

Ruch rozwijający – Weronika Sherborn

1. W tym materiale przygotowanych zostało parę propozycji ćwiczeń/ zabaw w relacji – Dziecko i rodzic.

Stosowanie metody ruchu rozwijającego przynosi korzyści dla dzieci:

- wspomaga rozwój,
- wyrównuje opóźnienia w sferze emocjonalnej i społecznej.
- uczy współdziałania z partnerem,
- pozwala wykorzystać nagromadzoną energię, wykorzystać siłę,
- uczy koncentrowania się na wykonywanym zadaniu.
- wyzwala wśród uczestników wiele radości, śmiechu.

2. Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała.

• **„Bajka o moim ciele”** – w pozycji siedzącej razem z dzieckiem nazywamy różne części ciała i jednocześnie wykonujemy konkretny ruch:

- poznajemy swoje rączki,
- rączki witają się z nóżkami, dotykamy swoje stopy,
- paluszki spacerują dalej i spotykają kolanka,
- po kolankach mamy brzuszki, głaszczemy i masujemy,
- idą paluszki dalej i witają się z szyjką, kręcimy szyjką raz w jedną, raz w drugą stronę,
- po szyi poznają paluszki buźkę, dotykają oczka, nos – liczą dziurki w nosie, dotykają brodę,
- paluszki – wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy.
- poprawianie fryzury.

Ćwiczenia relaksujące - , **„Rak”**

Idzie, idzie rak

Obracamy się do siebie twarzą,. Spacerujemy palcami: kciukiem i wskazującym po ręce dziecka.

Czasem naprzód, czasem wstak.

Odpowiednio zmieniając kierunek ruchu.

Idzie rak nieborak,

Spacerujemy jak na początku,

Jak uszczypnie, będzie znak.

Delikatnie i z humorem naśladujemy szczypanie.

„Koncert - gra na plecach” – rodzic kłęczący na podłodze obok leżącego dziecka (dziecko leży na brzuchu na podłodze). rodzic kłęczący gra palcami na plecach dziecka leżącego. Najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczeń należy zmieniać siłę i rytmy uderzeń. Po chwili należy dokonać zmiany ról (zamiana dla bardziej sprawniejszych dzieci).

„Tapczan” - dorosły kładzie się na wznak, dziecko kładzie się na dorosłym.

„Skala” - rodzic kłęczący na kolanach podpierając się rękoma, dziecko stara się przewrócić dorosłego.

„Naleśnik” - zawijamy dziecko w koc jak naleśnik i toczymy po podłodze. Dla dzieci bardziej pobudzonych z zaburzeniami SI, zawinięte dziecko możemy docisnąć rękoma, bądź piłką, matą.

„Pociąg” - siedzimy na przemian, dziecko, dorosły, dziecko. Dorosli odpychając się od podłogi rękoma poruszają pociąg do przodu, każdy popycha przed sobą dziecko.

„Karuzela”- dorośli kłęczą lub siedzą w kole, każdy z nich trzyma na kolanach dziecko. Dzieci łapią się za ręce tworząc krąg. Jedno dziecko może być motorem tzn. wydawać polecenia- sygnał start. Dorośli chwytają dzieci pod kolanami unosząc je do góry i na dół poruszając w rytmie koła.