



Szkolny Program  
Harmonijnego Rozwoju Ruchowego



# Szkolny Program Harmonijnego Rozwoju Ruchowego



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska



PO<sup>2</sup>JUTRZE 2.0

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny





Szkolny Program  
Harmonijnego Rozwoju Ruchowego



Myślenie  
Sercem

# Szkolny Program Harmonijnego Rozwoju

Dla nauczycieli, pedagogów, terapeutów:

- Ćwiczenia rytmiczno-ruchowe
- Ćwiczenia grafomotoryczne profesora Ernsta Schubertha
- Bateria diagnostyczna zawierająca testy badające odruchy pierwotne dr Sally Goddard Blythe

Dla uczniów:

- Rozwija obustronną koordynację
- Rozwija zdolności motoryczne
- Doskonali umiejętności grafomotoryczne
- Poprawia koncentrację i pamięć
- Poprawia funkcje wzrokowe potrzebne do czytania, pisania i liczenia
- Rozwija zdolności przestrzenne
- Integruje grupę
- Rozwija umiejętności społeczne
- Dostarcza dużo radości i dobrej zabawy



# SPIS TREŚCI

1

**SŁOWO WSTĘPNE**

3

**NAJWAŻNIEJSZE SĄ RADOŚĆ I PRZYJEMNOŚĆ  
Z BYCIA RAZEM ORAZ WSPÓLNE  
DZIAŁANIE Z RADOŚCIĄ**

8

**SZKOLNY PROGRAM HARMONIJNEGO ROZWOJU  
RUCHOWEGO – CO TO, PO CO, DLA KOGO?**

15

**ĆWICZENIA GRAFOMOTORYCZNE –  
RYSUNEK FORMY**

17

**INSTRUKCJA KORZYSTANIA ZE SZKOLNEGO  
PROGRAMU HARMONIJNEGO ROZWOJU**

21

**O AUTORKACH**



# SŁOWO WSTĘPNE

**S**zkolny Program Harmonijnego Rozwoju Ruchowego jest odpowiedzią na coraz powszechniejsze problemy dzieci związane z uczeniem się, utrzymaniem koncentracji uwagi, motywacją do nauki oraz problemy w zachowaniu - zarówno na lekcji, jak i w kontaktach z rówieśnikami. Najczęstsza przyczyna tych problemów (o czym mówią współczesne badania) „leży w ciele” – w niedojrzałości neuromotorycznej i braku doświadczeń sensorycznych: dzieci mają zbyt mało ruchu swobodnego już od urodzenia oraz zbyt mało możliwości samodzielnego działania bez instrukcji i komentarza osób dorosłych.<sup>1</sup>

Współcześnie rośnie liczba dzieci, które mimo osiągnięcia gotowości szkolnej i inteligencji w normie intelektualnej, mimo zdolności i potencjału, nie mają chęci do nauki. Ich samoocena i wiara w siebie spada, ponieważ wysiłek włożony w osiągnięcie sukcesu jest niewspółmierny do efektu.<sup>2</sup>

**Program SPHRR wychodzi naprzeciw problemom uczniów: skutecznie odpowiada na problemy z nauką czytania, pisania, liczenia, zachowania. Wychodzi też naprzeciw nauczycielom – niweluje problemy związane z prowadzeniem lekcji, gdy w klasie są dzieci ze specyficznymi problemami w uczeniu się oraz wspiera integrację klasy, jako grupy.**

Nauczyciel otrzymuje proste narzędzia diagnostyczne i metodyczne. Ćwiczenia rytmiczno-ruchowe mogą stanowić integralną część każdej lekcji.

Dzięki tym kilkuminutowym ćwiczeniom wykonywanym codziennie na początku lekcji, poprawia się zachowanie dzieci i wydłuża się ich koncentracja uwagi. Ale to nie wszystko, poprawiają się funkcje motoryczne związane bezpośrednio z takimi umiejętnościami jak: pisanie, czytanie, liczenie, geometria (poprawia się schemat własnego ciała i poczucie odległości, percepcja, dotyk i wzrok).<sup>3</sup>

**Dzięki temu, że ćwiczenia te poprawiają kompetencje leżące u podstaw efektywnego uczenia się i zrównoważonego rozwoju emocjonalnego i społecznego, u dzieci wzrasta poczucie własnej wartości, sprawczości i chęć do nauki.<sup>4</sup>**

Ćwiczenia rytmiczno-ruchowe i grafomotoryczne wykonywane są razem przez wszystkie dzieci w klasie, dzięki czemu działają integrująco. To świetna zabawa, która przynosi wiele radości – dzieci nie skupiają się na tym, że się uczą, że mają problemy, że w klasie są lepsi i gorsi.

Stopniowa poprawa w procesie uczenia się pojawia się samoistnie – jako efekt zmiany warunków fizycznych dziecka.

Zniwelowanie specyficznych problemów w uczeniu się daje szansę dzieciom na nabywanie kompetencji i wiedzy. Poczucie satysfakcji z nabywania nowych kompetencji znacząco wpływa na stosunek dziecka do nauki i jego zaangażowanie w uczenie się na dalszym etapie edukacji.<sup>5</sup>

Motywacją do opracowania Szkolnego Programu Harmonijnego Rozwoju Ruchowego była chęć pomocy dzieciom z trudnościami szkolnymi.

Program opiera się na naszych wieloletnich doświadczeniach pracy z dziećmi. Dodatkową motywacją i inspiracją do opracowywania materiałów było również to, że SPHRR zyskał poparcie dr Sally Goddard Blythe i prof. Ernsta Schubertha.

Dr Sally Goddard Blythe udostępniła próby diagnostyczne opracowane przez brytyjski Instytut Psychologii Neurofizjologicznej w Chester, a profesor Ernst Schuberth udostępnił opracowane przez siebie materiały do ćwiczeń grafomotorycznych – tak zwane materiały do rysowania form z dziećmi.

Opracowaliśmy rysunki form i wzbogaciłyśmy je także o metody pracy brytyjskiej terapeutki Audrey McAllen – zawarte w książce „The Extra Lesson”.

W efekcie Program SPHRR tworzy pewną całość składającą się z zabaw rytmiczno-ruchowych i ćwiczeń grafomotorycznych, a także baterii diagnostycznej, która pozwala zaobserwować poziom i jakość umiejętności ruchowych dzieci (są one w sposób bezpośredni związane z osiągnięciami szkolnymi dzieci).

Chciałybyśmy wyrazić naszą ogromną wdzięczność dla profesora Ernsta Schubertha i dr Sally Goddard Blythe, których wkład i dokonania na rzecz poprawy funkcjonowania i harmonijnego rozwoju dzieci jest bezsprzeczny i nie do przecenienia. Cieszymy się, że poprzez SPHRR będzie możliwe popularyzowanie ich dokonań również w Polsce.

Dziękujemy Zbigniewowi Cegłowskiemu, terapeutcie The Extra Lesson, który miał duży wkład w opracowanie materiałów dotyczących rysowania form (na podstawie

publikacji profesora E. Schubertha oraz A. McAllen), pomógł w redakcji i merytorycznie wspierał nas podczas przygotowywania tych opracowań.

Jesteśmy bardzo wdzięczne wszystkim nauczycielom, którzy zechcieli wziąć udział w testowaniu SPHRR: za ich czas i zaangażowanie oraz informacje zwrotne na temat przebiegu procesu pracy z dziećmi i diagnozowania dzieci.

Byli to nauczyciele ze szkół podstawowych: SP w Sadlinkach, NSP w Węgrowie, SP Chocimska w Warszawie, Szkoły Waldorfskiej im. A. Cieszkowskiego i Szkoły Waldorfskiej im. J. Korczaka w Krakowie, oraz nauczycielkom ze szkoły w Komorowie i Warszawie, które pracują z inspiracji pedagogiki waldorfskiej.

Dziękujemy także młodym twórcom, którzy sprawili, że SPHRR jest „widoczny fizycznie”: Magdalenie Karniewskiej (za korektę językową), Barbarze Bartoszek (za opracowanie graficzne), Marcinowi Nalepie (za filmy) i Adamowi Bartoszek (za umieszczenie materiałów w mediach).

Innowacja Fundacji Myśleć Sercem Szkolny Program Harmonijnego Rozwoju Ruchowego otrzymała dotacje z Funduszy Europejskich przy nieocenionej pomocy SENSE CONSULTING (nabór „Popojutrze 02” – inkubatora wspierającego innowacje społeczne w obszarze edukacji dzieci i dorosłych).

Dziękujemy i pozdrawiamy serdecznie,  
Beata Borkowska i Elżbieta Cichoń



# NAJWAŻNIEJSZA JEST RADOŚĆ I PRZYJEMNOŚĆ Z BYCIA RAZEM ORAZ WSPÓLNE DZIAŁANIE Z RADOŚCIĄ

**D**zieci przychodzą do szkoły z wielką ochotą do nauki, wręcz z entuzjazmem. Można zaryzykować stwierdzenie, że przekraczając próg szkoły, każde dziecko odczuwa radosne uniesienie pomieszczone z większą lub mniejszą dawką niepokoju przed czymś nowym i nieznanym. Te pierwsze lata szkolne decydują o nastawieniu do nauki w kolejnych etapach edukacji. Właśnie wtedy, **dzięki wydatnej pomocy dorosłych** (nauczyciela i rodziców), **wypracowane zostają przez dziecko** sposoby uczenia się i radzenia sobie z trudnościami. Dlatego te pierwsze lata edukacji to przede wszystkim **pielęgnowanie i wzmacnianie w dzieciach chęci do uczenia się, opierając się na radości i działaniu** (ponieważ m.in. radość i chęć do „robienia czegoś” są determinantami rozwojowymi dzieci w tym wieku).

Zachowanie dzieci na lekcji i ich stosunek do nauki zależy w dużej mierze od nauczyciela, od jego postawy i umiejętności nawiązania relacji z dziećmi. Ważne jest również to, **by nauczyciel stworzył z klasy zintegrowaną i wspierającą się grupę**. To nauczyciel jest odpowiedzialny za relacje między dziećmi i to on je kształtuje i wpływa na nie. Jeśli nie ma dobrych relacji w klasie, zadaniem nauczyciela-wychowawcy jest zmiana tego stanu.

Jak wielki wpływ na rozwój osobowości człowieka ma grupa rówieśnicza (przyjaciele i koledzy z klasy) wiadome jest wszystkim pedagogom. **Grupa wspiera i niesie**, gdy wszystko przebiega dobrze.

To w rówieśnikach „przeogląda się” dorastający młody człowiek – od kolegów dostaje informacje zwrotne na temat tego kim jest, jaki jest, co potrafi, ile jest wart itd. W życzliwym środowisku społecznym nawet krytyka mobilizuje do pokonywania słabości i poprawiania błędów. W przypadku odwrotnym, gdy nie można liczyć na pomoc rówieśników, lecz raczej spodziewać się kpin i dodatkowych przeciwności, nawet pochwała może zaostrzyć sytuacje konfliktowe.

Wspieranie budowania relacji między dziećmi poprzez wspólne działanie i aktywizujące prace zespołowe sprawia, że dzieci w klasie lepiej się wzajemnie poznają, lepiej rozumieją i akceptują mimo różnic, a w efekcie po prostu **lubią się i czują bezpiecznie**. Wspólne zabawy i gry w pierwszych latach edukacji są najlepszym sposobem na integrację dzieci, gdy ich podstawą i celem nie jest wyścig i wygrana, a np. wspólne osiągnięcie celu. Oprócz umiejętności współpracy, rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z emocjami, dzieci nabierają zaufania do ludzi i do siebie,

uczą się brać odpowiedzialność za swoje czyny (chodzi o poczucie, że to, co się robi i w jaki sposób, ma znaczenie dla innych).

Oprócz tych bardzo ważnych aspektów chodzi tu o **zjawisko synergii\***. Dzieci uczą się nie tylko od nauczyciela, ale także od siebie nawzajem. Korzyści pracy zespołowej zawsze przewyższają sumę pracy indywidualnej. I są to korzyści wymierne dotyczące nie tylko teraźniejszości dzieci, ale także ich przyszłości.

**\*Synergia** – Efekt synergiczny, synergizm, synergiczność polega na współdziałaniu różnych czynników lub osób. Efekt końcowy tego współdziałania jest większy niż suma poszczególnych oddzielnych działań, ponieważ działania uzupełniają się przez współpracę i synchronizację. Nadwyżka korzyści dotyczy nie tylko wspólnego dzieła, lecz również zysku indywidualnego członków zespołu – korzyść indywidualna jest większa niż wtedy, gdy każda osoba pracowałaby osobno.

Ten efekt organizacyjny ma zastosowanie w wielu dziedzinach życia: społecznej, w biznesie, ekonomii, chemii i farmakologii, nauce i technice, a także w teologii.

**\*\*Rywalizacja** uniemożliwia racjonalność działania, ponieważ zaślepia człowieka, który koncentruje się na chęci wygrania, a nie na aktywności, nie na celu działania. Rywalizacja obniża motywację wewnętrzną i zawiązana jest z nieustannym przeżywaniem silnego lęku. Lęk ten wynika z obawy przed przegraną, jak również przed konsekwencjami społecznymi, wstydem i upokorzeniem, zawiedzeniem zaufania innych osób, na przykład rodziców. Rywalizacja może wywoływać zaburzenia rozwojowe (np. pracy serca, oddechu) oraz zaburzenia zdrowia psychicznego, wrogość interpersonalną, depresję i inne.

Koncentracja na chęci bycia lepszym od innych zmniejsza zasoby poznawcze człowieka (nie tylko dziecka, ale także osoby dorosłej), które mógłby on wykorzystać do osiągnięcia celów – a zatem zmniejsza: kreatywność, oryginalność myślenia, utrudnia uczenie się itd.

## Co sprzyja integracji klasy i zmniejsza negatywną rywalizację\*\*?

Dzieci mają naturalną potrzebę ruchu i ciekawość świata (np. różnego rodzaju zjawisk, wydarzeń). Ruch daje radość i sprzyja uczeniu się. Gdy dzieci w klasie robią „klepanki”, traktują to jako zabawę, a nie jako uczenie się – tak właśnie powinno być.

**Warto to wykorzystać.** Nauczyciel powinien zachęcać dzieci do tych ćwiczeń – zabaw ruchowych, mówiąc: „Teraz zrobimy nową zabawę”, zamiast: „Nauczmy się (lub: nauczę was) nowej zabawy”. Sposób, w jaki nauczyciel mówi do dzieci, wpływa bowiem na wewnętrzną motywację, na nastawienie dzieci do tego, co będą teraz robić. A celem jest to, by dzieci miały radość ze wspólnego działania, by się starały zrobić ćwiczenie jak najlepiej (były swobodne i radosne, a nie wygłupiały się). Gdy „klepanka” się uda (to znaczy wszyscy klepią w jednym rytmie, razem śpiewają lub mówią wierszyk), satysfakcja i radość, jaką przeżywają dzieci, motywują je do nauki nowego, do powtarzania znanego np. na przerwach, do wymyślania innych wariantów.



wspierają się wzajemnie i cieszą z sukcesów swoich i kolegów

skupiają się na zadaniu, a nie na błędach swoich i innych

czują się częścią całości, czują odpowiedzialność za całość (za zadanie, ale także za innych, więc chętnie pomagają)

uczą się akceptować czyjeś potknięcia lub trudności

poznają się wzajemnie

## W CZASIE „KLEPANEK” I ZABAW RYTMICZNO - RUCHOWYCH DZIECI:

zaczynają się lubić

czują satysfakcję: „Jestem w tej grupie, w tym zespole!”, „Dałem radę!”, „Staralem się!”, „Potrafię!”, „Jestem silny!”

przenoszą na inne dziedziny i obszary umiejętności i kompetencje zdobyte w czasie zabaw

koncentrują uwagę na ruchu i mowie – ćwiczą koncentrację uwagi i pamięć

doświadczają satysfakcji grupowej, gdy uda się wykonać ćwiczenie bezbłędnie – to satysfakcja i radość ze wspólnego wykonania zadania, poczucie jedności i siły (grupa niesie)

Zatem **SZKOLNY PROGRAM HARMONIJNEGO ROZWOJU RUCHOWEGO** (SPHRR) wspomaga potrzeby rozwojowe dzieci i sprzyja integracji klasy. Wspólne „klepanki” to doskonała zabawa z rytmem i słowem, która może sprawić przyjemność, radość i satysfakcję.

Dziś jest już wiele czynności, których się nie wykonuje (których dzieci w ogóle nie znają z codziennego życia), a które mają znaczenie dla rozwoju mózgu\*\*\* – chodzi tu głównie o takie proste (rytmiczne) aktywności jak: zamiatanie, zwijanie wełny, pisanie palcami na piasku, skakanie na skakance, grę „w gumę” i grę w klasy, rzucanie i chwywanie piłki (rzucanie piłki do kogoś z właściwą siłą tam i z powrotem, a nie kopanie lub rzucanie z całej siły przed siebie). Brak takiego rytmicznego ruchu związanego z prostymi, codziennymi czynnościami (albo zabawą z kolegami) powoduje opóźnienia ruchowe i niezdarność w elementarnych obszarach ruchowych. Te opóźnienia mogą prowadzić właśnie do ogromnych trudności w uczeniu się.

W dzisiejszym świecie i obecnych czasach jest **coraz więcej dzieci z problemami rozwojowymi** – przyczynia się do tego zbyt mało swobodnego ruchu oraz sensownego i swobodnego działania, a także wszechobecna w mediach i systemie edukacji rywalizacja. Dzieci te, mimo że są inteligentne, mają trudność ze skupieniem uwagi przez dłuższy czas, bo rozprasza je wiele bodźców. Często są sfrustrowane brakiem sukcesów mimo podejmowanego mozolnego wysiłku i starania, by się czegoś nauczyć (czytać, liczyć, przepisywać z tablicy, grać na instrumencie, dostosować się do zasad gry).

Frustruje je także to, że chcą poprawić swoje zachowanie, a nie udaje im się to: nie mogą siedzieć „spokojnie” przez dłuższy czas, ciągle coś im spada z ławki, stale coś gubią, ciągle kogoś potrącają albo się potykają itd. Rodzi to wiele konfliktów społecznych w klasie. Jest też dużym problemem dla nauczyciela, który zamiast skupić się na sposobie prowadzenia lekcji, przekazania materiału i aktywizowania uczniów, musi włożyć wiele wysiłku w to, by lekcja przebiegała w spokojny sposób. Jeśli w klasie jest wielu uczniów z problemami rozwojowymi, wiele planów staje się po prostu niemożliwych do przeprowadzenia.

Wiele z wymienionych wyżej problemów uczniów ma swoje podłoże „w ciele”. Można to zdiagnozować prostymi sposobami, które zawiera SPHRR. Już **podczas tej prostej diagnozy nauczyciel może zorientować się**, które dzieci w klasie wymagają pomocy specjalisty, a którym dzieciom pomogą codzienne ćwiczenia rytmiczno-ruchowe i grafomotoryczne zawarte w tym Programie. Narzędzia diagnozowania i ćwiczenia grafomotoryczne otrzymałyśmy od **dr Sally Goddard**<sup>6</sup> i **prof. Ernsta Schubertha**<sup>7</sup>, za co jesteśmy ogromnie wdzięczne i zaszczycone – eksperci pracy z dziećmi docenili projekt SPHRR, uznając go za istotny i bardzo potrzebny, wspierający pracę nauczycieli, a przede wszystkim rozwój współczesnych dzieci.

\*\*\*Funkcje płatów kory mózgowej<sup>8</sup> związane są ze sprawnością rąk (nie tylko palców), nóg oraz koordynacją całego ciała i orientacją w przestrzeni.



Program Harmonijnego Rozwoju Ruchowego skierowany i **przeznaczony jest dla całej klasy, dla wszystkich dzieci**. Wykonywanie ćwiczeń nie zaszkodzi nikomu, a wręcz pomoże każdemu dziecku. Dzięki regularności wykonywania ćwiczeń dzieci nabierają wprawy, z radością „bawią się”, ćwicząc różne kompetencje i umiejętności (opisane są one przy konkretnych ćwiczeniach). Swoje trudności dzieci pokonują jakby przy okazji, gdyż nie to jest ich celem podczas wykonywania tych ćwiczeń. Celem dzieci jest dobra zabawa rytmem i mową, wspólne, rytmiczne wykonanie „klepanki” oraz piękne narysowanie formy. I właśnie to powinno być podkreślane przez nauczyciela: wspólne

działanie, dążenie do harmonii i piękna, dobra zabawa, chwalenie tego, co się udało.

Zaangażowanie nauczyciela i jego pozytywne nastawienie (do ćwiczeń i do dzieci) są kluczowe. Nauczyciel jest przykładem, z którego czerpią uczniowie. Zatem powinien on być doskonale przygotowany do ćwiczeń i zabaw, a nie tylko zapoznać się z merytoryczną częścią SPHRR i skupić na badaniach. Ponieważ dla dzieci najważniejsze są ćwiczenia, a nauczyciel jest wzorem, powinien on opanować wszystkie zabawy ruchowe w takim stopniu, by wykonywać je swobodnie i z przyjemnością (bez napięcia) – wtedy może rzeczywiście skupić uwagę głównie na kontakcie z dziećmi, a nie na tekście i ruchu.

## Funkcje płatów kory mózgowej

### PLĄT CIEMIENIOWY

- Orientacja przestrzenna
- Rozumienie pojęć (abstrakcyjnych, geometrycznych) i języka symbolicznego
- Czucie dotyku, temperatury, bólu
- Integracja ruchu, wzroku, czucia

### PLĄT CZOŁOWY

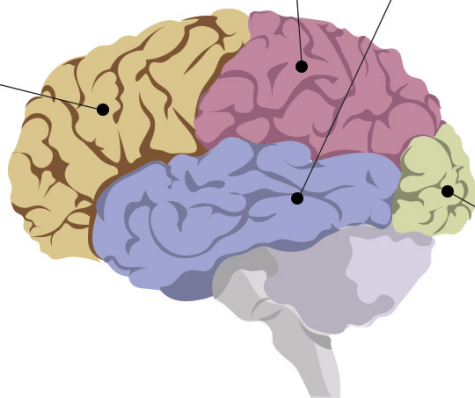
- Myślenie
- Ocena sytuacji
- Pamięć robocza
- Kontrola emocji
- Poczucie tożsamości
- Utrzymywanie uwagi
- Ruch (planowanie, koordynacja)
- Interakcje społeczne (empatia, poczucie winy, zaufanie)
- Funkcje wykonawcze (planowanie, wyznaczanie celów, inicjowanie działania, podejmowanie decyzji, monitorowanie działania, przewidywanie konsekwencji)

### PLĄT SKRONIOWY

- Słuch (muzyczny, fonematyczny)
- Mowa (rytm, akcent, tempo, gramatyka)
- Pamięć werbalna
- Rozpoznawanie i kategoryzacja obiektów, twarzy
- Wrażenia dźwiękowe
- Analiza zapachów

### PLĄT POTYLICZNY

- Widzenie
- Analiza (kolorów, ruchu, kształtu, głębi)
- Skojarzenia wzrokowe



# SZKOLNY PROGRAM HARMONIJNEGO ROZWOJU - CO TO, PO CO I DLA KOGO?

**P**rogram został przygotowany dla uczniów szkół podstawowych uczęszczających do klas 1-3. Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, pedagodzy, nauczyciele wspomagający, pedagodzy specjaliści – po zapoznaniu się z materiałami – mogą wykorzystać je do pracy z całą klasą podczas zajęć edukacji zintegrowanej, w mniejszych grupach podczas zajęć rewalidacyjnych, a także indywidualnej pracy terapeutycznej i pedagogicznej.

Proponujemy metody pracy z dziećmi, które pozytywnie wpłyną na rozwój wszystkich dzieci.

## **Wyjątkowe korzyści odniosą dzieci, u których występują:**

- Specyficzne trudności w nauce pisania, czytania i liczenia,
- Zaburzenia koncentracji,
- Zaburzenia obustronnej koordynacji,
- Skrzyżowana/nieustalona lateralizacja,
- Trudności przestrzenne,
- Zaburzenia w obrębie funkcji wzrokowych i koordynacji wzrokowo-motorycznej.

Metody pracy oparte są na zabawach ruchowych, ćwiczeniach fizycznych i grafomotorycznych.

## **Ćwiczenia te wspierają rozwój umiejętności i zdolności dzieci:**

- w obrębie motoryki dużej,
- w obrębie motoryki małej,
- obustronnej koordynacji,
- rozwijają uwagę wzrokową,
- rozwijają uwagę słuchową,
- rozwijają zdolności przestrzenne,
- rozwijają koordynację wzrokowo-motoryczną,
- rozwijają kompetencje społeczne (poprzez współpracę, zabawę w parach i w grupie),
- rozwijają umiejętność samoregulacji poprzez zbalansowanie aktywności ruchowych (ćwiczeń i zabaw) i statycznych (rozwijających koncentrację zadań grafomotorycznych).

Aktywności zawarte w SPHRR przede wszystkim sprawiają dzieciom radość, co w konsekwencji pozytywnie wpływa na ich rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny. Z opublikowanych badań nad rozwojem dzieci jednoznacznie wynika, że odpowiednio przygotowane i regularnie przeprowadzane zajęcia ruchowe i rysunkowe, mają pozytywny wpływ na wzrost zdolności poznawczych i umiejętności wzrokowo-motorycznych dzieci, poprawę schematu i świadomości własnego ciała oraz koncentracji uwagi, poprawę samopoczucia dzieci i ich motywację do nauki ((The Extra



Lesson (2013), Program Ćwiczeń Integrujących INPP (2015), Bilateral Integration by Sheila Dobie School Programme)).

Szkolny Program Harmonijnego Rozwoju Ruchowego zawiera w sobie elementy Programu Ćwiczeń Integrujących INPP, które za zgodą dr Sally Goddard Blythe zostały wykorzystane w części diagnostycznej. Ćwiczenia grafomotoryczne inspirowane były w dużej mierze pracą prof. Ernsta Schubertha, który udostępnił opracowane przez siebie rysunki form dla klas 1-3. Te elementy SPHRR wpłynęły na interdyscyplinarny charakter Programu i znacznym stopniu wzbogaciły jego zawartość o elementy z zakresu nauk neurorozwojowych i matematycznych.

## **Szkolny Program Harmonijnego Rozwoju Ruchowego – Co zawiera?**

- 8 modułów, z których każdy składa się z 3 propozycji ćwiczeń i aktywności ruchowych „Klepanek” do wykorzystania w ciągu roku szkolnego. Ćwiczenia przeznaczone są do wykonywania indywidualnie, w parach lub w dużej grupie.
- Propozycje ćwiczeń grafomotorycznych „Rysowanie form”, które podzielone są na trzy części: dla klasy 1, klasy 2 i klasy 3. Formy pochodzą z publikacji prof. Ernsta Schubertha, niemieckiego fizyka, matematyka, pedagoga, autora podręczników i opracowań dla nauczycieli. Jest on wybitnym, znanym na całym świecie uczonym, którego szeroka wiedza z zakresu nauk ścisłych i humanistycznych, została wykorzystana do opracowania materiałów

dydaktycznych, będących wsparciem dla dzieci z trudnościami w uczeniu się, w szczególności z dyskalkulią.

- Baterię diagnostyczną, która pozwala rozpoznać oznaki niedojrzałości neuromotorycznej, trudności w obszarze równowagi, lateralizacji i problemy wzrokowe u uczniów na etapie edukacji wczesnoszkolnej.

Bateria poza znanymi i stosowanymi szeroko próbami klinicznymi pozwalającymi ocenić równowagę, lateralizację i funkcje wzrokowe i wzrokowo-motoryczne, zawiera trzy próby neuromotoryczne wskazujące na występowanie odruchów pierwotnych: ATOS (Asymetryczny Toniczny Odruch Szyjny), TOB (Toniczny Odruch Błądnikowy), STOS (Symetryczny Toniczny Odruch Szyjny). Powyższe próby zostały udostępnione na potrzeby SPHRR przez Dyrektora Instytutu Psychologii Neurofizjologicznej (INPP) w Chester dr Sally Goddard Blythe. Dr Sally Goddard Blythe jest autorką wielu uznanych na całym świecie publikacji (tłumaczonych również na język polski). Zajmuje się między innymi oceną i nadzorem programów wyrównawczych dla dzieci i dorosłych ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się, agorafobią i atakami paniki.

Przetrwałe odruchy pierwotne u dzieci w wieku szkolnym takie jak TOB, ATOS i STOS są wskazaniem do konsultacji z certyfikowanym terapeutą INPP w celu pogłębienia diagnozy i wdrożenia indywidualnie dobranych ćwiczeń integrujących.

Wskazują one na ryzyko niedojrzałości neuromotorycznej.

Niezintegrowane, mogą przyczynić się do występowania trudności takich jak:

- Słaba integracja wzrokowo-motoryczna,
- Trudności z obustronną koordynacją,
- Trudności z przekraczaniem linii środkowej,
- Trudności z czytaniem,
- Trudności wzrokowe i przestrzenne,
- Przyjmowanie nieprawidłowej pozycji siedzącej podczas pisania,
- Problemy z równowagą i napięciem mięśniowym, kontrolą ruchów gałek ocznych potrzebnych do pisania, czytania i wykonywania działań matematycznych.

## **Bateria diagnostyczna SPHRR**

Pierwszym krokiem do skutecznej pomocy dzieciom z trudnościami szkolnymi jest identyfikacja czynników fizycznych, które je powodują. Jest to niezbędne, ponieważ bez zniwelowania tych trudności u źródła, czyli na poziomie fizycznym, i wdrożenia rozwiązań oddziałujących ściśle w tym obszarze, ta grupa dzieci może nie odnieść długotrwałych korzyści z tradycyjnych form wsparcia – czyli powtarzania materiału z lekcji i intensywne ćwiczenia na zajęciach wyrównawczych. Ten tradycyjny sposób wspierania nauki dzieci nie przynosi w tym wypadku spodziewanych efektów, ponieważ przyczyna ich trudności jest umiejscowiona w nieharmonijnym rozwoju fizycznym, a nie związana z problemami w percepcji. Oddziałując na poziomie fizycznym, podejmujemy działania korekcyjne nakierowane na źródło problemu. Stopniowa poprawa w procesie uczenia się pisania,

czytania i matematyki, pojawia się samoistnie, jako efekt zmiany warunków fizycznych.

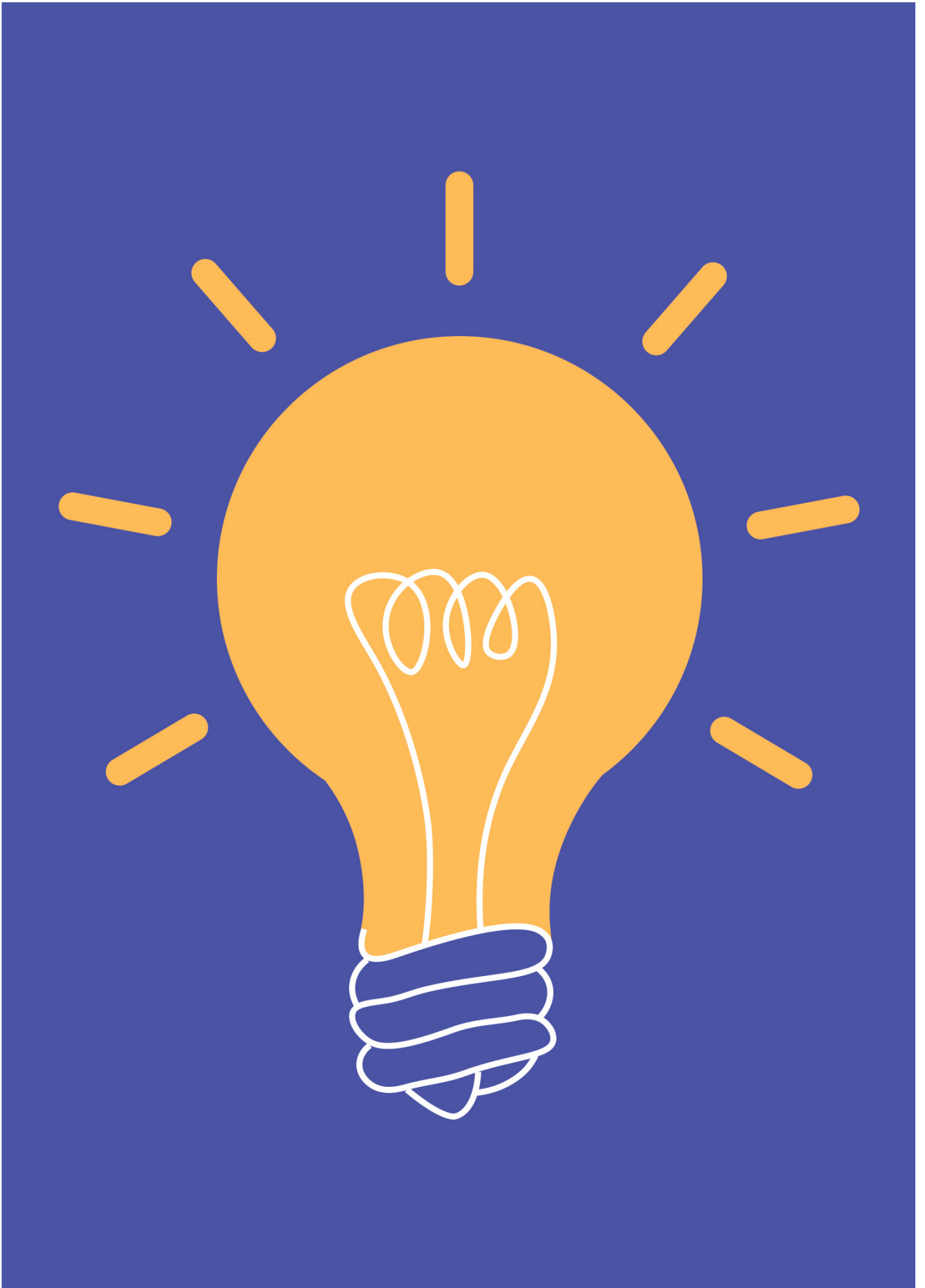
W ciągu ostatnich lat jest coraz więcej publikacji potwierdzających, że trudności dzieci w nauce pisania, czytania i liczenia (matematyki) mają swoje źródło w rozwoju fizycznym.

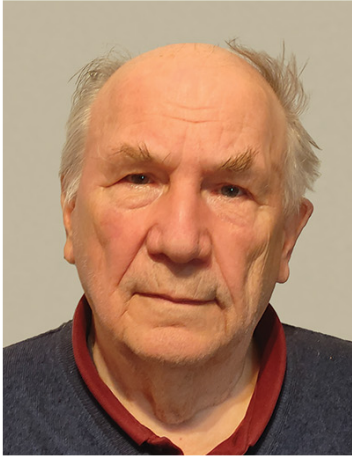
Przed rozpoczęciem Programu SPHRR i po kilku tygodniach jego używania warto przeprowadzić krótkie badania diagnostyczne. Dzięki nim można dostrzec różnicę w podstawowych obszarach, na które chcemy wpłynąć poprzez program ruchowy: uwaga, równowaga, koordynacja, zdolności grafomotoryczne.

Bateria diagnostyczna zawiera próby kliniczne w postaci prostych do wykonania ćwiczeń. Pozwalają one zaobserwować i ocenić równowagę statyczną i dynamiczną, obustronną koordynację, lateralizację, przetrwałe odruchy pierwotne: TOB, STOS, ATOS i zdolności wzrokowe i wzrokowo-motoryczne.

**SPHRR nie wpłynie na integrację odruchów pierwotnych, ponieważ proces ten wymaga innego rodzaju ćwiczeń i stymulacji ruchowej. W znacznym stopniu może on jednak pozytywnie wpłynąć na pozostałe obszary rozwoju dziecka, stwarzając odpowiednie warunki na poziomie fizycznym, aby odruchy mogły być integrowane poprzez wprowadzenie odpowiednich oddziaływań w programie indywidualnym lub szkolnym.**







## **Prof. Ernst Schuberth**

Urodzony w Gdańsku w 1939 roku. Uczęszczał do szkół waldorfskich w Hanowerze i Wuppertalu. Studiował matematykę, fizykę, filozofię i pedagogikę na uniwersytetach w Bonn i Tybindze. Współpracował z Instytutem Matematyczno-Fizycznym im. Georga Ungera i Instytutem Pedagogiki Waldorfskiej w Goetheanum/Dornach, w Szwajcarii. Był wychowawcą i nauczycielem klasowym w Szkole im. Rudolfa Steinera w Monachium.

Tytuł doktora otrzymał w 1970 roku u Otto Friedricha Bollnowa. W 1974 został mianowany profesorem zwyczajnym matematyki i dydaktyki w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Bielefeld. W 1978 r. założył Wolny Uniwersytet Edukacji Antropozoficznej w Mannheim.

W latach 80. był dwukrotnie zapraszany jako ekspert do Komisji Enquete niemieckiego Bundestagu ds. oceny technologii. Brał udział w projekcie "Projektowanie Technologii Kompatybilnych Społecznie" (NRW).

W 1990 r. założył seminarium pedagogiki waldorfskiej w Bukareszcie na zaproszenie rządu rumuńskiego. Objął honorową profesurę w Petersburgu. Od 1990 r. prowadził szeroko zakrojoną działalność dydaktyczną w Rosji, USA, Chinach, Tajwanie i innych krajach.

Jest autorem licznych publikacji dotyczących lekcji matematyki w szkołach waldorfskich, malarstwa Gerarda Wagnera i nie tylko. Do 2014 r. był prezesem Stowarzyszenia im. Gerarda i Elżbiety Wagnerów w Dornach w Szwajcarii.

Jednym z głównych punktów jego pracy jest wsparcie dzieci z trudnościami w uczeniu się, w szczególności z dyskalkulią.

## **Dr Sally Goddard Blythe**

Jest konsultantem do spraw Edukacji Neurorozwojowej. Obecnie pełni również funkcję dyrektora Instytutu Psychologii Neurofizjologicznej (INPP) w Chester, w Anglii. Od ponad dwudziestu lat zajmuje się zagadnieniami związanymi z neurorozwojem, jest także autorką wielu książek i publikacji na temat rozwoju dziecka oraz roli, jaką czynniki neurorozwojowe odgrywają w specyficznych trudnościach w uczeniu się.



Jej pierwsza książka, *Reflexes, Learning and Behavior* (Odruchy, uczenie się i zachowanie) jest źródłem podstawowych informacji dla wielu innych profesjonalistów na całym świecie, którzy obecnie posługują się opracowaną przez nią metodą oceny odruchów.

W swoich kolejnych książkach, *The Well Balanced Child* (Dziecko z prawidłową równowagą) oraz *What Babies and Children Really Need* (Czego naprawdę potrzebują dzieci) autorka zgłębia znaczenie rozwoju fizycznego dla skutecznego uczenia się, zdrowia, dobrego samopoczucia oraz integracji społecznej w późniejszym okresie.

Dr Sally Goddard Blythe jest także autorką Baterii Testów INPP oraz Programu Ćwiczeń Rozwojowych Przeznaczonych do użytku szkolnego, który jest całorocznym programem codziennych ćwiczeń, obejmujących wszystkie dzieci w klasie szkolnej. Program ten stał się przedmiotem licznych opublikowanych badań, którymi początkowo objęto 810 dzieci ze szkół całej Anglii. Celem programu jest dostarczenie nauczycielom metody, która umożliwiłaby im identyfikację fizycznej gotowości do podjęcia nauki, oraz instruktazu, w jaki sposób wykorzystywać program interwencji fizycznych do wspomaganie fizycznej gotowości do podjęcia nauki u dzieci w każdym wieku.

# ĆWICZENIA GRAFOMOTORYCZNE - RYSUNEK FORMY

**R**ysowanie form polega na odrębnym rysowaniu linii i tworzeniu z nich wzorów i struktur na kartce papieru bez liniatury.

Uczniowie postrzegają te kształty (odbierają je przez swoje zmysły), a następnie rysują je w sposób najbardziej zbliżony do wzoru – tak, jak potrafią.

Rysowane formy, tak jak niemal wszystko w edukacji początkowej, opiera się i odnosi do doświadczeń życiowych dzieci, dlatego ich kształt z reguły jest **znany uczniom**. Ważne jest, by był prosty, nie wymyślny i nie uduchowiony. Wtedy analogie linii prostych i krągłych, z których powstają formy, dzieci zauważają i rozpoznają w otoczeniu, w codziennym życiu. Mogą to być np. płatki śniegu, gwiazdy, plastry miodu, spirale, muszle, formy ukształtowania terenu, figury geometryczne. W przyrodzie obserwujemy również formy w ruchu, takie jak na przykład: ruch związany z procesem kwitnienia (np. otwieranie i zamykanie się płatków kwiatów), z procesami atmosferycznymi (np. zamarzanie wody, fale na wodzie).

Uczniowie są w stanie rysować linie proste i krągłe w pionie i poziomie, jeśli mają poczucie tych kierunków w ciele oraz jeśli pozwalają im na to ich fizyczne warunki – między innymi: zintegrowanie odruchów pierwotnych, koordynacja wzrokowo-ruchowa, wzrok i równowaga.

Na początku edukacji wskazane jest, by

uczniowie przeżywali formy na możliwie wiele sposobów, także w ruchu, na przykład: chodzili po kształcie ułożonym z liny, rysowali formy w powietrzu lub na piasku – czyli „wypróbują” w ten sposób, i przeżywają dany kształt na różne sposoby, które nie zostawiają trwałego śladu. Dopiero na końcu rysują formę na kartce papieru.

Rysowanie form **jest szczególnie ważne** na początku edukacji. Uczniowie mają możliwość **zintegrowania** tego, co widzą, ze swoimi doświadczeniami i umiejętnościami manualnymi. Zatem zdobywają i ćwiczą umiejętność łączenia swoich myśli, obrazów i zdolności przestrzennych.

Podczas rysowania, ręka dziecka wykonuje ruch w przestrzeni według określonego, konkretnego kształtu formy, natomiast oczy dziecka podążają za linią. Uczniowie ćwiczą w ten sposób koordynację wzrokowo-motoryczną. **Sprzyja to rozwijaniu** płynności ruchu zarówno gałek ocznych, jak i ręki. Skupianie wzroku przy jednoczesnym rysowaniu jest pomocne także w rozwoju stabilnej postawy ciała i równowagi u dziecka.

Umiejętności nabyte podczas rysowania form stanowią **podstawę do nauki geometrii w starszych klasach szkoły podstawowej**. Także w późniejszych latach wspierają między innymi naukę i zrozumienie matematyki, astronomii i historii sztuki.

**Ruch i obraz** są ze sobą ściśle powiązane. Ruch leży u podstaw wszelkich form.



Jest on także podstawą uczenia się. Uczniowie są w stanie prawidłowo narysować tylko te formy, które potrafią zauważyć i „przepracować wewnątrz”, a później doświadczyć praktycznie poprzez ruch właśnie. Rysowanie form zawiera w sobie wszystkie te aspekty, jest ćwiczeniem podstawowych kompetencji i umiejętności.

Poprzez **regularne rysowanie form** ćwiczona jest orientacja przestrzenna i świadomość mapy ciała, wzmacniane są doświadczenia sensoryczne i zdolności tworzenia wewnętrznych obrazów, rozwijania wyobraźni i kreatywnego myślenia. Rysowanie form integruje koordynację ręka-oko ze świadomością przestrzenną. Stymulowany jest rozwój motoryczny.

Rysunki form **powinny być dobrane odpowiednio do etapu rozwojowego dzieci** – nie powinny być za trudne, zbyt skomplikowane, tylko po to by były „atrakcyjne”. Rysowanie form nie jest urozmaiceniem lekcji, lecz ćwiczeniem podstawowych kompetencji. Kształty form wprowadza się od najprostszych do tych trudniejszych, wymagających rysowania linii w różnych kierunkach (czyli również z prawej do lewej) i przekraczania linii środkowej.

## Co osiągamy dzięki rysowaniu różnych form?

**Kształty geometryczne** rozwijają orientację przestrzenną i uwagę wzrokową. Pomagają również rozwijać myślenie matematyczne. Formy te mają ostre, wyraźnie zakończone krawędzie. Rysując je, uczniowie uczą się zatrzymywać i zmieniać kierunek ruchu pod kontrolą wzrokową.

**Spirale i formy krągłe** – to praca z centrum i peryferiami. Poruszając się od zewnątrz do wewnątrz lub odwrotnie, uczniowie rozwijają uwagę wzrokową, wodzenie i zdolności przestrzenne. Formy te sprzyjają ćwiczeniom płynnego ruchu o różnej dynamice i kierunkach, od wewnątrz do zewnątrz i na odwrót.

**Symetria i odbicie lustrzane** – rysowanie tych form pozytywnie wpływa na lateralizację, przekraczanie linii środkowej. Rysowanie gwiazd i pętli wymaga przekraczania linii środkowej, a ruch wykonywany jest w różnych kierunkach.

Rysowanie wszystkich form rozwija umiejętność oceniania odległości i uświadamianie sobie relacji w przestrzeni. To także doświadczanie harmonii i piękna.

Rysowanie form jest czymś więcej niż tylko przygotowaniem uczniów do pisania. Jest szeroko stosowane w arteterapii do rozwijania zręczności w obrębie motoryki dużej i małej, obustronnej koordynacji, poprawy funkcji wzrokowych i wzrokowo-motorycznych, kreatywności i wyobraźni.

# INSTRUKCJA KORZYSTANIA ZE SZKOLNEGO PROGRAMU HARMONIJNEGO ROZWOJU RUCHOWEGO

**P**rogram należy realizować przez co najmniej 8-10 miesięcy w ciągu roku szkolnego. Każda z aktywności może być ćwiczona dowolną ilość razy, w zależności od tempa uczenia się dzieci i ich potrzeb. Nauczyciel powinien zwracać uwagę na **JAKOŚĆ I PRECYZJĘ** wykonywania ćwiczeń ruchowych i grafomotorycznych – dbałość o jakość i precyzję własnych gestów wpływa na to, jak dzieci wykonują ćwiczenia.

Program składa się z następujących materiałów i pomocy:

- Bateria diagnostyczna – ćwiczenia do celów diagnostycznych powinny być wykonywane nie częściej niż 2 razy w roku, na początku i na koniec roku szkolnego. Bateria zawiera arkusz wyników ułatwiający obserwacje dzieci podczas badania.
- Ćwiczenia grafomotoryczne – podzielone są ze względu na poziom trudności oraz dojrzałość dzieci (oddzielnie na klasy 1, 2 i 3). Ćwiczenia opatrzone są w szczególności instrukcje, z którymi nauczyciel powinien się zapoznać przed wprowadzeniem zajęć.
- Ćwiczenia rytmiczno-ruchowe – podzielone są na 8 modułów w zależności od poziomu trudności. Mogą być one wykonywane przez uczniów klas 1-3 kolejno według modułów. Filmy instruktażowe i scenariusze ćwiczeń dokładnie przedstawiają i opisują poszczególne aktywności.
- Broszura informacyjna zawierająca wiele przydatnych informacji o Programie.

● Zestawienie modułów ćwiczeń rytmiczno-ruchowych.

Przed wprowadzeniem Programu, nauczyciel powinien zapoznać się z materiałami dydaktycznymi zawartymi w Broszurze informacyjnej. Jest ona dostępna w wersji PDF do wydruku.

Następnie nauczyciel powinien zapoznać się z Bateria diagnostyczną i arkuszem obserwacji. Ćwiczenia tam zawarte, polecenia i instrukcje do nich, powinny być dobrze znane nauczycielowi, tak aby w prosty sposób przekazał je dzieciom, a później (w czasie badania) był w stanie w krótkim czasie zapisać swoje obserwacje. Wyniki badania wykonanego na początku i na końcu roku szkolnego powinny być zestawione w celu porównania postępów uczniów i weryfikacji obszaru, w którym mogą oni potrzebować wsparcia na przykład w drugiej połowie roku szkolnego lub pod koniec roku.

Równoległe do ćwiczeń rytmiczno-ruchowych nauczyciel wprowadza ćwiczenia grafomotoryczne. Ważne jest, aby zapoznał się z materiałami dydaktycznymi i sam wykonał rysunki, zanim zrobi to z uczniami. Pozwoli mu to przygotować się na potencjalne trudności, z jakimi przyjdzie zmierzyć się dzieciom i im zaradzić.

Ćwiczenia grafomotoryczne wspierają aktywności ruchowe i dodatkowo rozwijają funkcje wzrokowe, motoryczne i poznawcze, dlatego warto je uwzględnić i wykonywać regularnie (raz w tygodniu).



Kolejnym etapem jest zapoznanie się z materiałami do ćwiczeń ruchowych. Są one dostępne w formie filmów instruktażowych i scenariuszy ćwiczeń. Filmy instruktażowe NIE SĄ PRZEZNACZONE DO OGLĄDANIA PRZEZ DZIECI W KLASIE. Mogą być oglądane wyłącznie przez nauczycieli/pedagogów w celu nauczania się ćwiczeń przed prowadzeniem ich w klasie. Nauczyciel może zapoznawać się z materiałami instruktażowymi stopniowo, moduł po module i tak również należy wprowadzać ćwiczenia. Robienie ćwiczeń stopniowo, kolejno, w pewnych odcinkach czasu, pozwoli dzieciom dobrze się ich nauczyć i czerpać radość z zabawy, a nie ciągle być w procesie uczenia się czegoś nowego.

Nauczyciel powinien dobrze wyćwiczyć wszystkie ćwiczenia przed prowadzeniem ich w klasie. Dzięki temu może on później skupić uwagę na dzieciach, a nie na instrukcjach i ćwiczeniach. Jeśli nie opanował ćwiczenia tak, by wykonywać go ze swobodą i wprawą, skupia się na tym, żeby nie pomylić słów i gestów. Tymczasem w tych ćwiczeniach chodzi o takie opanowanie ciała (ruchu, gestów), by czerpać przyjemność ze wspólnego wykonywania ćwiczeń w jednym tempie oraz przyjemność z wzajemnego kontaktu.

A nauczyciel nie tylko się bawi lecz panuje nad tą zabawą dzieci. Aby tak było nauczyciel musi być pewien tego co i jak pokazuje dzieciom, robić to w sposób płynny. Stosunek nauczyciela do tych ćwiczeń-zabaw ruchowych i grafomotorycznych oraz jego zaangażowanie (znajomość sekwencji, wierszyków i rymowanek, odpowiedniego sposobu rysowania form) w sposób znaczący

będzie wpływać na stosunek uczniów do tych aktywności. Dlatego ważne jest, aby nauczyciel wcześniej poświęcił czas na przygotowanie, dokładnie zapoznał się z materiałami i nauczył ćwiczeń.

Własne doświadczenia płynące z nauki ćwiczeń (zarówno ruchowych jak i grafomotorycznych) pomogą nauczycielowi zauważyć potencjalne trudności, z jakimi mogą zmagać się dzieci. Pozwoli mu to przygotować się do nich i wypracować różne sposoby na radzenie sobie z nimi w trakcie zajęć.

Szkolny Program Harmonijnego Rozwoju Ruchowego jest dostępny na stornach Inkubatora Innowacji Społecznych POPOJUTRZE 2.0, Fundacji Myśleć Sercem, Fundacji na Rzecz Harmonijnego Rozwoju Dzieci i Młodzieży oraz na stronach FB wyżej wymienionych organizacji. Linki znajdują się poniżej:

<https://myslecsercem.pl/program-harmonijnego-rozwoju/>

<https://fundacjaharmonijnegorozwoju.pl/program-harmonijnego-rozwoju/>

<https://popojutrze2.pl/zespoły/>



## Zestawienie modułów SPHRR

Ćwiczenia SPHRR podzielone są ze względu na poziom trudności. Zalecamy, rozpoczynanie ćwiczeń z dziećmi zawsze od Modułu I, czyli od ćwiczeń najprostszych. Wspiera to harmonijny rozwój ruchowy dzieci.

Nauczyciel sam decyduje jak długo ćwiczy z dziećmi bieżące ćwiczenia:

- może pozostawać dłużej z ćwiczeniami jednego modułu,
- może przejść do kolejnego modułu wcześniej, zanim przerobi wszystkie ćwiczenia z dziećmi,
- może używać ćwiczeń wymiennie: ćwiczyć z dziećmi nowe „klepanki” i powtarzać te dobrze już znane z poprzedniego modułu.

Praca z dziećmi w SPHRR oparta jest na:

- obserwacji dzieci: ich potrzeb, trudności i postępów,
- kreatywności nauczyciela, by ćwiczenie nie było mozolną nauką gestów, lecz zabawą. Ważne jest tu także dokładne wykonywanie ćwiczeń (nie brawurowe), by przynosiły pożądane efekty – a do tego także niezbędna jest kreatywność nauczyciela i jego pozytywne nastawienie.

Chodzi o to, by dzieci dobrze wyćwiczyły jedną zabawę lub kilka z danego modułu, nauczyły się nowej z kolejnego, a za jakiś czas wróciły do poprzedniej „klepanki” (ćwiczenia rytmicznego) – wtedy zauważają, że dobrze pamiętają gesty, wszystko okazuje się łatwe, pojawia się radość i satysfakcja.

Uczniowie dobrze opanowali ćwiczenie, gdy są w stanie wykonywać je w sposób swobodny. Wtedy można przejść z całą klasą do ćwiczeń o wyższym stopniu trudności – kolejnego modułu.

Wszystkie ćwiczenia proponowane w SPHRR mogą być modyfikowane i wzbogacane przez nauczycieli i uczniów z zależności od ich potrzeb i zainteresowań. Stanowią one bazę, z której można korzystać lub rodzaj punktu wyjściowego i inspiracji, w jaki sposób można tworzyć ćwiczenia ruchowe, jakie gesty, słowa i rytmy mogą być użyte.

		Ćwiczenie indywidualne	Ćwiczenie w parach	Ćwiczenie w grupie
Moduł I	Scenariusz ćwiczenia	Dwa Michały	Ja - ty-my	Dum-dum-tara-tara
	Film instruktażowy	Dwa Michały	Ja-ty-my	Dum-dum-tara-tara
Moduł II	Scenariusz ćwiczenia	Skrzat	Ulijan	Pogodynka w grupie
	Film instruktażowy	Skrzat	Ulijan	Pogodynka w grupie
Moduł III	Scenariusz ćwiczenia	Od ziarenka do bochenka	Prawa lewa	Kolory
	Film instruktażowy	Od ziarenka do bochenka	Prawa lewa	Kolory
Moduł IV	Scenariusz ćwiczenia	Pogodynka	Tik tak w parze	Krąży kamień
	Film instruktażowy	Pogodynka	Tik tak w parze	Krąży kamień
Moduł V	Scenariusz ćwiczenia	Tik tak to	Koncentracja	Bim bam
	Film instruktażowy	Tik tak to	Koncentracja	Bim bam
Moduł VI	Scenariusz ćwiczenia	Gra w siódemki	Double this	Koncentracja w grupie
	Film instruktażowy	Gra w siódemki	Double this	Koncentracja w grupie
Moduł VII	Scenariusz ćwiczenia	Podaj raz	Bum snap clap	Wielokrotności 5
	Film instruktażowy	Podaj raz	Bum snap clap	Wielokrotności 5
Moduł VIII	Scenariusz ćwiczenia	Kubki	Miss Mary	Kubki – grupa
	Film instruktażowy	Kubki	Miss Mary	Kubki – grupa





AKI  
OR  
POLSCIE





# O AUTORKACH

## Beata Borkowska

Z wykształcenia przedszkolanka – nauczyciel przedszkola, pedagog socjalny i pracownik socjalny. Ponad trzydzieści lat pracuje w przedszkolu z dziećmi w grupach niejednorodnych wiekowo, czyli są w nich zarówno dzieci 2,5-letnie, jak i 7-letnie). W swojej pracy zawsze dużą wagę przykładała nie tylko do pracy z dziećmi, ale także do nawiązywania dobrej współpracy z rodzicami i tworzenia środowiska wychowawczego, które sprzyja zarówno poczuciu bezpieczeństwa dzieci, jak również ich harmonijnemu (wszechstronnemu) rozwojowi.

Od niemal dekady zajmuje się także organizowaniem i prowadzeniem kształcenia dla nauczycieli. Są to szkolenia, kursy i konferencje oraz podyplomowe Studia Edukacji Niezależnej na Uniwersytecie Warszawskim, które poza zakorzenieniem w pedagogice waldorfskiej charakteryzują się dużą interdyscyplinarnością.

Codziennie doświadczenie pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i praca warsztatowa z dorosłymi na studiach i konferencjach są źródłem refleksji i inspiracji dotyczących rozwoju człowieka w wielu aspektach (zarówno pod względem kompetencji ruchowo-motorycznych, jak również psychologicznych i osobowościowych).

## Elżbieta Cichoń

Z wykształcenia nauczyciel, pedagog specjalny, terapeuta Integracji Sensorycznej i INPP, logopeda. Od 2007 roku pracuje z dziećmi, rodzicami i nauczycielami prowadząc indywidualną praktykę terapeutyczną, konsultacje, warsztaty i szkolenia. Przez wiele lat pracowała jako pedagog w placówkach edukacyjnych w Polsce i Wielkiej Brytanii, które wspierała jako terapeuta, nauczyciel i mentor. Prowadziła warsztaty, grupy wsparcia i spotkania dla rodziców i dzieci.

W pracy z dziećmi inspirowana jest pedagogiką Emmi Pikler, pedagogiką waldorfską, Integracją Bilateralną, The Extra Lesson i Gimnastyką Bothmera.

Kształciła się na studiach pedagogicznych na Akademii Pomorskiej w Słupsku, Uniwersytecie Kingston w Londynie, Instytucie Steinera w Londynie, Instytucie Pikler w Budapeszcie, Centrum Integracji Sensorycznej w Warszawie i Polskim Instytucie Psychologii Neurofizjologicznej INPP.

Posiada uprawnienia do prowadzenia szkolnych programów terapeutycznych INPP i Integracji Bilateralnej.

Zafascynowana ruchem i wpływem rozwoju fizycznego dzieci na ich zdolności poznawcze, emocjonalne i społeczne.

## Literatura

- Aronson, E. (1997) Człowiek istota społeczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN  
Nbiblioteka psychologii współczesnej;
- Cruickshank, W. M. (1981). A new perspective in teacher education: the neuroeducator. *Journal of Learning Disabilities*, 14/6, 337-341, 367;
- Cialdini, R. (2006) Psychologia społeczna. Rozwiązane tajemnice. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne;
- Coleman, P. (2005) Rozwiązywanie konfliktów. Teoria i praktyka. Kraków: Uniwersytet Jagielloński;
- Doliński, D. (1998) Ciemna strona rywalizacji. *Przegląd psychologiczny* 41 (181-200);
- Główny Urząd Statystyczny/Obszary tematyczne/Edukacja/Edukacja/Szkolnictwo wyższe w roku akademickim 2021/2022 (wyniki wstępne)
- Goddard Blythe S. A. (2020) Jak osiągać sukcesy w nauce. Uwaga, równowaga, koordynacja. Warszawa: PWN.
- Goddard Blythe S. A. (1999) Odruchy, uczenie się i zachowanie. Warszawa: PWN.
- Goddard Blythe S. A. (2014) Jak ocenić dojrzałość dziecka do nauki. Warszawa: PWN
- Goddard Blythe S. A. (2015) Niedojrzałość neuromotoryczna dzieci i dorosłych. Warszawa: PWN
- Hüther, G. i Hauser, U. (2014) Wszystkie dzieci są zdolne. Jak marnujemy wrodzone talenty. Kontrasty i kontrowersje. Słupsk: Wydawnictwo Dobra Literatura;
- Hüther, G. (2015) Kim jesteśmy – a kim moglibyśmy być. Nowe ścieżki edukacji. Słupsk: Wydawnictwo Dobra Literatura;
- Kulesza, E.M. (2011). Ruch, wzrok, słuch – Podstawa uczenia się. Warszawa: APS im Marii Grzegorzewskiej;
- Lord, A. (2018) Creative Form Drawing. Stroud: Hawthorn Press
- McAllen, A.E (2013) The Extra Lesson. Fair Oaks: RSCP
- Patzlaff, R. (2008). Zastygłe spojrzenie. Fizjologiczne skutki patrzenia na ekran a rozwój dziecka. Kraków: Impuls;
- Schuberth, E., Embrey-Stine, L. (2018) Form Drawing: Grades One Through Four. Fair Oaks: RSCP
- Schuberth, E. (2008) Das Formzeichnen als tätige Geometrie in den Klassen 1 bis 4. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart
- Spitzer, M. (2015) Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci. Kontrasty i kontrowersje. Słupsk: Wydawnictwo Dobra Literatura;

Tyszka, T. (1998) Jasne strony rywalizacji. Przegląd psychologiczny 41 (201-212);  
Zimbardo, P.G. (1997) Psychologia i życie. Wydawnictwo Naukowe PWN;  
Zimbardo, P.G. (2010) Rywalizacja i ściąganie. Pismo: Psychologia w szkole nr 1 (25);  
D.U. 2017 poz. 256 Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie podstawy programowej 2017.02.24, zał.2 Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej;  
Strona internetowa: [www.neurostrada.pl](http://www.neurostrada.pl)  
[www.nik.gov.pl](http://www.nik.gov.pl) (id,15392,vp,17874.pdf)

---

<sup>1</sup> Jak rozpoznać przyczyny zaburzeń sensomotorycznych i wspierać ucznia - Uczyć lepiej - ODN w Poznaniu ([odnpoznan.pl](http://odnpoznan.pl))

<sup>2</sup> [www.nik.gov.pl](http://www.nik.gov.pl) (id,15392,vp,17874.pdf)

<sup>3</sup> Kulesza, E.M. (2011). Ruch, wzrok, słuch – Podstawa uczenia się. Warszawa: APS im Marii Grzegorzewskiej.

<sup>4</sup> Cruickshank, W. M. (1981). A new perspective in teacher education: the neuroeducator. *Journal of Learning Disabilities*, 14/6, 337-341, 367

<sup>5</sup> Cruickshank, W. M. (1981). A new perspective in teacher education: the neuroeducator. *Journal of Learning Disabilities*, 14/6, 337-341, 367

<sup>6</sup> Goddard Blythe, S. A. (2015). Jak ocenić dojrzałość dziecka do nauki. Warszawa: PWN.

<sup>7</sup> Schubert, E. (2008) *Das Formzeichnen als tätige Geometrie in den Klassen 1 bis 4*. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

<sup>8</sup> Płaty mózgu - najważniejsze funkcje ([jaksieuczyc.pl](http://jaksieuczyc.pl))





**Szkolny Program  
Harmonijnego Rozwoju Ruchowego**

