

Ruch i muzyka

■ Elżbieta Cieślak

Ruch stymulowany muzyką staje się ruchem kontrolowanym, angażującym postrzeganie słuchowe, uwagę i myślenie, odzwierciedla wywołane muzyką emocje i równocześnie potęguje je.

Głównym elementem muzycznym pobudzającym dziecko do ruchu jest rytm. Z nim łączą się istotne dla muzyki: metrum, tempo i dynamika. Ruch przy muzyce jest ruchem uporządkowanym, wyrażającym zespolenie dziecka ze zjawiskami muzycznymi, które słyszy oraz zespolenie z grupą dzieci, które czynią to samo.

Dostosowanie ruchu do charakteru muzyki sprzyja usprawnieniu dyspozycji umysłowych, takich jak: zdolność koncentracji uwagi, spostrzeganie, zapamiętywanie, refleks. Ruch to także gimnastyka ciała, poprawa krążenia, przyspieszone, dotleniające oddychanie.

Wodny świat

Cel główny: wspomaganie rozwoju ruchowego, rozwijanie inwencji twórczej.

Cele operacyjne. Dziecko potrafi: działać w grupie, próbować samodzielnie operować materiałem muzycznym, manipulować przyborami, liczyć elementy, sprawnie posługiwać się rękoma, omijać przedmioty, wykonać przysiad podparty.

Przybory i środki dydaktyczne: gazety, słomki do napojów, rybki z kolorowej bibułki, kasety z utworem muzycznym Saint-Saënsa pt. *Karnawał zwierząt (W akwarium)*.

Czas trwania zabawy: 25 min.

Przebieg zajęć

Część wstępna – czynności organizacyjno-porządkowe.

- Dzieci trzymają się za ręce i śpiewają „śpiewankę-witanekę” na melodię *Panie Janie*, np. *Witaj Aniu, jak się masz, wszyscy cię lubimy, bądź wśród nas*.
- Nawiązanie do tematu dnia pt. *Ryby* i przypomnienie wiadomości dotyczących środowiska i trybu życia ryb oraz bajki pt. *O rybaku i złotej rybce*.

Część główna

- Zabawa ożywiająca (każde dziecko otrzymuje gazetę) – „Słonko świeci – deszczyk pada”.
Na zawołanie „słonko świeci” dzieci unoszą do góry gazety trzymane oburącz i próbują maksymalnie wyprostować się. Na hasło „deszczyk pada” dzieci wykonują przysiad podparty i uderzają w nie paluszkami, naśladując krople deszczu.
- „Kałuże”. Gazety zmieniają się w kałuże, należy je omijać i przeskakiwać tak, by się nie ochłapać.
- „Fale i wiatr”. Dzieci próbują za pomocą gazety naśladować wiatr (delikatny – silny) oraz szum fal (morze) – dmuchają w gazetę.
- „Zbieramy kamyki i muszelki”. Nad morzem można spotkać ciekawe kamyki lub muszelki – gazetę zgniatamy w kule.
- „Rzuty i chwyty”. Dzieci podrzucają kule z gazety w miejscu, w czasie chodu, z kląśnięciem.
- Przetaczanie „kuli”. Dzieci leżą przodem z wyciągniętymi rękami i przetaczają „kulę” z ręki do ręki.
- „Rzut do kosza”. Na środku koła jest ustawiony kosz i dzieci rzucają z miejsca do celu.

- „Góra lodowa”. Dzieci zmieniają się w góry lodowe. Mocno zaciskają dłonie na przedramieniu w siadzie i rozluźniając mięśnie roztopiają się pod wpływem gorącego słońca.
- „W akwarium”. Wszystkie dzieci kładą się na dywanie. Włączamy muzykę – rybki się budzą i powoli zaczynają pływać (ruchem naśladują melodię), a gdy zbliża się niebezpieczeństwo – rybki kładą się na dnie oceanu i chowają buzie, następnie powoli zaczynają „pływać”.

Część końcowa

- Zabawa uspokajająca „Łowienie rybek”. Prowadząca rozsypuje rybki po sali i rozdaje dzieciom słomki. Dzieci spacerując, za pomocą słomki wciągają powietrze i próbują podnieść rybkę. Po zabawie dzieci siadają na obwodzie koła i każde z nich liczy swoje rybki. Podsumowanie zajęcia. Ustna ocena aktywności i inicjatywy dzieci.

Łabędzie

Cel główny: wspomaganie rozwoju ruchowego.

Cele operacyjne: dziecko ćwiczy sprawność i siłę, rozwija gibkość kręgosłupa, sprawność rąk i nóg, potrafi sterować ciężarem i siłą ciała, doskonali swobodne poruszanie się, zapamiętuje kolejność wykonywanych czynności.

Przybory i środki dydaktyczne: fragment utworu Piotra Czajkowskiego pt. *Taniec łabędzi*, po dwie chusteczki dla każdego dziecka, piórko lub biała bibułka, woreczki, szarfy.

Czas trwania: 20 min.

Przebieg zajęć

Część wstępna – czynności organizacyjno-porządkowe.

- Dzieci siedzą w kole i trzymając się za ręce przekazują sobie „iskierkę przyjaźni”.
- Nawiązanie do tematu „Łabędzie”, przypomnienie wiadomości na temat charakterystycznych cech ptaków oraz baśni Hansa Ch. Andersena pt. *Dzikie łabędzie*.

Część główna

- Zabawa ożywiająca (zabawa w parach) – „Wiosłowanie”. Dwaj partnerzy siedzą na dywanie z wyciągniętymi na boki nogami, zwróceniu twarzami do siebie. Partnerzy chwytają się za nadgarstki i, na zmianę, każdy z partnerów najpierw kładzie się do tyłu, potem znów siada i w końcu pochyla się do przodu, podczas gdy drugi kładzie się do tyłu na podłogę.
- „Pływanie”. Każde dziecko siedzi po turecku w dowolnym miejscu na dywanie i naśladuje rękami pływanie łabędzi.
- „Łabędzie zbierają pokarm”. Dzieci w rozsypce biegają po sali i zbierają woreczki. Każde dziecko, które znajdzie woreczek, kładzie go na głowie i szuka gniazdka (szarfy). Z woreczkiem na głowie próbuje usiąść po turecku „w gniazdku”.
- „Kulawy łabędź”. Każde dziecko zakłada szarfę na rękę i naśladuje kulawego łabędzia (chodzenie na czworaka). Na sygnał dzieci odnoszą szarfy do koszyczka.
- „Taniec łabędzi”. Dzieci otrzymują po dwie chusteczki i stoją w kole. W czasie melodii naśladują ruchy łabędzia pływającego po stawie (machają chusteczkami, biegają drobnymi kroczkami). Gdy tempo melodii staje się wolniejsze, powoli przysiadają, udając lądowanie łabędzia. Na wyraźny akcent (zakończenie melodii) podrzucają chusteczki w górę i wracają do przysiadu podpartego.

Część końcowa

„Piórko na wietrze”. Każde z dzieci otrzymuje piórko, wstaje i podrzuca je w górę, dmuchając na nie, by nie spadło. Gdy piórko spadnie, ćwiczenie należy powtórzyć.

- Podsumowanie zajęć. Po zabawie dzieci siadają na obwodzie koła. Prowadząca dokonuje ustnej oceny aktywności i inicjatywy dzieci.

Koty

Cel główny: wspomaganie rozwoju ruchowego, rozwijanie inwencji twórczej.

Cele operacyjne: dziecko ćwiczy siłę, doskonali swobodne poruszanie się, naśladowuje zachowanie zwierząt (kota), ćwiczy spostrzegawczość, refleks, orientację, zapamiętywanie polecenia, ćwiczy szybkość i wytrzymałość.

Przybory i środki dydaktyczne: linka lub skakanka, piłeczka dla każdego dziecka, woreczki, klocki, pudełka, szarfy, ławeczka.

Czas trwania zabawy: 20–25 min.

Przebieg zajęć

Część wstępna – czynności organizacyjno-porządkowe.

Nawiązanie do tematu dnia pt. *Koty* oraz bajki pt. *Kot w butach*, przypomnienie wiadomości dotyczących trybu życia kotów.

Część główna

- Zabawa „Kot jest, kota nie ma”. Dzieci są myszkami, na hasło „Kota nie ma”, dzieci cichutko biegają po sali. Na zawołanie „Kot jest”, myszki chowają się (przysiadają, obejmując rękoma kolana i opuszczając nisko głowy).
- „Kotek pod płotek”. Długa linka lub skakanka uwiązana na wysokości ok. 60 cm. od podłogi, drugi koniec trzyma nauczycielka. Dzieci są podzielone na mniejsze grupy (4-, 5-osobowe), przechodzą na czworakach pod płotem, podchodzą do ściany i „łapkami” sięgają wysoko, aż do wspięcia na palce i zupełnego wyprostu.
- „Koty bawią się piłeczkami”. Każde dziecko otrzymuje piłeczkę. Dzieci turlają piłeczkę przed sobą i idą na czworakach – naśladowują zabawę małych kotów. Na sygnał wszyscy siadają i podnoszą piłeczki do góry, by pokazać, że żadna nie zginęła.
- „Koty bawią się piłeczkami”. Każde dziecko otrzymuje piłeczkę. Dzieci turlają piłeczkę przed sobą i idą na czworakach – naśladowują zabawę małych kotów. Na sygnał wszyscy siadają i podnoszą piłeczki do góry, by pokazać, że żadna nie zginęła.
- „Myszka i kot”. Wyznaczona spiżarnia, a w niej smakołyki (woreczki, klocki, pudełka). Naprzeciwko mysia nora, a z boku dom kota. Kot śpi, a myszki cichutko biegną do spiżarni po smakołyki i wracają

do norki. Kot budzi się i straszy uciekające myszki.

- „Wróbelki i kot”. Rozłożone szarfy to gniazdka dla ptaków. W każdym gniazdku jeden ptak. Wróbelki ćwierkając skaczą w pobliżu gniazdek. Na okrzyk „kot” wróbelki wskazują do gniazd (przysiad podparty i głowa schowana pod „skrzydełka”). Kot przechodzi na czworakach między gniazdkami. Gdy wszystkie ptaki są w gniazdkach, wraca na swoje miejsce pod ścianę.
- „Koty na płoty”. Dzieci poruszają się po sali tak jak koty. Na sygnał „koty na płoty” wdrapują się na ławeczkę, potem wracają na salę i dalej spacerują.
- „Kłębuszki”. Kotki leżą na plecach, rozluźnione. Na sygnał kotki zwijają się w kłębek i mocno napinają mięśnie.
- „Taniec kotów” (fragment *Bolera* M. Ravela). Dzieci ustawiają się czwórkami, w małych kółkach, kłękają, głowy i ręce kładą na podłodze. W rytm melodii kolejno wstają i chodzą, najpierw w miejscu (jak koty), wymachując rękami. Następnie maszerują kilka razy dokoła małego kółka. Potem robią duże koło i dalej maszerują w rytm melodii. Na sygnał zatrzymują się, maszerują w miejscu. Każde z dzieci kłęka na kolanach, nakrywając głowę rękami. Gdy muzyka milknie, wszystkie koty śpią.

Część końcowa

- „Kotki i gwiazda”. Zabawa uspokajająca. Dzieci siedzą po turecku w kole. Jedno z nich nawija na palec wełnę i podaje kłębek wybranemu koledze. Kolega również nawija wełnę na palec i podaje następnemu dziecku. Tę czynność dzieci powtarzają do momentu nawinięcia wełny na palec przez ostatnie dziecko. Wszyscy sprawdzają, jaki wyszedł kształt gwiazdy. Potem następuje zwijanie od końca.
- Podsumowanie zajęć.