




FORUM

Metody twórcze oparte na aktywności ruchowej



Spis treści

WSTĘP	5
Zasady bezpieczeństwa w czasie prowadzenia zajęć z dominacją aktywności ruchowej dzieci	6
GIMNASTYKA TWÓRCZA RUDOLFA LABANA	8
RUCH ROZWIJAJĄCY WERONIKI SHERBORNE	13
Ruch prowadzący do poznania własnego ciała	14
Ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym	14
Ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem	14
Ruch kreatywny	16
Organizacja zajęć prowadzonych Metodą Ruchu Rozwijającego	17
GIMNASTYKA RYTMICZNA ALFREDA I MARII KNIESSÓW	20
SCENARIUSZE	
Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne	24
Scenariusz nr 1: Witaj Panie Janie	24
Scenariusz nr 2: Wspomnienie lata	29
Scenariusz nr 3: Kocie zabawy	33
Scenariusz nr 4: Jak chodzi rak?	39
Zabawy z elementami Metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne	44
Podróże małe i duże	44
Zabawy z chustą	48

**PROPOZYCJE ĆWICZEŃ I ZABAW W OBRĘBIE PIĘCIU
TEMATÓW GIMNASTYKI TWÓRCZEJ RUDOLFA LABANA
– DO WYKORZYSTANIA W PRACY Z DZIEĆMI 52**

**Ćwiczenia z wykorzystaniem gimnastyki twórczej
Rudolfa Labana 57**
 Jesienny spacer 57

LITERATURA

(wybrane pozycje dotyczące planowania pracy
z wykorzystaniem twórczych form i metod z zakresu
aktywności ruchowej) 61
(wybrane pozycje zawierające propozycje gier
i zabaw do wykorzystania w pracy z dziećmi) 62

WSTĘP

Życie polega na ruchu i ruch jest jego istotą.

A. Schopenhauer

Ruch jest nieodzownym elementem rozwoju człowieka. Towarzyszy mu od pierwszych godzin życia, pełni wiele ważnych funkcji – stanowi punkt wyjścia do osiągnięcia optymalnego rozwoju, pobudza i stymuluje go, przygotowuje organizm do wysiłku, a także przeciwdziała niekorzystnym zjawiskom rozwojowym. To ruch umożliwia dziecku poznawanie świata, poszerzanie zasobu doświadczeń, rozwijania samodzielności i niezależności oraz nawiązywanie kontaktów społecznych.

Dzieci z reguły intuicyjnie dążą do zaspokojenia potrzeby ruchu, coraz częściej jednak rezygnują z aktywności fizycznej na rzecz innych form działania – niewymagających wysiłku fizycznego (telewizor, komputer). Postęp cywilizacyjny w znacznym stopniu ogranicza w naszym życiu aktywność. W dalszej perspektywie taki stan rzeczy może skutkować u dzieci zaburzeniami rozwoju i opóźnieniem zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej. Dzieci mniej sprawne mają trudności w nawiązaniu kontaktów z rówieśnikami i często bywają izolowane, pozostając na marginesie tej społeczności.

Stosowanie metod aktywizujących w kształtowaniu rozwoju ruchowego wpływa na podniesienie sprawności intelektualnej dzieci, rozwija umiejętność twórczego działania, wyzwala kreatywność, pomysłowość i inwencję twórczą, uczy zgodnego współdziałania w zespole i czerpania radości z możliwości kontaktu z innymi ludźmi, stymuluje rozwój mowy i myślenia. Dlatego w pracy terapeutycznej bardzo ważną rolę odgrywają formy i metody pracy wspierające rozwój ruchowy dzieci, ponieważ

prawidłowa sprawność fizyczna dziecka stanowi mocną podbudowę dla korekcji i kompensacji pozostałych aspektów rozwoju.

Organizując zajęcia z dominacją aktywności ruchowej, należy pamiętać o dostosowaniu planowanych działań do możliwości psychofizycznych dzieci. Należy wziąć pod uwagę fakt, iż niekorzystny wpływ na rozwój dziecka może mieć zarówno zbyt mała ilość ruchu, jak i jego nadmiar.

Kwestią priorytetową dla planującego i organizującego ćwiczenia i zabawy z dominacją aktywności ruchowej musi być bezpieczeństwo dzieci.

Zasady bezpieczeństwa w czasie prowadzenia zajęć z dominacją aktywności ruchowej dzieci

Rzeczą absolutnie priorytetową dla prowadzącego zajęcia z dominacją aktywności ruchowej – niezależnie od tego, czy są to zajęcia objęte programem nauczania, czy zajęcia w ramach terapii – jest zapewnienie dzieciom bezpieczeństwa.

Organizując zajęcia z dominacją aktywności ruchowej, trzeba wziąć pod uwagę następujące aspekty:

- **Organizacja zajęć** – To na prowadzącym ciąży obowiązek dostosowania poziomu trudności wykonywanych ćwiczeń do wieku i możliwości rozwojowych uczestników. Ćwiczenia muszą doskonalić rozwój dzieci, nie mogą ich jednak nadmiernie przeciążać.

Zajęcia powinny być zaplanowane, a ich cele i założenia – jasne. Dobór poszczególnych rodzajów aktywności nie może być przypadkowy.

- **Przygotowanie sali, pomocy i przyrządów do ćwiczeń** – Prowadzący musi zwrócić szczególną uwagę na zabezpieczenie