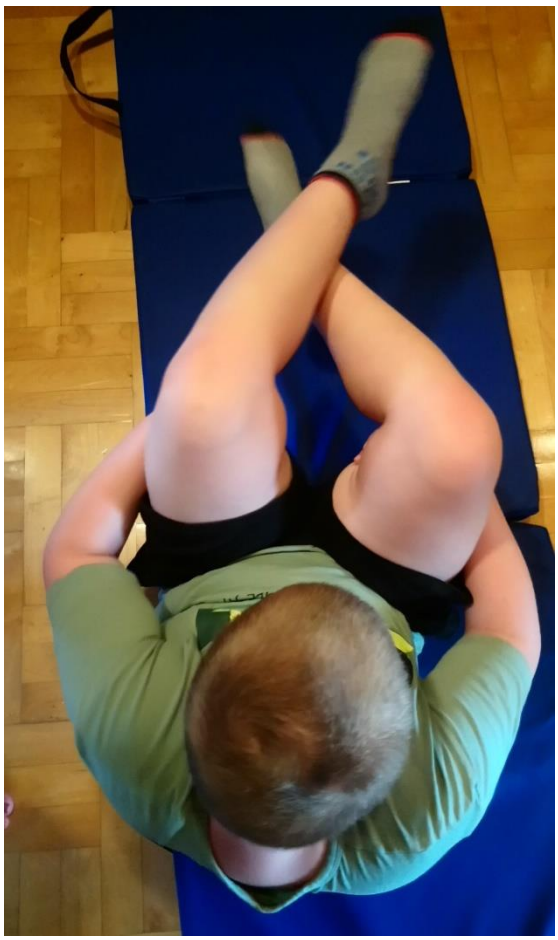
1. BOGDANOWICZ Marta: Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne : założenia i zastosowanie // Bliżej Przedszkola. - 2011 nr 9 s. 14-15
2. BOGDANOWICZ Marta: Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne : podstawy teoretyczne // Bliżej Przedszkola. - 2011 nr 10 s. 14-15
3. **Metoda Ruchu Rozwijającego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

Przykładowe ćwiczenia:



„Kuleczka” **(współdziałanie z partnerem – ruch „przeciwko”)**

„Żabki” **(wyczucie ciężaru ciała w czasie i przestrzeni, poznawanie kierunków w przestrzeni)**



„Młynek” **(wyczucie własnego ciała w przestrzeni)**

„Zagubione saneczki” **(wyczucie ciała i jego ciężaru w przestrzeni)**

„Paluszki wędrowniczki” **(wyczucie własnego ciała)**

„Spychanie uszkodzonego auta” **(współdziałanie w grupie – ruch „przeciwko”)**