

Metoda Dobrego Startu

Metoda Dobrego Startu (MDS) należy do metod terapii psychomotorycznej. Została opracowana przez [psychologa](#) Martę Bogdanowicz na bazie francuskiej metody Bon Départ. Główny cel MDS to usprawnienie i zintegrowanie działania psychiki i motoryki. [Rehabilitacja](#) psychomotoryczna znajduje zastosowanie w przypadku zaburzeń emocjonalnych i mikrozaburzeń motorycznych, które wpływają na [trudności w nauce](#) oraz kłopoty z adaptacją dziecka do środowiska szkolnego i rodzinnego. Metoda Dobrego Startu polega przede wszystkim na usprawnianiu funkcji wzrokowych, słuchowych i dotykowo-kinestetyczno-ruchowych oraz na ich wzajemnej integracji. Na czym dokładnie polega Metoda Dobrego Startu i komu może pomóc?

Zobacz film: "Kiedy rozpocząć trening czystości?"

1. Zastosowanie Metody Dobrego Startu

U wielu dzieci, szczególnie w wieku szkolnym, daje się zaobserwować fragmentaryczne **zaburzenia rozwoju** funkcji percepcyjno-motorycznych, np. słuchowych, wzrokowych, motorycznych, lateralizacji, orientacji w przestrzeni i w schemacie własnego ciała, które zaburzają proces nabywania [umiejętności czytania](#) i [pisania](#),

przyczyniając się do niepowodzeń szkolnych już w pierwszych etapach nauki. W przypadku deficytów parcjalnych, utrudniających naukę, można zastosować różne ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne. Wśród nich znajduje się między innymi Metoda Dobrego Startu Marty Bogdanowicz. Metodę tę nie tylko można potraktować jako formę zajęć wyrównawczych, pozwalających eliminować opóźnienia rozwoju funkcji percepcyjno-motorycznych, ale MDS pełni też rolę profilaktyczną, zapobiegając trudnościom w nauce i stymulującą, która aktywizuje prawidłowy **rozwój psychomotoryczny** dzieci. W czym może pomóc Metoda Dobrego Startu?

[Naklej plaster...](#)

[... i zrzucić nawet do 20 kg!](#)

- Przygotowuje dzieci do podjęcia nauki szkolnej i procesu nauki czytania i pisania.
- Koryguje zaburzenia percepcji wzrokowej i słuchowej, zaburzenia motoryki, zaburzenia [integracji sensorycznej](#) oraz zaburzenia orientacji w schemacie ciała i przestrzeni.
- Stosowana profilaktycznie sprzyja [efektywnej nauce](#).
- Wpływa na rozwój pozaintelektualny dziecka, np. pobudza motywację i [twórczość](#), rozwija dojrzałość społeczną, kształci krytycyzm i uczucia wyższe.
- Pomaga dzieciom leworęcznym usprawnić [zdolności manualne](#) i ułatwia proces pisania poprzez

wytworzenie nawyku rysowania znaków graficznych od strony lewej ku prawej i kreślenia linii we właściwym kierunku.

- Sprzyja wyrównywaniu dysharmonii u dzieci z normą intelektualną, które mają zdiagnozowaną [dysleksję](#), [dysgrafię](#) lub/i [dysortografię](#).
- Jest stosowana jako jedna z form rehabilitacji i terapii [dzieci z autyzmem](#).
- Sprzyja rozwojowi funkcji językowych, spostrzegawczości, motoryki dużej i małej oraz usprawnia czynności analizatorów: wzrokowego, słuchowego i kinestetycznego (czucia ruchu).
- Harmonizuje wszystkie **funkcje motoryczne** oraz koordynuje słuch, wzrok i ruch.
- Usprawnia uwagę, [pamięć](#), percepcję, [wyobraźnię](#) oraz koordynację wzrokowo-słuchowo-ruchową.
- Służy podczas rehabilitacji [zaburzeń mowy](#), np. afazji albo [jąkania](#).
- Usprawnia aparat mięśniowo-kostny (w formie zajęć gimnastycznych).

2. Struktura zajęć według Metody Dobrego Startu

W Metodzie Dobrego Startu najważniejszą rolę pełnią trzy elementy: słuch, wzrok i ruch (motoryka). Zajęcia według MDS mają zawsze charakter trzyetapowy:

1. zajęcia wprowadzające, na które składają się

ćwiczenia orientacyjno-porządkowe (marsz przy muzyce, różne sposoby powitania, **zabawy ruchowe**, ćwiczenia orientacji w schemacie ciała itp.), nauka piosenki i zabawa „zagadki językowe” w celu rozwijania kompetencji językowych (wyjaśnienie trudnych słów, rozmowa na temat treści piosenki, dzielenie słów na sylaby, głoski i litery itp.);

2. zajęcia właściwe, które dzielą się na:

- ćwiczenia ruchowe – zabawy ruchowe do treści piosenki; należy zacząć od ruchów całego ciała (motoryki dużej), a potem przejść do ruchów precyzyjnych, np. ręki (motoryki małej);
- ćwiczenia ruchowo-słuchowe – angażują analizator kinestetyczny i słuchowy; dzieci mogą wystukiwać rytm słyszanej piosenki, rzucać do siebie woreczkami wypełnionymi grochem w sytuacji usłyszenia określonego słowa w piosence itp.; można używać różnych pomocy, jak: sznurki, szarfy, balony, kolorowe chusteczki, wstążki, gumy;
- ćwiczenia ruchowo-słuchowo-wzrokowe – polegają na odtwarzaniu ruchem wzorów graficznych (figur geometrycznych lub liter) w rytm jednocześnie śpiewanej piosenki; po demonstracji wzoru dziecko uczy się polisensorycznie (wielozmysłowo) przez dotyk, słuch, wzrok i ruch, np. dotyka palcem po fakturze narysowanego wzoru, rysuje wzór palcem w powietrzu, rysuje go na tackach z kaszą itp.;

1. zajęcia końcowe mają charakter ćwiczeń

relaksacyjnych (masaż, **ćwiczenia oddechowe**),
wyciszających i wokalnie-rytmicznych.

Metoda Dobrego Startu nie tylko ułatwia dzieciom start szkolny, ale jest też ciekawą alternatywą dla nudnych i mało interesujących form pracy na lekcji. Ćwiczenia ruchowo-słuchowo-wzrokowe usprawniają trzy analizatory – kinestetyczno-ruchowy, słuchowy i wzrokowy. Przede wszystkim MDS przynosi frajdę maluchom, a jak wiadomo, [nauka przez zabawę](#) daje najlepsze efekty, jeśli chodzi o kształcenie.