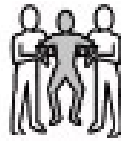


PRZEDSZKOLE GMINNE W POLANOWIE



METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE



WERONIKA SHERBORNE



- angielska nauczycielka wychowania fizycznego, tańca i ruchu;
 - zainspirowana działalnością nauczyciela **Rudolfa von Labana**;
 - po zetknięciu z upośledzeniem umysłowym, stworzyła system ćwiczeń ruchowych, zabaw, relacji, skonstruowany na podstawie zabaw rodziców z dzieckiem w okresie wczesnodziecięcym;
 - system ćwiczeń ruchowych stworzyła głównie z myślą o dzieciach z zaburzeniami w rozwoju psychoruchowym;
- ruch w jej metodzie jest narzędziem do wspomagania tego rozwoju, służy do usprawniania ruchowego;
- jej metoda pozwala dzielić przestrzeń z innymi osobami, nawiązać z nimi bliski kontakt oraz poczuć się we własnym ciele jak w domu.

Opracowany przez **WERONIKĘ SHERBORNE SYSTEM ĆWICZEŃ** wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka. **PROSTOTA I NATURALNOŚĆ** są głównymi walorami tej metody - stanowią jednocześnie o jej wartości i powodzeniu.

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIE

ROZWIJANIE PRZEZ RUCH:

- świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego,
- świadomość przestrzeni i działania w niej,
- dzielenie przestrzeni z innymi i nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu.

TRZY GRUPY RUCHU

Weronika Sherborne wyróżnia w swojej metodzie **TRZY GRUPY RUCHU**. Dzieli je ze względu na występujące podczas ćwiczeń i zabaw ruchowych związki międzyludzkie.

- **ĆWICZENIA "Z"** - to ćwiczenia, w których jeden partner jest bierny i poddaje się partnerowi aktywnemu. Ten zaś powinien wykazać postawę opiekuńczą, która wymaga zrozumienia potrzeb i możliwości partnera biernego. Ćwiczenia te budują zaufanie i zrozumienia.
- **ĆWICZENIA "PRZECIWKO"** - ma uświadomić uczestnikom ich własną siłę przy współdziałaniu z partnerem. Partner, który broni się, daje możliwość osobie atakującej

wypróbowanie swojej siły. Ważne są tutaj zamiany ról w parach. Ćwiczenia "przeciw" pozwalają na kontrolowanie własnych zachowań agresywnych.

- **ĆWICZENIA "RAZEM"** - charakteryzuje się jednakowym zaangażowaniem się partnerów, równowagą wkładu wysiłku fizycznego, co prowadzi do wytworzenia się atmosfery wzajemnego zaufania, zrozumienia, współpracy.

WAŻNE ZASADY

Zarówno projektując, jak i prowadząc zajęcia, należy pamiętać o obowiązujących zasadach, którymi powinna kierować się **OSOBA PROWADZĄCA**.

ZASADY SPECYFICZNE DLA METODY W. SHERBORNE:

- zapamiętaj, że uczestniczenie w zajęciach jest dobrowolne (możesz zachęcać, dodawać odwagi, ale nie zmuszać);
- nawiąż kontakt z każdym dzieckiem. pamiętaj o utrzymywaniu kontaktu wzrokowego w dalszym okresie zajęć, gdy dziecko już zaadoptuje się do udziału w ćwiczeniach (w początkowym okresie kontakt wzrokowy może być zbyt trudny dla dziecka);
- zajęcia powinny być dla dziecka przyjemne i dawać możliwość przeżywania radości z aktywności ruchowej, kontaktu z innymi ludźmi, satysfakcji z pokonania własnych trudności i lęków, z poczucia większej sprawności fizycznej;
- bierz udział we wszystkich ćwiczeniach;
- w czasie zajęć ściśle przestrzegaj praw dziecka do swobodnej, własnej decyzji (do mówienia: "tak" i "nie"), aby miało poczucie kontroli nad sytuacją i autonomii;
- zauważaj i stymuluj aktywność dziecka, daj mu szansę na twórcze działanie;
- miej poczucie humoru;
- nie krytykuj dziecka;
- chwal dziecko nie tyle za efekt, co za jego starania i wysiłek, a także za każde nowe osiągnięcie (pokonanie lęku, wykonanie nowego ćwiczenia);
- unikaj stwarzania sytuacji rywalizacyjnych;
- rozszerzaj stopniowo krąg doświadczeń społecznych dziecka (najpierw ćwiczenia w parach, potem w trójkach aż do ćwiczeń z całą grupą);
- większość, szczególnie początkowych ćwiczeń, prowadź na poziomie podłogi;
- zaczynaj od ćwiczeń prostych, stopniowo je utrudniając;
- zmniejszaj udział swojej inicjatywy na rzecz coraz aktywniejszego udziału dziecka w kształtowaniu programu zajęć;

- proponuj naprzemiennie ćwiczenia dynamiczne i relaksacyjne;
- miej zawsze na uwadze samopoczucie dziecka, pytaj je o przyzwolenie na intensyfikowanie jego doznań;
- ucz dzieci zarówno używania siły, jak i zachowania delikatności i opiekuńczości w stosunku do drugiej osoby;
- we wszystkich ćwiczeniach, w których jest to możliwe, zadbaj o to, aby dziecko znalazło się także w pozycji dominującej (poprzez zamianę ról)
- zaplanuj początek zajęć tak, aby zawierał propozycje ćwiczeń – spotkań dających poczucie bezpieczeństwa, oparcia i bliskiego kontaktu;
- na zakończenie zajęć zaproponuj ćwiczenia wyciszające, uspokajające.

KORZYŚCI PŁYNĄCE ZE STOSOWANIA METODY

- daje pozytywne odczucie w kontakcie z innym człowiekiem;
- wyzwala swobodę zachowań i naturalności;
- daje okazję do rozładowania energii;
- jest próbą pokonania własnych zahamowań wynikających z uprzednich doświadczeń;
- daje radość;
- wyzwala zaangażowanie;
- daje możliwość zaspokojenia własnych potrzeb;
- daje pewność siebie;
- daje możliwość poczucia się w innej roli niż na co dzień;
- zbliża do siebie uczestników zajęć;
- daje radość z działania w grupie;
- przyjemność dawania innym radości;
- daje okazję do wspomnień, przypomnienia sobie zdarzeń z dzieciństwa;
- daje okazję do bliskiego kontaktu fizycznego bez uruchamiania sfery seksualnej;
- daje poczucie harmonii z innymi;
- daje poczucie bezpieczeństwa;
- daje poczucie partnerstwa;
- daje możliwość odczuwania doznań płynących z własnego ciała;
- nie jest ograniczona wiekiem uczestników.