

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne czyli ćwiczenia rozwijające relacje mocy i energii

Metoda stworzona została przez Weronikę Sherborne, angielską nauczycielkę tańca i ruchu, w oparciu o wczesnodziecięce zabawy rodziców z dziećmi. Stworzona jest przede wszystkim w celu wspomagania rozwoju psychoruchowego dzieci. Jej główne założenia to rozwijanie za pomocą ruchu świadomości własnego ciała i otaczającej nas przestrzeni, usprawnianie ruchowe, dzielenie przestrzeni z innymi osobami oraz nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu za pomocą ruchu i dotyku. Oto kilka przykładów:

Spychacz

Dorosły siedzi na podłodze w rozkroku

Dziecko także, odwrócone plecami do dorosłego

Dorosły przesuwa (przepycha) dziecko do przodu po podłodze, odpychając się nogami i rękoma od podłoża. Potem następuje zmiana ról, dorosły ustępuje, gdy poczuje, że dziecko użyło do ćwiczenia całej swojej siły

Spychacz

Dorosły siedzi zwrócony twarzą do boku dziecka i opiera stopy o jego ciało (na wysokości pasa barkowego i biodrowego)

Dziecko leży na plecach na podłodze

Dorosły ruchem posuwistym przesuwa stopami, opierając się temu dziecko

Przetaczanie

Dorosły klęczy obok leżącego na podłodze dziecka

Dziecko leży na plecach na podłodze

Dorosły próbuje przetoczyć leżące dziecko na brzuch i z powrotem na plecy. Później następuje zamiana ról. Jeśli osoba jest zbyt ciężka, to do ćwiczenia można zaangażować kilka osób

Ciągnięcie

Dorosły leży na podłodze, na plecach, z nogami i rękoma rozłożonymi swobodnie na boki

2-3 dzieci stoi obok leżącego dorosłego

Dzieci chwytają dorosłego za dowolną kończynę i próbują jednocześnie przeciągnąć go w inne miejsce, przy czym starają się go nie szarpać. Należy zwrócić uwagę, aby biodra i barki leżącego cały czas przylegały do podłoża

Odklejanie

Dorosły klęczy obok leżącego na podłodze dziecka

Dziecko leży na plecach na podłodze, całym ciałem przywiera do podłoża

Dorosły próbuje podnieść (odkleić od podłogi) kolejne części ciała dziecka. Potem następuje zamiana ról. To samo ćwiczenie można wykonać z dzieckiem, które leży na brzuchu. Należy zachować szczególną ostrożność przy unoszeniu głowy partnera

Skata

Dorosły przykłęka, dość stabilnie opierając się dłońmi na podłożu

Dziecko stoi lub klęczy obok partnera

Dziecko próbuje przesunąć, poruszyć dorosłego (skatę), za każdym razem z innej strony. Potem następuje zmiana ról. W przypadku zapierającego dziecka należy z wyczuciem sprawdzić, ile siły włożyło ono w utrzymanie swojej pozycji

Przepychanka

Dorosły siedzi na podłodze w rozkroku, tyłem do dziecka

Dziecko siedzi na podłodze w rozkroku, tyłem do dorosłego

Na sygnał, każdy próbuje przepchnąć partnera w przeciwną stronę. Wygodniej jest wykonywać to ćwiczenie np. w spodniach dresowych, wykorzystując podłogę do poślizgu

Owoc wisi – owoc spada

Dorosły przyjmuje stabilną pozycję stojącą, jedną rękę wyciąga w bok

Dziecko stoi przed dorosłym partnerem

Dziecko chwytają dorosłego za ramię i próbuje utrzymać się jak najdłużej w powietrzu (tak długo, jak może). Dla bezpieczeństwa dzieci, ćwiczenie to można wykonywać na materacu

Kto kogo

Dorosły stoi obok dziecka, opierając się biodrem o jego biodro

Dziecko stoi bokiem do dorosłego (biodro w biodro)

Partnerzy – nie odrywając stóp od podłoża – mocują się ze sobą; próbują przepchnąć się nawzajem

Miłej zabawy z dzieckiem!!!