

„Zestaw ćwiczeń gimnastyczno - relaksacyjnych metodą V. Sherborne”.

Cele ogólne:

- ✓ Poznawanie własnego ciała oraz ciała partnera.
- ✓ Odkrywanie swoich możliwości.
- ✓ Wdrażanie do zaufania sobie i innym.

Cele operacyjne (dziecko...):

- ✓ Potrafi przystosować własne ruchy do ruchów partnera.
- ✓ Potrafi się zrelaksować.
- ✓ Odczuwa radość płynącą z zabawy.
- ✓ Potrafi opanować własny lęk i emocje.
- ✓ Czuje się bezpieczne.

I. Część wstępna:

Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała i pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.

1. Marsz po obwodzie koła. Dzieci, w zależności od dźwięku instrumentu, który usłyszą, maszerują na całych stopach (tamburyno), na palcach (trójkąt), na piętach (kołatka).
2. Siad skulny: dzieci kręcą się dookoła osi w jedną i w drugą stronę na pośladkach odpychając się rękami.
3. Leżenie na brzuchu: dzieci obracają się dookoła osi w obie strony za pomocą rąk
4. Zabawa ze śpiewem: „Głowa – ramiona”. Dzieci pokazują tę część ciała, którą wymieniają w piosence. Z każdym powtórzeniem zwrotki tempo piosenki przyspiesza. Oczy, uszy, usta, nos.

II. Część główna (ćwiczenia w parach):

Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą; opanowanie lęku i emocji.

1. Rozsyпка. Przywitanie zabawą: „Witam wszystkich, którzy...”
2. Siad rozkroczny twarzą do siebie. Naprzemienne skłony i leżenie (przeciąganie partnera).
3. Siad rozkroczny twarzą do siebie. Dzieci dotykają się stopami, unoszą nogi lekko w górę i „jadą na rowerze” w rytmie granym przez N; szybko - wolno.
4. Siad tyłem. Jedno dziecko wykonuje skłon, a drugie kładzie się na jego plecach.

5. Siad skulny. Jedno dziecko zwija się w kłębek, a partner usiłuje rozwiązać „paczkę”.
6. Improwizacja ruchowa przy muzyce z płyty CD. Swobodny taniec indywidualnie oraz w parach (według inwencji dzieci) w tempie wolnym oraz szybkim – może być z Przytulanką, balonikiem lub chusteczką kolorową.
7. Prowadzenie „ślepcą”. Jedno dziecko zamyka oczy i jest prowadzone przez opiekuna po sali w różnych kierunkach.
8. „Winda”. Dzieci stoją, opierając się o siebie plecami. Trzymając się pod rękę, próbują najpierw usiąść, a następnie wstać.
9. Pozycja stojąca. Jedno dziecko stoi w rozkroku, drugie przechodzi na czworakach pod „mostkiem”- pomiędzy nogami partnera.
10. Leżenie na plecach. Dziecko leżące jest turlane delikatnie przez partnera po podłodze w przód i w tył.
11. „Taczki”. Jedno dziecko łapie drugie pod kolana i prowadzi do przodu.

III. Część końcowa:

Ćwiczenia rozluźniające, relaksujące.

1. Leżenie przodem. Jedno dziecko siada na pośladkach drugiego i wykonuje na jego plecach delikatny masaż palcami.
2. Leżenie przodem. Jedno dziecko siada na pośladkach drugiego, łapie go za rękę i pociąga do siebie prostując plecy.
3. Leżenie na plecach z zamkniętymi oczami. Wskazywanie ręką kierunku skąd słychać dzwoneczek. (N. zmienia swoje położenie w sali, po czym dzwoni dzwoneczkiem)
4. Relaks – odpoczynek w pozycji leżącej przy spokojnej muzyce z cyklu „Muzyka relaksacyjna”. Wykonywanie głębokich wdechów nosem oraz wydechów ustami.
5. Podziękowanie za zabawę. Podawanie sobie rąk ze słowami: dziękuję, lubię się z tobą bawić.

Opracowała: Anna Lewandowska