

W krainie Zimy

■ Małgorzata Brzeska, Małgorzata Woźniak

Muzyka działa pozytywnie na nasz stan emocjonalny i fizyczny, pozwala rozładować napięcie, stwarza wiele okazji do wspólnej zabawy.

Istnieje wiele problemów związanych z agresją i nadpobudliwością naszych wychowanków. W tej sytuacji prowadzenie zajęć przedszkolnych z elementami muzykoterapii już z najmłodszymi dziećmi przyniesie pozytywne i oczekiwane rezultaty.

W naszym przedszkolu podjęliśmy próbę wprowadzenia elementów muzykoterapii według modelu Macieja Kieryła. Zorganizowałyśmy zajęcia otwarte dla koleżanek, chcąc podzielić się naszą wiedzą i doświadczeniem. Tematem była zima i zimowe zabawy na śniegu. Dzieciom bardzo podobały się: bilety, które musiały znaleźć, aby wejść do zimowego królestwa; spacer po krainie Zimy, do której wprowadziła je przebrana za Zimę jedna z nauczycielek oraz taniec ze wstążeczkami. Z zainteresowaniem uczestniczyły we wszystkich proponowanych im zabawach, słuchały, śpiewały, maszerowały, tańczyły. Wszystkim zabawom towarzyszyła piękna muzyka relaksacyjna i filmowa.

Trzylatki były tak zafascynowane padającym „śniegiem”, srebrnymi „szybkami” i bałwankiem, że szybko zapomniały o obecności innych osób na skali.

Temat: W krainie Zimy

Cele

- redukcja napięcia psychofizycznego,
- doskonalenie koordynacji ruchowej, słuchowo-ruchowej, orientacji przestrzennej,
- rozwijanie wyobraźni.

Środki dydaktyczne: dzwoneczki do przypinania, po jednym na dwoje dzieci; paski krepiny, po dwa dla każdego dziecka; trójkąt; szybki z folii aluminiowej, po jednej dla każdego dziecka; pudełko; strój dla Zimy; obrazki przedstawiające pory roku; płyta CD z muzyką relaksacyjną, klasyczną.

Przebieg zajęć

W części sali zasłoniętej kotarą urządzone krainę Zimy – białe wstążki, prześcierała, firanki, pocięta biała krepina.

Spotkanie z panią Zimą. Nauczycielka przebrana za panią Zimę wita się z dziećmi:

Witam Was drogie dzieci. Jestem Zima. Wiem, że lubicie mnie za śnieg na bałwanki, za narty i sanki, za lód na ślizgawce, za ślady na śniegu. Dzisiaj zapraszam Was do mojej krainy. Do mojej krainy wejdziecie, gdy bilet do niej odnajdziecie. Biletem będzie zimowy obrazek, kto go odnajdzie, ten w moje progi wejść może, temu krainę swoją otworzę.

- **Bilet do krainy Zimy.** Dzieci podchodzą do ławki, na której leżą obrazki, szukają tego, który pasuje do zimy. Wybrany obrazek wrzucają przez otwór do pudełka (obrazki nie pasujące do zimy są większe i nie mieszczą się w otworze). Dźwięk dzwoneczków poruszanych przez nauczycielkę potwierdza trafność wyboru obrazka.
- **Otwarcie krainy Zimy** – rozsunięcie zasłon. Słuchanie muzyki Antonia Vivaldiego *Zima* lub muzyki filmowej. Spacer po tej krainie.

I. Odreagowywanie

- **Zabawa ruchowa z piosenką pt. *Tak się zachmurzyło.***

- **Lodowe sopleki.** Dzieci poruszają się po sali zgodnie z akompaniamentem (marsz, bieg, skoki). Na sygnał trójkąta stają się soplami lodu i stoją w bezruchu.

II. Zrytmizowanie

- **Zabawa rytmizująca pt. *Hu, hu, ha***
Hu, hu, ha, hu, hu, ha (wyklaskiwanie dłońmi).
Zima wcale, zima wcale (wyklaskiwanie o uda)
nie jest zła, nie jest zła (tupanie).

III. Uwrażliwienie

- **Taniec na łyżwach do melodii *Nad pięknym modrym Dunajem* Johanna Straussa.**

Dzieci siedzą w kole, każde dziecko otrzymuje po dwa paski z krepiny. Nauczycielka włącza utwór J. Straussa. Przez chwilę wszyscy przysłuchują się muzyce z zamkniętymi oczami. Następnie nauczycielka wykonuje określone ruchy wstążkami w rytm muzyki, a dzieci naśladują je.

- **Masaż relaksacyjny** – praca w parach.
Prowadząca nawijuje do zimowej pogody, ustala z dziećmi, w jaki sposób można pokazać: słońko, padający śnieg, mróz, wiatr, zimowe zabawy.

Rozgrzanie rąk i palców. Wykonanie masażu na plecach kolegi, z uwzględnieniem ruchów adekwatnych do treści wierszyka.

Świeci słońko przez dzień cały (Zataczanie dłońmi koła, aż odczuwamy ciepło).

Pada z nieba śnieżek biały (Stukamy w plecy opuszkami palców).

Idą dzieci na saneczki. (Spacerujemy palcami wskazującymi na przemian po kręgosłupie, zaczynając od dołu).

Zjeżdżają z wysokiej górki (Przesuwamy jednocześnie dłonie po plecach, od szyi w dół kręgosłupa, kreśląc falistą linię).

Szczypie mróz (Delikatnie szczypimy).

Wieje wietrzyk (Lekko dmuchamy we włosy kolegi).

Czy przeszedł cię dreszczyk? (Delikatnie szczypimy w kark).

Następuje zmiana ról.



Fot. PAP

Muzyka filmowa: *Love is all around* (Cztery wesela i pogrzeb).

IV. Relaksacja

- **Kłębuszek – ćwiczenie izometryczne.** Dzieci leżą w najwygodniejszej dla siebie pozycji. Na sygnał muzyczny zwijają się w kłębuszek, chowają głowę, podkurczają nogi, na których zaciskają ręce. Powrót pierwszej melodii oznacza przyjęcie pozycji wyjściowej.

Muzyka filmowa z lat 60. i 70.: *Wright eyes* (*Watership down*).

- **Powrót do domu – trening relaksacyjny z elementami wizualizacji.** Słuchanie tekstu relaksacyjnego na tle bardzo delikatnej i spokojnej muzyki. Dzieci wygodnie leżą na materacach lub dywanie i słuchają:

Po wesołej zabawie wróciliście do domu. Poczuliście się zmęczeni, mama przygotowała wam ciepłe, miękkie łóżko. W pokoju jest cicho i przytulnie. Słysząc tylko pomrukiwanie kota. Zamykasz oczy, prostujesz nogi, oddychasz równo i spokojnie. Jest ci dobrze, słyszysz tylko piękną i cichą muzykę. Prawa ręka staje się coraz cięższa, nie chce ci się jej podnieść, lewa ręka staje się leniwa, nie chce ci się jej podnieść. Nogi też są leniwe. Prawa no-

ga staje się ciężka, coraz cięższa, że nie chce ci się jej ruszyć. Głowa spokojnie spoczywa na poduszce. Czujesz ciepło w rękach, nogach, całe ciało staje się ciepłe jak w ciepłej kąpiel. Jest spokojnie i bardzo przyjemnie.

Powoli otwieracie oczy, siadacie, przeciągacie się, powolutku wstajecie.

Dzieci wypowiadają się na temat swoich doznań, wrażeń, myśli, odczuć pojawiających się podczas słuchania muzyki.

Muzyka: *Pan Flute Favourites – Unchained Methody.*

- **Ćwiczenia oddechowe pt. Odmrażanie zamrożonej szyby.**

Dzieci otrzymują wcześniej przygotowane „szybki” z folii aluminiowej, oglądają je, następnie dmuchają na nie, kierują strumień powietrza na szybkę.

Muzyka: *Pan Flute Favourites – Do that to me one more time.*

V. Aktywizacja

- **Zabawa muzyczno-ruchowa**

O jak przyjemnie i jak wesoło (Dzieci marszerują w rytm piosenki).

Dzisiaj tutaj bawić się, się, się.

Raz noga lewa, raz noga prawa (Pokazują prawą i lewą nogę).

Do przodu, do tyłu i raz, dwa, trzy (Skaczą do przodu i do tyłu, trzy razy klaszczą).

- **Zakończenie.** Rozmowa z dziećmi o uczuciach i wrażeniach doznanych w czasie zajęć.

- **Pożegnanie.** Pani Zima śpiewa piosenkę, dzieci idą za nią machając ręką na pożegnanie.

Do widzenia, do widzenia,

Do miłego zobaczenia.

Raz, dwa, trzy.

MAŁGORZATA BRZESKA, MAŁGORZATA WOŹNIAK
Przedszkole nr 24 w Warszawie

BIBLIOGRAFIA

■ E.J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2004, Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

■ M. Bogdanowicz, *Przytulanki – czyli wierszyki na dziecięce masażyki*, Gdańsk 2003, Wydawnictwo Harmonia.

■ A. Metera, *Muzykoterapia – muzyka w medycynie i edukacji*, Leszno 2002, Wydawnictwo Centrum Technik Nauk Metronom.

■ L. Bzowska, R. Kownacka, M. Lorek, A. Sowińska, *Z zabawą i bajką w świecie sześciolatka*, Kraków 2004, Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

■ M. Kierył, *Elementy muzykoterapii w pracy pedagoga*, „Wychowanie Muzyczne w Szkole” 1991, nr 1.

■ I. Dębicka, *Muzykoterapia w przedszkolu*, „Wychowanie Muzyczne w Szkole” 1997, cz. 1.

Zima

Wszyscy weszli do ciepłych domów, zboże śpi w zacisznej stodole,
padają białe śniegi, białe śniegi padają na pole,
padają ciepłe śniegi, padają zaciszne śniegi,
aż się niebo opróżni, oziębi, a ziemia się napełni po brzegi.
Będą padały tylko śniegi białe i śniegi różowe,
a po zachodniej zorzy ciche śniegi fioletowe.

Kazimiera Iłłakowiczówna