

WYCHOWANIE PRZEZ PRZEŻYWANIE

Metoda Labana

Dziecko w wieku przedszkolnym odczuwa potrzebę ruchu. Jego organizm znajduje się w fazie intensywnego rozwoju, dlatego ruch ten musi cechować wszechstronność. Zapewnienie aktywności fizycznej odpowiedniej oprawy powoduje, że w czasie jej trwania ruch staje się dla dziecka źródłem wielorakich przeżyć. Naprzeciw tej potrzebie wychodzi metoda Rudolfa Labana.

BARBARA TANIEWICZ

Obowiązkiem nauczycieli jest zapewnienie dzieciom atrakcyjnych i różnorodnych form aktywności ruchowej w celu jak najlepszego wspierania ich w rozwoju psychofizycznym. Rolą zajęć ruchowych jest zarówno zaspokajanie potrzeb hedonistycznych, rozwijanie zainteresowań sportowych i kształcenie charakteru, jak i przygotowywanie dziecka do dbania o własne zdrowie poprzez radosne i spontaniczne uczestnictwo w szeroko rozumianej kulturze fizycznej.

Rudolf Laban, żyjący w pierwszej połowie XX w. choreograf, pedagog, tancerz i teoretyk tańca, na podstawie współczesnej mu pedagogiki i psychologii oraz własnych obserwacji stworzył nową metodę prowadzenia zajęć ruchowych. Wychowanie fizyczne w swojej tradycyjnej postaci opierało się na ruchu odwzorowywanym, wykonywanym na polecenie nauczyciela. Laban postulował wyeksponowanie ruchu podejmowanego według własnych pomysłów, doświadczeń i fantazji dzieci, prowadzenie ćwiczeń w formie zadań otwartych, zostawiających dużą swobodę w wyborze sposobu wykonywania ćwiczenia, co pozwoli dziecku na podkreślenie swojej indywidualności. Kierunek reprezentowany przez Labana charakteryzuje głoszone przez niego hasło: „Każdy człowiek ma w sobie coś z tancerza”. Rozwijanie tej wrodzonej cechy pozwoli wyzwolić nagromadzoną energię, wyrazić siebie, przy jednoczesnym niewypaczaniu naturalnego charakteru ruchów. Mimo iż według Labana ruch nie powinien być wtłaczany w schematy i szablony, nie znaczy to, że dzieci podczas zajęć mogą robić, co chcą, a nauczyciel jest postacią zbędną. Wystrzegając się musztry, komenderowania, pokazu i ściśle określonych szyków, nauczyciel staje

się animatorem i reżyserem spektaklu ruchowego, stosując różne zadania ruchowe. Może posłużyć się różnymi formami: opowieści ruchowej, zabawowo-naśladowczą, zadaniową, zabawami rytmicznymi i tanecznymi, ćwiczeniami muzyczno-ruchowymi, groteską, akrobatyką oraz zbiorowymi akcjami ruchowymi, w których jednostka musi się dopasować do działania współpartnera, zespołu lub grupy.

Punktem wyjścia w metodzie Labana jest zdobywanie przez dzieci jak najwięcej doświadczeń psychomotorycznych, gdyż przeżycia towarzyszące aktywności ruchowej stanowią fundament kształtowania osobowości. Im więcej inicjatywy i samodzielności wykaże dziecko podczas zdobywania tych doświadczeń, tym będą one cenniejsze. Dlatego Laban jest uważany za inspiratora „wychowania przez przeżywanie”, traktującego zajęcia ruchowe nie tylko jako służące rozwojowi psychomotorycznemu, ale również zaspokajaniu potrzeb piękna i harmonii, czyli sztuce. A ponieważ sztuka nie znosi schematów, szablonów, granic, Laban nie daje receptur, przepisów, tylko ogólne wskazówki, wspomagające starania o zachowanie naturalnej motoryczności człowieka.

Główne zasady, których przestrzeganie zaleca Laban, to:

- ▶ nienarzucanie ćwiczącym formy ruchu; jeśli dziecko nie potrafi sprostać zadaniu, można mu zaproponować kilka rozwiązań, spośród których wybierze najbardziej mu odpowiadające (szczególnie na początku wprowadzania metody może się to okazać konieczne, z czasem ta potrzeba zanika),

- ▶ przestrzeganie naturalnego cyklu ruchu, polegającego na przeplataniu wysiłku, napięcia i koncentracji odprężeniem,
- ▶ proponowanie zadań, które spowodują do ruchu promieniującego od środka ciężkości do najdalszych partii ciała, do harmonijnego współdziałania całego ciała lub przynajmniej znacznej jego części,
- ▶ dążenie do przemienności w sekwencjach skupiania i rozprostowywania ciała oraz szerokiego rozwijania i ograniczania ruchu,
- ▶ zachowanie ścisłego związku działalności ruchowej dziecka z jego stanem psychicznym, z tym, co czuje, myśli, przeżywa, wyobraża sobie, czyli odzwierciedlanie ruchu stanu wewnętrznego,
- ▶ stosowanie zasady stopniowania trudności i dostosowania materiału do poziomu rozwoju i stopnia zaawansowania ćwiczących.

Niezbędne pomoce dydaktyczne

W Labanowskim Centrum Sztuki Ruchu w Addlestone sale były początkowo wyposażone jedynie w rozmaite instrumenty perkusyjne. Potrzeby i upodobania dzieci sprawiły jednak, że wprowadzono do niej przyrządy i przybory. Obecnie na zajęciach prowadzonych metodą Labana używa się szarf, woreczków, krążków, obręczy różnych rozmiarów, skakanek, piłek i piłeczek, lasek, a także gazet, pudeł tekturowych, butelek plastikowych, kocyków i innych przyborów – jest to zależne od inwencji dzieci i wyposażenia sali.

Bardzo istotną funkcję w metodzie Labana pełni muzyka. Przede wszystkim na uwagę zasługuje rola instrumentów perkusyjnych w umuzykalnianiu dzieci. Są one stosowane indywidualnie i w małych grupach, dając satysfakcję z samodzielnego muzykowania. Z kolei muzyka mechaniczna może być tłem działalności ruchowej bądź stymulatorem ruchu i służyć pobudzaniu, ożywianiu lub łagodzeniu, uspokajaniu, prowokowaniu do skoków, marszu, biegu lub tańca, reakcji na barwę dźwięków – przyjmowania odpowiednich pozycji. Muzyka jest nieodłącznym elementem tej metody – potęguje jej zalety i stanowi ważną pomoc dydaktyczną.

Praktyczne porady

Wychodząc od punktu widzenia psychologicznego i pedagogicznego, Laban ujął wszystkie nauczane treści w 16 tzw. generalnych tematów ruchowych. Nie wszystkie tematy można stosować na zajęciach z dziećmi. Nominalnie pierwszych osiem jest przeznaczonych dla początkujących, a następne dla zaawansowanych ćwiczących. **W edukacji przedszkolnej zastosowanie ma pięć pierwszych tematów generalnych:**

- ▶ I – wycucie (świadomość) ruchów własnego ciała,
- ▶ II – wycucie (świadomość) ciężaru i czasu,
- ▶ III – wycucie (świadomość) przestrzeni,
- ▶ IV – rozwijanie płynności ruchów i wycucia ciężaru ciała w przestrzeni i czasie,
- ▶ V – przystosowanie ruchów do ruchów partnera.

Wprowadzanie metody Labana najlepiej zacząć od przeprowadzenia za jej pomocą fragmentu zajęć – jednego, dwóch zadań ruchowych. Dzięki temu na-

uczyciel nauczy się ją stosować, a dzieci oswoją się z nowym sposobem aktywności ruchowej.

Rola nauczyciela

Doświadczenia nauczycieli przedszkolnych stosujących metodę Labana wykazują, że nie zawsze daje ona efekty tak optymalne jak założone. Dlaczego? Niewykluczone, że powodem jest fakt, iż dziecko w tym wieku nie ma jeszcze do tego stopnia rozwiniętej wyobraźni, aby rzucane luźno hasła na zawołanie wywoływały w nim szereg skojarzeń. Dlatego też trzeba mu pomóc, stopniując trudność i ucząc władania wyobraźnią w każdej sytuacji. Brak powiązania kolejnych ćwiczeń w logiczną całość powoduje utratę ciągłości skojarzeń. Warto zatem uczynić takie zajęcia tematycznymi, co najłatwiej osiągnąć, stosując formę opowieści ruchowej. Ten zabieg pozwala wzmocnić pozytywne wrażenia i przeżycia oraz utrzymać koncentrację podopiecznych. Dodatkowym zyskiem będzie niewątpliwie poszerzenie wielozmysłowego odbioru przez przedszkolaki treści o – tak ważną we właściwej percepcji – aktywność ruchową. Dzięki temu będziemy mogli stworzyć optymalne warunki do wszechstronnego rozwoju dzieci podczas zajęć szkolnych.

Przykłady zajęć z wykorzystaniem metody w odniesieniu do tematów generalnych

I – wycucie własnego ciała

Dziecko ma swobodę manipulacji własnym ciałem, zabawy własnymi rękami, nogami, palcami, wykonywania w dowolny sposób ruchów w stawach. Trzeba jednak pamiętać o naprzemiennym stosowaniu ćwiczeń dynamicznych i statycznych, w napięciu i rozluźnieniu, ruchów globalnych i fragmentarycznych. Następnie wskazane jest dążenie do zaangażowania przez dziecko w czasie ćwiczeń stawów (barkowych, biodrowych, nadgarstkowych, skokowych) oraz do kontrolowania przez nie ruchów klatki piersiowej.

Przykłady zabaw – w różnych pozycjach wyjściowych:

- ▶ bawimy się tylko rękami, tylko nogami, całym ciałem, prawa ręka się nie bawi, lewa strona ciała się nie bawi itp.,
- ▶ różne części ciała witają się z sobą, np. ucho z kolanem, broda z ramieniem, prawa pięta z nosem, lewe kolano z prawym łokciem,



- ▶ występy człowieka-gumy w cyrku – pokaż, co potrafisz!,
- ▶ wąż w zoo – zwijanie i rozwijanie ciała (gibkość, duża ruchomość stawów, płynność ruchów),
- ▶ różne rodzaje chodu – jesteśmy lekkimi piórkami, jesteśmy ciężkimi głazami, skradamy się jak Indianie, spieszymy się do kolegi, gramy w zwolnionym filmie, tańczymy jak rusałki itp.,
- ▶ taniec ciała przy muzyce – tańczy głowa, tańczą ręce, tańczą biodra, tańczy całe ciało, tańczy prawa strona ciała, tańczy lewa ręka i prawa noga itp.,
- ▶ swobodny taniec indywidualny przy muzyce – obrazowanie tańcem nastroju muzyki, opowieść ruchowa na temat muzyki.

II – wycucie ciężaru i czasu

Wiele właściwości ruchu wiąże się z czasem jego trwania oraz z siłą jego wykonywania, dlatego trzeba wykształcić u dzieci wycucie ciężaru i czasu. Pomóc w tym mogą zabawy, w których występuje utrzymanie danej pozycji przez jakiś czas, naprzemienne wykonywanie ruchów wolnych i szybkich, energicznych i leniwych, ruchów trwających przez określony czas, ruchów cyklicznych i spontanicznych, ruchów w określonym rytmie.

Przykłady zabaw:

- ▶ pomniki – wytrzymanie dłuższy czas w jednej pozycji (w napięciu, bezruchu), po czym przejście do dowolnej pozycji spoczynkowej (w rozluźnieniu, z ruchem),
- ▶ tragarze – przenoszenie wyimaginowanych ciężarów z miejsca na miejsce (określanie: teraz walizka jest cięższa, teraz lżejsza, ale z urwanym uchem, siatka w prawej ręce jest cięższa od tej w lewej); w czasie przerw pełne rozluźnienie,
- ▶ strażacy – szybkie, celowe, precyzyjne ruchy w czasie alarmu; leniwe, powolne po akcji w czasie wypoczynku,
- ▶ przygoda z pszczołami – podkradanie się, podglądanie pszczoł; pszczoły atakują – ucieczka, oganianie się od owadów,
- ▶ naśladowanie różnych ruchów w zmiennym tempie (szybko i wolno) – pływanie, jazda na łyżwach, pisanie, bieg przez płotki itp.,
- ▶ interpretacja ruchowa melodii spokojnej i żywej,
- ▶ chód i bieg w różnym tempie w rytm bębena,
- ▶ chód i bieg według określonej wartości nut (najlepiej znanej melodii).

III – wycucie przestrzeni

Dziecko wykonuje na przemian ruchy drobne, nieznaczne, skrępowane oraz szerokie, zamasywane, fantazyjne. Dajemy mu możliwość penetracji przestrzeni poprzez biegi, skoki, obroty, wykonywanie ruchów na różnych poziomach: niskim (pełzanie, czworakowanie, toczenie ciała), średnim (skradanie się, chód w przysiadzie, chód z pochylem ciała) i wysokim (pozycja wyprostowana, z sięganiem w górę, we wspięciu, z podskokami, skokami, piruetami, obrotami).

Przykłady zabaw:

- ▶ Zabawy w miejscu:
 - ▶ dosięgnij tu – sięganie w dowolnej pozycji określoną częścią ciała w określonym miejscu lub jak najdalej,

- ▶ kto dalej – przesuwanie woreczka lub krążka jak najdalej w klęku lub w siadzie, po czym przysuwanie go do siebie,
- ▶ wierzganie konika – w oparciu rękami o podłogę,
- ▶ dosięgnij do gruszki – podskok dosiężny w górę z miejsca,
- ▶ jazda na rowerze – w leżeniu tyłem,
- ▶ pies mości sobie legowisko – ruchy wokół własnej osi na kocu.
- ▶ Zabawy w przestrzeni ogólnej:
 - ▶ balet – fantazyjne ruchy ciała (z towarzyszeniem muzyki),
 - ▶ idź np. za łokciem – poruszanie się w kierunku pokazanym przez część ciała (np. łokieć do góry – skoki, łokieć do przodu – bieg, łokieć w dół – przyjęcie pozycji niskiej),
 - ▶ wędrówka przez tunele – posuwanie się w różnych pozycjach (np. niski przesmyk – czołgamy się, sklepienie podnosi się – idziemy pochyleni, najpierw bardziej, potem stopniowo się prostujemy, doszliśmy do grotu – prostujemy się),
 - ▶ powiększanie figury – dzieci rysują palcem w powietrzu jakąś figurę (wzór), a następnie idą lub biegną zgodnie z projektem, ale na większej przestrzeni sali,
 - ▶ waga – w pozycji „jaskółki” sięganie jak najdalej, aż do przewrócenia się (upadek powinien być miękki),
 - ▶ improwizacja ruchowa przy muzyce – frazy wysokie – pozycje wysokie, frazy coraz niższe – obniżanie pozycji; muzyka szybka – ruchy szybkie, muzyka coraz wolniejsza – ruchy coraz spokojniejsze,
 - ▶ zrywanie owoców w sadzie – wyskok dosiężny z rozbiegu,
 - ▶ wesołe zwierzęta – naśladowanie zabaw żrebaków, szczeniąt itp.

IV – wycucie płynności ruchów i ciężaru ciała w przestrzeni i czasie

W skrócie nazywa się je doskonaleniem płynności ruchów. Należy umożliwić dzieciom wykonywanie ruchów lokomocyjnych po bardzo różnych torach z różną szybkością, w rytmie klaskania, instrumentu perkusyjnego, muzyki lub śpiewu. Stosujemy zabawy rytmiczne i taneczne, zatrzymanie pozycji na dany sygnał i kontynuację ruchu.

Przykłady zabaw:

- ▶ baletnica – przygotowanie do występu (baletowa rozgrzewka),
- ▶ łyżwiarstwo figurowe – popisy par i solistów, zakończone uklonem,
- ▶ rozhuśtywanie dzwonu – ciągnięcie za wyimaginowany sznur,
- ▶ chodzenie po wodzie, piasku, pod wiatr, z wiatrem, po chybotałej kładce, z ciężarem i bez,
- ▶ swobodny taniec przy muzyce, w przerwie w muzyce zastygnięcie w bezruchu.

V – dostosowanie swoich ruchów do ruchów partnera lub grupy

W skrócie nazywane współpracą z partnerem. W ćwiczeniach tego typu dziecko ma możliwość wykazania się inwencją twórczą, z takim zaplanowaniem ruchu, by czynności indywidualne były zbieżne z zamysłem partnera, nauczyciela lub grupy. Ma to duże znaczenie dla wychowania społecz-

nego, rozwijania spostrzegawczości i uwagi, a także może stanowić podłoże do wielu zabaw integrujących środowisko grupowe. W ten sposób dzieci nie tylko zdobywają zaufanie innych i uczą się im ufać, ale także dbają o bezpieczeństwo kolegi i własne. Dzięki możliwości tworzenia własnych układów, dziecko rozwija umiejętność przedstawiania własnych pomysłów i dokonywania wyborów spośród różnych projektów oraz odczuwa radość ze stworzenia czegoś własnego, niepowtarzalnego, co nie tylko jest odtwarzane razem, ale też powstało wspólnym wysiłkiem.

Przykłady zabaw:

- ▶ piłka przy nodze – jedno dziecko toczy piłeczkę nogą, drugie stara się mu ją odebrać, nie dotykając jednak kolegi, a wyłącznie piłki,
- ▶ gest zamiast słowa – dzieci porozumiewają się za pomocą gestów, opisu ruchowego,
- ▶ zabawa przy zwałonym drzewie – jedno dziecko jest zwałonym drzewem, przy którym bawi się drugie, potem następuje zamiana ról,
- ▶ trzymaj obręcz – jedno dziecko trzyma obręcz, drugie dowolnie się przy niej bawi, potem następuje zamiana ról,
- ▶ wyjazd i powrót – dzieci wyjeżdżają w różne miejsca – biegną w dowolne miejsce w sali, bawią się, nagle przypominają sobie o koledze, szukają go – radość, powitanie, wspólna zabawa,
- ▶ cień w miejscu – jedno dziecko w dowolnej pozycji, ale nie przemieszczając się, wykonuje różne ruchy, kolega, leżąc na podłodze, naśladuje je, jakby był cieniem; potem zamieniają się,
- ▶ cień w ruchu – jedno dziecko porusza się dowolnie, drugie, idąc tuż za nim, odtwarza wiernie jego ruchy; potem następuje zamiana ról,
- ▶ lustrzane odbicie – dzieci stoją naprzeciwko siebie, jedno wykonuje dowolne ruchy, drugie naśladuje je, jakby było lustrem; potem zamieniają się,
- ▶ łyżwiarstwo figurowe – popisy par sportowych; występ (ułożony przez parę) kończy ukłon i okłaski widowni,
- ▶ układy choreograficzne w takt muzyki – układane przez nauczyciela, organizowane w grupkach przez same dzieci, układane przez przedszkolaki do zaproponowanej melodii (dzieci podają propozycje kolejnych ruchów, wspólnie podejmują decyzje, która wersja jest najlepsza, i tak krok po kroku tworzą własny układ).

Jak widać w podanych wyżej przykładach, do każdego z tematów generalnych można wymyślić dużo atrakcyjnych i niestereotypowych zabaw – wystarczy tylko uruchomić wyobraźnię i inwencję twórczą, a im więcej możliwości będzie dawała dana zabawa, tym więcej dostarczy dzieciom radości i inspiracji ruchowej, a nauczycielowi – satysfakcji.

Cele metody Labana

Korzyści, jakie niesie z sobą korzystanie z metody Labana:

- ▶ dzieci mają lepsze wyczucie własnego ciała, jego ciężaru i położenia w przestrzeni,
- ▶ ruchy dzieci stają się bardziej płynne i elastyczne,
- ▶ dzieci nabywają umiejętność wyrażania swoich myśli i siebie, ćwiczą pomysłowość i ekspresję,
- ▶ odnoszenie się dzieci do siebie charakteryzuje coraz większa otwartość i spontaniczność.

Zabawy prowadzone metodą Labana mogą stać się dla nauczyciela bardzo dobrym materiałem diagnostycznym. Odpowiednio dobrane otwarte zadania ruchowe pomogą ocenić nie tylko sprawność fizyczną, z uwzględnieniem cech motorycznych, ale także zaobserwować poziom doświadczeń, pomysłowość, skłonności przywódcze, odwagę w wyrażaniu własnych myśli, poziom spontaniczności i inne cechy osobowości naszych wychowanków.

Propozycje zabaw dla przedszkolaków

Metodę Labana można stosować w każdym momencie dnia, respektując prawo dziecka do realizacji jednej z podstawowych potrzeb rozwojowych, jaką jest potrzeba ruchu. Można wykorzystać ją do przeprowadzenia zabawy dyscyplinującej, ćwiczenia rozluźniającego między zajęciami, zabawy porannej, zajęcia ruchowego – zawsze się sprawdzi, zawsze będzie działaniem zarówno cennym dla rozwoju, jak i przynoszącym radość dzieciom. Wystarczy prosty element, by wprowadzić maluchy w odpowiednią atmosferę. Czasem można włączyć muzykę i zacząć snuć opowieść, którą dzieci ilustrują ruchem – tak jak chcą, jak sobie wyobrażają, jak czują. Innym razem można wziąć instrument perkusyjny i podać rytm, zachęcając dzieci do ruchu oraz do wspólnego muzykowania. Kiedy indziej wyobraźnia uruchomi się dzięki prostym przyborom – za pomocą ringo dzieci staną się kierowcami, szarfa sprawi, że będą machającymi lassem i ujeżdżającymi konie kowbojami, kawałek wstążki związanej na czole pozwoli im przeobrazić się w Indian, kawałki gazet umożliwią ulepienie śnieżek i rozebranie bitwy nawet w środku lata. Można też pójść o krok dalej i połączyć zabawy ruchowe z edukacją zdrowotną w aspekcie kształtowania nawyków zdrowego żywienia – po zabawie w zające na łące możemy chrupać sałatę i marchewkę, po wyścigach konnych pić wodę, a po małym gaju zająć banany i jabłka. Jedynym ograniczeniem rozbudowy zajęć zdaje się być wyobraźnia – i nauczyciela, i dzieci.

Efekty metody

Zostawiając przedszkolakowi swobodę ćwiczenia, a rolę nauczyciela sprowadzając do kierowania zajęciami i czuwania nad ich przebiegiem, zapewnimy dziecku optymalne warunki do rozwoju wyobraźni i wykorzystania możliwości ludzkiego ciała, a także do jednostkowego dążenia do doskonalenia już posiadanych umiejętności i do poszerzania ich zakresu o dalsze. Wtedy ruch będzie sprawiał maluchowi radość, a rozwój własnej sprawności fizycznej stanie się naturalną potrzebą. Wykorzystanie metody Labana do prowadzenia zajęć ruchowych pozwala to wszystko osiągnąć.



Barbara Taniewicz

Nauczycielka edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej z ponad 20-letnim stażem. Bardzo lubi prowadzić zajęcia artystyczne i ruchowe, praca to jej pasja. Metoda Labana zainteresowała ją ze względu na połączenie dziecięcych potrzeb ruchu i tworzenia. Przeprowadziła już wiele zajęć tą metodą i poleca ją wszystkim nauczycielom