

Ruch rozwijający-elementy metody W.Sherborne

Terapia ruchem/SI

- Zapraszamy do wspólnych ćwiczeń razem z dzieckiem według metody W. Sherborne
- Na kolejnych slajdach będą prezentowane poszczególne ćwiczenia
- Na ostatnim slajdzie znajdą państwo linki do filmików prezentujących przykładowe zajęcia według tej metody

Pierwszy typ relacji, czyli relacja „z”

- Ten typ relacji buduje poczucie bezpieczeństwa, które otrzymywane jest od partnera.
- Ćwiczenia te można podzielić na: obejmowanie partnera, podtrzymywanie i podtrzymywanie zaawansowane.
- W tego typu ćwiczeniach jedno rodzic dowodzi – staje się opiekunem, dzięki czemu dziecko może skupić się wyłącznie na doznaniach płynących z ćwiczenia.

Kołyska

- W Kołysce uczestnicy siedzą na podłodze. Dziecko znajduje się między nogami rodzica.
- Rodzic obejmuje dziecko ramionami, nogami i tułowiem. Delikatnie buja się z boku na bok, kołysząc go i podpierając kolanami, udami i ramionami.
- Ćwiczenie to pomaga zrelaksować się, odprężyć i wyciszyć.

Turlanie

- Polega na obracaniu drugiej osoby wokół własnej osi po jakiejś powierzchni – materacu lub podłodze.
- Jest to przyjemny dla uczestnika sposób na uświadomienie mu faktu posiadania tułowia.
- Mimo występowania częstych dysproporcji między partnerami, dzieci bardzo lubią podejmować wyzwanie zamiany ról i turlania osoby dorosłej lub starszej od siebie.

Ciągnięcie

- Ciągnięcie polega na tym, że jeden z partnerów „ciągnie” drugiego po śliskiej podłodze, trzymając go za kostki u nóg. Sytuacja ta sprzyja często nawiązaniu kontaktu wzrokowego

Mocny klej

- Smarujemy niby klejem stopy i ręce, dociskamy do podłogi.
- Rodzic próbuje oderwać przyklejone do podłogi kończyny
- Zmiana ról

Wiosłowanie

- Podczas wiosłowania obaj partnerzy siedzą na podłodze z wyciągniętymi na boki nogami zwróceniem twarzami do siebie.
- Może się zdarzyć, że nogi jednego z partnerów będą musiały leżeć na nogach drugiego.
- Partnerzy chwytają się wzajemnie za nadgarstki, a bardzo małe dzieci starszy partner może trzymać za łokcie.
- Następnie każdy z partnerów przemiennie kładzie się do tyłu, potem znów siada i w końcu pochyla się do przodu, podczas gdy drugi kładzie się w tył na podłogę

6. Ciągnięcie dziecka leżącego na plecach za przeguby rąk lub łokcie.



7. Kołysanie: pozycja siedząca, tworzenie „fotelika” dla dziecka i obejmowanie go, połączone z łagodnym kołysaniem do przodu.



Rolowanie w koc

Zawijamy dziecko w koc, głowa na zewnątrz.
Opukujemy



Rowerek

Rodzic z dzieckiem leży na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi w kolanach oraz opierają o siebie swoje stopy a następnie wykonują nogami tzw. rowerek (ruchy koliste na zewnątrz



- <https://youtu.be/2ZuQheTXnv8>
- <https://youtu.be/3NevyLjpNBI>