Bernardeta Szaflik

Metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne w stymulowaniu rozwoju dzieci u progu startu szkolnego

Nauczyciel i Szkoła 3-4 (32-33), 204-218

2006

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

MUZEUM HISTORII POLSKI

Bernadeta Szaflik

Metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne w stymulowaniu rozwoju dzieci u progu startu szkolnego

Wstęp

Organizm dziecka w wieku przedszkolnym charakteryzuje bardzo duża plastyczność. Jest on podatny na wpływy zarówno pozytywne, jak i negatywne. Szansy stworzenia u dziecka podstaw pełnego wielostronnego rozwoju, sprawności i odporności nie można w tym wieku zaprzepaścić, gdyż warunkuje ona powodzenie w całym jego życiu.

Metodą, która daje dobre efekty w stymulowaniu rozwoju fizycznego, umysłowego i psychicznego dziecka jest metoda opracowana przez Weronikę Sherborne. Znana jest ona w Wielkiej Brytanii oraz wielu krajach europejskich pod nazwą *Developmental Movement* - Ruch Rozwijający. W Polsce upowszechniana jest od przełomu lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych, a jej możliwości są ciągle odkrywane i poszerzane.

Metoda Ruchu Rozwijającego nawiązuje do wczesnodziecięcych doświadczeń człowieka, wykorzystując dotyk, ruch oraz wzajemne relacje fizyczne, emocjonalne i społeczne do rozszerzenia świadomości samego siebie i pogłębienia kontaktu z innymi ludźmi, uczy empatii. Weszła ona na stałe w skład metod terapii dzieci niepełnosprawnych oraz wspierających rozwój dzieci prawidłowo rozwijających się.

Rola metody ruchu rozwijającego we wspomaganiu rozwoju dziecka

Uaktywnianie ruchowe dziecka wpływa nie tylko na rozwój motoryczny, ale i pozostałe sfery rozwoju i działania jego organizmu. W sferze biologicznej kształtuje zdrową, sprawną fizycznie i odporną na negatywne wpływy środowisk jednostkę, doskonaląc funkcjonowanie poszczególnych układów i narządów. W rozwoju psychicznym i społecznym stymuluje kształtowanie się różnych cech niezbędnych w życiu dorosłym, takich jak: równowaga emocjonalna, odporność

na stresy, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Sesje ruchowe kształtują ponadto takie cechy, jak: poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie, wytrwałość w pokonywaniu trudności, sprzyjają przyswajaniu norm społecznych. Aktywność ruchowa wzmaga procesy myślowe oraz przyczynia się do:

- doskonalenia spostrzegania wzrokowego i zdobywania doświadczeń ruchowych w zakresie statyki i dynamiki,
- kształtowania wyobraźni przestrzennej oraz rozumienia pojęcia czasu,
- zdobywania umiejętności analizy i syntezy wzrokowej oraz oceny stosunków ilościowych i przestrzennych (źródło: zajęcia warsztatowe).

Metoda Ruchu Rozwijającego wspomaga rozwój dzieci głównie w dwóch sferach:

1. Rozwój fizyczny:

- dzieci doświadczają własnego ciała,
- uczą się świadomie używać ciała i kontrolować je na wiele różnych sposobów w trakcie aktywności ruchowych,
- poszerzają swoje możliwości ruchowe ("słownik ruchowy"),
- nacisk jest położony nie na przyswajanie konkretnych umiejętności przydatnych w poszczególnych dyscyplinach sportowych lub ćwiczeniach, ale na rozwój umiejętności ogólnych, związanych z opanowaniem różnych elementów ruchu, które mogą być zastosowane w wielu zadaniach, z którymi dzieci mogą się spotkać.

2. Rozwój osobowości:

- dzieci nabierają silniejszego poczucia samego siebie, swojej tożsamości,
- stają się bardziej świadome swoich możliwości,
- uczą się podejmować inicjatywę oraz wykorzystywać własną inwencję,
- uczą się wrażliwości na potrzeby i uczucia innych oraz stają się bardziej wprawne w komunikowaniu i dzieleniu się doświadczeniami z innymi ludźmi,
- uczą się skupiać uwagę na tym, co robią,
- doświadczają satysfakcji z własnych dokonań.

„Ruch rozwijający może stać się bazą, dzięki której dzieci będą odkrywały nowe formy aktywności".[1]

Geneza metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

Wernika Sherborne (1922-1990) z wykształcenia była nauczycielką wychowania fizycznego i fizjoterapeutką. Studiowała w Kolegium Wychowania Fizycznego

[1] W. Sherborne, Ruch rozwijający dla dzieci. Warszawa 1999, s. 122.

w Bedford i Studium Sztuki Ruchu w Manchesterze, gdzie zetknęła się z teorią i praktyką szkoły Rudolfa Labana - twórcą nowoczesnej kinetografii i gimnastyki ekspresyjnej. Stała się ona fundamentem jej nowej metody pracy z dziećmi oraz osobami dorosłymi.

„W. Sherborne wiele nowego wniosła do teorii R. Labana, rozwijając ją w kierunku humanistycznym. Zwróciła uwagę na potrzebę rozwijania bliskich związków między ludźmi..." Uważała, że mają one istotny wpływ na rozwój osobowości. „Idea wspomagania rozwoju dziecka przez nawiązanie więzi emocjonalnej z innymi ludźmi pogłębiła „filozofię ruchu" R. Labana i stała się fundamentem jej własnej metody, którą dla odmiany można by nazwać „psychologią ruchu".[2]

Założenia i cele metody Ruchu Rozwijającego

Podstawowe założenia metody, to rozwijanie przez ruch świadomości:

- własnego ciała i usprawniania ruchowego,
- przestrzeni i działania w niej,
- dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu.[3]

Główną ideą metody W. Sherborne jest posługiwanie się ruchem, jako narzędziem wspomagania rozwoju psychoruchowego dziecka i terapii zaburzeń tego rozwoju. Aktywności ruchowe prowadzone tą metodą mają na celu stworzyć dziecku okazję do poznania własnego ciała, usprawnienia motoryki, poczucia własnej siły i sprawności. Ćwiczący ma do dyspozycji ruch i możliwość bliskiego kontaktu fizycznego i emocjonalnego z drugim człowiekiem.

Kategorie ruchu w metodzie Weroniki Sherborne

Podstawowymi elementami w metodzie R. Labana i W. Sherborne są ruch i kontakt fizyczny. Wyróżniają oni pięć kategorii ruchu:

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

---

[2] M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, Metoda W. Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka. Warszawa 1994, s. 36.

[3] Tamże, s. 38.

Oprócz wyżej wymienionych kategorii ruchu wszystkie zajęcia prowadzone metodą Ruchu Rozwijającego powinny być przeplatane elementami relaksu, a zadaniem proponowanych doświadczeń ruchowych jest wykształcenie umiejętności osiągania stanu odprężenia.

Ruch prowadzący do poznania własnego ciała

Poznanie własnego ciała i kontrola nad jego ruchami spełnia fundamentalną funkcję. Pomaga między innymi w kształtowaniu poczucia siły i sprawności. Szczególną rolę w tej kategorii odgrywają aktywności ruchowe pozwalające na poznanie stóp, kolan, nóg i bioder, gdyż to właśnie na nich opiera się ciężar ciała. Stanowią one naturalny łącznik pomiędzy człowiekiem i podłożem.

Poznanie własnego ciała prowadzi także do ukształtowania się własnej tożsamości, wyodrębnienia własnego „ja" od otoczenia. Aktywności ruchowe w tej kategorii odbywają się w pozycjach stabilnych lub w ruchu (źródło: zajęcia warsztatowe).

Ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym

Ruch w tej kategorii skierowany jest na wykształcenie orientacji w przestrzeni, dzięki której dziecko może nawiązać prawidłowe relacje z otoczeniem. Aktywności ruchowe w tej kategorii są ściśle związane z poprzednią kategorią i występują równolegle w czasie zajęć ruchowych. Ważne jest, aby podstawą sesji ruchowych były doświadczenia ruchowe prowadzone w pozycjach niskich (leżenie przodem, tyłem itp.), gdyż dają one poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Prawidłowa orientacja w przestrzeni prowadzi do swobody, zaś jej brak - do izolacji, strachu, zahamowań w działaniach, poczucia zagrożenia i niechęci do nowych sytuacji, zamykania się w sobie, a w konsekwencji do izolacji od otoczenia. W kategorii tej dziecko zdobywa nowe doświadczenia w trakcie przemieszczania się.

Ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem

Zasadniczym celem aktywności ruchowych w tej kategorii jest zachęcanie uczestników zajęć do nawiązywania pozytywnych i znaczących kontaktów z innymi osobami. Ze względu na typ ruchu R. Laban klasyfikuje związki międzyludzkie jako:

- ruch „z",
- ruch „przeciwko",
- ruch „razem".

Ruch „z" - to takie aktywności ruchowe, „... w których jeden z partnerów jest bierny, drugi zaś aktywny i opiekuńczy względem niego. Wymaga to ze strony aktywnego partnera zrozumienia potrzeb i możliwości drugiej osoby, a ze

strony partnera pasywnego - całkowitego zaufania do osoby aktywnej".[4] Takie zachowanie powoduje u partnera aktywnego wzmocnienia zaufania do samego siebie, wynikające ze świadomości, że jest on w stanie udzielić pomocy swemu podopiecznemu. W ten sposób buduje się wzajemne zaufanie i zrozumienie przy pełnieniu odmiennych, uzupełniających się ról.

Ruch „przeciwko" - to zabawa w mocowanie, popychanie, siłowanie się. Ma miejsce w aktywnościach ruchowych, których celem jest uświadomienie uczestnikom ich własnej siły przy współdziałaniu z partnerem bez użycia agresji. Partnerzy przyjmują na zmianę postawę aktywną i bierną.

Ruch „razem" - występuje w aktywnościach ruchowych, które wymagają jednakowego zaangażowania partnerów. Obaj partnerzy muszą być aktywni. Wspólnie wykonywane ruchy prowadzą do wytworzenia harmonii i równowagi. Udział w zajęciach wymaga od partnerów wzajemnego zaufania, zrozumienia, współpracy i równego wkładu fizycznego, co jest warunkiem osiągnięcia założonego celu.

Ruch prowadzący do współdziałania w grupie

Aktywności ruchowe z tej kategorii wykonuje się w trójkach, a następnie z większą ilością osób. Występują w niej wszystkie trzy typy ruchu: „z", „przeciwko", i „razem". Różnica w porównaniu z opisanymi już wcześniej kategoriami polega na liczbie uczestników. W tym przypadku jest ona większa. W doświadczeniach ruchowych „z": dwie osoby mogą zajmować się trzecią, opiekować się nią. „W ćwiczeniach „przeciwko" kilka osób jednocześnie atakuje jedną, co stosuje się w sytuacjach, gdy jeden z członków grupy jest silniejszy lub cięższy niż pozostali. W ćwiczeniach „razem" współdziała kilka osób. Celem ćwiczeń grupowych jest zaangażowanie wszystkich uczestników w aktywność ruchową, we współdziałanie ze sobą. Można tu już mówić o współpracy".[5]

Ruch kreatywny

Ruch ten charakteryzuje się spontanicznością, ekspresywnością i swobodą. Przykładem tego rodzaju ruchu jest „taniec wyzwolony", który nie opiera się na żadnych ustalonych regułach, ale na pełnej swobodzie ruchów.

Organizacja zajęć prowadzonych metodą Ruchu Rozwijającego

Zajęcia prowadzone metodą Ruchu Rozwijającego można stosować jako oddziaływanie indywidualne, jednak z uwagi na dużą wartość, jaką dla wszech-

[4] Tamże, s. 14.
[5] Tamże, s. 16.

stronnego rozwoju niesie możliwość kontaktu z innymi osobami najlepiej prowadzić je w formie zajęć grupowych.

W. Sherborne zakładała, że grupa powinna liczyć 6-14 dzieci w przypadku działań terapeutycznych. W warunkach przedszkolnych, gdy grupa liczy 20-25 dzieci również z powodzeniem można prowadzić zajęcia metodą Ruchu Rozwijającego, pamiętać jedynie należy o stworzeniu odpowiednich warunków do swobodnego i bezpiecznego prowadzenia wszelkich aktywności ruchowych. Wiek uczestników nie jest ograniczony. Ćwiczyć mogą dzieci, jak i osoby dorosłe. Dobrze jest zapewnić każdemu dziecku dorosłego lub starszego partnera. Ważne jest, aby zajęcia odbywały się systematycznie (co najmniej raz w tygodniu) i obejmowały różne sfery rozwoju dziecka. Czas trwania jednego spotkania nie jest ściśle określony, a uzależniony jedynie od możliwości grupy i występujących obiektywnych warunków. Początkowo zajęcia mogą być krótsze (20-30 minut), zależnie od samopoczucia i możliwości dzieci. Później mogą przedłużyć się do około 1 godziny. Przed zajęciami warto wyjaśniać dzieciom, dlaczego uczymy je pewnych ćwiczeń. Dobrze jest również zapytać uczestników na koniec sesji, co im się najbardziej podobało.

Zajęcia powinny być prowadzone w pomieszczeniach spełniających odpowiednie warunki: przestrzeń, podłoże (najlepiej parkiet), świeże powietrze, temperatura. Pomieszczenie to nie musi być specjalnie wyposażone w przyrządy i przybory gimnastyczne, gdyż z reguły najlepszym „przyrządem gimnastycznym" dla dziecka jest własne ciało oraz ciało współpartnera. W niektórych sytuacjach wykorzystywane są również typowe przyrządy i przybory, np. drabinki, materace, piłki, szarfy, obręcze itd. Uczestnicy zajęć ćwiczą boso w ubraniach zapewniających pełną swobodę ruchów. Prowadzeniem sesji ruchowej powinny zajmować się dwie osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje.

Projektując, jak i prowadząc zajęcia należy pamiętać o obowiązujących zasadach. Niektóre z nich są ogólnymi normami prowadzenia terapii, część z nich to zasady charakterystyczne dla prezentowanej metody.

Metoda Ruchu Rozwijającego może być wykorzystywana nie tylko w edukacji zdrowotnej, ale również w sytuacjach edukacyjnych związanych z rozwojem społecznym, emocjonalnym i umysłowym.

Przedstawione scenariusze są propozycją wykorzystania metody W. Sherborne w pracy dydaktyczno-wychowawczej na poziomie edukacji elementarnej. Celem skrótowego przedstawienia opisu aktywności ruchowych przyjęto następujące oznaczenia:

p.w. - pozycja wyjściowa,
ruch - sposób wykonania aktywności ruchowej,
RR - ręce,
NN - nogi.

Scenariusz zajęcia z zakresu edukacji matematycznej prowadzonego metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

Wiek: 6 - 7 latki.
Liczebność: 24 dzieci.
Miejsce: sala gimnastyczna.
Czas: 45 min.
Temat: Rozwijanie świadomości własnego ciała.
Cele:

- Poznanie schematu własnego ciała.
- Świadome wyczuwanie rąk, nóg, pośladków, pleców, brzucha i głowy.
- Nazywanie wyczuwalnych części ciała.

Przybory: chusta animacyjna, piłka.
Przebieg:

1. Powitanie.

- p.w.: stanie w kole,
  ruch: podanie ręki jak największej ilości osób, bez oderwania stóp od podłogi z jednoczesnym wymyślonym przez siebie pozdrowieniem.

2. Schemat ciała.

- p.w.: rozsypka, pozycja dowolna,
  ruch: wyczuwanie i nazywanie części i całych stóp (chodzenie, tupanie, bieganie, podskakiwanie itp.) indywidualnie lub w parach, w różnym rytmie i natężeniu,
- p.w.: siad ugięty w kole, blisko siebie,
  ruch: masowanie, poklepywanie, szczypanie łydek swoich i kolegi siedzącego obok,
- p.w.: rozsypka,
  ruch: maszerowanie i bieganie z podnoszeniem wysoko kolan z jednoczesnym dotykaniem RR,
- p.w.: siad ugięty,
  ruch: masowanie ud z góry na dół i odwrotnie, potrząsanie,
- p.w.: siad ugięty rozkroczny, RR z tyłu oparte na podłodze, partner siedzi tyłem między NN,
  ruch: pchanie partnera po całej sali w różnych kierunkach,
- p.w.: leżenie przodem,

ruch: czołganie się na brzuchu z wyciąganiem na przemian w przód RR i NN,

- p.w.: leżenie tyłem,
  ruch: "przyklejanie się" plecami do podłogi,
- p.w.: siad skrzyżny w kole,
  ruch: dowolne wyczuwanie palców i całej ręki (dotykanie, stukanie, pstrykanie, pocieranie, klaskanie, ściskanie itp.) o siebie lub podłogę, nazywanie wyróżnionych części,
- p.w.: rozsypka, klęk podparty na przedramionach,
  ruch: "Młynek" - kręcenie się w kółko,
- p.w.: klęk podparty na łokciach,
  ruch: przemieszczanie się po całej sali w różnych kierunkach,
- p.w.: rozsypka, pozycja stojąca, RR obejmują skrzyżnie ramiona,
  ruch: poklepywanie ramion w określonym rytmie,
- p.w.: dowolna,
  ruch: wyczuwanie i nazywanie: szyi, całej głowy i twarzy oraz poszczególnych jej elementów w dowolny sposób.

3. Przestrzeń.
- p.w.: dowolna,
  ruch: „zajmij sobą jak największą powierzchnię podłogi",
  „zajmij sobą jak najmniejszą powierzchnię podłogi".

4. Ruch „z"
- p.w.: leżenie przodem lub tyłem
  ruch: „Turlanie" - toczenie partnera, który może być: swobodny, bardzo rozluźniony lub napięty.

5. Ruch „przeciwko"
- p.w.: siad ugięty tyłem do siebie, plecy muszą przylegać,
  ruch: wzajemne pchanie się plecami, odpychamy się NN.

6. Relaks.
- p.w.: siad ugięty rozkroczny, partner siedzi między NN,
  ruch: przytulanie, głaskanie, kołysanie partnera, zmiana ról.

7. Ruch „razem"
- p.w.: stanie twarzą do siebie, podajemy sobie RR,
  ruch: pomoc partnerowi w wykonaniu wysokiego wyskoku w górę.

8. Ruch prowadzący do współdziałania w grupie.
- p.w.: stanie w kole z chustą animacyjną,

ruch: jednoczesne podrzucanie piłki na chuście tak, aby nie spadła.

9. Zakończenie. Podsumowanie zajęć. Dzielenie się wrażeniami. Dzieci wybierają formę, w jaki sposób żegnamy się.

Scenariusz zajęć prowadzonych metodą Ruchu Rozwijającego Werniki Sherborne dotyczący rozwoju sfery emocjonalnej

Wiek: 6-7 latki.
Liczebność: 24 dzieci.
Miejsce: sala gimnastyczna.
Czas: 45 min.
Temat: Budowanie zaufania do partnera.
Cele:

- Wzmocnienie zaufania do samego siebie.
- Kształtowanie umiejętności zaufania drugiej osobie.
- Wytwarzanie poczucia odpowiedzialności za partnera.
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości.

Media edukacyjne: magnetofon, nagrania muzyki relaksacyjnej.
Przebieg:

1. Powitanie. Puszczanie „iskierki" z uśmiechem.

- p.w.: rozsypka,
  ruch: spacerowanie po sali, witamy się z innymi: stopami, kolanami, udami, brzuchem, pośladkami, plecami, ramionami, rękami, łokciami, głową - w dowolny sposób.

2. Wyczuwanie ciała.

- p.w.: siad ugięty podparty w kole,
  ruch: dotykanie palcami stóp podłogi, uderzanie o podłogę piętami,
- p.w.: siad skulny,
  ruch: pchanie kolan do siadu prostego z pokonywaniem oporu rąk,
- p.w.: siad prosty.
  ruch: „Robaczek" - przesuwanie się na pośladkach w różnych kierunkach,
- p.w.: leżenie przodem, RR obejmują górą NN za kostki,
  ruch: „Suszka do atramentu" - kołysanie się w przód i tył,
- p.w.: leżenie tyłem,
  ruch: przemieszczanie się w różnych kierunkach ze zginaniem na przemian NN,

- p.w.: siad skrzyżny w kole,
  ruch: „Kominiarz" - zaplatanie kolejno palców zgodnie z treścią rymowanki (tworzenie komina),
- p.w.: siad ugięty,
  ruch: naprzemienne dotykanie łokciami kolan,
- p.w.: siad klęczny przodem w parach,
  ruch: jeden z ćwiczących robi zabawne miny, a drugi je powtarza, zmiana ról.

3. Przestrzeń.

- p.w.: stanie w parach,,
  ruch: „Prowadzenie ślepca" - prowadzenie partnera, który ma zamknięte oczy za rękę w różnych kierunkach troszcząc się o jego bezpieczeństwo, zmiana ról.

4. Ruch „z".

- p.w.: „Domki" - jedno dziecko tworzy „domek" - klęk podparty,
  ruch: drugie dziecko „zwiedza dom" w dowolny sposób (przechodzenie nad, czołganie się pod, przekraczanie w rozkroku itp.), zmiana ról.

5. Ruch „przeciwko".

- p.w.: jeden partner leży w poprzek drugiego,
  ruch: „Pułapka" - próba uwolnienia się, zmiana ról.

6. Relaks.

- p.w.: grupy 3 - osobowe, 2 osoby stoją przodem w pewnej odległości, trzecia osoba stoi w środku (dziecko czuje się bezpieczniej, gdy stoi bokiem, ponieważ wzrokiem kontroluje swoje ruchy),
  ruch: „Wahadło" - „podawanie" sobie „biernego" partnera podczas słuchania muzyki (chętne dzieci mogą mieć zamknięte oczy), zmiana ról.

7. Ruch „razem".

- p.w.: siad ugięty do siebie,
  ruch: „Plecy w plecy" - jednoczesne mocne napieranie na siebie plecami i próba wstania oraz przejścia do p.w.

8. Relaks.

- p.w.: jedno dziecko leży przodem, a drugie siedzi obok niego,
  ruch: „Pieczenie ciasta" - wykonanie masażu pleców zgodnie z opowieścią snutą przez nauczyciela.

9. Ruch prowadzący do współdziałania w grupie.

- p.w.: dwie osoby stoją przodem w pewnej odległości, trzecia leży tyłem między nimi w środku,

ruch: „Huśtawka" - dwóch partnerów huśta trzeciego, trzymając go za nadgarstki i kostki u nóg. Chwyt nadgarstka powinien być chwytem wzajemnym, w którym jedna osoba trzyma drugą i jednocześnie sama jest trzymana, zmiana ról.

10. Relaks.
    p.w.: siad skrzyżny w kole, bokiem do środka, bardzo blisko siebie, RR dotykają pleców partnera,
    ruch: masaż relaksacyjny *"Epoi taj, taj"*.
11. Zakończenie.
    Podsumowanie zajęć. Dzielenie się wrażeniami. Puszczanie "iskierki".

Scenariusz zajęć prowadzonych metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne dotyczący rozwoju społecznego

Wiek: 6-7 latki.
Liczebność: 24 dzieci.
Miejsce: sala gimnastyczna.
Czas: 60 min.
Temat: Współdziałanie w grupie.
Cele:

- Zachęcanie do podejmowania i wykorzystywania własnej inicjatywy.
- Przyzwyczajanie do wspólnego podejmowania aktywności ruchowych.
- Kształtowanie umiejętności podporządkowania się grupie.

Przybory: piłka, piktogramy z zaznaczoną ilością dzieci ćwiczących w zespole, kartki, pisaki, chusta animacyjna.

Przebieg:

1. Powitanie.
   - p.w.: stanie w kolę, RR połączone,
     ruch: „Słoneczko" - wspólne, jednoczesne wykonywanie aktywności ruchowych zaproponowanych przez dzieci w różnych pozycjach, koło nie może się przerwać (nauczyciel w tym czasie może snuć opowieść o wędrówce słońca),
   - p.w.: siad ugięty w kole, piłka między stopami nauczyciela,
     ruch: podawanie sobie kolejno piłki stopami, piłka nie może upaść na podłogę.
2. Wyczuwanie ciała.

- p.w.: siad ugięty podparty przodem w parach, NN zgięte w kolanach uniesione w górę, stopy stykają się stroną podeszwową,
  ruch: „Rowerek" - wspólne naśladowanie jazdy na rowerze,
- p.w.: siad ugięty rozkroczny,
  ruch: uderzanie w kolana dłońmi, pięściami, łokciami, rozcieranie kolan,
- p.w.: siad prosty,
  ruch: przyciąganie kolan do siadu skulnego i chowanie głowy, przejście do leżenia tyłem,
- p.w.: leżenie przodem,
  ruch: ślizganie się w kółko na brzuchu,
- p.w.: siad ugięty rozkroczny tyłem w parach, RR zaplecione,
  ruch: równoczesne przejście do pozycji stojącej, plecy muszą się mocno stykać,
- p.w.: siad skrzyżny przodem w parach, jeden z partnerów ma zamknięte oczy,
  ruch: wyczuwanie i nazywanie palców pokazywanych przez partnera, zmiana ról,
- p.w.: stanie,,
  ruch: dotykanie w marszu prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie,
- p.w.: siad klęczny,
  ruch: wytrzeszczanie oczu („duże oczy") i mrużenie oczu,
- p.w.: stanie,
  ruch: „Figury" - dzieci biegają po sali w różnych kierunkach. Na sygnał tworzą dowolną figurę. Powtarzamy parokrotnie pokazując na palcach liczbę osób, z której należy utworzyć figurę.

3. Przestrzeń.

- p.w.: część grupy tworzy „tunel" - klęk podparty, blisko siebie,
  ruch: pozostali czołgają się pod spodem w dowolny sposób (na plecach, brzuchu).

4. Ruch „z".

- p.w.: partner „aktywny" chwyta leżącego tyłem partnera „biernego" powyżej kostek,
  ruch: „stos" - ciągnięcie partnera po sali w różnych kierunkach. Na sygnał „stos" ciągnący składają swoich partnerów na środku sali, jeden na drugiego - tworząc stos, zmiana ról.

5. Relaks.

- p.w.: w parach, jedna osoba tworzy „domek" - klęk podparty,
  ruch: druga kładzie się na jej plecach i odpoczywa. Jeżeli partner sobie tego życzy to go kołyszemy, zmiana ról.

6. Ruch „przeciwko".

- p.w.: jedno dziecko z 3 osobowej grupy wykonuje siad skulny, RR obejmują kolana (ćwiczący mocno zwija się w kłębek),
  ruch: „Paczka" - partnerzy usiłują „rozwiązać paczkę" - ciągną za RR i NN, zmiana ról.

7. Relaks.

- p.w.: partner „aktywny" w siadzie ugiętym rozkrocznym obejmuje jedną ręką partnera „biernego" siedzącego w środku między jego NN, a drugą w lekkim opadzie w tył opiera o podłogę,
  ruch: łagodne kołysanie w różnych kierunkach.

8. Ruch „razem".

- p.w.: dowolna równoważna w grupach dobranych według wskazanego piktogramu,
  ruch: „Spróbujcie do jakiego momentu, można utrzymać pozycje równoważną".

9. Ruch prowadzący do współdziałania w grupie.

- p.w.: grupę dzielimy na zespoły 6 osobowe, każda otrzymuje kartkę i pisak, po wspólnej naradzie rysuje obrazek przedstawiający „coś" (zwierzę, przedmiot, czynność itp.) i przekazuje go następnemu zespołowi,
  ruch: zespoły po kolei przedstawiają treść otrzymanego obrazka wykorzystując własne ciało, pozostałe zespoły (z wyłączeniem autorów) odgadują, co zostało narysowane.

10. Zakończenie.

- p.w.: siad ugięty,
  ruch: przesuwanie się od partnera do partnera, pożegnanie palcami rąk i stóp w dowolny sposób.

Podsumowanie zajęć. Dzielenie się wrażeniami.

Podsumowanie

Metoda Ruchu Rozwijającego zdobywa coraz większą popularność i jest wykorzystywana w pracy z dziećmi przedszkolnymi szczególnie w grupie sześciolatków, które przygotowują się do podjęcia nauki w szkole. Nawiązuje ona do najbardziej pierwotnego sposobu porozumiewania się, jakim jest „język ciała". Ma on ogromne znaczenie w komunikacji z innymi, a przez uświadomienie sobie jego wartości rozwój emocjonalny i społeczny dziecka może stać się bardziej żywy i głębszy. U podstaw prezentowanej metody leży teoria, że ruch jest podstawą i naturalną potrzebą człowieka oraz niewerbalnym środkiem porozumiewania się. Ruch traktowany jest jako narzędzie wspomagania wszechstronnego rozwoju dziecka i terapii zaburzeń tego rozwoju.

Aktywności ruchowe stosowane w metodzie Weroniki Sherborne dają dzieciom u progu startu szkolnego możliwość poznania własnego ciała oraz kontrolowania go. Pozwalają zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu, co jest niezmiernie ważne w okresie adaptacyjnym w szkole. Dzieci stają się mniej zahamowane i bardziej otwarte na sytuacje problemowe. Sesje ruchowe dają możliwość przeżycia wspólnego wysiłku fizycznego. Uczą koncentracji uwagi oraz kontrolowania swojego zachowania. Przyczyniają się do doskonalenia spostrzegawczości wzrokowej, zdobywania doświadczeń ruchowych. Ułatwiają kształtowanie się orientacji przestrzennej. Dzięki nim sześciolatki doskonalą umiejętność analizy i syntezy wzrokowej, oceny stosunków ilościowych oraz koordynację wzrokowo-słuchowo-ruchową, a przede wszystkim są wspaniałą zabawą, której często towarzyszy radość, śmiech i okrzyki.

Zajęcia prowadzone metodą Ruchu Rozwijającego wpływają stymulująco na rozwój umysłowy, psychiczny i fizyczny. Dzieci chętnie biorą w nich udział. Rolą nauczyciela jest proponowanie aktywności ruchowych, ale scenariusz współtworzą same dzieci. Otwiera to przed nimi możliwości twórczego rozwoju wyobraźni, inicjatywy, samodzielności oraz poczucia własnej wartości.

Metoda Weroniki Sherborne ze względu na swą naturalność i prostotę jest metodą uniwersalną. Można ją stosować w pracy z dziećmi z różnymi zaburzeniami rozwojowymi oraz prawidłowo rozwijającymi się. Jest skuteczna jako metoda terapeutyczna, profilaktyczna jak i stymulująca rozwój.

Chcąc dobrze pokierować rozwojem dzieci, uwzględniając ich możliwości rozwojowe i wymagania programowe warto jest włączyć metodę Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne do pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela na poziomie edukacji elementarnej.

Bibliografia:

Aleksiak M., Całus J., Metoda dobrego startu i ruchu rozwijającego w nauce czytania. „Wychowanie w Przedszkolu" 1995, nr 6.

Białas E., Orzechowska-Mikulska G., Krupa M., Jatowczyc A., „Szerbornowskie" zajęcia. „Wychowanie w Przedszkolu" 1998, nr 5.

Bogdanowicz M., Metoda Weroniki Sherborne w Polsce. „Scholasticus" 1992, nr 2.

Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M., Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka. Warszawa 1994.

Czarnecka E., Metoda Weroniki Sherborne w pracy przedszkola. "Wychowanie w Przedszkolu" 1994, nr 9.

Derulska J., Pielak H., Metoda Sherborne. W: Borkowska M. (red.), ABC rehabilitacji. Warszawa 1989.

Dziurzyńska T., Metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne. „Wychowanie w Przedszkolu" 1993, nr 9.

Przasnyska M., Założenia i realizacja programu ruchu według Weroniki Sherborne. „Kultura Fizyczna" 1987, nr 5-6.

Sherborne W., Ruch rozwijający dla dzieci. Warszawa 1999.

Summary

The article presented the ways of using the developing movement of Weronika Sherbone in chidren's development stimulation when they are on their threshold of school.