

Metoda ruchu rozwijającego- Weroniki Shereborne



ZABAWY AKTYWNE I
WYCISZAJĄCE

ZDOLNA
RODZINKA

WPROWADZENIE

Jak rozwijać dziecko przez zabawę?

Wykorzystaj metodę Weroniki Sherborne

Odkryj, jak proste zabawy ruchowe mogą wspierać rozwój Twojego dziecka!

- Poprawa koncentracji i koordynacji,
- Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa,
- Budowanie relacji i współpracy.

W tym materiale znajdziesz:

- Proste instrukcje zabaw metodą W.Sherborne
- Zabawy na nadmiar energii
- Zabawy na wyciszenie i relaksację
- Korzyści z każdej aktywności



DOBIERAJ ZABAWY ZGODNIE Z POTRZEBAMI TWOJEGO DZIECKA:

☀ **ZABAWY NA AKTYWNOŚĆ** – POMOŻĄ W ROZŁADOWANIU NADMIARU ENERGII

🌙 **ZABAWY WYCISZAJĄCE** – USPOKOJĄ I POMOŻĄ W KONCENTRACJI

GOTOWI NA RADOSNY ROZWÓJ PRZESZ RUCH?
ZACZNIJCIE JUŻ DZIŚ!

ZDOLNA
RODZINKA

Kasia i Agata

KILKA SŁÓW O ZDOLNEJ RODZINCE I NASZEJ MISJI

Cześć! 🙌 Tu Agata i Kasia. Jesteśmy **Zdolną Rodzinką** – dwie kuzynki, nauczycielki z wieloletnim doświadczeniem i ogromną pasją do edukacji. Jedna z nas to **certyfikowana nauczycielka**

Montessori, a druga to mama dwójki dzieci. **Łączymy więc wiedzę teoretyczną z praktyką codziennego życia** – i właśnie dzięki temu nasze pomysły i wskazówki są sprawdzone w działaniu.

Wierzymy, że **każde dziecko ma w sobie ogromny potencjał** – wystarczy stworzyć mu odpowiednie warunki do rozwoju. Chcemy pokazać rodzicom i nauczycielom, że **edukacja może być:**

- ✓ **Praktyczna** – bo nauka najlepiej przyswaja się w działaniu.
- ✓ **Nowoczesna** – bo świat się zmienia, a my chcemy nadążać za jego tempem.
- ✓ **Dostępna** – bo rozwój dziecka nie powinien zależeć od zasobów finansowych czy miejsca zamieszkania.



DLATEGO TWORZYMYS KURSY ONLINE, KTÓRE:

- ✓ **WSPIERAJĄ ROZWÓJ DZIECKA W DUCHU MONTESSORI.**
- ✓ **POKAZUJĄ, JAK BUDOWAĆ SAMODZIELNOŚĆ I PEWNOŚĆ SIEBIE U DZIECKA.**
- ✓ **POMAGAJĄ RODZICOM I NAUCZYCIELOM WPROWADZAĆ SKUTECZNE METODY NAUKI PRZEZ ZABAWĘ.**

RAZEM TWORZYMYS PRZESTRZEŃ DO MĄDREJ I RADOSNEJ EDUKACJI

Twoje wsparcie i zaangażowanie sprawiają, że możemy rozwijać Zdolną Rodzinkę i dostarczać Wam coraz więcej wartościowych treści.

- 👉 Jeśli podoba Ci się to, co robimy – udostępni ten materiał innym rodzicom i nauczycielom.
- 👉 Masz pomysł na nowe treści? Daj nam znać – Twoje wskazówki inspirują nas do działania!

O CO CHODZI Z TĄ SHERBORNE?

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne to podejście oparte na **naturalnej potrzebie** dziecka do **ruchu**. **Zabawy te wspierają** rozwój motoryczny, emocjonalny i społeczny, pomagając dziecku lepiej poznać swoje ciało, poprawić koordynację i poczuć się bezpiecznie w kontakcie z innymi.

Zalety metody:

- 🧠 Poprawia koncentrację i uważność
- 💪 Wzmacnia mięśnie i rozwija koordynację
- 🤝 Uczy współpracy i komunikacji
- 🎨 Pomaga w relaksacji i wyciszeniu
- 🎉 Wzmacnia poczucie pewności siebie i bezpieczeństwa



PS. Rozwinięcie tematu znajdziecie na naszych mediach społecznościowych. W rolce, gdzie możecie zobaczyć zabawy w akcji, a w poście poznacie kolejne zabawy.

SPRÓBUJ TYCH AKTYWNOŚCI I ZOBACZ, JAK TWOJE DZIECKO ROZWIJA SIĘ PRZEZ ZABAWĘ – Z RADOŚCIĄ I UŚMIECHEM!

ZABAWY NA NADMIAR ENERGII

GDY DZIECKO MA DUŻO ENERGII I POTRZEBUJE
SIĘ WYSZALEĆ

ZABAWY NA NADMIAR ENERGII

GDY DZIECKO MA DUŻO ENERGII I POTRZEBUJE SIĘ WYSZALEĆ.

1. TURLANIE SIĘ

Jak to zrobić?

Dziecko kładzie się na plecach na podłodze.

Dorosły lub drugie dziecko delikatnie turla je na bok, pomagając utrzymać ruch.

Następnie zmiana ról.

Korzyści:

- Rozwija świadomość ciała i przestrzeni
- Wzmacnia mięśnie brzucha i pleców
- Pomaga w koordynacji

2. PRZEPYCHANIE SIĘ SIEDZĄC PLECAMI DO SIEBIE

Jak to zrobić?

- Dwoje dzieci siada tyłem do siebie, nogi ugięte, stopy na podłodze.
- Na sygnał zaczynają się „przepychać” plecami, próbując przesunąć drugą osobę.

Korzyści:

- Wzmacnia mięśnie grzbietu i brzucha
- Poprawia kontrolę ciała i stabilizację

3. PRZECIĄGANIE

Jak to zrobić?

- Uczestnicy siadają naprzeciwko siebie, nogi wyprostowane, trzymają się za ręce.
- Przechylają się na przemian do tyłu i do przodu, zachowując balans.

Korzyści:

- Wzmacnia siłę rąk i brzucha
- Poprawia koordynację ruchową

4. TOR PRZESZKÓD Z DESKAMI DO BALANSOWANIA

Jak to zrobić?

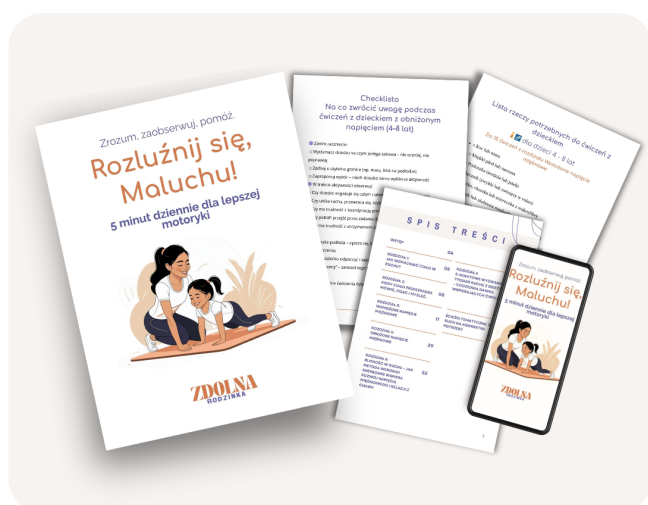
- Jedno dziecko leży na brzuchu, drugie delikatnie kładzie się na nim.
- Na sygnał dziecko na dole próbuje „zrzucić” ciężar, przewracając się na bok.

Korzyści:

- Wzmacnia kontrolę ciała
- Uczy współpracy
- Pomaga w budowaniu świadomości własnej siły

POZNAJ NASZĄ OFERTĘ

E-BOOKI



ROZLUŹNIJ SIĘ, MALUCHU!

Martwisz się, że Twoje dziecko szybko się męczy lub ma trudności z ruchem? W tym e-booku znajdziesz proste ćwiczenia i wskazówki, które pomogą mu poczuć swobodę, a Tobie odzyskać spokój.

Działaj od razu – krok po kroku.

ZABAWY NA WYCISZENIE

IDEALNE NA ZAKOŃCZENIE DNIA LUB GDY
DZIECKO POTRZEBUJE SPOKOJU

ZABAWY NA WYCISZENIE

IDEALNE NA ZAKOŃCZENIE DNIA LUB GDY DZIECKO POTRZEBUJE SPOKOJU.

1. MASAŻYK "PIZZA"

Jak to zrobić?

- Dziecko siada lub kładzie się na brzuchu.
- Drugie dziecko lub dorosły „przygotowuje pizzę” na jego plecach: ugniata „ciasto”, smaruje „sos”, posypuje „serem”, kroi „kawałki”.

Korzyści:

- Relaksuje mięśnie
- Wzmacnia poczucie bezpieczeństwa
- Uczy skupienia

2. KOŁYSKA

Jak to zrobić?

- Dziecko siada, obejmuje kolana i kołysze się w przód i w tył.
- Można śpiewać cichą piosenkę lub delikatnie bujać dziecko w ramionach.

Korzyści:

- Uspokaja
- Rozwija poczucie rytmu i harmonii
- Pomaga w wyciszeniu emocji

3. HAMAK

Jak to zrobić?

- Dorosły lub dwoje dzieci trzyma koc, w którym leży uczestnik.
- Delikatnie bujają „hamak” w przód i w tył.

Korzyści:

- Daje poczucie spokoju
- Relaksuje ciało
- Wspiera integrację sensoryczną

POZNAJ NASZĄ OFERTĘ

ZESTAW



ZESTAW MONTESSORI DO MAŁEJ MOTORYKI

Sprawne ręczki to podstawa pisania i codziennej samodzielności. Zestaw Montessori rozwija koncentrację, zręczność i koordynację przez zabawę, którą dzieci uwielbiają.

**Daj maluchowi mocne
podstawy już dziś!**

KURSY OLINE



MONTESSORI NA START

Nie wiesz, jak zacząć przygodę z Montessori? Ten kurs pokaże Ci krok po kroku, jak przygotować przestrzeń, wybrać materiały i wprowadzać zasady bez chaosu i presji.

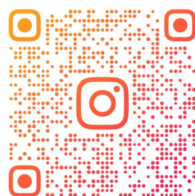
Prosto, praktycznie na dobry start!

TWORZYMYSY TO DLA WAS!

To dzięki Tobie Zdolna Rodzinka **rośnie i się rozwija**. Twoje wsparcie i zaangażowanie sprawiają, że możemy dostarczać Wam coraz **więcej wartościowych treści** – to dla Was tworzymy to miejsce!

- ✦ Jeśli ten materiał okazał się pomocny – napisz do nas, zostaw komentarz na Instagramie lub Facebooku.
- ✦ Jeśli podoba Ci się to, co robimy – powiedz o nas innym rodzicom i nauczycielom.
- ✦ Masz pomysł na nowe treści? Daj nam znać – tworzymy to miejsce dla Ciebie.

Dołącz do naszej
Zdolnej Społeczności na IG



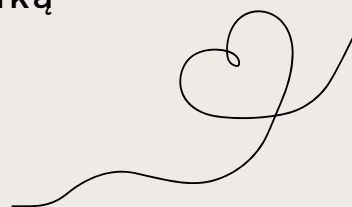
@ZDOLNA.RODZINKA



Razem tworzymy jedną wielką

Zdolną Rodzinę!

RAZEM ŁATWIEJ!



ZDOLNA
RODZINKA