

# Taniec i muzyka jako forma wychowania przez sztukę dzieci w wielu przedszkolnym.

'Salma' Marta  
Galewska



# Wychowanie przez sztukę

- to zaangażowanie duszy artystycznej dziecka, otwarcie przed nim możliwości wyrażania samoekspresji
- angażowanie postaw twórczych oraz uczuć dziecka, pobudzanie ekspresji ruchowej, udoskonalanie umiejętności komunikacji

# Prekursorzy: Emil Jaques Dalcroze



- ur. 6 lipca 1865 roku w Wiedniu  
zm. 1 lipca 1950 r w Genewie
- Szwajcarski kompozytor,  
twórca [rytmiki](#) jako dziedziny  
kształcenia muzycznego
- studiował także malarstwo,  
poezję, aktorstwo
- w wieku 27 lat wygrywa  
konkurs na profesora solfeżu i  
harmonii w Konserwatorium  
Genewskim

# Główne założenia E.J. Dalcroze

- Stwierdził, iż działanie muzyki nie dotyczy tylko słuchu, ale całego systemu mięśniowego i nerwowego. Rytm i dynamika znajdują odpowiednik w systemie mięśniowym
- Pierwotnym instrumentem jest ciało ludzkie, toteż wszelkie odmiany tempa i energii muzycznej można odtwarzać ruchami
- Największą jego zasługą było: „docenienie roli wyobraźni w pedagogice muzycznej oraz wypowiedzi muzycznej w różnego rodzaju improwizacjach, a przede wszystkim odkrycie znaczenia ruchu jako środka aktywnej percepcji muzyki i uzewnętrzniania przeżyć muzycznych”

# Czym jest rytmika ?

- „(...) jest działaniem zmierzającym do zrozumienia muzyki, reakcją na dźwięki, tym samym jest usiłowaniem indywidualnego wyrażania siebie (...)”

# Rytmika



# Czego uczy rytmika ?

- wewnętrznego zdyscyplinowania,
- współdziałania w zespole,
- pobudza wyobraźnię muzyczno – ruchową,
- uczy samodzielności,
- rozwija inteligencje poprzez zrozumienie i analizowanie słyszanej muzyki.



# Prawo współzależności rozwoju psychicznego z rozwojem ruchowym

- Rozwój dziecka „(...) przebiega przez jego ciało. To zmysł ciała zapoczątkowuje całą konstrukcję jego doznań psychicznych, pośredniczy pomiędzy innymi doznaniem, tworzy siłę wyobraźni i steruje pierwszym celowym działaniem i myśleniem”
- twórcą tego prawa był francuski badacz E. Dupre
- należy przyjąć, iż psychika dziecka jest bardzo silnie związana z jego motoryką. Związek ten ma znaczący wymiar zwłaszcza w wieku przedszkolnym, bowiem eksploracja przestrzeni, odbywa się właśnie poprzez aktywność ruchową i dotyk.



# Nowoczesna metoda wychowania muzycznego



- autorem tej metody był Carl Orff ur. 10 lipca 1895 w Monachium, zm. 29 marca 1982 roku
- niemiecki kompozytor, dyrygent i pedagog
- przedstawiciel prymitywizmu muzycznego XX wieku
- Autor aforyzmu „ *Bądź uroczy dla swych wrogów – nic ich bardziej nie rozzłości*”.

# Metoda Carla Orff'a

- wprowadzenie do ćwiczeń akompaniamentu wykonywanego przez samych uczniów
- dodanie instrumentów perkusyjnych o nieskomplikowanej technice gry, a dla starszych dzieci instrumenty strunowe i dęte
- wykluczył natomiast zupełnie fortepian



# Cele i założenia metody Orff'a

- tworzenie muzyki przez dzieci – improwizacje, a nie jej odtwarzanie
- system kierowany był nie tylko do dzieci uzdolnionych muzycznie, ale do wszystkich dzieci w przedszkolach, szkołach, a nawet dzieci niepełnosprawnych fizycznie i umysłowo
- naczelnym celem tej metody jest kształcenie przyszłych odbiorców muzyki
- Orff zalecał, poznanie akcentów metrycznych i wartości rytmicznych za pomocą różnych wyrazów , wierszyków, wyliczanek, powiedzonek
- zalecane jest przy tym aby dziecko „instrumentowało” za pomocą instrumentów muzycznych jak i własnego ciała: klaskanie, tupanie, pstrykanie ,klepanie

# Instrumenty nie melodyczne

- bębenki
- tamburyny
- mały i wielki bęben
- zestaw bongosów
- marakasy
- pudełka
- kołatki
- kastaniety
- talerze
- grzechotki z brzękadłami i inne



# Instrumenty melodyczne



- dzwonki
- metalofony
- ksylofony
- cymbałki

# Wprowadzenie dzieci w świat muzyki poprzez :

## Słuchanie

- akompaniament muzyczny w czasie zajęć
- wycieczka do Filharmonii
- muzyka mechaniczna z odtwarzacza CD

## Tworzenie muzyki - instrumenty naturalne

- klaskanie
- tupanie
- uderzanie dłońmi o uda
- itp.



# Filharmonia dla Malucha



# Słuchamy muzyki - metodyka

- ćwiczenia słuchowe, słuchanie muzyki wokalne i instrumentalnej na żywo lub z nagrań, w dowolnych sytuacjach lub w ramach zajęć zorganizowanych
- zabawy z elementami dramy
- rozmowa na temat wysłuchanego utworu



# Słuchamy muzyki - metodyka



- zabawy muzyczno – ruchowe
- uczestnictwo w koncertach muzycznych odbywających się na terenie przedszkola bądź w Filharmonii



# Słuchanie muzyki – osiągnięte cele

- 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 melodie
- reaguje gestem na zmianę melodii

# Słuchanie muzyki – osiągnięte cele

- 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

# Wprowadzenie dzieci w świat muzyki

- instrumenty, które pomagają dziecku w zrozumieniu rytmu to: bębenek, grzechotki, talerze, trójkąty, tamburyzna itp.
- zapoznanie się z rytmem a także z dynamiką oraz tempem w muzyce
- samodzielne tworzenie muzyki przez dziecko



# 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

# Tworzenie muzyki



# Tworzenie muzyki – gra na instrumentach

- rozróżnia dźwięki instrumentów perkusyjnych
- potrafi wykorzystać niekonwencjonalne instrumenty
- zna sposoby niekonwencjonalnego wydobywania dźwięku
- potrafi powtórzyć usłyszany rytm
- zapamiętuje i odtwarza prosty rytm na instrumentach perkusyjnych
- zapamiętuje liczbę i kolejność uderzeń
- rozwija pamięć muzyczną

# Wprowadzenie dzieci w świat muzyki poprzez:

- tworzenie własnych instrumentów nie melodycznych
- wykorzystanie opakowań po jogurtach, serkach, plastikowych butelek ryż, groch, kasza itp
- w tworzenie muzyki można zaangażować dzieci niepełnosprawne
- pamiętajmy o pełnym zaangażowaniu w ćwiczenia z dziećmi; dostosowaniu ich do poziomu zaawansowania i etapu rozwoju





# Harmonia ciała z muzyką

- ruch jest potrzebą rozwojową
- dzieci żyją w silnym związku emocjonalnym ze swoim ciałem, dlatego też w sposób naturalny reagują na muzykę
- to jedna z form aktywności muzycznej, dla człowieka
- Jest sposobem przekazywania emocji, przeżywania muzyki wyrażenia jej w określonej dla siebie formie



# Harmonia ciała z muzyką

- stosowanie muzyki w zaburzeniach nerwowych
- stosowanie tańca w formach terapii fizycznej np. **choreoterapii** tańca naturalnego i ekspresji: ruch improwizacyjny oparty na muzyce i inwencji
- **celem w/w zajęć** jest wywarcie korzystnego wpływu na umysł i emocje oraz sposobu wykorzystania swojego ciała w tańcu, kształtu, siły itp
- wszystkie działania twórcze dążą do harmonii ciała z muzyką, bezwzględnego zaangażowania: ciała, umysłu i duszy
- **taniec i ruch znoszą napięcia mięśniowe, emocjonalne dają odprężenie**

# Choreoterapia



# Naturalna potrzeba ruchu – osiągnięte cele

- 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

# Naturalna potrzeba ruchu – osiągnięte cele

- 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

# Improwizacja ruchowa

- to inaczej gimnastyka twórcza
- autor Rudolf Laban ur. 15 grudnia 1879 w Bratysławie zm. 1 lipca 1958 w Surrey
- stworzył kinetografie czyli zapis ruchu oraz choreologię – naukę o tańcu
- Laban opracował własną teorię ruchu, który według niego dzielił się na trzy składniki: energię (siła mięśni), czas (tempo) i przestrzeń (otoczenie).



# Improwizacja ruchowa



- Charakterystyczne dla tej metody jest odejście od ruchu odwzorowanego na rzecz ruchu podejmowanego zgodnie z własną inicjatywą - fantazją
- Laban zwraca szczególną uwagę na rozwój jednostki.

# Improwizacja ruchowa

## Zasady prowadzenia zajęć:

- każde dziecko wykonuje zadanie ruchowe na swój sposób
- eliminujemy pokaz ćwiczenia objaśniamy i dokładnie tłumaczymy zadanie
- dzieci ustawione są luźno na sali
- dzieci przyjmują dla siebie dogodną pozycję wyjściową: mogą stać, kucać, leżeć itp.
- muzyka i rytm jako elementy towarzyszące zadaniom







# Improwizacja ruchowa – 5 tematów



- wyczucia własnego ciała,
- wyczucia przestrzeni,
- wyczucia ciężaru i czasu,
- rozwijanie wyczucia płynności ruchów,
- adaptacji ruchów ciała do ruchów partnera

# Improwizacja ruchowa: temat I

## Wyczucie własnego ciała

- Przy realizacji tego tematu dzieci poznają w toku działania możliwości własnego ciała w zakresie obszerności ruchów jako instrumentu zdolnego do wykonywania ruchów we wszystkich stawach, ruchów precyzyjnych oraz ruchów obszernych. Dziecko manipuluje, bawi się własnymi rękami, nogami, palcami, wykonuje ruchy zlokalizowane w określonej części ciała w różnych pozycjach wyjściowych

# Improwizacja ruchowa: temat II

## Wyczucie przestrzeni

Podstawowymi ćwiczeniami są tu ruchy ograniczone, skrępowane oraz szerokie i fantazyjne, ruchy penetrujące przestrzeń poprzez bieg, podskoki, skoki, obroty, itp. Ruch może odbywać się na poziomie niskim, średnim i wysokim

# Improwizacja ruchowa: temat III

## Wyczucie ciężaru ciała (siły)

- Ruchy nawiązujące do tego tematu mają charakter wyrazisty, przejawiają się w mocnych chwytach, podnoszeniu, zginaniu. Ruchom silnym przeciwstawiamy ruchy lekkie, delikatne, np.:
- ruchy mocne, atletyczne, ciężkie, przygniatające swą siłą;
- ruchy żywe, wesołe, dynamiczne, energiczne;
- ruchy spokojne, delikatne, łagodne, kojące.
- Realizując ten temat można wykonać bezpośrednio po sobie ruchy kontrastowe, w których napięcie przeplata się z rozluźnieniem, siła ze słabością, improwizacja ruchowa z muzyką, która nagle zmienia swój charakter.

# Improwizacja ruchowa: temat IV

## Rozwijanie wyczucia płynności ruchów

- Ćwiczenia polegają na ruchach lokomocyjnych wykonywanych po bardzo różnych liniach. Mogą one być wykonywane w rytmie klaskania, uderzania w instrument perkusyjny lub z towarzyszeniem muzyki, nawet śpiewu. Dla urozmaicenia można robić przerwy w muzyce, co jest sygnałem do zatrzymania się i przyjęcia przez ćwiczących ciekawej postawy

# Improwizacja ruchowa: temat V

## Współdziałanie z partnerem lub z grupą

- Występujące w tym ćwiczeniu akcje ruchowe z partnerem lub w grupie wymagają podzielności uwagi, pilnego obserwowania partnera i jego naśladowanie. W pewnym sensie ograniczają swobodę własnego działania. Zadania ruchowe tej grupy kształtują szybki refleks oraz przez zespołowe działanie są ważnym aspektem wychowawczym w kształtowaniu uczuć społecznych, rozwijają cechy wychowania społecznego

# Metoda Labana – praca z dziećmi

- zajęcia należy łączyć ze słowami, muzyką i oczywiście tańcem
- podczas gimnastyki dzieciom powinna towarzyszyć swoboda, śmiech i humor
- ćwiczy ten kto ma ochotę
- nie podaje się konkretnych ćwiczeń , które trzeba wykonać
  
- metoda ta rozwija umiejętność adaptacji przestrzeni i umiejętność dzielenia jej z innymi
- rozwija świadomość na temat umiejętności własnego ciała.



# Improwizacja ruchowa

Laban do swojej metody pracy nad ciałem wprowadził 3 zasady:

- zasada wszechstronności
- przemienności wysiłku i rozluźnienia
- stopniowania trudności



# Zmęczone ciało – wolny umysł

- dzieci w wieku przedszkolnym stale odczuwają potrzebę ruchu i to trzeba im zapewnić
- nagromadzenie w ciele małego dziecka napięć, w konsekwencji może doprowadzić do zaburzeń w strefie emocjonalnej
- Istotna jest wartość profilaktyczna i terapeutyczna tańca za pomocą odpowiednich metod pracy
- Wprowadzenie ćwiczeń, które zharmonizują ciało z umysłem, dadzą upust emocjom a w konsekwencji wyciszą i pozwolą na koncentrację

# Ruch rozwija

- tworzenie przez dziecko w pełni swobodnego, improwizowanego ruchu przy muzyce ma charakter tańca twórczego i ekspresyjnego
- taniec usprawnia szereg jego dyspozycji psychofizycznych: spostrzegawczość, koncentrację, koordynację ruchową oraz wzrokową, pamięć.

# Wprowadzenie kroków tanecznych



- wprowadzenie kilku podstawowych kroków pozwoli dziecku na zanurzenie się w świecie ruchu i dźwięku
- taniec musi spełniać kilka warunków: krok ma być prosty, ma umożliwiać przeżycie radości i satysfakcji z wykonanego ruchu samodzielnie jak i w grupie

# Teraz tańczymy

Oto kilka przykładowych, podstawowych kroków tanecznych

- Krok marszowy to zwykły chód. Stawiając stopę należy dotknąć podłogi najpierw palcami, a potem piętą
- Krok dostawny otrzymujemy przez dostawienie jednej nogi do drugiej, poruszając się naprzód, w tył lub w bok
- Krok z doskokiem po kroku naprzód podskoczyć z równoczesnym dostawieniem drugiej nogi
- Bieg jeśli nie ma specjalnych uwag o akcentowaniu kroków, powinien być lekki, na palcach, postawa swobodna

# Podstawowe kroki taneczne

- podskoki z nogi na nogę należy wykonywać w ten sposób, że po pierwszym kroku naprzód, podskakuje się na tej samej nodze unosząc drugą nogę, zgiętą w kolanie do przodu
- kołysanie należy wykonać stojąc w małym rozkroku lub wykroku. Ruch kołysania polega na przenoszeniu ciężaru ciała z nogi na nogę
- półobrót podskokiem obunóż należy wykonać tak, by stanąć tyłem do poprzedniego kierunku. Przy poleceniu w lewo: należy wykonać półobrót przez lewe ramię i odwrotnie.
- obrót dookoła swej osi oznacza krążenie w miejscu w lewo lub w prawo krokiem podanym w opisie tańca (chód, bieg, podskoki)

# Podstawowe kroki



# Podstawowe kroki





# Podstawowe kroki taneczne c.d.

- obrót pary dookoła siebie oznacza krążenie wespół z drugim dzieckiem, przy czym sposób trzymania może być różny: obie dłonie podane, prawe dłonie podane, chwyt pod lewe łokcie itp.
- cwał boczny jest to szybkie dosuwanie jednej nogi do drugiej. Gdy przesuwany się bokiem w prawą stronę krok rozpoczyna prawa noga, gdy w lewo wówczas krok rozpoczyna lewa noga. Krok ten należy wykonać lekko, na palcach. Określenie jedna noga goni drugą ułatwia zrozumienie dzieciom tego kroku
- cwał do przodu jest to ten sam krok, ale wykonywany nie bokiem do kierunku ruchu, jak wyżej, ale przodem

# Podsumowanie

- wprowadzenie dziecka w wieku przedszkolnym w świat sztuki ruchowo- muzycznej ma znaczenie nie tylko kształcące i wychowawcze, ale również zdrowotne
- taniec, zajęcia ruchowe kształtują koordynację ruchową dziecka, wpływają na układ nerwowy dziecka a także na rozwój narządów wewnętrznych serca i płuc. Zdobyte wiadomości wzbogacają i rozwijają jego wyobraźnię
- każde ćwiczenie z ciałem sprzyja jego rozwojowi, dziecko poprzez naukę kolejności ruchów i kroków tanecznych ćwiczy intensywnie swoją pamięć, uczy się podejmowania decyzji oraz szybkiej orientacji w przestrzeni

# Taniec i muzyka jako forma wychowania przez sztukę



- jest istotnym elementem rozwojowym małego człowieka
- nabyte umiejętności takie jak: słuchanie, tworzenie i improwizacja, umiejętność poruszania się zgodnie z muzyką oraz granie na instrumentach otworzy przed nimi nieskończone możliwości rozwojowe na etapie wczesnoszkolnym.

- mam nadzieję, że ta praca pozwoli Państwu na odkrywanie radości tworzenia razem z dziećmi
- zainspiruje Was do działania w propagowaniu tańca i muzyki jako formy wychowania dzieci w przedszkolach

# **Taniec i muzyka jako forma wychowania przez sztukę dzieci w wielu przedszkolnym**

**Autor 'Salma' Marta Galewska  
[www.salma.pl](http://www.salma.pl)**

## **Taniec i muzyka jako forma wychowania przez sztukę dzieci w wielu przedszkolnym.**

Muzyka i taniec od zawsze towarzyszą człowiekowi, od pierwszych do ostatnich chwil życia. We współczesnym świecie zapomniany o roli jaką pełnią w życiu, wielu z nas nie zdaje sobie z tego sprawy. Codzienne rozdrażnienie spowodowane ciągle towarzyszącym hałasom proteguje uczucie agresji i zmęczenia, muzyka staje się formą relaksu. W czasie tańca pozbywamy się negatywnych emocji, wyrzucamy je z siebie zastępując źródłem naturalnej energii i zadowolenia.

Muzyka koi skołatanę nerwy, ma szerokie zastosowanie w psychoterapii w leczeniu zaburzeń nerwowych, taniec zaś w fizjoterapii.

Rola muzyki i tańca w życiu człowieka jest nieoceniona. Od najmłodszych lat wpływa na podstawowy rozwój intelektualny i osobowościowy każdego człowieka. Oddziałuje na kształtowanie się wrażliwości oraz piękna doznań estetycznych. Dlatego ważne jest aby zainteresowanie muzyką i tańcem kształtować już we wczesnym okresie rozwoju, angażując tym samym całą osobowość dziecka. Zabawy muzyczne i taneczne, tak bardzo lubiane przez dzieci w przedszkolu zaspokajają ich naturalną potrzebę ruchu, pobudzają kreatywność, wywierają wpływ na wyobraźnię. Pomagają w kreowaniu pozytywnego obrazu własnej osoby, budowaniu systemu wartości i moralności.

### **Wychowanie przez sztukę i jego prekursorzy**

Wychowanie przez sztukę to zaangażowanie duszy artystycznej dziecka, otwarcie przed nim możliwości wyrażania samoekspresji. Angażując postawy twórcze oraz uczucia dziecka, pobudzamy ekspresję ruchową, udoskonalamy umiejętności komunikowania się.

Muzyka i ruch połączone w jednym akcie stanowią niezastąpiony i wszechstronny element rozwoju człowieka, zwłaszcza kiedy odnosi się to do dziecka.

Pomysłodawcą wychowania dzieci przez sztukę był Emil Jaques Dalcroze, pedagog tańca twórca rytmiki. Stwierdził, iż działanie muzyki nie dotyczy tylko słuchu, ale całego systemu mięśniowego i nerwowego. Rytm i dynamika znajdują odpowiednik w systemie mięśniowym i że pierwotnym instrumentem jest ciało ludzkie, toteż wszelkie odmiany tempa i energii muzycznej można odtwarzać ruchami. Największą jego zasługą było „docenienie roli wyobraźni w pedagogice muzycznej oraz wypowiedzi muzycznej w różnego rodzaju improwizacjach, a przede wszystkim odkrycie znaczenia ruchu jako środka aktywnej percepcji muzyki i uzewnętrzniania przeżyć muzycznych”

Należy zadać sobie pytanie: „Czym jest rytmika?” „(...) jest działaniem zmierzającym do zrozumienia muzyki, reakcją na dźwięki, tym samym jest usiłowaniem indywidualnego wyrażania siebie (...)” rytmika uczy:

- wewnętrznego zdyscyplinowania,
- współdziałania w zespole,
- pobudza wyobraźnię muzyczno – ruchową,
- uczy samodzielności,
- rozwija inteligencję poprzez zrozumienie i analizowanie słyszanej muzyki.

Rozwój dziecka „(...) przebiega przez jego ciało. To zmysł ciała zapoczątkowuje całą konstrukcję jego doznań psychicznych, pośredniczy pomiędzy innymi doznaniem, tworzy siłę wyobraźni i steruje pierwszym celowym działaniem i myśleniem”. Zgodnie z prawem francuskiego neuropsychiatry E. Dupre należy przyjąć, iż psychika dziecka jest bardzo silnie

związana z jego motoryką. Związek ten ma znaczący wymiar zwłaszcza w wieku przedszkolnym, bowiem eksploracja przestrzeni, odbywa się właśnie poprzez aktywność ruchową i dotyk.

Natomiast Paweł Cylulko pisze, iż przeżycia dziecka „...uzewnętrzniają się w akcjach ruchowych. Jego wewnętrzne nastawienie do podejmowanych zadań ujawnia się w jego ruchach, dzięki czemu nabierają one specyficznych cech. Może to być ukierunkowane określonym celem praktycznym, ale niezależnie od tego w ruchu ujawniają się indywidualne cechy wykonawcze danego osobnika”.

Twórcą nowoczesnej metody wychowania muzycznego był niemiecki kompozytor i pedagog Carl Orff . Wprowadził on do ćwiczenia akompaniamentu wykonywanego przez samych uczniów instrumenty perkusyjne o nieskomplikowanej technice gry, a dla starszych dzieci instrumenty strunowe i dęte. Wykluczył natomiast zupełnie fortepian.

Wydał kilka tomów muzyki dla dzieci zawierających głównie piosenki z akompaniamentem instrumentalnym.

Jednym z jego celów było tworzenie muzyki przez dzieci – improwizacje, a nie jej odtwarzanie. Jego system kierowany był nie tylko do dzieci uzdolnionych muzycznie, ale do wszystkich dzieci w przedszkolach, szkołach, a nawet dzieci niepełnosprawnych fizycznie i umysłowo. Naczelnym celem tej metody jest kształcenie przyszłych odbiorców muzyki.

Orff zalecał, poznanie akcentów metrycznych i wartości rytmicznych za pomocą różnych wyrazów , wierszyków, wyliczanek, powiedzonek itp. Zalecane jest przy tym aby dziecko „instrumentowało” za pomocą instrumentów muzycznych jak i własnego ciała (klaskanie, tupanie, pstrykanie ,klepanie)

Wśród tychże stosuje się instrumenty nie melodyczne:

- bębenki,
- tamburyny,
- mały i wielki bęben,
- zestaw bongosów,
- marakasy,
- pudełka,
- kołatki,
- kastaniety,
- talerze,
- grzechotki z brzękadłami i inne.

oraz melodyczne:

- dzwonki,
- metalofony,
- ksylofony.

Według Orffa muzyka wywodzi się ze słowa. Dlatego wychowanie muzyczne małych dzieci powinno rozpoczynać się od rytmizowania imion, zabawek, kwiatów, warzyw itp. Dzieci same próbują układać melodię do zrytmizowanych tekstów.

Włączenie w tok zajęć muzyki, rytmu i ruchu prowadzi do lepszych wyników w nauce. Podczas zajęć prowadzonych wśród dzieci w wieku przedszkolnym zauważyłam w nich rosnącą pewność siebie. Dzieci z każdymi zajęciami stawały się opanowane, a ich ruchy lekkie, pełne harmonii i dziecięcej radości. Znacznie szybciej uczyły się nowych sekwencji ruchowych. Muzyka i ruch odpręża umysłowo dziecko, dzięki czemu pamięć staje się bardziej plastyczna, poprawia się koncentracja.

## **Od teorii do ćwiczeń praktycznych**

Trudno jest wyobrazić sobie ekspresję taneczną bez muzyki, dlatego warto rozpocząć pracę z dziećmi od form manipulowania i zabawy dźwiękiem. Mając na uwadze cenne wskazówki prekursorów wychowania przez sztukę wprowadzamy dzieci w magiczny świat muzyki od jej słuchania, zwracając uwagę na zjawiska akustyczne w niej zachodzące. Ćwiczenia wpływają na rozwój muzyczny a także na ogólny, dziecko uczy się dostrzegać zjawiska dźwiękowe w otaczającym go świecie.

Jest kilka sposobów na wprowadzenia maluchów w bajkowy świat muzyki. Według mnie najlepszym jest słuchanie muzyki na żywo, niezastąpiony będzie akompaniament nauczyciela podczas zajęć. Popularne jest także posługiwanie się w trakcie zajęć muzyką 'mechaniczną' z odtwarzacza CD. Można też zabrać dzieci na wycieczkę do filharmonii na koncert, przygotowany specjalnie dla małych koneserów. Warto sprawdzić kalendarz koncertów w filharmonii w swoim mieście.

Podczas jego trwania dzieci skupione są wokół muzyków. Pozwala to na natychmiastowe reagowanie na charakterystyczne cechy danego utworu oraz wyrażanie swoich emocji poprzez ruch. Istotne jest aby po takim niezwykłym przeżyciu omówić z dziećmi: rodzaj muzyki, rytm, nastrój, występujące w nich instrumenty i emocje jakie się zrodziły w małych słuchaczach podczas koncertu, wpłynie to na swobodne wyrażanie swoich emocji na co dzień. Dzieci w wieku przedszkolnym chętnie angażują się w tworzenie muzyki, podczas lekcji wykażmy się kreatywnością i charyzmą, dzieci powielają ruchy i dźwięki, dajmy im okazję do przedstawienia własnych pomysłów i sugestii.

Poznanie elementów muzyki nie może obejść się bez gry na instrumentach. Dzięki nim dzieci zapoznają się z rytmem a także z dynamiką oraz tempem w muzyce. Na początku wykorzystujemy instrumenty 'naturalne': tupanie, uderzanie dłońmi o uda, klaskanie. Impulsem twórczym dla dziecka będzie tworzenie muzyki za pomocą instrumentów wykonanych samodzielnie, rozbudzi to jego zainteresowania. Niezastąpione we wczesnym muzykowaniu są lekkie opakowania plastikowe po produktach mleczno – nabiałowych oraz groch, ryż, kasza.

Kolejnymi instrumentami, które pomagają dziecku w zrozumieniu rytmu są: bębenek, grzechotki, talerze, trójkąty, tamburyna itp. Pamiętajmy jednak o stopniu zaawansowania i przystosowaniu programu do poziomu wiekowego i rozwojowego podopiecznych.

Istotne jest aby zaangażować dzieci w działania twórcze z pasją tak aby widziały, że czas który im poświęcamy nie wynika tylko z naszych obowiązków. Dzieci powinny czuć sympatie swojego nauczyciela oraz widzieć jego pasję, pozwoli to na otwarcie się ich na dane zadanie a tym samym będzie pozytywnym bodźcem rozwojowym

## **Harmonia ciała z muzyką**

Na początku pracy zwróciłam uwagę na to, iż ruch jest potrzebą rozwojową. Dzieci żyją w silnym związku emocjonalnym ze swoim ciałem, dlatego też w sposób naturalny reagują na muzykę. Taniec to jedna z form aktywności muzycznej, dla człowieka. Jest sposobem przekazywania emocji, przeżywania muzyki wyrażenia jej w określonej dla siebie formie.

Uczestnicząc w dwuletnim szkoleniu: Certified Academic Teacher's Training w Tanzakademie Cifuentes w Berlinie, biorę udział w wykładach oraz praktycznych ćwiczeniach taneczno-ruchowych obejmujących naukę dzieci i dorosłych z zakresu rytmiki,



tańca klasycznego, jogi a przede wszystkim tańca orientального. Praca z dzieckiem to nie tylko wiedza dotycząca samego ruchu, dlatego też ważne dla mnie były zajęcia z psychologiem tańca Prof. Dr.-Ing. Beate Klutmann a także psychoterapeutą i tancerzem Younesem Laraki zwracającym uwagę na medyczny aspekt pracy na ciele. Pozyskana wiedza jest dla mnie niezastąpiona podczas prowadzenia zajęć.

Tak jak muzyka jest stosowana w zaburzeniach nerwowych tak taniec odnalazł zastosowanie w różnych formach terapii fizycznej np choreoterapii. Zastosowanie tańca naturalnego i ekspresji: ruch improwizacyjny oparty na muzyce i inwencji. Celem w/w zajęć jest wywarcie korzystnego wpływu na umysł i emocje oraz sposobu wykorzystania swojego ciała w tańcu, kształtu, siły itp. Wszystkie działania twórcze dążą do harmonii ciała z muzyką, bezwzględne zaangażowanie: ciała, umysłu i duszy.

Taniec i ruch znoszą napięcia mięśniowe, emocjonalne dają odprężenie. Już starożytni filozofowie - Platon i Arystoteles-pisali o tym jak wielkie doświadczenie dla rozwoju intelektualnego niesie doświadczenie fizyczne, płynące z ciała ludzkiego.

Twórcą metody improwizacji ruchowej inaczej zwaną gimnastyką twórczą był Rudolf Laban. Charakterystyczne dla tej metody jest odejście od ruchu odwzorowanego na rzecz ruchu podejmowanego zgodnie z własną inicjatywą - fantazją. W swojej metodzie Laban zwraca szczególną uwagę na rozwój jednostki. Zasady prowadzenia zajęć są bardzo klarowne:

- każde dziecko wykonuje zadanie ruchowe na swój sposób,
- eliminujemy pokaz ćwiczenia objaśniamy i dokładnie tłumaczymy zadanie ,
- dzieci ustawione są luźno na sali
- dzieci przyjmują dla siebie dogodną pozycję wyjściową: mogą stać, kucać, leżeć itp.
- muzyka i rytm jako elementy towarzyszące zadaniom.

Poznając metodę Labana opierałam się na książce wydanej przez W. Gniewkowskiego, prekursora stosowania tej metody w Polsce i jej wielkim zwolennikiem i chociaż jest ona oparta jest na 16 tematach generalnych wg W. Gniewkowskiego powinno stosować się 5:

- wycucia własnego ciała,
- wycucia ciężaru i czasu,
- wycucia przestrzeni,
- rozwijanie wycucia płynności ruchów,
- adaptacji ruchów ciała do ruchów partnera.

Laban do swojej metody pracy nad ciałem wprowadził 3 zasady:

- zasada wszechstronności,
- przemienności wysiłku i rozluźnienia,
- stopniowania trudności.

Zajęcia należy łączyć ze słowami, muzyką i oczywiście tańcem. Podczas gimnastyki dzieciom powinna towarzyszyć swoboda, śmiech i humor, ćwiczy ten kto ma ochotę nie podaje się konkretnych ćwiczeń , które trzeba wykonać. Metoda ta rozwija umiejętność adaptacji przestrzeni i umiejętność dzielenia jej z innymi, rozwija świadomość na temat umiejętności własnego ciała.

## Sztuka nie tylko ruch

Mając możliwość korzystania z wiedzy prekursorów możemy stworzyć dzieciom wspaniałe warunki rozwoju ruchowo – intelektualnego być może dziecko z którym pracujemy nie stanie się nigdy zawodowym tancerzem ale metody wpajane na zajęciach ukształtują i pozwolą na intensywniejszy rozwój w innych dziedzinach. Dzieci w wieku przedszkolnym stale odczuwają potrzebę ruchu i to trzeba im zapewnić. Nagromadzenie w ciele małego dziecka napięć, w konsekwencji może doprowadzić do zaburzeń w strefie emocjonalnej. Istotna jest wartość profilaktyczna i terapeutyczna tańca za pomocą odpowiednich metod pracy np. zabaw, ćwiczeń które zharmonizują ciało z umysłem, dadzą upust emocjom a w konsekwencji wyciszą i pozwolą na koncentrację.

Tworzenie przez dziecko w pełni swobodnego, improwizowanego ruchu przy muzyce ma charakter tańca twórczego i ekspresyjnego. Taniec usprawnia szereg jego dyspozycji psychofizycznych można wymienić: spostrzegawczość, koncentrację, koordynację ruchową oraz wzrokową, pamięć.

Wprowadzenie kilku podstawowych kroków pozwoli dziecku na zanurzenie się w świecie ruchu i dźwięku. Taniec musi spełniać kilka warunków: krok ma być prosty, ma umożliwiać przeżycie radości i satysfakcji z wykonanego ruchu samodzielnie jak i w grupie.

Podstawowe kroki taneczne:

- Krok marszowy to zwykły chód. Stawiając stopę należy dotknąć podłogi najpierw palcami, a potem piętą.
- Krok dostawny otrzymujemy przez dostawienie jednej nogi do drugiej, poruszając się naprzód, w tył lub w bok.
- Krok z doskokiem po kroku naprzód podskoczyć z równoczesnym dostawieniem drugiej nogi.
- Bieg jeśli nie ma specjalnych uwag o akcentowaniu kroków, powinien być lekki, na palcach, postawa swobodna.
- Podskoki z nogi na nogę należy wykonywać w ten sposób, że po pierwszym kroku naprzód, podskakuje się na tej samej nodze unosząc drugą nogę, zgiętą w kolanie do przodu.
- Kołysanie należy wykonać stojąc w małym rozkroku lub wykroku. Ruch kołysania polega na przenoszeniu ciężaru ciała z nogi na nogę.
- Półobrót podskokiem obunóż należy wykonać tak, by stanąć tyłem do poprzedniego kierunku. Przy poleceniu w lewo: należy wykonać półobrót przez lewe ramię i odwrotnie.
- Obrót dookoła swej osi oznacza krążenie w miejscu w lewo lub w prawo krokiem podanym w opisie tańca (chód, bieg, podskoki).
- Obrót pary dookoła siebie oznacza krążenie wspólnie z drugim dzieckiem, przy czym sposób trzymania może być różny: obie dłonie podane, prawe dłonie podane, chwyt pod lewe łokcie itp.
- Cwał boczny jest to szybkie dosuwanie jednej nogi do drugiej. Gdy przesuwany się bokiem w prawą stronę krok rozpoczyna prawa noga, gdy w lewo wówczas krok rozpoczyna lewa noga. Krok ten należy wykonać lekko, na palcach. Określenie jedna noga goni drugą ułatwia zrozumienie dzieciom tego kroku.
- Cwał do przodu jest to ten sam krok, ale wykonywany nie bokiem do kierunku ruchu, jak wyżej, ale przodem.

Wprowadzenie dziecka w wieku przedszkolnym w świat sztuki ruchowo- muzycznej ma znaczenie nie tylko kształcące i wychowawcze, ale również zdrowotne. Taniec, zajęcia ruchowe kształtują koordynację ruchową dziecka, wpływają na układ nerwowy dziecka a także na rozwój narządów wewnętrznych serca i płuc. Zdobyte wiadomości wzbogacają i rozwijają jego wyobraźnię. Każde ćwiczenie z ciałem sprzyja jego rozwojowi, dziecko poprzez naukę kolejności ruchów i kroków tanecznych ćwiczy intensywnie swoją pamięć, uczy się podejmowania decyzji oraz szybkiej orientacji w przestrzeni. Dzieci mające trudności w kontakcie z otoczeniem, nieśmiało odnajdują w sobie siłę do działania, taniec rozbudza w nich siłę w pokonywaniu trudności i aktywnego działania.

Taniec i muzyka jako forma wychowania przez sztukę dzieci w wieku przedszkolnym jest istotnym elementem rozwojowym małego człowieka. Nabyte umiejętności takie jak: słuchanie, tworzenie i improwizacja, umiejętność poruszania się zgodnie z muzyką oraz granie na instrumentach otworzy przed nimi nieskończone możliwości rozwojowe na etapie wczesnoszkolnym.