

Metoda Dobrego Startu Marty Bogdanowicz

To metoda wspierania rozwoju psychomotorycznego dziecka, rehabilitacji psychomotorycznej i edukacji z zastosowaniem polisensorycznego uczenia się, stanowiące integralną część zajęć. Metoda jest pomocna w edukacji, szczególnie w poznawaniu i utrwalaniu liter w okresie nauczania początkowego.

Metoda Dobrego Startu to metoda wzrokowo-słuchowo-motoryczna, w której odgrywają rolę trzy elementy: element wzroku (wzory graficzne), słuchu (piosenka) i motoryki (odtworzenie wzorów).

Celem jej jest jednocześnie usprawnianie analizatorów: wzrokowego, słuchowego, kinestetyczno-ruchowego a także kształcenie lateralizacji, orientacji w schemacie ciała i przestrzeni. Doniosłą rolę odgrywa występujący tu element muzyczny.

Wiązanie śpiewu, ruchu, muzyki i plastyki aktywizuje cały układ nerwowy.

Zrytmizowany zestaw ćwiczeń wpływa uspokajająco, pozytywnie oddziałuje na sferę emocjonalną.

W celu ułatwienia prowadzenia zajęć przytaczam za Martą Bogdanowicz główne założenia Metody Dobrego Startu oraz rodzaje i przebieg ćwiczeń.

Pod względem organizacyjnym zajęcia przebiegają według stałego schematu:

- 1.) Zajęcia wprowadzające,
- 2.) Zajęcia właściwe:
 - a.) ćwiczenia ruchowe (usprawniają analizator kinestetyczno-ruchowy),
 - b.) ćwiczenia ruchowo-słuchowe (angażujące analizator kinestetyczno-ruchowy i słuchowy),
 - c.) ćwiczenia ruchowo-słuchowo-wzrokowe (usprawniające analizator kinestetyczno-ruchowy, słuchowy i wzrokowy),
- 3.) Zakończenie zajęć.

Ad 1. Zajęcia wprowadzające

Są to ćwiczenia orientacyjno-porządkowe koncentrujące uwagę na rozpoczynających się zadaniach:

- zbiórka w szeregu, dwuszeregu, marsz przy muzyce,
- ćwiczenia o charakterze „musztry” – postawy baczność, spocznij, zwrot w lewo, w prawo, w tył, ćwiczenia korekcyjne postawy ciała, ćwiczenia w orientacji w lewej i prawej stronie schematów ciała i przestrzeni,
- różne sposoby powitania poprzez podawanie rąk, salutowanie, powitanie paluszków, czyli zestawianie odpowiadających sobie palców prawej i lewej ręki witających się osób (ćwiczenia orientacji w schemacie ciała, usprawnianie motoryki rąk),

– słuchanie (w pozycji siedzącej) piosenki, która będzie towarzyszyła wszystkim ćwiczeniom wykonywanym podczas tych zajęć oraz rozmowa na jej temat.

Prowadzący zwraca uwagę na sposób wypowiedzania się dzieci, prawidłowe formułowanie wypowiedzi, sens i poprawność wymowy.

Piosenka śpiewana podczas ćwiczeń z odtwarzaniem wzoru staje się ośrodkiem tematycznym, wokół którego można budować cały program danego zajęcia. Pozwala też łączyć wszystkie etapy zajęć w tematyczną całość.

Wzór i związana z nim piosenka zmieniają się co tydzień, dlatego dzieci na kolejnych zajęciach mają coraz to inną zabawę ruchową powiązaną z nową piosenką i inny wzór graficzny

do opanowania w czasie ostatniego etapu ćwiczeń

Ad 2. Zajęcia właściwe

Pierwszy ich etap to ćwiczenia ruchowe o charakterze usprawniającym i relaksacyjnym w zależności od treści piosenki, która będzie towarzyszyła w dalszym ciągu zajęć (naśladowanie zwierząt, pojazdów, gry na instrumentach), dzieci wykonują ruchy całymi kończynami, dłońmi, stopami.

Zgodnie z podstawową zasadą pedagogiki: przechodzenie od ćwiczeń łatwych do trudnych, ćwiczenia ruchowe należy zaczynać od dużej motoryki-kształcenia ruchów całego ciała, do motoryki małej-usprawniania ruchów rąk. Polecane jest najpierw wykonywanie ćwiczenia jedną kończyną (lewą lub prawą), potem obiema rękami, w celu kształcenia koordynacji ruchów, a następnie na przemian, zmieniając tempo na szybkie lub powolne.

Oprócz ćwiczeń usprawniających precyzję i koordynację ruchów, należy wprowadzić ćwiczenia ruchowe, relaksacyjne, zmniejszające nadmierne napięcie mięśniowe (luźne wymachy, skłony, krążenia, przeciąganie), będące przyczyną małej elastyczności ruchów szybkiego męczącego się i wolnego tempa pracy.

Podczas ćwiczeń ruchowych utrwalamy orientację w schemacie ciała i przestrzeni, stosując polecenia słowne: lewo-prawo, góra-dół-bok, przed-za, tył-przód, na-pod-w.

Wśród ćwiczeń ruchowych można też wyróżnić takie ćwiczenia usprawniające ruchy rąk, jak naśladowanie różnych modeli układania i zestawiania dłoni i palców np. figa, pstrykanie palcami, zestawianie dłoni i palców naśladowujących dzwonek, zabawę w odszukiwanie „brakującego” palca.

Celem ćwiczeń ruchowych jest usprawnianie czynności analizatora kinestetyczno-ruchowego, a zatem kształcenie motoryki i rozwijanie orientacji w schemacie ciała i przestrzeni.

Drugi etap zajęć właściwych są ćwiczenia ruchowo-słuchowe czyli ćwiczenia ruchowe z dołączonym elementem muzycznym- piosenka, wierszyk, wyliczanka. Odbywają się one w postawie siedzącej i polegają na rytmicznym uderzaniu pięścią, dłonią lub palcami w leżący przed dzieckiem woreczek z piaskiem i wystukiwanie w ten sposób rytmu śpiewanej piosenki. Najłatwiejsze są ćwiczenia pięścią, dlatego też od nich należy rozpoczynać. Najpierw uderzamy stroną wewnętrzną, zewnętrzną i brzegiem dłoni, na końcu zaś palcami co sprawia największą trudność, gdyż wymaga coraz większej precyzji ruchów. Pamięając o konieczności stopniowania trudności, rozpoczynamy od ćwiczeń jedną ręką, potem obiema,

początkowo dotykając woreczka w tym samym miejscu. Kolejnym utrudnieniem jest przemieszczanie

w przestrzeni, czyli wystukiwanie rytmu od lewej do prawej, tam i z powrotem, od końców do wewnątrz. Jest to ćwiczenie trudne, zwłaszcza przy wykonywaniu obiema rękami, ponieważ każda z nich porusza się w innym kierunku. Dla ułatwienia można na początku ćwiczeń stosować głośne liczenie zamiast piosenki. Po zakończeniu ćwiczeń na woreczkach można przejść do ćwiczeń ruchów całego ciała, powiązanych ze śpiewaną piosenką (np. ilustracja ruchem treści piosenki).

Ćwiczenia ruchowo-słuchowe kształcą percepcję i elastyczność ruchów, koordynację ruchów obu rąk, a więc usprawniają funkcjonowanie analizatora kinestetyczno-ruchowego. Element muzyczny i rytmiczny, rozwijając percepcję słuchową i poczucie rytmu, aktywizują czynność analizatora słuchowego. Ćwiczenia uwzględniające kierunki przestrzeni, połączone z nazywaniem stron ciała, rozwijają koordynację słuchowo-ruchową, kształcą orientację w lewej i prawej stronie ciała i w przestrzeni.

Trzeci etap zajęć właściwych-zasadniczą część Metody Dobrego Startu stanowią ćwiczenia ruchowo-słuchowo-wzrokowe.

Podstawę ćwiczeń stanowią wzory graficzne, prezentowane w kolejności uwzględniającej zasadę stopniowania trudności. Najpierw występują wzory zawierające linie pionowe, pionowe i poziome, ukośne, łamane, figury geometryczne (koło, kwadrat, prostokąt, trójkąt), na końcu linie krzywe, wymagające przy odtwarzaniu największej precyzji ruchów.

Do wzorów dobrane są piosenki, których rytm jest zgodny z układem elementów we wzorze. Ćwiczenia polegają na odtwarzaniu ruchem (element ruchowy), wzorów graficznych (element wzrokowy) w rytm jednocześnie śpiewanej piosenki (element słuchowy).

Kolejne etapy ćwiczeń ruchowo-słuchowo-wzrokowych są następujące:

- 1.) Demonstracja wzoru,
- 2.) Wodzenie palcem po wzorze,
- 3.) Odtwarzanie wzoru w powietrzu,
- 4.) Odtwarzanie wzoru w powietrzu z pamięci,
- 5.) Odtwarzanie wzoru przez wodzenie po powierzchni stołu,
- 6.) Odtwarzanie wzoru na tackach z piaskiem,
- 7.) Odtwarzanie wzoru na dużym arkuszu papieru kredą lub węglem,
- 8.) Odtwarzanie wzoru pędzlem na kartce,
- 9.) Odtwarzanie wzoru w liniaturze zeszytu za pomocą ołówka i długopisu.

Wszystkie te w/w etapy ćwiczeń, występują w każdym zajęciu prowadzonym metodą Bon-Départ. Nauczyciel, prezentując wzór graficzny, przedstawia go jako znak-symbol danej piosenki (np. „Wlazł kotek na płotek”...).

Wzory graficzne, które same w sobie nic nie oznaczają, w połączeniu z piosenką, której stają się symbolem, przyzwyczajają dzieci do posługiwania się symbolami, co ma szczególne znaczenie przy nauce czytania, pisania i liczenia (np. abstrakcyjny kształt „a” zaczyna oznaczać określony dźwięk, konkretną głoskę).

Ćwiczenia ruchowo-słuchowo-wzrokowe kształtują najbardziej wszechstronne funkcje psychomotoryczne.

W pierwszej fazie ćwiczeń obrazy wzrok, utrwała prawidłową orientację, rozwija analizę i syntezę wzrokową.

Ad 3. Zakończenie zajęć

Ma charakter ćwiczeń słuchowo-ruchowych, prowadzonych w formie zabawy, usprawniających jednocześnie motorykę, percepcję słuchową oraz orientację w lewej i prawej stronie schematu ciała. Mają one na celu relaksację i rozładowanie napięcia powstałego na skutek intensywnych ćwiczeń.

Wskazówki dotyczące prowadzenia ćwiczeń w przedszkolu

Zajęcia Metodą Dobrego Startu prowadzi się głównie w formie zespołowej. W przedszkolu ćwiczenia mogą być prowadzone z całą lub połową grupy „starszaków”, podczas gdy zajęcia rehabilitacyjne obejmują grupę 6-8 dzieci. Program ćwiczeń musi uwzględniać możliwości wszystkich dzieci, wybór wzorów, odrzucenie niektórych z nich (zbyt trudne), szybkość ich opracowywania, uzależnienie się od poziomu rozwoju psychomotorycznego dzieci objętych ćwiczeniami.

Warunkiem skuteczności metody jest dokładne wykonywanie ćwiczeń, nie wolno więc dopuścić do powtarzania błędnego sposobu podczas wykonywania przez każde dziecko poszczególnych zadań.

Dlatego też dobrze jest, gdy zajęcia są prowadzone przez dwie osoby, z których jedna prowadzi ćwiczenie, druga kontroluje sposób wykonywania ćwiczeń przez dzieci.

Każde zajęcia prowadzone metodą Bon-Départ składają się z trzech rodzajów ćwiczeń. Można je łączyć w tematyczną całość przez nawiązywanie do piosenki stanowiącej podkład muzyczny wzoru graficznego, przewidzianego w trzeciej części ćwiczeń. Piosenkę można wykorzystać

w drugiej części zajęć na waleczkach a jej temat może stać się inspiracją do ćwiczeń ruchowych z pierwszej części zajęć. W ten sposób piosenka użyta podczas ćwiczeń ruchowo-słuchowo-wzrokowych staje się jak gdyby ośrodkiem tematycznym, wokół którego można budować cały program takich zajęć.

Zajęcia zwykle powinny odbywać się raz w tygodniu, nie powinny przekraczać 45 minut, powinny być natomiast powtarzane kilkakrotnie.

Metoda Bon-Départ ma zastosowanie dla szerokiej grupy dzieci. W przypadku dzieci młodszych (już od 3-4 roku życia) stosuje się ją w celu aktywizowania rozwoju, w odniesieniu do 5-6 latków celem jej jest przygotowanie dzieci do podjęcia nauki szkolnej. Wiodące znaczenie ma jednak Metoda Dobrego Startu jako metoda usprawniania dzieci o zaburzonym i nieharmonijnym rozwoju oraz przejawiających zaburzenia zachowania. Praca tą metodą przydatna jest więc w przypadku dzieci upośledzonych umysłowo, dzieci

z mózgowym porażeniem dziecięcym, dzieci autystycznych, dzieci „z ryzyka dysleksji” i dyslektycznych. Należy ją stosować nie jako jedyną, lecz wspomagającą formę rehabilitacji psychomotorycznej.

Pracując Metodą Dobrego Startu wykorzystuje się następujący materiał, opracowany przez jej twórczynię:

- „Piosenki do rysowania” (dla dzieci 3-4 letnich i upośledzonych umysłowo),
- „Piosenki i znaki” (dla dzieci od 5-10 roku życia),
- „Piosenki na literki” (dla 6-7 latków).

Metoda Dobrego Startu spełnia funkcje korekcyjne poprzez wyrównywanie deficytów rozwojowych. Ponieważ zajęcia przeprowadza się zawsze w formie zabaw i w atmosferze pełnej akceptacji, stwarzana jest okazja do odreagowania napięć.

Metoda Bon-Départ spełnia także rolę profilaktyczną, zapobiegając trudnościom wczesnoszkolnym. Skuteczność tej metody zależy od wiernego i dokładnego wykonywania wszystkich zalecanych przez nią ćwiczeń.

BIBLIOGRAFIA

Marta Bogdanowicz „Metoda Bon-Départ i próby jej zastosowania w przedszkolu” w „Wychowanie w przedszkolu” nr7-8/1975 r.

Marta Bogdanowicz „Leworęczność u dzieci” Warszawa WSiP 1989 r.

Marta Bogdanowicz „Metoda Dobrego Startu w pracy z dzieckiem od 5-10 lat” Warszawa WSiP 1989 r.

Marta Bogdanowicz „Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym” Warszawa WSiP 1991 r.

Marta Bogdanowicz „Trudności w pisaniu u dzieci” Gdańsk UG 1983 r.

Marta Bogdanowicz „O dysleksji czyli specyficznych trudnościach w czytaniu i pisaniu – odpowiedzi na pytania” Lublin Wydawnictwo Popularnonaukowe „Linea” 1996 r.

Marta Bogdanowicz „Materiały do ćwiczeń Metodą Dobrego Startu” w „Poradnik Dydaktyczno-Wychowawczy” nr2/1986 r.

<https://omep.org.pl/metoda-dobrego-startu/>