



CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI
W PILE



Edukacja przedszkolna

**Budowanie relacji społecznych metodą ruchu
rozwijającego Weroniki Sherborne**
(materiały powarsztatowe)

Opracowanie
Anita Kępińska

Piła 2016

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 ćwiczenia 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” w parach (relacja opiekuńcza)
- ❑ Ćwiczenia „przeciwko” w parach (relacja mocy i energii)
- ❑ Ćwiczenia „razem” w parach (relacja partnerska)
- ❑ Ćwiczenia „razem” w grupie

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. Pożegnacie

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 (upośledzenia umysłowego 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 Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Pile odbywają się szkolenia z zakresu stosowania Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne w pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Na każdej takiej formie doskonalenia wypracowywane są materiały szkoleniowe służące nauczycielom w pracy, wzbogacając ich dotychczasowy warsztat pracy.

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

W niniejszej publikacji znajdziecie Państwo bardzo praktyczny materiał pomocny przy prowadzeniu zajęć MRR Weroniki Sherborne, a opracowany pod kierunkiem nauczyciela doradcy Anity Kępińskiej, wieloletniego (25!!!!) praktyka, entuzjasty 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

Opracowanie:
Aneta Misztal-Scecewicz,
Lucyna Gofron

Projekt sesji ruchowej MRR nr 1

Temat: W krainie Czerwonego Kapturka

Grupa: grupa dzieci 3-letnich, z przewagą dzieci nieśmiałych

Cel główny: budowanie dobrych relacji społecznych w grupie

Przebieg zajęcia:

OGNIWA	OPIS ZABAW
1. Powitanie	Uczestnicy siedzą w kręgu, witają kolejne osoby piosenką: „Witamy (imię dziecka) bardzo wesoło, teraz dlaklaszcze (tupie, macha, stuka itp.) całe koło.
2. Schemat ciała i przestrzeni	1. „Kapturek szykuje się do babci” – uczestnicy siedzą w kręgu, wykonują ruchy mycia twarzy – pocierają policzki, czoło, nos, uszy, masują głowę, brzuch, dłonie, kolana – myją ciało, czeszą włosy itp. 2. „Spacer po lesie” – dzieci siedzą i uderzają piętami o podłogę, następnie obracają się wokół własnej osi . 3. „Spotkanie z wiewiórką” – dzieci siedząc, uderzają jedną stopą o drugą – witają się wiewióreczki.
3. Ćwiczenia oparte na relacji „z”	Nauczyciel kieruje podziałem na pary. 1. „Kłoda na drodze do domku babci” – partner bierny leży wyprostowany na podłodze z wyciągniętymi do przodu rękoma, partner aktywny turla biernego. Zmiana ról. 2. „Kryjówka wilka” – partner bierny znajduje się w klęku podpartym (tworzy domek – kryjówkę), partner aktywny chodzi na kolanach wokół domku, przechodzi między nogami, obchodzi, chowa się w domku itp. Zmiana ról. 3. „Droga do babci” – partner bierny

	zamyka oczy i jest prowadzony przez partnera aktywnego. Prowadzący prosi, aby stworzyć trójki. 4. „Odpoczynek na łące” – dwóch partnerów aktywnych siedzi na podłodze w siadzie prostym, partner bierny leży na ich nogach, partnerzy aktywni kołyszają na boki. 5. „Zrywanie kwiatów do koszyeczka” – dwóch partnerów aktywnych przesuwa/popycha na środek sali partnera biernego, który siedzi skulony na podłodze – ze wszystkich partnerów biernych tworzy się stos na środku sali.
4. Ćwiczenie relaksacyjne	1. „Słoneczko” – masażyki na plecach partnera. Zmiana ról.
5. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”	1. „Przepychanka babci z wilkiem” – dzieci w parach siedzą na podłodze naprzeciw siebie, dotykają się i siłują stopami. 2. „Ucieczka wilka” – dziecko aktywne próbuje wydostać się z koła stworzonego przez dzieci stawiające mu opór.
6. Ćwiczenie relaksacyjne	1. „Fotelik babci” – jeden partner aktywny siedząc tworzy fotelik dla drugiego partnera, obejmuje partnera i kołysze go na boki lub do przodu i do tyłu.
7. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”	1. „Powrót do domu” – partnerzy ze „sklejonymi” nogami spacerują „przez las”. 2. „Wspólna wędrówka” – grupa 4-osobowa ustawia się jeden za drugim, łapią się za ramiona i poruszają się po całej sali równym krokiem. 3. „Przejsie przez tunel” – uczestnicy tworzą tunel będąc obok siebie na czworakach, po kolei każdy z początku tunelu czołga się pod tunelem i dołącza na koniec.
8. Pożegnanie	1. Pożegnanie każdej części ciała –

	uczestnicy siedzą w kręgu, prowadzący mówi, którą częścią ciała się żegnamy.
--	--

Opracowanie:

Anna Parchimowicz - Przedszkole Publiczne nr 14 im. Wróbelka Elemelka
w Pile

Anna Ruta- Niepubliczne Przedszkole Anglojęzyczne *First Steps in English*
w Pile

Projekt sesji ruchowej MRR nr 2

TEMAT: Wizyta w kosmosie

GRUPA: tradycyjna 4-5 latki z przewagą dzieci nieśmiałych

CEL GŁÓWNY: budowanie dobrych relacji w grupie

PRZEBIEG:

OGNIWA	OPIS ZAJĘĆ
1.Powitanie	Uczestnicy siedzą w kręgu, każda osoba wymyśla jakiś ruch i podaje swoje imię, pozostali naśladują gest i witają tę osobę wymawiając jej imię – zabawa toczy się do momentu przywitania wszystkich dzieci
2.Schemat ciała	<i>Klawiatura pokładowa</i> – pozycja siedząca; dzieci przygotowują palce do kontaktu z klawiaturą komputera pokładowego poprzez ich przeliczanie, składanie dłoni, uderzanie opuszkami palców o podłogę, dywan <i>W stanie nieważkości</i> – pozycja siedząca; dzieci uderzają stopami o podłogę, wędrują stopami do przodu i do tyłu, na boki <i>Ćwiczenia kosmonauty</i> – pozycja klęczna podparta; dzieci rysują palcami stóp linie, koła
3.Przestrzeń	<i>Młynek kosmonauty</i> – pozycja siedząca; dzieci przesuwają się na pośladkach w różnych kierunkach (także dookoła własnej osi) <i>Kosmiczny tunel</i> – n-l rozkłada tunel materiałowy do zabaw, dzieci kolejno pełzają i czołgają się w tę i z

	powrotem • <i>W przestrzeni kosmicznej</i> – pozycja wyprostowana; dzieci chodzą i biegają na sztywnych, potem na „miękkich” nogach, na piętach i na palcach oraz krawędziach
4. Ćwiczenia oparte na relacji „z”	• <i>Rakietowy fotel</i> – pozycja siedząca; partner A tworzy „fotelik” obejmując partnera B, kołysze go na boki, do przodu i do tyłu, zamiana ról • <i>Start rakiety</i> – n-1 włącza nagranie odliczania startu rakiety, na hasło „start” partner A ciągnie partnera B siedzącego na kocu w różnych kierunkach, zamiana ról • <i>Na pokładzie rakiety</i> – w parach; partner B leży na brzuchu, partner A przesuwa go w różnych kierunkach, trzymając za nogi lub ręce • <i>Kosmiczne łóżko</i> – partner B leży na brzuchu z rękoma wyciągniętymi do przodu, partner A turla go w różne strony – pomaga położyć się na kosmicznym łóżku • <i>Zalóżmy skafander</i> – pozycja stojąca; dwóch partnerów A zakłada skafander na partnera B, podnosząc, zginając, opuszczając poszczególne części jego ciała • <i>Lądowanie</i> – pozycja stojąca, cała grupa; partnerzy A trzymają uchwyty chusty animacyjnej, na której siedzi partner B, grupa obraca go, chodząc w kółko
5. Ćwiczenie relaksacyjne	• <i>Masaż astronauty</i> – w parach, pozycja leżąca; partner A oklepuje, masuje, uciska partnera B
6. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”	• <i>Spotkanie z ufoludkiem</i> – w parach; partnerzy siedzą naprzeciwko siebie, podpierając się z tyłu rękoma łączą stopy i przepychają się • <i>Kosmiczna walka</i> – w parach, partnerzy kucają i odpychają się dłońmi • <i>Kosmiczny wiatr</i> – pozycja stojąca; dzieci podzielone na dwie grupy; jedna grupa tworzy szereg, trzymając się blisko siebie pod ręce, druga grupa stara się przesunąć pierwszą
7. Ćwiczenia relaksacyjne	• <i>Kosmiczny deszcz</i> – w parach; masaż twarzy – lekkie uderzanie palcami w twarz partnera
8. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”	• <i>Powrót do rakiety</i> – dzieci idą razem przyklejone do siebie nogami w wyznaczonym kierunku • <i>Lot powrotny</i> – w trójce, pozycja stojąca; dwoje

	dzieci podrzuca trzecie, trzymając je za łokcie – pomagają się odbić od podłogi i wystartować • <i>Na ziemi</i> – w grupie; cała grupa przykleja się do siebie pośladkami i podąża w pozycji pochylonej w miejsce wyznaczone przez n-la
9. Pożegnanie	• <i>Pożegnanie ufoludków</i> - uczestnicy leżą na plecach głowami do środka koła, trzymają się za ręce, n-l wysyła isierkę przyjaźni

Opracowanie:
Ewa Koniuszy
Agnieszka Werte

Projekt sesji ruchowej MRR nr 3

Temat: **Pani Wiosna wita nas**

Grupa: dzieci 5,6 letnich

Cel główny: stymulowanie rozwoju psychoruchowego

Przebieg:

Ogniwa	Opis zabaw
Powitanie	Dzieci siedzą w kręgu, powitanie każdego ucznia. <i>Kwiatki rosną, śpiewa ptak, Pani Wiosna mówi tak: Witaj Kasiu! Jak się masz? Czy mi uśmiech dasz?</i>
Schemat ciała i przestrzeni	Wiosenne przebudzenie 1. Siedząc w kole: - dotykają palcami stóp podłogi - uderzają o podłogę piętami - pieta wita piętę, kolano, udo 2. Siedząc w kole: - unoszą ręce i naśladują palcami chodzenie muchy po suficie - unoszą ręce zgięte w łokciach, poruszają nimi jak mucha skrzydełkami, - unoszą stopy i naśladują chodzenie muchy
Ćwiczenia	1. Turlanie jajeczka

oparte na relacji „Z”	Bierne dz. leży na podłodze jest jajeczkiem, aktywne turla dz. – jajeczko. 2. Wzrost kwiatka Dz. dobierają się trójkami, jedno dz. (bierne) jest kwiatkiem – siedzi skulone na podłodze, dz. aktywne otwierają dziecko tak jak budzi się kwiat do życia. 3. Kurki w gniazdkach Dz. dobierają się w pary, jedno dz. jest gniazdkiem – siad skrzyżny, drugie kurką. Kurki szukają gniazdek i siadają w nich, zmiana gniazdek, kurki i gniazdka zamieniają się rolami.
Ćwiczenia relaksacyjne Strumyczek	Dz. siadają jeden za drugim (w pociąg) <i>Tu płynie strumyczek, (rysujemy na plecach linię prostą wzdłuż kręgosłupa)</i> <i>faluje, wiruje. (linia falista)</i> <i>Tu się srebrzy, tam ginie (drapiemy delikatnie)</i> <i>a tam znowu wypłynie (linia prosta)</i> <i>Wtem przemknęła wiewiórka (delikatnie szczypiąc wędrujemy po plecach na skos)</i> <i>zaświeciły dwa słoneczka (zataczamy dwa koła)</i> <i>spadł drobniutki deszczyk (leciutko stukamy opuszkami palców w plecy)</i> <i>Czy cię przeszedł dreszczyk (delikatnie szczypiemy w kark).</i>
Ćwiczenia oparte na relacji przeciwko	1. Walka zajęczków W parach- dz. kucają i skaczą, ręce zgięte, dłonie wyprostowane, próbują przewrócić się wzajemnie. 2. Ptaszek do budki W trójkach dz. tworzą budki w pozycji stojącej, tworząc ściśnięty krąg, jedno dz. próbuje wejść do środka (budki). 3. Słoneczko Połowa dz. leży w kole, na plecach głową do środka, tworząc słoneczko, trzymają się za ręce. Pozostałe dz. próbują rozerwać „promienie”, ciągnąc za nogi.
Ćwiczenia relaksacyjne Mój ogródek	Leżąc na plecach dz. gładzą się po brzuchu, oklepują swój brzuch i masują, głęboko oddychając.
Ćwiczenia oparte na relacji razem	1. Ubijanie ziemi Dz. dobierają się w pary, siedzą odwrócone plecami do siebie, chwytają się za łokcie (tworząc skrzydełka). Razem przesuwają się w prawą stronę, lewą, do przodu, do tyłu. 2. Taczki – w parach 3. Sianie kwiatków W kręgu, w staniu wszyscy chwytają się za ręce uniesione nad

	głowę- sięgą ruchem rąk do przodu, w lewo, prawo.
Pożegnanie	Wiosenny wietrzyk – na wzór fali meksykańskiej

Opracowanie:
 Krystyna Śluga,
 Barbara Pająk SP 2 w Pile

Projekt sesji ruchowej MRR nr 4

Temat: Wiosenne przebudzenie.

Grupa: 6-latki

Cel główny: budowanie dobrych relacji w grupie

Przebieg:

Powitanie	Dzieci siedzą w kole i śpiewają: Wszyscy są, witam was (lub imię dziecka). Zaczynamy, to już czas. Jestem ja, jesteś ty. Raz, dwa, trzy.
Schemat ciała Przestrzeń	„Pożegnanie/przypomnienie zimy”. Ćwiczenie na wyczuwanie twarzy: dziecko leży, pociera policzki, nos, uszy –przypomina sobie, co robiło, gdy na dworze było zimno. Wyczuwanie dłoni: Dziecko siedzi, pociera i chucha w dłonie. Wyczuwanie ramion: Dziecko siedzi, pocieranie ramion Dziecko stoi: pociera uda. „Przygotowania do nadejścia wiosny”. Dziecko naśladuje ruchy, jakie wykonuje się przy zdejmowaniu rękawic, czapki, szalika, kurtki. „Wiosenne przebudzenie misia (niedźwiedzia)”: Uczestnicy w klęku podpartym spacerują po sali i wypatrują oznak wiosny. Wąchają kwiaty, słuchają ptaków, wyciągają głowę do słońca, piją wodę ze strumyka. Na koniec dzieci zamieniają się w motylka i „kręcą bączka” – kładą się na brzuchu, podnoszą głowę do góry,

	nogi i odpychając się rękoma, obracają się wokół własnej osi.
Ćwiczenia oparte na relacji „z” (relacja opiekuńcza)	„Spacer niedźwiadka z mamą”. Dzieci dobierają się w pary. Mama niedźwiadek przyjmuje pozycję na czworakach. Mały miś siada na plecach. Spacer. Potem zamiana ról. „Roślinka i robaczek” (dżdżownica). „Roślina” bierna, stoi w rozkroku, a robaczek podchodzi, przechodzi między nogami, dotyka, ociera się, wacha roślinkę. „Wiosenne leżakowanie”. Zabawa z chustą animacyjną. Jedno dziecko kładzie się na środku chusty. Reszta dzieci delikatnie ją podnosi i kołysze dziecko, które leży na chuście.
Ćwiczenia relaksacyjne	Przebudzenie wiosny/wiosenny deszczyk. Delikatne oklepywanie, uderzanie ciała partnera. Zamiana ról w parach.
Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”(relacji energii/mocy)	„Przekładanie worka z ziemią”. Jedna osoba leży na podłodze na brzuchu lub plecach, a partner próbuje przewrócić ją na drugą stronę. „Dwa wiosenne wiatry”. Dzieci stoją naprzeciwko i uderzają w całe dłonie, odpychając się.
Ćwiczenia relaksacyjne	„Odпочыnek niedźwiadka”. Najedzony misiu leży i gładzi się po brzuchu, głęboko oddycha (każde dziecko pojedynczo).
Ćwiczenia oparte na relacji „razem” (relacje partnerskie)	„Taczki”. Rozwożenie ziemi po ogrodzie. W 3 osoby. „Rozwijający się kwiatek”. Zabawa z chustą animacyjną. Jedno dziecko siedzi w środku chusty. Reszta dzieci trzyma chustę i zakręca ją, ale tylko do wysokości brody dziecka, które jest w środku. Następnie zdecydowanym ruchem dzieci równocześnie pociągają chustę, „odkręcając” dziecko „kwiatek”.
Pożegnanie	„Wiosenne słońce”. Dzieci kładą się na plecach w kręgu, dotykają się stopami. Żegnają się dłonie, palce (dzieci dotykają wymienionych części ciała u sąsiada). „Dmuchawce”. Dzieci dmuchają w swoje dłonie. Dzielenie się wrażeniami z zajęć.

Opracowała:
mgr Agnieszka Grzybowska
mgr Anna Janczarek-Gminne Przedszkole Nr 4 w Trzciance

Projekt sesji ruchowej MRR nr 5

Temat: Kuchenne prace

Grupa: Standardowa grupa 5-6 latków

Cel główny: Budowanie dobrych relacji w grupie.

Przebieg zajęć:

Powitanie	Zaproszenie dzieci do zabawy. Uczestnicy siedząc w kręgu , witają kolejne dzieci przychodzące do koła. Piosenka- Jest już Kasia , jest już Iza zaczynamy już czas. Jestem ja jesteś ty raz, dwa, trzy.
Schemat ciała i przestrzeni	WAŁKOWANIE CIASTA Każde dziecko leży na podłodze w pozycji wyprostowanej. Nauczyciel informuje dzieci , że są wałkami i muszą rozwałkować ciasto tzn. podłogę. Obracając się na obie strony. KROIMY WARZYWA. W pozycji leżącej prostymi nogami uderzamy o podłogę. Zadanie wykonujemy na brzuchu i na plecach. CIASTO W pozycji siedzącej ugniatamy ciasto rękoma. Zrób to co ja . ugniatamy nogi, pośladki, brzuch. MIKSOWANIE W pozycji siedzącej dzieci obracają się na pośladkach wokół własnej osi. Miksują w ten sposób swoje ciasto. SMAROWANIE KANAPKI Praca w parach. Jedno dziecko leży na brzuchu na podłodze, a drugie prostymi dłońmi lekko uciskając plecy kolegi lub koleżanki smaruje pyszną kanapkę.

Ćwiczenia oparte na relacji „Z”	NALEŚNIKI W parach jedno dziecko zawija kolegę lub koleżankę w koc i ciągnie naleśnik po podłodze. Następnie zamieniamy się rolami. ROZWAŁKOWANIE MASY Grupa 4 osobowa. 3 dzieci leży na brzuchu na podłodze obok siebie, bardzo ciasno. 4 –te dziecko jest wałkiem który musi rozciągnąć masę turlając się po plecach kolegów. SPAGHETTI Dzieci dobierają się w pracy dobrowolnie. Jedno dziecko układa się na podłogę w pozycji leżącej, a drugie ciągnie je na środku sali, gdzie pozostałe dzieci układają stos nóg tworząc spaghetti. Nie dotykając swoich głów.
Ćwiczenia relaksacyjne	PIZZA -MASAŻYK Dzieci siedząc w kręgu obracają się w lewą stronę do sąsiada siedzącego obok. Z jego pleców robimy pizzę. Rozbijamy dłońmi jajko – lekko uderzając pięścią o plecy, sypimy mąkę uderzając lekko paluszkami, wlewamy mleko i ugniatamy. Następnie wałkujemy i dodajemy ser, szynkę i sos. Wkładamy do pieca czyli przytulamy kolegę rękoma. Po upieczeniu kroimy ciasto na części i zajadamy. Łaskoczemy kolegę.
Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”	OBIERANIE ZIEMNIAKA Dzieci dobrane są w pary. Jedno dziecko jest zwinięte w kłębek mocno zaciskając ręce, a drugie próbuje obrać je ze skórki. Dziecko rozkłada ręce, nogi, głowę, gdy uda się je obrać. MIKSER Grupa składa się z 4 osobowej grupy 2 dzieci to zepsute widelki od miksera. A dwoje pozostałych próbuje rozdzielić i obrócić widelki w mikserze, dookoła własnej osi. UPARTY PIEKARNIK Dzieci dzielimy na 2 grupy, jedna grupa tworzy

	ciasne koło , a druga próbuje dostać się na siłę do środka piekarnika.
Ćwiczenia relaksacyjne	FOTEL KUCHARKI Grupa 2 osobowa . Jedno dziecko siada na podłodze tworząc fotel , a druga osoba jest kucharką która chce odpocząć . Siada po ciężkiej pracy na swój fotel , który lekko się kołysze.
Ćwiczenia oparte na relacji „razem”	WAGA Praca w parach. Dzieci stoją na przeciw siebie trzymając się za ręce. Jedno przysiada, lekko się odchylając, a drugie pomaga mu wstać . Zamiana ról. ROSNĄCE CIASTO Wszyscy razem siadamy w kręgu trzymając się za ramiona. Powoli wstają rozciągając krąg powodując, że ciasto zaczyna się rozszerzać i rosnąć.
Pożegnanie	Siadamy wszyscy razem w kręgu trzymając się za ręce. Nauczyciel prowadzący zajęcia puszcza isierkę. Dzielimy się swoimi wrażeniami. Na koniec machamy sobie rękoma.

Opracowanie:

Joanna Bąk Przedszkole nr 13 w Pile

Sandra Kubiak GPP w Drawsku

Projekt sesji ruchowej MRR nr 6

Temat: W zdrowym ciele – zdrowy duch

Grupa: 5-6 latki z przewagą dzieci nieśmiałych

Cel główny: integracja grupy

PRZEBIEG:

Powitanie: zabawa „Gest” – cała grupa siedzi w kole, nauczyciel wywołuje dzieci po imieniu. Każde dziecko pokazuje wybrany przez siebie gest, który powtarza cała grupa, np. Kasia – podskok.

Schemat ciała: Zabawa „Kto potrafi ?” – dzieci spacerują po sali na sygnał dzwonka, bębenka itp. Nauczyciel wymienia jakąś część ciała, którą należy położyć na podłodze.

Przestrzeń: Zabawa „Sportowe kalambury” – naśladowanie przez dzieci wybranych przez nauczyciela sportów. Zadaniem dzieci jest poruszanie się po Sali zgodnie z poleceniami (prawo, lewo, prosto, obrót wokół własnej osi, obrót wokoło koleżanki z grupy itp.)

Schemat ciała i przestrzeni: zabawa „Słoneczko” dzielimy dzieci na dwie grupy. Dzieci tworzą koło wewnętrzne i zewnętrzne. Według poleceń nauczyciela poruszają się dzieci tylko w kole wewnętrznym wykonując, np. dwa kroki w lewo, stojąc twarzą w twarz z dzieckiem z koła zewnętrznego. Następuję witanie się określonymi przez nauczyciela częściami ciała. Następnie poruszają się np. krok w prawo i witają się częściami ciała z nowym partnerem.

Schemat ciała i przestrzeni: zabawa „Woogie boogie” dzieci stoją w kole razem z nauczycielem i wykonują ruchy adekwatne do treści piosenki, np. do przodu prawą rączkę daj, przy woogie boogie trzeba w koło kręcić się itp.

Ćwiczenia oparte na relacji „z”:

1. „Masażyk” Nauczyciel dzieli dzieci na pary. Jedno dziecko kładzie się na podłodze (na brzuchu), a drugie klęka koło niego i wykonuje masażyk zgodnie z treścią wierszyka:

„ Idą słonie. Przeszły konie
Wiła się kręta rzeczka
Przeszła pani na szpileczkach
Popadał drobny deszczyk
Czujesz dreszczyk?”
Następuje zamiana ról

2. „Gwiazda” – jedno dziecko leży na podłodze (na plecach) rozkładając nogi i ręce tak aby utworzyć „gwiazdę” . Drugie dziecko chodzi wokół partnera, przechodząc nad głową, obok rąk, nóg. Następuję zamiana ról

3. „Hamak” dzielimy dzieci na trójki. Dwie osoby ustawiają się w pozycji „na czworaka”, zaś trzecia osoba kładzie się na ich plecy. Następuje kołysanie osoby, która jest na górze. Zamian ról.

4. „Drabina” dwie osoby siedzą „po turecku” i trzymają się za ręce. Trzecie dziecko przechodzi między ich połączonymi rękami, jakby przechodził przez drabinę. Później następuję zamiana ról.

5. „Most” dwójka dzieci stoi w rozkroku, a trzecie dziecko przechodzi pod nimi. Później następuję zamian ról.

Ćwiczenia relaksacyjne: Dzieci dobierają się w pary. Jedno dziecko siada „po turecku”, drugie kładzie się na niego. Następnie osoba, która siedzi wykonuję masaż skroni, głaszczę po głowie, rękach. Następuje zamiana ról.

Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”

1. „Koń” jedno dziecko w pozycji na czworakach, drugie kładzie się na jego plecach i nie daje się zrzucić z jego grzbietu. Zamiana ról.

2. „Siłowanie” jedno dziecko siada „po turecku” i chowa swoje ręce pod pupę. Drugie zaś próbuje wyciągnąć jego ręce (napotyka opór przeciwnika). Później następuję zamiana ról.

3. „Stopki” dwie osoby kładą się na placach na podłodze., złączając swoje stopy i walczą, która z nich doprowadzi partnera do pozycji skulonych kolan. Następuję zamiana ról.

Ćwiczenia relaksacyjne: „Dzwoneczki” dzieci kładą się całą grupą na podłodze i zamykają oczy. Nauczyciel wydaje dźwięk za pomocą dzwoneczków, chodząc po całej Sali. Dzieci przy zamkniętych oczach muszą wskazać palcem skąd wydobywa się dźwięk.

Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

1. „Winda” dzieci tworzą pary, stają plecami do siebie, chwytają się za przedramiona i próbują razem usiąść, a następnie wstać. Później następuję zamiana partnerów.

2. „Kocik” na środku sali nauczyciel kładzie duży koc. Cała grupa otacza koc i wspólnie wykonują polecenia nauczyciela : wejdźcie na koc, pod koc, ustawcie się po lewej stronie koca itp.

3. „Spacer” dzieci dobierają się trójkami. Dwie osoby prowadzą do celu dziecko, które znajduje się w środku, chwytając ją za ręce, gdy ona ma zamknięte oczy. Następuję zamiana ról.

Pożegnanie: Dzieci siedzą w kole, nauczyciel rozdaje medale za dobrze wykonane polecenia – iskierka.

Opracowanie:
Anna Korczak
Anna Luberska
Ewelina Wolna- Ekert

Projekt sesji ruchowej MRR nr 7

Temat: „Przygotowania do Wielkanocy”

Grupa: Dzieci pięcioletnie (grupa z przewagą dzieci nadpobudliwych)

Cel główny: Wspomaganie rozwoju psychoruchowego dziecka

Przebieg:

OGNIWA	OPIS ZABAW
POWITANIE	Uczestnicy siedzą w kręgu i śpiewają piosenkę: „Cześć (imię dziecka) podaj mi rękę 2x Siedzimy w kółeczku śpiewając piosenkę” (Dziecko, którego imię jest wyśpiewane podaje rękę do uścisku osobie po swojej lewej i prawej stronie. Po kolei wyśpiewane są imiona wszystkich dzieci.
SCHEMAT CIAŁA PRZESTRZEŃ	• Wyczuwanie kończyn. <u>„Rozgrzewka zajęczków”</u> Uczestnicy siedzą w kręgu i naśladują ruchy: -dotykanie palcami stóp o podłogę - energiczne i głośne uderzanie o podłogę piętami i całymi stopami (raz wolno, raz szybko). - rozcieranie i poklepywanie kolan rękoma - energiczne poklepywanie dłońmi o kolana • Wyczuwanie kończyn. <u>„Zajaczek na łące”</u> Dzieci w pozycji klęcznej podpartej stukają raz prawym raz lewym kolaniem o podłogę, następnie kolanami sięgają do dłoni. Dzieci rozproszone po sali naśladują kicającego zajaca. Następnie kicając łączą się pary trzymając za rękę, w końcu łączą się wszyscy razem wspólnie kicając.

	Następnie w pozycji stojącej wszyscy tworzą koło głośno tupiąc o podłogę i cichutko stając na palcach (na zmianę).
ĆWICZENIA OPARTE NA RELACJI „Z”	<u>„Toczenie pisanki”</u>. Partner bierny leży na wznak na podłodze z rękoma przylegającymi do głowy- jest pisanką. Partner aktywny chwytając bierną osobę z boku i turla go po podłodze. Po chwili następuje zamiana ról. <u>„Wieziemy jajka do malowania”</u>. Dzieci dobierają się w pary, każda para dostaje koc (jest jajkiem). Osoba bierna siada na kocu, a osoba aktywna ciągnie koc (wiezie jajko do malowania), stara się tak by nie potłuc jajka. Po chwili następuje zamiana ról. Następnie wszystkie pary z kocami ustawiają się jeden za drugim tworząc wagony po czym rusza pierwszy i kolejne za nim tworząc pociąg.
ĆWICZENIE RALAKSACYJNE	<u>„Ozdabianie pisanki”</u>. Masaż. Dzieci łączą się w pary. Jedno dziecko jest pisanką- siedzi odwrócone plecami do partnera. Partner masuje całymi dłońmi na plecach partnera. Partner masuje całymi dłońmi plecy drugiej osoby (rozciera dłońmi farbę na plecach). Jednym palcem „rysuje” szlaczki i zygzaki na plecach. Używa wszystkich palców- maluje kropeczki.
ĆWICZENIA OPARTE NA RELACJI „PRZECIWKO”	<u>„Pobudka baranka”</u>. Dzieci dobierają się w pary. Jedno dziecko jest barankiem wielkanocnym, które nie może się doczekać świąt i próbuje obudzić drugiego baranka, który jest leniwy i stawia mu opór. Leniwy baranek (B) siedzi skulony z głową schowaną między kolana, a baranek, który chce go obudzić (A), napiera go głową tak by ten wstał. <u>„Walka kogucików”</u>. Dzieci w parach kucają naprzeciwko siebie. Podskakując odpychają się od siebie rękami- próbują odpychać przeciwnika. <u>„Przeciąganie liny- zawody Wielkanocne”</u>. Dzieci łączą się w czteroosobowe grupy i rywalizują poprzez przeciąganie liny. <u>„Twierdza baranów”</u>. Grupa ośmioosobowa tworzy ścianę przez którą próbuje się dostać zajaczków. Dzieci (zajaczki) po kolei próbują się przedostać przez ścianę, barany stawiają opór.

	<u>„Wykluwanie jajka”.</u> Dzieci tworzą krąg stojąc blisko siebie. W środku znajduje się kilkoro dzieci, które próbują się wydostać na zewnątrz- wykluć się z jajka. Grupa dzieci w kręgu tworzy opór.
ĆWICZENIE RELAKSACYJNE	<u>„Opieka nad jajkiem”.</u> Jedno dziecko z pary siada w rozkroku (jest koszykiem), drugie siada mu między nogami- udając jajko. Kołyszą się spokojnie. Po chwili następuje zamiana.
ĆWICZENIA OPARTE NA RELACJI „RAZEM”	<u>„Przenoszenia jajka”.</u> Dzieci dobierają się w kilkusobowe grupy. Otrzymują koc, na który kładzie się jedno z dzieci. Pozostałe dzieci chwytają za brzegi koca i równocześnie podnoszą do góry przenosząc „jajko” po sali, tak by je nie zbić lub nie uszkodzić. <u>„Świąteczne porządki”.</u> Dzieci stoją naprzeciwko siebie. Przylegają dłońmi do dłoni partnera wewnętrzną stroną wspólnie wykonując ruchy dłoni: w górę, dół, krążenie- bez odrywania. (Mycie okien).
POŻEGNANIE	Na melodię „Panie Janie”: Koniec zajęć 2x Przyszedeł czas 2x Wszyscy się żegnają 2x Żegnam Was 2x

Opracowanie:

mgr Joanna Gościńska Publiczne Przedszkole Nr 12 w Pile

mgr Olga Szybiak Publiczne Przedszkole Nr 4 w Pile

Projekt sesji ruchowej MRR nr 8

Temat; „ Wiosna w lesie”

Grupa:4- 5 latki z przewagą nadpobudliwości

Cel główny: stymulowanie rozwoju psychoruchowego grupy

PRZEBIEG:

	ciągnie dziecko po sali. • „Wiosenny deszczyk”- partner bierny (rodzic) przyjmuje pozycję na czworakach (klęk podparty tworząc parasol). Partner aktywny (dziecko) czworakując spaceruje po sali na hasło „deszczyk” chowa się pod parasol (dziecko).
Relaksacja	• „Wiosenny masażyk” Wieje wietrzyk, idzie burza, I dżdżownica się wynóży, słychać grzmoty, błyskawice, płyną chmury przez ulice pada deszczyk 2x przeszedł dreszczyk.
Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”	• „Ciężki kamień”- partner bierny(dziecko) zwija się w kłębek najmocniej jak potrafi a partner aktywny (rodzic) próbuje ten kamień przesunąć. • „Wiosenny kwiat”- p. bierny (rodzic) zwija w kłębek p. aktywny (dziecko) stara się otworzyć ręce, nogi, kwiatek rozwija się. • „Niedźwiedzie przebudziły się ze snu zimowego” p. aktywny (rodzic) tworzą gawrę tzw. zaciśnięty krąg a niedźwiadki dzieci próbują wydostać się na zewnątrz • „Niedźwiedzie przepychanki” - - partnerzy (rodzic, dziecko) przodem do siebie odpychają się łapkami (dłońmi). - partnerzy tyłem do siebie- plecami się odpychają. - boki do siebie, przepychają się ramionami.
Relaksacja	• „Niedźwiadki odpoczywają”- rodzic siedzi dziecko tyłem wtulone tzw. fotelik „ bujają się”
Ćwiczenia oparte na relacji „razem”	• „Wiosenny tunel”- rodzice na czworakach tworząc tunel- dzieci

	przechodzą przez tunel pełzając. • „Wiosenny dywanik”- rodzice kładą się na brzuszku (jeden obok drugiego)tworząc dywan – dzieci kolejno turlając się po dywaniku. • „ Wiosenna huśtawka”- zabawa z wykonaniem chusty Klanzy – rodzice trzymają chustę dookoła, kilkoro dzieci kładzie się na środku. Dorośli kołyszą je na boki, lekko dookoła. • „Wiosenny spacer po lesie”- dziecko wraz z rodzicem wkładają jedną z nóg do środka worka i razem spacerują. • „ Skoki przez kałużę”- dwoje rodziców łapie dziecko za ugięte łokcie podnosząc do góry, pomaga przeskoczyć kałużę(koc lub szarfa).
Pożegnanie	• „Fala wiosenna”- wszyscy siedzą w kręgu prowadzący wysyła falę, wszyscy powtarzają.

Opracowanie:
mgr Beata Gast, mrg Sylwia Ćwirzeń
Publiczne Przedszkole nr 12 w Pile

Projekt sesji ruchowej MRR nr 9

TEMAT: „W wiejskiej zagrodzie”

GRUPA: dzieci 5,6-letnie z przewagą dzieci z nadpobudliwością

CEL GŁÓWNY: wspomaganie rozwoju psychoruchowego

PRZEBIEG:

OGNIWA	OPIS ZABAWY
Powitanka	1.„Stary rolnik”- (powitanka do melodii „Stary Donald”)- pozycja uczestników-siedząca

	„Stary rolnik farmę miał ija, ija, o. Na tej farmie wita was ija, ija, o. Witam Magdę kalp, kalp, klap (klaskanie). Witam Anie tup, tup, tup (tupanie stopami o podłogę, itd. Stary rolnik farmę miał ija, ija, o. I przywitał wszystkich z nas ija, ija, o.”
Schemat ciała i orientacja w przestrzeni	1. „Świnka w błocie”- pozycje leżąca, forma- indywidualna, dziecko turla się po podłodze raz w prawo, raz w lewo.
	2. „Gimnastyka rolnika”- pozycja siedząca, forma- indywidualna, melodia- dowolna w pierwszej próbie głaskanie, w drugiej szczypanie). Głowa, ramiona, brzuszek, plecy, Stary rolnik dzisiaj ćwiczy (pocieranie dłoni), szuru, szuru (pupą ocieramy o podłogę), tupu, tupu (tupanie, uderzanie stopami o podłogę) dziś kondycję dobrą mam (ściskanie bicepsów).
	3. „Poranna toaleta farmera”- pozycja-klęk prosty, forma- uczestnicy łączą się w pary, klęczą twarzą zwróceniu do siebie. Uczestnicy demonstrują czynności: -mycie twarzy (pocieranie dłońmi po twarzy, oklepywanie, szczypanie), -mycie oczu (głaskanie), -nosa, ust (oszcypywanie), -brwi (pocieranie), -czesanie włosów (przeczesywanie napiętymi palcami „szpony”, głaskanie).
	4. „Spacer kotów”- pozycja- klęk podparty, forma-grupowa. Uczestnicy w klęku podpartym spacerują po Sali w różnych kierunkach, na hasło „miaaał” dobierają się w pary i ocierają się o siebie, na hasło „kszy, kszy” rozchodzą się i spacerują w różnych kierunkach, na następny sygnał „miaaał” łączą się w inne pary. Na zakończenie tworzą jeden sznur kotów i spacerują jeden za drugim.

	rozdzielić, po ćwiczeniu następuje zamiana ról. 5. „Rzepka”- forma- dwie grupy, każda z grup tworzy węża chwytając się za pas, węże stają naprzeciwko siebie, pierwsze osoby chwytają krótką linę lub związane szarfy z zaznaczonym środkiem i przeciągają się. 6. „Pisklęta”- forma-grupowa, większa część grupy tworzy ścisły krąg chwytając się pod ramiona, stojąc blisko siebie (skorupka), czworo dzieci wchodzi do środka, dzieci będące w środku próbują przedostać się na zewnątrz koła, przeciskając się, koło stawia im opór (rozbijanie skorupki).
Relaks	„Rysujemy pieska”- masaż relaksacyjny (dzieci w parach rysują na plecach kolegi, po ćwiczeniu następuje zamiana ról). Kółko, kwadrat, mała kreska, narysuję zaraz pieska (uderzanie piąstkami). Deszczyk pada (uderzanie opuszkami palców), słonko świeci (głaskanie). I szczęśliwe są dziś dzieci (szczypanie).
Relacja „razem”	1. „Żyraw”- forma-pary, dzieci siedzą na podłodze w siadzie prostym, nogi zakładają na swoje nogi, chwytają się za ręce i na przemian podnoszą się i opuszczają (tzw. huśtawka), po ćwiczeniu następuje zamiana ról. 2. „Hamak”- forma- małe grupy 5-osobowe, czworo dzieci chwyta koc za rogi, jedno dziecko kładzie się na kocu, osoby trzymające koc kołyszają osobę w kocu, po ćwiczeniu następuje zamiana ról. 3. Tunel kreta”- forma-grupowa, dzieci w klęku podpartym tworzą tunel, klęcząc jeden obok drugiego, , jedno dziecko pełza przez tunel.
Ćwiczenia twórcze	Prowadzący zaczyna zabawę, dzieci improwizują w sposób dowolny. (muzyka szybka i wolna). Jest wiosna, wieje delikatny wiatr, na drzewach rozwijają się pąki liści, są bardzo delikatne i lekkie, rozwijają się powoli, szeleszczą. Wzrastają kwiaty, pada ciepły deszcz.

	Wyobraźcie sobie, że jesteście kroplami deszczu, spadającymi z chmur.
Pożegnanie	„Staw”- zabawa oparta o zabawę falą, dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym w kole, osoba prowadząca rozpoczyna falę (unoszą ręce, raz w jedną stronę, w drugą, obie naraz, itd.)

Opracowanie:

Małgorzata Jurjewicz- Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy
w Szczecinku

Edyta Szostak – Zespół Szkół Specjalnych w Gębicach

Agnieszka Płóciennik – Szkoła Podstawowa nr 2 w Pile

Projekt sesji ruchowej MRR nr 10

Grupa wiekowa: klasy I-III

Charakterystyka grupy: Dzieci z nadpobudliwością, nadruchliwością.

Cele:

- kontrolowane rozładowanie nadruchliwości
- umiejętność wchodzenia w prawidłowe relacje społeczne
- wyrabianie umiejętności reagowania na sygnał prowadzącego
- kształtowanie umiejętności przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Tok metodyczny	Opis zabaw
1.Powitanie	✓ Uczestnicy siedzą w kręgu, witają się śpiewając piosenkę: Wszyscy są witam was, zaczynamy już czas, Jestem ja, jesteś Ty: raz, dwa, trzy. Dzieci wymieniają kolejno swoje imiona i wymieniają osoby nieobecne.
2. Schemat ciała i przestrzeni.	✓ W pozycji siedzącej piosenka gimnastyczna: Głowa, ramiona, kolana, pięty- dzieci dotykają, szczypią poszczególne części ciała, śpiewając piosenkę w coraz szybszym tempie.

	Treść piosenki: Głowa, ramiona Kolana pięty 3x Głowa, ramiona Kolana, pięty Oczy, uszy, usta, nos... ✓ Powitanie dłońmi, stopami... ✓ Wiatraczek- dzieci kręcą się na pupie wokół własnej osi w jedną i drugą stronę. ✓ Jedzie pociąg- dzieci jeżdżą pośladekami po podłodze(początkowo sami), następnie łączą się w pary tworząc wagoniki, zabawa trwa do momentu, aż cała grupa połączy się w jeden pociąg.
3. Ćwiczenia oparte na relacji „z”	✓ Fotel – jedna osoba siedzi w rozkroku (osoba czynna), druga (osoba bierna) siedzi zrelaksowana-swobodnie oparta o osobę „fotel” ✓ Naleśnik- jedna osoba leży na plecach(os. bierna), druga osoba (os. czynna) kula ją po podłodze. ✓ Narciarz- jedna osoba stoi(os. bierna) na stopach partnera (os. czynnej) tyłem i ruchem narciarza przesuwa stopy do przodu
4. Ćwiczenia relaksacyjne	✓ Pieczemy pizzę – jedno dziecko leży na brzuchu lub siedzi tyłem do drugiej osoby, która wykonuje czynności związane z przygotowywaniem pizzy: Masaż wykonywany jest zgodnie z poleceniem nauczyciela: Wsypujemy produkty do naczynia, ugniatamy, wałkujemy, kładziemy dodatki, wkładamy do piekarnika, wyciągamy z piekarnika, kroimy na 8 porcji.
5. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”	✓ Przepychanki w siadzie- dzieci siedzą plecami do siebie i próbują się przepychać. ✓ Uwalnianie się z „potrzasku” – jedna osoba zakleszcza rękami i nogami drugą, która próbuje się uwolnić. ✓ Kamień u nogi- jedno dziecko stoi, drugie trzyma je za nogę. Stojące dziecko próbuje przeciągnąć dziecko „kamień”. ✓ Wiewióra z dziupli- dwie osoby trzymają się za ręce, tworząc dziuplę. Trzecia osoba jest wiewiórką, która próbuje wydostać się z dziupli, osoby „dziupla” utrudniają wyjście.

	✓ Twierdza- Czworo dzieci stoi plecami do siebie w kręgu, trzymając się pod rękę. Piąte dziecko znajduje się w środku twierdzy i próbuje się wydostać z niej. ✓ Rybka w środku- cała grupa dzieci stoi w kręgu twarzami do siebie trzymając się za ręce i utrudniają dziecku „rybie” wypłynięcie z kręgu.
6. Zabawa relaksacyjna	✓ Opowieść – dziecko leży w ulubionej pozycji, nauczyciel czyta opowieść zgodną z aktualną porą roku.
7. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”	✓ Rowerek z gimnastyką nóg- para dzieci leży na plecach z uniesionymi i wspartymi o siebie stopami. Wykonują ćwiczenia przypominające jazdę rowerem, następnie rozchylają nogi na boki, zataczają koła, prostują nogi. ✓ Kołyska- dwoje dzieci chwytą trzecie za ręce i za nogi, unosi do góry i kołysze. ✓ Taśma produkcyjna- grupa dzieci(taśma) leży ciasno jedno obok drugiego. Jedno z dzieci(produkt) leży na pozostałych(u góry), następnie taśma na sygnał prowadzącego przewraca się w jednym kierunku, powodując przetaczanie się osoby leżącej u góry(produktu).
8. Zabawa relaksacyjna	✓ Dzieci leżą na plecach - słuchają muzyki relaksacyjnej i oddychają głęboko, wciągając powietrze nosem – wydychają ustami.
9. Pożegnanie	✓ Dzieci siedzą w kręgu i wypowiadają się gestem i mimiką na temat swojego zadowolenia z zabawy. ✓ Nauczyciel podsumowuje, chwali pozytywne zachowania, daje wskazówki uczniom, którzy nie stosowali się do uwag podczas zabawy.

UWAGI: Wszystkie ćwiczenia wykonuje się na zmianę tak, aby każde dziecko było uczestnikiem.

OPRACOWANIE:
KINGA KĄDZIOLKA
AGNIESZKA TYCZKOWSKA - MACHAŁA

PROJEKT SESJI RUCHOWEJ MRR NR 11

TEMAT: PRZYGODA W KUCHNI

GRUPA: TERAPEUTYCZNA, 3-4 PARY, DZIECKO Z RODZICEM (OPIEKUNEM)

CEL GŁÓWNY: TERAPEUTYCZNY

TRUDNOŚCI:

- NADPOBUDLIWOŚĆ,
- ZABURZENIA LĘKOWE
- ZABURZENIA PRZYWIĄZANIA

CELE TERAPEUTYCZNE:

- WYCISZENIE,
- ROZŁADOWANIE ENERGII W SPOSÓB KONTROLOWANY,
- NAWIĄZANIE PRAWDŁOWYCH RELACJI Z OPIEKUNEM I INNYMI.

PRZEBIEG:

POWITANIE	1. „ piosenka powitalna ” - uczestnicy siadają w kręgu i witają kolejne osoby piosenką na melodię „panie janie” zmieniając za każdym razem imię: <i>„w kuchni witamy, w kuchni witamy, wszystkich was, wszystkich nas, kubę zapraszamy, gotuj razem z nami cały czas, cały czas.”</i>
SCHEMAT CIAŁA I PRZESTRZENI	2. „ Wyrabiamy ciasto ” – ugniatamy ciasto, zaciskamy piąstki około 10 razy, otrzepujemy dłonie z mąki, pocieramy wewnątrz i zewnątrz dłoni, oczyszczamy każdy palec osobno. 3. „ Szykujemy się do pracy ” – kucharze stają w parach naprzeciw siebie jak przed lustrem i symulujemy zakładanie fartucha, czepka kucharskiego, oklepujemy w ten sposób rączki, brzuszki, kark, głowę. 4. „ Skradające się do spiżarni myszki ” – na początku jesteśmy małymi myszkami, które pełzną do spiżarni (przemieszczamy się, pełząc, na drugi koniec sali), następnie jesteśmy średnimi myszkami (przemieszczamy się czołgając), na koniec jesteśmy dużymi myszkami, które przemieszczają się do spiżarki raczkując.

RELACJA „Z”	5. „Jazda po mąkę” – ćwiczenie w parach, jedna osoba jest kucharzem a druga koniem, kucharz wsiada na konia i jedzie po mąkę do młyna. Następnie następuje zamiana ról. 6. „Kucharz wdepnął w garnek” – Ćwiczenie w parach, bierna osoba (garnek) uczepia się nogi osoby aktywnej (kucharza), kucharz przemieszcza się z nogą w garnku na drugi koniec pomieszczenia. Następnie następuje zamiana ról. 7. „Wąłkowanie ciasta” – ćwiczenie wykonujemy w czwórkach. Trzy osoby kładą się na ziemi, na nich kładzie się w poprzek czwarta osoba na brzuchu, na sygnał osoby leżące obracają się w tę samą stronę przesuwając w ten sposób osobę na nich leżącą. 8. „Pakowanie ciasta i zanoszenie do spiżarni” – ćwiczenie wykonujemy w czwórkach. Jedna osoba (dziecko) jest ciastem i kładzie się na podłodze. Pozostałe osoby najpierw turlają ją po podłodze a następnie podnoszą w pozycji leżącej i przenoszą na wskazane miejsce.
RELAKSACJA	9. „Kucharz odpoczywa na fotelu” – ćwiczenie wykonujemy w parach. Jedna osoba jest fotelem, druga wtula się w nią, następnie następuje zmiana.
RELACJA „PRZECIWKO”	10. „Sklejone ręce” – ćwiczenie wykonujemy w parach, dłonie podczas pracy kucharza skleły się od ciasta, jedna osoba trzyma sklejone dłonie, druga próbuje je rozdzielić, następnie następuje zmiana ról. 11. „Worek mąki” – ćwiczenie wykonujemy w parach. Jedna osoba jest workiem mąki, kładzie się na ziemi zwinięta w kłębek i próbuje stać się jak najcięższa. Druga osoba stara się ją przepchnąć, przeciągnąć we wskazane miejsce. Następnie następuje zmiana ról. 12. „Sklejone ciasteczka” – ćwiczenie wykonujemy w czwórkach, dwie osoby kładą się na podłodze głowami do siebie i trzymają się za ręce, pozostałe dwie osoby próbują je rozdzielić ciągnąc za nogi. Następnie następuje zmiana ról. 13. „Myszki w spiżarni” – ćwiczenie wykonujemy w czwórkach, trzy osoby tworzą krąg i starają się do niego nie wpuścić czwartej osoby, która próbuje się do niego ze wszystkich sił dostać.
RELAKSACJA	14. „Masujące myszki” – ćwiczenie w grupie, wszyscy siadają w kręgu jeden za drugim i masują sobie plecki

	mówiąc wierszyk np. <u>„Idą myszki na spacer,</u> (paluszkami po pleckach) <u>Nagle zerwał się wiaterek,</u> (całą dłońią po plackach) <u>Myszki wsiadły na rowerek,</u> (piąstkami po pleckach) <u>I ubrały się w sweterek.</u> (przytulamy mocno sąsiada) Całość powtarzamy trzy razy, wolno, szybciej i najszybciej.
RELACJA „RAZEM”	15. „Taczka do spiżarki” – przewożymy upieczone ciasteczka tawką do spiżarni. Ćwiczenie wykonujemy w parach. Jedna osoba jest tawką, kładzie się na brzuchu, opiera się na rękach, druga osoba podnosi jej nogi i przemieszczają się razem we wskazane miejsce. Następnie następuje zmiana ról. 16. „Pompowanie wody ze studni” – ćwiczenie wykonujemy w parach. Stajemy plecami do siebie, zahaczamy się wzajemnie pod łokcie i podnosimy się na zmianę naśladując pompowanie wody ze studni. 17. „Rolada” – ćwiczenie wykonuje cała grupa. Siadamy na podłodze jeden za drugim tworząc węża. Obejmujemy rękoma i nogami sąsiada z przodu i próbujemy przemieścić się całym wężem do spiżarni tzn. we wskazane miejsce.
POŻEGNANIE	18. „Ciasteczko przyjaźni” – wszyscy uczestnicy siadają w kręgu i podają sobie dłonie. Prowadzący puszcza „ciasteczko przyjaźni” ściskając swojego sąsiada za rękę i mówiąc: <u>„Ciasteczko przyjaźni puszczam w krąg,</u> <u>Niechaj powróci do mych rąk”</u> Uczestnicy przekazują sobie ciasteczko ściskając kolejno dłoń następnej osoby. Gdy ciasteczko powraca do osoby prowadzącej wówczas ona mówi: <u>„Ciasteczko krąg zatoczyło i do mych rąk powróciło”</u> i dziękuje wszystkim za udział w zabawie.