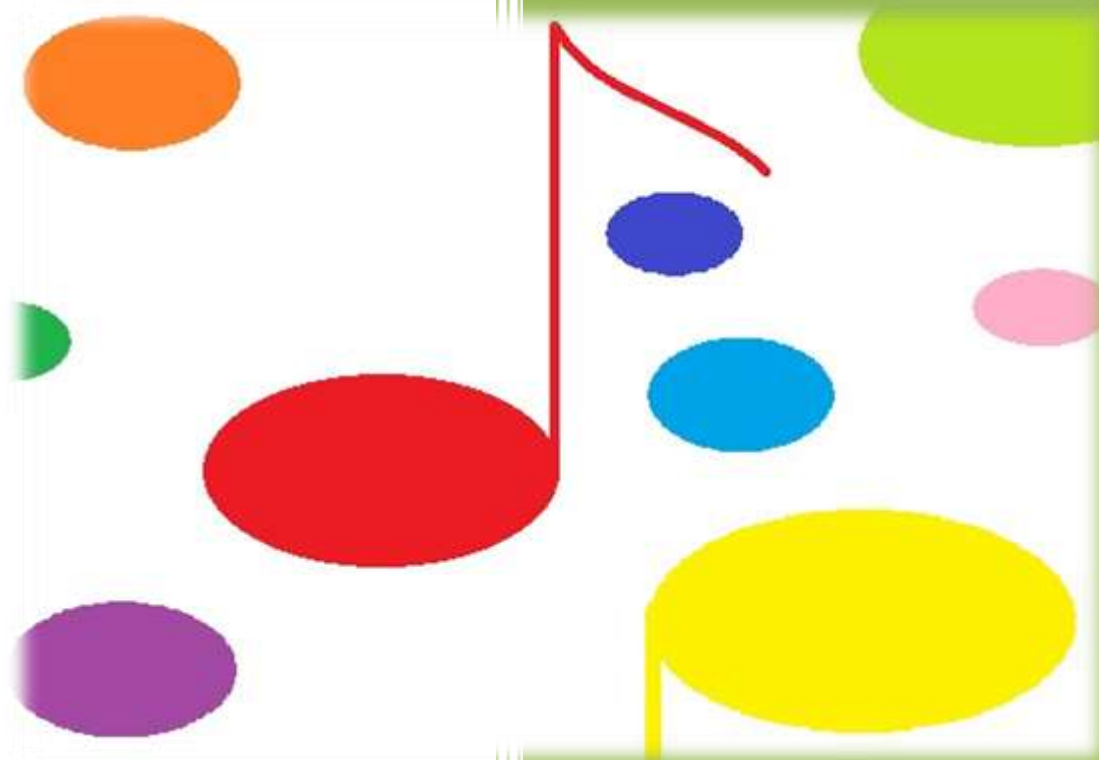


2014

Rytmika - Mały poradnik dla nauczycieli  
wychowania przedszkolnego i szkolnego



Instruktor rytmiki  
mgr Elżbieta Litwin - Sondej

## Spis treści

Wstęp.....	2
1 Małe Conieco o rytmice .....	3
1.1 E. Jackuez – Dalcroza .....	4
1.2 Suzuki.....	4
1.3 Zoltan Kodaly .....	5
1.4 Karol Orff .....	5
1.5 E. E. Gordon .....	6
1.6 KLANZA .....	6
2 Przykładowy, prosty konspekt.....	7
3 Metodyka wprowadzania poszczególnych elementów z konspektu .....	8
3.1 Muzyczne powitanie dzieci.....	8
3.2 Ćwiczenia ruchowe ze zmianą szybkości, przyśpieszenia i zwalniania.....	8
3.3 Zabawy inhibicyjno - incytacyjne (hamująco - pobudzające).....	9
3.4 Metodyka wprowadzania piosenki.....	10
3.5 Metodyka wprowadzania tańca .....	12
3.6 Instrumenty .....	16
3.7 Zakończenie zajęć .....	17
4 Materiały pomocne w zajęciach.....	18
4.1 Muzyka .....	18
4.2 Pomoce edukacyjne.....	18
4.3 Bardzo stare pozycje.....	19
4.4 Ciekawe strony internetowe .....	19

## **Wstęp**

Niniejszy, uproszczony opis różnorodnych metod związanych z rytmiką jest skierowany do nauczycieli, którzy stanęli przed wyzwaniem, jakim jest poprowadzenie zajęć rytmiki z dziećmi uczęszczającymi do: przedszkoli, żłobków, klubów malucha, itp.

Poradnik zbudowany jest z czterech części. W pierwszej części (teoretycznej) przybliżono podstawę programową oraz fundamentalne teorie postrzegania zajęć rytmiki. W części drugiej umieszczono konspekt przykładowych zajęć. Część trzecia stanowi omówienie poszczególnych elementów zajęć rytmicznych. W części czwartej przybliżono materiały pomocnicze: literaturę, muzykę oraz inne środki przydatne w edukacji rytmicznej.

W poradniku zostały wzięte pod uwagę różne preferencje muzyczne nauczycieli. Umieszczono wobec tego wskazówki dla osób niegrających, uważających siebie za nietańczące, czy nieśpiewające. Należy jednak pamiętać, że osobiste mniemania mogą się okazać mylne. Muzykalność można w sobie rozwinąć i wyuczyć się podstawowych piosenek, czy kroków tanecznych. Gra na podstawowych instrumentach perkusyjnych również nie powinna sprawiać większych problemów.

## 1 Małe Conieco o rytmice ...

Zajęcia rytmiki rozwijają umiejętności muzyczne; wspomagają procesy psychiczne oraz fizyczne; kształtują aparat fonetyczny, pracę przepony, motorykę dużą oraz małą, abstrakcyjne myślenie, koordynację ruchowo-wzrokowo-słuchową, zręczność, skoczność, szybkość, zwinność, wytrzymałość i gibkość; oswajają z sytuacjami stresowymi (trema przed występem); a co najważniejsze są doskonałą zabawą. Czas trwania tej „zabawy” nie jest ściśle określony przez żaden dokument prawny. W Podstawie programowej znajduje się jedynie zapis, że „ 3) najwyżej jedną piątą czasu zajmują różnego typu zajęcia dydaktyczne, realizowane według wybranego programu wychowania przedszkolnego”<sup>1</sup>. Przyjmuje się wobec tego, a także ze względu na możliwości utrzymania uwagi oraz zainteresowania przez dzieci, że rytmika powinna trwać odpowiednio w grupie 1,5-3 latków – 15 minut, 4 latków – 20 minut, 5 latków – 25 minut. Nie należy jednak traktować wskazanego czasu bardzo radykalnie, gdyż np. zajęcia gordonowskie przeznaczone dla dzieci „już od brzuszka” trwają około 40 minut. Ponadto zajęcia rytmiki mają formę różnorodną, co przyczynia się do wydłużenia uwagi dzieci.

Podstawa programowa nie określa, kto może prowadzić zajęcia z rytmiki!

Oprócz bardzo ogólnie wskazanego czasu trwania zajęć rytmicznych, uwzględniony jest szeroki zakres wymaganych umiejętności, które dziecko powinno nabyć:

„ 8. Wychowanie przez sztukę - muzyka i śpiew, pląsy i taniec.

Dziecko kończące przedszkole i rozpoczynające naukę w szkole podstawowej:

- 1) śpiewa piosenki z dziecięcego repertuaru oraz łatwe piosenki ludowe; chętnie uczestniczy w zbiorowym śpiewie, w tańcach i muzykowaniu;
- 2) dostrzega zmiany dynamiki, tempa i wysokości dźwięku utworu muzycznego, wyraża je, pląsając lub tańcząc;
- 3) tworzy muzykę, korzystając z instrumentów perkusyjnych (oraz innych przedmiotów), a także improwizuje ją ruchem;
- 4) w skupieniu słucha muzyki, w tym także muzyki poważnej.”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Załączniki do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. (Dziennik Ustaw z dnia 15 stycznia 2009 r. Nr 4, poz. 17)

Załącznik nr 1

PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO DLA PRZEDSZKOLI, ODDZIAŁÓW PRZEDSZKOLNYCH W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH ORAZ INNYCH FORM WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO

<sup>2</sup> Ibidem.

Z przytoczonej wyżej podstawy programowej wynika, że zajęcia rytmiki mają służyć ogólnemu umuzykalnieniu dzieci. Znacznie bardziej szczegółowo postrzegali rytmikę jej teoretycy, których sposób rozumienia metodyki stosowanej na zajęciach rytmiki, zostanie bardzo ogólnie zaprezentowany poniżej (praktyczna realizacja poszczególnych punktów podstawy programowej zostanie przybliżona w części trzeciej):

## 1.1 E. Jackuez – Dalcroza

Metoda Dalcrozy jest podstawową metodą stosowaną w szkołach muzycznych. Najważniejszy jest w niej ruch (ćwiczenia ruchowe), przez który uczniowie doświadczają muzyki. Istotną rolę odgrywa ruch świadomy oraz improwizacja<sup>3</sup>. (Tutaj warto wspomnieć o solfeżu przydatnym przy nauce muzyki w klasach 1 – 3).

Najbardziej charakterystyczne elementy metody Dalcroza:

1. Ćwiczenia w wyrazie metrum.
2. Ćwiczenia ruchowe (realizacja ruchowa rytmu).
3. Ćwiczenia inhibicyjno – incytacyjne (pobudzająco – hamujące).
4. Ćwiczenia z polirytmii (zróżnicowane przebiegi rytmiczne w różnych głosach).
5. Kanon ruchowy.
6. Ćwiczenia ze zmianą szybkości, przyśpieszenia i zwalniania.
7. Ćwiczenia improwizacji ruchowej

Przykładowe filmiki: <http://www.youtube.com/watch?v=n5DdjXZkPfg&list=PLA2B1B57DF8F990E5> ,  
<http://www.youtube.com/watch?v=fnjwRHyOD1o> .<sup>4</sup>

## 1.2 Suzuki

Metoda szkoły Suzuki służy głównie nauce gry na skrzypcach, aczkolwiek analogicznie można ją wykorzystać do nauki gry na prostych instrumentach perkusyjnych:  
<http://www.youtube.com/watch?v=otLrVjZyigM>.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Improwizacja rytmiczna do muzyki polega na swobodnym, niezaplanowanym, spontanicznym poruszaniu się np. do granej, odtwarzanej z płyty przez nauczyciela melodii.

<sup>4</sup> Stan z dnia 12.12.2013r.

### 1.3 Zoltan Kodaly

Fundamentem teorii Kodaly'ego jest folklor (głównie rodzimy) oraz powszechne wychowanie muzyczne. Należy śpiewać pieśni ludowe, tańczyć tańce ludowe, zapoznawać się z instrumentami ludowymi. Śpiewając z uczniami/podopiecznymi nauczyciel powinien wskazywać ręką niskie i wysokie dźwięki, co później znacznie ułatwi wprowadzanie skali nutowej (metoda bardzo przydatna przy wprowadzaniu wartości rytmicznych i zapisu nutowego).

Przykładowe filmiki:

[http://www.youtube.com/watch?v=o-7\\_eFQoxgA&list=PL38F2B404A31CB40E](http://www.youtube.com/watch?v=o-7_eFQoxgA&list=PL38F2B404A31CB40E) ,  
<http://www.youtube.com/watch?v=JdpPU2sdAUU> ,  
<http://www.youtube.com/watch?v=3ax7JwmOd-k> .<sup>6</sup>

### 1.4 Karol Orff

W teorii Orffa nacisk położony jest na autentyczną aktywność ruchową dzieci, dlatego powinny one uzyskać bezpośredni dostęp do najprostszych instrumentów perkusyjnych o nieokreślonej oraz określonej wysokości dźwięku. Podopieczni powinni nimi manipulować, z nimi improwizować, śpiewać używając instrumentów swobodnie lub pod kierunkiem nauczyciela.

Najbardziej charakterystyczne elementy metody:

1. Rytmizowanie mowy.
2. Echo rytmiczne.
3. Kanon rytmiczny.
4. Tworzenie rytmu z towarzyszeniem ostinata rytmicznego.
5. Dobieranie tekstów do podanych rytmów.
6. Kontynuacja podobnego rytmu.

Przykładowe filmiki: <http://www.youtube.com/watch?v=0no6rhi0MT0> ,  
<http://www.youtube.com/watch?v=L2RPZftFwg4> , <http://www.youtube.com/watch?v=9QxM9iarlTQ>

---

<sup>5</sup> Stan z dnia 11.12.2013r.

<sup>6</sup> Ibidem.

## 1.5 E. E. Gordon

Metoda Gordona skierowana jest do dzieci najmłodszych (od brzuszka), ale również sprawdza się na zajęciach ze starszymi podopiecznymi. Gordona polecam szczególnie, jeśli dzieci jeszcze nie mówią, dlatego, że posługując się tą metodą nauczyciel nie mówi! Nauczyciel wydobywa z siebie dźwięki, a dźwięk jest bliższy dzieciom (szczególnie najmłodszym), niż mowa.

Przykładowe filmiki: <http://www.youtube.com/watch?v=lroQ9QBbaPQ> ,  
[http://www.youtube.com/watch?v=tz5ihNz0\\_b0](http://www.youtube.com/watch?v=tz5ihNz0_b0) .

## 1.6 KLANZA

Metoda została stworzona przez Stowarzyszenie Animatorów i Pedagogów KLANZA. Głównym celem metody jest integracja; dbałość o dobrą atmosferę i relaks; nauka oraz sprzyjanie współpracy w grupie; szukanie twórczych rozwiązań. Środki wykorzystywane w metodzie to: taniec w grupie, ruch, muzyka, Specnerin (angielski taniec kończący wiele działań), kolorowa chusta, różne proste i łatwe do zdobycia rekwizyty do aktywnych zabaw plenerowych.

Przykładowe filmiki: <http://www.youtube.com/watch?v=qIWbmJd-Bsw> ,  
[http://www.youtube.com/watch?v=VewLbrOlhuE&list=PLpS\\_3qplMmQXYk7hjCGwAP4SvqgS5XNma](http://www.youtube.com/watch?v=VewLbrOlhuE&list=PLpS_3qplMmQXYk7hjCGwAP4SvqgS5XNma)  
<http://www.youtube.com/watch?v=S3xPMLsDTdw> .<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Stan z dnia 12.12.2013r.

## 2 Przykładowy, prosty konspekt

Imię i nazwisko prowadzącego:

Czas przeznaczony na realizację tematu: ok. 20 min. (Grupa 3 latków.)

TEMAT LEKCJI: Poznajemy „Taniec leśnych stworzeń”.

### **Cele ogólne:**

Nauka „Tańca leśnych stworzeń”. Ćwiczenia ruchowe. Ćwiczenia z reagowania na pauzę.

### **Cele szczegółowe:**

Uczeń :

- Śpiewa piosenkę powitalną i pożegnalną.
- Wykonuje ćwiczenia ruchowe.
- Porusza się po kole w rytm muzyki.
- Zatrzymuje się na pauzę.
- Improwizuje z chusteczką.
- Tańczy „taniec leśnych stworzeń”.
- Dbą o czystość w miejscu pracy.

**Metody nauczania:** aktywizujące, eksponujące, praktyczne.

**Środki dydaktyczne:** nagranie, magnetofon lub laptop, tamburyn, pianino lub inny instrument nauczyciela.

**Formy nauczania:** praca grupowa.

## **Przebieg zajęć**

1. Muzyczne powitanie dzieci.
2. Poruszanie się do muzyki. Marsz. Ćwiczenia ruchowe ze zmianą szybkości, przyśpieszenia i zwalniania.
3. Zabawa inhibicyjno - incytacyjna (hamująco - pobudzająca). Pauza.
4. Swobodne poruszanie się do muzyki z chusteczką.
5. Nauka „Tańca leśnych stworzeń”.
6. Relaks przy muzyce.
7. Muzyczne pożegnanie.



### 3 Metodyka wprowadzania poszczególnych elementów z konspektu

Opisując poszczególne elementy pominę wyżej nakreślone teorie, gdyż po zapoznaniu się z nimi każdy nauczyciel z pewnością będzie pamiętał, że należy je stosować w obrębie konkretnego etapu zajęć rytmiki. Trudno ponadto jednoznacznie podporządkować teorie, gdyż od nauczyciela zależy, jak będzie kierował procesem dydaktycznym w swojej grupie oraz które metody uzna za kluczowe, a które za towarzyszące.

#### 3.1 Muzyczne powitanie dzieci.

Powitanie może przyjąć różnorodną formę. Niektórzy stosują proste „Dzień dobry dzieci.”/„Dzień dobry pani.”, inni bardziej rozbudowane powitania np. „Witajcie przyjaciele.” (<http://www.youtube.com/watch?v=a2UzFyOHjI>).<sup>8</sup> Jeśli zajęcia są prowadzone w nowej grupie lub w grupie, do której przyszło nowe dziecko dobrze jest powitać każdego podopiecznego z osobna (<http://www.youtube.com/watch?v=v6Dtjbn6qUI>)<sup>9</sup> stosując tę formę przez dłuższy czas.

**Rada dla nauczycieli:** powitanie nie koniecznie musi mieć formę piosenki. Można się witać np. klaskając.

**Realizowany punkt podstawy programowej:**

1. śpiewa piosenki z dziecięcego repertuaru oraz łatwe piosenki ludowe; chętnie uczestniczy w zbiorowym śpiewie, w tańcach i muzykowaniu;

#### 3.2 Ćwiczenia ruchowe ze zmianą szybkości, przyśpieszenia i zwalniania

Ten element zajęć stanowi swoistą „rozgrzewkę”. Dzieci poruszają się po kole lub po całej sali do granej przez nauczyciela na dowolnym instrumencie, lub puszczonej np. z magnetofonu muzyki (można tu zastosować muzykę poważną np. marsz<sup>10</sup>). Dzieci chodzą: wolno, szybko, zwalniają, przyśpieszają; na palcach i piętach; itp.

---

<sup>8</sup> Stan z dnia 13.12.2013r.

<sup>9</sup> Ibidem.

<sup>10</sup> Np. Preludium z Carmen, Marsz węgierski Semper Fidelis march, Solid men to the front march, Alte kameraden.

Link do podkładów do zabaw rytmicznych:

[http://chomikuj.pl/tu\\_iza/PRZEDSZKOLE/piosenki/podk\\*c5\\*82ady+do+zabaw+rytmicznych](http://chomikuj.pl/tu_iza/PRZEDSZKOLE/piosenki/podk*c5*82ady+do+zabaw+rytmicznych)<sup>11</sup>

**Realizowany punkt podstawy programowej:**

1. śpiewa piosenki z dziecięcego repertuaru oraz łatwe piosenki ludowe; chętnie uczestniczy w zbiorowym śpiewie, w tańcach i muzykowaniu;
2. dostrzega zmiany dynamiki, tempa i wysokości dźwięku utworu muzycznego, wyraża je, płaśając lub tańcząc;
4. w skupieniu słucha muzyki, w tym także muzyki poważnej.”

### 3.3 Zabawy inhibicyjno - incytacyjne (hamująco - pobudzające)

Zabawy inhibicyjno – incytacyjne mogą mieć bardzo różną formę. Najważniejsze, żeby za ich pomocą kształtować u dzieci wrażliwość na:

1. Pauzę w muzyce.
2. Komendy, sygnały, akordy.
3. Dźwięki ciche – głośne.
4. Melodię smutną – wesołą.
5. Dźwięki wysokie, niskie i średnie.

**Rada dla nauczycieli:** Realizując zabawy nie trzeba koniecznie wykorzystywać pianina, skrzypiec, gitary, itd. Nauczyciel może się posługiwać prostymi instrumentami perkusyjnymi np. tamburynem; nagraniami lub innymi, wydającymi dźwięki przedmiotami.

**Przykładowe linki z zabawami:** <http://www.youtube.com/watch?v=LSrqF6hlxVo> ,  
[http://chomikuj.pl/rasti/ZABAWY+MUZYCZNO-RUCHOWE/Podk\\*c5\\*82ady+do+zabaw+rytmicznych](http://chomikuj.pl/rasti/ZABAWY+MUZYCZNO-RUCHOWE/Podk*c5*82ady+do+zabaw+rytmicznych) ,  
<http://www.youtube.com/watch?v=RAV65cBJ5CU> , załącznik nr 1.<sup>12</sup>

**Realizowany punkt podstawy programowej:**

2. dostrzega zmiany dynamiki, tempa i wysokości dźwięku utworu muzycznego, wyraża je, płaśając lub tańcząc;

---

<sup>11</sup> Stan z dnia 12.12.2013r.

<sup>12</sup> Ibidem.

### 3.4 Metodyka wprowadzania piosenki

**Ćwiczenie aparatu fonetycznego:** zanim zostanie rozpoczęte wprowadzanie piosenki warto przez kilka zajęć poćwiczyć z dziećmi ich aparat fonetyczny oraz rozśpiewanie. Do tego celu można wykorzystać pakiety z serii *Dźwięki natury*, *Dźwięki naszego otoczenia* lub korzystać z profesjonalnych ćwiczeń na rozśpiewanie. Jeśli dzieci są starsze i płynnie mówią warto ćwiczyć trudne frazy np. Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego; I cóż, że w Czechach; Stół z powyłamywanymi nogami.

**Wprowadzanie piosenki:** piosenkę należy zawsze dostosować do możliwości grupy (ale nie koniecznie do wieku, gdyż jedna grupa np. czterolatek może być na wyższym/niższym poziomie możliwości niż inna grupa czterolatek). Schemat wprowadzania piosenki jest bardzo prosty:

- 1) Krótkie rozśpiewanie.
- 2) Zaprezentowanie piosenki – zagranie, zaśpiewanie, zagranie i zaśpiewanie lub puszczenie na odtwarzaczu.
- 3) Omówienie treści piosenki.
- 4) Nauka zwrotki.
  - a) Nauczyciel mówi dwie pierwsze linijki – jeśli rytm jest trudny należy mówić rytmicznie.
  - b) Dzieci powtarzają tekst.
  - c) Wspólny śpiew nauczonego elementu.
  - d) Schemat jak wyżej ( a), b), c ) w zastosowaniu do kolejnych zwrotek.
  - e) Zaśpiewanie całej zwrotki.
- 5) Nauka refrenu – wprowadza się tak samo, jak zwrotkę.
- 6) Śpiew zwrotki i refrenu – jeśli piosenka ma więcej zwrotek należy je wprowadzić na kolejnych zajęciach.
- 7) Inscenizacja – pomaga szybko utrwalić poznaną piosenkę. Jest szczególnie zalecana w pracy z dziećmi najmłodszymi. Należy pamiętać, że nie trzeba wszystkiego pokazywać dosłownie.

Schemat wprowadzania inscenizacji:

- a) Nauczyciel na sucho pokazuje ruchy do dwóch pierwszych linijek.
- b) Dzieci powtarzają ruchy.
- c) Wspólny śpiew z inscenizacją nauczonego elementu.
- d) Schemat jak wyżej ( a), b), c ) w zastosowaniu do kolejnych zwrotek.
- e) Śpiew i inscenizacja całej zwrotki.
- f) Nauka inscenizacji refrenu – wprowadza się tak samo, jak zwrotkę.

- g) Śpiew i inscenizacja zwrotki i refrenu.
- h) Dołączenie instrumentów
- A. Jeśli instrumenty są dołączane w trakcie inscenizacji, to w pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na moment, w którym dzieci wezmą je do rąk. Następnie dzieci ćwiczą ten właśnie moment: podejścia, skłonu, itp. Nauczyciel następnie pokazuje rytm, który dzieci będą naśladować. Dzieci powtarzają. Kolejny etap to przećwiczenie całego elementu z instrumentami „na sucho”, a następnie śpiewając piosenkę z podkładem.
- B. Kiedy instrumenty towarzyszą od początku piosenki należy dzieci podzielić na chór-tancerzy/inscenizatorów oraz orkiestrę. Metodyka pracy z chórem-tancerzami/inscenizatorami została już omówiona. Dzieci grające w orkiestrze uczą się piosenki tak samo, jak dzieci tańczące/inscenizujące. Po wprowadzeniu piosenki nie są uczone tańca/inscenizacji, ale gry na instrumentach np. rytmicznego uderzania w bębenek. (Jest to dużo trudniejsza od propozycji A.. Sprawdza się, gdy nauczyciel dysponuje skromną liczbą potrzebnych instrumentów np. trójkąty przy piosence „Czary mary”).

**Rada:** jeśli brakuje instrumentów dzieci mogą się nimi wymieniać, pracować w parach, grupach, lub korzystać z różnych instrumentów np. z rodziny drewnianych.

- 8) Układ taneczny do piosenki – jest wprowadzany analogicznie do inscenizacji. Należy pamiętać, żeby taniec nie przyćmił piosenki, dlatego wskazane jest stosowanie prostych figur.

**Rozśpiewanie:** <http://www.youtube.com/watch?v=fnoVSyHkq8> ,

<http://www.youtube.com/watch?v=C1b8UGQozpk> ,

<http://www.youtube.com/watch?v=muieAo6dceY> .<sup>13</sup>

**Inszenizacja do piosenki:** <http://www.youtube.com/watch?v=yZQt2juB1s> ,

<http://www.youtube.com/watch?v=anzte6mR7mw> ,

<http://www.youtube.com/watch?v=liydlukLzoU> .<sup>14</sup>

**Instrumenty do piosenki:** [http://www.youtube.com/watch?v=02VE2JnY\\_gg](http://www.youtube.com/watch?v=02VE2JnY_gg) (z podziałem B.).<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Stan z dnia 13.12.2013r.

<sup>14</sup> Ibidem.

**Taniec do piosenki:** [http://www.youtube.com/watch?v=BVH\\_tqPo950](http://www.youtube.com/watch?v=BVH_tqPo950)<sup>16</sup>

**Piosenki służące wprowadzeniu solmizacji:** <http://www.youtube.com/watch?v=AdyoxRSvLdE> ,  
<http://przedszkole32.mojeforum.net/temat-vt226.html> .<sup>17</sup>

**Piosenki po angielsku:** <http://www.youtube.com/watch?v=8qeB9QNC5mo> ,  
<http://www.youtube.com/watch?v=xljjobdArtiA> ,  
<http://www.youtube.com/watch?v=1RW3nDRmu6k> .<sup>18</sup>

**Rada dla nauczycieli:** należy zwracać szczególną uwagę w okresie świątecznym na to, jaka jest grupa w miejscu pracy. Jeśli dzieci są innej wiary lub ateistami, należy wybierać piosenki „poprawne politycznie”. Kolędy, piosenki o Mikołaju (gdy dzieci nie obchodzą tego święta) można śpiewać, gdy np. dziecko/dzieci nie przyjdą. Jeśli jednak są w grupie należy uczyć piosenek uniwersalnych np. „Zima, zima, zima”.

**Realizowany punkt podstawy programowej:**

1. śpiewa piosenki z dziecięcego repertuaru oraz łatwe piosenki ludowe; chętnie uczestniczy w zbiorowym śpiewie, w tańcach i muzykowaniu;
2. dostrzega zmiany dynamiki, tempa i wysokości dźwięku utworu muzycznego, wyraża je, pływając lub tańcząc;
3. tworzy muzykę, korzystając z instrumentów perkusyjnych (oraz innych przedmiotów), a także improwizuje ją ruchem;
4. w skupieniu słucha muzyki, w tym także muzyki poważnej.”

### 3.5 Metodyka wprowadzania tańca

Inspiracji w przypadku zajęć tanecznych jest wiele (aczkolwiek nie zaleca się zajęć z muzyką typu „Ona tańczy dla mnie” - należy pamiętać, że dobierając utwory zawsze kształcimy gust muzyczny dzieci). Niezależnie, jaką melodię wybierzemy warto rozrysować sobie jej formę (schemat). Każdy utwór ma jakąś formę: aba, abab, abc. Trzeba sobie zaplanować, co będziemy w obrębie danej części robić. W pracy z najmniejszymi dziećmi zalecane są bardzo proste figury: chodzenie po kole, obroty, tupanie, machanie chusteczką, itp. Z dziećmi starszymi można realizować bardziej skomplikowane figury np. chodzenie po kole zamienić na podskoki, krok dostawny (nóżka goni nóżkę). Polecam tutaj pozycję *Tańce i zabawy dla grupy KLANZA*.

---

<sup>15</sup> Ibidem.

<sup>16</sup> Ibidem.

<sup>17</sup> Ibidem.

<sup>18</sup> Stan z dnia 13.12.2013r.

Schemat nauki tańca dla formy aba (pozostałe formy wprowadzamy analogicznie):

- I. Rozpoczęcie - rozpoczynając naukę tańca nie trzeba dzieciom puszczać całej melodii tak, jak w piosence (choć jeśli mamy zamiar nauczyć np. Poloneza, który dzieci zatańczą na koniec przedszkola, można im pokazać np. fragment z *Pana Tadeusza* celem podkreślenia uroczystego charakteru tańca). Należy dzieci natomiast ustawić do odpowiednio przez nas wybranej figury. W grupie maluszków najlepiej pracować w kole dodatkowo trzymając się za rączki. Starsze dzieci lepiej poradzą sobie w kwadratach, parach, rzędach, itp. Uwaga! Nauczyciel zawsze tańczy z dziećmi na początku. Dopiero z czasem może odejść i jedynie z boku pokazywać kolejne elementy.
  - II. Część „a”
    1. Pokazanie pierwszej figury – nauczyciel mówi dzieciom, co teraz będą wszyscy robić (np. idziemy osiem kroczków do przodu) i wraz z dziećmi wykonuje pierwszą figurę „na sucho”.
    2. Ćwiczenie pierwszej figury z muzyką.
    3. Wprowadzanie kolejnych figur analogicznie do pkt. 2. i 3.
    4. Ćwiczenie całej części „a”
  - III. Część „b” – zasada taka sama, jak przy części „a”
  - IV. Ćwiczenie części „a” i „b”
  - V. Wprowadzanie drugiego w kolejności „a” – należy powiedzieć dzieciom, że teraz będziemy powtarzać to, co było na początku.
- LUB
- VI. Wprowadzanie drugiego w kolejności „a” - ćwiczenie nowych figur.
  - VII. Ćwiczenie części „a”, „b” i „a” (cały taniec).

**Rada dla nauczycieli:** Jeśli nauczyciel jest zdania, że nie potrafi odróżnić punktów kończących fraz muzycznych, powinien pamiętać, że każdy taniec ma jakieś metrum. Jeśli to jest walczyk liczymy 1,2,3 (3/4); jeśli to menuet 1,2,3 (3/4); jeśli polka 1,2 (2/4); w przypadku krakowiaka 1,2 (2/4); zaś polonez 1,2,3 (3/4). Kiedy chcemy skorzystać z innego utworu np. muzyki filmowej możemy sprawdzić metrum (4/4, 3/4, 2/4) i odliczać kolejne takty np. przy metrum 4/4 dwa takty to będzie 8 kroków, podskoków.

**Podstawowe figury taneczne:** [http://chomikuj.pl/malwinka1981/opisy+tanc\\*c3\\*b3w+dla+dzieci](http://chomikuj.pl/malwinka1981/opisy+tanc*c3*b3w+dla+dzieci),  
[http://www.youtube.com/watch?v=Y1IrlapX\\_Lg](http://www.youtube.com/watch?v=Y1IrlapX_Lg),<sup>19</sup>

- **Cwał** – „nóżka goni nóżkę” bokiem lub przodem.
- **Chodzenie.**
- **Podskoki.**
- **Drobna kaszka** – dwoje dzieci trzyma się za skrzyżowane ręce i kręci się coraz szybciej.
- **Krzesana zwykła** – dwoje dzieci stoi naprzeciw siebie i wysuwa/wyrzuca do przodu kolejno nogi jednoimienne. Ręce oparte na biodrach. Dziewczynka może dłońmi podtrzymywać spódnicę.
- **Kolanko** – jedno dziecko klęka na jedno kolanko i unosi rękę do góry. Drugie chwyta za uniesioną rękę i tańczy wokół klękającego.
- **Obroty wykonywane są w prawo i w lewo.**
- **Klaskanie.**
- **Podrzucanie partnerki** – dziewczynka opiera się na ramionach partnera i robi podskok. Chłopczyk trzyma partnerkę za biodra unosząc ją po wybiciu.
- **Młynek** – dzieci trzymają się za rączki i obracają wokół wspólnej dla pary osi.
- **Haczyki.**

**Przykładowe zajęcia wprowadzająco- utrwalające taniec:**

<http://www.youtube.com/watch?v=hwJ9VUuJpww><sup>20</sup>

**Tańce :**

Na planie koła: [http://www.youtube.com/watch?v=OdIKzu8\\_PDE](http://www.youtube.com/watch?v=OdIKzu8_PDE)<sup>21</sup>

W parach: [http://www.youtube.com/watch?v=LQdOv\\_egccc](http://www.youtube.com/watch?v=LQdOv_egccc) ,

<http://www.youtube.com/watch?v=pYwGEx5FdYU><sup>22</sup>

W jednej linii: <http://www.youtube.com/watch?v=4SYLimrROWY><sup>23</sup>

W szeregu: <http://www.youtube.com/watch?v=ODVYQjGygzE><sup>24</sup>

---

<sup>19</sup> Stan z dnia 15.12.2013r.

<sup>20</sup> Stan z dnia 14.12.2013r.

<sup>21</sup> Ibidem

<sup>22</sup> Ibidem.

<sup>23</sup> Ibidem.

<sup>24</sup> Ibidem.

Na siedząco: <http://www.youtube.com/watch?v=-TvHE9peMdm> <sup>25</sup>

Z chustą KLANZA: <http://www.youtube.com/watch?v=tnBfcLuee2o> ,  
<http://www.youtube.com/watch?v=qIWbmJd-Bsw> ,<sup>26</sup>

Tańce towarzyskie: <http://www.youtube.com/watch?v=iS23-GkGvZw> <sup>27</sup>

Ludowe: <http://www.youtube.com/watch?v=9JP39ZqN-Gs> <sup>28</sup>

Polonez: <http://www.youtube.com/watch?v=TXayzIVWfM0> <sup>29</sup>

Spacnerin: <http://www.youtube.com/watch?v=3fYI5GNc45Q> <sup>30</sup>

Taniec belgijski: <http://www.youtube.com/watch?v=er7kawHzseY> <sup>31</sup>

Z pałeczkami: <http://www.youtube.com/watch?v=5QNcFdkPz1g> <sup>32</sup>

Z prześcieradłem/folią: <http://www.youtube.com/watch?v=gEX-dguldVc> <sup>33</sup>

Z chusteczkami: <http://www.youtube.com/watch?v=h-ZwyEY25PQ> <sup>34</sup>

Ze wstęgami: [http://www.youtube.com/watch?v=ekzaZ\\_7fVTs](http://www.youtube.com/watch?v=ekzaZ_7fVTs) <sup>35</sup>

Z dyskiem: <http://www.youtube.com/watch?v=ZD2XGBtT2kg> <sup>36</sup>

Aerobik: [http://www.youtube.com/watch?v=d1ehFvg1Q\\_Q](http://www.youtube.com/watch?v=d1ehFvg1Q_Q) <sup>37</sup>

**Realizowany punkt podstawy programowej:**

1. śpiewa piosenki z dziecięcego repertuaru oraz łatwe piosenki ludowe; chętnie uczestniczy w zbiorowym śpiewie, w tańcach i muzykowaniu;
2. dostrzega zmiany dynamiki, tempa i wysokości dźwięku utworu muzycznego, wyraża je, pływając lub tańcząc
4. w skupieniu słucha muzyki, w tym także muzyki poważnej."

---

<sup>25</sup> Stan z dnia 12.12.2013r.

<sup>26</sup> Ibidem.

<sup>27</sup> Ibidem.

<sup>28</sup> Stan z dnia 14.12.2013r.

<sup>29</sup> Stan z dnia 15.12.2013r.

<sup>30</sup> Stan z dnia 13.12.2013r.

<sup>31</sup> Ibidem.

<sup>32</sup> Stan z dnia 14.12.2013r.

<sup>33</sup> Ibidem.

<sup>34</sup> Ibidem.

<sup>35</sup> Ibidem.

<sup>36</sup> Ibidem.

<sup>37</sup> Ibidem.



### 3.6 Instrumenty

Instrumenty można wprowadzać na różnych etapach zajęć lub zrobić zajęcia tylko im poświęcone np. zajęcia z „orkiestry”. Jeśli nauczyciel jest grający w pierwszej kolejności powinien zapoznać dzieci z instrumentem, który stosuje na zajęciach np. pianino, gitara, wiolonczela, skrzypce, itd.

Najczęściej na rytmice korzysta się z instrumentów perkusyjnych: shakery (np. muzyczne jaja), grzechotki, pałeczki, kastaniety, trójkąty, janczary, bębenki, tamburyny (też naręczne), talerzyki, marakasy, kołatki, drewnianka akustyczne, krowie dzwonki, cymbałki, djemby, dzwonki ręczne, flety proste i piszczałki, drewniane klocki, młynki, mirliotony, deszczyki, żaby,<sup>38</sup>

**Zabawa w orkiestrę:** dzieci wybierają różne instrumenty, a następnie są grupowane (dzieci z takimi samymi instrumentami siadają obok siebie). Nauczyciel lub wybrane dziecko jest dyrygentem, który prowadzi orkiestrą do wybranego utworu z muzyki poważnej.

Linki do zajęć z orkiestry: <http://www.youtube.com/watch?v=N4vY9nufj-U> ,  
<http://www.youtube.com/watch?v=Nv2bLmdTiY8> <sup>39</sup>.

**Nietypowe instrumenty:** <http://www.youtube.com/watch?v=e8YWXgV0f7Y> <sup>40</sup>

**Realizowany punkt podstawy programowej:**

1. śpiewa piosenki z dziecięcego repertuaru oraz łatwe piosenki ludowe; chętnie uczestniczy w zbiorowym śpiewie, w tańcach i muzykowaniu;
2. dostrzega zmiany dynamiki, tempa i wysokości dźwięku utworu muzycznego, wyraża je, pływając lub tańcząc;
3. tworzy muzykę, korzystając z instrumentów perkusyjnych (oraz innych przedmiotów), a także improwizuje ją ruchem;
4. w skupieniu słucha muzyki, w tym także muzyki poważnej.”

---

<sup>38</sup> <http://malymuzyk.pl/search.php?node=120&counter=7> [Stan z dnia: 15.12.2013r.]

<sup>39</sup> Stan z dnia 15.12.2013r.

<sup>40</sup> Stan z dnia 14.12.2013r.

### **3.7 Zakończenie zajęć**

Kończąc zajęcia zawsze można poświęcić chwilę na relaks. W tym czasie dzieci mogą usiąść lub położyć się na dywanie wsłuchując się w muzykę poważną graną lub odtwarzaną np. na magnetofonie przez nauczyciela. Można również na zakończenie puścić dzieciom krótką *Bajkę-grajkę*.

Ostatnim elementem zajęć jest muzyczne pożegnanie „Do widzenia dzieci.”, „Do widzenia pani.” (tak, jak przy powitaniu można stosować inne pożegnania).

**Realizowany punkt podstawy programowej:**

1. śpiewa piosenki z dziecięcego repertuaru oraz łatwe piosenki ludowe; chętnie uczestniczy w zbiorowym śpiewie, w tańcach i muzykowaniu;
  
4. w skupieniu słucha muzyki, w tym także muzyki poważnej.

## 4 Materiały pomocne w zajęciach

### 4.1 Muzyka

1. Various Artists, *Dla uszka maluszka*, Gdynia 2013.
2. *Bajki – grajki* ze sklepu polskiego radia  
<http://sklep.polskieradio.pl/search.aspx?searchTerms=dzieci&chk=true><sup>41</sup>
3. *Mozart for my baby*
4. *Bach for my baby*
5. *Zestaw płyt Children's classic*
6. *Chopin dla ucha malucha*
7. Relaksacyjna, ludowa, filmowa, z różnych stron świata, poważna.

### 4.2 Pomoce edukacyjne

1. *Dźwięki naszego otoczenia. Zagadki obrazkowo – dźwiękowe*, red. M. Sibila, Gdańsk 2012.
2. B. Prasowska-Zeidler, *Bajkowa podróż w krainę muzyki*, Gdańsk 2012.
3. N. Trias, S. Perez, L. Filella, *150 rytmicznych zabaw dla dzieci. Spotkanie z muzyką*, przeł. A. Araszkiwicz, Poznań b.r.w.
4. *W co się bawić z dziećmi? Piosenki i zabawy wspomagające rozwój dziecka*, oprac. M. Bogdanowicz, Gdańsk 2010.
5. M. Kronenberger, *Muzykoterapia. Podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu*, Szczecin b.r.w.
6. R. Majewski, *Zimowe nutki*,
7. R. Majewski, *Wiosenne nutki*,
8. R. Majewski, *Letnie nutki*,
9. R. Majewski, *Jesienne nutki*
10. I. Klebańska, *Jak tańczono przed wiekami, czyli taniec z figurami*, Wydawnictwo Literatura

---

<sup>41</sup> Stan z dnia: 15.12.2013r.

### 4.3 Bardzo stare pozycje

1. J. K. Lasocki, *Mały solfeż*, Polskie Wydawnictwo muzyczne, Kraków/Warszawa
2. M. Kaczurbina, A. Ludwikiewiczowa, L. Miklaszewski, *Wesołe nutki i piosenki*, b.r.m. b.r.w.
3. Z. Burkowska, B. Karpała, B. Noworol, A. Wilk, *So mi la. Ćwiczenia muzyczne w klasach I – III. Książka pomocnicza dla nauczyciela*, Warszawa 1989.

### 4.4 Ciekawe strony internetowe

1. [http://lalilu.pl/zlobek/?page\\_id=44](http://lalilu.pl/zlobek/?page_id=44) [Stan z dnia 13.12.2013r.]
2. <http://www.zajeciagordonowskie.strefa.pl/> [Stan z dnia 14.12.2013r.]
3. <http://www.madredziecko.com/articles/show/1/14/65/> [Stan z dnia 14.12.2013r.]
4. <http://www publikacje.edu.pl/publikacje.php?nr=571> [Stan z dnia 14.12.2013r.]
5. <http://www.youtube.com/watch?v=42RHwiUyxyc> [Stan z dnia 14.12.2013r.]
6. Pozycje taneczne: [http://chomikuj.pl/malwinka1981/opisy+tanc\\*c3\\*b3w+dla+dzieci](http://chomikuj.pl/malwinka1981/opisy+tanc*c3*b3w+dla+dzieci) [Stan z dnia 15.12.2013r.]
7. Instrumenty: <http://malymuzyk.pl/search.php?node=120&counter=7> [Stan z dnia 15.12.2013r.]