

# Zespół Szkół w Przykonia Przedszkole w Przykonia

## Scenariusz zabaw i ćwiczeń ruchowych prowadzonych metodą *RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE*

**Grupa:** V sześciolatki

**Prowadząca:** Mariola Górka

### **Cele ogólne:**

- wspomaganie rozwoju psychoruchowego dziecka;
- rozwijanie poprzez ruch świadomości przestrzeni oraz umiejętności komunikacji i współpracy.

### **Cele szczegółowe:**

- kształtowanie świadomości własnego ciała
- rozwijanie poczucia własnej wartości i pewności siebie;
- rozwijanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania do drugiego człowieka.

### **Metody:**

- Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Shorborne,
- Elementy Pedagogiki Zabawy.

### **Forma:**

- zajęcia grupowe

### **Środki dydaktyczne:**

- chusta animacyjna,
- hula - hop,
- piłeczki,
- płyty CD.

### **Literatura:**

1. Stuczyńska A. (2008). *Rymowane zabawianki, masażyki i kołysanki*. Toruń: Wydawnictwo BEA Książki Edukacyjne.
2. Kornacka A., Bleja-Sosna B., Rydzewska-Walichniewicz A. (2007) *Rymowana gimnastyka dla smyka*. Toruń: Wydawnictwo BEA Książki Edukacyjne

## Przebieg zajęć

**1. Powitanie piosenką:** Wszyscy są, witam Was  
Zaczynamy już czas,  
Jestem Ja, jesteś Ty  
Raz, dwa, trzy.

## **2. Ćwiczenia prowadzące do wyczucia własnego ciała**

### *„Bajka o moim ciele”*

Wszyscy znajdują się w pozycji siedzącej i nazywają różne części ciała jednocześnie wykonując konkretny ruch:

- poznajemy swoje ręce,
- ręce witają się z nogami,
- palce spacerują dalej i spotykają kolana,
- po kolanach mamy brzuszki, głaszczemy go i masujemy,
- idą palce dalej i witają się z szyją, kręcimy szyją raz w jedną raz w drugą stronę,
- po szyi poznają palce twarz, dotykają oczu, nosa, liczą dziurki w nosie, dotykają brodę,
- paluszki wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy,
- poprawiają fryzury.

## **3. Ćwiczenia oparte na relacji „z”**

### *„Lustra”*

Dobieramy się parami,  
witamy się oklaskami.  
Pocieramy się noskami  
i stykamy się łokciami.

Chwytny ręce kolegi,  
trenujemy razem biegi.  
A teraz wszyscy kucamy  
i swoje ręce puszczaemy.

A na podłodze parami  
stopami się spotykamy  
i za ręce się chwytamy.  
Delikatnie się bujamy.

Teraz wstajemy parami,  
jesteśmy swymi lustrami.  
Jeden z nas ruch pokazuje  
a drugi go naśladowuje.

### *„Naleśniki”*

Jedno dziecko klęczy na podłodze przy leżącym na plecach koleźce, który ma wyciągnięte ręce (za głowę). Dziecko klęczące stara się powoli obrócić, przetoczyć kolegę na brzuch.

### *„Wycieczka”*

Jedno dziecko leży na podłodze z ramionami wyciągniętymi za głowę. Drugie dziecko trzymając kolegę za dłonie, lekko ciągnie je po podłodze.

## Ćwiczenie relaksujące:

### *Masażyk autorski*

Dzieci dobierają się w pary, po czym ustalają między sobą kto jako pierwszy będzie masowany. „Masażysta” sam wymyśla gesty masażu, zachowując delikatność. Na hasło nauczyciela następuje zmiana ról.

## 4. Ćwiczenia rozwijające relacje „przeciwko”.

### *„Walka kogutów”*

Rozkładamy okręgi (hula - hop). Do środka wchodzi para i w przysiadzie odpychają się dłońmi.

### *Przepychanki*

Dzieci siedzą na podłodze plecami do siebie i próbują się przepychać.

### *„Paczka”*

Jedno dziecko siedzi skulone na podłodze, drugie klęcząc naprzeciwko próbuje je rozpakować.

## 5. Ćwiczenia oparte na relacji „razem” w parach

### *„Piłowanie drewna”*

Dzieci siedzą w rozkroku, zwrócone twarzą do siebie, trzymają się za dłonie. Nogi jednego dziecka znajdują się pod nogami drugiego dziecka. Następnie kładą się na podłodze, cały czas trzymając się za ręce.

### *„Rowerek”*

Dzieci leżą na plecach z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi w kolanach, stopy oparte są o stopy partnera. Następnie wspólnie wykonują tzw. Rowerek. Nauczyciel powtarza rymowankę: *Jedzie Radek na rowerze*

*A pan Radek na skuterze*

*Raz, dwa, trzy*

*Jedź i Ty.*

*„Roboty”* Jedna osoba ma zamknięte oczy, druga kieruje nią np.: idź w prawo, prosto itp.

## Ćwiczenie relaksujące

### *Fotelik*

Dzieci dobierają się w pary i ustalają, kto z nich jest „jedyneką”, a kto „dwójką”. „Jedynka” siada w rozkroku na podłodze, obejmuje rękoma „dwójkę” i razem się kołyszą. Na hasło nauczyciela następuje zmiana ról.

## 6. Ćwiczenia oparte na relacji „razem” w grupie

### *„Bilard”*

Wszyscy uczestnicy stają wokół chusty animacyjnej, na którą nauczyciel wrzuca piłeczki sensoryczne. Dzieci poruszają chustą tak, by piłki wpadły do otworu znajdującego się pośrodku chusty.

### **„Krótka koldra”**

Wszyscy uczestnicy siedzą na podłodze, przykryci do pasa chustą. Każde dziecko zwija chustę wędrując w siadzie ku środkowi.

### **„Kot i myszka”**

Grupa trzyma chustę, dwie osoby znajdują się poza nią.

Jeden uczestnik jest myszą siedzącą pod chustą, drugi kotem siedzącym poza obrębem chusty. Zadaniem goniącego kota jest złapanie myszki (w określonym przez nauczyciela czasie), której pomocą w ucieczce uczestnicy trzymający chustę. Dzieci falują, obniżają chustę, żeby utrudnić kotu złapanie myszki.

### **„Gonimy kolory”**

Wszyscy uczestnicy zabawy siedzą dookoła rozłożonej chusty. Nauczyciel zapowiada odliczanie do trzech a gdy ta liczba padnie wymienia dowolny kolor znajdujący się na chuście. Wszystkie osoby, które siedzą przy tym kolorze przebiegają dwa razy wokół chusty i wracają na swoje miejsce.

## **7.Zakończenie**

Odpoczynek przy muzyce relaksacyjnej „Kołysanka” do wiersza J. Porazińskiej pt. „ Bajka iskierki” odtwarzanej z płyty CD. Dzieci siedzą w kole na podłodze w siadzie skrzyżnym i kołyszą się na boki.

### **Iskierka**

Wszyscy uczestnicy siadają w kole, trzymając się za ręce. Nauczyciel lekko ściska dłoń siedzącego po prawej stronie dziecka, mówiąc: „Iskiereczkę puszczam w krąg, niechaj wróci do mych rak”. Dziecko, do którego dotarła „iskierka” przekazuje ją kolejnej osobie, gdy wróci ona do nauczyciela od dziecka, siedzącego po jego lewej stronie mówi: „Dziękuję wróciła”

Opracowała: Mariola Górka