

## Metoda Dobrego Startu

### Założenia Metody Dobrego Startu

Metoda Dobrego Startu (MDS), opracowana przez Martę Bogdanowicz, jest przeznaczona dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Wykorzystywana w przedszkolach, szkołach, poradniach psychologiczno-pedagogicznych, może być stosowana w pracy z dziećmi o prawidłowym rozwoju psychomotorycznym (aktywizując go), jak również z dziećmi, których rozwój jest zaburzony (usprawniając nieprawidłowo rozwijające się funkcje).

Założeniem metody jest jednoczesne rozwijanie funkcji wzrokowych, słuchowych, językowych, dotykowo-kinestetycznych i motorycznych oraz ich współdziałanie. Funkcje te leżą u podstaw złożonej czynności czytania i pisania. Celem metody jest także kształtowanie lateralizacji (ustalenie ręki dominującej) oraz orientacji w schemacie ciała i przestrzeni.

Metodę Dobrego Startu stosuje się:

- w celu wspomagania rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym od trzeciego roku życia;
- w ramach przygotowania dzieci do podjęcia nauki szkolnej;
- w celu zapobiegania lub minimalizowania niepowodzeń szkolnych u dzieci z ryzykiem dysleksji;
- w okresie podjęcia nauki czytania i pisania przez uczniów klasy I;
- w celu przygotowania i nauczenia dzieci leworęcznych pisania lewą ręką;
- w celu usprawniania motoryki małej i dużej.

### Schemat zajęć MDS

Zajęcia prowadzone MDS przebiegają według stałego schematu:

#### 1. Zajęcia wprowadzające

Zajęcia te stanowią przygotowanie do zajęć właściwych. Ich celem jest rozwijanie koncentracji uwagi dziecka, jego umiejętności społecznych, kształtowanie orientacji w schemacie ciała i przestrzeni oraz ćwiczenie funkcji słuchowo-językowych.

- **Powitanie**
- **Ćwiczenia usprawniające orientację w schemacie ciała** – dzieci rozpoznają i nazywają części ciała, rozróżniają prawą i lewą stronę ciała.
- **Ćwiczenia kształtujące orientację w przestrzeni** – uczą rozróżniania kierunków oraz stosowania pojęć określających relacje przestrzenne: góra – dół, nad – pod, obok, w, dookoła, strona lewa – strona prawa.
- **Nauka wierszyka (piosenki)** – dzieci uczą się wierszyka (piosenki), całego lub fragmentu, który będzie im towarzyszył w dalszej części zajęć.
- **Ćwiczenia językowe** – rozwijają kompetencję językową zarówno w aspekcie odbioru, jak i budowania wypowiedzi. W ćwiczeniach wykorzystuje się zdania, wyrazy, sylaby, głoski. Prowadzi się je na tekście piosenki (lub wierszyka) powiązanej ze wzorem, który jest opracowywany.

#### 2. Zajęcia właściwe

- **Ćwiczenia ruchowe** – stanowią pierwszy etap zajęć właściwych. Jest to zabawa ruchowa nawiązująca do treści piosenki lub wierszyka. Dzieci wykonują ćwiczenia doskonalące ruchy rąk, umiejętność utrzymania równowagi oraz rozwijające sprawność i koordynację ruchów całego ciała.

- **Ćwiczenia ruchowo-słuchowe** – kształcą pamięć i percepcję słuchową oraz koordynację ruchowo-słuchową. Podczas ich wykonywania dzieci, śpiewając piosenkę lub mówiąc wierszyk, wystukują ich rytm pięścią, dłonią, palcami. Do ćwiczeń wykorzystuje się woreczki z grochem, sznurki, wstążki, chusteczki, instrumenty perkusyjne, kubki ze „struną” (z naciągniętą gumką recepturką).
- **Ćwiczenia ruchowo-słuchowo-wzrokowe** – angażują trzy analizatory: kinestetyczno-ruchowy, słuchowy i wzrokowy. Dzieci uczą się kreślić wzór w rytm jednocześnie mówionego wierszyka (śpiewanej piosenki), nauka ta przebiega w trzech etapach. Dzieci używając różnych narzędzi, uczą się prawidłowego ich trzymania i regulowania siły nacisku (z inną siłą naciska się mazak, ołówek czy długopis), co korzystnie wpływa na tempo pisania, precyzję ruchów reki i zwiększa odporność na zmęczenie. Początkowo dzieci piszą na dużych powierzchniach, na arkuszach papieru, na kartkach z bloku, potem stopniowo na coraz mniejszych, a na koniec w liniaturze. Zajęcia ruchowo-słuchowo-wzrokowe kończą się omówieniem prac – ich poprawności i błędów. Kształci to uważną, kierowaną obserwację, percepcję wzrokową oraz nawyk samokontroli.

### 3. Zajęcia końcowe

Są one ostatnim etapem zajęć prowadzonych MDS i służą głównie wyciszeniu dzieci. Dają im odpoczynek, relaksują i rozładowują napięcie emocjonalne. Do zajęć można wykorzystać dziecięce masażyki, kołysanki, ćwiczenia logopedyczne.

### Zestaw pomocy dla każdego dziecka

#### Do zajęć wprowadzających:

- konkretne przedmioty lub obrazki objaśniające treść piosenki (lub wierszyka).

#### Do ćwiczeń ruchowo-słuchowych:

- cztery woreczki (jednobarwne w różnych kolorach);
- sznurki, gumki, wstążki, szarfy, balony, chusteczki, gazety;
- instrumenty muzyczne lub przedmioty, które mogą je zastąpić.

#### Do ćwiczeń ruchowo-słuchowo-wzrokowych:

- wzór wykonany z materiału o wyrazistej fakturze, dobrze wyczuwany pod palcami;
- tacka prostokątna (A4), pokryta warstwą kaszy manny lub piasku;
- arkusz papieru pakowego, tabliczka do rysowania kredą;
- kartka z bloku rysunkowego; zeszyt czysty lub w linię, ołówek, mazak, długopis;
- kreda kolorowa, węgiel rysunkowy, kredki, mazaki o różnej długości, ołówek;
- krągły, gruby (ok. 1cm) pędzel, pędzel do golenia, farby plakatowa w miseczce;
- karta ćwiczeń z programów do MDS.

Opracowała: Lesława Woda

Bibliografia:

Bogdanowicz M., *Metoda Dobrego Startu*, Warszawa 2004

Bogdanowicz M, Barańska M, Jokacka E., *Metoda Dobrego Startu. Od wierszyka do rysunku*, Gdańsk 2008

Bogdanowicz M, Barańska M, Jokacka E., *Metoda Dobrego Startu. Piosenki do rysowania*, Gdańsk 2006