

MIEJSKIE PRZEDSZKOLE NR 7
im. Marii Konopnickiej
w Żarach

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

„Muzyka i ruch”

Autorzy: Agnieszka Bobowska
Magdalena Hryniewicz
Katarzyna Jaros
Lucyna Kuczak
Agnieszka Miller

Typ innowacji: Metodyczna

Miejsce realizacji: Miejskie Przedszkole Nr 7 w Żarach

Zasięg: wszystkie oddziały

Czas realizacji: 3 lata

Koszty i źródła realizacji: środki własne, sponsorzy

Podstawa prawna:

- Ustawa z dnia 7 września 1991r. o systemie oświaty (t.j. Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572 z późn. zm.)
- Rozporządzenie MENiS z dnia 9 kwietnia 2002r. w sprawie warunków prowadzenia działalności innowacyjnej i eksperymentalnej przez publiczne szkoły i placówki (Dz. U. z 2002r. Nr 56, poz. 506 ze zm.)
- Rozporządzenie MEN z dnia 14 luty 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. 2012 poz. 977 ze zm.)

WSTĘP

O tym, że rola muzyki w procesie wychowawczo – dydaktycznym dziecka przedszkolnego ma ogromne znaczenie nie trzeba nikogo przekonywać. Muzyka od pradawnych czasów była uważana, jako swoista wartość w procesie wychowania człowieka. Muzyka jest jedną z dziedzin procesu wychowania i wielostronnego uczenia się, który rozpoczyna się już w przedszkolu i trwa przez cały okres nauki w szkole. Już w okresie przedszkolnym muzykalność dziecka uznawana jest za ważną cechę rozwojową o dużej dynamice, która wymaga opieki pedagogicznej. Edukacja muzyczna wpływa na rozwój każdego dziecka w sferze fizycznej, psychicznej, intelektualnej i moralnej, gdyż pełni ona cztery podstawowe funkcje w wychowaniu przedszkolnym:

- **ogólnorozwojową**
- **stymulującą rozwój fizyczny**
- **wspomagającą uspołecznienie dzieci**
- **terapeutyczną**

Obcowanie dzieci przedszkolnych z muzyką wpływa na poruszanie wszystkich możliwości poznawczych dziecka: od najprostszych-spostrzegania, poprzez strukturalizowanie-klasyfikowanie, aż do ocen estetycznych-wartościowania. Odpowiednio dobrane zadania muzyczne służą intensywnemu kształceniu uwagi, rozwijaniu pamięci i sprawności operacji myślowych.

Wspólne śpiewanie, tańczenie, muzykowanie intensywnie scalają grupę wpływając na właściwe interakcje społeczne, także jak zdyscyplinowanie, odpowiedzialność za powierzona w zadaniu muzycznym rolę i wiele innych.

Powszechnie wiadomo również o ogromnym wpływie ruchu na rozwój człowieka. „Język ciała” stanowi ok. 70% komunikacji interpersonalnej. Wielu znanych psychologów i pedagogów wykazało i wykorzystywało w swojej praktyce wpływ ruchu na rozwój osobowości człowieka.

Zauważono także, że rozwój psychiczny i motoryczny są ze sobą ściśle powiązane i oddziaływanie aktywizujące na jedną z tych sfer wpływa dodatnio na drugą. Związek ten szeroko rozumiany oznacza powiązanie ruchu z całokształtem procesów poznawczych i emocjonalno-motywacyjnych.

Potencjał wychowawczo-dydaktyczny muzyki oraz ruchu jest ogromny. Jednak tylko właściwie wykorzystywany przez nauczyciela może przynieść dzieciom wiele korzyści.

Stąd wziął się pomysł na stworzenie innowacyjnego programu, który będzie stanowił swoiste kompendium, w naszym mniemaniu, najlepszych metod

dydaktycznych wykorzystywanych do wspomagania rozwoju psycho – ruchowego małego człowieka. Metody te w swojej bogatej ofercie wykorzystują w głównej mierze **muzykę oraz ruch**, jako naturalne źródło rozwoju dziecka. Pragnęliśmy stworzyć narzędzie, które ułatwi nam pracę tak bogatym wachlarzem propozycji i będzie stanowiło źródło inspiracji do dalszych poszukiwań coraz to nowszych i bardziej innowacyjnych metod nauczania.

W naszej innowacji znalazły się propozycje najciekawszych scenariuszy, zabaw, ćwiczeń wykorzystywanych w następujących metodach:

- **Metoda aktywnego słuchania muzyki wg Batii Strauss**
- **Metoda Klanzy- pedagogika zabawy**
- **Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne**
- **Metoda Gimnastyki Twórczej Rudolfa Labana**
- **System wychowania muzycznego Dalcroze'a**

Program zawiera również podstawę metodyczną, ogólne założenia teoretyczne podanych wyżej metod, co pomoże w bardziej świadomym wykorzystywaniu ich aspektu praktycznego.

Nadrzędnym celem całej innowacji, który przyświecał nam w trakcie jej tworzenia było stworzenie możliwie najlepszych warunków dla rozwoju psycho-fizycznego dziecka. Wykorzystując metody ciekawe, atrakcyjne oraz jak najbardziej skuteczne chcemy przyczynić się do całkowitego rozwoju potencjału rozwojowego młodego człowieka.

Program ma charakter otwarty - jego treści mogą być rozszerzane w zależności od zainteresowań i potrzeb dzieci.

Jego innowacyjność polega na tym, iż do tej pory metody te wykorzystywane były w naszej codziennej pracy w formie dowolnej, w różnych wariantach. Teraz zaś wprowadzimy usystematyzowany harmonogram pracy każdą z wymienionych wyżej metod, co pozwoli nam lepiej wykorzystać ich skuteczność, gdyż stanowią one będą stałe oddziaływanie, któremu poddane będą wszystkie dzieci w naszym przedszkolu.

OPIS INNOWACJI

I Metoda aktywnego słuchania muzyki wg Batii Strauss

Aktywne Słuchanie Muzyki (Active listening to music) to jedna z wiodących metod wprowadzania muzyki klasycznej w edukacji na wszystkich poziomach. Jej autorka, Batii Strauss z Izraela, do utworów muzyki poważnej i ludowej opracowała formę prezentacji łączącą słuchanie, granie, tańczenie i śpiewanie z elementami pantomimy, dramy, a także różnych metod plastycznych. Metoda ta może być stosowana przez nauczycieli przedszkoli, jak i szkół we wprowadzaniu uczniów w świat muzyki klasycznej.

Słuchanie muzyki tą metodą integruje różne formy aktywności: granie, tańczenie, mówienie krótkich wierszy lub wyliczanek, rytmiczne powtarzanie prostych gestów, próby śpiewania linii melodycznych słuchanych utworów, czy też rytmiczne snucie dowolnej opowieści. Największą radością dzieci jest, gdy mogą obcować z muzyką, aktywnie wchodząc w różne role (dyrygent, muzyk) przy użyciu różnych rekwizytów (instrumenty, pałeczki, krążki). Dzieci działają, słuchając muzyki, poznają dzieło, doświadczają jego dynamiki, tempa, rytmu i przeżywają „na sobie”, reagując ruchem, słowem.

Cele ogólne:

- kształtowanie koordynacji wzrokowo- ruchowo- słuchowej podczas ruchowej inscenizacji do melodii
- kształtowanie wrażliwości estetycznej dzieci
- rozwijanie samodzielności dzieci
- rozwijanie poczucia więzi grupowej

Cele szczegółowe:

- kształtowanie umiejętności ilustrowania muzyki ruchem, gestem,
- rozwijanie orientacji w schemacie ciała i przestrzeni
- rozwijanie umiejętności estetycznego i rytmicznego poruszania się przy muzyce
- rozwijanie aktywności twórczej dzieci i nauczyciela poprzez improwizacje ruchowe
- wdrażanie do podejmowania indywidualnych działań, przezwycięzania lęku, nieśmiałości
- wzmacnianie poczucia własnej wartości
- rozwijanie umiejętności zabawy oraz współpracy w parach i grupie
- wdrażanie do wesołej i zgodnej zabawy
- rozwijanie umiejętności czekania na swoją kolej

Wykorzystanie metody w praktyce - nauczyciele realizują następujące utwory muzyczne opracowania B Strauss:

- Le Basque- ar J Galway
- Pizzicato- L Delibes
- Galop komediantów- D Kabalewski
- Czardasz- taniec węgierski
- Taniec węgierski- J Brahms
- Bravado- melodia flamandzka
- Polka Italiano- S Rachmaninow
- Specknerin- taniec angielski
- Gigu- G. F. Handell
- Kontredans ges-dur F Chopina

Propozycje utworów muzycznych i ich opis:

1. Le Basque- realizacja w tańcu

Ustawienie- pary w rozsypce

A Uciezka – jedno dziecko odchodzi od kolegi, koleżanki „ śmiesznymi krokami”. Zatrzymuje się

Gonitwa- partner naśladuje kroki kolegi, idzie jego śladami, staje za kolegą, koleżanką

B Klaskanie w dłonie kolegi, koleżanki,

Podskoki w trzymaniu „ haczyk”, zmiana kierunku

2. Pizzicato- L Delibes- realizacja w zabawie „ Duszki”

Ustawienie- rozsypka

Wstęp- przeciąganie, ziewanie- duszki budzą się

A Dzieci- duszki skradają się na palcach (ósemki)

Straszą inne duszki ze słowami „Hu-cha”

B Solowy taniec duszków

3. Galop komediantów- D Kobalewski

Ustawienie- w kole

Budowa ABA

A jedziemy konno

strzeptywanie rąk z góry na dół

ściągamy lejce

strzeptywanie rąk z góry na dół

ściągamy lejce

patrzemy w prawo, patrzemy w lewo

dłonie wirują z dołu do góry

B naśladujemy grę na ksylofonie

Naśladujemy grę na skrzypcach

ściągamy lejce, raz jedną ręką, potem drugą

jedziemy konno

A- powtórzenie

4. Czardasz- taniec węgierski B Strauss- realizacja w tańcu

Ustawienie – dzieci stoją na obwodzie koła zwrócone twarzą do środka koła, ręce splecione z tyłu

A Nogi maszerują w prawo: odstaw- dostaw, odstaw- dostaw, kołyszemy, kołyszemy

Nogi maszerują w lewo: odstaw-dostaw, odstaw- dostaw, kołyszemy, kołyszemy

B Nogi przeskakują: przód-tył tzw. nożyce

Nogi przeskakują krzyżując się : rozkrok(z równoczesnym okrzykiem :hop)- krzyżuj

3 tupnięcia w podłogę

5. Taniec węgierski- J Brahms

Ustawienie- dzieci stoją w kole lub rozsypce

Rekwizyty- szyfonowe chustki

Budowa aab, cd, aab

Proste ruchy rytmiczne

a- wymachy chustą- kręcenie leniwych ósemek, chustę opuszczamy w dół, falowanie

b- stopniowe opuszczanie chusty z akcentem- zygzak

przytup- odbicie chusty od podłogi

młynek

c- szerokie wymachy

d- wirowanie chustą nisko nad podłogą

improvizacja chustą

6. Bravado- melodia flamandzka- realizacja w tańcu

Ustawienie- pary na obwodzie koła w kierunku tańca; trzymanie za ręce

Wstęp- 3 tupnięcia nogą

Część I

16 kroków w pierwszym kierunku tańca trzymając się za ręce

16 kroków w drugim kierunku tańca trzymając się za ręce

Refren : tupnicie z równoczesnym klaśnięciem i zakreśleniem rękoma łuku

3X klaśnięcie w dłonie partnera

W parach obrót w pierwszym kierunku tańca

tupnicie z równoczesnym klaśnięciem i zakreśleniem rękoma łuku

3X klaśnięcie w dłonie partnera

W parach obrót w drugim kierunku tańca

Część II

Cwał boczny w parach z rozłożonymi rękoma, dłonie leżą na dłoniach partnera, w pierwszym kierunku tańca

Cwał boczny w parach z rozłożonymi rękoma, dłonie leżą na dłoniach partnera, w drugim kierunku tańca

Część III Dwa koła współśrodkowe

- koło zewnętrzne wędruje w pierwszym kierunku tańca
- koło wewnętrzne wędruje w drugim kierunku tańca
- zmiana kierunków

Część IV Dwa koła wiązane współśrodkowe

- koło zewnętrzne wędruje krokiem odstawno- dostawnym w pierwszym kierunku
- koło wewnętrzne wędruje krokiem odstawno-dostawnym w drugim kierunku tańca
- zmiana kierunków

7. Polka Italiano- S. Rachmaninow- realizacja w tańcu

Ustawienie- dzieci stają w parach naprzeciwko siebie

Budowa AABBC

A- wymachy rąk w przód i w tył, klaśnięcie w dłonie partnera 3x- powtarzamy obrót partnerów z równoczesnym dotykaniem się dłońmi

wymachy rąk w przód i tył, klaśnięcie w dłonie partnera 3x- powtarzamy obrót partnerów z równoczesnym dotykaniem się dłońmi w drugą stronę

B- partner przykłęka, drugi biegnie drobnymi kroczkami wokół niego
zmiana kierunku

C- 2 kroki do tyłu(odchodzenie partnerów), 3 tupnięcia

2 kroki do tyłu(przychodzenie partnera), 3 tupnięcia

Haczyki z obrotem (całość powtarzamy 2 razy)

8. Specknerin -taniec angielski- realizacja w tańcu

Ustawienie- zamknięte koło, ciało w kierunku tańca, trzymanie za ręce

Wstęp – 8 kroków w miejscu

Część I 16 kroków w kierunku tańca trzymając się za ręce

Refren- 4 kroki do środka i z powrotem 2x

Część II 4 kroki dostawne w prawo i 4 kroki dostawne w lewo

Refren- 4 kroki do środka i z powrotem 2x

Część III przeplatanka w I kierunku tańca (prawą stronę) i obrót w prawo,
przeplatanka w II kierunku tańca (lewą stronę) i obrót w lewo

Refren- 4 kroki do środka i z powrotem 2x

9. Gigu G F Handel- realizacja w tańcu

Ustawienie- pary na obwodzie koła lub w rozsypce

A

- a- prawe dłonie zlepione, druga dłoń w górze- wiatraczki
- a- lewe dłonie zlepione, druga dłoń w górze- wiatraczki
- b- oddalamy się od siebie, zbliżamy się do siebie, obrót wokół własnej osi
- b- powtarzamy
- B**
- c- maszerujemy w miejscu i klaszczemy oburącz zataczając koło z jednej strony na drugą
- c- powtarzamy
- d- przytup jedną nogą, uderzenie dłonią w udo, przytup drugą nogą, uderzenie dłonią w udo, obrót wokół własnej osi
- d- powtarzamy

10. Kontredans Ges-dur F Chopina- realizacja w tańcu

Ustawienie- dzieci stoją w kręgu, ustalamy jedyńki i dwójki

Rekwizyty- chusteczki szyfonowe

Budowa- ABACABA

Część A (8 taktów)

4 wymachy z chusteczka od prawej do lewej

Obrót przez prawe ramię z równoczesnym przesunięciem się w prawo o jedno miejsce 2x

Część B (8 taktów)

Jedyńki 4 kroki do środka koła z jednoczesnym uniesieniem chusteczek

4 kroki do tyłu z jednoczesnym opuszczeniem chusteczek

Dwójki jw.

Część C (8 taktów)

Fala meksykańska- poczynając od osoby prowadzącej wysokie unoszenie chusteczki, następnie opuszczanie chusteczki w tej samej kolejności

W zależności do wieku dzieci modyfikujemy utwory

Spodziewane efekty

- potrafią bawić się przy muzyce
- ilustrują muzykę ruchem
- dostrzegają zmianę dynamiki, tempa utworu
- wyrażają w/w zmiany płasając, tańcząc
- potrafią wspólnie z kolegami podejmować i realizować różne działania
- zgodnie współpracują w grupie

Ewaluacja

- scenariusz zajęć dostosowany do grupy wiekowej
- zdjęcia z uroczystości, imprez okolicznościowych

- prowadzenie dokumentacji na podstawie, której będzie można podsumować wyniki realizacji metody(dziennik zajęć, projekty)

II Metoda Klanzy- pedagogika zabawy

Metoda KLANZY to powtarzalny sposób organizowania spotkań, uwzględniających:

1. Nawiązywanie kontaktów prowadzącego z grupą i w grupie pomiędzy uczestnikami z wykorzystaniem zabaw integracyjnych. Dbłość o dobrą atmosferę – życzliwości, otwartości, akceptacji i szacunku dla każdego uczestnika spotkania.
2. Ustalanie zasad pracy w grupie i wprowadzanie ich po akceptacji przez wszystkich.
3. Celowe wykorzystywanie przestrzeni, zwracanie uwagi na estetykę otoczenia.
4. Tworzenie warunków do uczenia się przez działanie, przeżywanie, odkrywanie. Animowanie do rozwiązywania problemu za pomocą metod aktywizujących.
5. Dbanie o relaks, dobre samopoczucie uczestników i radosną atmosferę spotkań.
6. Wykorzystywanie tańca, ruchu, muzyki, zaskakujących sytuacji do wzmacniania energii lub odpoczynku i relaksu uczestników grupy.
7. Dbłość o przebieg procesu grupowego i stopniowanie emocji w każdym działaniu z wyraźnym początkiem i zakończeniem. Rzetelne wykorzystywanie czasu przeznaczonego na spotkanie.
8. Stosowanie informacji zwrotnych, zwracanie uwagi na znaczenie i umiejętność życzliwego przekazu własnych odczuć w danym czasie i miejscu. Podkreślanie dobrych cech i wskazywanie słabych nie w formie krytyki, ale informacji o spostrzeżeniach przydatnych do refleksji o tym, co warto zmienić.
9. Docenianie każdego włożonego trudu, nie zapominanie o podziękowaniach, 10. Wykorzystywanie różnych środków – prostych i łatwych do zdobycia, a umożliwiających twórcze działanie.

Źródłem inspiracji do powstania metody KLANZY była przede wszystkim pedagogika zabawy (Spielpädagogik), która jest symboliczną nazwą poszukiwań rozwiązań metodycznych, ułatwiających proces uczenia. Nawiązując do teorii psychologii humanistycznej i wyodrębniającego się z niej nurtu pedagogiki postaci (Gestalt), próbuje przełożyć założenia teoretyczne na propozycje sytuacji, w których uczestnik grupy może bez lęku rozwijać swoje najlepsze cechy. Celem pedagogiki zabawy jest dostarczenie prowadzącemu grupę rozmaitych pomysłów, umożliwiających mu świadomą, kreatywną, pobudzającą do twórczych rozwiązań pracę z uczestnikami grupy.

Pedagogika zabawy wykorzystuje urozmaicone propozycje, które mogą ożywić tradycyjne nauczanie:

- zabawy ułatwiające wejście w grupę, poznanie nowego otoczenia, poznanie imion, powierzchownych cech osób, z którymi rozpoczynamy naukę,
- zabawy rozluźniające, odprężające, wykorzystujące ruch, taniec, gest, likwidujące napięcie mięśni i napięcie psychiczne,
- zabawy ułatwiające wprowadzenie tematu, pozwalające poznać odczucia, doświadczenia, potrzeby i oczekiwania poszczególnych członków grupy,
- metody, określane czasami jako gry dydaktyczne, polegające na przedstawianiu określonych treści w formie zagadkowego problemu i poszukiwaniu rozwiązań według proponowanych reguł,
- gry dyskusyjne, polegające na analizowaniu określonego problemu z różnych stron, z włączeniem doświadczenia i dotychczasowej wiedzy uczestników,
- metody ułatwiające przekaz informacji zwrotnej, sygnalizujące indywidualną reakcję i odczucia poszczególnych uczestników,

- działania parateatralne – polegająca na wykorzystaniu gry z podziałem na role jako wstęp do omówienia problemu,
- zabawy umożliwiające samoocenę, poznanie własnej hierarchii wartości, własnych spontanicznych zachowań,
- zabawy integrujące dużą grupę, umożliwiające wszystkim wspólną, aktywną zabawę dla dużych grup, bez podziału na bawiących się i obserwatorów, bez ośmieszającej rywalizacji, przypadkowych wygranych i kilku zwycięzców.

Cele ogólne:

- wspomaganie rozwoju psycho- ruchowego dziecka

Cele szczegółowe:

- współdziałanie w zabawach z innymi
- doskonalenie umiejętności zachowania się bezpiecznie podczas zabaw i ćwiczeń
- rozwijanie aktywności ruchowej(zwinności, zręczności)
- stwarzanie okazji do poznania przez dziecko swoich możliwości ruchowych i emocjonalnych
- rozwijanie pomysłowości i inwencji twórczej oraz świadomości własnego ciała i przestrzeni

Wykorzystanie metody w praktyce - Nauczyciele realizują:

1. Zabawy z chustą animacyjną
2. Zabawy integracyjne, ruchowe (z dużą grupę, umożliwiające wszystkim wspólną, aktywną zabawę)
3. Zabawy muzyczno- ruchowe
4. Tańce do muzyki

Propozycje zabaw i ich opis:

Zabawy z chustą animacyjną

1. **”Kolorowe wycieczki”**- wszyscy siedzą na podłodze trzymając chustę na wysokości pasa, prowadzący podaje nazwę koloru a osoby trzymające ten kolor zmieniają się miejscami;
2. **„ Pobiegniemy pod chustą”**- uczestnicy podnoszą i opuszczają chustę trzymając ją za uchwyty; prowadząca mówi, kto ma zmienić miejsce; gdy chusta jest maksymalnie w górze, to przebiegają pod nią;
3. **” Na karuzeli”**- chętna osoba siada na środku chusty a reszta kręci nią, idą coraz szybciej w jedną stronę; osoba na środku stara się utrzymać równowagę;

4. „**Deszczowa chmura**”- w oznaczonym rogu Sali stoi 6 osób trzymających chustę- „ deszczową chmurę”; reszta grupy zajmuje miejsce po przeciwnej stronie; na sygnał prowadzącego osoby z „ deszczowa chmura biegną w kierunku uciekających kolegów, próbując ich nakryć; osoby schowane powiększą „ deszczowa chmurę”;

5. „**Bieganie z chustą**” - uczestnicy trzymają chustę za uchwyt i biegną po obwodzie koła na przemian podnoszą ją i opuszczają; zabawę uatrakcyjnia wesoła muzyka zachęcająca do rytmicznego biegu (prowadzący może skorzystać z innych zestawów zabaw z chustą animacyjną)

Zabawy integracyjne, ruchowe

1. Ludzie do ludzi

Wszyscy uczestnicy stoją w parach. Osoba prowadząca wydaje polecenie np.: ręce do rąk- uczestnicy w parach podają sobie ręce, stopy do stóp, plecy do pleców, nosy do nosów. Na hasło „ ludzie do ludzi”- należy szybko zmienić partnera. Osoba bez pary wydaje nowe polecenia.

2. Muzyczna loteryjka

Prowadzący ma „ zaczarowane” pudełko, w którym znajdują się losy z poleceniami np.

- tańczymy jak baletnice
- tańczymy trzymając się za kolana
- tańczymy w kółkach
- robimy węża

Wszyscy tańczą. W momencie, gdy prowadzący przerwie muzykę, ktoś z uczestników losuje jedno polecenie, które następnie wszyscy wykonują aż do następnej przerwy.

3. Papierowe kule

Przygotowujemy kule z gazet. Można nimi rzucać jak piłką, podawać między sobą, rzucać do celu

Zabawy muzyczno-ruchowe

1. Krótkie polecenia przy muzyce

Gra muzyka uczestnicy poruszają się swobodnie po Sali. W chwilach gdy muzyka milknie, podają polecenia wykonania krótkich działań w ruchu np.: uścisnąć jak najwięcej rąk, dotknąć jak najwięcej kostek u nóg, zgrupować się według koloru włosów itd.

2. *Piosenki na powitanie*

- a. Cześć, hej, cześć OK- zabawa ruchowo-rytmiczna
- ustawienie- dzieci stoją parami bokiem do środka koła, twarzami do siebie;
- Cześć- uścisk dłoni partnera(przywitanie)
- Hej - uderzenie w dłoń partnera
- Cześć - uścisk dłoni partnera(powitanie)
- Okey - podniesienie w górę kciuka prawej dłoni
- Krok w prawo-odstaw, dostaw z równoczesnym klaśnięciem
- Krok w lewo-odstaw, dostaw z równoczesnym klaśnięciem
- 4 kroki w przód z ominięciem partnera prawym barkiem- zmiana partnera

3. *Zabawa z woreczkami-La raspa*

- Ustawienie- dzieci siedzą na obwodzie koła
- Rekwizyty- woreczki
- Budowa AB
- A
- Wstęp
- Rytmiczne uderzanie 2x w kolana, klaśnięcie w dłonie
- Rytmiczne uderzanie 2x o podłogę, klaśnięcie w dłonie
- B
- Podawanie woreczka „mam-dam”

4. *Zabawa ruchowa -Deszczyk, - Tzadik Katamar-mel. żydowska*

- Ustawienie-po obwodzie koła, (rozsyпка)
- Pada deszczyk, pada deszczyk
- I wieje, wieje wiatr
- Pada deszczyk, pada deszczyk
- I wieje, wieje wiatr
- I grom i błyskawica
- I grom i błyskawica
- I wstaje kolorowa tęcza
- I grom i błyskawica,
- I grom i błyskawica
- I wstaje kolorowa tęcza
- Część I
- 1-4 naśladowanie gestem opadu deszczu 2x
- 5-8 naśladowanie gestem wiejącego wiatru
- 9-16 powtórzenie 1-8
- Część II
- 1-2 klaśnięcie
- 3-4 tupnięcie nogą, uderzenie w udo
- 5-8 powtórzenie 1-4

9-16 zatoczenie kręgu rękami
17-32 powtórzenie 1-16
Jedzie auto- ta sama melodia
Ustawienie- po obwodzie koła lub w rozsypce

Część I

Jedzie auto brum, brum, brum - naśladowanie kierowania
A dzieci idą tak - marsz w miejscu

Część II

I nagle błysk czerwone jest - klaśnięcie, jedna ręka w górze
Nie wolno iść czerwone świeci się – kiwanie palcem
I potem błysk zielone jest - klaśnięcie, druga ręka w górze
Już wolno iść zielone świeci się - marsz w miejscu

5. *Pląs głowa, ramiona...*

Stoimy w rozsypce lub w kręgu, śpiewamy na melodię „Siekiera, motyka”
ilustrujemy ustalonymi ruchami zgodnie z tekstem

Ruch i podskok to zabawa
Sport dla dzieci ważna sprawa
Ręce w górę, w przód i w bok
Skłon do przodu, przysiad, skok
Głowa, ramiona kolana, piety
Kolana, piety, kolana, pięty
Głowa, ramiona, kolana, piety
Oczy, uszy, usta, nos.

Tańce do muzyki

1. „*W murowanej piwnicy*”

Uczestnicy siedzą na krzesłach w kole, może być na stojąco w kole
Dwa kroki w prawo, powrót
4 szurania
2 klaśnięcia w udo
2 klaśnięcia w dłonie
4 szurania
Wstanie i zmiana miejsc na krzesłkach

2. *Taniec integracyjny „Samolot”*

Nauczyciel zaprasza wszystkich do wspólnego lotu samolotem. W rytmie muzyki wszyscy naśladowują włączanie silników, zapinanie pasów, wyglądanie przez okno i lot samolotem.

3. *Taniec „Hej tam pod lasem”*

W wolnej części melodii pary opierają się plecami, bujają się w lewo, w prawo mrużąc melodię

W części szybkiej trzymają się za ręce, cwał w prawą stronę(24 kroki), zeskok na dwie nogi, druga ręką chwycenie nowego partnera i cwał (24 kroki) w lewą stronę.

4. Zabawa taneczna *Tarantella – melodia włoska*

Dzieci stają w kole zamkniętym , ciało w kierunku tańca

Rekwizyty- tamburyna

A- bieg po obwodzie koła, z rękoma rozstawionymi na boki, gra tremolo

B- zwrot do środka koła, uderzenie tamburynem: łokieć, dłoń, w powietrzu z równoczesnym tremolo

C- skok, podskok z równoczesnym uderzeniem tamburynem w dłoń, tzw. „samolot”- bieg w kierunku tańca z wykonywaniem tremolo

D-zwrot do środka koła, trzymanie się za tamburyna, podskoki- wyrzut nóg na zmianę przed siebie

E-idziemy do środka koła grając tremolo- tamburyna w dole; w środku koła tamburyna w górze, wracamy na miejsce- tamburyna w dole 2x

C- skok, podskok z równoczesnym uderzeniem tamburynem w dłoń, tzw. „samolot”- bieg w kierunku tańca z wykonywaniem tremolo;

5. *Podajmy sobie ręce*

Podajmy sobie ręce i zrobmy kółka dwa, kółka dwa

I brzuszek do brzuszka i buźka do buźki

I tak do białego dnia.

Więc bawmy się, więc bawmy się

Zabawa nas nic nie kosztuje

Masz ręce dwie, więc klaśnij w nie

Zabawa niechaj trwa.

Nauczyciel może wprowadzić własny zestaw zabaw

Spodziewane efekty

- poznanie własnej kształtującej się osobowości,
- doskonaleni sprawność manualną, koordynacje wzrokowo- ruchową
- aktywność zabawowa ćwiczy pozytywne cechy charakteru tj. odwaga, opanowanie, uczciwość... np. w rywalizacji

Ewaluacja

- dokumentacja (dziennik, projekty edukacyjne, zestawy zabaw przeprowadzonych w grupie, notatki nauczycieli z przeprowadzonych zabaw- dzienniki zajęć
- zdjęcia z przeprowadzonych zabaw

III Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

W Metodzie Ruchu Rozwijającego wyróżnia się kilka kategorii ruchu:

1. Ruch prowadzący do poznania samego siebie – Ruchy zaliczane do tej kategorii pozwalają poznać poszczególne części ciała. Ze zwróceniem szczególnej uwagi na stopy, kolana, nogi i biodra, które stanowią niejako łącznik człowieka z podłożem. A kontrola nad ruchami tych części ciała stanowi warunek do utrzymania równowagi i w konsekwencji ukształtowania się tożsamości.
2. Ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym – Aktywność ruchowa odbywa się jak najniżej w kontakcie z podłożem, co daje poczucie „ugruntowania”. Prowadzi też do poczucia swobody w otaczającej przestrzeni, gdyż nieumiejętność korzystania z wolności w przestrzeni prowadzi do zahamowań i izolacji od otoczenia.
3. Ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem – Zasadniczym celem czynności ruchowych jest tu zachęcenie uczestników do nawiązania pozytywnych kontaktów z innymi osobami opartymi na zaufaniu do partnera. Odbywa się to w czasie zabaw ruchowych przypominających zabawy dzieci i dorosłych zwane baraszkowaniem.

Wyróżniamy tu ruchy:

- „z” - ćwiczenia ruchowe, w których jeden z partnerów jest bierny, drugi zaś aktywny i opiekuńczy względem niego. Wymaga to od osoby aktywnej zrozumienia potrzeb i możliwości drugiej osoby a od biernej – zaufania do partnera.
- „przeciwko” – celem tych ćwiczeń jest uświadomienie uczestnikom ich własnej siły przy współdziałaniu z partnerem. Ćwiczenia te powinny być pozbawione agresji. Dajemy tu na zmianę możliwość wypróbowania się w roli atakującego i broniącego się. Dają one efekt wyzwolenia nagromadzonego napięcia psychicznego. Są zabawą w siłowanie, popychanie, mocowanie się. Mają charakter zabaw pseudoagresywnych, które umożliwiają dzieciom poznanie własnych i cudzych sposobów reagowania, uczą radzenia sobie w sytuacji konfliktu, uświadamiają emocje. Pozwala to na kontrolowanie swoich emocji i zachowania.
- „razem” – to takie ćwiczenia, które wymagają jednakowego zaangażowania partnerów. Prowadzą do wytworzenia harmonii i równowagi dzięki wzajemnemu zaufaniu, zrozumieniu, współpracy i równemu wkładowi wysiłku fizycznego.
- **Ruch prowadzący do współdziałania w grupie** – można tu także wyróżnić ruch „z”, „przeciwko”, „razem”. Jednak w ćwiczeniach bierze udział nie para lecz więcej uczestników. Celem ćwiczeń grupowych jest zaangażowanie wszystkich uczestników w aktywność ruchową i we współdziałanie ze sobą.
- **Ruch kreatywny** – charakteryzuje się spontanicznością i swobodą. Ruch ten realizuje się w tańcu a najpełniej w tzw. „tańcu wyzwolonym”, który opiera się na pełnej swobodzie.

Podczas zajęć prowadzonych tą metodą dokonujemy analizy ruchu w celu dokładnego poznania dziecka. Wystrzegamy się jednak oceniania jego osiągnięć, lecz dokonujemy opisowej oceny takich przejawów zachowania dziecka, jak:

- zdolność koncentracji na zadaniu,
- rodzaj i sposób wyrażania emocji,
- umiejętność nawiązywania kontaktów z innymi osobami,
- umiejętność zmiany zachowań w zależności od rodzaju zajęć,
- umiejętność uczestniczenia w zabawie.

Poczyniona obserwacja dostarcza wskazówek, których ruchów powinniśmy dziecko uczyć, jakie cechy (pozytywne) wzmacniać, a jakie (negatywne) osłabiać. Zachęcamy dziecko do wykonywania ruchów, których unika, np. do tyłu, a także do stosowania na przemian przeciwnych sposobów poruszania się, np. ruchów energicznych i delikatnych.

Zasady, którymi powinna kierować się osoba prowadząca:

- „nawiąż kontakt z każdym dzieckiem, pamiętaj o utrzymaniu kontaktu wzrokowego w dalszym okresie zajęć,
- pamiętaj, że uczestniczenie w zajęciach jest dobrowolne,
- zajęcia powinny być dla dziecka przyjemne i dawać mu możliwość przeżywania radości z aktywności ruchowej, kontaktu z innymi ludźmi, satysfakcji z pokonania własnych trudności i lęków, z poczucia większej sprawności fizycznej,
- bierz udział we wszystkich ćwiczeniach,
- w czasie zajęć ściśle przestrzegaj praw dziecka do swobodnej, własnej decyzji, aby miało poczucie kontroli nad sytuacją i autonomii,
- zauważaj oraz stymuluj aktywność dziecka, daj mu szansę na twórcze działania,
- miej poczucie humoru,
- nie krytykuj dziecka,
- chwal dziecko nie tyle za efekt, co za jego starania i wysiłek a także za każde nowe osiągnięcie,
- unikaj stwarzania sytuacji rywalizacyjnych,
- rozszerzaj stopniowo krąg doświadczeń społecznych dziecka,
- większość ćwiczeń, szczególnie początkowych, prowadź na poziomie podłogi,
- zaczynaj od ćwiczeń prostych, stopniowo je utrudniając,
- zmniejszaj udział swojej inicjatywy na rzecz coraz aktywniejszego udziału dziecka,
- proponuj naprzemiennie ćwiczenia dynamiczne i relaksacyjne,
- miej zawsze na uwadze samopoczucie dziecka,
- ucz dzieci zarówno używania siły, jak i zachowania delikatności i opiekuńczości względem drugiej osoby,
- we wszystkich ćwiczeniach, w których jest to możliwe, zadbaj o to, aby dziecko znalazło się także w pozycji dominującego (poprzez zamianę ról),
- zaplanuj początek zajęć tak, aby zawierał propozycje ćwiczeń-spotkań dających poczucie bezpieczeństwa, oparcia i bliskiego kontaktu,
- na zakończenie zajęć zaproponuj ćwiczenia wyciszające i uspokajające.” (*Marta Bogdanowicz, Metoda...op. cit., str. 36-37*).

Każdy prowadzący opracowuje własny scenariusz ćwiczeń, który jest jedynie ramowym zarysem, który można elastycznie dostosować do aktualnych możliwości dzieci danego dnia. Planowane zajęcia muszą uwzględniać prawidłowości rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka, jego możliwości i ograniczenia psychofizyczne.

Cele ogólne w Metodzie Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne:

- Poznanie własnego ciała poprzez ruch. Ruchy zaliczane do tej kategorii pozwalają poznać poszczególne części ciała. Ze zwróceniem szczególnej uwagi na stopy, kolana, nogi i biodra, które stanowią niejako łącznik człowieka z podłożem. A kontrola nad ruchami tych części ciała stanowi warunek do utrzymania równowagi i w konsekwencji ukształtowania się tożsamości.
- Kształtowanie związku jednostki z otoczeniem fizycznym – ruchy z tej kategorii mają na celu ukształtowanie orientacji w przestrzeni. Ruchy te pozostają w ścisłym związku z ruchami z poprzedniej kategorii.
- Wytworzenie się związku z drugim człowiekiem – ruch, w tej kategorii, sprzyja wytworzeniu się zaufania do drugiego człowieka. Zasadniczym celem czynności ruchowych jest tu zachęcenie uczestników do nawiązania pozytywnych kontaktów z innymi osobami opartymi na zaufaniu do partnera.
- Współdziałania w grupie - zaangażowanie wszystkich uczestników w aktywność ruchową i we współdziałanie ze sobą.

Cele szczegółowe w Metodzie Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne to:

- Dziecko odczuwa pozytywne emocje w kontakcie z innym człowiekiem.
- Dziecko wyzwała własną swobodę zachowań i naturalność.
- Dziecko ma okazję do rozładowania energii.
- Dziecko podejmuje próbę pokonania własnych zahamowań wynikających z uprzednich doświadczeń.
- Dziecko odczuwa bliskość z pozostałymi uczestnikami zajęć.
- Dziecko odczuwa radość z działania w grupie.
- Dziecko odczuwa przyjemność dawania innym radości.

Wykorzystanie metody w praktyce - Nauczyciele realizują:

1. Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała
2. Ćwiczenia pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu
3. Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą

Propozycje zabaw i ich opis:

Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała:

Wyczuwanie brzucha, pleców, pośladków

- leżenie na plecach,
- leżenie na brzuchu,
- ślizganie się w kółko na brzuchu, plecach,
- siedząc – przyciąganie kolejno nóg (ręce oparte wzdłuż boków),

- siedząc – kręcenie się w kółko na pośladkach,
- czołganie się na brzuchu i plecach do przodu, z wyciąganiem i zginaniem na przemian.

Wyczuwanie nóg, rąk, twarzy

- podciąganie kolan do siadu skulonego,
- pchanie kolan do siadu prostego (pokonując opór),
- w siadzie prostym – rozcieranie i poklepywanie kolan,
- maszerowanie i bieganie z podnoszeniem wysoko kolan.
- chodzenie, bieganie na ”sztywnych” nogach,
- chodzenie, bieganie na miękkich (gumowych) nogach.
- dotykanie palcami stóp podłogi,
- uderzanie o podłogę piętami,
- uderzanie o podłogę całą stopą (szybko i wolno).
- dotykanie łokciami kolan,
- dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie.
- wytrzeszczanie oczu (duże oczy) i mrużenie oczu,
- zabawne miny.

Ćwiczenia pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu:

Ćwiczenia indywidualne:

Leżenie na plecach lub brzuchu (mięśnie rozluźnione). Stosowane jako odpoczynek po trudnych ćwiczeniach, odprężenie po napięciach wewnętrznych.

Ćwiczenia w parach:

Jedna osoba robi „mostek”, a druga obchodzi ja na czworakach, przechodzi pod, przez, nad, dokoła itp.

Ćwiczenia w grupie:

Grupa tworzy „tunel” reszta czołga się pod tunelem na plecach, brzuchu.

Ćwiczenia te pozwalają nauczyć się współpracy w grupie, współdziałania z innymi.

Ćwiczenia w parach (partner „aktywny” i partner „bierny”).

- Pozycja siedząca: ćwiczący siedzi, opierając się plecami o partnera (nogi ugięte w kolanach); pcha plecami partnera, starając się pokonać jego opór (zmiana ról).

- Pozycja stojąca (tyłem): ćwiczący delikatnie kładzie się na plecach partnera, a ten stara się częściowo przyjąć ten ciężar.
- Pozycja stojąca (tyłem): całkowite przyjęcie ciężaru, tak aby współćwiczący mógł oderwać nogi od podłoża.
- Ciągnięcie za kostki ćwiczącego, leżącego na brzuchu lub na plecach.
- Ciągnięcie za przeguby rąk lub łokcie ćwiczącego leżącego na plecach.
- Kołysanie: pozycja siedząca, tworzenie „fotelika” dla ćwiczącego „pasywnego” i obejmowanie go, łagodnie kołysząc do przodu.
- Kołysanie w różnych kierunkach: obejmujemy jedną ręką partnera, drugą opieramy z tyłu o podłogę. „Opiekujący się” musi cały swój ciężar przenieść na rękę opartą z tyłu.

Ćwiczenia „przeciwno” w parach

- „Skała”: ćwiczący staje stabilnie w rozkroku podpartym lub siedzi mocno podparty o podłoże – współćwiczący próbuje przesunąć „skałę”, pchając lub ciągnąc w różnych kierunkach.
- „Worek”: to samo ćwiczenie ze współćwiczącym leżącym na brzuchu, a także próbowanie przewrócenia współćwiczącego na drugą stronę.
- „Paczka”: dziecko zwija się w kłębek, a współćwiczący usiłuje „rozwiązać paczkę”, ciągnąc za nogi i ręce.

Ćwiczenia „razem” w parach (obydwaj partnerzy „aktywni”).

- Partnerzy siedzą złączeni plecami, po czym wstają, nie odrywając się od siebie, napierając na siebie plecami tak, aby obydwoj powstali.
- Kołysanie się: siedząc przodem do siebie z lekko zgiętymi nogami, ćwiczący trzymają się za ręce lub przeguby, na zmianę kładą się na plecy i są przeciągani przez partnera.
- Równowaga: stojąc do siebie twarzą i trzymając się za ręce, ćwiczący odchylają się i przechodzą do siadu, a następnie razem wstają.

Ćwiczenia twórcze

Ćwiczenia proponowane przez wszystkich członków grupy, mogą one odbywać się w formie tańca a prowadzący zwraca uczestnikom uwagę na cechy i rodzaj ćwiczeń, np. ruchy szybkie, wolne, silne, słabe.

Każdy może być twórcą w stopniu, w jakim sobie tego życzy, a płynące stąd przeżycie zadowolenia, radości pomaga osiągnąć harmonię i zwiększa poczucie przynależności do grupy. Szczególnie pożądanym jest tzw. „taniec kreatywny” – pozwalający na całkowitą swobodę w wyrażaniu swoich emocji i potrzeb.

Spodziewane efekty

- zwiększenie świadomości własnego ciała
- rozwój sprawności fizycznej
- wytworzenie więzi emocjonalnej z drugim człowiekiem
- rozwój umiejętności rozumienia i panowania nad emocjami

Ewaluacja:

- Scenariusze zajęć przygotowanych indywidualnie przez nauczyciela na podstawie przedstawionych propozycji,
- Zdjęcia z przeprowadzonych zajęć
- Zbieranie informacji zwrotnych od uczestników.

IV METODA GIMNASTYKI TWÓRCZEJ RUDOLFA LABANA

Twórcą metody gimnastyki twórczej, zwanej również metodą improwizacji ruchowej czy nowoczesnym tańcem wychowawczym był Rudolf Laban. Powstała ona w opozycji i w akcie protestu wobec ruchu odwzorowywanego, wykonywanego na komendę i polega na ruchu podejmowanym zgodnie z własną inwencją, fantazją i doświadczeniem. Zgodnie z tą koncepcją ćwiczenia gimnastyczne powinny mieć formę zadań otwartych.

Podczas zajęć prowadzonych metodą Labana obowiązują **zasady**:

- każdy ćwiczący wykonuje zadania ruchowe na swój sposób (bez pokazu),
- zajęcia prowadzone są w luźno ustawionej grupie, a pozycja wyjściowa do ćwiczeń jest dowolna dla każdego dziecka,
- elementem towarzyszącym wykonywaniu zadań ruchowych może być muzyka.

Cele ogólne:

- inicjowanie ruchów do poznania własnego ciała oraz kształtujących związek jednostki z otoczeniem fizycznym
- wycucie przestrzeni ograniczonej i nieograniczonej
- wyzwolenie inwencji twórczej i ekspresji ruchowej dzieci
- wyrabianie swobody i płynności ruchów zainspirowanych muzyką

Cele szczegółowe:

- rozwijanie sprawności ruchowej
- poznanie możliwości swojego ciała
- rozwijanie umiejętności wsłuchania się w muzykę
- rozwijanie umiejętności improwizacji ruchowych w różnych tempach muzyki
- kształtowanie umiejętności ilustrowania muzyki ruchem, gestem
- wdrażanie do rozwijania umiejętności dostosowania własnych ruchów, do czynności partnera

Wykorzystanie metody w praktyce - Nauczyciele realizują:

1. Ćwiczenia i zabawy kształujące świadomość własnego ciała.
2. Ćwiczenia i zabawy kształujące wycucie ciężaru i czasu.
3. Ćwiczenia i zabawy kształujące wycucie przestrzeni.
4. Ćwiczenia i zabawy kształujące wycucie płynności ruchu i ciężaru ciała w przestrzeni i czasie.
5. Adaptacja ruchów własnych do ruchów partnera lub grupy.

Propozycje zabaw i ich opis:

1. "ZABAWY Z GAZETAMI".

Środki dydaktyczne:

- szare gazety
- bębenek, grzechotka
- płyty CD z kursów ROMA, Batii Strauss.
- kosz wiklinowy

Przebieg zajęć:

1. Swobodny taniec z gazetami do piosenki „Deszczowa piosenka”(CD nr.1)- na słowa kap, kap, kap i chlap, chlap, chlap uderzanie ręką w gazetę.

2. Dzieci biegają swobodnie po sali przy dźwiękach grzechotki, gdy dźwięk umilknie wykonują polecenia:

- podejść do gazety skradając się
- podejść do gazety skacząc jak piłeczka
- podejść do gazety tupiąc
- podejść do gazety skacząc na jednej nodze
- podejść do gazety na czworakach

3. Ćwiczenia z gazetą:

- wchodzenie i schodzenie z gazety
- przeskoki (przód, tył, bok)
- przysiady, skłony z gazetą
- siad klęczny- unoszenie rąk i bioder, opadanie na gazetę
- naśladowanie ruchów mycia podłogi (prawa i lewa ręka).

4. Zabawa ruchowa- dzieci siedzą w kole na gazecie i mówią:

Na mojej gazecie siedzę sobie,
Na mojej gazecie bębnię sobie,
Na mojej gazecie śpię sobie,

A kiedy usłyszę głośny ton (uderzenie w bębenek)uciekam stąd! (zmiana gazety na inną).

5. Robienie kuli z gazety (gniecenie) w rytm muzyki, na słowa hej ho wyprost ręki do góry.

6. Taniec z kulą gazety- przekładanie z jednej ręki do drugiej, obracanie kuli na dłoni, utrzymanie kuli w ręce w staniu na jednej nodze (lewa, prawa).

7. Ćwiczenia z kulą gazety:

-przekładanie pod jedną i drugą nogą

-przekładanie za plecami

8. Masażyk- dzieci siedzą w kole na dywanie, w rytm muzyki relaksacyjnej wykonanie masażyku kulą z gazety.

9. Marsz po kole- machanie kulą z gazety na pożegnanie.

10. Wrzucanie kul z gazety do koszyka

2. „JESIENNY SPACER”.

Środki dydaktyczne:

-bębenek, grzechotka

-płyty CD z kursów ROMA, Batii Strauss.

Przebieg zajęć:

I. Wycucie własnego ciała

1) Przy muzyce (CD nr. 2 ROMA) – najpierw tańczą same ręce, sama głowa, tylko nogi, tańczy całe ciało

2) Powitanie łokieć wita się z kolaniem, noga z nogą, głowa z ręką, czoło z kolanami

3) Ubieramy się – dzieci naśladują czynności kolejnych etapów ubierania się

II. Zabawa orientacyjno – porządkowa

Dzieci maszerują dookoła sali (w rytm melodii do marszu CD Nr. 14 Batii Strauss), gdy melodia ucichnie kłaniają się znajomym przechodniom najpiękniej jak potrafią (3x)

III. Wycucie przestrzeni (ćw. zręczności, celowanie, chwytu, rzutu)

1) Inscenizacja ruchowa

- obserwacja spadających „liści” – papierowych

- przybycie wróżki(zamiana liści w papierowe piłki)

- dzieci zgniatają papier tworząc piłeczkę

- zabawa piłeczkami w rytm muzyki (CD Nr.11 Batii Strauss).

IV. Rozwijanie wycucia płynności ruchu, ciężaru i czasu

- każde dziecko otrzymuje kawałek bibuły

- taniec liści (melodia od spokojnej do porywającej, CD Nr. 11)

V. Adaptacja ruchów własnych do ruchu partnera

- dzieci w parach naśladują kołyszące się drzewa

VI. Marsz dookoła sali

Dzieci maszerują do domu w rytm melodii, marsz i podskoki na przemian (CD Nr 14).

3. „ZABAWY Z WORECZKAMI GIMNASTYCZNYMI”.

Środki dydaktyczne:

- woreczki gimnastyczne
- bębenek, grzechotka

Przebieg zajęć:

1. Dzieci maszerują jedno za drugim, podchodzą do pojemnika i zabierają po jednym woreczku gimnastycznym.

2. Wyczucie własnego ciała

Dzieci zajmują miejsca w rozsypance. Każde trzyma w prawej ręce woreczek. Dotyka nim poszczególnych części ciała zaczynając od głowy (prawa ręka dotyka lewej strony). Następnie przełożenie woreczka do lewej ręki i dotykanie nią prawej strony.

3. Wyczucie ciężaru

Dzieci kładą woreczek na podłodze. Przechodzą do lekkiego rozkroku powoli biorąc woreczek w ręce. Ruchy wykonują w taki sposób, jakby woreczki były bardzo ciężkie. Próbują je przenieść w inne miejsce. Po wykonaniu zadania "bardzo się cieszą", że udało się im przenieść tak duży ciężar - ruchy żywe, wesołe.

4. Ćwiczenie z elementem czworakowania

Przed każdym dzieckiem leży woreczek. Czworakując dzieci popychają go rękami, kierując się w dowolną stronę sali. Co jakiś czas odpoczywają w dowolnej pozycji.

5. Ćwiczenie równowagi

Na środku sali nauczycielka umieszcza ławeczki. Każda ławeczka oznaczona jest kolorem zgodnym z kolorem woreczków. Dzieci zajmują miejsca przed ławeczkami zgodnie z kolorem. Kolejno wchodzi na ławeczkę, popychając stopą leżący przez sobą woreczek.

6. Zabawa bieżna z elementem wyścigu

Ustawienie jak w poprzednim ćwiczeniu. Dzieci kolejno biegną do ławeczki, kładą swój woreczek, obiegają ławeczkę i wracają na swoje miejsce (woreczki kładą jedna na drugą).

8. Rzuty

Nauczycielka trzyma w rękach dużą obręcz. Za obręczą kładzie materac. Dzieci kolejno rzucają woreczki w taki sposób, aby trafiły one w obręcz i upadły na materac.

9. Skoki

Dzieci wspólnie z prowadzącą układają w poprzek sali linię z woreczków. Z miejsca pojedynczo przeskakują przez nią.

10. Ćwiczenie przeciw płaskiej stopie

Dziecko przechodzi do siadu. Nogi swobodnie wyciągnięte w przód. Próbuje palcami raz lewej, raz prawej stopy chwycić woreczek.

11. Zabawa Podaj dalej.

Dzieci siedzą w dużym kole. Nauczycielka wystukuje rytm, głośno wypowiadając liczby

jeden, dwa. Na jeden dzieci kładą dłoń na woreczku, na dwa przesuwają ją w stronę partnera znajdującego się po prawej stronie. Tempo reguluje prowadząca.

4. „ ZABAWY GIMNASTYCZNE”.

Pomoce dydaktyczne:

Magnetofon, tamburyno, bębenek, CD Batii Strauss,Roma.

Przebieg zajęć:

1.Zabawa orientacyjno – porządkowa

Dzieci w rozsypce tańczą w rytm muzyki (CD nr. 13). Muzyka przestaje grać i słychać jedno uderzenie w bębenek – dzieci szybko zwijają się w kłębek. Wznowienie muzyki, a gdy przestaje grać i słychać dwa uderzenia w bębenek – leżenie przodem, łokcie oparte o podłogę i gra na fujarce. 2x

2.Zabawa ożywiająca.

Swobodne bieganie w dowolnych kierunkach z obrotami i podskokami z towarzyszeniem żywej muzyki. Na przerwę w muzyce piękny ukłon i pozostanie w bezruchu do chwili, gdy muzyka znowu zacznie grać.

3. Ćwiczenie wycucia przestrzeni.

Rysowanie w przestrzeni lub na podłodze dowolnego kształtu, a następnie skakanie jedno – lub obunóż po obwodzie znacznie powiększonego kształtu.

4.Ćwiczenie płynności ruchów w napinaniu i rozluźnianiu.

Lekkie uderzenia w tamburyno – dzieci poruszają się wysoko na palcach, lekko wirując. Mocne uderzenia – dzieci wykonując energiczne ruchy całym ciałem przechodzą z pozycji wysokiej do niskiej i poruszają się ciężko w pozycji niskiej.

5.Ćwiczenia wycucia własnego ciała.

W różnych pozycjach wyjściowych wykonywanie dowolnych ruchów samymi ramionami oraz wykonywanie tych samych ruchów w rytmie narzuconym przez muzykę (CD Nr 8) . Wykonywanie dowolnych ruchów samymi nogami i wykonywanie tych samych ruchów w rytmie narzuconym przez muzykę.

Wykonywanie dowolnych ruchów całym ciałem oraz wykonywanie tych samych ruchów w rytmie narzucanym przez muzykę.

6.Ćwiczenia z partnerem

Dzieci ćwiczą parami – jedno z dzieci jest lustrem i odzwierciedla ruchy wykonywane przez kolegę stojącego naprzeciw (CD Roma Nr.5).

Dzieci stojąc parami trzymają się za ręce w ten sposób, że jedno dziecko ciągnie „osiołka”, który stawia opór. Dziecko idzie tyłem, a „osiołek” przodem.

7. Ćwiczenia z mocowaniem

Dzieci w dowolnych pozycjach leżą na podłodze. Wstają bez podpierania się, zanim nauczycielka doliczy do 7.

8. Ćwiczenia wyczucia czasu

Rytmiczny marsz z klaskaniem przy muzyce.

5. „INDIAŃSKA WYPRAWA”.

Pomoce dydaktyczne:

Magnetofon, patyczki z przymocowanymi taśmami,, CD Batii Strauss, Roma.

Przebieg zajęć:

1. Marsz po obwodzie koła z muzyką na palcach, na piętach, z wysokim unoszeniem kolan (Cd Nr. 14, Batii Strauss).
2. Podczas przerwy w muzyce dzieci w dowolny sposób kłaniają się (skłon, dyg itp.)
3. Nauczyciel zaprasza dzieci na wyprawę w nieznaną, dzieci patrzą w dal przez „lornetkę” ułożoną z pięści, wybierają kierunek wędrówki.
4. Dzieci poruszają się do muzyki(CD Nr 12 B. Strauss)- mają za zadanie: iść pod wiatr, w gąszczu drzew, po piasku (następują zmiany tempa poruszania się).
5. Nauczyciel wywołuje zainteresowanie u dzieci patyczkami leżącymi w głębi sali, dzieci manipulują w dowolny sposób, wg własnej wyobraźni patyczkami z przywiązaną do nich wstążką (uderzają nimi o ziemię, o podłogę, poruszają w górę, w dół, falują itp.).
6. Swobodny taniec ze wstążkami gimnastycznymi do odpowiedniej muzyki ze zmiennym tempem (CD Nr 1, B. Strauss).
7. Dzieci wykorzystując wstążki gimnastyczne i własne ciało tworzą różne figury gimnastyczne w poziomie i w pionie.
8. Ułożenie z patyczków ogniska, dzieci naśladują czynności ogrzewania się przy ognisku.
9. Śpiewanie wspólnie z nauczycielką piosenki „ Płonie ognisko”
10. Dzieci wczuwają się w role Indian siedzących przy ognisku, wybierają spośród siebie wodza...Indianie planują wyprawę na polowanie (wódz- nauczyciel pokazuje czynności a dzieci powtarzają):
 - wódz przekazuje informacje o wyprawie - stuka palcami o brzuch
 - Indianie cicho udają się do stajni - uderzają palcami o podłogę
 - Indianie czeszą konia - przebiegają palcami w powietrzu

- Wyruszają na polowanie, siadają na konia - uderzamy rękami o kolana
- Jadą galopem - uderzamy dłońmi o podłogę
- Jadą przez most - uderzamy dłońmi o klatkę piersiową
- Jadą przez szuwary, trawy - pocieramy dłońmi
- Zsiadają z konia - uderzamy dłońmi o kolana
- Idą pieszo - przebieramy palcami po podłodze
- Uwaga, stado dzikich lwów, trzeba uciekać - wszystkie czynności powtarzamy w odwrotnej kolejności
- Głodni Indianie wybierają ziemniaki z ogniska - dzieci naśladują te czynności.
- Indiański taniec do muzyki z płyty(CD, nr. 4, Roma).

11. Indianie idą spać - dzieci tworzą namioty w zespołach dwuosobowych, pozostałe dzieci kładą się spać w namiotach.

12. Do rytmu spokojnej muzyki dzieci wstają powoli i siadają na swoich miejscach (CD Nr 2, B. Strauss).

Spodziewane efekty

- potrafią słuchać muzyki i dostosować ruch do jej tempa i nastroju
- wyczuwają własny ciężar ciała w czasie i przestrzeni
- współdziałają w grupie lub parze
- poznają wybrane utwory muzyki poważnej
- potrafią improwizować ruchowo przy muzyce
- ilustrują muzykę ruchem
- dostrzegają zmianę dynamiki, tempa utworu

Ewaluacja

- dokumentacja (dziennik, projekty edukacyjne, zestawy zabaw przeprowadzonych w grupie, notatki nauczycieli z przeprowadzonych zabaw- dzienniki zajęć
- zdjęcia z przeprowadzonych zabaw

V Metoda rytmiki (Emil Jaques – Dalcroze)

Rytmika, to ćwiczenia ruchowe, które stanowią podstawę wychowania muzycznego. Pozostałe elementy metody Dalcroze’a, to improwizacja i solfeż. W założeniu teoretycznym te trzy człony były ze sobą wzajemnie powiązane. Kontakt dziecka z muzyką miał charakter ogólnokształcący. Był to program zarówno umuzykalnienia jak również wychowania. System wychowania muzycznego Dalcroze’a opiera się na trzech ząbających się elementach, są to: kształcenie słuchu, kształcenie rytmiczne, improwizacja.

RYTMIKA stanowi centrum metody, polega na przekazywaniu ciałem ruchu muzycznego „aby nasze ciało stało się muzyką”.

Zadaniem rytmiki jest pobudzanie do działania podstawowych sił naszej natury:

- uwagi – co usłyszymy musimy zarejestrować w umyśle,
- inteligencji – co usłyszymy musimy zrozumieć i zanalizować,
- wrażliwości – odczuwamy i przeżywamy pozwalając muzyce przeniknąć nasze ciało,
- wprawienia ciała w działanie – przez ruch bardziej lub mniej oddający muzykę, jej rytm i

charakter.

Te różne czynności naszego umysłu i ciała powinny być wykonywane równocześnie.

Punktem wyjścia dla Dalcroze'a były „le pas Jagues” (kroki Jagues'a), tzn. kroki wykonywane w takt muzyki. Z tych kroków rozwinął się później cały system nazwany Rytmiką.

W pracy nauczyciela wychowania muzycznego czy rytmiki wg. Dalcroze'a warto trzymać się jego 6 kolejnych punktów – kolejności zdarzeń:

1. Słucham
2. Odczuwam
3. Wykonuję
4. Nazywam
5. Doskonale
6. Zapamiętuję

Cele ogólne:

- podnoszenie ogólnego rozwoju wrażliwości i sprawności ruchowej;
- rozumienie i przeżywanie muzyki u każdego dziecka;
- rozwijanie wrodzonych muzycznych uzdolnień dzieci bez względu na rodzaj i stopień tych uzdolnień.

Cele szczegółowe:

- kształtowanie skoncentrowanej postawy dziecka;
- kształcenie szybkości reakcji;
- kształcenie uniezależnienia ruchów kończyn (rąk, nóg);
- kształcenie intensywności i podzielności uwagi, niezawodnej reakcji na bodźce i dokładności spostrzegania, sprawnej pamięci, procesów porównywania i analizy, indywidualnej wyobraźni oraz gotowości do twórczych rozwiązań;
- kształcenie muzykalności: doświadczanie i uświadamianie sobie zjawisk rytmicznych, dynamicznych, agogiki (tempo, szybkość), artykulacji, formy muzycznej i wyrazu, zabarwienia emocjonalnego muzyki.

Wykorzystanie metody w praktyce - Nauczyciele realizują:

1. Podział czasu i przestrzeni na jednakowe i niejednakowe części za pomocą akcentów metrycznych.
2. Ćwiczenia ruchowe, które pod wpływem rozmaitych rytmów muzycznych pozwalają uzewnętrznić uczucia w różnych aspektach dynamicznych, statycznych lub agogicznych.
3. Ćwiczenia inhibicyjno – inicjacyjne (hamująco – pobudzające).
4. Ćwiczenia polirytmiki, kanonu ruchowego, łańcuchu realizacji.
5. Ćwiczenia agogiczne na zmienność szybkości, przyspieszenie i zwalnianie ruchów
6. Ćwiczenia na wyrobienie szybkiej analizy i menuoryzacji.
7. Ćwiczenia zaznaczenia fraz za pomocą gestów i ruchów.
8. Ćwiczenia improwizacji ruchowej.
9. Dyrygowanie.

Propozycje zabaw i ich opis:

Zabawy rozwijające wyobraźnię ruchową

• Stonoga

Celem zabawy jest dostosowanie charakteru ruchu do charakteru słyszanej muzyki, rozwój inwencji ruchowej oraz umiejętności naśladowania ruchu. Dzieci ustawiają się jedno za drugim. Osoba znajdująca się z przodu prowadzi kolegów po całej sali, improwizując dowolny ruch do muzyki granej przez nauczyciela. Pozostałe dzieci poruszają się, naśladując sposób przemieszczania się osoby stojącej przed nimi. Muzyka składa się z fragmentów o zróżnicowanym charakterze. Po zakończeniu każdego z tych fragmentów osoba improwizująca przechodzi na koniec i dziecko stojące do tej pory za nią staje się osobą prowadzącą.

Inna wersja tej zabawy polega na tym, że osoba prowadząca zaczyna improwizację ruchu w ciszy, bez muzyki. Nauczyciel zaczyna akompaniować po pewnej chwili, dostosowując swoją muzykę do charakteru obserwowanego ruchu.

• Lustro

Ta popularna zabawa rozwija wyobraźnię przestrzenną, wzbogaca środki ruchowe dziecka, uczy bacznej obserwacji. Wykonywać ją można w wielu wersjach: w ciszy, przy muzyce, wg ustalonych wcześniej zasad itp. Polega ona na improwizacji ruchowej jednej osoby, która naśladowana jest natychmiast (jak ruch postaci w lustrze) przez drugą osobę lub grupę.
Zabawy muzyczno-plastyczne

• Malarz

Celem tej zabawy jest uwrażliwienie dzieci na artykulację muzyki. Improwizacja nauczyciela składa się z fragmentów wykonanych staccato i legato.

Zadaniem dzieci jest odzwierciedlenie różnic pomiędzy tymi dwoma odmiennymi sposobami wydobywania dźwięku. Wersja I Dzieci stoją lub siedzą na podłodze. Każde dziecko jest malarzem. „Maluje” gestami rąk obraz składający się z punktów i linii (reakcja na artykulację – staccato – punkty, legato – linie).

Wersja II Dzieci łączą się w pary i stają naprzeciwko siebie w niewielkiej odległości. Jedno z nich wyznacza zgodnie z muzyką punkty i linie w przestrzeni. Drugie naśladuje jego gesty w odbiciu lustrzanym. Wersja III Dzieci przy muzyce malują flamastrami lub farbami abstrakcyjny obraz składający się z kropek i linii.

• Punkty, plamy i linie

Zabawa polega na tworzeniu z różnych drobnych przedmiotów codziennego użytku (kawałki sznurka, szmatki, fasolki, jabłka, orzechy) abstrakcyjnych kompozycji plastycznych i odzwierciedlaniu ich kształtów - punkty, plamy i linie – w muzyce, poprzez grę na różnych instrumentach perkusyjnych – punkty dźwiękowe, plamy dźwiękowe, linie melodyczne. Kompozycja taka odczytywana jest wówczas jak partytura – od lewej strony do prawej.

• Zabawy ruchowe przy piosence

1. Na podłodze leżą rozłożone kartki do rysowania (ilość kartek taka sama jak ilość dzieci). Obok każdej z nich leży kredka lub flamaster. Podczas trwania zwrotki piosenki dzieci śpiewają, chodząc ostrożnie pomiędzy kartkami. Gdy zaczyna się refren, dzieci przykucają przy najbliższej leżącej kartce i rysują na niej ilustrację do refrenu. Rysowania trwa tyle, ile trwa refren. Podczas drugiej zwrotki dzieci ponownie przechadzają się pomiędzy ilustracjami, śpiewając. Pojawienie się refrenu jest sygnałem do rysowania. Dzieci nie szukają „swojej” kartki, tylko dorysowują ilustrację na najbliższej leżącej kartce. Piosenka powinna pojawić się od razu dwukrotnie (np. pełna wersja nagrania i wersja instrumentalna), gdyż w tym przypadku aż czworo dzieci współtworzy jeden rysunek. Jeżeli mamy do czynienia ze zdyscyplinowaną grupą, dzieci mogą wędrować po sali, trzymając każdy swoją kredkę (różne kolory kredek). Powstają wówczas wielobarwne kompozycje. Po wykonaniu ilustracji następuje ich wspólne oglądanie.

2. Do zabawy wyznaczonych zostaje dwoje dzieci. Wszystkie dzieci śpiewają piosenkę. Gdy pojawia się refren, jedno z wyznaczonych dzieci „rysuje” gestami rąk jakąś postać (można umówić się z dziećmi, że będzie to np. zwierzę, postać z bajki itp.). Pozostałe osoby obserwują, ale nie dzielą się swoimi spostrzeżeniami. Wszyscy śpiewają drugą zwrotkę piosenki, a gdy rozpoczyna się refren po drugiej zwrotce, do akcji przystępuje drugie wyznaczone dziecko. „Rysuje” ono własną ilustrację. Po zakończeniu piosenki dzieci zgadują, co lub kogo przedstawiały rysunki kolegów.

• **Zabawy muzyczno-ruchowe przy piosence np. zimowej**

1. Wykonanie rytmu piosenki na instrumentach perkusyjnych bębni – rytm piosenki trójkąty – uderzenie na każde „raz”

2. W czasie trwania pierwszej zwrotki piosenki dzieci w grupach 5-6 osobowych układają na podłodze z kredek, ołówków, kawałków sznurka, wstążeczek itp. kształt choinki. Refren – tańczą wokół choinki. Podczas trwania drugiej zwrotki – „dekorują” choinkę różnymi drobnymi przedmiotami (małe zabaweczki, gumki do ścierania, jabłka itp.) Refren – tańczą wokół choinki.

• **Fotograf**

Wersja I Dzieci poruszają się swobodnie po sali przy akompaniamencie muzyki: maszerują, biegają podskakują, tak, jakby były na wycieczce. Gdy usłyszą odgłos przypominający pstryknięcie aparatu fotograficznego, zatrzymują się gwałtownie w pozie, w której zastał ich ten odgłos („zdjęcie w ruchu”).

Wersja II – Dzieci poruszają się jw. Gdy usłyszą umówiony odgłos, tworzą szybko pary lub trójki i „pozują” wspólnie do zdjęcia, lub ustawiają się natychmiast do „zdjęcia grupowego”. Nauczyciel powinien przerwać na chwilę grę i „obejrzeć” wszystkie „zdjęcia”.

• **Śmieszny film** – zabawa z tempem Jest to zabawa muzyczno-ruchowa, której celem jest uchwycenie relacji pomiędzy różnymi tempami w ruchu i w muzyce.

Zadaniem dzieci jest trzykrotne przedstawienie tej samej scenki pantomimicznej w trzech różnych tempach przy akompaniamencie muzyki: w tempie naturalnym (w warstwie muzycznej tempo „średnie”), w tempie przyspieszonym oraz w tempie zwolnionym. Treścią scenki może być dowolna sytuacja zaczerpnięta z życia codziennego (np. ulubiona czynność) lub fragment znanej dzieciom treści literackiej np. fragment bajki. Scenka może być przedstawiona przez każde dziecko osobno lub w parach.

Zabawy uwrażliwiające na elementy muzyki

• **Jesienne (ew. w zależności od pory roku zimowe lub wiosenne) rytmy.** Zabawa polega na realizacji rytmów klaskaniem lub na instrumentach perkusyjnych. Rytmy ułożone są na podłodze przez nauczyciela (lub później przez jednego z uczniów) z różnych „darów jesieni”: kasztanów, żołądzi, różnej wielkości orzechów, jabłek itp. Każdy rodzaj „rekwizytu” symbolizuje inny rodzaj wartości rytmicznych – np. żołądzie – ósemki, kasztany – ćwierćnuty, jabłka – półnuty (należy zadbać o relacje dotyczące wielkości, to znaczy, aby dłuższe wartości przedstawione były przez większe przedmioty). Rytm ujęty jest w takty (2 lub 4) o ustalonym wcześniej metrum. Rolę kresek taktowych mogą odegrać patyczki. Dzieci wyklaskują rytm, powtarzając go bez przerwy. W tym czasie nauczyciel, wymieniając przedmioty, wprowadza drobne zmiany w rytmie np. zamiast kasztana kładzie dwa żołądzie, zamiast dwóch kasztanów kładzie jabłko itp. Zadaniem dzieci jest realizacja rytmu ze zmianami. Trudniejszy wariant zabawy polega na przyporządkowaniu każdemu rodzajowi wartości rytmicznych konkretnego instrumentu perkusyjnego np. wszystkie ósemki (żołądzie) grane są przez bębny, ćwierćnuty(kasztany) wykonane są na drewniakach itp. Wersja trudniejsza realizowana jest przez jedną osobę lub przez kilka osób zmieniających się kolejno i polega na improwizacji głosem melodii do układanego rytmu.

• **Kierunek melodii**

Celem zabawy jest odzwierciedlenie ruchem ciała kierunku linii melodycznej.

Zabawę tę można wykonywać w kilku wersjach. Najprostszą z nich jest pokazywanie kierunku za pomocą ruchu rąk. Gdy melodia idzie w górę – ręce unoszą się, gdy schodzi w dół – opadają. Ćwiczenie to można wykonywać również w formie konkursu. Dzieci stoją wtedy parami, tyłem do siebie (tak, aby się nie widziały). Wygrywa ta para, której ruch rąk był najbardziej adekwatny do muzyki, a przy tym ruch jednej osoby był najbardziej zbliżony do ruchu partnera. Kierunek melodii można również odzwierciedlić za pomocą kroków. Kroki do przodu oznaczają melodię idącą do góry, kroki do tyłu – melodię opadającą.

• **Echo z piłkami**

Jest to forma echa melodycznego. Uczestnicy siedzą w kole. Każdy z nich trzyma piłkę (tenisową lub nieco większą). Jedna z osób improwizuje głosem jednotaktowy motyw rytmiczny w ustalonym takcie. Melodia oparta jest na określonych wartościach i grupach rytmicznych (np. ćwierćnuty, grupa dwóch ósemek, grupa czterech szesnastek itp.). Ilość i stopień trudności grup rytmicznych zależy od zaawansowania uczniów. Grupa uczniów powtarza w echu melodię, wykonując równocześnie w ustalony sposób (z użyciem piłki) wartości rytmiczne, na których oparta była melodia. Przykładowy sposób wykonania: Ćwierćnuty – dotknięcie piłką podłogi, ósemki – odbicie piłki o podłogę, szesnastki – obrót piłki wokół osi, półnuta – przeturlanie do sąsiada itp. Następny takt melodii improwizowany jest przez kolejną osobę itd.

• **Reakcja na dotyk**

Zabawa odbywa się w parach. Osoby stoją jedna za drugą. Osoba stojąca z przodu improwizuje melodię opartą na ustalonych grupach i wartościach rytmicznych. Każda grupa „wywoływana” jest poprzez dotknięcie przez osobę stojącą z tyłu określonego miejsca na ciele osoby improwizującej, np. czubek głowy – ćwierćnuty, prawe ramię – ósemki, lewe ramię – triola itp.

• Muzyka barwna jak motyle

Zabawa polega na słuchaniu muzyki (kilka fragmentów różniących się między sobą barwą, nastrojem itp.) i dobieraniu pasujących do nich kolorów. Uczniowie kolorują kontury motyli (do każdego fragmentu jeden motyl).

„W gazetowej krainie” zabawy z gazetami wg E. J. Dalcroze’a

Przebieg:

1. Powitanie

- Zabawa paluszkowa „Pokaż proszę” (dzieci zgodnie z słowami piosenki wskazują części własnego ciała)
- Zaproszenie dzieci do „Gazetowej krainy”, swobodne wypowiedzi dzieci jak według nich wygląda „Gazetowa kraina”

2. Przedstawienie dzieciom Gazetowego Ludzika – gościa, który do nich przybył, aby ich zaprosić do swojej krainy – Ludzik zrobiony z gazety zaprasza dzieci do zabaw z gazetami (nauczycielka rozdaje dzieciom gazety i czapki zrobione z gazet)

3. „Gazeta jest...” eksplorowanie materiałem – dzieci wyrażają swoje odczucia a kontakcie z gazetą

4. Opowieść muzyczno- ruchowa wysnuta z treści opowiadania nauczyciela „Gazetowe czary mary” (ćwiczenia inhibicyjno – incytacyjne)

- Nauczyciel opowiada: w gazetowej krainie wszyscy bardzo lubią się bawić i uprawiać różne sporty, gdy pada deszcz (uderzanie palcami o gazetę) dzieci chętnie słuchają bajek, lub spacerują z parasolkami (gazeta wysoko nad głową), gdy wieje wiatr (swobodne wymachiwanie gazetą) obserwują jak poruszają się drzewa na wietrze. Najbardziej wszyscy lubią, gdy świeci słońce, wówczas można urządzić sobie piknik (trzymanie gazety na dłoni jak tacę) itd. wszyscy również bardzo lubią grać w piłkę (zgniatamy gazety i ugniatamy z nich kule, podrzucanie gazetowych piłek, toczenie itd.)

5. „Gazetowa Kraina – dom naszego ludzika” – konstruowanie z wykorzystaniem gazet

- Ludzik zaprasza dzieci do zamieszkania w gazetowej krainie – wspólne wykonanie z gazet elementów stanowiących wyposażenie krainy. Dzieci owijają gazetami sprzęty, meble, zabawki i tak powstaje „gazetowa kraina, mogą również wykonać elementy własnej garderoby.

- Po wykonaniu Gazetowej Krainy Ludzik zostaje umieszczony w centralnym miejscu, aby mógł wygodnie obserwować zabawę dzieci i w niej uczestniczyć.

6. „Gazetowe pejzaże” – wyklejanie kawałkami gazet na dużym formacie papieru (praca w grupach) – dzieci wykonują wspólnie wydzierankę z kolorowych i czarno – białych gazet

7. „Gazetowa orkiestra” – dzieci podzielone na cztery grupy: pierwsza idzie w miejscu po gazecie, druga zgniata gazetę, trzecia puka palcami w gazetę, czwarta uderza gazetowymi kulami o siebie – dzieci wygrywają rytm ” Radetzky March ” – Strauss Johann’a

Inne propozycje na wykorzystanie metody Delacroz’a

1. „Poznajmy się!”

- zapoznanie się nauczyciela i dzieci,
- wyjaśnienie dzieciom specyfiki zajęć z rytmiki,
- ustalenie zasad bezpiecznego poruszania się podczas zabaw ruchowych,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz grupowego kontraktu dobrego zachowania,
- pokaz instrumentów perkusyjnych z kącika muzycznego, wyjaśnienie, w jaki sposób i kiedy należy z nich korzystać,
- zagadki słuchowe „Jaki to instrument?”.

2. „W przedszkolu jest wesoło.”

- wprowadzenie stałego elementu – powitanie zabawą integracyjną w kole lub na dywanie,
- wprowadzenie stałego elementu – ćwiczenia oddechowe,
- wprowadzenie piosenki w grupie młodszej – „*Andrzej, Krzyś i mała Jola*”, w grupie starszej – „*W naszym przedszkolu*” – osłuchanie, wyjaśnienie niezrozumiałych słów, określenie charakteru piosenki, nauka tekstu metodą echa,
- utrwalenie piosenki poprzez zabawy rytmiczne na akcent muzyczny, tempo i dynamikę,
- ilustracja ruchowa treści piosenki,
- w grupie starszej – instrumentacja piosenki.

3. „Świętujemy Dożynki.”

- przygotowanie tańca na uroczystość dożynkową: dla dzieci młodszych – prosty układ ilustracyjny do piosenki „*Jabłuszko rumiane*”, dla dzieci starszych: „*Kozierajka*”, „*Lipka*”, „*Gąsior*” lub „*Trojak*”,
- zabawy słuchowe – określanie charakteru danej melodii do tańca/piosenki (smutny, wesoły, szybki, wolny),
- wprowadzenie stałego elementu: zabaw inhibicyjno-incytacyjnych.

4. „Obchodzimy Święto Niepodległości.”

- wprowadzenie piosenki „*Gdy żołnierze idą drogą*”,
- wprowadzenie stałego elementu: „spacer po dywanie” – dzieci spacerują w rytm pulsu podanego przez nauczycielkę – wolno, umiarkowanie lub szybko,
- ilustracja ruchowa piosenki,
- prezentacja piosenki podczas Akademii z Okazji Święta Niepodległości.

5. „Jesienne zabawy.”

- słuchanie muzyki klasycznej: „*Jesień*” cz.I z cyklu „*Cztery Pory Roku*” A. Vivaldiego, rozmowa na temat wysłuchanego utworu,
- zabawy rytmiczne z wykorzystaniem darów jesieni (kasztanów, żołądździ, szyszek) – wystukiwanie rytmu piosenki w grupie młodszej: „*Andrzej, Krzyś i mała Jola*”, w grupie starszej: „*W naszym przedszkolu*”,
- zabawy rytmiczne „kroki” – maszerowanie w rytmie granym przez dziecko lub nauczycielkę na kasztanach – rozróżnienie tempa: szybko, wolno, bardzo szybko, bardzo wolno,

- zapoznanie dzieci starszych z podziałem wartości muzycznych na przykładzie krojonego jabłka (całe jabłko – cała nuta, połowa jabłka – półnuta, połowa połowy jabłka – ćwierćnuta), zaprezentowanie dzieciom zapisu nut w formie plakatu,
- zagadki słuchowe: „Jaką nutę zagrałam?” (cała nuta, półnuta, ćwierćnuta).

6. „Coraz bliżej Święta.”

- wprowadzenie zabawy rytmiczno-ruchowej: „śnieżynki i bałwanki” – reakcja na ustalony sygnał, kreatywne wyrażanie emocji ruchem,
- zapoznanie dzieci z melodią „Jingle bells”, instrumentacja z wykorzystaniem instrumentów perkusyjnych.
- opracowanie tańca na spotkanie z Mikołajem, w grupie dzieci młodszych: „taniec śnieżynek” do utworu „Jingle bells”, w grupie starszej: układ choreograficzny do utworu A. Szarmach „Coraz bliżej Święta”.

7. „W karnawale bawimy się wspaniale.”

- w grupie starszej przypomnienie wiadomości o wartościach nut – zagadki słuchowe, marsz po obwodzie koła w rytm pulsu podawanego całymi nutami, półnutami lub ćwierćnutami,
- tańce z różnych stron świata – wprowadzenie tańca „Grecja Trias” w grupie młodszej oraz tańca „Chilili Peru”.
- wprowadzenie stałego elementu: powtórzenie, przypomnienie lub utrwalenie wybranej piosenki, tańca, wiadomości z poprzednich zajęć.

8. „Poznajemy instrumenty dęte.”

- zorganizowanie koncertu instrumentów dętych, pokaz saksofonu, puzonu, fletu, okaryny, omówienie i zaprezentowanie w jaki sposób wydobywa się z nich dźwięk, zagadki muzyczne.

9. „Dbamy o zdrowie śpiewająco!”

- wprowadzenie piosenki „Szkolni lekarze” – osłuchanie, wyjaśnienie niezrozumiałych słów, określenie charakteru piosenki, wyjaśnienie o czym jest piosenka, nauka tekstu metodą echa, w grupie dzieci starszych – wprowadzenie taktowania do piosenki,
- ilustracja ruchem treści piosenki,
- instrumentacja piosenki.

10. „Marzec – czarodziej.”

- wprowadzenie piosenki „Marzec – czarodziej” w grupie starszej i piosenki „Czarowanie pogody” w grupie młodszej – osłuchanie, wyjaśnienie niezrozumiałych słów, określenie charakteru piosenki, wyjaśnienie o czym jest piosenka, nauka tekstu metodą echa, w grupie dzieci starszych – taktowanie,
- ilustracja ruchem treści piosenki,
- instrumentacja piosenki.

11. „Wielkanoc tuż, tuż...”

- słuchanie muzyki klasycznej: „Taniec piskląt w skorupkach” M. Musorgskiego, rozmowa na temat wysłuchanego utworu, improwizacja ruchowa utworu,
- zabawa rytmiczna – na dany sygnał naśladowanie kwoki, koguta, kurczęcia lub jajka,
- ćwiczenie słuchowe „skąd dobiega dźwięk?”

12. „Szykujemy niespodziankę dla rodziców.”

- zapoznanie z piosenką pt. „Wiosenny spacer z mamą” lub piosenką pt. „Daj mi rękę tato” (w zależności od ustaleń z wychowawczyniami poszczególnych grup), wprowadzenie piosenki,
- z grupą dzieci starszych - nauka układu tanecznego – do piosenki „Wiosenny spacer z mamą” – krok podstawowy walca, do piosenki „Daj rękę tato” – krok podstawowy samby.

13. „Roztańczone przedszkole.”

- utrwalenie układu tanecznego,
- doskonalenie umiejętności wokalnych,
- przygotowanie dzieci do występu na Festynie Rodzinnym.

14. „Pociągiem na wakacje?”

- wprowadzenie piosenki „Pan kolejarz” – osłuchanie, wyjaśnienie niezrozumiałych słów, określenie charakteru piosenki, wyjaśnienie o czym jest piosenka, nauka tekstu metodą echa, w grupie dzieci starszych – taktowanie,
- zabawa ilustracyjna do piosenki,
- naśladowanie odgłosów wydawanych przez pociąg,
- ćwiczenie słuchowe: „skąd słyszysz dźwięk?”.

15. „Każde dziecko to potrafi”

- przypomnienie materiału omawianego w ciągu roku w formie zagadek, zabaw rytmicznych i ćwiczeń słuchowych,
- zorganizowanie konkursów wewnątrz-grupowych – prezentacja umiejętności przez chętne dzieci na forum grupy, wręczenie wszystkim dzieciom pamiątkowych dyplomów.

Spodziewane efekty

- rozwój sfery artystycznej
- rozwój emocjonalny
- kształtowanie koncentracji uwagi, pamięci, koordynacji oraz lateralizacji
- ogólny rozwój sprawności fizycznej i umysłowej.
- Kształtowanie i poszerzanie zdolności muzycznych (m.in. poczucia rytmu)
- kształtowanie poprawnej intonacji dźwięków, emisję
- Uwrażliwienie na spostrzeganie zjawisk akustycznych

Ewaluacja

- dokumentacja (dziennik, projekty edukacyjne, zestawy zabaw przeprowadzonych w grupie, notatki nauczycieli z przeprowadzonych zabaw- dzienniki zajęć
- zdjęcia z przeprowadzonych zabaw

VI Metoda Carla Orffa

U podstawy systemu Orffa zauważymy założenia ogólnie wychowawcze, czyli wykorzystanie muzyki i aktywności muzycznej dziecka do celów wychowawczych, a także po to, by przygotować je do umiejętności zrozumienia dzieł sztuki. Orff skupia się na tym, aby rozbudzić u dzieci i młodzieży zamiłowanie i zainteresowanie muzyczne przez tworzenie muzyki, improwizacje, a nie prze jej odtwarzanie. Jego system był kierowany nie tylko do dzieci uzdolnionych muzycznie, ale do wszystkich dzieci w przedszkolach, szkołach, a nawet dzieci niepełnosprawnych fizycznie i umysłowo. Waleciami metody Orffa jest bowiem: wszechstronność, powszechność i atrakcyjność.

Koncepcja wychowania poprzez muzykę według Orffa opiera się na 3 filarach:

1. Nacisk na kształcenie poprzez zabawę,
2. Rozwijanie muzykalności u dzieci od najmłodszych lat,
3. Wzajemnie integrowanie oraz przenikanie się muzyki, słowa oraz ruchu.

Cel ogólny:

- kształcenie przyszłych odbiorców muzyki.

Cele szczegółowe:

- kładzenie nacisku na kształcenie poprzez zabawę;
- rozwijanie muzykalności dzieci;
- integracja muzyki, słowa i ruchu.

Wykorzystanie metody w praktyce - Nauczyciele realizują:

1. zabawy i ćwiczenia oparte na śpiewie dziecka
2. zabawy i ćwiczenia oparte na grze na instrumentach
3. zabawy i ćwiczenia oparte na ruchu przy muzyce, tańcu
4. zabawy i ćwiczenia polegające na słuchaniu muzyki
5. zabawy i ćwiczenia polegające na tworzeniu muzyki

Propozycje zabaw i ich opis:

Śpiew Dziecka:

- śpiewa piosenki dostosowane do jego możliwości głosowych
- zna treść piosenki i potrafi ją zaśpiewać
- potrafi prawidłowo oddychać
- kształci umiejętność kontrolowania długości oddechu
- potrafi powtórzyć głosem dźwięki wraz ze zmieniającymi się jego elementami (zabawa w echo)
- rozpoznać części piosenki w schemacie AB
- śpiewa piosenkę z podziałem na role
- używa swojego głosu z różnym natężeniem
- potrafi określić nastrój i charakter piosenki
- uwrażliwia się na barwę dźwięku (głosu ludzkiego) -ćwiczenia oddechowe
- słuchanie piosenki
- pamięciowa nauka tekstu
- śpiew piosenki
- samodzielne wypowiedzi dzieci
- powtarzanie piosenki

Gra na instrumentach:

- rozdźnia dźwięki instrumentów perkusyjnych
- potrafi wykorzystać niekonwencjonalne instrumenty
- zna sposoby niekonwencjonalnego wydobywania dźwięku
- tworzy akompaniament do piosenki
- potrafi powtórzyć usłyszany rytm

- zapamiętuje i odtwarza prosty rytm na instrumentach perkusyjnych
- zapamiętuje liczbę i kolejność uderzeń
- rozwija pamięć muzyczną
- gra na instrumentach perkusyjnych
- zabawy z instrumentami perkusyjnymi
- samodzielnie wykonuje instrumenty muzyczne wg własnego pomysłu
- zabawy rytmiczne
- wspólne granie i śpiewanie piosenki

Ruch przy muzyce, taniec:

- reaguje ruchem swojego ciała na zmianę dynamiki dźwięku i brzmienia instrumentu
- potrafi wykonać proste ćwiczenia gimnastyczne w tempie które wskazuje muzyka
- reaguje zmianą sposobu poruszania się na zmianę w sposobie akompaniamentu
- współdziała w grupie
- ilustruje ciałem charakter muzyki
- reagują na pauzę w muzyce
- reaguje tempem marszu na zmianę tempa akompaniamentu
- reaguje sposobem poruszania się na zmianę nastroju w muzyce
- zapamiętuje i odtwarza układ choreograficzny (taniec), zna kroki tańców
- potrafi zachować się na scenie, prezentuje umiejętności artystyczne
- rozwijanie umiejętności estetycznego poruszania się przy różnych rodzajach muzyki
- zabawy muzyczno - ruchowe
- zabawy taneczne
- zabawy ruchowe z elementami improwizacji
- zabawy orientacyjne i porządkowe
- nauka układu choreograficznego do: tradycyjnych polskich kolęd i piosenek religijnych, tańców ludowych i dyskotekowych
- udział w uroczystościach i imprezach okolicznościowych

Słuchanie muzyki:

- rozumie pojęcia: muzyka wokalna, muzyka instrumentalna
- reaguje na czas trwania dźwięku
- potrafią odpowiednim ruchem zareagować na zmianę wysokości dźwięku
- zna pojęcia : dźwięki niskie i wysokie
- odróżnia dwie melodie
- reaguje gestem na zmianę melodii
- odróżnia melodię graną w sopranie od melodii granej w basie
- potrafi rozpoznać głosy i przyporządkować je do płci
- werbalizuje wrażenia po wysłuchaniu utworu
- uwrażliwia się na bodźce dźwiękowe dochodzące z otoczenia
- kształci umiejętność słuchania
- umie zachować się na koncercie muzycznym
- ćwiczenia słuchowe, słuchanie muzyki wokalnej i instrumentalnej na żywo lub z nagrań, w dowolnych sytuacjach lub w ramach zajęć zorganizowanych
- zabawy z elementami dramy
- rozmowa na temat wysłuchanego utworu
- malowanie muzyki podczas słuchania
- zabawy muzyczno - ruchowe

-uczestnictwo w koncertach muzycznych

Tworzenie muzyki:

- kształci poczucie rytmu
- tworzy swobodną improwizację instrumentalną
- tworzy rytm
- stara się zapamiętać jak najdokładniej usłyszany rytm i odtworzyć go
- stosuje zmiany dynamiki w ćwiczeniach muzycznych
- spontanicznie tworzy melodię przy pomocy swojego głosu
- rozwija wyobraźnię twórczą
- tworzy akompaniament do piosenki
- potrafi dobrać rodzaj dźwięku do zjawiska akustycznego opisanego słowem -gra na instrumentach
- ćwiczenia dykcyjne i dynamiczne
- ćwiczenia ortofoniczne
- zabawy z własnym głosem
- ćwiczenia, w których zadaniem dzieci będzie kończenie rytmu bądź melodii
- swobodne improwizacje piosenki
- tworzenie melodii do podanego tekstu wiersza, przysłowia, powiedzonka
- ilustracja muzyczna różnych zjawisk akustycznych (odgłosy burzy, jadącego pociągu, szum lasu itd.).

Spodziewane efekty:

- Dziecko zadowolone jest z własnej aktywności
- czuje satysfakcję z działania i tworzenia
- doskonali technikę operowania oddechem i głosem
- rozwija wyobraźnię dźwiękowo-rytmiczną
- rozwija koncentrację

Ewaluacja:

- Scenariusze zajęć przygotowanych indywidualnie przez nauczyciela na podstawie przedstawionych propozycji,
- Zdjęcia z przeprowadzonych zajęć
- Zbieranie informacji zwrotnych od uczestników.