



**WOM**  
**CZĘSTOCHOWA**

# **BANK DOBRYCH PRAKTYK**

**Anna Dobrzyńska  
Aneta Szalińska**

**Plan zajęć ruchowych z elementami tańca  
wg Batti Strauss, Karola Orffa, Dalcroze'a, Klanzy  
i Weroniki Sherborne dla grupy 3–5-latków**

**MIEJSKIE PRZEDSZKOLE NR 2  
W CZĘSTOCHOWIE**

**Anna Dobrzyńska**

**Aneta Szalińska**

nauczycielki wychowania przedszkolnego w Miejskim Przedszkolu nr 2  
w Częstochowie

## **Plan zajęć ruchowych z elementami tańca wg Batti Strauss, Karola Orffa, Dalcroze'a, Klanzy i Weroniki Sherborne dla grupy 3–5-latków**

*Chłopcy i dziewczynki lubią rytmikę, tańce ze śpiewaniem, wykonywane w kostiumach, a nade wszystko najprostsze spośród nich koła, które stanowią jeden ze skarbów dziecięcego folkloru i sprzyjają, podobnie jak równowaga ciała i kształcenie ucha, narodzinom tego, co ma charakter zupełnie w tym wieku wyjątkowy, mianowicie poczucia więzi z grupą.*

M. Debesse

### **Cele ogólne programu:**

- Wspomaganie harmonijnego rozwoju dziecka poprzez kształtowanie umiejętności ruchowych oraz prawidłowych nawyków postawy ciała.

### **Cele szczegółowe:**

- Możliwość zaspokajania naturalnej potrzeby własnego ciała.
- Rozwijanie sprawności ruchowej.
- Kształtowanie wszechstronnego rozwoju.
- Opanowanie czucia dobrej postawy w różnych pozycjach ciała.
- Wzmocnienie mięśni całego ciała poprzez ćwiczenia gimnastyczne.
- Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.
- Wdrażanie do rekreacji ruchowej.
- Nabywanie umiejętności współdziałania w grupie.
- Rozwijanie poczucia własnej wartości.

- Doskonalenie sprawności ogólnej.
- Kształtowanie szybkości reakcji.
- Wdrażanie do samokontroli i samooceny podczas zajęć.
- Wdrażanie do ćwiczeń i zabaw w domu.
- Ocena efektów ćwiczeń – uproszczone badanie ortopedyczne.

### **Charakterystyka programu i uwagi o jego realizacji:**

Program jest przeznaczony dla dzieci 3–5-letnich. Opiera się na „Podstawie programowej wychowania przedszkolnego”, „Grach i zabawach ruchowych” R. Trzeźniowskiego, „Wychowaniu fizycznym” K. Właźnik, a także doświadczeniu autorek. W planie zastosowałyśmy taki układ treści, który pozwalałby na powtarzanie i doskonalenie poznanych elementów. Program oparty jest na celach operacyjnych, co stanowi podstawę kontroli i oceny. Cele te są zarazem standardem osiągnięć. Można go modyfikować w doborze zabaw i ćwiczeń, a także określaniu tempa procesu edukacyjnego w zależności od potrzeb i możliwości dzieci. Powinien być weryfikowany w toku nauczania – poddany monitorowaniu i ewaluacji. Zawiera elementy tańca (Batti Strauss, Karola Orffa, Dalcroze’a, elementy programu edukacji muzycznej proponowanej przez Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza oraz Weroniki Sherborne) mające na celu zapoznanie dzieci z muzyką klasyczną, jazzową oraz folklorem. Polega na wykorzystaniu elementów ruchu, tańca, gestów, śpiewu oraz gry na instrumentach perkusyjnych. Zawiera również elementy wychowania fizycznego, muzycznego i estetycznego. Pozwala kształtować sprawność, osobowość oraz oddziaływać wychowawczo. Muzyka wraz z towarzyszącym jej ruchem działa jak silny, choć subtelny, bodziec wyzwalający u dzieci większe zainteresowanie działalnością ruchową, działa ożywiająco, skłania do własnej interpretacji ruchowej. Zajęcia taneczne przy akompaniamencie muzycznym mają duży wpływ na podniesienie ogólnej sprawności ćwiczących dzieci.

## TREŚCI NAUCZANIA

- Słuchanie różnego rodzaju muzyki wokalne i instrumentalnej (ludowej, klasycznej, rozrywkowej).
- Ćwiczenia wstępne wdrażające do spostrzegania słuchowo-ruchowego zjawisk dźwiękowych.
- Ćwiczenia rozwijające wrażliwość na dynamikę (pokazywanie ruchem zmian dynamicznych cicho – głośno).
- Ćwiczenia ruchowe uwzględniające zmiany tempa (szybko – wolno, coraz prędej – coraz wolniej).
- Ćwiczenia wyrabiające poczucie rytmu (wyrażanie ruchem).
- Ćwiczenia na wyrażanie ruchem linii melodycznej.
- Ćwiczenia uwrażliwiające na barwę dźwięku; wysokość dźwięku, nastrój muzyki.
- Ćwiczenia i zabawy wyrabiające poczucie metryczne.
- Rytmiczna recytacja sylabami z równoczesnym chodzeniem, wystukiwaniem, wyklaskiwaniem itp.
- Zabawy ruchowe: oparte na treści piosenki, inscenizowanie, zabawy z piosenką, interpretacje ruchowe.
- Ćwiczenia w zakresie techniki ruchu rozwijające koncentrację uwagi.
- Ćwiczenia wyrabiające sprawność aparatu ruchowego doskonalące koordynację ruchów poszczególnych grup mięśni.
- Ćwiczenia oddechowe, rozluźniające, korekcyjne, zapobiegające wadom postawy.
- Ćwiczenia uwrażliwiające na kierunek ruchu.
- Ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne.
- Ćwiczenia wyrabiające prawidłową postawę (ćwiczenia głowy, szyi, prawidłowe stawianie stóp).
- Ćwiczenia kształtujące orientację w przestrzeni.
- Zabawy z zastosowaniem elementów tańca.

- Podstawowe kroki i figury polskich tańców narodowych i regionalnych opartych na chodzeniu, bieganiu i podskokach (polka, krakowiak, walc bez figur, polonez, trojak).
- Swobodny taniec przy muzyce.
- Tworzenie własnych układów tanecznych.

### Pożądane osiągnięcia dziecka:

Dziecko po zakończeniu cyklu dodatkowych zajęć ruchowych z elementami tańca powinno przejawiać wiele pożądanych umiejętności i postaw:

- czynnie uczestniczyć w procesie edukacyjnym,
- wykazać troskę o zachowanie prawidłowej postawy ciała,
- posiadać umiejętność współdziałania w grupie,
- potrafić ocenić swoją postawę,
- kształtować własną sprawność ruchową,
- wzmocnić mięśnie ciała,
- wzmocnić obraz samego siebie poprzez zdobyte umiejętności,
- wyrobić w sobie samokontrolę i samoocenę,
- rozumieć potrzebę ruchu,
- potrafić zademonstrować ćwiczenie i nauczyć się zabawy.

### Metody:

W procesie dochodzenia do zamierzonych celów u dzieci w wieku przedszkolnym najważniejsze jest stosowanie metod aktywizujących. Dziecko podczas zajęć powinno być aktywne i twórcze. Nauczyciel natomiast ma tak zaplanować, przygotować i zorganizować zajęcia, aby umożliwić mu taką postawę.

- Rodzaje aktywności prowadzące do osiągnięcia celów przez dzieci:
  - ćwiczenie prawidłowej postawy i oddechu,
  - ruch poprzez zabawy ruchowe, zabawy z wykorzystaniem różnych przyborów: szarfy, laski gimnastyczne itp.
- Rodzaje twórczości prowadzące do osiągnięcia celów przez dzieci:

- swoboda ruchu, naśladowanie ćwiczeń, modyfikowanie ich poprzez własne pomysły, odmiany zabaw ruchowych.
- Metody relaksacyjne:
  - odprężające, uwrażliwiające, wpływające na świadomość własnego ciała i jego rytm.
- Metody integracyjne:
  - zabawy w poznawanie imion, nawiązywanie kontaktu.

## PROPOZYCJE PIOSENEK I UTWORÓW DO ZASTOSOWANIA

### ❖ Piosenki:

1. *Piosenka powitalna* – KLANZA.
2. *Przedszkole – drugi dom* – (zajęcia muzyczno-ruchowe – *Moje 6 lat*).
3. *Piosenka o instrumentach* – (zajęcia muzyczno-ruchowe – *Moje 6 lat*).
4. *Wiatr psotnik* – (zajęcia muzyczno-ruchowe – *Moje 6 lat*).
5. *Urodziny marchewki* – (zajęcia muzyczno-ruchowe – *Moje 6 lat*).
6. *Jarzębina* – (zajęcia muzyczno-ruchowe – *Moje 5 lat*).
7. *Chodzi listonosz* – (zajęcia muzyczno-ruchowe – *Moje 6 lat*).
8. *Warszawski szewczyk* – (*Wychowanie muzyczne w przedszkolu*).
9. *Śniegowa samba* – („Rytmika w Przedszkolu” – luty/2003).
10. *Podaj rękę koleżance* – (zajęcia muzyczno-ruchowe – *Moje 6 lat*).
11. *Daj mi rączkę* – (utwór własny).
12. *Powitanie wiosny* – (utwór własny).
13. *Kasza marcowa* – (*Wychowanie muzyczne w przedszkolu*).
14. *Piosenka gimnastyczna* – (zajęcia muzyczno-ruchowe – *Moje 5 lat*).
15. *Dżungla* – (zajęcia muzyczno-ruchowe – *Moje 5 lat*).
16. *Rozruszanka* – („Rytmika w Przedszkolu” – luty/2003).

17. *Hej, przedszkole ukochane* – (zajęcia muzyczno-ruchowe – *Moje 6 lat*).
18. *My jesteśmy krasnoludki* – KLANZA.
19. *Siedmiokroczek* – („Rytmika w Przedszkolu” – styczeń/2003).
20. *Pingwin* – („Rytmika w Przedszkolu” – luty/2003).
21. *Kaczuszki* – („Rytmika w Przedszkolu” – V, VI/2003).
22. *Krasnoludek* – („Rytmika w Przedszkolu” – marzec/2003).
23. *Dwóm tańczyć się zachciało* – („Rytmika w Przedszkolu” – V, VI/2003).
24. *Piosenka pożegnalna* – KLANZA.
25. *Kołyszmy się* – („Rytmika w Przedszkolu” – kwiecień/2003).
26. *Pięć paluszków* – („Rytmika w Przedszkolu” – kwiecień 2003).
27. *Deszczyk* – (*Śpiewające brzdące* – K. Komińska).
28. *Sałatka* – (*Śpiewające brzdące* – K. Komińska).
29. *Lato* – (*Śpiewające brzdące* – K. Komińska i D. Komiński).
30. *Dzień dobry* – (*Śpiewające brzdące* – K. Komińska).
31. *Afryka* – (*Śpiewające brzdące* – K. Komińska).
32. *Wesoła piosenka* – (*Śpiewające brzdące* – K. Komińska).
33. *Śpiewaj tak jak on* – (zajęcia muzyczno-ruchowe – *Moje 5 lat*).
34. *Wiosenna piosenka* – („Rytmika w Przedszkolu” – marzec/2003).
35. *Do widzenia* – (*Śpiewające brzdące* – K. Komińska).
36. *Siała baba mak* – (*W co się bawić z dziećmi* – M. Bogdanowicz).
37. *Muzykanci – konszabelanci* – (*W co się bawić z dziećmi* – M. Bogdanowicz).
38. *Ojciec Wirgiliusz* – (*W co się bawić z dziećmi* – M. Bogdanowicz).
39. *Laurencja* – (*W co się bawić z dziećmi* – M. Bogdanowicz).
40. *Karuzela* – (*W co się bawić z dziećmi* – M. Bogdanowicz).
41. *Jawor, jawor* – (*W co się bawić z dziećmi* – M. Bogdanowicz).
42. *Miotlarz* – (*W co się bawić z dziećmi* – M. Bogdanowicz).

❖ **Tańce integracyjne**

1. *Marsz muzyków* – KLANZA
2. *Walcerek* – KLANZA
3. *Bujany walczyk* – KLANZA
4. *Kasztany* – KLANZA
5. *Radosny krąg* – KLANZA
6. *Football* – KLANZA
7. *Pszczółka* – KLANZA
8. *Ptasi taniec* – KLANZA
9. *Polka cygańska* – KLANZA
10. *Polka warszawska* – KLANZA
11. *Podaj dłonie* – KLANZA
12. *Taniec farmerów* – KLANZA
13. *Trojak* – KLANZA
14. *Polonez* – KLANZA
15. *Krakowiak* – KLANZA

❖ **Utwory do słuchania – muzyka poważna**

1. *Andante Spianato*, op. 22 – F. Chopin.
2. *Walc cesarski* op. 437 – J. Strauss.
3. *Opowieści lasku wiedeńskiego*, op. 325 – J. Strauss.
4. *Nad pięknym i modrym Dunajem* – J. Strauss.
5. *Odgłosy wiosny* – J. Strauss.
6. *Marsz perski* – J. Strauss.
7. *Wiedeńska krew* – J. Strauss.



8. *Marsz* – P. Czajkowski.
9. *Trepak* – taniec rosyjski – P. Czajkowski.
10. *Jezioro łabędzie* – P. Czajkowski.
11. *Taniec hiszpański* – P. Czajkowski.
12. *Mazurek* – P. Czajkowski.

## FORMY REALIZACJI TREŚCI PROGRAMOWYCH

### ▪ Zabawy ożywiające

„**Bocian**” – dzieci ustawiają się obok siebie w postawie skorygowanej z ramionami w bok, na sygnał przemieszczają się w określonym kierunku, poruszając jednocześnie ramionami tak jak skrzydłami góra-dół.

„**Szybciej usiądź**” – dzieci na sygnał przyjmują określoną pozycję w siadzie skrzyżnym.

„**Splotzone wróbelki**” – dzieci siedzą w wyznaczonym miejscu – gnieździe, na hasło „wróbelki fruwać” wstają i biegają, np. na palcach po sali, poruszając skrzydełkami, a na hasło „uwaga jastrząb” jak najszybciej uciekają do gniazda.

„**Berek**” – jedno dziecko jest berkiem, musi gonić inne dzieci i je dotknąć, przekazując w ten sposób berka, berek może być oznaczony szarfą, zabawa ta ma różne odmiany.

„**Stopy się witają**” – dzieci dobierają się w pary, siedząc twarzami do siebie witają się stopami prawą, lewą, obiema.

„**Lawina**” – dzieci gonią się, tworząc lawinę, złapany dołącza do goniącego i tworzą w ten sposób łańcuszek, czyli lawinę.

„**Składanie koperty**” – dzieci za pomocą stóp składają kocyk w kopertę, odmiana – rozkładanie koperty.

„**Powódź**” – dzieci biegają swobodnie po sali, na hasło „powódź” muszą stanąć np. na jednej nodze, wspiąć się na coś powyżej podłogi, a na hasło „powódź minęła” dalej biegają.

## ▪ Zabawy orientacyjno-porządkowe

„**Dzieci do domu – dzieci na spacer**” – dzieci na hasło „dzieci na spacer” wychodzą ze swojego domku, a na hasło „dzieci do domu” szybko wracają do domku, odmiana – dzieci wracają do najbliższego domku, można zastosować różne kolory domków.

„**Kot jest, kota nie ma**” – na hasło „kota nie ma” dzieci cichutko poruszają się po sali, a na hasło „kot jest” robią przysiad i obejmują kolana rękoma, głowa nisko.

„**Taniec liści**” – dzieci dobierają się parami i ustawiają się na obwodzie koła, gdy nauczyciel podnosi liść, dzieci tworzą koło i biegną w określonym kierunku, a na dźwięk bębena chwytają się parami za ręce i kręcą się w kółeczku.

„**Wiatr i śnieżynki**” – dzieci na szybkie uderzenia bębena biegną, wiatr wieje, a śnieżynki wirują, gdy bębenek cichnie wiatr i śnieżynki przysiadają.

„**Zapamiętaj swoją parę**” – każdy ma parę, gdy nauczyciel podniesie chorągiewkę, dzieci biegną, a gdy uderzy w bębenek każdy szuka swojej pary i idzie kilka kroków.

„**Kto cię woła**” – jedno dziecko odwrócone tyłem do innych, musi zgadnąć kto je woła, mówiąc „dzień dobry”.

„**Natarcie**” – dzieci podzielone na dwie grupy, na sygnał zamieniają się miejscami.

„**Kto zmienił miejsce**” – jedno dziecko stoi przed pozostałymi, zapamiętuje kolejność ustawienia dzieci, następnie odwraca się, a dwoje dzieci zamienia się ze sobą miejscami, zadaniem odwróconego jest odgadnięcie, kto się zamienił.

„**Wielkoludy i krasnale**” – wielkoludy poruszają się w rytmie ćwierćnut – uderzenie bębena – krasnale poruszają się w rytmie ósemek.

„**Przekraczanie linki**” – dzieci przekraczają zawieszoną nad podłogą linkę ok. 30 cm.

„**Zanieś śniadanie**” – dzieci podzielone na kelnerów i gości, kelnerzy noszą śniadanie dla gości na tacy (krążek z woreczkiem), następnie zmiana ról.

„**Omiń kałużę**” – dzieci omijają położone skakanki, kto wpadnie do kałuży, ten musi się osuszyć i oczyścić.

„**Między szczebelkami drabinki**” – drabinki ułożone z szarf, skakanek, dzieci muszą przejść między nimi, nie psując ich.

**„Bociany chodzą po łące”** – dzieci chodzą z wysoko uniesionymi kolanami, na sygnał stają na jednej nodze.

▪ **Zabawy na czworaka**

**„Kotki piją mleczko”** – dzieci śpią w siadzie klęcznym z rękami na ziemi, przed kotkiem jest krążek, czyli miska, gdy kotki się budzą, miauczą i piją mleczko, a następnie zasypiają.

**„Koty i mysz”** – wyznaczona linia startu i mety, koty podchodzą do myszy tylko wtedy, gdy ma zasłonięte oczy, gdy odsłoni, wówczas kotki zastygają w bezruchu.

**„Myszki w norce”** – jedne dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym w kole i trzymają się za ręce, drugie siedzą w środku koła przodem do partnera, myszki wyglądają z prawej strony i na czworaka obiegają swoją parę i wracają na miejsce.

**„Tunel”** – jedna grupa trzyma obręcz pionowo, a druga przechodzi przez nie.

**„Krety”** – jedna grupa trzyma się za ręce ustawiona w rzędzie parami, tworząc chodnik, druga to krety, które przechodzą lub przebiegają pod chodnikiem w taki sposób, aby go nie zburzyć.

**„Zające w ogrodzie”** – dzieci wybiegają do ogrodu, w którym śpi gospodarz, na hasło „zające w ogrodzie” gospodarz budzi się i łapie zające, złapane zające zostają chwilowo w domu gospodarza.

**„Bocian i żaby”** – wyznaczamy staw z wysepką, na której stoi bocian, żabki w przysiadzie na obwodzie stawu pytają: „panie bocianie, czy chcesz żabkę na śniadanie?”, wskakują do stawu i wyskakują z niego, wówczas bocian stara się je złapać.

**„Praca mrówek”** – dzieci popychają raz jedną raz drugą ręką klocki lub pudełko, idąc na czworaka.

**„Wyścigi na czworaka”** z wykorzystaniem różnych przyborów: woreczki, piłki, ringo.

**„Koniki”** – dzieci naśladują kłus konia, szybko biegnąc na palcach, idą stępą, wysoko unosząc kolana, biegną galopem, podskakując z nogi na nogę, cichutko po piaszczystej plaży, po drewnianym moście.

### ▪ Zabawy bieżne

„**Wiewiórki do dziupli**” – każde dziecko ma dziuplę i biega swobodnie po sali, na hasło „idzie lis” dzieci uciekają do swoich lub innych dziupli.

„**Poznaj swój kolor**” – podział na zespoły: każda grupa ma swój kolor, gdy nauczyciel pokaże dany kolor, biegnie ta grupa, której jest przyporządkowany dany kolor.

„**Kto prędzej dokoła**” – dzieci stoją ciasno w kole, jedno dziecko znajdujące się poza kołem niespodziewanie dotyka któregoś dziecko stojącego w kole, dotknięte dziecko biegnie w przeciwną stronę, wygrywa to dziecko, które pierwsze dobiegnie do pustego miejsca.

### ▪ Zabawy rzutne

„**Kto dalej rzuci**” – dzieci rzucają woreczkiem w przód z wyznaczonej linii.

„**Kto wyżej rzuci**” – dzieci rzucają w górę jak najwyżej.

„**Celowanie do obręczy, kosza, piłki...**” – dzieci celują do wyznaczonego celu.

„**Czy trafisz**” – dzieci siedzą skrzyżnie naprzeciwko siebie i podają sobie piłkę, tocząc ją po podłodze.

„**Toczenie obręczy**” – dziecko toczy obręcz w odległości kilku kroków, stojąc w parach lub z nauczycielem.

„**Piłka w półkolu**” – dziecko lub nauczyciel podaje piłkę kolejno do dzieci stojących w półkolu.

„**Poczta**” – dzieci siedzą skrzyżnie w kole, jedna osoba siedzi w środku koła i toczy piłkę do siedzących, a następnie ją rzuca, czyli przekazuje wiadomość.

„**Piłka w tunelu**” – dzieci podają piłkę w rozkroku, ustawione w rzędzie.

„**Piłka w kole**” – dzieci podają sobie piłkę w kole, jeśli ktoś nie złapie to przykuca.

„**Podawanie piłki górną**” – dzieci ustawione w rzędzie przekazują piłkę ponad głowami.

„**Piłeczki**” – dzieci naśladują piłeczki.

- **Zabawy skoczne**

„**Podskoki na głębokiej wodzie**” – dzieci podskakują w miejscu, a na hasło „hop” podskakują jak najwyżej potrafią.

„**Myszki**” – wyznaczamy kota, pozostałe dzieci są myszkami, na hasło „kot w domu myszki na spacer” myszki wyskakują z nerek, podskakują, biegają, a na hasło „kot” szybko uciekają do swoich nerek.

„**Pajac skacze**” – dzieci skaczą raz w rozkroku a raz na nogach zwartych.

„**Szczur**” – dzieci przeskakują przez skakankę lub linkę ustawione w kole, a jedno dziecko w środku koła kręci linką po podłodze.

„**Szycie na maszynie**” – dzieci skaczą obunóż do wyznaczonej linii.

„**Bocian i żabki**” – wyznaczamy bociana, staw, łąkę i żabki, na hasło „bocian leci” żabki skokami uciekają do stawu.

„**Skoki przez skakankę**” – dzieci skaczą przez skakankę w miejscu i w ruchu.

„**Skoki przez ławeczkę**” – dzieci ustawiają się bokiem do ławeczki, chwytają oburącz ławeczkę, odbijają się z miejsca i wskakują na ławeczkę do przysiadu podpartego, a następnie zeskakują z drugiej strony ławeczki.

- **Ćwiczenia z wykorzystaniem gazety:** ćwiczenia przeciw płaskostopiu; chwyt stopami gazety, darcie jej, zginięcie, podnoszenie.
- **Ćwiczenia gimnastyczne kształtujące prawidłową postawę i wzmacniające tonus mięśniowy:**

**Ćwiczenia na drabinkach:** w zwisie ugięcia w kolanach i wyprosty, zegarki – bujanie w bok, rzucanie gazety, piłki, wisząc do współćwiczącego, przejścia po drabince w bok i górę, ćwiczenia w pozycji leżącej, stopy lub ręce zaczepione o drabinki.

**Ćwiczenia z wykorzystaniem lasek gimnastycznych:** wznosy i opusty, marsz z określonym ułożeniem laski, np.: na plecach, ćwiczenia w pozycji od wysokiej do niskiej.

**Ćwiczenia oddechowe** z wykorzystaniem balonów, piórka, lekkich piłeczek.

---

**Ćwiczenia z wykorzystaniem ławeczek gimnastycznych** – ślizgi na ławeczce, podciągnięcia, zjazdy, przejścia.

**Ćwiczenia z wykorzystaniem woreczków gimnastycznych:** marsze w różnych pozycjach, przełożenia woreczka.

**Ćwiczenia z wykorzystaniem szarf, piłek** w różnych pozycjach.

**Ćwiczenia elongacyjne i antygravitacyjne.**

**Ćwiczenia w parach** w różnych pozycjach; mocowania.

**Ćwiczenia wzmacniające mięśnie** brzucha, pośladków, kończyn dolnych i stóp, obręczy i klatki piersiowej, grzbietu, nawyk prawidłowej postawy.

- **Zabawy ruchowe z elementami tańca:**

- **wg Batti Strauss**

**Słuchanie utworu muzycznego** – Jerzego Fryderyka Haendla – *Muzyka na wodzie*.

**Rozmowa na temat muzyki** – dzieci opowiadają, jaka jest muzyka, jakie słyszą dźwięki.

**Opowiadanie – bajka** – wyrażanie ruchem i gestem opowiadania nauczyciela *Pewnego wiosennego dnia*.

**Przedstawienie utworu przy pomocy gestów**, ruchów rąk i nóg do muzyki klasycznej (Vivaldi).

**Zabawa „Deszczyk”** – rytmizacja gestykularna przy muzyce – dzieci rytmicznie powtarzają słowa i wykonują odpowiednie ruchy.

**Zabawa ruchowa: „Idziemy na spacerek”** – ilustrowanie ruchem treści zabawy – dzieci maszerują po kole parami w prawą i lewą stronę, poruszają się cwałem bocznym po obwodzie koła w prawą i lewą stronę.

**„Dyrygent i orkiestra”** – nauczyciel jest dyrygentem a dzieci orkiestrą, która gra na instrumentach (trójkątach, tarkach, tamburynach, grzechotkach, talerzach) i wykonuje utwór klasyczny. Potem dziecko jest dyrygentem.

„Odgłosy lasu” – słuchanie odgłosów lasu – zabawa na relaks i odprężenie (muzykoterapia).

➤ **wg Karola Orffa**

**Zabawa ożywiająca** – dzieci ustawiają się parami i każde musi zapamiętać swoją parę. Na sygnał rozbiegają się w różnych kierunkach, a gdy się w czasie biegu spotkają, chwytają się pod rękę i tańczą w rytm muzyki. Następnie rozdzielają się i biegną w różnych kierunkach, aż się znów spotkają itd.

**Integracja słów z rytmem** – w rozsypce: każde dziecko zaznacza indywidualnie rytm na instrumencie perkusyjnym (lub przez klaskanie), a następnie porusza się w tym rytmie. Następnie dobiera słowa do tego rytmu, np. „ku ku łe czka szu ka”. Nauczyciel podaje słowa, a dzieci dobierają odpowiedni rytm i wystukują go na instrumencie: „i dzie rak nie bo rak jak u gry zie, bę dzie znak”.

**Wycucie przestrzeni** – każde dziecko ma gazetę. Biegnie z nią w dowolnym kierunku po esach-floresach, trzymając ją nad głową w podniesionych rękach. Dzieci bawią się gazetą w dowolny sposób. Każde dziecko gniecie gazetę w kulę i rzuca, podbiega i chwytą, a następnie rzuca do partnera, który powinien ją chwycić.

**Wycucie siły** – dzieci uderzają papierową kulą o podłogę jedną kulą o drugą (z partnerem), podrzucają i znów uderzają.

**Koordynacja i rozpoznawanie form przestrzennych** – dzieci rozprostowują zgniecioną kulę i układają z gazety fantazyjne kształty, figury itp.

**Improwizacja z laską gimnastyczną** – każde dziecko ma laskę i manipuluje nią w sposób dowolny, najpierw bez muzyki, a następnie z muzyką. Używając laski do różnych czynności, np.: sportowych, porządkowych, imitują rzut oszczepem, zamiatanie, grę w hokeja, jazdę na koniu, szermierkę itp.

**Skoki** – dzieci ćwiczą parami. Jedno trzyma laskę na wysokości 30–35 cm, a drugie przeskakuje kilkakrotnie, po czym następuje zmiana.

**Wycucie rytmu** – wszystkie dzieci maszerują wokół sali w rytm muzyki, trzymając laski: raz jak chorągwie, to znów jak karabiny na ramieniu, innym

razem jak szable w czasie defilady. Wystukują w marszu rytm końcem laski o podłogę (akcent na mocną część taktu). Złożenie przyborów.

➤ **wg Dalcroze'a**

### **Ćwiczenia pamięciowe (inhibicyjno-icytacyjne)**

Dzieci poruszają się zgodnie z tempem i charakterem słuchanej muzyki (odtworzonej z CD, improwizowanej na pianinie lub instrumentach perkusyjnych) chodząc na przemian:

- po linii koła,
- w dowolnych kierunkach.

Zmiana sposobu poruszania się w przestrzeni następuje po każdej pauzie w muzyce, ponadto, kolejne pauzy w muzyce nakazują zatrzymanie się przez chwilę w następujących pozycjach:

- 1 – sza pauza – stanąć na baczność,
- 2 – ga pauza – ukucnąć,
- 3 – cia pauza – usiąść skrzyżnie,
- 4 – ta pauza – położyć się na brzuchu w pozycji „krokodyla”.

Zadania należy powtórzyć dwa do trzech razy. Przy powtarzaniu obowiązuje zachowanie takiej samej kolejności pozycji statycznych przyporządkowanych danej pauzie.

### **Ćwiczenia improwizujące**

Improwizowanie ruchem utworów muzycznych, określanie ich nastroju, treści.

### **Zabawy gazetowe**

„Wiosenne słonko” – dzieci mówią słowa wiersza i naśladują je przy pomocy gazet.



### Wiosenne słońko

Świeci słońeczko złote,  
wieje wiosenny wiatr  
i każdy ma ochotę  
wędrować sobie w świat.  
Świeci słońeczko jasne,  
pada wiosenny deszcz,  
rosną śliczne kwiatki.  
My rośniemy też.

**„Czary mary”** – ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne:

- przy muzyce dzieci noszą gazetę – „kapelusz” na głowie,
- trzymają gazetę na dłoniach „taca”,
- chodzą na czworakach z gazetą na plecach: „żółw”.

**„Gramy na gazecie”** – uderzając lekko palcami jednej ręki o kartkę gazety gramy „deszcz” – szeleszcząc, trzymając oburącz naśladują „wiatr”.

**„Ojciec Wirgiliusz”** – przy słowach piosenki jedno dziecko wykonuje ruchy gazetą, pozostałe dzieci robią to, co dziecko w kole. Kilka zmian.

**„Przejdź przez tor przeszkód”** – chodzenie – w rytm muzyki – pomiędzy gazetami, aby żadnej nie nadepnąć.

**„Sportowcy” (przy muzyce)** (gazetę zgniatamy i formujemy z niej kulę):

- przekładamy kulę z ręki do ręki,
- podrzucamy i łapiemy ją oburącz,
- przekładamy nad głową z ręki do ręki,
- przekładamy kulę pod kolanem,
- przesuwamy kulę stopą po podłodze,
- wkładamy kulę pod zgięte kolano i podskakujemy,

- rzucaamy kulę do kolegi w parze,
- przesuwamy kulę do kolegi w parze, siedząc w rozkroku,
- wrzucamy kulę do pojemnika – „kto zręczniejszy”.

„Figurki” – zabawa (taniec) przy muzyce, na przerwę w muzyce dzieci wykonują różne pozy – ćw. pomysłowości dzieci.

### ➤ wg Weroniki Sherborne

**Zabawa powitalna „Panie Janie”** – wszyscy siadają w kole. Nauczyciel wita dzieci po kolei piosenką śpiewaną na melodię „Panie Janie”, a dzieci (mogą śpiewać razem z nauczycielem) pokazują odpowiednie ruchu.

*Witaj .....* – 2 x imię dziecka;

*Jak się masz?* – 2 x zagłada mu w oczy;

*Wszyscy cię witamy* – wyciągamy ręce w geście powitania;

*Wszyscy cię kochamy* – krzyżujemy ręce na piersiach w geście obejmowania;

*Bądź wśród nas* – 2 x nauczyciel chwyta dziecko za ręce.

**Zabawa ożywiająca „Berek na czworakach”** – każde dziecko ma wetkniętą szarfę za gumkę od spodni lub spódniczki – są to ogonki. Zabawa trwa dopóty, dopóki berek – nauczyciel nie pozbiera wszystkich szarf dzieci.

### Ćwiczenia kończyn

Siad skulny rozkroczny – uderzenie o kolana: dłońmi, każdym palcem oddzielnie, pięściami, łokciami.

W siadzie – wymachy nóg.

Bezwładne obroty na dywanie.

Czołganie się po podłodze.

Turlanie kolegi po podłodze.

Relaks – ćwiczenia oddechowe.

### Ćwiczenia w parach

Dzieci siedzą naprzeciw siebie – witają się: nogi, ręce (każdy palec z osobna), ramiona itp.

Przechodzenie w różny sposób przez „mostek” wykonany przez nauczycielkę (klęk podparty).

Relaks w leżeniu na podłodze – dzieci obchodzą się nawzajem na czworakach.

### Ćwiczenia wyciszające

Wszystkie dzieci siadają blisko nauczycielki, która dziękuje im za ćwiczenia i na koniec śpiewa po cichu ulubioną przez nich piosenkę bądź kołysankę.

#### ➤ wg Klanzy

**Zabawa integracyjna „Wszyscy są”** – wszyscy są, witam was – w parze zwracamy się twarzą do siebie. Zaczynamy, już czas – raz klaszczemy w swoje ręce, raz w partnera na krzyż. Jestem ja, jesteś ty – pokazują na siebie, a potem na partnera. Raz, dwa, trzy – klaszczą w dłonie partnera trzy razy. Ustawienie: parami po obwodzie koła, twarzami do siebie / powstaje koło wewnętrzne i zewnętrzne. Dzieci powtarzają tekst: Wszyscy są, witam was! Zaczynamy już czas! Jestem ja, jesteś Ty, raz, dwa, trzy!

Taniec:

- klaśnicie w swoje ręce i prawymi dłońmi na krzyż z partnerem,
- klaśnicie w swoje ręce i lewymi dłońmi na krzyż z partnerem,
- klaśnicie w swoje ręce i prawymi dłońmi na krzyż z partnerem,
- klaśnicie w swoje ręce i lewymi dłońmi na krzyż z partnerem,
- pokazanie na siebie, na partnera.

**„Dyrygent i orkiestra”** – nauczyciel jest dyrygentem a dzieci orkiestrą , która gra na instrumentach (trójkątach, tarkach, tamburynach, grzechotkach,

talerzach) i wykonuje utwór *Polka Trish Trash* J. Straussa. Potem dziecko jest dyrygentem.

**„Odgłosy lasu”** – zabawa na relaks i odprężenie (muzykoterapia) – dzieci kładą się na plecach na dywanie. Nauczyciel spokojnym, cichym głosem proponuje zabawę w spacer po lesie. Mówi, że będzie to bardzo przyjemna i odprężająca zabawa.

*Wyobraźcie sobie, że każde z was jest .... Czujecie zapach kwiatów, pachną pięknie. Świeci słońce, jest ciepło i jasno. Wieje ciepły, lekki wiosenny wiatr. W oddali słyhać radosny śpiew ptaków. Bez troski chodzicie po lesie, czujecie się bezpieczni i ważni.... A teraz otwieracie szeroko oczy i przestajecie być.... Jesteście znów dziećmi. Jesteście wypoczęci i radośni.*

**Zabawy z piłką** – dzieci w kole toczą do siebie piłkę, wymyślając przedmioty w kolorze czerwonym.

### **Zabawa z chustą**

**„Morze”** – kołysanie chustą, tworzenie fal, pływanie w morzu.

**„Rybki”** – podrzucanie woreczków tak, aby żaden z nich nie spadł.

**„Przebieganie pod chustą”** – przebiegają osoby, które trzymają określony kolor.

**„Rybak i rybka”** – jedna osoba stoi na środku chusty to jest rybak, druga ukryta jest pod chustą i tam się porusza – to jest rybka. Reszta osób trzyma chustę na wysokości ramion. Ich zadaniem jest energiczne ruszanie chustą w taki sposób, aby imitować ruch fal i jednocześnie zakryć rybkę. Zadaniem rybaka jest załapanie rybki.

**„Chodzenie po falach”** – osoba stoi na środku chusty, reszta trzyma chustę i robi fale tak, aby utrudnić chodzenie.

**„Calineczka”** – osoba siedzi na środku chusty – reszta trzymając chustę idzie w jednym kierunku, zawijając osobę siedzącą w kwiatek. Na dany znak gwałtownie wyprostowują chustę.

**„Rekin”** – dwoje dzieci jest ukrytych pod chustą, reszta siedzi na obrzeżach chusty, trzymając ją na wysokości ramion, a nogi ma schowane pod chustą. Dookoła chusty chodzą dwie kolejne osoby, to są obrońcy. Dzieci schowane pod

chustą – „rekiny” krążą pod nią i wybierają osobę, którą wciągają za nogi pod chustę. obrońcy mogą ratować przed wciągnięciem. Gdy dziecko zostanie wciągnięte do połowy tułowia zostaje rekinem.

**„Celowanie do otworu w chuście”** – wszyscy, którzy trzymają chustę starają się tak nią poruszać, aby wcelować maskotką do środka otworu.

**„Mecz”** – podział osób trzymających chustę na pół. Jedna drużyna stara się wcelować maskotką do otworu, a druga ma temu zapobiec.

**Anna Dobrzyńska  
Aneta Szalińska**