



# Program zajęć taneczno-ruchowych dla przedszkoli

## Wstęp

Zajęcia taneczno-ruchowe są wspaniałą formą wpływającą na wszechstronny i harmonijny rozwój młodego człowieka. Można zauważyć, że ruch przy muzyce jest ulubioną formą zajęć dla wielu dzieci, ponieważ pozwala odreagować napięcia, daje możliwość radosnego i spontanicznego „wyżycia się”.

Ćwiczenia ruchowe przy „muzyce i tańcu są doskonałą alternatywą i odskocznią dla „siedzącego” stylu życia, są wskazaną formą relaksu, dostarczającą dzieciom dużo radości, stwarzając możliwość odprężenia. Taniec grupowy sprzyja integracji uczestników, daje przyjemność i radość ze wspólnego ruchu.

Aktywne słuchanie muzyki w koncepcji Batii Strauss wykorzystywane podczas zajęć to niezwykle atrakcyjna metoda wprowadzania dziecka w świat różnych gatunków muzyki, zwłaszcza muzyki poważnej.

Polega na łączeniu słuchania muzyki z różnymi formami aktywności podejmowanymi przez dziecko. Te formy to przede wszystkim proste zabawy rytmiczne połączone z melorecytacją lub śpiewem, zabawy rytmiczno-ruchowe, gra na instrumentach, opowieści ruchowe z elementami dramy lub pantomimy. Dzięki takim sposobom dziecko odkrywa różne aspekty dzieła muzycznego: jego formę, tempo, rytm, dynamikę i nastrój. Bawiąc się przy wybranym utworze muzycznym, osłuchuje się z utworem jakby mimochodem. Nie wiadomo kiedy utwór zapada mu w pamięć. Poprzez takie działania, muzyka, mimo że jest wielokrotnie słuchana, nie traci na swojej atrakcyjności, staje się bliska i rozpoznawalna.

Metoda Batii Strauss daje dzieciom okazję do uczestniczenia w utworze muzycznym, przeniknięcia do jego struktury, a w konsekwencji radosny i rozumny odbiór dzieła. Dzieci podczas aktywnego słuchania łatwo przyswajają muzykę, obcują z nią i czerpią z niej: piękno, wrażliwość, pomysłowość, muzykalność, uruchamiają wyobraźnię oraz pokonują nieśmiałość.

Zajęcia taneczne mają również niewątpliwy wpływ na wzbogacenie osobowości dziecka, rozwijają i doskonalą ich nawyki muzyczno-ruchowe, wyrabiają poczucie piękna i są źródłem doznań estetycznych. Muzyka jak wiadomo stanowi nieodłączny element tańca i odgrywa ważną rolę w tego typu zajęciach.

Dobrze dobrana i zespolona z ruchem działa wybitnie ożywiająco. Pobudzając zmysłowo i emocjonalnie rozwija wyobraźnię i ekspresję twórczą ćwiczących. Zajęcia taneczno-ruchowe są również doskonałym źródłem zabawy, która jednocześnie pozwala na zwiększenie aktywności fizycznej dzieci, poprawę ich postawy ciała oraz naukę tańca w wielu jego odmianach.

Pragnę uświadomić dzieciom, iż aktywne spędzanie wolnego czasu przynosi wiele satysfakcji i radości. Poprzez taniec dajemy im możliwość doskonalenia plastyki ruchu oraz wyrażania siebie, swoich emocji i wykorzystywania talentu.

Nie każde dziecko musi zostać muzykiem, nie każde może mieć słuch muzyczny, ale jeśli tylko chce aktywnie słuchać – może być muzykalne.

## Główna idea programu

- wychowanie przez taniec i zabawę
- brak presji i nacisku na uzyskiwanie jak najlepszych wyników
- metoda nauczania tańca bez stresu

## Ogólna charakterystyka programu

### Funkcja zdrowotna

Aspekty zdrowotne uprawiania tańca możemy dostrzec zarówno w zakresie zdrowia fizycznego, psychicznego, jak i w sferze emocjonalnej. Taniec wzmacnia fizycznie całe ciało, kształtuje sylwetkę, poprawia ruchowość, dynamikę, refleks i koncentrację. Tańce i formy muzyczno-ruchowe kształtują prawidłową postawę. Są skutecznym środkiem zapobiegania, zmniejszania, a nawet likwidowania wad postawy.

Ten rodzaj aktywności ruchowej kształtuje sprawność motoryczną, prowadząc do harmonijnego rozwoju organizmu. Angażowane są wszystkie partie mięśniowe i stawy, co ma wpływ zarówno na poprawę struktury mięśniowej, jak i zwiększenie ruchomości w stawach. Ma to znaczenie w uzyskaniu stabilizacji układu kostnego.

Taniec stymuluje również psychiczną stronę człowieka. Wspomagając sprawność intelektualną, zmniejsza stan napięcia stresowego, daje odprężenie i poprawia samopoczucie.

## Funkcja wychowawczo-społeczna

Funkcja wychowawcza tańca dotyczy zarówno rozwijania zainteresowań i zdolności, jak i kształtowania postaw, cech charakteru, uspołecznienia dziecka. Taniec sam w sobie jest metodą na wychowanie i ma wielostronny wpływ na osobowość człowieka. Natomiast dzięki zabawowej formie aktywności tanecznej, dzieci wyzbywają się zahamowań, kompleksów, pokonują swoją nieśmiałość, otwierają się na świat, są bardziej spontaniczne i bardzo łatwo odnajdują swoje miejsce w grupie rówieśniczej, ucząc się wyrozumiałości dla kolegów, niesienia pomocy oraz wzajemnego zaufania.

## Sposób na czas wolny

Niezmiernie ważne jest zadbanie o to, aby czas wolny dzieci był mądrze wypełniony odpowiednimi zajęciami, gdyż ma to zasadnicze i pozytywne znaczenie dla rozwoju osobowości dziecka. Jego właściwa organizacja sprzyja procesowi wychowania i socjalizacji. Dzięki temu wchodzi w zakres oddziaływań profilaktycznych, mających na celu prawidłowy rozwój osobowości dzieci. Natomiast umiejętne i atrakcyjne zagospodarowanie wolnego czasu dziecka, przy użyciu tańca i technik ruchowo-relaksacyjnych, uprawianych chętnie i regularnie, może przynieść zdumiewająco skuteczne efekty wychowawcze i terapeutyczne.

## Schemat zajęć

Zajęcia prowadzone są w dwóch kategoriach wiekowych, raz w tygodniu przez 45 minut. Pierwszą grupę stanowią dzieci w wieku 3-4 lat, natomiast drugą 5-6 lat.

Na zajęciach dzieci uczą się podstawowych form tanecznych:

- tańców dyskotekowych,
- nowoczesnych,
- towarzyskich,
- integracyjnych,
- prezentowania swoich umiejętności przed publicznością w trakcie pokazów dla rodziców.

# Cele ogólne programu

Cele zajęć tanecznych:

- rozwijanie zainteresowania tańcem
- doskonalenie poczucia rytmu
- rozwijanie wrażliwości na muzykę i ruch
- rozwijanie umiejętności słuchania muzyki w tym klasycznej
- rozwijanie umiejętności wyrażania muzyki za pomocą elementów nowatorskiej metody Batti Strauss
- rozwijanie zainteresowań muzycznych
- kształcenie estetyki ruchowej, utrzymywania prawidłowej postawy ciała podczas zabaw rytmicznych i ruchowych
- nabywanie umiejętności szybkiej orientacji i uwagi
- rozwijanie pamięci muzycznej i ruchowej
- poznawanie struktury utworu muzycznego, rozpoznawanie zmian w muzyce
- kształtowanie koordynacji wzrokowo- ruchowo- słuchowej podczas ruchowej i instrumentalnej inscenizacji do melodii
- doskonalenie percepcji słuchowej dzieci
- dawanie możliwości odnoszenia sukcesu przez dzieci słabe dydaktycznie
- rozwijanie samodzielności dzieci
- budzenie wiary we własne możliwości
- pokonywanie tremy i nieśmiałości
- rozwijanie umiejętności prezentowania swoich osiągnięć przed szerszą publicznością
- czerpanie radości z udziału w zajęciach
- rozwijanie poczucia więzi grupowej
- aktywne spędzanie czasu wolnego

# Ogólna tematyka zajęć

LP	Tematyka zajęć	Zadania
1.	Ćwiczenia rytmiczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyrabianie poczucia rytmu i jego zmiany- marsz, marsz ze zmianą kierunków, podskoki</li> <li>pokonywanie nieśmiałości</li> <li>realizowanie rytmu i tempa w różny sposób- marsz z klaskaniem, krok dostawny z klaśnięciem, dostawny w parach i innych wg nauczyciela i pomysłów dzieci</li> </ul>
2.	Ćwiczenia i zabawy rytmiczno- muzyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>kształtowanie nawyku poprawnej sylwetki np. naśladowanie chodu wojska, pingwina, dyrygenta</li> <li>wprowadzenie prostych form tanecznych</li> <li>łączenie marszu z krokiem dostawnym do boku i w przód</li> <li>doskonalenie pracy rąk w poznanych elementach tanecznych</li> <li>osłuchiwanie z wybranym utworem muzycznym w trakcie ćwiczeń</li> </ul>
3.	Ćwiczenia gimnastyczne/ aerobowe do wybranej muzyki	<ul style="list-style-type: none"> <li>reakcje ruchowe na zmiany tempa</li> <li>zapamiętywanie kolejności figur tanecznych i ilości powtórzeń</li> <li>koordynacja ruchowa w obrotach na 4 i na 2</li> <li>wzmacnianie mięśni obręczy barkowej poprzez właściwą pracę rąk</li> <li>koordynacja w zespole figur tanecznych</li> <li>wzmacnianie mięśni kończyn dolnych np. krok niski, kroki po kwadracie, kroki do boku, przejścia z obrotami, krok zakrzyżny z przodu i krok zakrzyżny z tyłu</li> </ul>
4.	Choreografia do wybranego utworu muzycznego	<ul style="list-style-type: none"> <li>koordynacja ruchowa figur tanecznych</li> <li>zmiany formacji</li> <li>opanowanie elementów tańców towarzyskich (cha-cha, walc angielski, salsa), tańców dyskotekowych, nowoczesnych oraz integracyjnych w układach tanecznych</li> <li>pozycje wyjściowe w układach</li> <li>zapamiętanie kolejności figur w układach</li> <li>koordynacja układu w zespole</li> <li>doskonalenie estetyki ruchu i techniki tanecznej</li> <li>współdziałanie w zespole</li> </ul>
5.	Aktywne słuchanie muzyki wg koncepcji Batii Strauss	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozwijanie umiejętności słuchania</li> <li>uczestniczenie w utworze muzycznym, przeniknięcie do struktury całego utworu, a w konsekwencji jego radosny i rozumny odbiór</li> <li>kształcenie wyobraźni dźwiękowej</li> <li>możliwość wystąpienia w roli współwykonawcy lub artysty</li> <li>swoboda w zamianie ról, jakie mają pełnić dzieci w danym utworze muzycznym</li> </ul>