

„Wszystkiego, co naprawdę trzeba wiedzieć, nauczyłem się w przedszkolu, o tym jak żyć, co robić, jak postępować, współżyć z innymi, patrzeć, odczuwać, myśleć, marzyć i wyobrażać sobie lepszy świat.”

Robert Fulghuman

## METODY OPARTE NA RUCHU

Ruch jest naturalną potrzebą dziecka. Okres przedszkolny jest szczególnie znaczący dla kształtowania motoryczności dziecka. Dzięki aktywności ruchowej dziecko poznaje otoczenie i opanowuje nowe umiejętności. Dla dzieci właściwie użyty i dozowany ruch łagodzi przebieg procesów rozwojowych, zwiększa odporność fizjologiczną, koryguje wady postawy i kształtuje pozytywne nawyki ruchowe. Dlatego troska o prawidłowy rozwój fizyczny dziecka, o zapewnienie mu odpowiedniej ilości wszechstronnego ruchu jest działaniem na rzecz szeroko pojętego zdrowia dziecka – zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Kształtuje ponadto poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowania, wytrwałość w pokonywaniu trudności, sprzyja przyswajaniu norm społecznych. Zadaniem placówki jak również nauczycieli jest wychodzić tej potrzebie naprzeciw, zarówno w swobodnych, spontanicznych aktywnościach np. spacerów i zabaw na świeżym powietrzu, jak i w formie zaplanowanych, systematycznych działań opartych na metodach rozwoju ruchu, które realizowane są w naszym przedszkolu. W ich zakresie powstało wiele metod, które są urozmaicone dodatkowymi elementami. Oprócz ruchu znajdziemy w nich aspekty plastyczne, muzyczne, taneczne, relaksacyjne czy prace z rekwizytami. Zakres zabaw, które mieszczą się w nauce przez ruch jest bardzo duży.



Nasze przedszkole pracuje następującymi metodami:

1. Pedagogika zabawy KLANZA
2. Kinezylogia edukacyjna Paula Dennisona
3. Edukacja przez ruch Doroty Dziamskiej
4. Metoda Ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne
5. Logorytmika
6. Język angielski oparty na metodzie immersji
7. Artroterapia

### ***1. Pedagogika zabawy KLANZA***

Wykorzystuje urozmaicone propozycje, które mogą ożywić tradycyjne nauczanie poprzez:

- zabawy ułatwiające wejście w grupę, poznanie nowego otoczenia, poznanie imion, powierzchownych cech rówieśników z którymi rozpoczynamy naukę,
- zabawy rozluźniające, odprężające, wykorzystujące ruch, taniec, gest, likwidujące napięcie mięśni i napięcie psychicznego
- zabawy ułatwiające wprowadzenie tematu, pozwalające poznać odczucia, doświadczenia, potrzeby i oczekiwania poszczególnych członków grupy,
- metody określane czasami jako gry dydaktyczne, polegające na przedstawieniu określonych treści w formie zagadkowego problemu i poszukiwanie rozwiązań wg proponowanych reguł
- grupy dyskusyjne, polegające na analizowaniu określonego problemu z różnych stron, z włączeniem doświadczenia i dotychczasowej wiedzy dzieci
- działania parateatralne - polegające na wykorzystaniu gry z podziałem na role,
- zabawy umożliwiające samoocenę, poznanie własnych spontanicznych zachowań,
- zabawy integrujące grupę, umożliwiające wszystkim wspólną, aktywną zabawę bez podziału na bawiących się i obserwatorów, bez rywalizacji.

Dzięki stosowaniu tej metody dzieci:

- stają się bardziej twórcze, komunikatywne, rozluźnione, pogodne
- integrują się z grupą i nauczycielem
- lepiej współpracują
- prezentują scenki i zabawy podczas uroczystości, na przeglądach teatralnych, dniach

otwartych przedszkola itp.

## ***2. Kinezylogia edukacyjna***

Autorami tej metody jest małżeństwo amerykańskich pedagogów Paul i Gail Dennison, którzy dowiedli, że ruch fizyczny wpływa pozytywnie na harmonijną pracę mózgu. Walcząc z własną dysleksją P. Dennison opracował zestaw ćwiczeń zw. **Metodą Dennisona**.

Ich celem jest wspomaganie pamięci, wydolności mózgu, koordynacji motoryki ciała, zwłaszcza współpracy dłoni ze zmysłem wzroku.

Ćwiczenia te :

- wspierają naturalny rozwój dziecka
- stymulują dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych,
- usuwają blokady,
- wprowadzają ciało i umysł w stan optymalny do przyswajania wiedzy,
- poprawiają koordynację wzrokowo-ruchową, oddychanie
- zwiększają zdolności manualne,
- uaktywniają lewą półkulę mózgu odpowiedzialną za umiejętności,
- synchronizują współpracę obu półkul mózgowych.

W pracy z dziećmi wykorzystujemy następujące ćwiczenia:

- picie wody( woda nawadnia nasze komórki i pobudza do pracy)
- punkty na myślenie ( masujemy dwa punkty pod obojczykiem, drugą rękę trzymamy na brzuchu)
- ruchy naprzemienne (podnosimy prawe kolano i dotykamy lewą ręką, podnosimy lewe kolano i dotykamy prawą ręką)
- pozycja Dennisona ( krzyżujemy nogi, ręce wyciągamy do przodu, dłonie odwracamy na zewnątrz a kciuki kierujemy w dół, splatamy dłonie i przyciągamy do klatki piersiowej).

Dzięki tym ćwiczeniom występują u dzieci :

- lepsza koncentracja oraz zdolność skupienia uwagi,
- lepsza koordynacja wzrokowo-ruchowa,
- wszechstronny i harmonijny rozwój poprzez stosowanie szeregu ćwiczeń i zabaw,
- wyciszenie dzieci nadpobudliwych i pobudzenie do aktywności dzieci nieśmiałych, biernych.

### ***3. Edukacja przez ruch Doroty Dziamskiej***

To system form i metod kształcenia oraz terapii, który wykorzystuje naturalny, spontaniczny ruch organizmu. Dziecko rusza się, a więc przez ruch uaktywnia zmysły, dzięki którym poznaje otaczający go świat. Metoda D. Dziamskiej polega na wykorzystaniu spontanicznej aktywności i radości dzieci na zajęciach. Jest to integracja ciała ze zmysłem w rytm dobranej przez dorosłą osobę muzyki. W trakcie pracy synchronizujemy pracę mózgu, wspomagamy koncentrację oraz polisensoryczne poznawanie, rozwijamy się emocjonalnie, społecznie i poznawczo.

Każde takie zajęcia zawierają:

- a) Ćwiczenia mające charakter graficzny lub manipulacyjny; rytmicznie wykonywane przy optymalnym ruchu ciała.
- b) Swobodne wykorzystanie różnych technik plastycznych.
- c) Zestawienie indywidualnych kart pracy w prezentację grupową, przeprowadzenie rozmów na ich temat.
- d) Wykorzystywanie powstałych kart pracy przy analizie.

Poprzez pracę tą metodą dziecko zyskuje:

- sprawność grafomotoryczną
- umiejętność współpracy grupowej
- możliwość odreagowania stresów spowodowanych niepowodzeniami - większą wiarę we własne siły - umiejętność wypowiadania się, wzbogacanie słownika.

### ***4. Metoda Ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne***

Metoda ta pozwala dzieciom poznać swoje ciało i uczy kontrolować jego ruchy, ułatwia nawiązywanie kontaktów. System ćwiczeń Weroniki Sherborne wspomaga prawidłowy rozwój dziecka oraz koryguje jego zaburzenia w prawidłowym rozwoju lub w terapii z dziećmi o zaburzonym rozwoju psychoruchowym.

Dzięki tym ćwiczeniom dzieci :

- uczą się poznawać przestrzeń i zachowywać się w niej, czują się swobodniej i nie obawiają się otoczenia,
- rozwijają i czują się koncentracji oraz kontrolowania swojego zachowania, różnicowania i płynności ruchów, ćwiczenia siły, delikatności i wrażliwości.

Współwiczający muszą wykazać się opiekuńczością, umiejętnością współdziałania oraz reagowania na potrzeby i możliwości innych.

Stosowanie tej metody pozwala stworzyć w grupie atmosferę wzajemnego zaufania, poczucia

bezpieczeństwa i relaksu. Nauczyciel i grupa zyskują jedność , akceptację, odprężenie, możliwość wyboru, odpowiedzialność.

### **5. Logorytmika**

To zajęcia stanowiące połączenie rytmiki i terapii logopedycznej. Na bazie ćwiczeń muzyczno-ruchowych stosuje się ćwiczenia słowno-ruchowe, których wiodącym składnikiem jest rytm. Zajęcia mają na celu usprawnienie aparatu mowy poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia ortofoniczne prowadzone w formie zabawy z wykorzystaniem podstawowych elementów : ćwiczeń oddechowych i fonacyjnych, rozwijających słuch fonetyczny i ćwiczeń artykulacyjnych. Zajęcia z logorytmiki odbywają się raz w tygodniu w każdej grupie.



### **6. Język angielski oparty na metodzie immersji**

*( z ang. Immerse- zanurzać się)*

Metoda ta jest jedną z najskuteczniejszych metod stosowanych w nauce języka angielskiego. Dzięki niej dziecko uczy się języka w codziennych sytuacjach, w których przebywa i się rozwija takich jak czynności higieniczne, samoobsługowe, w zabawach i kontaktach interpersonalnych między dziećmi, nauczycielem. Dzieci stykają się z językiem obcym poprzez śpiewanie posenek, recytowanie wierszy, odgrywanie scenek, rozwiązywanie gier dydaktycznych. Polecenia, wyjaśnienia, łagodzenie sporów czy motywowanie formułowane są w języku angielskim, co sprzyja spontanicznemu przyswojeniu języka przez dzieci. Nauczyciel anglojęzyczny realizuje program zgodny z zaleceniami MEN by jak najlepiej przygotować dzieci do dalszego etapu edukacyjnego. Towarzyszy grupom każdego dnia w zabawach, uroczystościach przedszkolnych, spacerach, podczas posiłków i wycieczek.