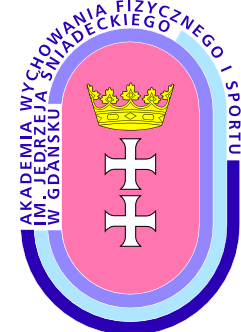


Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Promocji Zdrowia

Zakład: Psychologii Zdrowia



# Terapia ruchem

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Lipowski Mariusz, prof. nadzw. dr hab., [mariusz.lipowski@awfis.gda.pl](mailto:mariusz.lipowski@awfis.gda.pl)
2. Jochimek Magdalena, magister, [magdalena.jochimek@awfis.gda.pl](mailto:magdalena.jochimek@awfis.gda.pl)

# Zajęcia organizacyjne





# Cele zajęć

---

Uczestnik zajęć powinien znać zagadnienia: *Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*

Umiejętność prowadzenia zajęć praktycznych w zakresie posługiwania się RUCHEM jako narzędziem wspomagania rozwoju psychoruchowego dziecka o prawidłowym rozwoju, jak i w terapii zaburzeń rozwojowych

# Tematyka poszczególnych ćwiczeń

1. Dyskusja na temat Metody Ruchu Rozwijającego

Pozostałe jednostki ćwiczeniowe obejmują praktyczne wykorzystanie metody w trakcie ćwiczeń ruchowych.

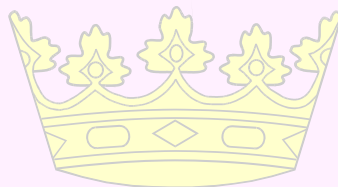
# Ćwiczenia z zakresu:

- Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schematu ciała i przestrzeni
- Ćwiczenia oparte na relacji „z,,
- Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko,,
- Ćwiczenia oparte na relacji „razem,,
- Ćwiczenia z rekwizytami

# Zasady uzyskania pozytywnej oceny

1. Aktywne uczestnictwo w zajęciach (udział w wykonywanych ćwiczeniach).
2. Uzyskanie pozytywnej oceny z testu końcowego.
3. Przygotowanie planu zajęć z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego i umiejętność przeprowadzenia wybranych ćwiczeń.

# Terapia ruchem



# Znaczenie ruchu w życiu człowieka

- ruch „użytkowy” związany z życiem codziennym i zaspokajaniem różnych potrzeb człowieka,
- ruch „profesjonalny” wykonywany w uprawianym zawodzie,
- ruch „ekspresyjny”, za pomocą którego człowiek wyraża swe emocje,
- ruch, który służy nawiązywaniu kontaktów i komunikowaniu się z otoczeniem – „język ciała” stanowi około 70% komunikacji interpersonalnej — porozumiewania się ludzi między sobą.





# Platon i Arystoteles

---

„istotne możliwości dla rozwoju intelektualnego  
niesie doświadczenie fizyczne, płynące z ciała  
ludzkiego”

Platon - ojciec „wychowania tanecznego”

# Rudolf Steiner (1861-1925)

Teoria eurytmii zakłada, że człowiek wyraża swoją osobowość: uczucia, myśli i wszelkie treści życia psychicznego za pomocą rytmu i ruchu;

# 1913 r. PSYCHOMOTORYKA

1913 E. Dupre wprowadził do neuropsychiatrii pojęcie psychomotoryki (*psyche* — „dusza” z języka greckiego, *movere* — „poruszać” z języka łacińskiego) i tezę, że rozwój psychiczny i motoryczny są ze sobą ściśle powiązane.

Prawo E. Dupre stało się podstawą rehabilitacji psychomotorycznej ze względu na założenie, że oddziaływanie aktywizujące rozwój jednej z tych sfer może dodatnio wpłynąć na rozwój drugiej z nich.

# Rudolf Laban (1879 –1958)

Nowoczesna kinetografia  
i gimnastyka twórcza.

Ruch jest wyrazem  
potrzeby ludzkiej  
aktywności i naturalnym  
środkiem komunikacji

„Ruch kreatywny”





R. Laban za najważniejsze potrzeby uznawał:

- potrzebę ruchu,
- potrzebę odprężenia,
- potrzebę ekspresji,
- potrzebę tworzenia.

Stwierdził, że każdy człowiek — od urodzenia aż do śmierci — chce tańczyć, bo taniec jest ekspresją samego siebie.

# Metoda Ruchu Rozwijającego



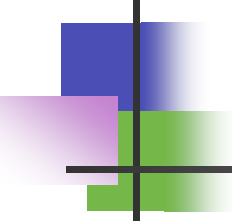
**Weronika  
Sherborne  
1922 - 1990**

## Rozwijanie przez ruch:

- sprawności ruchowej
- świadomości własnego ciała,
- przestrzeni i działania w niej a także dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi
- nawiązywanie z innymi bliskiego kontaktu

# Kategorie ruchu w metodzie Ruchu Rozwijającego

- prowadzący do poznania własnego ciała,
- kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym,
- wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem,
- prowadzący do współdziałania w grupie,
- kreatywny.



Wszystkie zajęcia prowadzone metodą Ruchu Rozwijającego zawierają element relaksu, a podstawowym zadaniem wszystkich ćwiczeń jest wykształcenie umiejętności osiągnięcia stanu odprężenia.



# Bibliografia

Bogdanowicz M., Kasica A. *Ruch Rozwijający dla wszystkich. Efektywność Metody Weroniki Sherborne.*  
Wydawnictwo: Harmonia, 2003.

Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M. *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka.*  
Wydawnictwo: WSiP, 1992.

Bogdanowicz M., Okrzesik D. *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.*  
Wydawnictwo: Harmonia, 2005.

Sherborne W. *Ruch Rozwijający dla dzieci.* Wydawnictwo: PWN, 2002.