

**PHYSICAL EDUCATION IN MARIA  
WERYHO-RADZIWIŁŁOWICZOWA PEDAGOGY.  
EARLY DAYS OF GYMNASTICS IN POLISH PRESCHOOLS**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE W PEDAGOGICE  
MARII WERYHO-RADZIWIŁŁOWICZOWEJ. POCZĄTKI  
GIMNASTYKI W PRZEDSZKOLACH POLSKICH**

**ABSTRACT**

the paper presents one of the first conceptions of physical education for pre-schools. It was worked out by a pioneer of preschool education in Poland – Maria Weryho-Radziwiłłowiczowa. She started her work on the physical education methodology at the turn of the XIX-th century and continued this work over the whole inter-war period. Therefore, presentation of evolution of the physical education methodology developed by M. Weryho-Radziwiłłowiczowa is the aim of the paper. Based on the first, simple solutions given by Fryderyka Wilhelma Froebl which dominated the workings of Polish preschool education institutions until the twenties of the XX-th century as well as on the physical education theory of Piotr Lesgaft, M. Weryho brought about come into being a methodology which physical education made a basis of health education. Fundamental assumptions of her gymnastics methodology in preschools have been corrected and improved in insignificant extent until then.

**STRESZCZENIE**

Artykuł prezentuje jedną z pierwszych koncepcji wychowania fizycznego w przedszkolu. Jest to koncepcja opracowana przez pionierkę wychowania przedszkolnego w Polsce – Marię Weryho-Radziwiłłowiczową. Prace nad metodyką wychowania fizycznego rozpoczęła Weryho już w końcu XIX w. i prowadziła przez cały okres międzywojenny. Dlatego celem artykułu jest pokazanie ewolucji w budowanej przez M. Weryho-Radziwiłłowiczową metodyki wychowania fizycznego. Wzorując się

na pierwszych, prostych rozwiązaniach Fryderyka Wilhelma Froebła, które zdominowały pracę polskich instytucji wychowania przedszkolnego do lat 20. XX w. oraz teorii wychowania fizycznego Piotra Lesgafta, Weryho doprowadziła do powstania metodyki, która wychowanie fizyczne uczyniła podstawą wychowania zdrowotnego. Podstawowe założenia jej metodyki ćwiczeń ruchowych w przedszkolu uległy do dzisiaj tylko nieznacznym zmianom i udoskonaleniom.

**KEYWORDS:** *Maria Weryho-Radziwiłłowicz, preschool pedagogy, physical education, health education, gymnastics methodology*

**SŁOWA KLUCZOWE:** *Maria Weryho-Radziwiłłowiczowa, pedagogika przedszkolna, wychowanie fizyczne, wychowanie zdrowotne, metodyka ćwiczeń ruchowych*

## WPROWADZENIE

Przełom XIX i XX w. to okres ważnych przemian społecznych i rozwoju nauk empirycznych. Dzięki biologii i rodzącej się psychologii eksperymentalnej rysował się nowy wizerunek człowieka. Coraz częściej pedagodzy szukali wsparcia w psychologii, socjologii i medycynie. Wraz ze wzrostem wiedzy biologicznej o człowieku rozszerzyła się również wiedza o dziecku, o jego fazach rozwojowych, potrzebach i zainteresowaniach. W ślad za tym rozwinęły się badania pedagogiczne, które wywołały zdecydowaną krytykę tradycyjnych systemów nauczania i wychowania. Pojawiły się koncepcje „nowego wychowania” i „nowej szkoły”. W końcu XIX stulecia związki między psychologią a pedagogiką nabrały takiej mocy, że niektórzy przedstawiciele psychologii eksperymentalnej zaczęli te dwie nauki utożsamiać, zacierając granice między przedmiotem badań. Psychofizyka i psychofizjologia, jako wspólne podłoże psychologii i pedagogiki, stanowiły punkt wyjścia dla rozwoju nowych metod naukowych obu dyscyplin.

W Polsce, obok żywego ruchu pedagogicznego, ważne miejsce w krzewieniu nowoczesnych i racjonalnych metod wychowawczych zajmował ruch higieniczny, skupiony początkowo wokół czasopisma „Zdrowie”, a następnie rozwijający się w ramach zalegalizowanego w 1889 r. w Warszawie Towarzystwa Higienicznego.

Sojusz działaczy pedagogicznych i higienicznych zintegrował wiele wysiłków społecznych na rzecz podniesienia higieny, zrjonalizowania procesu

wychowania, utworzenia i rozwoju wielorakich instytucji opiekuńczo-wychowawczych oraz popularyzowania idei wychowania fizycznego.

Dla wielu działaczy pedagogicznych, m.in. dla Marii Weryho, współpraca z ruchem higienicznym była szkołą myślenia społecznego i jednym z niewiele legalnych terenów pracy, gdzie mogli realizować swoje koncepcje.

## **WYBRANE FAKTY Z ŻYCIA MARII WERYHO-RADZIWIŁŁOWICZOWEJ**

Maria Weryho urodziła się w Pskowie, w zubożałej rodzinie ziemiańskiej o tradycjach patriotycznych. Jej ojciec, Hilary Weryho Darewski wywodził się z ziemiaństwa osiadłego na Witebszczyźnie, na dalekich Kresach Wschodnich. Po upadku powstania listopadowego, podobnie jak wiele innych rodzin polskich, Weryhów dotknęły surowe restrykcje carskie z obowiązkiem pozostawania pod stałym nadzorem policyjnym. Z tego powodu Hilary Weryho osiadł w Pskowie, gdzie poślubił Adelę z Małkiewiczów. W dniu 29 października 1858 r. przyszło na świat ich pierwsze dziecko, Maria (Moliere, 1982, s. 454).

W piętnastym roku życia Maria, po śmierci matki, przejęła obowiązki opieki nad młodszym rodzeństwem. Nie przeszkodziło to jej ukończyć gimnazjum w Pskowie, dzięki czemu próbowała swych sił jako początkująca nauczycielka domowa. Rozbudzone zainteresowania pedagogiczne skłoniły ją do podjęcia studiów w Petersburgu. Rozpoczęła od czteroletnich Wyższych Kursów Pedagogicznych, które dawały uprawnienia nauczania w żeńskich szkołach średnich. Ukończyła także dwuletnie kursy freblowskie oraz dwuletni kurs wychowania fizycznego, którego organizatorem był profesor i lekarz Piotr Lesgaft (Leżańska, 2008, s. 59–63).

Lesgaft to jeden z pierwszych teoretyków wychowania fizycznego, organizator kształcenia nauczycieli tej specjalności. Łączył wychowanie fizyczne z całością procesu rozwojowego i umysłowego. Swą metodę oparł na swobodnych naturalnych ruchach, np. biegach, skokach i grach ruchowych. Jego prace wywarły duży wpływ na kierunek rozwoju wychowania fizycznego nie tylko w Rosji, ale i w całej Europie.

Tak znakomite przygotowanie zawodowe pozwoliło Marii Weryho po przyjeździe do Warszawy podjąć nowatorskie działania na pensji Henryki Czarnoc-

kiej. Prowadziła, nieobjęte programem szkolnym i niestosowane w żadnej ze szkół warszawskich, lekcje gimnastyki przy muzyce. Lekcje te miały charakter ćwiczeń rytmiczno-ruchowych przy akompaniamencie muzyki. Składały się na nie korowody, gry i zabawy towarzyskie oraz proste ćwiczenia gimnastyczne.

Jej zainteresowania edukacją zdrowotną zdecydowały o włączeniu się w organizację I i II Wystawy Higienicznej, jakie odbyły się w Warszawie w roku 1887 i 1896. Wystawy traktowano w tym okresie jako „poglądowe lekcje higieny”. Na łamach prasy warszawskiej o I wystawie pisano: „Znajdujemy tu zatem wszystko, co się odnosi do konserwowania sił fizycznych młodzieży, wszelkie przybory i aparaty konieczne dla należytego i prawidłowego rozwoju fizycznego, bez którego wszelki wysiłek umysłowy jest niemożliwy” (F.K., 1887, s. 3–4). W ramach II wystawy propagowano gimnastykę, zabawy ruchowe i sport. Pokazywano organizację zabaw na świeżym powietrzu, zachęcając do udostępniania dzieciom i młodzieży terenów sportowych i rekreacyjnych. Obie wystawy warszawskie odegrały znaczącą rolę w upowszechnianiu i rozwoju higieny wychowawczej. Wiek XIX stał się bowiem wiekiem higieny, tej publicznej – zapoczątkowanej w wieku XVIII i tej osobistej – sięgającej starożytności. Prowadzone wówczas badania fizyczne, chemiczne i fizjologiczne decydowały o formułowaniu i stosowaniu naukowo uzasadnionych zasad i reguł postępowania w obszarze zdrowia publicznego. Pojawiły się pierwsze podręczniki higieny i edukacji zdrowotnej. Badania wielu lekarzy europejskich wskazywały na niekorzystne oddziaływanie szkoły na zdrowie uczniów (Marcinkowski, 1988, s. 473).

Maria Weryho, na przestrzeni długich lat (1887–1903) powiązań i wspólnych poczynań ze społecznymi działaczami higienicznymi, miała okazję służyć swą wiedzą, doświadczeniem i energią w dziedzinie wychowania przedszkolnego. Cenna zwłaszcza była jej dobra znajomość i zainteresowanie problematyką wychowania fizycznego małych dzieci.

Zagraniczne podróże do Szwajcarii, Niemiec i Francji, wiodących prym nie tylko w obszarze higieny wychowawczej, ale także pedagogiki przedszkolnej, ukierunkowały jej działalność na wychowanie fizyczne w przedszkolu. W styczniu 1887 r. otworzyła własny zakład freblowski w Warszawie przy ul. Chmielnej 12 (Leżańska, 2008, s. 59–63). Z placówki tej uczyniła zakład popularyzujący zasady nowoczesnego wychowania małych dzieci wg syste-

mu Froebła i Lesgafta. Obok kursów freblowskich wprowadziła bowiem wykłady pedagogiczne dla matek, które łączyła z nauką o zdrowiu i gimnastyką, wspólną dla matek i dzieci.

W 1903 r. Maria Weryho zorganizowała tajne Koło Wychowania Przedszkolnego, które było swoistą namiastką organizacji zawodowej. Już wtedy cieszyła się wysokim autorytetem w środowisku społeczno-oświatowym, dzięki czemu dla swoich poczynań pozyskała szerokie grono przedstawicieli postępowej inteligencji. Byli to m.in.: Stanisław Karpowicz, Irena Kosmowska, Stefania Sempołowska, Aniela Szcówna, Helena Orsza Radlińska i Rafał Radziwiłłowicz. Po czterech latach Koło zostało zalegalizowane pn. Towarzystwo Wychowania Przedszkolnego. Maria Weryho zaczęła wówczas kształcić wychowawczynie przedszkoli na dwuletnich kursach, które stały się pierwowzorem seminarium ochroniarskiego.

W niepodległej już Polsce Weryho kierowała referatem wychowania przedszkolnego w Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego. Funkcję tę pełniła do roku 1926. Po przejściu na emeryturę redagowała pierwsze polskie czasopismo z obszaru wychowania przedszkolnego pt. „Wychowanie Przedszkolne”, które obok pedagogicznych i psychologicznych koncepcji przedszkolnych promowało wychowanie fizyczne. „Wychowanie Przedszkolne” ukazywało się regularnie od 1925 do 1939 r., w latach 1925–1931 jako miesięcznik, później zaś jako dwumiesięcznik. Redakcja czasopisma mieściła się w Warszawie przy Alei 3 Maja, nr 16/6, w mieszkaniu Marii Weryho-Radziwiłłowiczowej i jej męża Rafała Radziwiłłowicza.

## **PEDAGOGIKA MARII WERYHO-RADZIWIŁŁOWICZOWEJ W OBSZARZE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Zainteresowanie wychowaniem fizycznym było u Marii Weryho wyraźnie ukierunkowane i zespolone z głównym nurtem jej działalności pedagogicznej, a mianowicie z wychowaniem przedszkolnym. Otwartość na nowe koncepcje pedagogiczne, a jednocześnie rzeczowy krytycyzm i elastyczność pozwoliły jej adaptować system Froebła, pozabawiając go zbędnego rygoryzmu i sztywności. Na łamach „Ogródka Dziecięcego”, specjalistycznego dodatku do „Przeglądu Pedagogicznego”, popularyzowała formy i metody postępowania wychowawczego z małym dzieckiem. Razem z in-

nyimi autorkami wykazała wiele pomysłowości w konstruowaniu zabaw dla dzieci, nie trzymając się wzorów przekazanych przez Froebela i jego niemieckich kontynuatorów.

Dalszy i konsekwentny etap w działaniu na rzecz wychowania fizycznego i zdrowotnego stanowiła twórczość pedagogiczna Marii Weryho. Przebiegała ona dwoma torami. Jeden z nich ujawnił się w pracach specjalistycznych, obejmujących podręczniki ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych, przeznaczonych głównie na użytek wychowania domowego. Drugi zaś w poradnikach wychowania przedszkolnego, pisanych dla potrzeb praktyki zakładów przedszkolnych oraz instytucji kształcących wychowawczynie przedszkoli.

Wydawnictwa specjalistyczne z zakresu wychowania fizycznego obejmują: *Gimnastykę dla dzieci w wieku od lat 4 do 9. Podręcznik dla użytku rodziców i wychowanków* (Weryho, 1887); *Śpiewy i zabawy dziecięce w pokoju i w ogrodzie. Gry, marsze i śpiewki z towarzyszeniem fortepianu* (Weryho, 1890); *Gry i zabawy towarzyskie w pokoju oraz na wolnym powietrzu. Z 80 obrazkami*, (Weryho, 1900). Poza pozycjami zwartymi w nurcie tym umieścić należy artykuły publikowane w czasopiśmie: „W ogródku dziecięcym” (Weryho, 1897), „Znaczenie zabaw dziecięcych” (Weryho, 1900), „Praca fizyczna potrzebą dziecka” (Weryho, 1903).

Podręczniki i poradniki dla wychowawczyń przedszkoli, zawierające m.in. wskazówki metodyczne oraz zasób zabaw i ćwiczeń ruchowych, wydawała Weryho na przestrzeni czterdziestu kilku lat, od roku 1888 do 1931. Publikowanie tego typu pozycji rozpoczęła od prowadzenia działu w „Przeglądzie Pedagogicznym” pt. „Zabawy i zajęcia dzieci w wieku przedszkolnym” oraz „Ogródka dziecięcego”. Dużą popularnością cieszyła się kilkakrotnie wznowiana książeczka *Jak zająć dzieci w wieku przedszkolnym*. W latach późniejszych pojawiły się: *Zarys wychowania przedszkolnego* (1930) oraz *Metoda wychowania przedszkolnego* (1931).

Zagłębiając się w prace Marii Weryho-Radziwiłłowiczowej, dostrzegamy charakterystyczną ewolucję poglądów epoki na rolę ćwiczeń fizycznych w procesie wychowawczym oraz zmiany w zakresie stosowanych form, metod i środków dydaktycznych.

Początkowo największą popularnością cieszyła się gimnastyka, i to zarówno ta, stosowana w nielicznych wówczas zakładach gimnastycznych, gdzie

realizowano system niemiecki, jak i jej proste, tzw. domowe formy. Następnie, w latach poprzedzających wybuch wojny światowej obserwujemy tendencje do zabaw i gier na powietrzu, a tuż po wojnie ogromną popularność szwedzkiego systemu gimnastycznego z elementami korektywnymi. W latach 30. upowszechniły się naturalne metody prowadzenia zajęć ruchowych.

*Gimnastyka dla dzieci w wieku od lat 4 do 9* pozostała w naszej literaturze specjalistycznej pierwszym i w zasadzie jedynym podręcznikiem przeznaczonym na użytek rodziców. Pracę tę Weryho pisała w okresie apoteozowania gimnastyki. W późniejszym czasie przyznała, iż uległa tym tendencjom, ale stosowanie ćwiczeń gimnastycznych w zajęciach z małymi dziećmi nie jest najlepszym rozwiązaniem, zwłaszcza w ochronkach, gdzie dzieci są słabe z powodu niedożywienia.

We wstępie do *Gimnastyki...* Maria Weryho, w ślad za innymi propagatorami domowych ćwiczeń gimnastycznych (Madejski, 1890; Doliński, 1897; Bierkowski, 1898), zalecała gimnastykę jako wszechstronny regulator wszystkich funkcji organizmu. Dostrzegając jednak, że ćwiczenia gimnastyczne są sztuczne i mało atrakcyjne dla dzieci, próbowała wskazywać na ich prostotę oraz wszelkie walory zdrowotne. W przystępny, plastyczny sposób omówiła mechanizm pobudzania przez ćwiczenia ruchowe funkcji krążenia, oddychania, trawienia, przyswajania i wydalania.

Zważywszy na powolny proces integracji ruchów u dziecka, wskazywała na konieczność indywidualnego traktowania dzieci, w zależności od ich uzdolnień ruchowych i wprawy w posługiwaniu się własnym ciałem. Ćwiczenia ruchowe muszą stanowić „pewien rodzaj zabawy a nie nudny rytuał (...) ponieważ dzieci ruchów nakazanych i bezcelowych nie lubią, należy więc przy wskazywaniu pewnego ćwiczenia porównać je do jakiegoś ruchu znanego powszechnie, celowego i odbywającego się w naturze” (Weryho, 1887, s. 14).

Proponuje zatem, aby dzieci naśladowały ruchy rzemieślników, wieśniaków lub innych ludzi pracujących fizycznie, a także zwierząt i ptaków, ponieważ już sama wzmianka o nich wywołuje u dzieci kojarzenie wyobrażeń i pobudza do czynności pamięć i wyobraźnię. Nie bez znaczenia jest także fakt, że takie ruchy dzieci naśladowują z przyjemnością, upatrując w nich znakomitą zabawę (Weryho, 1887, s. 14).

Zabawy i gry ruchowe uznaje autorka za najbardziej istotny i podstawowy element zajęć z dziećmi, z tego powodu duży ich zasób umieszcza w *Gimnastyce...* Proste ćwiczenia nóg, ramion i tułowia traktuje jako rodzaj wprawek ruchowych. Wprawki takie, jej zdaniem, stanowić powinny część przygotowania do gier i zabaw. Zalecane ćwiczenia podzieliła na pięć grup: 1) ćwiczenia kończyn górnych, 2) ćwiczenia kończyn dolnych, 3) ćwiczenia tułowia, 4) ćwiczenia kombinowane, 5) biegi.

We wszystkich wskazaniach metodycznych, mówiąc o konstruowaniu zajęć z dziećmi, Weryho radzi zawsze część zabawową poprzedzać częścią gimnastyczną. Stosując bowiem łatwe, proste ćwiczenia, najlepiej przygotujemy dzieci do zabaw wymagających większej sprawności i większego wysiłku. Z ćwiczeń stosowanych znajdujemy w podręczniku Marii Weryho: marsze, biegi, podskoki, rzuty, chwyt z zastosowaniem różnych przedmiotów, głównie piłek, skakanek i obręczy. Wśród zabaw zaś: zabawy ze śpiewem, orientacyjne, bieżne, skoczne, rzutne i chwytne (Weryho, 1887, s. 15–16).

Dwie inne prace Marii Weryho z zakresu wychowania fizycznego: *Śpiewy i zabawy dziecięce w pokoju i w ogrodzie* (1890) oraz *Gry i zabawy towarzyskie w pokoju i na dworze* (I wyd. 1900, II wyd. 1910) mają charakter nie tyle podręczników metodycznych, co zbioru zabaw do wykorzystania przez wychowawców i nauczycieli. W zbiorze 200 zabaw, aż 160 to gry ruchowe, które można organizować na powietrzu bądź w pomieszczeniu. Zabawy dzieli Weryho w sposób schematyczny, na zabawy z przyborami i bez przyborów oraz na zabawy na powietrzu i w pokoju. Zabawy i gry ruchowe na powietrzu stanowiły połowę zbioru. Ich zaletą było bogactwo form ruchowych, prostota opisów, atrakcyjność oraz to, że mogła w nich uczestniczyć duża liczba dzieci. Zabawy w pomieszczeniu to typowe zabawy towarzyskie, często nazywane świetlicowymi, których celem jest wyrobienie spostrzegawczości, umiejętności obserwacji, szybkiej orientacji, zręczności manualnej, a także komunikacji społecznej.

Twórczość Marii Weryho-Radziwiłłowiczowej w zakresie wychowania fizycznego pozwala niejako przesledzić europejski rozwój metodyki wychowania fizycznego w przedszkolach. W zasadzie możemy powiedzieć, że w tym zakresie nasze placówki przedszkolne nie pozostawały w tyle za przedszkolami innych krajów europejskich.



W metodyce prowadzenia zajęć ruchowych z dziećmi w wieku przedszkolnym można wyodrębnić dwa okresy. W pierwszym podstawą były zabawy typu freblowskiego. Ten typ zajęć opanował przedszkola europejskie mniej więcej do zakończenia I wojny światowej. Drugi przypadł na lata międzywojenne i praktycznie utrzymuje się w przedszkolu do dnia dzisiejszego. Kolejne bowiem reformy, innowacje pedagogiczne wzbogacają zajęcia ruchowe w przedszkolu różnorodnymi formami ćwiczeń gimnastycznych dostosowanych starannie do możliwości i potrzeb małych dzieci.

Trzon zabaw typu freblowskiego stanowiły zajęcia ze śpiewem, łączone z elementami naturalnych form ruchu (bieg, podskoki, rzuty, chwytaki) oraz korowody i marsze. Marsze, czyli chody ogródka dziecięcego, były wstępem do ćwiczeń gimnastycznych, a także podstawą do nauki tańca. Najważniejszym ćwiczeniem było chodzenie w takt muzyki, które uczyło zręczności i elegancji ruchów. O formach ruchu decydowały zazwyczaj teksty śpiewanych przy tym piosenek. Dzieci ustawiało się wtedy w kole, stąd rozpowszechniona w literaturze nazwa „freblowskie gry kołowe” (Puffke, 1899, s. 11). Według Froebła stanowią one najdoskonalszą formę gier ruchowych, ponieważ koło jest symbolem jedności i zgody. Dzieci w kole poznają uczucie zależności i odpowiedzialności zbiorowej, a także mają możliwość pozbycia się lęku i nieśmiałości. Pierwotne zabawy stworzone przez Froebła były jednak bardzo schematyczne. Z tego m.in. powodu Maria Weryho zapoczątkowany przez Froebła kierunek metodyczny poddała wnikliwej analizie i krytyce w swoim najdojrzszyim dziele *Metoda wychowania przedszkolnego*.

Do zabaw freblowskich Weryho wprowadziła cały szereg przedmiotów, które czyniły je bardziej atrakcyjnymi i przełamywały freblowskie schematy (skakanki, lejce, liny, obręcze i inne), ćwiczenia ożywiła muzyką, zastosowała elementy rytmiczne i taneczne. Swoje oryginalne pomysły umieściła w poradniku *Jak zająć dzieci w wieku przedszkolnym* (1900). Zawarte w nim przykłady zabaw ruchowych są wprawdzie nieliczne, lecz bardzo starannie opracowane pod względem metodycznym. Już wtedy Maria Weryho pokazała, jak można organizować zabawę ruchową, czerpiąc pomysły do niej z treści innych prowadzonych w przedszkolu zajęć. W ten sposób radziła wszystkie zajęcia w przedszkolu łączyć w harmonijną całość. W poradniku znajdujemy także przykłady, nowej wówczas, metody prowadzenia zajęć ruchowych,

nazywanych *grą naśladowczą* lub *zabawą w przebraniach*. Mowa tu o opisanych przez Weryho zabawach pt. *Jesień, Bocian i żabki, Wiosna, Tramwaj* (Weryho, 1900, s. 17–18, 204–205, 268–270, 237–238). Taka forma ćwiczeń, nazwana *ilustracją* lub *opowieścią ruchową* przywędrowała do nas z czasem ze Szwecji i przyjmowana była przez naszych praktyków z wielkim entuzjazmem. Po raz kolejny sprawdziło się stare porzekadło „cudze chwalicie, swego nie znacie”.

Serię podręczników metodycznych opracowanych dla wychowawczyń przedszkoli kończy *Metoda wychowania przedszkolnego*. Możemy powiedzieć, że to najważniejsza pozycja w dorobku pedagogicznym Marii Weryho, doczekała się trzech wydań, z których każde było rozszerzane i poprawiane. Część dotycząca wychowania fizycznego nie jest w niej zbyt obszerna, ale pokazuje, jak dalece rozwinęła się ta problematyka w wychowaniu przedszkolnym. W jednej ze swoich pierwszych prac *Wychowanie przedszkolne* z roku 1895 Maria Weryho, w ślad za Froeblem rozróżnia tylko trzy działy: zabawy z piłką, zabawy w kole i zabawy ze śpiewem. W *Metodzie wychowania przedszkolnego* (III wyd. 1931) jest już tych działów jedenaście:

1. Zabawy dowolne.
2. Zabawy ze śpiewem (wraz z ilustracją ruchową zawartego w nich tematu).
3. Zabawy ruchowe (przeważnie bieżne).
4. Ćwiczenia gimnastyczne prowadzone w formie ilustracji ruchowej.
5. Ćwiczenia rytmiczne.
6. Zabawy i korowody taneczne.
7. Ćwiczenia oddechowe (służące wentylacji płuc).
8. Ćwiczenia koordynacji ruchowej (rzutne, chwytne, w celowaniu, toczeniu).
9. Marsze (w różnych kierunkach, ustawieniach i o zmiennym rytmie).
10. Śpiew (traktowany jako ćwiczenie mięśni oddechowych).
11. Przechadzki i wycieczki.

Racjonalnie pomyślane ćwiczenia, w myśl tej koncepcji, wprowadzają w ruch jak największą liczbę mięśni, wysiłek przeplatają z momentami wypoczynku, a forma i treść ruchów dostosowana jest do potrzeb rozwojo-

wych dziecka. Zgodnie z tymi założeniami w *Metodyce* Maria Weryho-Radziwiłłowiczowa radzi, aby w zajęciach z małymi dziećmi sięgać do ćwiczeń uruchamiających duże zespoły mięśniowe oraz kształtujących ciało dziecka wszechstronnie. Za najbardziej przydatne dla najmłodszych grup dziecięcych uznaje ćwiczenia na czworakach i w niskich pozycjach wyjściowych, a poza tym spośród form naturalnych – chód, bieg, rzut. Natomiast dla starszych grup dziecięcych największą wartość mają ćwiczenia kształcące koordynację ruchów. Dlatego obok wspomnianych już wyżej form zaleca stosować dodatkowo różne rodzaje skoków, ćwiczenia równoważne, orientacji czy celności.

Dla popularyzacji tak pojętego wychowania fizycznego i szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej Maria Weryho-Radziwiłłowiczowa wykorzystwała wydawany przez siebie periodyk „Wychowanie Przedszkolne”. Na jego łamach, w latach 1925–1939 redakcja publikowała artykuły na temat profilaktyki różnych schorzeń, zachowania zdrowia i przestrzegania higieny. Odrębną grupę tekstów stanowiły propozycje ćwiczeń gimnastycznych oraz zabaw ruchowych. Jednym z najczęściej poruszanych tematów było znaczenie ruchu na świeżym powietrzu i ćwiczeń oddechowych dla rozwoju małego dziecka. Oprócz Antoniny Juriewiczówny, która proponowała doraźne i proste środki zaradcze: systematyczne wietrzenie pomieszczeń, ruch dzieci poza budynkiem i prawidłowe ćwiczenia oddechowe (Juriewiczówna, 1925, s. 88), zagadnieniem tym zajmowali się również inni lekarze pediatri: Florentyna Łuniewska (Łuniewska, 1934, s. 114; 1937, s. 104; 1938, s. 111–112), Janina Pągowska (Pągowska, 1933 a, s. 97) i Jan Bogdanowicz (Bogdanowicz, 1927 a, s. 4–5). Natomiast redaktor naczelna czasopisma, Maria Weryho, korzystając ze swoich zagranicznych doświadczeń, zalecała organizację wycieczek lub dłuższych spacerów po mieście, a najlepiej w plenerach wiejskich (Weryho, 1938, s. 113–114). Wszyscy autorzy doceniali znaczenie słońca jako czynnika, który wpływa bardzo korzystnie na rozwój i stan zdrowia dziecka (Cieszyńska, 1927, s. 25). Podkreślali także, że aktywność fizyczna na świeżym powietrzu daje znakomite efekty, jeśli jest dostosowana do pory roku i panujących warunków atmosferycznych (Łuniewska, 1930, s. 73–75; Pągowska, 1933b, s. 4).

W każdym niemal numerze „Wychowania Przedszkolnego” zajmowano się zagadnieniem szeroko rozumianego wychowania fizycznego. Dr J. Bogdanowicz pisał: „jeszcze przed wojną światową ćwiczenia cielesne

(...) poczęły stawać się intensywniejsze i zajmować więcej miejsca i czasu w życiu przedszkola” (Bogdanowicz, 1927 b, s. 1). Jednakże w celu osiągnięcia jak najlepszych efektów wychowawczych należało, jego zdaniem, poczynić istotne zmiany w systemie wychowania przedszkolnego, ale przede wszystkim w szkoleniu ochraniarek poprzez:

- „pogłębienie i praktyczną naukę anatomii, fizjologii i higieny szkolnej,
- wykonywanie przez uczennice wszystkich ćwiczeń cielesnych w taki sposób dokładnie jak je będą przeprowadzały w ochronce oraz poprzez prowadzenie lekcji z dziećmi pod nadzorem nauczycielki,
- pogłębioną teoretyczną i praktyczną naukę śpiewu” (Bogdanowicz, 1927 b, s. 3–4).

Antonina Jurjewiczówna zaś uznawała, że

potrzeba ruchu jest organicznie związana ze sprawami wzrostu i rozwoju dziecka zdrowego. Pod żadnym pozorem nie wolno jej tłumić, lecz tylko rozumnie kierować. Celem przeciwdziałania niepomyślnym warunkom cielesnego rozwoju dziecka, jakie wytworzył współczesny tryb życia, zwłaszcza miejskiego, zachodzi konieczność stosowania w przedszkolu metodycznych i systematycznych ćwiczeń ruchowych, tak obmyślonych i dobranych, aby oddziaływały dodatnio na oddech i krążenie, aby rozwijały i wzmacniały słabsze grupy mięśni, stopniem trudności odpowiadały siłom, a formą przeprowadzenia wzbudziły zainteresowanie dziecka i dały mu dużą dozę zadowolenia (Jurjewiczówna, 1934, s. 168).

Kierując się powszechnym brakiem wiedzy na ten temat, zarówno wśród wychowawców, jak i rodziców, redakcja, w części metodycznej periodyku, publikowała zestawy gier towarzyskich, zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych do wykorzystania w przedszkolach i domach. Mira Jakubowiczowa pisała, że gimnastyka dla dzieci musi mieć swój program, wg którego będzie prowadzona.

Podobnie jak dla starszych nie można było prowadzić jej dobrowolnie, lecz według z góry określonego programu. Wszystkie ćwiczenia mogły być prowadzone w formie ćwiczeń naśladowczych, w formie zabawowej lub gry (Jakubowiczowa, 1928, s. 81–83).

Jego zdaniem gimnastyka w przedszkolu zbyt często sprowadzała się bowiem wyłącznie do marszu ze śpiewem lub gier freblowskich.

Możemy powiedzieć, że czasopismo było wręcz nasycone tekstami lekarzy, pedagogów i psychologów, którzy dostrzegali znaczenie wychowania fizycznego dla rozwoju dziecka i jego przyszłej kariery szkolnej. Na jego łamach ukazywały się artykuły podejmujące problematykę oceny stanu zdrowia dzieci w wieku przedszkolnym, profilaktyki i diagnozowania różnych problemów zdrowotnych, przestrzegania zasad higieny oraz propagowania zdrowego trybu życia, którego podstawą była aktywność fizyczna na świeżym powietrzu i dieta dostosowana do potrzeb organizmu małego dziecka. Pomimo że czasopismo miało specjalistyczny charakter i było adresowane do wychowawczyń przedszkoli, redakcja miała ambicje, by treści zamieszczane w nim docierały do szerszego grona czytelników, w szczególności do rodziców, najbardziej odpowiedzialnych za stan zdrowia i higieny własnych dzieci.

## PODSUMOWANIE

Dzieciństwo jest tym okresem w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Dlatego działania Marii Weryho-Radziwiłłowiczowej oraz innych pionierów edukacji zdrowotnej małego dziecka uznajemy dzisiaj za niezwykle cenne. Stan zdrowia jest wypadkową wielu czynników (biologicznych, fizykochemicznych, społecznych), pozwala na prawidłowe reagowanie i przystosowanie się do środowiska społecznego. Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym. Jest to bowiem czas budowania fundamentów nie tylko pod fizyczne zdrowie dziecka, ale także jego dojrzałość psychoruchową i relacje z innymi – rówieśnikami i dorosłymi.

Wracając zatem do okresu międzywojennego, należy dostrzec wartości, jakie do praktyki wychowawczej w przedszkolu wniosła rozwijająca się wówczas nowoczesna gimnastyka dziecięca, która stała się podstawą edukacji zdrowotnej. Dziś wszyscy mamy świadomość, że głównym zadaniem kierowanej aktywności ruchowej dziecka w wieku przedszkolnym jest wykształcenie ogólnej sprawności ruchowej jako jednego z czynników zdrowia. Ważne jest rozwijanie naturalnych predyspozycji dziecka w zgodzie z wydolnością jego organizmu i kształtowaniem prawidłowej postawy ciała. Podstawowe założenia metodyki ćwiczeń ruchowych w przedszkolu od tamtych czasów uległy tylko nieznacznym zmianom i udoskonaleniom. Dziś wprawdzie

dysponujemy bogatszym repertuarem zabaw i ćwiczeń, lepiej potrafimy je systematyzować oraz racjonalniej wykorzystywać, wykazujemy większą pomysłowość w stosowaniu przyborów i przyrządów, lecz z całym respektem odnieść się musimy do pokolenia pionierek i racjonalizatorek dziecięcych ćwiczeń ruchowych.

Współczesna pedagogika dostrzega w zabawach i grach ruchowych ważny czynnik inspirujący rozwój zdolności poznawczych dziecka, wyzwalający jego twórczą aktywność, wdrażający do samodzielnego myślenia, do samokontroli i samokształcenia. Zabawy i gry ruchowe, jako podstawowy środek wychowania fizycznego, pełnią funkcję stymulatora fizycznego, przyczyniając się do podniesienia wszechstronnej sprawności ustrojowej. Zabawy i gry ruchowe mają wpływ na rozwój poznawczy dziecka, kształtują jego postawy społeczno-moralne i jego emocje. Wzbogacają życie dziecka, wszechstronnie wpływając na rozwój jego osobowości. Wielka różnorodność, jak również łatwość organizowania, wysuwa tę formę aktywności ruchowej na pierwsze miejsce w pracy z dziećmi na etapie wczesnej edukacji. Na szczególną uwagę zasługują metody pracy wynikające z założeń pedagogiki zabawy, która zakłada potrzebę stymulowania rozwoju całościowego – umysłowego, fizycznego, społecznego i emocjonalnego dziecka. W dążeniu do realizacji tych celów główną metodą pracy z dzieckiem jest zabawa. W obszarze pedagogiki zabawy spotykamy się z wieloma formami aktywności, które są wymownymi przykładami twórczej inwencji: gimnastyka rytmiczna Marii i Andrzeja Kniessów, kinezylogia edukacyjna Paula Denissona, terapeutyczna forma pracy z dziećmi Weroniki Sherborn, Metoda Dobrego Startu Marty Bogdanowicz, a także stosowany w muzykoterapii Model Mobilnej Rekreacji Muzycznej Macieja Kieryła. Mimo tak wielkiej różnorodności form kształcenia, profilaktyki i terapii przez zabawę teren poszukiwań w tym zakresie jest nadal otwarty dla inwencji twórczej pedagogów.

## Literatura

### Prace Marii Weryho-Radziwiłłowiczowej:

- Weryho, M. (1887). *Gimnastyka dla dzieci w wieku od lat 4 do 9. Podręcznik dla użytku rodziców i wychowawców*, Warszawa: Gebethner i Wolff.
- Weryho, M. (1897). *W ogródku dziecięcym*, „Wiek” Nr 31–32.
- Weryho, M. (1900). *Znaczenie zabaw dziecięcych*, „Zdrowie” Nr 11.
- Weryho, M. (1900). *Jak zająć dzieci w wieku przedszkolnym*, Warszawa: Gebethner i Wolff.
- Weryho, M. (1903). *Praca fizyczna potrzebą dziecka*, „Kurier Warszawski” Nr 315.
- Weryho, M. (1938). *Spacery i wycieczki*, „Wychowanie Przedszkolne” R. 4, Nr 5.

### Pozostałe:

- Bierkowski, L. (1898). *Kilka słów o ważności, potrzebie i użytku gimnastyki*, „Przegląd Gimnastyczny” Nr 5–7.
- Bogdanowicz, J. (1927a). *Jak powinny małe dzieci korzystać z powietrza*, „Wychowanie Przedszkolne” R. 3, Nr 9.
- Bogdanowicz, J. (1927b). *Ćwiczenia cielesne w przedszkolu*, „Wychowanie Przedszkolne” R. 3, Nr 9.
- Cieszyński, J. (1927). *Kąpiele słoneczne*, „Wychowanie Przedszkolne” R. 3, Nr 4.
- Doliński, M. (1897). *Kilka uwag o skutkach nieracjonalnej gimnastyki*, „Przegląd Gimnastyczny” Nr 3–8.
- F.K. (1887). *Z placu wystawy higienicznej*, „Kurier Poranny” Nr 146.
- Jakubowiczowa, M. (1928). *Gimnastyka w przedszkolu*, „Wychowanie Przedszkolne” R. 4, Nr 4.
- Jurjewiczówna, A. (1925). *Powietrza i słońca dla dzieci*, „Wychowanie Przedszkolne” R. 1, Nr 4.
- Jurjewiczówna, A. (1934). *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, „Wychowanie Przedszkolne” R. 10, Nr 6.
- Leżańska, W. (2008). *Weryho-Radziwiłłowiczowa Maria*. W: T. Pilch (red.), *Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku*, t. VII, Warszawa: Wyd. „Żak”. ISBN 9788389501967.
- Łuniewska, F. (1930). *Przełom wiosenny w życiu dziecka*, „Wychowanie Przedszkolne” R. 6, Nr 4.

- Łuniewska, F. (1934). *Znaczenie słońca dla dzieci od lat 2 do 7*, „Wychowanie Przedszkolne” R. 10, Nr 5.
- Łuniewska, F. (1937). *O kąpielach słonecznych*, Wychowanie Przedszkolne” R. 13, Nr 5.
- Łuniewska, F. (1938). *Słońce i dziecko*, „Wychowanie Przedszkolne” R. 14, Nr 5.
- Małecki, E. (1879). *Gimnastyka w szkołach ludowych*, instrukcja dla nauczycieli, Lwów.
- Marcinkowski, T. (1988). *Medycyna społeczna XIX i XX wieku*. W: T. Brzeziński (red.), *Historia medycyny*, Warszawa: PZWL. ISBN 8320012449.
- Moliere, S. (1982). *Maria Weryho-Radziwiłłowiczowa – życie i praca*, „Wychowanie w Przedszkolu” Nr 9.
- Pągowska, J. (1933a). *Słońce i dziecko*, „Wychowanie Przedszkolne” R. 9, Nr 4.
- Pągowska, J. (1933b). *Co zima daje dziecku*, „Wychowanie Przedszkolne” R 9, Nr 9.
- Puffke, W. (1899). *Zabawy, gimnastyka i pogadanki w szkole freblowskiej*, Poznań: Drukarnia Dziennika Poznańskiego, nakładem księgarni A. Cybulskiego.