

Dzień dobry dzieciom i rodzicom...

08.05.20r.

Scenariusz zajęć prowadzony Metodą Ruchu rozwijającego

Ćwiczenia i relacje oparte na metodzie Ruchu Rozwijającego W.Sherborne

Oparte na relacji „z”, „przeciw”, „razem”

Cele główne:

- integracja uczestników zabawy
- stworzenie okazji do wspólnej zabawy i relaksu
- odreagowanie stresów

Cele szczegółowe:

- radość ze wspólnej zabawy
- doskonalenie zręczności i zwinności
- współdziałanie w grupie
- odprężenie i relaks

Przebieg zajęć:

- wszyscy się witamy zabawą ruchową „Baw się ze mną” chodźmy wszyscy, zrobmy koło, zabawimy się wesoło. Witam was, wszyscy wraz, na zabawę przyszedł czas – prawa ręka, lewa ręka, prawa noga, lewa noga, cały tułów i podłoga (każdy podaje różne sposoby na przywitanie np. głowami, kolanami, pośladkami itp)

Ćwiczenia świadomości osoby, schematu ciała i otaczającej przestrzeni

- dobieramy się w pary i siadamy na podłodze w rozkroku na przeciwko siebie (do siebie twarzą) jedna osoba jest lusterkiem i wykonuje ćwiczenia takie jak osoba stojąca przed lustrem. Robi minę smutną, wesołą, złą, groźną, następnie zmiana ról (można zmieniać pozycję)
- wszyscy siedzą na podłodze – jedna osoba wystukuje rytm, a pozostali uczestnicy powtarzają (nogą, dłońmi o uda, piętą o podłogę, klaskaniem itd.)
- przeciąganie się i kulenie, na hasło – „przeciągamy się” wyciągamy się jak najmocniej w każdym kierunku, na hasło „kulimy się” zwijamy się w kłębek

Relacje „z”

Relaks:

- relaks na podłodze (spokojna muzyka) dzieci słuchają muzyki i swobodnie przemieszczają na czworaka po podłodze
- masażyk „pizza” (wcześniej zamieszczony na stronie)
- huśtawka – dwie osoby huśtają dziecko zwinięte w kocu
- zabawa w „kawał soli” dzieci chodzą swobodnie i na hasło STOP zatrzymują się w bezruchu, powtarzamy kilka razy ze zmianą prowadzącego

Relacje „przeciw”

- spychacz – osoby siedzą na podłodze plecami do siebie, najpierw jedna osoba przepycha dugą odpychając się nogami i rękoma od podłoża, później zmiana ról
- klatka – jedno dziecko siedzi na podłodze w rozkroku i obejmuje drugie dziecko tworząc „klatkę”. Drugie dziecko próbuje się wydostać. Zmiana ról
- ćwiczenie oddechowe – przeciągamy się, ramion w górę i robimy wdech, kulimy się i wydech przez zęby
- rowerek – siedzimy naprzeciw siebie w rozkroku, stopy oparte o stopy partnera i jedziemy rowerkiem (raz jedna osoba oporuje’ raz drugie)

Relaks

- siedzimy w kolea żegnamy się podając sobie ręce machając do siebie i robiąc wesołe miny,