

**JOANNA KONOPKA – ŚWIGUT**

***WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA  
W EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ  
I WCZESNOSZKOLNEJ METODĄ RUCHU  
ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE***

## SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	.....
<b>ROZDZIAŁ I. METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE .....</b>	<b>.....</b>
1.1. Znaczenie ruchu i kontaktu fizycznego .....	.....
1.2. Geneza i założenia metody .....	.....
1.3. Przegląd dotychczasowych badań w zakresie podjętej problematyki .....	.....
<b>ROZDZIAŁ II. PLANOWANIE I ORGANIZACJA ZAJĘĆ .....</b>	<b>.....</b>
2.1. Cele zajęć i zadania do realizacji .....	.....
2.2. Organizacja zajęć i dobór ich uczestników .....	.....
2.3. Korzystanie z przyborów do zabawy oraz wykorzystywanie muzyki .....	.....
<b>ROZDZIAŁ III. ZASTOSOWANIE METODY RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WE WSPOMAGANIU ROZWOJU DZIECI .....</b>	<b>.....</b>
3.1. Najważniejsze wartości wynikające z uczestnictwa w zajęciach .....	.....
3.2. Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała .....	.....
3.3. Ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i odczuć bezpieczeństwo w otoczeniu.....	.....
3.4. Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą.....	.....
<b>ZAKOŃCZENIE .....</b>	<b>.....</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>.....</b>

## WSTĘP

Metoda Ruchu Rozwijającego, opracowana przez Weronikę Sherborne, wykorzystuje ruch, dotyk, oraz wzajemne relacje fizyczne, emocjonalne i społeczne do rozszerzenia świadomości samego siebie i pogłębiania kontaktu z innymi ludźmi. Jest metodą uniwersalną ze względu na swoją prostotę i naturalność. Można ją wykorzystywać zarówno w pracy z dziećmi, jak i dorosłymi, z osobami o różnych zaburzeniach rozwojowych, nawet z głębokimi sprzężeniami psychomotorycznymi. W ciągu ostatnich lat weszła w skład metod terapii dzieci niepełnosprawnych oraz wspierających rozwój dzieci bez zaburzeń. Nazwa metody: Ruch Rozwijający – odzwierciedla jedno z jej głównych założeń: posługiwanie się ruchem jako narzędziem wspomagania rozwoju psychoruchowego. Dzieje się tak dzięki rozwijaniu za pośrednictwem ruchu świadomości własnego ciała i przestrzeni, usprawnianiu, dzieleniu przestrzeni z innymi osobami oraz nawiązywaniu z nimi bliskiego kontaktu ruchowemu. System ruchowych ćwiczeń – zabaw – relacji zbudowany w oparciu o wczesnodziecięce zabawy rodziców z dziećmi jest przeznaczony do pracy z nimi.

Niewątpliwie metoda ta przynosi wiele korzyści zarówno osobom poddawanych jej oddziaływaniu, jak i prowadzącym zajęcia. Pragnę zauważyć, że winna być stosowana przede wszystkim w relacjach rodzic – dziecko w warunkach domowych, gdyż wynika z naturalnych potrzeb człowieka takich jak: poczucie bliskości, miłości, bezpieczeństwa. To wszystko właśnie zawiera w sobie koncepcja Weroniki Sherborne bazująca na Ruchu Rozwijającym. Warto wykorzystać jej założenia w codziennej pracy w przedszkolu czy szkole.

Głównym powodem dla którego wybrałam temat: „Wspomaganie rozwoju dziecka w edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne”, było przybliżenie i pogłębienie świadomości jak ważną rolę w rozwoju i wychowaniu małego człowieka spełnia ten rodzaj aktywności. Pragnę zaznaczyć, iż na co dzień jestem mamą sześciolatniego chłopca. Na bieżąco poszukuję wiedzy jak wspierać rozwój własnego dziecka, w jaki sposób oraz jakimi metodami działań kierować się, aby syn miał zapewnione poczucie bezpieczeństwa wierzył we własne siły i był wzmacniany przez nas rodziców pozytywnie.

Najskuteczniejsza terapia Ruchu Rozwijającego zaczyna się bowiem w rodzinie. Wzajemne relacje, których wytyczne stanowią pochwały w kierunku dziecka, uwaga ze strony rodziców oraz chęć niesienia sobie wzajemnej pomocy jest nieodłącznym elementem kształtującym osobowość i wzorce wyniesione przez młodego człowieka z domu. Wspólne zabawy i harce, baraszkowanie po podłodze, przytulanie i noszenie malucha już od najmłodszych lat zapewniają mu bezcenne wspomnienia, które kiedyś zostaną przekazane w następnym pokoleniu. To, co zostaje w nas samych to właśnie bez troskie chwile przepełnione miłością, poczuciem akceptacji i bezpieczeństwa, a więc wartości wynikające z metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Pragnę zauważyć, iż dzieci głaskane, przytulane, akceptowane przebojem zdobywają świat.

Oprócz najbliższych terapię należy prowadzić już od najmłodszych lat w przedszkolu i wdrażać ją w każdym roku szkolnym i na każdym etapie edukacyjnym. W szkole podstawowej nadal zbyt mało uwagi poświęca się tej tematyce, niewiele jest szkoleń dla nauczycieli, przyswajających wiedzę z tego zakresu.

W naszym obszarze kulturowym, kontakty z ludźmi zaczynają nabierać coraz bardziej sformalizowanego charakteru, brakuje w nich miejsca i czasu na doświadczanie bliskości drugiego człowieka. Od najmłodszych lat powinniśmy kłaść więc nacisk na działania, które będą wytyczną słów: „Nic nie zastąpi kontaktu z drugim człowiekiem, chyba że inny człowiek”.

## ROZDZIAŁ PIERWSZY

### METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE

#### 1.1. Znaczenie ruchu i kontaktu fizycznego

Ruch ma fundamentalne znaczenie dla rozwoju jednostki. Towarzyszy życiu człowieka od narodzin aż do śmierci, wyrażając się w różnych formach aktywności ludzkiej. Wyróżnia się między innymi: ruch związany z życiem codziennym i zaspokajaniem różnych potrzeb, ruch wykonywany w uprawianym zawodzie, ruch za pomocą którego człowiek wyraża swoje emocje, jak też ruch, który służy nawiązywaniu kontaktów i komunikowaniu się z otaczającym światem. Każdy człowiek posiada zdolność porozumiewania się za pomocą ciała, a ruch jest naturalnym środkiem komunikacji.<sup>1</sup> „Język ciała” jest nieodzowny nie tylko w życiu osób głuchych czy w pracy aktorów, ale także w porozumiewaniu się ludzi z otoczeniem.

Ruch jest przejawem życia dziecka. Aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Okres przedszkolny jest szczególnie pomyślny dla prawidłowego kształtowania rozwoju motorycznego dziecka. Ponieważ aktywność ruchowa pociąga za sobą doskonalenie czynności i funkcji poszczególnych narządów, wzmacnia organizm dziecka, kształtuje i usprawnia wszystkie jego układy, głównie ruchowy i nerwowy. Dlatego należy pamiętać, że ruch jest podstawowym bodźcem rozwojowym, spełniającym funkcję stymulującą. Troska o prawidłowy rozwój fizyczny dziecka oraz zapewnienie mu możliwości wszechstronnego ruchu, jest działaniem na rzecz szeroko pojętego zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego dziecka. Współcześnie zaspokojenie potrzeby ruchu jest silnie ograniczone. Dzieciom zabrania się wielu form zachowania, a znaczną część czasu spędzają one w ławkach szkolnych. Po osiągnięciu dorosłości sytuacja nie zmienia się, ponieważ większość zawodów wymaga pozostawania przez dłuższy czas w bezruchu lub też aktywność ruchowa człowieka podczas pracy jest ściśle ograniczona do pewnych sekwencji ruchowych, powtarzanych przez długi okres.<sup>2</sup> Tylko nieznaczna część osób doświadcza pełnej swobody ruchu, a więc realizuje jedną z podstawowych potrzeb ludzkich. Oczywiście mała aktywność ruchowa prowadzi do osłabienia mięśni, a układ krążenia i oddychania stają się mniej wydolne. Skutkiem tego jest zwiększona podatność organizmu dziecka na niekorzystne zmiany zachodzące w nim i jego otoczeniu. Ograniczanie swobody ruchu, począwszy od wczesnego dzieciństwa poprzez okres dorastania, aż do dorosłości prowadzi do wzrastania wewnętrznego napięcia, które staje się chronicznym stanem organizmu. Jest groźne

---

<sup>1</sup>M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, „Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganii rozwoju dziecka”, Warszawa 1992, WSiP, s.8.

<sup>2</sup>Tamże, s. 9.

dla zdrowia jednostki jeśli okresowo nie zostanie rozładowane. Bycie w otoczeniu, które nieustannie ogranicza naturalne potrzeby swobody ruchu, jest przyczyną stresów psychicznych, stanów niepokojów i zahamowań. Prowadzi to do utraty wiary we własne możliwości, w rezultacie czego człowiek zamyka się w sobie, odsuwa się od innych, traci kontakt z otoczeniem. Jednym słowem ruch umożliwia człowiekowi nawiązanie fizycznego kontaktu z otaczającą go rzeczywistością i jest warunkiem jego zdrowia psychicznego.<sup>3</sup>

Znaczenie ruchu wykazali i wykorzystali praktycznie pedagodzy żyjący na przełomie XIX i XX wieku, tacy jak: Rudolf Steiner, Emil Jacques – Dalcroze, Rudolf von Laban, E. Dupre. R. Steiner stworzył teorię eurytmii, która zakłada, że człowiek wyraża swoją osobowość, uczucia, myśli za pomocą ruchu i rytmu. E. Jacques – Dalcroze był twórcą nowoczesnego wychowania muzycznego opartego na gimnastyce rytmicznej. E. Dupre wprowadził w 1913 roku do neuropsychiatrii pojęcie psychomotoryki i tezę, że rozwój psychiczny i motoryczny są ze sobą ściśle powiązane. Prawo to stało się podstawą rehabilitacji psychomotorycznej ze względu na założenie, że oddziaływanie aktywizujące rozwój jednej z tych sfer może dodatkowo wpłynąć na rozwój drugiej z nich. Największym jednak wkład w pracę nad ruchem ludzkim mają badania R. Labana. Jego zdaniem poznanie własnego ciała i jego możliwości poruszania się w przestrzeni rodzi zaufanie do siebie, własnego ciała i poczucie bezpieczeństwa w dzieleniu przestrzeni z innymi. Daje więc szansę współprzeżywania z innymi ludźmi, poczucie wspólnoty, łagodzi lęk, poczucie zagrożenia, jakie niekiedy wywołuje fakt dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi. Najwyższym poziomem rozwoju aktywności ruchowej, według niego jest ruch kreatywny, prowadzący do potrzeby tworzenia i chęci wyrażania siebie, zaspokajany przede wszystkim w tańcu. Ruch ma więc istotne znaczenie dla rozwoju osobowości człowieka, a jednocześnie jest istotnym elementem terapii.<sup>4</sup>

Aby dziecko rozwijało się prawidłowo, powinno mieć zapewniony dopływ polisensorycznych informacji, a więc wielozmysłowego pobudzenia przez różnorodne bodźce. Najwrażliwszym kanałem sensorycznym jest nasza skóra, dlatego dotyk jest tak szczególnie ważny dla rozwoju. Doświadczenie dotyku jest pierwszym wrażeniem, jakiego doznaje człowiek. Tak, więc jeśli dziecko jest trzymane lekko, blisko ciała to pozwala mu na ufne traktowanie otaczającego świata oraz na odczuwanie pewności siebie. Oparte na wczesnym kontakcie fizycznym potwierdzenie emocjonalne jest bazą dla dobrego rozwoju podstawowych ludzkich związków i komunikacji.

Dotyk jest najlepiej rozwiniętym zmysłem u niemowląt, za którego pośrednictwem

---

<sup>3</sup>M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, „Metoda Weroniki Sherborne ...”, op. cit. 9.

<sup>4</sup>H. Olechnowicz, „U źródeł rozwoju dziecka”, Warszawa 1999, WSiP.

odbierają one bodźce napływające z otoczenia i w ten sposób poznają świat. Niemowlęta lubią być głaskane, tulone i dotykane. Eksperci są zdania, że delikatny dotyk i masaż ma cenny wpływ na zdrowie, rozwój i wzrost. Czuły dotyk nie tylko uspokaja niemowlęta, ale także poprawia przebieg wielu procesów fizjologicznych i usprawnia działanie większości układów, między innymi odpornościowego, oddechowego i krążenia.<sup>5</sup> Dzieci częściej dotykane i przytulane także szybciej przybierają na wadze, co jest szczególnie ważne dla wcześniaków, można nazwać go „pokarmem” dla mózgu. Jest on bodźcem stymulującym układ nerwowy poprzez przyspieszenie dojrzewania neuronów i rozbudowę połączeń między nimi. Ludzki mózg zawiera wiele miliardów komórek nerwowych, które za pośrednictwem wypustek zwanych aksonami i dendrytami tworzą między sobą liczne połączenia. Sprawność działania takiej sieci w dużym stopniu zależy od liczby połączeń między nimi, w mniejszym natomiast od liczby komórek je tworzących. Naukowcy uważają, że okres pomiędzy 3, a 7 rokiem życia to czas bardzo intensywnego rozwoju psychomotorycznego dziecka. W tym czasie kształtują się relacje dziecka z otoczeniem, ma miejsce również intensywny rozwój sfery poznawczej i emocjonalnej, rozwija i doskonali się sprawność ruchowa oraz mowa. Dlatego niezwykle ważne jest zapewnienie dziecku bogatego sensorycznie środowiska zewnętrznego oraz umożliwienie mu różnorodnej aktywności potrzebnej do prawidłowego rozwoju. Większość rodziców instynktownie zaspokaja tę ogromną potrzebę kontaktu fizycznego, bliskości i aktywności poprzez różnego rodzaju zabawy i psoty, takie jak: wspinanie się na dorosłych, jeżdżenie na ich plecach, turlanie, kołysanie i przeciskanie się przez tunele utworzone z ich ciał. Wspaniałą formą kontaktu fizycznego jest także wzięcie dziecka na kolana podczas czytania mu książeczek, masażyki wykonywane na plecach lub przytulenie i ukołysanie przed snem.<sup>6</sup> Dzieci bardzo lubią takie zabawy, ponieważ poza bliskością i kontaktem niosą ze sobą dużą dawkę pozytywnych emocji. Często same rozpoczynają takie aktywności, ponieważ intuicyjnie czują, jakich wrażeń zmysłowych i form ruchu w danej chwili im potrzeba. Ważne jest, aby rodzice i nauczyciele prawidłowo odczytywali takie sygnały i właściwie na nie reagowali. Ta potrzeba bliskości fizycznej wcale nie zmniejsza się w miarę wzrostu dziecka. Czuły dotyk i przytulenie może zastąpić wiele słów i bywa najlepszym sposobem na rozładowanie nagromadzonych napięć. Dotyk fizyczny jest jednym z najsilniejszych języków miłości. Kiedy posługujemy się nim w naturalny i czuły sposób, dajemy dziecku poczucie bezpieczeństwa i wpływamy na jego rozwój emocjonalny i społeczny. Dziecko uczy się ufności i pogodnego nastawienia do świata, co z czasem procentuje. Łatwiej nawiązuje ono kontakty z rówieśnikami, tworzy związki oparte na zdrowych zasadach dawania i brania. Umie szukać i dawać oparcie w przyjaźni i miłości.

---

<sup>5</sup>A. Giczewska, „Dotyk w rozwoju i życiu dziecka”, „Przyjaciel” 2007, s. 2, s. 4-7.

<sup>6</sup>A. Giczewska, „Dotyk w rozwoju...”, op. cit. s.5.

Natomiast w życiu dorosłym, kiedy założy własną rodzinę, potrafi w naturalny sposób okazywać czułość swoim dzieciom.<sup>7</sup>

Dotyk jest bardzo ważny podczas choroby dziecka, kiedy cierpi ono fizycznie lub emocjonalnie, kiedy czuje się zmęczone lub smutne. Większość dzieci, które często przebywają w szpitalach i poddawane są różnym zabiegom medycznym powodującym ból i cierpienie, kojarzy dotyk drugiej osoby jako coś bardzo nieprzyjemnego i bolesnego. Ich złe doświadczenia z dotykiem mogą sprawić całkowite unikanie kontaktu fizycznego i bliskości nawet najbliższych osób. Zwłaszcza w takich przypadkach ważne jest, aby wykreować odpowiednie warunki i dostarczyć dziecku optymalną ilość pozytywnych wrażeń dotykowych, tak aby zagwarantować mu poczucie bezpieczeństwa i miłości. Dotyk drugiego człowieka to gest sympatii i ciepła, który daje bardzo wiele, a tak niewiele kosztuje. Dziecko zaraz po urodzeniu oraz w pierwszym okresie życia potrzebuje przede wszystkim bezpośredniego fizycznego kontaktu z matką. Jej dotyk uspokaja je i zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa. Słyszy ono bicie jej serca, czuje ciepło, zapach i odbiera kinestetyczne wrażenia pochodzące z jej ciała. Od jej wrażliwości, umiejętności odczytywania sygnałów wysyłanych przez dziecko zależy w dużej mierze to, jak szybko i na jakim poziomie ustali się korzystny dla malutkiego człowieka związek między nim, a otoczeniem. Czy tylko on będzie się musiał dopasować do tego, jak funkcjonuje jego najbliższe otoczenie czy też otoczenie przynajmniej w jakimś stopniu dopasuje się do jego rytmu funkcjonowania, wielkości i rodzaju potrzeb, wrażliwie wychwytyjąc wysyłane przez niego sygnały i trafnie je odczytując.<sup>8</sup>

W latach 50 – ych Harlow badał zachowanie młodych małpek rebusów, zaczął zastanawiać się, czym jest konkretnie miłość macierzyńska, czy nie dałoby się wyabstrahować jej z osobowości matki i dać małpkom to , czego potrzebują naprawdę w sposób sztuczny.<sup>9</sup> Zaobserwował, że samotnie wychowujące się małpki chętnie dotykały i przytulały się do miękkich przedmiotów, a gdy owe rzeczy zabierał, zwierzątka reagowały głębokim, poruszającym smutkiem. Badacz skonstruował dwie zastępcze „matki” – jedną z drutu i z drewnianą głową, drugą pokrytą miękkim aksamitem. Część małpek przebywała tylko z drucianą lalką, część z pluszową, wreszcie ostatnia grupa z obiema. Małpiątka były karmione przez „kukły”. Okazało się, że wypijały od każdej z „matek” mniej więcej tyle samo mleka, ale spędzały z nimi różną ilość czasu. Z drucianą lalką przebywały tylko dotąd, aż zaspokoili głód. Z kolei do aksamitnej kukły chętnie się przytulały, wspinały na nią, dotykały i to nie tylko w porach karmienia. Im były starsze, tym więcej czasu

---

<sup>7</sup>Tamże.

<sup>8</sup>A. Brzezińska, „Trzy lata z życia”. <http://www.charaktery.eu/>.

<sup>9</sup>A. Szulc, „Dobry dotyk matki. Przyjaciel”, 2007, s. 2.



spędzały przyczepione do miękkiego materiału.<sup>10</sup> Harlow uznał, że uczucie dziecka do matki nie jest rezultatem skojarzenia jej z zaspokojeniem głodu czy pragnienia (byłoby więc reakcją wyuczoną), ponieważ dziecko w naturalny sposób „lgnie” do opiekunki i jeżeli kontakt fizyczny z nią odbiera jako przyjemny, to dąży do niego i go przedłuża. Według uczonego, taki bezpośredni cielesny kontakt daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. To przypuszczenie potwierdził w kolejnym eksperymencie. W klatce pojawił się chodzący i głośno grający na bębenu miś – zabawka. Małpki „wychowywane” i karmione przez pluszową matkę lub przez obie szukały ukojenia zawsze u lalki aksamitnej i do niej się przytulały. Ich niepokój szybko słabł, a niektóre nawet nabierały odwagi na tyle, by podejść do hałasującej zabawki. Pluszowa lalka była więc „bezpiecznym miejscem”, umożliwiającym powrót do równowagi emocjonalnej i podjęcie czynności o charakterze eksploracyjnym: podchodzenia, oglądania, dotykania. Małpki, które od urodzenia miały kontakt tylko z „matką” drucianą, uciekały pod ścianę lub w róg pomieszczenia, kuliły się, chowały głowę, kołysały się w przód lub w tył. Wyniki badań na rebusach można z pewnością przenieść na życie ludzi, jednak życie ludzi jest dużo głębsze i bogatsze niż życie zwierząt. Fenomen miłości macierzyńskiej u człowieka łączy zarówno opisane wyżej zachowanie animalistycznie – instynktowne, jak również, właściwe wyłącznie człowiekowi, siły etyczne i moralne; dlatego wyłącznie wśród ludzi rozwój duchowo – emocjonalny uruchamia zdolność do kochania i do brania miłości w zasadzie w każdym wieku. Od zwierząt człowiek różni się bowiem wolną wolą i świadomością. Dzięki wysiłkowi woli i świadomości może w swoim życiu dokonywać zmian, rozwijać swoją uczuciowość i emocjonalność. Człowiek jest jedyną istotą na świecie, która miłości, bliskości dotyku może nauczyć się w zasadzie w każdym wieku.<sup>11</sup>

## 1.2. Geneza i założenia metody

Weronika Sherborne żyła w latach 1922 – 1990, z wykształcenia była nauczycielką wychowania fizycznego i fizjoterapeutką. Pracowała jako kinezy terapeuta czyli terapeuta ruchu. Teoria leżąca u podstaw Ruchu Rozwijającego oparta jest na analizie ludzkiego ruchu dokonanej przez Rudolfa Labana.<sup>12</sup> Laban jako pierwszy podjął obiektywne obserwacje naturalnych możliwości ruchowych człowieka i zebrał je w specjalne skale ruchowe. Stwierdził, że idealną bryłą, która obejmuje i opisuje wszystkie możliwości ruchowe człowieka, jest sześcian. Jego wnikliwsza analiza ruchów ludzkich umożliwiła dalszą rozbudowę tego modelu przestrzennego do dwudziestosześcianu, bryły

---

<sup>10</sup>A. Szulc, „Dobry dotyk ...”, op.cit. s. 8-10.

<sup>11</sup>A. Szulc, „Dobry dotyk ...”, op.cit. s. 8-10.

<sup>12</sup>W. Sherborne, „Ruch Rozwijający dla dzieci”, Warszawa 1997, PWN.

najbardziej zbliżonej do kuli. R. Laban stwierdził, że możliwości ruchowe człowieka obejmuje właśnie dwudziestosześcian, w sposób idealny obudowany wokół tancerza.<sup>13</sup> Jego metoda gimnastyki twórczej była protestem przeciwko ruchowi odwzorowanemu, skrępowanymi tradycyjnymi kanonami piękna ruchu, porządku, dyscypliny i dokładności. „Jego metoda nie opiera się na żadnej ze znanych technik tanecznych, lecz na naturalnych tendencjach zakodowanych w duszy człowieka. Zmierzają one do samo wyrażania się przy pomocy ruchu, co jest swoistym przejawem tańca, który podkreśla to, co indywidualne, osobiste”.<sup>14</sup> Założeniem gimnastyki twórczej L. Labana jest wiązanie ruchu z takimi elementami, jak słowa, rytm i muzyka. Nauczyciel podczas zajęć nawiązuje do pór roku, ważnych wydarzeń, wykorzystuje znane dzieciom piosenki i wierszyki. To bogactwo form ruchowych oraz sposobów organizacji zajęć stwarza dzieciom możliwość twórczego działania. Sprzyja temu atmosfera towarzysząca zajęciom: swoboda, humor, śmiech. Dziecko nie odwzorowuje czynności, ale samo je wymyśla. W tej metodzie, akcent jest położony nie na efekt, lecz na sposób wykonania, tworzenia ruchu. Jak pisze W. Gniewkowski, dziecko jest podczas tych zajęć jednocześnie aktorem i autorem.<sup>15</sup> W. Sherborne uważała się za jego uczennicę, a zarazem była kontynuatorką jego dzieła, by w rezultacie stać się twórcą własnej metody pracy z dziećmi. Teorię i praktykę związaną z Ruchem (Movement) zastosowała początkowo do pracy z dziećmi, następnie z dorosłymi umysłowo upośledzonymi, a wreszcie rozszerzyła na dzieci z różnego rodzaju nieprzystosowaniem i zaburzeniami rozwoju psychomotorycznego. Wypracowany w latach 60 – tych system ćwiczeń ma zastosowanie we wspomaganiu prawidłowego rozwoju oraz korygowaniu jego zaburzeń. Wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka, zaspokajanych w kontakcie z dorosłymi w trakcie tzw. „baraszkowania” czyli naturalnych form zabaw ruchowych, takich jak: turlanie, podrzucanie, kołysanie, robienie fikołków. Idea Ruchu Rozwijającego zawarta jest w tezie, że posługiwanie się tą metodą służy rozwojowi dziecka i może być wykorzystana w terapii zaburzeń rozwoju, wpływając na świadomość własnego ciała, świadomość przestrzeni i działania w niej, a także umiejętność i potrzebę dzielenia jej z innymi ludźmi prowadząc do nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu.<sup>16</sup> Uczestniczenie w ćwiczeniach metodą W. Sherborne ma na celu stworzyć dziecku okazję do poznania własnego ciała, usprawnienia motoryki, poczucie swojej siły, sprawności i możliwości ruchowych. Dzięki temu budzi się w dziecku zaufanie do siebie, zyskuje ono poczucie

---

<sup>13</sup>M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, „Metoda ...”, op.cit., s. 30.

<sup>14</sup>W. Gniewkowski, „Metody twórcze w-f w przedszkolu i ich znaczenie w rozwoju osobowości dziecka. Wychowanie w przedszkolu”, 1986, 7/8.

<sup>15</sup>M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, „Metoda...”, op.cit., s. 33-34.

<sup>16</sup>M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, „Metoda...”, op.cit., s. 39.

bezpieczeństwa, staje się bardziej aktywne, przejawia większą inicjatywę, staje się twórcze. Dzielenie przestrzeni z innymi ludźmi może stać się źródłem współprzeżywania. Wymaga to nauczenia się nawiązywania kontaktu z jednym jak również z wieloma partnerami, a także nauczenia się współdziałania z nimi. Nawiązanie bliskiego kontaktu, opartego na zaufaniu i współpracy, daje możliwość poczucia wspólnoty i przeżycia szczęścia, czego człowiek nie doświadczyłby nigdy sam w pojedynkę.<sup>17</sup> W metodzie W. Sherborne nie występuje współzawodnictwo, gdyż zakłada ona, że wszyscy mogą odnieść sukces i każdy może z siebie dać coś innym. Marta Bogdanowicz podsumowuje to jednym pięknym zdaniem, że to co najbardziej może pomóc drugiej osobie jest w nas.<sup>18</sup>

Odpowiednio dobrane ćwiczenia ruchowe są pomocą w osiągnięciu potrzeb psychicznych dziecka i pozwalają mu pokazać własną aktywność. Ponadto są metodą uniwersalną, ponieważ nie wymagają od niego umiejętności mowy, co jest ważne dla młodszych i upośledzonych dzieci. Płynące z nich bodźce i odczucia pozwalają na kształtowanie i rozwój osobowości, zdobycie pewności siebie, zaspokajają potrzebę bezpieczeństwa. Wspólne zabawy ruchowe zbliżają, pomagają w budowaniu trwałych związków z innymi ludźmi. Ruch jest też znakomitą metodą na wyrażenie własnych uczuć.<sup>19</sup> Zabawy relacyjne pomagają w nabraniu przekonania, że zabawy i ćwiczenia z drugim człowiekiem mogą być przyjemne i mogą dostarczać wielu emocji. Rozwijają świadomość własnego ciała oraz pokazują różnorodność sposobów komunikowania się.<sup>20</sup>

Niezależnie od tego jacy jesteśmy to tkwi w nas takie samo pragnienie realizacji twórczej. Możliwość kreatywnego myślenia pojawia się stopniowo po zdobyciu wiary we własne siły, pewności siebie w otoczeniu, a przede wszystkim umiejętności nawiązywania kontaktu z innymi. Główna idea metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne to posługiwanie się ruchem jako narzędziem wspomagania rozwoju psychoruchowego dziecka i terapii zaburzeń tego rozwoju. R. Laban i W. Sherborne wyróżniają kilka kategorii ruchu o których znajomość jest ważnym czynnikiem poznania opisywanej metody. Ruch prowadzący do poznania własnego ciała zaspokaja potrzebę jego poznania i kontrolowania. W sytuacji, gdy człowiek nie może tego osiągnąć, staje się napięty, niespokojny. Ogranicza to jego pełne funkcjonowanie, a w skrajnych przypadkach prowadzi do zaburzeń zachowania. Poznanie własnego ciała jest sprawą elementarną. Poznanie poszczególnych części naszego ciała, a szczególnie: stóp, kolan, nóg, bioder, ponieważ na nich

---

<sup>17</sup>Tamże, s. 39.

<sup>18</sup>Tamże, s. 56.

<sup>19</sup>R. Naprawa, K. Maternicka, A. Tanajewska, *„Indywidualne Programy Edukacyjno – Terapeutyczne dla I etapu nauczania uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym”*, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2008, s. 15.

<sup>20</sup>Tamże.

opiera się ciężar ciała, a stanowią one naturalny łącznik pomiędzy człowiekiem, a podłożem. Kontrola nad ruchami tych właśnie części jest warunkiem utrzymania równowagi. Poznanie własnego ciała i kontrola nad jego ruchami prowadzi do ukształtowania się własnej tożsamości, wyodrębnienia własnego „ja” od otoczenia oraz poczucia siły i sprawności.<sup>21</sup> Ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym ma na celu wykształcenie orientacji w przestrzeni by na tej podstawie mógł się wytworzyć związek z drugim człowiekiem i tym wszystkim co go otacza. Działania ruchowe odbywają się jak najniżej np. na podłodze, co prowadzi do wytworzenia kontaktu z podstawą i daje poczucie „ugruntowania”, stabilności. Ćwiczenia wytwarzające poczucie ugruntowania traktowane są między innymi w psychoterapii jako fundamentalne dla uzyskania poprawy stanu psychicznego pacjenta. Nieumiejętność korzystania z „wolności w przestrzeni” prowadzi do zahamowań, poczucia zagrożenia, niechęci do nowych sytuacji, zasklepiania się w sobie i usztywnienia swoich zachowań, a w konsekwencji do izolacji od otoczenia. Ruch ten zmierza do polepszenia samopoczucia człowieka w otaczającej go rzeczywistości.<sup>22</sup> Ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem sprzyja wytworzeniu się zaufania do drugiego człowieka na podstawie czego wytwarza się związek z drugim człowiekiem. Celem czynności ruchowych tej kategorii jest zachęcanie uczestników zajęć prowadzonych metodą Ruchu Rozwijającego do nawiązania pozytywnych i znaczących kontaktów z innymi osobami, opartych na wzajemnym poznaniu i zrozumieniu potrzeb partnera oraz na wzajemnym zaufaniu. Do wytworzenia się takiej więzi dochodzi w trakcie wspólnych doświadczeń w przebiegu zabaw ruchowych, które przypominają zabawy dzieci i dorosłych. Ze względu na typ ruchu Laban klasyfikuje związki międzyludzkie jako: ruch „z”, „przeciwko”, „razem”.<sup>23</sup> Ruch prowadzący do współdziałania w grupie można również podzielić na czynności ruchowe wg kategorii ruchu: „z”, „przeciwko”, „razem”. Różnica polega na liczbie uczestników ćwiczeń. Celem ćwiczeń grupowych jest zaangażowanie wszystkich uczestników w aktywność ruchową, dające poczucie wspólnoty i umożliwiające im współdziałanie ze sobą. Ruch kreatywny charakteryzuje się spontanicznością, kreatywnością, swobodą. Punktem odniesienia tego ruchu jest taniec, przede wszystkim taki, który nie opiera się na ustalonych krokach tanecznych, lecz na pełnej swobodzie ruchów. Uczestnicy sesji ruchowych prowadzonych metodą W. Sherborne uzyskują zaufanie do samych siebie i otoczenia oraz nabywają umiejętność nawiązywania kontaktów z ludźmi. Ta kategoria ruchu daje możliwość twórczego wyrażenia

---

<sup>21</sup>M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, „Metoda...”, op.cit., s. 12-13.

<sup>22</sup>Tamże.

<sup>23</sup>M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, „Metoda...”, op.cit., s. 12-13.

siebie.<sup>24</sup> Założenia metody ukazują szerokie możliwości stosowania jej w pracy z dziećmi z różnego rodzaju odchyleniami w rozwoju m.in. z dziećmi z zaburzeniami intelektualnymi, motorycznymi, emocjonalnymi trudnościami w nawiązywaniu kontaktów społecznych. Ruch Rozwijający to metoda pedagogiczno – psychologiczna szczególnie przydatna w pracy z dziećmi nadpobudliwymi, agresywnymi, lękliwymi oraz z głębszymi zaburzeniami rozwojowymi. Metoda Ruchu Rozwijającego w pracy z dziećmi upośledzonymi umysłowo przyczynia się do wykształcenia u nich obrazu samego siebie oraz nawiązania kontaktów społecznych. Dzieci te wykazują brak reakcji na bodźce zewnętrzne, zamykają się w sobie, stają się obojętne na otoczenie, ssą palec, kiwają się. Wskazane jest tu oddziaływanie głosem ludzkim, dotykiem, zabawą w wodzie. Dzieci z takim zaburzeniem często unikają wszelkiego kontaktu szczególnie wzrokowego. Zachowanie to jest szczególnie charakterystyczne dla dzieci autystycznych. Okazuje się jednak, że dzieci te jednocześnie pragną kontaktu i udziału w zabawie. Lęk przed kontaktem fizycznym można wyeliminować dzięki radości płynącej z zabaw ruchowych, np. huśtanie, podskakiwanie, wykonywanie ćwiczeń początkowo bez kontaktu wzrokowego, którego dziecko się boi, wykonywanie ćwiczeń z zabawką, zanim zaczniesz ćwiczyć z żywą osobą. Trudności na jakie napotykają to także chęć dominacji w kontaktach. Dziecko nawiązuje kontakt tylko wtedy, gdy może być stroną dominującą, by to zmienić należy stosować zabawy ruchowe, które przyniosą dziecku odprężenie i nabierze ono zaufania do partnera oraz przeświadczenie, że może się poddać jego woli. Kolejnym problemem dzieci upośledzonych umysłowo może być brak inicjatywy, słaba aktywność, brak motywacji do działania. Dzieci te nie podejmują aktywnej roli w zabawie m.in. po to, aby nie zmieniać pozycji, w której czują się bezpieczniej, lub też gdy są niepewne swoich możliwości. Potrzebują one przede wszystkim wsparcia i pomocy. Dzieciom z nadpobudliwością psychoruchową trzeba pomóc w uświadomieniu sobie swojej nadmiernej energii i siły, tego, co robią spontanicznie. Szereg ćwiczeń zawartych w metodzie W. Sherborne pomaga takim dzieciom w rozwijaniu właściwych zachowań. Zajęcia w grupie pomagają im w rozwijaniu empatii i uczeniu się współdziałania z innymi. W procesie terapeutycznym – wychowawczym, metoda W. Sherborne zajmuje ważne miejsce, jednak nie może być jedyną formą terapii dzieci nadpobudliwych psychoruchowo. Dzieci zaburzone emocjonalnie stronią od kontaktu z ludźmi, unikają go, jeśli tylko jest to możliwe, aż do zupełnego wycofania się z otoczenia i wyobcowania, lub też nawiązują kontakt w sposób przesadnie gwałtowny, natarczywy, czym zrażają sobie innych. Inną grupę stanowią dzieci reagujące negatywnie, które nie potrafią współbrzmieć z otoczeniem. Są to dzieci nastawione na „nie”, nie reagują na „prośby i groźby”, lub nastawione „anty”, robiące wszystko na przekór. Najważniejszą kwestią dla pokonania lęku

---

<sup>24</sup>M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, „Metoda...”, op.cit., s. 16.

i zahamowania jest dostarczanie dziecku pozytywnych doświadczeń.<sup>25</sup> Niewątpliwie doskonałą okazją do zdobycia zaufania do siebie i innych oraz treningu zachowań społecznych dają zajęcia metodą W. Sherborne. Metoda ta oferuje pomoc w rozwoju świadomości swojego ciała i obrazu samego siebie.<sup>26</sup>

### 1.3. Przegląd dotychczasowych badań w zakresie podjętej profilaktyki

Szczegółowy opis badań nad efektywnością Metody Ruchu Rozwijającego jakie były prowadzone w Wielkiej Brytanii i w Polsce, zostały szczegółowo opisane przez Martę Bogdanowicz, Bożenę Kisiel oraz Marię Przasnyską w ich autorskiej książce. W tym podrozdziale przedstawię najważniejsze z nich.

Wpływ metody W. Sherborne na rozwój poznawczy uczniów w młodszym wieku szkolnym badała P. Sharpe – wyniki swoich badań przedstawiła w 1979 r.<sup>27</sup> Badaniami objęto 121 dzieci w dwóch grupach wiekowych 4 – 5 lat i 6 – 8 lat. Każdą z nich podzielono na grupę eksperymentalną, która była zaangażowana w zajęcia tą metodą i kontrolną, która nie brała udziału w zajęciach. W programie zajęć ruchowych rozwijano m.in. orientację przestrzenną przez różnicowanie kierunków, rozróżnianie rytmów, ruchu, siły. Podczas sesji ruchowych praca odbywała się w parach i małych grupach. Dokonywano oceny rozwoju poznawczego dzieci w czterech aspektach takich jak: cechy jakościowe, zdolność myślenia, rozumienie prawa stałości masy, rozumienie formy liniowej. W celu stwierdzenia stopnia trwałości uczenia się badania kontrolne powtórzono ponownie w trzy tygodnie po zakończeniu eksperymentu. Rezultaty przeprowadzonych badań pokazały wyraźną efektywność zastosowania programu ruchowego w stymulowaniu sprawności procesów poznawczych badanych. Grupy eksperymentalne osiągnęły istotnie lepsze wyniki w rozwiązywaniu zadań eksperymentalnych niż grupa kontrolna.<sup>28</sup> Efektywność metody W. Sherborne w opinii studentów i nauczycieli badała M. Kirby. Badaniami objęci byli studenci i nauczyciele zaangażowani w terapię metodą W. Sherborne. Oceniała ich poglądy na temat wartości tego rodzaju zajęć dla jej uczestników. Wyniki badań pochodziły z analizy wywiadów i odpowiedzi w kwestionariuszach. Wykazały one pozytywne nastawienie respondentów do wartości tej metody: 88,8 % - uznało, że zajęcia te mają związek z różnorodnymi obszarami programu nauczania, 80,7 % - wskazało na wysoką zawartość tych zajęć

---

<sup>25</sup>M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, „Metoda...”, op.cit., s. 105.

<sup>26</sup>Tamże, s. 106-107.

<sup>27</sup>Tamże.

<sup>28</sup>M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, „Metoda...”, op.cit., s. 107.

w kształtowaniu samooceny uczniów, ponieważ pozwalają one wszystkim uczestnikom na osiągnięcie sukcesu i pełne powodzenie w funkcjonowaniu podczas zajęć, bez względu na poziom rozwoju, na jakim się znajdują, 87,8 % i 85,27 % respondentów – wskazało jako efekt zajęć ruchowych – rozwój poprawnych relacji nauczyciel – uczeń oraz dobrych stosunków między rówieśnikami.<sup>29</sup> Badania na temat wpływu metody W. Sherborne na niektóre aspekty funkcjonowania w klasie szkolnej przeprowadziła C. Hill.<sup>30</sup> W swojej pracy magisterskiej postawiła sobie pytanie badawcze: czy można udowodnić, że metoda Ruchu Rozwijającego ma naprawdę korzystny wpływ na dziecko pozostające w sytuacji szkolnej? Pytanie, które postawiła sobie w swojej pracy magisterskiej wyłoniło się pod wpływem twierdzenia, że dzieci które miały (i nadal mają) pomyślnie doświadczenia w sesjach ruchowych, angażujących ciało jako całość i które nauczyły się w sposób celowy kierować swoją, często nadmierną energią, mają skłonność zabierać się dużo chętniej do zadań klasowych wymagających dobrej kontroli motorycznej.<sup>31</sup> W swoich badaniach zwróciła uwagę na dwa aspekty wpływu metody na zachowanie dziecka: wzrost koncentracji uwagi oraz wzrost pozytywnych interakcji społecznych. Badania były przeprowadzone w szkole specjalnej dla dzieci głębiej upośledzonych umysłowo („szkoła życia”) w Bristolu. C. Hill jest zdania, że terapia W. Sherborne odgrywa przede wszystkim ważną rolę w rozwijaniu sprawności koncentracji uwagi i kształtowaniu pozytywnych interakcji społecznych także w przypadku dzieci upośledzonych w stopniu głębszym. Oba te aspekty rozwoju wpływają pozytywnie na proces uczenia się i przez to są wartościowe dla systemu edukacyjnego, w którym funkcjonują te dzieci. Podsumowując badania przeprowadzane w Wielkiej Brytanii można potwierdzić, że zgodnie z teorią R. Labana aktywność rozwijana podczas sesji ruchowych ma istotne znaczenie i pozytywnie oddziałuje na zachowanie dzieci.

W Polsce badaniami nad efektywnością metody W. Sherborne zajęły się studentki, piszące pracę magisterską pod kierunkiem prof. Dr hab. Marty Bogdanowicz w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego. Jedną z nich była E. Lubianiec (1991). Przedmiotem badań była ocena efektywności metody ruchowej W. Sherborne w pracy terapeutycznej z dziećmi, przebywającymi w Państwowym Domu Małego Dziecka. Celem badań było sprawdzenie efektywności metody Ruchu Rozwijającego w pracy z małymi dziećmi wychowanymi w sytuacji deprivacji społecznej i psychologicznej, ze zwróceniem uwagi na zmiany w rozwoju emocjonalnym, poznawczym, społecznym i ruchowym tych dzieci pod wpływem zastosowanych zajęć. Badania były przeprowadzone w dwóch grupach: eksperymentalnej (9 dzieci – 5 chłopców i 4 dziewczynki –

---

<sup>29</sup>M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, „Metoda...”, op.cit., s. 107.

<sup>30</sup>Tamże, s. 108-120.

<sup>31</sup>W. Sherborne, „Ruch Rozwijający ...”, op.cit., s. .

Państwowy Dom Małego Dziecka w Gdańsku Oliwie), oraz kontrolnej (9 dzieci – 5 dziewczynek i 4 chłopców – Państwowy Dom Małego Dziecka w Gdyni).<sup>32</sup> Eksperyment trwał 6 miesięcy. Wyniki badań potwierdziły, że terapia ruchowa oparta o program W. Sherborne może być szczególnie przydatna w pracy z wychowankami domu dziecka. Negatywne skutki deprywacji psychologicznej, której doświadczają dzieci pozbawione opieki rodzicielskiej w pierwszych miesiącach i latach życia, mogą być niwelowane lub częściowo łagodzone w toku sesji ruchowych, oparte o bliski kontakt fizyczny z osobą dorosłą.<sup>33</sup> Dzieci uczestniczące w zajęciach stały się spokojniejsze, łagodniejsze, bardziej radosne i aktywne, wykazywały większą pewność siebie i inicjatywę w zabawie. Zwiększyła się także ilość pozytywnych reakcji dzieci w stosunku do partnerów zabawy. Największy efekt terapii nastąpił w zakresie rozwoju emocjonalnego, a następnie kolejno: społecznego, poznawczego i ruchowego.<sup>34</sup>

M. Łapszow i E. Starzyk przeprowadziły badania na temat znaczenia metody Ruchu Rozwijającego w terapii i rozwoju dziecka. Posłużyły się w tym celu informacjami uzyskanymi dzięki wypowiedziom terapeutów i rodziców dzieci. W swoich badaniach skoncentrowały się na następujących problemach: znaczeniu metody Ruchu Rozwijającego w stymulowaniu rozwoju dziecka. W aspekcie psychicznym, fizycznym i społecznym na podstawie wypowiedzi rodziców, powszechności tej metody wśród terapeutów i rodziców oraz uniwersalność metody W. Sherborne. W badaniach wzięło udział 101 osób, w tym 72 terapeutów i 29 rodziców. Wszyscy badani mający doświadczenie w pracy powyższą metodą zostali poproszeni o wypełnienie ankiety.<sup>35</sup> Na podstawie analizy zebranych informacji M. Łapszow i E. Starzyk wysunęły wnioski, że metoda ta stymuluje rozwój w różnych sferach rozwoju psychomotorycznego, przy czym największy wpływ jest obserwowany jest w sferze psychicznej, następnie w społecznej i wreszcie fizycznej. Stwierdzono również, iż metoda ta jest mało rozpowszechniona wśród nauczycieli i rodziców. Według badanych nie ma uniwersalnego charakteru, nadaje się tylko do pracy z osobami dotkniętymi zaburzeniami, głównie z dziećmi niepełnosprawnymi umysłowo i przejawiającymi zaburzenia emocjonalne. Metoda ta jest głównie stosowana w placówkach specjalnych. Zdaniem M. Łapszow i E. Starzyk może być ona stosowana zarówno w placówkach specjalnych, jak i masowych.<sup>36</sup>

---

<sup>32</sup>M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, „Metoda Weroniki Sherborne...”, op.cit., s. 121 – 129.

<sup>33</sup>E. Lubianiec, *Ruch Rozwijający Weroniki Sherborne*. „Problemy opiekuńczo – wychowawcze”, 1992, s. 434 – 435.

<sup>34</sup>E. Lubianiec, *Terapia ruchowa W. Sherborne w pracy domu małego dziecka*. „Problemy Opiekuńczo – Wychowawcze” 1992, s. 437 – 439.

<sup>35</sup>M. Bogdanowicz, A. Kasica, „*Ruch Rozwijający dla wszystkich. Efektywność metody Weroniki Sherborne*”, Gdańsk 2003, Wyd. Harmonia, s. 90 – 91.

<sup>36</sup>M. Bogdanowicz, A. Kasica, „*Ruch Rozwijający dla ...*”, op. cit. s. 91.



Terapia ruchowa W. Sherborne pozwala uświadomić rodzicom i terapeutom oraz wszystkim, którzy zajmują się dzieckiem upośledzonym umysłowo, konieczność realizacji podstawowych potrzeb psychicznych dziecka. Umożliwia ona zaspokojenie wielu z nich dzięki dużej swobodzie w doborze odpowiednich ćwiczeń i podążaniu za inicjatywą dziecka. Dlatego dziecko w tym programie wspomagania rozwoju i terapii może być nie tylko „aktorem”, ale i „autorem”. Efektywność zajęć prowadzonych metodą Weroniki Sherborne sprawdzano specjalnie opracowaną skalą, mającą umożliwić w miarę obiektywne spojrzenie na możliwości modyfikowania zadań czy postaw. Skalą taką nie da się jednak zmierzyć tych uczuć, przeżyć, nastrojów, które mogą być istotne i które niejednokrotnie są też głównymi „korzyściami”, jakie człowiek w tego rodzaju zajęciach osiąga dla siebie, a o których nie zawsze może czy chce mówić.

---

## ROZDZIAŁ DRUGI

### PLANOWANIE I ORGANIZACJA ZAJĘĆ

#### 2.1. Cele zajęć i zadania do realizacji

Każde zajęcia o charakterze edukacyjnym i terapeutycznym powinny być dokładnie zaplanowane. Dotyczy to także sesji prowadzonych metodą Ruchu Rozwijającego. Cele spotkań wyznacza się z myślą o dzieciach, które zostaną objęte jej oddziaływaniem – stosownie do ich wieku, poziomu rozwoju i funkcjonowania, stwierdzonych zaburzeń oraz wynikających z nich ograniczeń możliwości.<sup>37</sup> Wyróżniamy cele rozwojowe, edukacyjne oraz terapeutyczne. Mając na uwadze korzyści rozwojowe, należy tak prowadzić zajęcia, aby wspomagać prawidłowe tempo rozwoju dzieci, a w przypadku opóźnienia przyspieszać je. Udział w zajęciach ma na celu wspomaganie prawidłowego rozwoju dziecka, tj. harmonijnego funkcjonowania sfer: poznawczej, emocjonalnej, społecznej i ruchowej. Cele edukacyjne sprawdzają się do nabywania wiedzy i kształtowania umiejętności oraz sprawności dzieci. Formułując je, należy wyodrębnić zgodnie z poziomem rozwoju dzieci, ich zasobem wiadomości i umiejętności te, które są dostosowane do ich wieku i poziomu edukacji. Aby osiągnąć cele edukacyjne, trzeba realizować zadania, które sprowadzają się w istocie do nauczania, rozwijania, doskonalenia oraz utrwalania. Cele edukacyjne w odniesieniu do procesu nabywania wiedzy mogą obejmować na przykład utrwalanie wiedzy o podstawowych częściach ciała (głowie, rękach, nogach, brzuchu) w ćwiczeniach polegających na odnajdywaniu i wskazywaniu nazywanych części ciała. Cele odnoszące się do wyrabiania umiejętności społecznych mogą dotyczyć współpracy dziecka z dorosłym partnerem albo z rówieśnikiem. Podczas zajęć trzeba skupić się na pojedynczych ćwiczeniach – relacjach, które służą realizacji owych celów. Można też wskazać cele już osiągnięte, których skutki należałoby utrwalać. W takim przypadku należy powrócić do ćwiczeń wykonywanych na poprzednich sesjach ruchowych. Jednym z najważniejszych celów edukacyjnych jest też pobudzanie dzieci do podejmowania działań kreatywnych. Z kolei cele terapeutyczne wynikają bezpośrednio z diagnostycznej oceny funkcjonowania dziecka w obrębie poszczególnych sfer rozwojowych.

<sup>38</sup>Wymagania stawiane dziecku powinny być dostosowane do jego wieku. W przypadku stwierdzenia u dziecka odchylen czy zaburzeń rozwoju psychomotorycznego w zakresie określonej sfery funkcjonowania, sformułowane cele i zadania powinny być bezpośrednio związane z rewalidacją zaburzonych funkcji. Na przykład podczas zajęć dziecko z nadpobudliwością

---

<sup>37</sup>M. Bogdanowicz, D. Okrzesik, „Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne”, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2004, s. 124.

<sup>38</sup>M. Bogdanowicz, D. Okrzesik, „Opis i planowanie ...” op.cit., s. 124.

psychomotoryczna będzie uczyło się, że po okresie aktywności przychodzi czas na relaks, dziecko z obniżoną sprawnością ruchową będzie wykonywało więcej ćwiczeń korekcyjnych, dziecko mające trudności z opanowaniem nazw części ciała zacznie je utrwalać przez wypowiedzianie ich podczas ćwiczeń ruchowych, czyli w połączeniu z doznaniem dotykowymi i kinestetycznymi, dziecko reagujące na nowe sytuacje lękiem pozna strukturę zajęć, aby stały się one dla niego przewidywalne, a więc także bezpieczne.<sup>39</sup> Formułując cele terapeutyczne, należy także mieć na uwadze dobrze rozwinięte sfery funkcjonowania poszczególnych uczestników zajęć: inteligentne dziecko będzie przejawiać więcej zachowań twórczych, gdy jego predyspozycje zostaną dostrzeżone, podtrzymane i wzmocnione. Do działań stymulujących należy: wzmocnianie, wyciszanie, kształtowanie, usprawnianie, aktywizowanie, przewyciężanie, motywowanie, reagowanie na bodźce.<sup>40</sup>

Reasumując do najważniejszych celów ćwiczeń Ruchu Rozwijającego należą: poznanie własnego ciała, kształtowanie związku jednostki z otoczeniem fizycznym, wytworzenie się związku z drugim człowiekiem, współdziałanie w grupie, bycie twórczym i zaangażowanym, wspomaganie emocjonalnego rozwoju dziecka, rozwijanie świadomości schematu ciała i integrowania poszczególnych jego części, rozwijanie orientacji przestrzennej, wspomaganie poczucia bezpieczeństwa, zaufania, pewności siebie, wiary we własne siły i możliwości, kształtowanie pozytywnych relacji z otoczeniem, z partnerem w zabawie, z bliskimi, dążenie do rozwoju własnej inwencji, inicjatywy oraz spontaniczności.<sup>41</sup>

Zasady ćwiczeń metodą W. Sherborne opierają się na: dobrowolności uczestnictwa poprzez dodawanie dziecku odwagi, ale nie zmuszanie go do działania, nawiązywanie kontaktu z każdym dzieckiem, oszczędność ruchów, naprzemiennosc roli (uległa, dominująca), uczciwość w użyciu siły, utrzymywanie z dzieckiem kontaktu wzrokowego, stymulacja aktywności dziecka, stopniowe rozszerzanie kręgów doświadczeń społecznych.<sup>42</sup> Najważniejsza jest mowa ciała, brak rywalizacji i współzawodnictwa, każdy może osiągać sukces. Zajęcia powinny być przyjemne i dawać możliwość przeżywania radości z aktywności ruchowej, kontaktu z innymi ludźmi, satysfakcji z pokonywania własnych trudności i lęków, z poczucia większej sprawności fizycznej. Początek zajęć to ćwiczenia, które dają początek bezpieczeństwu i oparcia. Koniec zajęć to zawsze ćwiczenia relaksacyjne. W czasie trwania zajęć osoby prowadzące obowiązują: poczucie humoru, stosowanie pochwał, zakaz krytykowania, stopniowanie trudności, bazowanie na mocnych stronach dziecka,

---

<sup>39</sup>M. Bogdanowicz, D. Okrzesik, „*Opis i planowanie ...*” op.cit., s. 124 – 125.

<sup>40</sup>Tamże, s. 125.

<sup>41</sup>R. Naprawa, K. Maternicka, A. Tanajewska, „*Indywidualne Programy Edukacyjno ...*”, op.cit. 15.

<sup>42</sup>R. Naprawa, K. Maternicka, A. Tanajewska, „*Indywidualne Programy Edukacyjno ...*”, op.cit. 16.

spontaniczność, podejmowanie prób nawiązywania kontaktu z każdym dzieckiem.<sup>43</sup>

## 2.1. Organizacja zajęć i dobór ich uczestników

Planując spotkania, powinniśmy dostosować czas ich trwania do możliwości rozwojowych dzieci. W przypadku rocznych lub dwuletnich maluchów wystarczą codziennie prowadzone kilkuminutowe ćwiczenia. Dla trzech i czterolatków odpowiednia zaś będzie 20 – 30 minutowa aktywność. Starsze w pełni sprawne dzieci w wieku szkolnym mogą uczestniczyć w sesjach 45 – minutowych, nie będzie to dla nich zbyt dużym obciążeniem. Ilość bodźców i stymulacji nie powinna jednak przekraczać możliwości percepcyjnych dziecka. Godziny zajęć najlepiej dobrać tak, by odpowiadały one rodzicom dzieci. Sesję terapeutyczną najlepiej prowadzić w godzinach popołudniowych.<sup>44</sup> Do kwestii organizacyjnych należy również ustalenie liczby uczestników zajęć. Optymalna grupa prowadzona przez jednego terapeutę liczy 7 – 8 par ćwiczących (dziecko – dorosły). Najlepiej jest, kiedy każde dziecko może przyjść na zajęcia z którymś z rodziców. Jeśli nie jest to możliwe rodziców mogą zastąpić inni członkowie rodziny np. dziadkowie lub rodzeństwo.<sup>45</sup>

Planując zajęcia oparte na metodzie Ruchu Rozwijającego, należy wybrać miejsce odpowiednie do ćwiczeń. Do realizacji sesji ruchowych najlepiej nadaje się pomieszczenie wyłożone parkietem, deską podłogową, panelami lub wykładziną (linoleum). W szkole można ćwiczyć w sali gimnastycznej, sali korekcyjnej albo świetlicy, w przedszkolu zaś w pomieszczeniu, w którym dzieci czują się swobodnie i bezpiecznie. Pomieszczenie powinno być przewietrzane, ciepłe, suche i czyste, aby można było w nim siedzieć na podłodze i ćwiczyć bez butów np. w samych skarpetkach. Wszyscy biorący udział w sesji ruchowej będą aktywniej uczestniczyć w zajęciach, gdy założą wygodny strój. Najwłaściwsze byłyby tu dresy i grube wełniane skarpety, ale mogą być to luźniejsze spodnie czy w przypadku dziecka rajstopy. Jeśli znajdujemy się w dostatecznie ciepłym pomieszczeniu wskazane jest ćwiczenie boso.<sup>46</sup>

## 2.2. Korzystanie z przyborów do zabawy oraz wykorzystywanie muzyki

Metoda W. Sherborne nie przewiduje w zasadzie korzystania z przyborów do ćwiczeń. Podczas

---

<sup>43</sup>Tamże.

<sup>44</sup>M. Bogdanowicz, D. Okrzesik, „*Opis i planowanie zajęć...*”, op.cit. s. 126.

<sup>45</sup>Tamże.

<sup>46</sup>M. Bogdanowicz, D. Okrzesik, „*Opis i planowanie zajęć...*”, op.cit. s. 127.

niektórych zabaw, takich jak: bujanie, kołysanie, wożenie czy podrzucanie można jednak wykorzystać koc. Jeśli pracujemy z dziećmi niepełnosprawnymi, możemy ćwiczyć na cienkim materacu gimnastycznym. Przygotowując zajęcia powinniśmy zatem zaopatrzyć się w koce oraz w materace lub karimaty. Do poszerzenia repertuaru ćwiczeń przyda się także chusta i „tunel”. Podczas zajęć ruch powinien być inicjowany przez samych ćwiczących; powinien być celowy i zamierzony, czasem także mimowolny, spontaniczny, wynikający z zaistniałej relacji. Tylko w wyjątkowych sytuacjach terapeutycznych wskazane jest, aby ruch ten wywołany był przez niezależne bodźce zewnętrzne, jakimi są na przykład muzyka, dźwięk, światło, kolor. W metodzie Ruchu Rozwijającego muzykę stosuje się w zasadzie podczas ćwiczeń relaksacyjnych. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, aby przywitać dzieci piosenką, dla odprężenia bądź na zakończenie zajęć posłuchać muzyki relaksacyjnej czy zaśpiewać kołysankę. Niezaplanowane, spontaniczne reakcje uczestników sesji (np. śpiewanie piosenek podczas zabaw takich jak: „Pociąg”, „Karuzela”, „Huśtanie”) są według mnie właściwe, ponieważ inicjują je konkretne osoby – są wynikiem ich potrzeb i spontanicznej aktywności.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup>Tamże, s. 128.

## ROZDZIAŁ TRZECI

### ZASTOSOWANIE METODY RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WE WSPOMAGANIU ROZWOJU DZIECI

#### 3.1. Najważniejsze wartości wynikające z uczestnictwa w zajęciach

Wieloletnie doświadczenia terapeutów pracujących metodą Ruchu Rozwijającego zaowocowały spostrzeżeniem, że może ona przynosić korzyści nie tylko uczestniczącym w zajęciach dzieciom i osobom potrzebującym terapii, ale również ich partnerom – dorosłym lub młodzieży. Jest to niezwykle ciekawe zagadnienie, gdyż do tej pory bardzo niewiele osób podjęło się naukowego zbadania korzyści, jakie przynosi partnerom dzieci poddanych oddziaływaniu terapeutycznemu. Badania takie są możliwe, a należy do nich Skala Obserwacji Zachowania Rodziców uczestniczących w zajęciach wspólnie ze swoimi pociechami.<sup>48</sup>

Spostrzeżenia dotyczące zachowania dorosłych, najczęściej rodziców towarzyszących dzieciom podczas zajęć dowiodły, iż nie tylko dzieci, ale również ich partnerzy rozwijają swoje umiejętności, zdobywają nową wiedzę i doświadczenia, a w rezultacie wzbogacają własną osobowość i rozwijają twórczą aktywność. Powyżej wspomniana skala wymaga wprawdzie dalszej weryfikacji, ale informacje uzyskiwane za jej pośrednictwem, już teraz są bardzo użyteczne zarówno dla dorosłych, młodzieży – osób będących partnerami podczas sesji, jak i dla osób prowadzących te zajęcia.<sup>49</sup>

Wielokrotnie obserwowano wpływ uczestnictwa w sesjach metodą Ruchu Rozwijającego na zachowanie rodziców bądź wolontariuszy towarzyszących dzieciom. Pomysłodawcą i głównym koordynatorem tego projektu była psycholog Bożena Kisiel. Nazwała tę metodę pracy „terapią przez terapię”, w ten sposób młodzież mogła zaspokoić potrzebę bezinteresownego dawania, ale także pomóc sobie, kierując się wspólnymi celami – potrzebą poczucia bezpieczeństwa i swobody w grupie, a także poznawania siebie i innych, ujawniania i sprawdzania zarówno swoich lęków, trudności jak i zdolności w bezpiecznych sytuacjach terapeutycznych.<sup>50</sup>

Z całą stanowczością należy stwierdzić, iż udział w zajęciach pozytywnie wpływa na osoby dorosłe – powoduje korzystne zmiany w ich funkcjonowaniu w sferach: emocjonalnej, społecznej,

---

<sup>48</sup>M. Bogdanowicz, A. Kasica, „*Ruch Rozwijający dla ...*”, op.cit. s. 92.

<sup>49</sup>M. Bogdanowicz, „*Skala Obserwacji Zachowania Dzieci i Rodziców uczestniczących w zajęciach Ruchu Rozwijającego*”, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2006, s. 3.

<sup>50</sup>M. Bogdanowicz, A. Kasica, „*Ruch Rozwijający dla ...*”, op.cit. s. 93.

ruchowej oraz w postawie twórczej. Ponadto o pozytywnym wpływie terapii świadczą oceny dorosłych uczestników odnoszące się do zmian, jakie nastąpiły w ich zachowaniu pod wpływem udziału w zajęciach, w zachowaniach ich dzieci oraz relacjach rodzic – dziecko. Pozytywny wpływ terapii na dorosłych uczestników jest widoczny w sferze poznawczej – rozwija i ukierunkowuje percepcję rodzica na zmiany w zachowaniu dziecka.<sup>51</sup>

Sami rodzice dostrzegają wiele korzyści osobistych wynikających z uczestnictwa w sesjach ruchowych. Jak mówią: „*Dawały one okazję do przeżywania radości i odprężenia*”. W trakcie zajęć dorośli stają się partnerami „rówieśnikami” dzieci, w pewnym sensie powracają do dzieciństwa, na chwilę zapominają o codzienności. Badani dorośli stwierdzali również bardzo konkretne zmiany we własnym zachowaniu. A oto niektóre z nich: „*Poczułam chęć do działania*”, „*Poczułam się silniejsza i pełna optymizmu*”, „*Mam więcej odwagi w podejmowaniu decyzji*”, „*Pokonałam własne lenistwo*”. Jeszcze więcej zmian obserwują w zachowaniach swoich dzieci w zakresie kilku sfer rozwoju. I tak w sferze emocjonalnej zaobserwowano m.in. wzrost poczucia bezpieczeństwa, złagodzenie zaburzeń emocjonalnych, większą zdolność przeżywania różnych pozytywnych uczuć oraz częstsze ich doświadczanie. W odniesieniu do sfery społecznej wspomniano o rozwoju umiejętności nawiązywania kontaktów, komunikacji oraz współdziałaniu z grupą. Pojawiły się ponadto zmiany w funkcjonowaniu dzieci w sferze poznawczej (lepsza koncentracja uwagi, większa aktywność poznawcza w szkole podczas zajęć, większe zainteresowanie otoczeniem) oraz na usprawnienie ich ogólnego rozwoju (w tym większa aktywność fizyczną). Wśród zmian jakie wystąpiły pod wpływem terapii w relacjach rodzic – dziecko należy wymienić m.in., wzajemne poznanie i zrozumienie, lepszy kontakt emocjonalny oraz pogłębienie więzi i związane z tym większe poczucie bezpieczeństwa zauważane u dzieci. Rodzice dostrzegli pozytywne zmiany we wspólnych relacjach twierdząc: „*Jesteśmy sobie bliżsi*”, „*Bardziej się kochamy*”, „*Częściej się wspólnie bawimy*”, „*Dziecko ma do nas większe zaufanie*”, „*Mamy dla siebie więcej wyrozumiałości*”, „*Lepiej rozumiem moje dziecko*”, „*Cieszę się każdą jego nowo nabytą umiejętnością*”.<sup>52</sup>

Wiadomo, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na stan zdrowia ćwiczącego zwłaszcza jego aspekt społeczny i psychologiczny, szczególnie w zakresie rozwoju procesów poznawczych. Ćwiczenie z bliską osobą, w radosnej atmosferze wywołuje poczucie bezpieczeństwa co z kolei powoduje wzrost jego pewności siebie i dodaje mu odwagi do samodzielnej pracy.<sup>53</sup>

---

<sup>51</sup>M. Bogdanowicz, A. Kasica, „*Ruch Rozwijający dla ...*”, op.cit. s. 93.

<sup>52</sup>Tamże., s. 96-97.

<sup>53</sup>V. Karaskova, „*Ćwiczymy w domu. Ja i moje niepełnosprawne dziecko*”, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk 2007, s. 9.

Pragnę zauważyć, że metoda Ruchu Rozwijającego może być traktowana jako forma terapii rodzinnej. Wspólna praca pozytywnie wpływa na relacje rodziców z dziećmi oraz pomiędzy rodzeństwem, ponieważ istnieje możliwość powtarzania w domu zabaw poznanych na zajęciach, co z kolei sprzyja utrwalaniu i generalizowaniu pozytywnych skutków terapii.<sup>54</sup>

### 3.2. Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała

Zabawa jest uniwersalną cechą dzieciństwa. Mimo, iż dzieci różnią się między sobą sprawnością, możliwościami i zainteresowaniami, potrzeba zabawy, aktywności i odkrywania właściwa jest każdemu dziecku. To właśnie aktywność własna jest motorem rozwoju małego dziecka. Poprzez poruszanie się, przemieszczanie, manipulowanie przedmiotami, badanie słuchem, wzrokiem i dotykiem, niemowlę dostarcza swoim zmysłom składników, które stanowią podstawę jego przyszłego rozwoju intelektualnego, zdobywa w ten sposób wiedzę o świecie. Niemowlę, które początkowo zajmuje się i interesuje się wyłącznie własnym ciałem (ssanie palca, bawienie się rączkami, stopami, przyglądanie się swoim paluszkom), z czasem zauważa, że równie interesująca może być twarz i ciało rodzica. W tym okresie dziecko poznaje swoje ciało i jego możliwości. Ma także okazję do porównywania go z ciałem matki i ojca. Dzieje się to w trakcie spontanicznej zabawy oraz w trakcie interakcji z rodzicem. Najczęściej dorośli angażują się z maluchem, tj. „a kuku”, „jest mama – nie ma mamy” oraz inne typu „twarzą w twarz” oraz w proste zabawy paluszkowe: „srocza kaszkę warzyła...”, „idzie kominiarz...”, „rodzinka”.<sup>55</sup> Inaczej przebiega to u dziecka z poważnym uszkodzeniem wzroku. Ze względu na brak możliwości obserwacji swojego ciała i jego ruchów, jego zapotrzebowanie na tego typu zabawy jest znacznie większe, a zainteresowanie nimi trwa znacznie dłużej, niż ma to miejsce u dzieci zdrowych. Może bowiem trwać do końca okresu przedszkolnego. Zabawy z małym dzieckiem powinny dostarczać maluchowi wielu wrażeń dotykowych i ruchowych. Są to bowiem zmysły, dzięki którym dziecko poznaje schemat swojego ciała oraz jego możliwości.<sup>56</sup>

Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała obejmują: ćwiczenia wyczuwania brzucha, pleców i pośladków (wszelkie dotykanie, masowanie i nazywanie tych części ciała), ćwiczenia wyczuwania rąk i nóg (na przykład dotykanie dłonią i stopą podłoża, podnoszenie i opuszczanie całej nogi na podłogę, zginanie i przyciąganie nóg, maszerowanie, bieganie), ćwiczenia

---

<sup>54</sup>M. Bogdanowicz, A. Kasica, „*Ruch Rozwijający dla ...*”, op.cit. s. 98.

<sup>55</sup>E. Kurczak – Wawrowska, „*Zabawy na co dzień. Poradnik dla rodziców i nauczycieli dzieci z niepełnosprawnością wzrokową i ruchową*”, Wyd. Warszawa 2007, s. 5.

<sup>56</sup>E. Kurczak – Wawrowska, „*Zabawy na co dzień. Poradnik dla rodziców i nauczycieli dzieci z niepełnosprawnością wzrokową i ruchową*”, Wyd. Warszawa 2007, s. 6.



wyczuwania stawów (dotykanie łokciami podłogi, dotykanie kolan i łokci, dotykanie łokciem kolana, machanie stopą), ćwiczenia wyczuwania twarzy (na przykład „witanie się” z uszami i nosem swoim i dorosłych”).<sup>57</sup>

### **3.3. Ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i odczuć bezpieczeństwo w otoczeniu**

Do przykładowych ćwiczeń charakteryzujących powyższy podpunkt należy sytuacja w której jedna osoba robi „mostek” (stojąc, kładzie dłonie na podłodze przed sobą), a druga obchodzi ją na czworakach, przechodzi pod nią i tym podobne. Inny przykład obrazuje grupę, która stojąc w rzędzie na czworakach, tworzy tunel, druga grupa czołga się pod nim.<sup>58</sup>

### **3.4. Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą**

Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą możemy podzielić na trzy typy relacji. Pierwsza z nich to: relacja opiekuńcza, czyli „z”. Zalicza się tu aktywność polegającą na: obejmowaniu partnera, głaskaniu, bujaniu (na boki, w przód, w tył aż do przewrotu), odrzucaniu drugiej osoby, turlaniu, pociąganiu za ręce i nogi, jazdę na koniku. W skład tych działań wchodzi również zabawy zatytułowane: krokodyl oraz bagaż, w którym dziecko jest uciepione drugiej osoby.<sup>59</sup> Drugą relację określa słowo „przeciwko”. Te zabawy ruchowe należy wykonywać również w parach. Przykładowe działania to chociażby sytuacja, w której dziecko zwija się w kłębek, drugie próbuje je „rozwinąć”, po czym następuje zamiana ról. Inna obrazuje dziecko, które siedzi mocno podparte na podłodze, drugie próbuje je przesunąć. Podobnie jak poprzednio następuje zamiana ról.<sup>60</sup> Kolejny przykład to „przygniatanie”, w którym dziecko usiłuje się wydostać spod leżącego na nim partnera. Pozostałe to zabawy w „więzienie”, w której maluch próbuje się wyswobodzić z objęć siedzącego partnera, inne: przepychanie się rękami, stopami, biodrami, plecami, mocowanie się czy skała, podczas której następuje próba przewrócenia partnera, będącego w siadzie podpartym lub stojącego w rozkroku.<sup>61</sup> Ostatnia relacja zatytułowana jest „razem”. Jak sama nazwa wskazuje wszystkie

---

<sup>57</sup>R. Naprawa, A. Tanajewska, J. Wenta, *„Nie jesteś sam. Program edukacji dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim”*, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2012, s. 25-26.

<sup>58</sup>Tamże, s. 26.

<sup>59</sup>R. Naprawa, K. Maternicka, A. Tanajewska, *„Indywidualne Programy Edukacyjne ...”*, op.cit. 16.

<sup>60</sup>M. Jelonek, K. Wójcik – Bożętka, *„Przewodnik dla nauczyciela. Szkoła za pasem”*, Wyd. Edukacyjne, Kraków 2013, s. 78.

<sup>61</sup>R. Naprawa, A. Tanajewska, J. Wenta, *„Nie jesteś sam...”*, op.cit., s. 26.

ćwiczenia wykonujemy wspólnie, a polegają one na tym, iż trzymając się za ręce, wstajemy i siadamy. Inne zabawy to: wspólne skakanie oraz dmuchanie na kulkę waty, wychylanie na boki czy „lustrzane odbicie”, w którym chodzi przede wszystkim o pokazywanie, naśladowanie, powtarzanie ruchów, gestów i mimiki partnera.<sup>62</sup> Ćwiczenia „razem” w parach charakteryzuje „kołysanie się”, gdzie partnerzy siedzą przodem do siebie z lekko zgiętymi nogami, trzymają się za ręce lub przeguby, na zmianę kładą się na plecy i są przyciągani przez partnera. Z kolei ćwiczenia „razem” w grupie można zilustrować przykładem, w którym część dzieci tworzy tunel w klęku podpartym, pozostałe czołgają się pod tunelem na plecach lub brzuchu. Etapem końcowym ćwiczeń jest relaksacja, która połączona z muzyką daje niezwykle efekt odprężenia i spokoju. W grupie wygląda to tak, iż dzieci leżą na podłodze z zamkniętymi oczami, jedno dziecko przechodzi pomiędzy leżącymi tak, by nikogo nie dotknąć, potem wyznacza kolejną osobę.<sup>63</sup>

W pedagogice wyróżnia się również ostatnią formę ćwiczeń, którą jest spontaniczny taniec.

---

<sup>62</sup>R. Naprawa, K. Maternicka, A. Tanajewska, „*Indywidualne Programy Edukacyjno ...*”, op.cit. 17.

<sup>63</sup>M. Jelonek, K. Wójcik – Bożętka, „*Przewodnik dla nauczyciela...*”, op.cit., s. 78.

## ZAKOŃCZENIE

Metoda Ruchu Rozwijającego jest metodą koncentrującą się na rozwijaniu sfery emocjonalno – społecznej oraz świadomości samego siebie i innych osób za pomocą ruchu. Relacje podczas zajęć, a więc ćwiczenia oparte są na wykorzystaniu ruchu w sposób twórczy, dotyku, czyli bliskim kontakcie fizycznym, które mają sprzyjać tworzeniu więzi emocjonalnych i budowaniu poczucia bezpieczeństwa. Charakterem przypominają spontaniczne zabawy dzieci w wieku wczesnodziecięcym, które naturalnie inicjowane są przez same dzieci lub ich rodziców. Zajęcia te nie posiadają jednolitego i z góry narzuconego programu, a są raczej przykładem ćwiczeń, które można wykorzystać w zależności od potrzeb i inspiracji do formułowania własnych propozycji, ćwiczeń, tworzenia autorskich programów oraz kreowania nowych zabaw z dziećmi.

Reasumując podjęty przeze mnie temat: „Wspomaganie rozwoju dziecka w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne” należy stwierdzić, iż proponowane ćwiczenia można wykonywać wspólnie z rodzicem lub rodzeństwem co byłoby wskazane zwłaszcza w oddziałach przedszkolnych, gdzie tego typu zajęcia mogłyby się odbywać np. raz w miesiącu, zaś wspólne baraszkowanie sprawiłoby że dziecko czułoby się bezpiecznie i chętniej współpracowało. Pary należy dobrać zależnie od potrzeb uczestników i ich możliwości, co powoduje, że może być to praca dziecka z terapeutą, ale i również starszego dziecka z młodszym, albo dziećmi których poziom rozwoju, stopień zaburzenia funkcjonowania psychomotoryczny jest różny. Wiele ćwiczeń prowadzonych na zajęciach tą metodą stanowi dużą atrakcję i wesołą zabawę w grupie. Ponadto stwarza możliwość do twórczego działania, pobudza spontaniczność i aktywność własną.

Wykorzystanie języka ciała, a więc ruchu w praktyce pozwala na skuteczne porozumiewanie się pomimo różnicy języka mówionego czy poziomu intelektualnego rozmówców. Główne założenia tej metody to oprócz wspomnianych powyżej: rozwijanie świadomości własnego ciała i otoczenia, usprawnianie sfery motorycznej, dzielenie przestrzeni z innymi osobami oraz nawiązywanie bliskiego kontaktu za pomocą ruchu jak i dotyku. Warto również zwrócić uwagę na to, że zajęcia prowadzone tą metodą stymulują rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy dziecka. Autorka metody rozumie ją jako podejście pedagogiczne, które ma na celu umożliwienie doświadczenia ruchu, kontaktu fizycznego, emocjonalnego oraz społecznego. Sam ruch natomiast pojmuję w kategoriach psychologiczno – filozoficznych, czyli znacznie szerzej niż tylko jako aktywność fizyczną.

Zajęcia prowadzone metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne są bardzo popularne i często stosowane w pracy z dziećmi, zarówno tymi z zaburzeniami rozwojowymi, jak i rozwijającymi się prawidłowo. Spowodowane jest to głównie tym, że metoda ta jest dla dzieci

bardzo naturalna oraz przynosząca wiele korzyści w dążeniu do uzyskania jak najbardziej prawidłowego rozwoju. Wiara we własne siły, poczucie akceptacji i bezpieczeństwa przekazywane w formie: tulenia, uścisków, kołysania czy zabaw takich jak: „jazda na koniku”, „rolowanie po podłodze” to proste czynności będące wytycznym do dalszej zabawy. Każdy z nas już od najmłodszych lat chce być akceptowany, kochany, marzy aby czuć się bezpiecznie. Wspólne zabawy ruchowe z rodzicami są początkiem wspaniałej relacji, zapewniają obopólne korzyści każdej ze stron. Dziecko czuje się pewnie w życiu, stara się przebojem zdobywać świat, jest otwarte na nowe doświadczenia. Z moich obserwacji wynika również fakt, iż dzieci takie bardzo dobrze radzą sobie w szkole. Ponadto wykazują zainteresowanie wieloma zajęciami poza szkolnymi i świetnie radzą sobie w trudniejszych wydawałoby się zadaniach stawianych do wykonania. Aktywność fizyczna, przejawiająca się w formie zabawowej, czyli sięgająca koncepcji Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne korzystnie wpływa na mózg małego człowieka, gdyż prawidłowo rozwija się wówczas jedna z półkul odpowiedzialna za czytanie i pisanie. Dodatkowo wsparcie w postaci troski ze strony rodziców, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa z ich strony, a przede wszystkim uwaga i czas, którą poświęcają swoim dzieciom procentują w przyszłości, a przede wszystkim w szkole. Jeżeli chodzi o wsparcie ze strony pedagogicznej to warto prowadzić takie spotkania już w przedszkolu, a w klasach od I do III metoda Weroniki Sherborne mogłaby wejść w stały skład zajęć jako relaks kiedy uczniowie są znużeni po całodziennym dniu.

Biorąc pod uwagę rozważania teoretyczne można sformułować następujące postulaty: przybliżyć rodzicom i nauczycielom uniwersalność metody Weroniki Sherborne, propagować jej pozytywne wzorce, organizować fachowe doradztwo dla osób, które chcą aktywnie korzystać z Ruchu Rozwijającego i rozwijać swoją wiedzę na ten temat.

## BIBLIOGRAFIA

1. M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, *„Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganii rozwoju dziecka”*, Warszawa 1992.
2. M. Bogdanowicz, A. Kasica, *„Ruch Rozwijający dla wszystkich. Efektywność metody Weroniki Sherborne”*, Gdańsk 2003, Wyd. Harmonia.
3. M. Bogdanowicz, D. Okrzesik, *„Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne”*, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2004.
4. M. Bogdanowicz, *„Skala Obserwacji Zachowania Dzieci i Rodziców uczestniczących w zajęciach Ruchu Rozwijającego”*, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2006.
5. A. Brzezińska, *„Trzy lata z życia”*- artykuł dostępny na stronie internetowej: <http://www.charaktery.eu>.
6. A. Giczewska, *„Dotyk w rozwoju i życiu dziecka. Przyjaciel”*, 2007.
7. W. Gniewkowski, *„Metody twórcze w-f w przedszkolu i ich znaczenie w rozwoju osobowości dziecka. Wychowanie w przedszkolu”*, 1986, 7/8.
8. M. Jelonek, K. Wójcik – Bożętka, *„Przewodnik dla nauczyciela. Szkoła za pasem”*, Wyd. Edukacyjne, Kraków 2013.
9. V. Karaskova, *„Ćwiczymy w domu. Ja i moje niepełnosprawne dziecko”*, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk 2007.
10. E. Kurczak – Wawrowska, *„Zabawy na co dzień. Poradnik dla rodziców i nauczycieli dzieci z niepełnosprawnością wzrokową i ruchową”*, Wyd. Warszawa 2007.
11. E. Lubianiec, *„Ruch Rozwijający Weroniki Sherborne. Problemy opiekuńczo – wychowawcze”*, 1992.
12. E. Lubianiec, *„Terapia ruchowa Weroniki Sherborne w pracy domu małego dziecka. Problemy opiekuńczo – wychowawcze”*, 1992.
13. R. Naprawa, K. Maternicka, A. Tanajewska, *„Indywidualne Programy Edukacyjno – Terapeutyczne dla I etapu nauczania uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym”*, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2008.
14. R. Naprawa, A. Tanajewska, J. Wenta, *„Nie jesteś sam. Program edukacji dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim”*, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2012.
15. H. Olechnowicz, *„U źródeł rozwoju dziecka”*, Warszawa 1999, WSiP.
16. A. Szulc, *„Dobry dotyk matki. Przyjaciel”*, 2007.
17. W. Sherborne, *„Ruch Rozwijający dla dzieci”*, Warszawa 1997, PWN.

## *Scenariusz zajęć z edukacji matematycznej*

<b>Data:</b>	20.12.2016 r.
<b>Prowadząca:</b>	mgr Joanna Konopka – Świgut
<b>Klasa:</b>	II a
<b>Czas trwania:</b>	1 h (1 x45 min)
<b>Krąg tematyczny:</b>	Zbliża się Boże Narodzenie
<b>Temat zajęć:</b>	Dodawanie i odejmowanie w zakresie 25. Obliczenia pieniężne – płacenie.

### **Cele ogólne:**

- kształtowanie umiejętności dodawania i odejmowania w zakresie 25,
- kształtowanie umiejętności wykonywania obliczeń pieniężnych,
- poprawne stosowanie skrótu zł,
- korzystanie z informacji i wykorzystywanie wiedzy w praktyce,
- kształtowanie postawy aktywności i przedsiębiorczości,
- współpracowanie w zespole.

### **Cele szczegółowe:**

- różnicowanie pojęć: droższy, tańszy, najdroższy, najtańszy,
- rozwijanie wrażliwości na potrzeby innych,
- wykazywanie się logicznym myśleniem.

**Metody pracy:** słowna, praktycznego działania, zadań stawianych do wykonania.

**Formy pracy:** zbiorowa, indywidualna.

**Środki dydaktyczne:** karty pracy, plansza przedstawiająca sklep, kasa sklepową, falsyfikaty monet i banknotów z wycinanki, naturalne eksponaty wraz z cenami, podręcznik.

### **I. Zajęcia wstępne:**

1. Powitanie:

- nawiązanie z dziećmi kontaktu,
- odczytanie listy obecności.

2. Sprawdzenie zadania domowego.

## II. Zajęcia właściwe:

1. Wprowadzenie do zajęć – rozwiązywanie zadań na indywidualnych kartach pracy.

### Poziom I

Oblicz sumy i różnice. Wpisz do tabelki wyniki od najniższego do najwyższego i odpowiadające im sylaby. Zapisz hasło.

$$22 + 10 = \dots\dots\dots \text{bi}$$

$$10 + 9 = \dots\dots\dots \text{ku}$$

$$20 - 10 = \dots\dots\dots \text{Ro}$$

$$8 + 9 = \dots\dots\dots \text{za}$$

$$7 + 7 = \dots\dots\dots \text{my}$$

$$25 - 5 = \dots\dots\dots \text{py}$$

**Wyniki:**.....

**Sylaby:**.....

**Hasło:**.....

### Poziom II

Oblicz sumy. Wpisz do tabelki wyniki od najniższego do najwyższego i odpowiadające im sylaby. Zapisz hasło.

$$10 + 5 = \dots\dots\dots \text{ku}$$

$$8 + 2 = \dots\dots\dots \text{za}$$

$$10 + 10 = \dots\dots\dots \text{py}$$

**Wyniki:**.....

**Sylaby:**.....

**Hasło:**.....

2. Krótka pogadanka o przedświątecznych zakupach.

3. Zabawa w sklep.

4. Praca w grupach, zbiorowa.

### Cennik:

Łańcuch 6 zł

Cukierki 2 zł

Bombka 5 zł

Sople choinkowe 6 zł

Gwiazda 8 zł

Rękawiczki 3 zł

Czapka 8 zł  
Szal 12 zł

Przyjrzyjcie się cennikowi i rozwiążcie zadania:

1. Ile trzeba zapłacić za lampki na choinkę i cukierki?

**Obliczenie**.....

**Odpowiedź** .....

2. Rafał kupił gwiazdę na choinkę, a Paweł łańcuch. Kto zapłacił więcej i o ile?

**Obliczenie** .....

**Odpowiedź**.....

3. W sklepie sprzedano czapkę, szal i rękawiczki. Ile pieniędzy wpłynęło do kasy?

**Obliczenie** .....

**Odpowiedź** .....

4. Ile trzeba zapłacić za cukierki i rękawiczki?

**Obliczenie** .....

**Odpowiedź** .....

5. Paweł kupił sople choinkowe. Dał kasjerce 10 zł. Ile otrzymał reszty?

**Obliczenie** .....

**Odpowiedź** .....

5. Zadania dodatkowe

Ile to jest?

$$10 \text{ zł} + 3 \text{ zł} = \dots\dots\dots$$

$$20 \text{ zł} - 10 \text{ zł} = \dots\dots\dots$$

$$15 \text{ zł} + 5 \text{ zł} = \dots\dots\dots$$

$$10 \text{ zł} + 6 \text{ zł} = \dots\dots\dots$$

$$19 \text{ zł} - 5 \text{ zł} = \dots\dots\dots$$

$$14 \text{ zł} + 3 \text{ zł} = \dots\dots\dots$$

$$25 \text{ zł} - 11 \text{ zł} = \dots\dots\dots$$

Zapisywanie rozwiązań na tablicy i omówienie zadań.

Wyeksponowanie celów zajęć.

Nauczyciel zadaje uczniom pytania:

- O czym były zadania tekstowe?
- Kto z naszej klasy wyróżnił się pracą na lekcji?
- Kogo można nazwać sprawnym matematykiem?



## Praca domowa

- treść zadania dla każdego ucznia – wklejanie do zeszytów

Przykłady zadań:

*Zad. nr 1. Bartek ma 25 zł. Co może kupić, aby wydać wszystkie pieniądze? Podaj różne możliwości.*

*Zad. nr 2. Jacek i Ewa kupili bombkę i sople choinkowe. Ile zapłacili?*

*Zad. nr 3. Co możesz kupić za 20 zł?*

*Zad. nr 4. Ile trzeba zapłacić za łańcuch i lampki?*

*Zad. nr 5. Ile razem kosztuje szal i rękawiczki?*

*Zad. nr. 6. Zbyszek kupił lampki na choinkę. Dał do kasy 20 zł. Ile otrzymał reszty? Ile trzeba zapłacić za sople choinkowe i lampki?*

- nadobowiązkowo dla chętnych uczniów: Podr. Str.71 zad.2

### III. Zajęcia końcowe:

1. Każde dziecko na karteczce rysuje uśmiechniętą albo smutną buzię w zależności od zadowolenia z zajęć.
2. Nauczyciel chwali uczniów za aktywny udział w zajęciach (adnotacje w dzienniku, pochwały słowne, uśmiech).
3. Porządkowanie swojego miejsca w klasie.
4. Pożegnanie.

## *Scenariusz zajęć z edukacji językowej*

<b>Data:</b>	15.12.2016 r.
<b>Prowadząca:</b>	mgr Joanna Konopka – Świgut
<b>Klasa:</b>	II c
<b>Czas trwania:</b>	2 h (2 x45 min)
<b>Krąg tematyczny:</b>	Grudniowe uroczystości
<b>Temat dnia:</b>	Tradycje Bożego Narodzenia

### **Cele ogólne:**

- utrwalenie wiadomości na temat zwyczajów i tradycji związanych ze Świętami Bożego Narodzenia,
- utrwalenie pojęć: tradycja, zwyczaj,
- wielka litera w nazwie świąt,
- doskonalenie techniki czytania – samodzielne czytanie (ze zrozumieniem) poleceń, zadań,
- wdrażanie do uważnego słuchania i odpowiedzi na postawione pytania,
- rozwijanie umiejętności wypowiedzania się pełnymi zdaniami,
- wdrażanie do samooceny.

### **Cele szczegółowe:**

- uczeń szanuje tradycje związane ze świętami,
- potrafi wymienić zwyczaje wigilijne,
- czyta polecenia, zdania ze zrozumieniem.

**Metody pracy:** wspierające aktywności dzieci, czynnościowe, praktycznego działania, zadań stawianych do wykonania, pokazu, obserwacji.

**Formy pracy:** zbiorowa, indywidualna

**Środki dydaktyczne:** wiersz T. Kubiaka pt. „Wieczór wigilijny”, różnego rodzaju karty świąteczne, tablica, mazak do pisania, zeszyt, piór, zagadki o tematyce świątecznej przygotowane przez nauczyciela.

## **I. Zajęcia wstępne:**

### 1. Powitanie:

- nawiązanie z dziećmi kontaktu,
- odczytanie listy obecności.

### 2. Sprawdzenie zadania domowego.

## **II. Zajęcia właściwe:**

1. Wprowadzenie do tematu zajęć rozmową o Świętach Bożego Narodzenia. Wspólne ustalenie daty świąt.

2. Czytanie przez nauczyciela wiersz T. Kubiaka pt. „Wieczór wigilijny”.

### **WIECZÓR WIGILIJNY**

*Z tego lasu, co za rzeką,*

*przyszła dzisiaj do nas*

*wyzłocona, wysrebrzona, pięknie przystrojona.*

*Aż zapada nagle wieczór*

*za tym lasem, rzeką.*

*Pierwsza gwiazdka się zapala w niebie gdzieś daleko.*

*Biały obrus lśni na stole.*

*Pod obrusem siano.*

*Płoną świece na choince,*

*co tu przyszła na noc.*

*Na talerzu kluski z makiem,*

*karp, jak księżyc srebrny.*

*Zasiadają wokół stołu dziadek z babcią, krewni.*

*Już się z sobą podzielili opłatkiem rodzice.*

*Już złożyli wszyscy wszystkim*

*moc serdecznych życzeń.*

*Kiedy mama się dzieliła ze mną tym opłatkiem,*

*miała w oczach łzy, widziałem, otarła ukradkiem.*

*Nie wiem, co też mama chciała szepnąć mi do ucha: bym na drzewach nie darł spodni, pani w szkole słuchał.*

*Niedojrzałych jablek nie jadł, butów też nie brudził...*

*Nagle słyszę, mama szepce:*

- *Bądź dobry dla ludzi.*

3. Wyjaśnienie przez dzieci przy pomocy nauczyciela pojęcia Wigilia.

4. Rozmowa na temat tradycji i zwyczajów wigilijnych wymienionych w wierszu.

5. Rozmowa na temat Świąt Bożego Narodzenia:

- W jaki sposób dzieci przygotowują się do świąt?

- Co robią wasi rodzice?

- Jakie znacie zwyczaje związane z Wigilią?

- Jak pomagacie waszym rodzicom?

- Kiedy ubieracie choinkę w waszych domach?

- Co powinno znaleźć się na wigilijnym stole?

- Kiedy zasiadamy do stołu wigilijnego?

- Kiedy otwieramy prezenty?

6. Rozmowa na temat składania sobie życzeń świątecznych, sposobów przekazywania sobie tych życzeń bliskim osobom mieszkającym daleko (pocztówka, telefon, komputer).

7. Oglądanie różnego rodzaju kart świątecznych.

8. Redagowanie świątecznych życzeń:

**„Radosnych, zdrowych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia, dużo szczęścia i pomyślności życzą dzieci z klasy II c w Nowym Sączu”.**

9. Odczytanie i zapisanie na tablicy innych, znanych zwyczajów polskich, związanych ze Świątami Bożego Narodzenia:

- Przygotowanie stołu wigilijnego
- Sianko pod obrusem
- Ubieranie choinki
- Potrawy wigilijne
- Dzielenie się opłatkiem
- Składanie sobie życzeń
- Wieczera wigilijna
- Obdarowywanie się prezentami
- Śpiewanie kolęd
- Pasterka
- Pierwsza gwiazdka

10. Uzupełnij:

Ubraliśmy bożonarodzeniowe drzewko. Zawiesiliśmy ....., ..... i ....., które pięknie błyszczą i migocą. Dawniej ludzie ubierali choinkę inaczej. Nie mieli tyle pięknych ozdób co dzisiaj. Wieszali ..... i ..... Pięknie przystrojona choinka podkreśla nastrój świątecznej radości.

Wigilijny stół nakryliśmy ..... Pod obrusem położyliśmy siano na pamiątkę żłóbka. Położyliśmy też ....., którym będziemy się dzielić podczas wieczerzy. Zostawiliśmy wolne nakrycie dla ..... gościa. W czasie Wigilii nikt nie powinien czuć się .....

Wieczera wigilijna to uroczysta ..... spożywana po ukazaniu się pierwszej ..... na niebie. Na wieczerzę przygotowuje się ..... (ile?) postnych potraw, na przykład ....., ....., ....., .....

Święty Mikołaj był biskupem, który żył w Turcji na przełomie IV i V wieku. Był bardzo ..... na niedolę ludzi. Biednym i głodnym dzieciom rozdawał ....., Współczesny Mikołaj jest postacią znana i wyczekiwana przez wszystkie ..... na całym świecie. Dwa razy w roku odwiedza nasze domy na ..... i 24 grudnia na ....., przynosząc .....

Nasza klasowa choinka ma ..... kształt. Jest ..... wielkości. Została wykonana z ..... Na jej zielonych gałązkach wiszą ....., ..... i ..... oraz bombki i łańcuchy. To piękna ..... naszej klasy.

11. Nauczyciel zadaje dzieciom zagadki.

Pierwsza Wigilię rozpoczyna,  
a wszystkie do nas mrugają,  
choć oczu nie mają. (**gwiazda**)

Na jakim drzewku znaleźć się może  
Przy jabłku piernik, gwiazdka, orzech? (**choinka**)

Co to za kochany święty  
co przynosi nam prezenty?  
Kiedy gwiazdka już zaświeci on obdarza wszystkie dzieci. (**Mikołaj**)

Jest zielona i iglasta  
Przyszła z lasu do miasta. (**choinka**)

Te złote lubią nosić panie  
Te papierowe choinka dostanie. (**łańcuch**)

W paseczki, gwiazdeczki, błyszczące, matowe

Podłużne, okrągłe, stare i nowe

Dzisiaj ozdobią gałązki świerkowe. **(bąbki)**

12. Prawda czy fałsz?

Podłożniczka to gałąź sosny obwieszona jabłkami orzechami **P**

Dawnym polskim zwyczajem było stawianie w kącie pokoju snopka zboża **P**

Choinka jako drzewko świąteczne przybyła do nas z Francji **F**

Na stole wigilijnym powinno znajdować się 14 wigilijnych potraw. **F**

W Wigilię Bożego Narodzenia nie wolno było odmówić nikomu gościny, ani jałmużny. **P**

Modrzew jest drzewem iglastym, które gubi igły na zimę. **P**

Kolęda to pieśń o wydarzeniu, które miało miejsce 2004 lata temu w miejscowości Betlejem. **P**

Resztki z wieczerzy wigilijnej dawano do zjedzenia zwierzętom domowym. **P**

Boże Narodzenie przypada na dzień 25 grudnia. **P**

### **Zadanie domowe**

- Przepisz tekst do zeszytu, podkreśl w tekście rzeczowniki wraz z określającymi je przymiotnikami.

W wigilijny wieczór czeka na dzieci ustrojona choinka. Na jej gałązkach wiszą kolorowe bombki, długie łańcuchy i trochę sztucznych ogni. W całym domu pachnie lasem.

- Wykonaj dla bliskich świąteczną kartkę z życzeniami.

Z zielonego papieru wytnij trójkąty różnej wielkości. Na pierwszej stronie przygotowanej kartki naklej je, tak aby powstała choinka. Z kolorowego papieru wytnij kółka, ozdób choinkę papierowymi bombkami, brokatem lub mazakiem narysuj łańcuch. Wykonaj napis „Wesołych Świąt” lub „Świąteczne życzenia”.

### **III. Zajęcia końcowe:**

1. Nagrodzenie uczniów za aktywny udział w zajęciach (adnotacje w dzienniku, pochwały słowne, uśmiech).
2. Porządkowanie swojego miejsca w klasie.
3. Pożegnanie.