

SCENARIUSZ ZAJĘĆ PROWADZONYCH METODĄ RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE

autorki: mgr Anna Styrzch-Jędrzejek, mgr Ewa Błaszczuk

Cele:

Rozwijanie poprzez ruch

- zaufania do samego siebie,
- świadomości własnego ciała,
- świadomości przestrzeni i działania w niej,
- poczucia bezpieczeństwa fizycznego i emocjonalnego,
- umiejętności komunikacji i współpracy,
- twórczego podejścia do rozwiązywania różnorodnych sytuacji.

Metody:

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne,
Elementy Pedagogiki Zabawy.

Formy pracy:

- indywidualna jednolita,
- zbiorowa jednolita i zróżnicowana.

Pomoce dydaktyczne:

- chusta animacyjna (spadochron),
- ilustracje zwierząt (po dwie identyczne),
- gazety,
- koce,
- piłki sensoryczne,
- płyty CD „W co się bawić z dziećmi?”, „Rymowane zabawianki, masażyki i kołysanki”, „Rymowana gimnastyka dla smyka” oraz z nagraniem muzyki relaksacyjnej,
- odtwarzacz CD.

Temat: Ćwiczenia twórcze w parach.	
Prowadzący: Anna Styrz-Jędrzejek, Ewa Błaszczuk	
Przebieg zajęć	Zestaw ćwiczeń
Powitanie	<p>Piosenka „Witaj” („<i>W co się bawić z dziećmi?</i>” s. 8) (Piosenkę śpiewamy do melodii „Panie Janie”) Witaj ... (imię dziecka), witaj (imię dziecka). <i>Uczestnicy zabawy spoglądają na witane w tym momencie dziecko.</i> Jak się masz, jak się masz? <i>Witający z zaniepokojoną miną patrzą na witanego.</i> Wszyscy cię witamy, <i>Wszyscy machają do witanego dziecka.</i> Wszyscy cię kochamy. <i>Wszyscy krzyżują ręce na piersiach, jakby kogoś przytulali.</i> Bądź wśród nas, bądź wśród nas. <i>Wszyscy chwytają się za ręce, tworząc krąg.</i></p>
Schemat ciała	<p>Gimnastyka („<i>Rymowane zabawianki, masażyki i kołysanki</i>” s. 28) Kładę rączki na swej głowie luźno leżą sobie Obie się do przodu kręcą koła je nie męczą. Gimnastyka dobra sprawa, jest muzyka i zabawa. Hop hop, brawo brawo i na prawo bęc. Moje rączki łapią chmury, chwytam jedną z góry. Kładę chmurkę na podłogę, na niej leżeć mogę. Gimnastyka dobra sprawa, jest muzyka i zabawa. Hop hop, brawo brawo i na lewo bęc. Rączki w górę już machają, wszystkich dzisiaj powitają. Uśmiech w lewo, uśmiech w prawo znów skaczemy żwawo. Gimnastyka dobra sprawa, jest muzyka i zabawa. Hop hop, brawo brawo i do przodu bęc.</p> <p>Znajdź swoją parę Przed zabawą dzieci losują ilustracje zwierząt, oglądają je w tajemnicy przed innymi i chowają. Następnie naśladują dźwięki wydawane przez zwierzęta, których rysunki otrzymały i dobierają się w pary. Na hasło nauczyciela wszyscy pokazują swoje ilustracje i sprawdzają, czy dobrze odnalazły swą parę.</p> <p>Spacer w ciemnościach Dzieci dobierają się w pary i ustalają, kto z nich jest „jedyneką”, a kto „dwójką”. Chwytają za krótszy bok rozłożoną gazetę, po czym „jedynki” zamykają oczy i pozwalają się prowadzić po sali „dwójkom”. Na hasło nauczyciela następuje zmiana ról.</p>
Ćwiczenia relaksacyjne	<p>Fotelik Dzieci dobierają się w pary i ustalają, kto z nich jest „jedyneką”, a kto „dwójką”. „Jedynka” siada w rozkroku na podłodze, obejmuje rękoma „dwójkę” i razem się kołyszą. Na hasło nauczyciela następuje zmiana ról.</p>

<p>Ćwiczenia oparte na relacji „z”</p>	<p>Rolowanie po podłodze Dzieci dobierają się w pary i ustalają, kto z nich jest „jedyneką”, a kto „dwójką”. „Jedynka” klęczy na podłodze obok leżącej na plecach „dwójki”. „Jedynka” delikatnie stara się przeturlać po podłodze „dwójkę”. Na hasło nauczyciela następuje zmiana ról.</p> <p>Otwarty krąg Każdy z uczestników musi dokończyć zdanie „Gdybym był owocem, to byłbym ..., dlatego że ...”.</p> <p>Lustra („<i>Rymowana gimnastyka dla smyka</i>” s. 34) Dobieramy się parami, witamy się oklaskami. Pocieramy się noskami i stykamy się łokciami. I stykamy się łokciami. Chwytny rękę kolegi, trenujemy razem biegi. A teraz wszyscy kucamy i swoje ręce puszczaamy. I swoje ręce puszczaamy. A na podłodze parami stopami się spotykamy i za ręce się chwytamy. Delikatnie się bujamy. Delikatnie się bujamy. Teraz wstajemy parami, jesteśmy swymi lustrami. Jeden z nas ruch pokazuje a drugi go naśladuje. A drugi go naśladuje.</p>
<p>Ćwiczenia relaksacyjne</p>	<p>Masaż autorski Dzieci dobierają się w pary, po czym ustalają między sobą kto jako pierwszy będzie masowany i ta osoba kładzie się na brzuchu na podłodze. „Masażysta” sam wymyśla gesty masażu, zachowując delikatność. Na hasło nauczyciela następuje zmiana ról.</p>
<p>Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”</p>	<p>Mijanka w tunelu (koc/spadochron) Nauczyciel wraz z pomocnikiem tworzą tunel z koca bądź chusty animacyjnej. Pozostali uczestnicy ustawiają się po równo po obu stronach tunelu. Na hasło nauczyciela, dwie osoby z obu końców tunelu czołgają się w nim i starają się ostrożnie wyminąć. Zabawa trwa dotąd, aż wszystkie dzieci przejdą przez tunel.</p> <p>Kto kogo? Dzieci ustawiają się w parach, boki do siebie („biodro w biodro”). Na hasło nauczyciela mocują się ze sobą, próbując przepchnąć jeden drugiego.</p> <p>Kłoda Dzieci dobierają się w pary i ustalają, kto z nich jest „jedyneką”, a kto „dwójką”. „Jedynka” siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami, kolanami przytrzymuje „dwójkę”, która leży w poprzek między jego nogami. „Dwójka” próbuje uwolnić się z uścisku. Na hasło nauczyciela następuje zmiana ról.</p>

Ćwiczenia relaksacyjne	Oddychanie przeponowe przy muzyce relaksacyjnej
Ćwiczenia oparte na relacji „razem”	<p>Bilard Wszyscy uczestnicy stają wokół chusty animacyjnej, na którą nauczyciel wrzuca piłki sensoryczne. Dzieci poruszają chustą tak, by piłki wpadły do otworu znajdującego się pośrodku spadochronu.</p> <p>Krótki koldra Wszyscy uczestnicy siedzą na podłodze, przykryci do pasa spadochronem. Każde dziecko zwija chustę wędrując w siadzie ku środkowi chusty.</p> <p>Kot i myszka Wszyscy uczestnicy stają wokół chusty animacyjnej i chwytają ją za uchwyty. Jedno, wybrane przez nauczyciela, dziecko wchodzi pod chustę i naśladuje myszkę, a drugie naśladując kota porusza się po spadochronie. Kotek próbuje złapać uciekającą myszkę, co utrudniają mu pozostali uczestnicy, odpowiednio „wachlując” chustą.</p>
Ćwiczenia relaksacyjne	<p>Hamak Wszyscy uczestnicy stają dookoła koca, na którym kładzie się jedno z dzieci. Delikatnie unoszą je na kocu nad podłogę i lekko kołyszą. Zabawa trwa dotąd, aż wszyscy uczestnicy pochuśtają się na hamaku.</p>
Pożegnanie	<p>Iskierka Wszyscy uczestnicy siadają w kole, trzymając się za ręce. Nauczyciel lekko ściska dłoń siedzącego po prawej stronie dziecka, mówiąc: „Iskiereczkę puszczam w krąg, niechaj wróci do mych rak”. Dziecko, do którego dotarła „iskierka”, przekazuje ją kolejnej osobie. Gdy wróci ona do nauczyciela od dziecka, siedzącego po jego lewej stronie, mówi on: „Dziękuję wróciła”</p>

Bibliografia:

- Bogdanowicz M., Okrzesik D. (2005). *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.
- Bogdanowicz M. (2004). *W co się bawić z dziećmi? Zabawy wspomagające rozwój dziecka*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.
- Jachimska M. (1994). *Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych*. Wałbrzych: Oficyna Wydawnicza UNUS.
- Kornacka A., Bleja-Sosna B., Rydzewska-Walichniewicz A. (2007) *Rymowana gimnastyka dla smyka*. Toruń: Wydawnictwo BEA Książki Edukacyjne.
- Rojewska J. (2000).). *Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych. Część II*. Wałbrzych: Oficyna Wydawnicza UNUS.
- Stuczyńska A. (2008). *Rymowane zabawianki, masażyki i kołysanki*. Toruń: Wydawnictwo BEA Książki Edukacyjne.