

# Ruch rozwijający

## Treść

„Ruch Rozwijający” Weroniki Sherborne

Nazwa „Ruch Rozwijający” wyraża główną ideę metody tj. posługiwanie się ruchem jako narzędziem wspomaganie rozwoju psychoruchowego dziecka i terapii zaburzeń tego rozwoju. System ćwiczeń w tej metodzie wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka, zaspokajanych w kontakcie z dorosłymi tj. z tzw. baraszkowania.

Podstawowe założenia metody to rozwijanie ruchem trzech aspektów:

- świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego,
- świadomości przestrzeni i działania w niej,
- dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu.

Udział w ćwiczeniach ma na celu stworzyć dziecku okazję do poznawania własnego ciała, usprawnienia motoryki, poczucia swojej siły, sprawności i związku z tym możliwości ruchowych. Podczas ćwiczeń ruchowych dziecko może poznać przestrzeń, w której się znajduje (przestaje ona być dla niego niebezpieczna). Dziecko czuje się bezpiecznie, staje się aktywne, bardziej twórcze.

Weronika Sherborne wyróżnia grupy ćwiczeń wspomagających rozwój dziecka:

- ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała,
- ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu,
- ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą,
- ćwiczenia twórcze.

Ćwiczenia te mogą występować w różnych formach:

- zajęcia indywidualne z jednym dzieckiem,
- zajęcia w parach,
- zajęcia dla trzech lub więcej osób.