

Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne

Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne¹ jest metodą niewerbalną, uaktywniającą język ciała i ruchu. Wywodzi się ze szkoły R. Labana, której założeniem jest wiązanie ruchu ze słowem, rytmem i muzyką. Wypracowany przez W. Sherborne system ćwiczeń ma na celu wspomaganie rozwoju dzieci oraz korygowanie jego zaburzeń. Ćwiczenia te oparte są na naturalnych potrzebach dziecka, które mogą być zaspokajane w kontakcie z dorosłym. Założeniem tej metody jest rozwijane przez ruch świadomości swojego ciała, świadomość przestrzeni i działania w niej, dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi, nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu oraz usprawnianie ruchowe.

Dzięki ćwiczeniom dziecko poznaje swoją siłę i możliwości ruchowe, co sprawia, że zaczyna przejawiać większą inicjatywę i staje się bardziej twórcze. Metoda W. Sherborne największy wpływ wywiera na sferę emocjonalną i motoryczną. Dzieci, które uczestniczą w zajęciach wyrażają wiele emocji, zwłaszcza tych pozytywnych. Metoda ta wpływa bardzo dobrze na rozwój poznawczy, szczególnie w zakresie orientacji w schemacie własnego ciała. W toku działania w grupie z innymi dziećmi oraz osobami dorosłymi ulega poprawie także rozwój społeczny dziecka².

Zajęcia z wykorzystaniem metody ruchu rozwijającego mogą mieć charakter zarówno indywidualny, jak i grupowy. Ważne jest, aby każdemu dziecku towarzyszył „opiekun”, który będzie brał aktywny udział w zajęciach. Grupy nie mogą być zbyt liczne (najlepiej liczące od 6 do 14 dzieci), a skład grupy powinien być stały. Zajęcia powinny odbywać się systematycznie – przynajmniej raz w tygodniu.

Przykładowymi ćwiczeniami ruchowymi nawiązującymi do tej metody są np. bieganie po sali, chodzenie na czworakach, ślizganie się, turlanie, wchodzenie na lub pod drabinką, wdrapywanie się lub odpoczywanie w pozycji leżącej.

Opracowała: Aneta Suhecka

¹Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M., *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganii rozwoju dziecka*, WSiP, Warszawa 1994.

²Jegier A., Kurelska B., *Kształtowanie i wspieranie rozwoju psychoruchowego małych dzieci w żłobku*, Difin, Warszawa 2019, s. 97-101.