

Wychowanie przedszkolne

**Budowanie relacji społecznych metodą ruchu
rozwijającego Weroniki Sherborne –
projekty sesji ruchowych**

**Materiały powarsztatowe
opracowane pod kierunkiem mgr Anity Kępińskiej
nauczyciela doradcy metodycznego wychowania przedszkolnego**

Piła 2020

Wprowadzenie:

Metoda Ruchu Rozwijającego w ciągu ostatnich kilkunastu lat stała się w Polsce metodą stosowaną dość powszechnie podczas zajęć z dziećmi. Urzekająca prostotą, naturalnością i uniwersalnością swoją popularność zawdzięcza przede wszystkim temu, że w gruncie rzeczy jest to system ćwiczeń- zabaw- relacji.

Metoda stworzona została przez Weronikę Sherborne, angielską nauczycielkę tańca i ruchu, w oparciu o wczesnodziecięce zabawy rodziców z dziećmi. Stosowana jest przede wszystkim w celu wspomagania rozwoju psychoruchowego dzieci oraz w terapii osób niepełnosprawnych intelektualnie i fizycznie, jednak możliwości korzystania z niej są praktycznie nieograniczone.

Nazwa metody - Ruch Rozwijający – odzwierciedla jej główne założenia, a mianowicie 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. Udział w zajęciach prowadzonych MRR wpływa stymulująco na rozwój społeczny, emocjonalny i poznawczy dziecka, co potwierdzają badania prowadzone głównie na Uniwersytecie Gdańskim.

Ideę MRR najlepiej wyjaśniła sama Weronika Sherborne w książce *Ruch rozwijający dla dzieci*: „Na podstawie własnych doświadczeń w nauczaniu i obserwacji ludzkiego ruchu doszłam do wniosku, że wszystkie dzieci mają dwie podstawowe potrzeby: potrzebują czuć się w swoim własnym ciele jak w domu oraz umieć nawiązywać relacje”. Podstawowym celem zajęć MRR jest zatem zaspokajanie tych potrzeb, co w praktyce jest realizowane poprzez rozwijanie u uczestników dwóch aspektów świadomości: świadomości siebie i innych.

- Świadomość siebie

Osiąga się ją poprzez doświadczenie ruchowe, które pomagają nam skoncentrować się tak, że stajemy się świadomi tego, co dzieje się z naszym ciałem, wsłuchuje się w nie, odczuwając dotyk i bodźce płynące z jego wnętrza. Sprzyja to podnoszeniu samoakceptacji i pozwala na zyskanie większej pewności siebie zarówno w sferze fizycznej jak i emocjonalnej.

- Świadomość innych

Następnym krokiem jest nauka poruszania pomiędzy ludźmi i wchodzenia z nimi w interakcje w sposób, który ułatwia budowanie zaufania i pozytywnych relacji. Udział w grupowych zajęciach ruchowych umożliwia uzyskanie odpowiedniego wsparcia i stanowi zachętę do odkrywania indywidualnej kreatywności.

W trakcie zajęć MRR dzieci (podobnie jak podczas spontanicznej zabawy) poznają swoje otoczenie i uczą czuć się w nim bezpiecznie, dzięki czemu nie obawiają się odkrywać nowych możliwości swojego ciała oraz nawiązywać relacje z innymi osobami.

We wszystkich ćwiczeniach wykonywanych podczas zajęć MRR ważnym elementem jest rozwijanie świadomości różnorodnych cech ruchu. Dzieci z zaburzeniami rozwoju mają bowiem często duże trudności ze zróżnicowaniem i kontrolą tempa ruchu, jego siły, kierunku oraz przepływu (ustalaniem czy jest on swobodny, czy też przebiega pod pełną kontrolą). Ćwiczenia MRR są dla nich okazją, do nabywania umiejętności kontrolowania własnego ciała, a co za tym idzie, także emocji oraz kontaktów społecznych.

Ukoronowaniem „zabawy relacyjnej” – jak Sherborne nazwała swój system ćwiczeń – jest rozwinięcie u dziecka umiejętności kreatywnego ruchu. Ten rodzaj ruchu umożliwia twórczą ekspresję. Jego cechami są: spontaniczność, brak zahamowań, swoboda i kreatywność.

1. Rodzaje ćwiczeń:

W programie ćwiczeń ruchowych Weronika Sherborne wyróżnia następujące grupy ćwiczeń wspomagających rozwój dziecka:

Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała:

- ☐ Wyczuwanie brzucha, pleców, pośladków
- ☐ Wyczuwanie nóg w ruchu i siedząc
- ☐ Wyczuwanie łokci
- ☐ Wyczuwanie twarzy
- ☐ Wyczuwanie całego ciała

Ćwiczenia pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu:

- ☐ Ćwiczenia indywidualne
- ☐ Ćwiczenia w parach
- ☐ Ćwiczenia w grupie

Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i z grupą:

- ☐ Ćwiczenia „Z” (relacja opiekuńcza)
- ☐ Ćwiczenia „przeciwko” (relacja mocy i energii)
- ☐ Ćwiczenia „razem” (relacja współpracy)

Ćwiczenia twórcze

2. Struktura zajęć prowadzonych Metodą Ruchu Rozwijającego:

Zajęcia prowadzone MRR mogą być bardzo zróżnicowane pod względem treści, w zależności od potrzeb uczestników, jednak ogólna forma i struktura poszczególnych sesji jest z reguły podobna.

Ćwiczenia – czy może raczej „relacje”, jak woli je nazywać sama autorka metody – oparte są na twórczym wykorzystaniu ruchu, bliskim kontakcie fizycznym (dotykowym) sprzyjającym tworzeniu więzi emocjonalnych i budowaniu poczucia bezpieczeństwa. Zbliżone są do naturalnych, spontanicznych i radosnych zabaw wieku wczesnodziecięcego, które inicjują rodzice lub same dzieci.

Sesje MRR opierają się na pracy w parach, przy czym może to być indywidualna praca terapeuty z pojedynczą osobą, młodszego dziecka ze starszym lub dwojga dzieci różniących się poziomem rozwoju lub stopniem funkcjonowania psychomotorycznego. Zajęcia mogą być też prowadzone najpierw w małych grupach (3-4 dzieci), a dopiero potem organizowane dla wszystkich uczestników sesji. Z reguły dzieci pracują z osobami dorosłymi (rodzicami, nauczycielami bądź terapeutami). Możliwe jest również prowadzenie zajęć dla grupy, w której dzieci są partnerami dla siebie nawzajem.

Sesja ruchowa MRR oparta jest na opracowanych przez Weronikę Sherborne ogniwach:

1. Powitanie
2. Ćwiczenia na świadomość ciała
3. Ćwiczenia na świadomość przestrzeni
4. Ćwiczenia w relacji „z”
5. Relaks
6. Ćwiczenia w relacji „przeciwko”
7. Relaks
8. Ćwiczenia w relacji „razem”
9. Relaks
10. Ćwiczenia twórcze
11. Pożegnanie

3. Zastosowanie Metody Ruchu Rozwijającego

Ogromną zaletą MRR jest jej uniwersalność. Można ją dowolnie modyfikować, zależnie od potrzeb grupy, z którą się pracuje. Można ją stosować bez żadnych ograniczeń wiekowych. Przydaje się zarówno w pracy z niemowlętami (np. w ośrodkach wczesnej interwencji) jak i w ośrodkach dla młodzieży czy osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną.

Metoda Ruchu Rozwijającego jest wszechstronna w swoim oddziaływaniu. Za pomocą tak podstawowej aktywności, jaka jest ruch, wpływa ona na zachowania uczestników zajęć w zakresie wszystkich sfer funkcjonowania: motorycznej, poznawczej, a przede wszystkim emocjonalnej i społecznej. Jej oddziaływanie harmonizuje rozwój psychomotoryczny, pozwala na wyrównywanie deficytów rozwojowych, na przykład związanych z niedojrzałością emocjonalno – społeczną.

MRR można wykorzystywać zarówno w terapii wielu różnorodnych zaburzeń rozwoju psychomotorycznego, jak i w profilaktyce. Znajduje również zastosowanie w poszerzaniu doświadczeń psychologicznych i społecznych osób zdrowych. Powstała jednak z myślą o terapii dzieci z zaburzeniami rozwoju psychomotorycznego i w tym celu jest też najczęściej stosowana. Jest przydatna zwłaszcza w przypadkach niepełnosprawności intelektualnej (niepełnosprawności każdego stopnia). Jest także wykorzystywana jako metoda terapii dzieci w normie intelektualnej, przejawiających zaburzenia funkcjonowania emocjonalnego lub społecznego, np. dzieci z zaburzeniami zachowania, nadpobudliwych, lub z zahamowaniem psychomotorycznym, z zaburzeniami emocjonalnymi, lękową postawą wobec otoczenia, opóźnionych w rozwoju ze względu na zaniedbania środowiskowe.

MRR jest jedną z metod oddziaływania stosowana w celu ułatwienia adaptacji przedszkolnej dzieciom w wieku 3 – 6 lat. Bywa też etapem wstępnym, poprzedzającym innego rodzaju zajęcia terapeutyczne, np. logopedyczne – w przypadku dzieci jaskających się, dzieci nerwicowych lub też częścią programu np. zajęć terapii pedagogicznej dzieci mających trudności w czytaniu i pisaniu.

Jako metoda służąca profilaktyce MRR może być stosowana w pracy z dziećmi i młodzieżą, znajdującymi się w trudnych sytuacjach, czyli takich, które potencjalnie sprzyjają powstawaniu zaburzeń (np. przygotowanie do zajęć w przedszkolu lub podjęcia nauki w szkole, w początkowym okresie pobytu dziecka w rodzinie zastępczej lub adopcyjnej).

MRR bywa także wykorzystywana do pomocy osobom dorosłym. Jest przydatna w przygotowywaniu młodych małżeństw do pełnienia roli rodziców tzw. szkołach rodzenia lub rodzin zastępczych i adopcyjnych do przyjęcia dziecka.

Udział w zajęciach w roli partnera dziecka, poddawanego terapii MRR jest bardzo wartościową formą samorozwoju polecana wszystkim – zarówno młodzieży jak i dorosłym osobom.

4. Zakończenie:

Od kilku już lat w Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Pile prowadzę kurs doskonalący z zakresu stosowania Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, podczas którego opracowywane są materiały szkoleniowe służące nauczycielom w pracy, wzbogacając ich dotychczasowy warsztat pracy.

Zaprezentowane materiały mogą stać się inspiracją go konstruowania na ich bazie nowych, ciekawych projektów sesji ruchowych.

W niniejszej publikacji znajdziecie Państwo zestaw projektów sesji ruchowych prowadzonych metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne opracowanych pod kierunkiem nauczyciela doradcy metodycznego wychowania przedszkolnego - Anity Kępińskiej, wielkiej entuzjastki z 29 letnim doświadczeniem pracy MRR.

Zebrała i opracowała:

mgr Anita Kępińska nauczyciel doradca metodyczny wychowania przedszkolnego

Bibliografia:

1. Bogdanowicz Marta, Kasica Alicja: Ruch rozwijający dla wszystkich. Harmonia 2003,
2. Bogdanowicz Marta, Kisiel Bożena, Przasnyska M.: Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka. WSiP 1998
3. Sherborne Weronika : Ruch rozwijający dla dzieci. PWN 2006,
4. Bogdanowicz Marta, Okrzesik Dariusz: Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. Harmonia, 2005
5. Bogdanowicz Marta, Kasica Alicja: Ruch Rozwijający dla wszystkich. Harmonia 2003
6. Bogdanowicz Marta: Skale Obserwacji zachowania Dzieci i Rodziców uczestniczących w zajęciach Ruchu Rozwijającego. Harmonia 2003

Projekt sesji ruchowej MRR nr 1

Grupa: dzieci nadpobudliwe; edukacja wczesnoszkolna

Cel główny: stymulowanie psychoruchowego rozwoju dziecka

Przebieg zajęcia:

OGNIWA	OPIS ZABAW
1) Powitanie	„Dzisiaj przyszła do nas”: 1) <i>Dzisiaj (podajemy imię dziecka) przyszła do nas;</i> 2) <i>Dała wszystkim znak;</i> 4) <i>Chcecie ze mną się zabawić? No to zróbcie tak.</i> Przebieg zabawy: Dzieci stoją w kręgu i śpiewają tekst piosenki, podczas której wywołane dziecko wchodzi do koła, pokazuje dowolny ruch/ gest, który wszyscy naśladują, po czym następuje wymiana dziecka.
2) Schemat ciała i przestrzeni	1. Dzieci siadają w kole, w siadzie prostym i machają dłońmi do siebie, następnie zamykają i otwierają dłonie, pocierają dłońmi, klaszczą 2. Dzieci siedzą w kole, w siadzie prostym, przybliżają się do środka koła stopami i witają się nimi, odsuwają się na zewnątrz; w siadzie prostym, uginają nogi w kolanach, pocierają stopami o podłogę 3. Dzieci siedzą w siadzie prostym; wykonują polecenia nauczyciela: <i>klepiemy się dłońmi po głowie, po policzkach, ramionach, łokciach, brzuchu, udach, kolanach i piętach.</i> 4. Dzieci leżą na plecach, unoszą w górę, do kąta 90°, obie nogi jednocześnie i wykonują polecenia nauczyciela: <i>opuszczamy obie nogi w dół, podnosimy obie nogi w górę, opuszczamy obie nogi w bok itp.</i> 5. Dzieci kładą się na brzuchu, nogi zginają w kolanach, podpierają się dłońmi, ręce zgięte w łokciach i obracają się wokół własnej osi odpychając się rękoma. 6. Leżąc na plecach, ręce wzdłuż ciała, odpychają się nogami, wszyscy przesuwają się na plecach w różnych kierunkach.
3) Ćwiczenia oparte na relacji „z”	1. Uczestnik bierny w klęku podpartym tworzy domek dla aktywnego partnera. Aktywny partner wchodzi do domku, poznaje ten domek, wychodzi spod niego, przechodzi między nogami, rękami (filarami domu), następuje zmiana ról, 2. Dzieci dobierają się w trójki, jeden partner leży na plecach, dwóch staje po bokach, każdy z nich chwytą leżącego za rękę i nogę, bujają go do przodu i tyłu, po czym następuje zmiana ról, 3. Dzieci stają w kole blisko siebie, jedno wchodzi do środka i stanowi „wahadło”, a dzieci wokół odpychają je delikatnie od siebie, w różnych kierunkach następuje zmiana ról
4) Ćwiczenia relaksacyjne	1. Dzieci dobierają się w pary, jedno siada w rozkroku i obejmuje dłońmi dziecko siedzące przed nim tyłem i kołyszą się na boki, następuje zmiana ról,
5) Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”	1. Dzieci dobierają się w pary, jedno dziecko kładzie się na plecach, „trzyma się” dłońmi i stopami podłogi, a drugie

	próbują je przesunąć (głową, nogami, rękoma), zamiana ról, 2. Dzieci dobierają się w pary, jedno zwija się w kłębek, a drugie próbuje je rozwiązać, następuje zmiana ról, 3. Dzieci siadają do siebie plecami, zapierają się stopami o podłogę i wzajemnie próbują się przepchnąć. 4. Dzieci dobierają się w czwórki, dwie osoby kładą się na plecach, głowami do siebie, chwytają się mocno za nadgarstki, pozostałe dwie osoby chwytają leżących za kostki i próbują ich „rozerwać”. 5. Dzieci tworzą dwa pociągi stojące naprzeciw siebie, pierwsze osoby z pociągu trzymają się wzajemnie za nadgarstki; pociągi próbują się przeciągnąć jak w przeciąganiu liny 6. Dzieci stają w kole, blisko siebie, chwytając się robią haczyki z łokci, jedno dziecko zostaje poza kołem i próbuje się do niego dostać, a inne mu na to nie pozwalają, kiedy się dostanie do środka, próbuje wyjść na zewnątrz, (może nastąpić zmiana ról)
6) Ćwiczenia relaksacyjne	Dzieci wykonują w parach wierszyk masażyk: -<i>Środkiem płynie rzeczka</i> (rysują palcem linię po kręgosłupie) -<i>obok idzie szczypaweczka</i> (delikatnie szczypią wzdłuż linii kręgosłupa) - <i>na nią skaczą małe żabki</i> (delikatnie przeskakujemy palcami po plecach) - <i>a za nimi żabek babki</i> (delikatnie stukamy pięściami po plecach) - <i>popadał deszczyk</i> (stukamy opuszkami palców po całych plecach) - <i>zaświeciło słońko</i> (ruchy okrężne otwartą dłońią) - <i>czy przyszedł dreszczyk?</i> (łaskotanie po bokach)
7) Ćwiczenia oparte na relacji „razem”	1. Dzieci dobierają się w pary, siedzą w rozkroku, zwrócone do siebie przodem, trzymają się za dłonie. Następnie na przemian kładą się na plecach, na podłodze, cały czas trzymając się za ręce. 2. Dzieci dobierają się w trójki, dwójka stoi po bokach, twarzami zwrócenie do siebie, trzeci w środku stoi bokiem do nich, osoba w środku, najpierw wykonuje obunóż skok w górę samodzielnie, a następnie zgina ręce w łokciach, każdy z partnerów chwytą go za nadgarstek i łokieć, po czym wszyscy, jednocześnie lekko uginają kolana, osoba w środku próbuje wyskoczyć jak najwyżej, a partnerzy starają się mu w tym pomóc wybijając go. 3. Dzieci tworzą tunel w klęku podpartym, jedno przechodzi pod tunelem, po czym dołącza do tunelu w klęku podpartym, a kolejne dziecko w początku tunelu, zaczyna pod nim przechodzić
8) Pożegnanie	Dzieci powtarzają z nauczycielem rymowankę: <i>Zajęcia skończone</i> <i>i chce nam się jeść,</i> <i>idziemy na obiad</i> <i>a' die, bay bay i cześć!</i>

Opracowały:
1. Paulina Stepka
2. Dorota Zawadzka

Projekt sesji ruchowej MRR nr 2

Temat: Przyszła zima

Grupa: dzieci 4-5 latnie

Cel główny: stymulowanie psychoruchowego rozwoju dziecka

Przebieg zajęć:

OGNIWA	OPIS ZABAWY
1) Powitanie	Piosenka na powitanie. Prowadzący śpiewa i klaszcze do rytmu „Czy (imię dziecka) jest dziś z nami?” Odpowiedź witanego dziecka: „Tak jestem dzisiaj z Wami”. Prowadzący i pozostali uczestnicy odpowiadają śpiewając i klaszcząc: „O! (imię dziecka) jest dziś z nami- Witamy cię brawami!” Wszyscy biją brawo. Zabawa kończy się gdy każde dziecko zostanie przywitane.
2) Schemat ciała i przestrzeni	1. Ćwiczenie: „Zmarznięte ręce”- pocieramy dłonie o siebie, tak aby poczuć, że robi się nam w nie ciepło, dmuchamy na dłonie i klaszczemy w nie. 2. Ćwiczenie: „Zmarznięte uszy”- łapiemy się za uszy i rozcieramy je z góry na dół (pocieramy małżowiny uszne), pociągamy się za uszy na boki. 3. Ćwiczenie: „Czerwone policzki”- klepiemy się całymi dłońmi w policzki, następnie delikatnie uderzamy w nie opuszkami palców, potem mocniej oklepujemy policzki. 4. Ćwiczenie: „Zimny nosek”- pocieramy nos raz jedną ręką, raz drugą. 5. Ćwiczenie: „Lodowate stopy”- pocieramy stopę o stopę, następnie stopy obunóż pocieramy o podłogę obracając się jednocześnie dookoła w pozycji siedzącej. 6. Ćwiczenie: „Z górki na pazurki”- dziecko siedzi na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach, stopy obok siebie i stara się przesuwać po podłodze na pupie nie odrywając stóp. Porusza się do przodu, do tyłu, w jeden bok i drugi bok.
3) Ćwiczenia oparte na relacji „z”	1. Ćwiczenie: „Sanki”- partner aktywny siedzi na podłodze z szeroko rozłożonymi nogami, podpira się rękoma o podłogę. Partner bierny siada przed nim i opiera swoje plecy i głowę na klatce piersiowej partnera aktywnego. Zadaniem partnera aktywnego jest przepchnięcie partnera biernego ciężarem swojego ciała w przód kilka razy. Potem partner aktywny obejmuje rękoma partnera biernego i próbuje przeciągnąć go w tył. Po tym ćwiczeniu następuje zamiana ról. 2. Ćwiczenie: „Lodołamacz”- partner bierny leży bezwładnie na plecach na podłodze udając krę na rzece, z wyprostowanymi nogami i rękoma wyciągniętymi wzdłuż

	głowy. Pozostałe dwie aktywne osoby (lodołamacze) siadają na podłodze z boku leżącego dziecka i próbują obunóż przepchnąć dziecko leżące (osoby pchające zapierają swoje stopy jedna o łopatkę i kolec biodrowy, druga o kolec biodrowy i kolano). Następnie jest zamiana ról. 3. Ćwiczenie: „Kula śniegowa”- partner bierny kładzie się na podłodze na boku zwijając się w kłębek (pozycja embrionalna)-jest kulą śniegową. Pozostali aktywni uczestnicy w pozycji klęczącej ustawiają się wokół leżącego dziecka i starają się rękoma przesunąć „kulę śniegową” od jednej osoby do drugiej. Następnie uczestnicy zamieniają się rolami.
4) Ćwiczenie relaksacyjne	Dzieci leżą na podłodze na plecach z zamkniętymi oczami, w tle włączona jest wyciszająca muzyka z relaksującymi dźwiękami chodzenia po śniegu (skrzypienie śniegu, szum wiatru)
5) Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”	1. Ćwiczenie: „Uparte sanki”- pierwsze dziecko siedzi na podłodze z szeroko rozłożonymi nogami, opierając ręce o podłogę. Drugie dziecko siada przed nim (w jego rozkroku) z nogami ugiętymi w kolanach. Zadaniem pierwszego dziecka jest przepchanie partnera, który zapiera się stopami uniemożliwiając ten ruch. Następuje zamiana ról. 2. Ćwiczenie: „Zimowa sprzeczka”- jedno dziecko leży na podłodze z wyprostowanymi nogami i rękoma nad głową (udaje sanki). Dwie pozostałe osoby chwytają leżącą osobę (jedna za nadgarstki, druga za kostki)- jakby za linę i każde z nich próbuje przeciągnąć partnera leżącego na swoją stronę. Potem następuje zamiana ról. 3. Ćwiczenie: „Zaspa śnieżna”- dziecko staje na środku (wpadło w zaspę śnieżną), reszta dzieci staje w kole plecami odwrócona do dziecka znajdującego się w środku. Osoby stojące w kole tyłem łapią się pod ręce i stają blisko siebie uciskając osobę w środku. Zadaniem dziecka, które wpadło w zaspę jest wydostanie się z niej. Następnie dzieci zamieniają się rolami.
6) Ćwiczenie relaksacyjne	Dzieci dobierają się w pary, jedno dziecko odwraca się tyłem i wykonuje masaż na plecach partnera. „Zimowy masaż”: „Przyszła zima, mróz mocno szczypie (szczypimy plecy), i maluje piękne wzory na szybie (palcem kreślimy wzorki), za oknem drobny śnieżek leci (opuszkami palców klepiemy w plecy). Wyszły z przedszkola na spacer dzieci (palcami maszerujemy po plecach), będą wesoło rzucać śnieżakami (zaciśnięte pięści delikatnie opukują plecy) i zjeżdżać z górki saneczkami (głaszczemy plecy).”
7) Ćwiczenia oparte na relacji „razem”	1. Ćwiczenie: „Jazda na sankach”: dzieci w parze siadają na podłodze obok siebie, łapią się za ręce, nogi uginają w kolanach. Starają się przesunąć po sali w różnych kierunkach. 2. Ćwiczenie: „Droga śnieżna”- dziecko kładzie się na plecach na podłodze, dwie osoby stają przed jego nogami łapiąc je za kostki (jeden za jedną nogę, drugi za drugą) i starają się

	wspólnie przeciągnąć osobę leżącą w wyznaczone miejsce na sali (rysują drogę), osoba leżąca odpycha się rękoma. Następnie zamiana ról. 3. Ćwiczenie: „Taniec płatków śniegu”- wszyscy stają w kole łapiąc się za ręce, nie puszczać dłoni siadają na podłodze, następnie kładą się na brzuchu nie puszczać rąk, potem przekręcają się razem we wskazaną stronę na plecy. Na polecenie nauczyciela ponownie obracają się na brzuch wciąż trzymając się za ręce. Następnie, nie puszczać swoich dłoni siadają i podnoszą ręce do góry i na dół (2 razy).
8) Pożegnanie	Dzieci siedzą w kole i wspólnie wykonują polecenia nauczyciela do wierszyka: „ Nasze rączki klaszczą, czasem się pogłaszczą, na brzuszku „bam, bam” grają, w głowę zastukają i Pani pomachają”.

Opracowały:

1. Ewa Drzazga, Szkoła Podstawowa im. Polskich Olimpijczyków w Bądeczu
2. Jolanta Szymkowicz, OREW dla Dzieci i Młodzieży z Autyzmem w Gorzowie Wlkp.

Projekt sesji ruchowej MRR nr 3

Temat: „Przygoda w świecie dinozaurów”

Grupa: dzieci 4 – letnie, nadpobudliwe

Cel główny: stymulowanie psychoruchowego rozwoju dziecka

Przebieg zajęcia:

OGNIWA	OPIS ZABAW
1) Powitanie	Dzieci siedzą w kole. Nauczyciel i dzieci wspólnie śpiewają piosenkę na melodię „Panie Janie”: „Witaj (imię dziecka), witaj (imię dziecka), jak się masz? Jak się masz? Wszyscy cię witamy, wszyscy cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas.” Piosenkę śpiewamy o każdym dziecku.
2) Schemat ciała i przestrzeni	Nauczyciel zamienia dzieci w dinozaury, które przed zabawą muszą rozgrzać swoje nogi: 1. W siadzie prostym dzieci – dinozaury poruszają stopami: • w górę i w dół, • na boki, • kręcą kółka raz w jedną, raz w drugą stronę. 2. Dzieci siedzą na podłodze z ugiętymi nogami i stukają o podłogę najpierw samymi palcami stóp, a następnie piętami. 3. Dzieci pozostają w poprzedniej pozycji i przesuwają stopy

	po podłodze wg instrukcji nauczyciela: • do przodu, do tyłu, • na boki, • zataczają kółka. 4. Dzieci w siadzie prostym: • głaszczą nogi, • klepią nogi swoimi dłońmi, • delikatnie szczypią nogi. 5. Dzieci – dinozaury przechodzą do pozycji na czworakach i poruszają się wg instrukcji nauczyciela: • „Dinozaury idą do przodu”. • „Dinozaury idą do tyłu tak, aby ominąć inne dinozaury”. • „Dinozaury idą w bok krokiem dostawnym. A teraz idą w drugą stronę.”
3) Ćwiczenia oparte na relacji „z”	1. <u>„Dinozaur przesuwa kłodę”</u> Biegając do swojej jaskini, mały dinozaur zauważył, że na jego drodze leży ogromna, wyglądająca na bardzo ciężką, kłoda. Żeby móc biec dalej, musiał ją przesunąć. • Partner bierny leży na plecach na podłodze, z rękami wyprostowanymi za głową – udaje kłodę. Leży rozluźniony, nie stawia oporu. Partner aktywny jest dinozaurem, który próbuje przesunąć kłodę swoją głową, opierając ją o biodro partnera biernego. Potem następuje zmiana ról. 2. <u>„Mały dinozaur idzie spać”</u> Mały dinozaur zmęczył się bieganiem po lesie. Poza tym na dworze jest już niemal całkiem ciemno. Mama i tata zawołali swoje maleństwo, aby ukołysać go do snu. • Dzieci dobierają się w 3 – osobowe zespoły. Dwóch partnerów aktywnych przechodzi do pozycji klęku podpartego – są mamą i tatą dinozaurem. Mały dinozaur, czyli partner bierny, kładzie się brzuchem na plecy partnerów aktywnych, leży swobodnie. Partnerzy aktywni równocześnie kołyszą się na boki, usypiając małego dinozaura. Aby mały dinozaur zszedł bezpiecznie z pleców rodziców, ci – na sygnał prowadzącego – siadają na swoich piętach, a partner bierny stacza się z ich pleców. Następuje zmiana ról tak, aby każde dziecko weszło w rolę małego dinozaura.
4) Ćwiczenia relaksacyjne	<u>„Dinuś tuli się do mamy”</u> Dzieci dobierają się w pary. Partner bierny – Dinuś, opiera się całym ciałem na, siedzącym za nim, partnerze aktywnym – mamie. Mama dinozaur obejmuje ramionami Dinusia i delikatnie kołysze się z nim na boki. Po chwili następuje zmiana ról.
5) Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”	1. <u>„Pobudka”</u> Mama dinozaur jeszcze śpi, a mały Dinuś nie może doczekać się już śniadania, więc postanawia obudzić mamę.

	• Dzieci ćwiczą w parach. Jedno dziecko – mama dinozaur – „przykleja się” do podłogi: leży na plecach, przyciskając wszystkie swoje części ciała do podłogi. Drugie dziecko – Dinuś, próbuje obudzić mamę, odklejając/podnosząc jej nogi, ręce, głowę, pupę, plecy, ramiona. Mama stawia opór, bo bardzo chce jej się spać. Po chwili następuje zmiana ról. 2. <u>„Dinuś przesuwają skałę”</u> Dinuś po śniadaniu chce wyjść z jaskini, aby pobawić się z kolegami. Jednak wyjście tarasuje mu ciężka skała. Mały dinozaur musi ją przesunąć. • Dzieci ćwiczą w parach. Jedno zamienia się w skałę – siada w siadzie skulnym i stawia opór całym ciałem. Drugie dziecko – Dinuś, próbuje przesunąć skałę. Po chwili następuje zmiana ról. 3. <u>„Zabawy dinozaurów”</u> Mały dinozaur wydostał się z jaskini i pobiegł na poszukiwania swojego kolegi „Tricka”. Kiedy go odnalazł od razu zaczęli swoją ulubioną zabawę w przepychanki. • Dzieci ćwiczą w parach, udając przepychanki dinozaurów. Dzieci kucają naprzeciwko siebie, trzymając się za łokcie przed sobą. Podskakując starają się przepchnąć kolegę. 4. <u>„Wykluwanie dinozaura”</u> Dinuś i Tricek postanowili chwilę pospacerować. Przechodząc przez gęste krzaki, natknęli się na coś niezwykłego – wielkie, fioletowe jajo. Małe dinozaury zaciekawione obserwowały, jak wykluwa się z niego małeńki diplodok. • Dzieci dobierają się w pięcioosobowe zespoły. Czworo dzieci stoi plecami do siebie. Podhaczają się za łokcie. Zamieniają się w bardzo twardą skorupkę jaja dinozaura. Piąte dziecko wchodzi do środka i na sygnał nauczyciela, wszyscy siadają na podłodze. Zadaniem dziecka w środku jest wydostanie się ze skorupki jaja, a dzieci na zewnątrz, uniemożliwiają mu wyjście. Nie wolno przepychać się łokciami, ani kolanami, gilgać, szczypać, kopać. Na sygnał prowadzącego, następuje zamiana ról. 5. <u>„Triceratopsy kontra diplodoki”</u> Podczas spaceru małe dinozaury natknęły się na zawody sportowe dorosłych dinozaurów – diplodoków i triceratopsów. • Dzieci dzielimy na dwa zespoły: triceratopsy i diplodoki. Zespoły tworzą dwa rzędy naprzeciwko siebie. Pierwsze osoby z rzędów łapią się za ręce. Każde z pozostałych dzieci w rzędach, obejmuje w pasie kolegę stojącego przed nim. Zadaniem zespołów jest przeciągnięcie przeciwników na swoją stronę.
6) Ćwiczenia relaksacyjne	<u>„Dinozaur odpoczywa na ciepłym kamieniu”</u> Dzieci dobierają się w pary. Partner aktywny kładzie się na brzuchu, na podłodze, a partner bierny kładzie się na nim. Chwilę pozostają w tej pozycji, po czym następuje zamiana ról.

7) Ćwiczenia oparte na relacji „razem”	1. <u>„Mały dinozaur uczy się jeździć rowerem”</u> Kto powiedział, że dinozaury nie mogą jeździć rowerem? Nasz kolega Dinuś, nie przepuści okazji, aby spróbować nowej przygody. • Dzieci ćwiczą w parach. Oboje kładą się na plecach, nogi podniesione do góry dotykają się stopami. Zadaniem dzieci jest jednocześnie wykonywanie ruchów naprzemiennych, imitujących pedałowanie. 2. <u>„Mały dinozaur uczy się pływać”</u> Czas na zabawę w wodzie. Dinuś dopiero uczy się pływać, więc do wody wchodzi tylko z rodzicami. • Dzieci dzielimy na pięcioosobowe zespoły. Czworo dzieci kładzie się na brzuchu bardzo blisko siebie z rękami wyciągniętymi przed siebie – udają wodę. Piąte dziecko – Dinuś, kładzie się brzuchem na plecach kolegów. Na sygnał nauczyciela, dzieci leżące na podłodze obracają się jednocześnie na brzuch. Dinuś poddaje się temu ruchowi, jakby płynął. Na kolejny sygnał nauczyciela, dzieci – woda, obracają się jednocześnie na plecy. Ruchy są kilkakrotnie powtarzane. Na polecenie nauczyciela następuje zmiana ról. 3. <u>„Mały dinozaur przechodzi pod mostem”</u> Po całym dniu przygód Dinuś wraca do domu. Jednak na moście, przez który musi przejść, stoi groźny T-Rex. Dinuś postanawia po cichutku, niezauważony przejść pod mostem. • Wyznaczone dziecko jest Dinusiem. Reszta grupy staje w szeregu i przybiera pozycję klęku podpartego, bardzo blisko siebie. Dinuś pełza pod mostem, aby dostać się na drugą stronę. Kolejno następuje zamiana ról.
8) Pożegnanie	„Fala – okrzyk dinozaura” Dzieci siedzą w kole trzymając się za ręce. Nauczyciel rozpoczyna falę (na wzór fali meksykańskiej). Dzieci kolejno powtarzają ruch nauczyciela, wydając przy tym ryk/okrzyk dinozaura wg własnego pomysłu.

Opracowały:

1. Małgorzata Makowska

2. Daria Lazarewicz

Projekt sesji ruchowej MRR nr 4

Temat: Na wiosennej łące.

Grupa: dzieci 5-6 latnie

Cel główny: stymulowanie psychoruchowego rozwoju dziecka

Przebieg zajęć:

OGNIWA	OPIS ZABAWY
1) Powitanie	• Powitanie każdego dziecka po imieniu wierszykiem:

	Na powitanie niech (imię dziecka) wstanie; niech (imię dziecka) wstanie raz, dwa, trzy; A po ukłonie zaklaszcze w dłonie; zaklaszcze w dłonie raz, dwa, trzy
2) Schemat ciała i przestrzeni	• Zbieranie kwiatów na łące - dzieci siedzą na dywanie i naprzemiennie raz prawą raz lewą ręką ruchem zagarniającym przed sobą, zamykają otwartą dłoń poprzez ściśnięcie w pięstkę. (zrywają całą dłonią kwiaty znajdujące się przed nim); • Rozcieranie płatków w dłoniach - dzieci siedząc na dywanie pocierają ruchem kulistym dłoń o dłoń; • Czyszczenie rąk z pyłku kwiatów - dzieci siedząc na dywanie na przemian raz prawą raz lewą ręką na drugiej ręce wykonują ruch posuwisty od nadgarstka do czubków palców. • Ugniatanie trawy - dzieci siedząc na dywanie w pozycji z wyprostowanymi nogami przed siebie wykonują ruch kołysania raz w prawo, raz w lewo oraz przód i tył; • Labirynt na trawie - dzieci siedząc na dywanie ugiętymi nogami kolanach i rękoma podpartymi z tyłu wykonują ruch posuwisty do przodu a później do tyłu; • Otrzeptywanie z piasku - dzieci siedząc na dywanie kołysząc się w prawą stronę otrzepują lewą ręką lewy pośladek a następnie w lewą stronę otrzepują prawą ręką prawy pośladek.(ruch powtarzany jest kilkakrotnie)
3) Ćwiczenia oparte na relacji „z”	• Pelzanie do nory - jedno dziecko siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami, drugi z pary leży na brzuchu na udach kolegi(w poprzek jego nóg), dziecko siedzące delikatnie przetacza kolegę w kierunku stóp, następnie następuje zamiana ról; • Rolowanie trawy - osoba bierna leży na plecach ręce wyciągnięte wzdłuż głowy, osoba aktywna klęcząc na kolanach rękoma przewraca ją na brzuch a następnie na plecy. Później następuje zmiana ról; • Most - dwie osoby bierne wykonują klęk podparty, tworząc swoim ciałem dwa odrębne mosty. Osoba aktywna przechodzi pod mostami. Następnie następuje zamiana ról.
4) Ćwiczenie relaksacyjne	• Odpoczynek na trawie w tle słyszeć muzykę relaksacyjną, dzieci leżą w pozycji swobodnej na plecach i wdychają powietrze nosem a wydychają ustami.
5) Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”	• Przepychanie drewnianego kołka - osoby siedzą na dywanie naprzeciwko siebie mając wyciągnięte do przodu ręce i stopy, które są ze sobą połączone. Na sygnał, dzieci przepychają się jednocześnie rękoma i nogami; • Skaczące żaby - (4 osoby) dzieci znajdują się w kołku w pozycji na kucka z rękoma skrzyżowanymi

	z przodu na klatce piersiowej. Dzieci wykonując skoki do przodu, do tyłu, lewo w prawo próbują przewrócić inną żabę; • Przeciągnięcie kołka - dzieci dzielimy na dwie równe grupy, które stoją naprzeciwko siebie tworząc pociąg. Pierwsze osoby z każdego pociągu trzymały się za ręce. Na sygnał, jedna grupa próbuje przeciągnąć drugą grupę na swoją stronę.
6) Ćwiczenie relaksacyjne	• Masaż relaksacyjny - dzieci siedzą w kole na dywanie jeden za drugim. Osoba prowadząca mówi wiersz i komendy, które dzieci wykonują na plecach osoby siedzącej przed nim: <i>Płynie, wije się rzeczka Jak błyszcząca wstążeczka. Tu się srebrzy, tam ginie, A tam znowu wypłynie.</i> <i>(Rysujemy na plecach dziecka falistą linię; delikatnie drapiemy je po plecach, wsuwamy palce za kołnierzyk; przenosimy dłoń pod pachę i szybko wyjmujemy.)</i>
7) Ćwiczenie oparte na relacji „razem”	• Piłowanie drewna - dzieci dobierają się w pary, siedzą w rozkroku, zwrócone do siebie przodem, trzymają się za dłonie. Następnie na przemian kładą się na plecach, na podłodze, cały czas trzymając się za ręce; • Skok na drzewo - dzieci dobierają się w trójki, dwójka stoi po bokach, twarzami zwrócona do siebie, trzeci w środku stoi bokiem do nich, osoba w środku, najpierw wykonuje obunóż skok w górę samodzielnie, a następnie zgina ręce w łokciach, każdy z partnerów chwyta go za nadgarstki i łokieć, po czym wszyscy, jednocześnie lekko uginają kolana, osoba w środku próbuje wyskoczyć jak najwyżej; • Walec - cała grupa dzieci leży na podłodze na brzuchu obok siebie (ramię przy ramieniu, biodro przy biodrze) na sygnał wszyscy leżący przetaczają się powoli przez to samo ramię.
8) Pożegnanie	• Iskierka - cała grupa siedzi na dywanie w kole trzymając się za ręce. Nauczyciel puszcza iskierkę.

Opracowały:
1. Anna Teda
2. Daria Marinow