

Chociaż korzyści dla rozwoju osobowości człowieka, płynące z obcowania z muzyką, dostrzegano już w czasach starożytnych, to do niedawna muzykoterapia leżała głównie w obszarze zainteresowań psychiatrii.



# Zabawy muzyczne i elementy muzykoterapii w edukacji przedszkolnej

Maria Broda-Bajak, Monika Majewska

**D**opiero na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat zaczęto użytkować muzykoterapię na większą skalę, a więc stosować także w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym. W tej płaszczyźnie należy traktować ją nie tylko jako metodę relaksacyjną, ale i jako działanie o charakterze profilaktycznym, prowadzące do kształtowania zarówno otwartości na innych, jak i lepszego zrozumienia własnych emocji. Ponadto trzeba pamiętać o innych walorach oddziaływania muzyką, do których można zaliczyć chociażby uspokojenie lub pobudzenie organizmu, pomoc w ujawnianiu emocji (w tym także „wyciszenie” emocji negatywnych na rzecz ujawnienia się pozytywnych), a także harmonizację osobowości.

Czym właściwie jest muzykoterapia? Bożena Piotrowska określa ją jako *systematyczne i metodyczne zastosowanie muzyki w kompleksie działań leczniczych, obejmujących diagnozę, leczenie i rozwój osobowości – działań opartych o interdyscyplinarne założenia muzyczne, psychologiczne i medyczne*. Ponadto podkreśla, iż *aktualnie nie jest to jeszcze dziedzina samodzielna, gdyż jako interdyscyplina wymaga równoległego studiowania nauk pokrewnych (psychologii, pedagogiki, muzyki i innych)*.

W odniesieniu do pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i w świetle powyższej definicji w szczególności sposób możemy mówić nie tyle o stosowaniu muzykoterapii, co jej elementów, a zatem bardziej o profilaktyce muzycznej niż o muzykoterapii *sensu stricto*. Zdaniem Bożeny Piotrowskiej *profilaktyka muzyczna jest to wykorzystanie muzyki i form z nią związanych (ruchu, oddechu, plastyki, łatwego muzykowania) do utrzymania równowagi lub poprawy stanu psychofizycznego zdrowych odbiorców*. Może być ona realizowana na drodze różnych form – od najkrótszych i najłatwiejszych, do których należą chociażby przerwyniki muzyczno-ruchowe (tak dobrze znane i stosowane przez wielu nauczycieli), do działań złożonych i kompleksowych.

Jednym z działań kompleksowych mogą być zajęcia z elementami muzykoterapii prowadzone według Mobilnego Modelu Rekreacji Muzycznej autorstwa lekarza i muzykote-

rapeuty Macieja Kieryła. O modelu tym Bożena Piotrowska napisała, iż *jest to układ zróżnicowanych pod względem formy ćwiczeń ruchowych, oddechowych i wyobrażeniowych przy muzyce. Każde z nich stymuluje do innego typu aktywności. Zajęcia przebiegają w pięciu wiążących się ze sobą etapach: odreagowania, zrytmizowania, uwrażliwienia, relaksacji, aktywizacji. Mają charakter mobilny, gdyż w zależności od potrzeb zmienia się ich kolejność, powtarza się je lub redukuje*.

Przystąpimy teraz do charakterystyki poszczególnych faz prezentowanego modelu. Charakterystyce tej będą towarzyszyć przykłady ćwiczeń stosowanych przez nas w praktyce wychowawczo-edukacyjnej i lubianych przez dzieci. Oprócz już wskazanych aspektów użyteczności muzykoterapii, ćwiczenia te dają możliwość odreagowania napięcia psychofizycznego i uzyskania stanu odprężenia. Ponadto uwrażliwiają na różnorodne dźwięki i zachęcają do ruchowej interpretacji muzyki. Mamy nadzieję, że staną się one inspiracją do podejmowania przez nauczycieli własnych działań skupionych w obszarze muzykoterapii, a wyrażających się poprzez proponowanie dzieciom zabaw muzycznych i muzyczno-ruchowych. ■



**Maria Broda-Bajak** – nauczycielka w grupie dzieci 4- i 5-letnich w Przedszkolu Niepublicznym „Pod Gwiazdkami” w Krakowie.

Absolwentka Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie na kierunku pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna oraz pedagogika społeczno-opiekunicza, dwukrotna stypendystka Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego za osiągnięcia w nauce. W pracy z dziećmi najchętniej wykorzystuje zabawy muzyczne oraz ćwiczenia z obszaru pedagogiki twórczości.



**Monika Majewska** – nauczycielka w Przedszkolu Niepublicznym „Pod Gwiazdkami” w Krakowie. W pracy z dziećmi najchętniej wykorzystuje Metodę Dobrego Startu M. Bogdanowicz, Metodę Ruchu Rozwijającego W. Sherborne, Metodę Gimnastyki Twórczej R. Labana, Gimnastykę Rytmiczną A. i M. Kniesów.

Jej zainteresowania pedagogiczne skupiają się na procesie socjalizacji dziecka w rodzinie, rozwoju społecznym dzieci i możliwości jego wspierania przez nauczyciela.

**Faza odreagowania** zawiera krótkie, dość szybkie ćwiczenia ruchowe lub emisyjne, stosowane w celu zmniejszenia napięcia psychofizycznego – zadania wykonywane są na tle muzyki dynamicznej, o wyraźnie zaznaczonym rytmie; stosuje się też tu swobodny, spontaniczny taniec. W tej fazie w praktyce przedszkolnej występują także zabawy integrujące grupę (również te przy spokojnej muzyce, łagodnie pobudzającej organizm i pomagającej się odprężyć), a wszystkie przedstawione tu propozycje mogą pełnić funkcję krótkich prze-rwyńników muzyczno-ruchowych.

◉ **Propozycje zabaw muzycznych „na powitanie”** – zaproszenie dzieci do koła i ich powitanie przy pomocy śpiewanek:

- *Kółeczko zwijamy, dzieci zapraszamy. Mało nas, mało nas – wszystkie dzieci do nas.*



- *Koło, koło, bawmy się wesoło, a przy tej piosence złapmy się za ręce.*



- *Wszyscy są, witam was, powitania nadszedł czas. Jestem ja, jesteś ty. Raz, dwa i trzy.*



- *Wszyscy w kole tu stoimy i za ręce się trzymamy i „dzień dobry” już mówimy, tak zajęcia zaczynamy.*



◉ **Zabawa integracyjna „Słoneczka”** (propozycja podkładu: wersja instrumentalna utworu *Sunrise, sunset* z musicalu *Skrzypek na dachu*). Dzieci dobierają się w pary lub trójki – są małymi słoneczkami. Słoneczka kręcą się dookoła, a dzieci próbują nimi kierować tak, żeby nie dotknąć innych słoneczek. Gdy jednak dwa małe słoneczka zderzą się – łączą się wtedy w jedno większe koło. Zabawa trwa do czasu, aż powstanie jedno wielkie słońce, które ogrzeje i oświetli salę.

◉ **Zabawa rozluźniająca w parach „Rozwijanie pączków”** (propozycja podkładu: Edward Grieg – *Poranek* z suity *Peer Gynt*). Dziecko (pączek kwiatu) przysiadła na piętach, kładzie głowę na kolanach i chowa ją między ramionami, a drugie dziecko (promyk słońca) ostrożnie i powoli swoimi rękami otwiera „pączek”. Po wykonaniu ćwiczenia następuje zamiana ról.

◉ **Ćwiczenia oddechowe z wykorzystaniem szyfonowych chustek „Podmuchy wiatru”** (propozycja podkładu: Joseph Haydn – *Serenada*). Dziecko trzyma przed sobą chustę i dmuchając na nią, stara się poruszyć lekko najpierw prawy róg, potem lewy, a na końcu mocnymi dmuchnięciami wprawia w ruch całą chustę.

◉ **Improwizacja taneczna „Taniec kwiatów”** (propozycja podkładu: Piotr Czajkowski – *Walc kwiatów* z baletu *Dziadek do orzechów*). Dzieci indywidualnie i według własnego pomysłu tańczą z chustami w rytm pogodnej muzyki.

◉ **Ćwiczenie redukujące napięcie mięśniowe „Taniec z misiem”** (propozycja podkładu: Ennio Morricone – *Lo chiamavano Trinità*). Nauczyciel porusza różnymi częściami ciała pluszowego misia, a dzieci próbują wykonywać takie same ruchy jak miś (poruszają głową, rękami, nogami, głaszczą się po brzuchu, potrząsają całym ciałem itp.).

◉ **Zabawa ruchowo-naśladowcza „Poranek w Afryce”** (propozycja podkładu: Howard Shore – *Concerning Hobbits* ze ścieżki dźwiękowej do filmu *Władca Pierścieni. Drużyna Pierścienia*). Nauczyciel opowiada dzieciom następującą historię (dopasowując „tempo” opowiadania do charakteru melodii), którą wraz z dziećmi ilustruje ruchem i gestem: „Wyobraźmy sobie, że jesteśmy w Afryce, gdzie właśnie wstaje kolejny dzień. Staśmy w kręgu, a będzie nam łatwiej obserwować budzący się świat dzikich zwierząt. Pierwsze promienie słońca nieśmiało przedzierają się przez dzikie zarośla. W oddali widać zaspanego jeszcze słonia, który leniwie wyciąga trąbę. Z kolei małpa zgrabnie się przeciąga i ochoczo podskakuje. Popatrzmy w górę – tam papuga rozkłada swoje barwne skrzydła i właśnie wzbija się do lotu. A dziki królik nieśmiało wystawia z norki swój pyszczek i patrzy z uwagą, bo oto nadchodzi król zwierząt – lew. Lew dumnie kroczy, potrząsając swoją bujną grzywą i szeroko otwiera paszczę. Podległe mu zwierzęta radośnie go witają: słoń wymachuje trąbą, małpa podskakuje, papuga zatacza w powietrzu kręgi, królik kica. A w ślad za nimi witają go inne zwierzęta: flaming staje na jednej nodze, krokodyl szeroko rozwiera paszczę, węże się wiją. My jednak nie będziemy im już przeszkadzać. Ostatni raz spojrzmy na dziki świat.”

◉ **Zabawa ruchowa z wykorzystaniem balonów „Radosne balony”** (propozycja podkładu: Papa Joe’s – *Jive*). Zabawa polega na podbijaniu balonu różnymi częściami ciała w rytm muzyki. Dzieci najpierw podbijają balon swobodnie (dowolnymi częściami ciała), a następnie według poleceń nauczyciela (głową, ręką, palcem wskazującym, paluchem u nogi, łokciem, nosem, ramieniem, kciukiem itp.).

◉ **Ćwiczenie w reagowaniu na sygnał „Impulsy w przerwach w muzyce”** (propozycja podkładu: KLANZA – *Taniec z piłką*). Podczas muzyki dzieci swobodnie podskakują po całej sali. W przerwach wykonują polecenia prowadzącego, np. witają się z jak największą liczbą dzieci, chwytają najbliższej stojące dziecko za kolano, stają na jednej nodze, podskakują cztery razy w miejscu, dotykają czegoś miękkiego.

◉ **Improwizacja kierowana „Poruszamy się jak...”** (propozycja podkładu: Louis Jordan – *Choo Choo Ch’boogie*). Dzieci poruszają się swobodnie w rytm tanecznej muzyki. Na sygnał prowadzącego zmieniają sposób poruszania się i zaczynają ruszać się np.: jak staruszkowie, kangury/ślimaki/ptaki/niedźwiedzie, jakby podłoga była gorącym piaskiem, jakby stopy przyklejały się do podłogi, jak samoloty/auta/pociągi, jakby ich nogi były sprężynkami, jak zmęczone/radosne/złe/obrażone/szczęśliwe przedszkolaki.

◉ **Improwizacja kierowana przy muzyce „Walc na kole”** (propozycja podkładu: Gunter Noris – *Langsamer Walzer Edelweiss*). Dzieci zaczynają taniec od stania w środku plastikowego koła (lub na kartce papieru). Poruszają się w rytm walca i zgodnie z poleceniami prowadzącego np. do przodu – do środka, do tyłu – do środka, na prawo – do środka, na lewo – do środka, dookoła i ukłon. Zabawa ta dodatkowo pomaga doskonalić umiejętność rozróżniania kierunków.

◉ **Zabawa zmniejszająca napięcie psychofizyczne „Olbrzym Rumszumszum”** (propozycja podkładu: Maurice Ravel – *Bolero*, wersja skrócona). Dzieci ustawiają się w rozsypanie. Nauczyciel zamienia je w olbrzymy, które bardzo kochają muzykę. Gdy muzyka gra – olbrzymy rytmicznie spacerują po lesie. Gdy muzyka cichnie – olbrzymy złączają się, tupią nogami i głośno krzyczą: „Rumszumszum! Rumszumszum!”.

## FAZA RYTMIZACJI

*Faza rytmizacji zawiera krótkie ćwiczenia muzyczno-ruchowe lub zadania z udziałem instrumentów perkusyjnych, poddane dyscyplinie muzycznej, stosowane w celu uporządkowania i zintegrowania grupy.*

◉ **Ćwiczenie kształtujące umiejętność rytmizowania „Rytmizowanie imion”**. Uczestnicy siedzą w kole. Nauczyciel wystukuje na bębnie stały rytm i do rytmu sylabizuje swoje imię. Dziecko siedzące po prawej stronie próbuje „wejść w odpowiednim miejscu” z rytmizacją swojego imienia (pomocne dla dziecka może być jednocześnie wyklaskiwanie); następnie zadanie to wykonują kolejno pozostałe dzieci.

◉ **Ćwiczenie kształtujące umiejętność rytmizowania do wierszyków pochodzących z programu Marty Bogdanowicz, Małgorzaty Barańskiej i Ewy Jakackiej *Metoda Dobrego Startu. Od wierszyka do rysunku dla dzieci 3-4-letnich***. Prowadzący rytmicznie wypowiada wierszyk, jednocześnie wyklaskując jego rytm. Dzieci próbują go powtórzyć do rytmu podawanego przez nauczyciela, a następnie, mówiąc go: wyklaskują, wystukują, wytupują lub za pomocą instrumentów perkusyjnych odtwarzają jego rytm. Przykładowe wierszyki:

- *Deszczyk kapie: kap, kap, kap. Jeśli lubisz, to go łap”.*
- *Kto tak puka? Kto tak stuka? To robaczków dzieciół szuka.*
- *Nawlekam na nitkę czerwone korale, bo mama w koralach wygląda wspaniale.*

◉ **Ćwiczenie rytmiczne „Marsz po obwodzie koła”** (propozycja podkładu: Georges Bizet – *Marsz torreadora*). Dzieci maszerują po obwodzie koła do rytmu wystukiwanego na bębnie przez nauczyciela lub do muzyki marszowej.

◉ **Ćwiczenie rytmiczne „Podawanie balonu”** (propozycja podkładu: KLANZA – *Specknerin*). Ćwiczenie polega na przekazywaniu balonu w kole w rytmie wystukiwanym na bębnie przez prowadzącego (wersja dla dzieci młodszych) lub w rytm utworu muzycznego.

◉ **Ćwiczenie rytmiczne „Dyrygent”**. Nauczyciel wystukuje na bębnie różne rytmy, które dzieci wyklaskują lub wykonują na instrumentach perkusyjnych. Następnie kolejne dzieci zostają „dyrygentem” i starają się wymyślić rytm.

◉ **Ćwiczenie kształtujące umiejętność reagowania na zmianę rytmu „Pajacyki”** (propozycja podkładu: KLANZA – *Zwierzęta budzą się*). Proponowany utwór ma budowę AB. W części A dzieci-pajacyki – stojąc w miejscu opierają głowę na złożonych dłoniach i udając, że śpią, kiwają się na boki. W części B pajacyki budzą się i skaczą do rytmu muzyki.

◉ **Ćwiczenie kształtujące umiejętność reagowania na zmianę rytmu i wysokości natężenia dźwięku „Duże i małe miś”**. Dzieci przy akompaniamencie granym przez nauczyciela na dzwoneczkach chromatycznych wykonują powolny chód/bieg na palcach, reagując na zmianę rytmu i wysokości natężenia dźwięku.

## FAZA UWRAŻLIWIENIA

*Faza uwrażliwienia to realizacja głównych treści tematu z włączeniem ćwiczeń terapeutycznych, np. elementów pantomimy czy psychodramy muzycznej oraz ekspozycja zadań związanych z:*

- *percepcją muzyki i uwrażliwieniem na jej przebieg, nastrój, charakter;*
- *ekspresją i ćwiczeniami muzyczno-ruchowymi: elementy pantomimy – wyrażanie stanów emocjonalnych za pomocą ruchów, gestów, mimiki, instrumentów perkusyjnych;*
- *plastyką: wykonywanie prac plastycznych do wysłuchanych utworów, eksponowanie własnych odczuć, refleksji, skojarzeń.*

◉ **Improwizacja przy muzyce „Taniec z krzesłem”** (proponowany podkład: Bjork – *It's oh so quiet*). Każde dziecko bierze swoje krzesło i ustawia w dowolnym miejscu na dywanie tak, aby miało wokół niego sporo przestrzeni. Dzieci siadają na krzesła. Proponowany utwór ma budowę AB. Gdy gra spokojna muzyka (część A) – dzieci „tańczą” na krzesła, nie odrywając pośladków od siedziska. Gdy muzy-

ka jest szybka (część B) – swobodnie tańczą wokół krzesła.

◉ **Układ taneczny ze wstążkami „Papaya Dance”** (proponowany podkład: Urszula Dudziak – *Papaya Dance*). Dzieci otrzymują wstążki (lub paski bibuły) i ustawiają się w kole. Podczas powtarzającej się charakterystycznej części utworu wykonują kolejno: wymachy wstążką jedną ręką nad głową, wymachy wstążką jedną ręką na wysokości nóg, ruch wstążką w górę i w dół, zataczanie przed sobą wstążką dużego koła. Pozostałe fragmenty utworu obejmują swobodną improwizację ze wstążkami, z wykorzystaniem elementu obrotu dookoła własnej osi.

◉ **Zabawa percepcyjna „Tropienie dzwoneczka”**. Dzieci dobierają się w pary. Nauczyciel wybiera jedną parę, pozostałe dzieci siadają na dywanie. Jedno dziecko z pary – tropiciel – ma związane oczy, a drugie próbuje je do siebie przywołać za pomocą dzwoneczka (lub innego instrumentu). Pozostałe dzieci są opiekunami tropiciela – ostrzegają go, gdy zbliża się do przeszkody i słownie naprowadzają na drogę.

◉ **Improwizacja do muzyki pianina „Zatańcz tak jak gram”.** Nauczyciel wygrywa na pianinie różne melodie: wesołe, smutne, szybkie, wolne, lekkie, ciężkie, wysokie, niskie. Zadaniem dzieci jest wyrażanie słyszanej melodii za pomocą tańca. Zamiast gry na pianinie można stosować utwory muzyczne o różnym nastroju i tempie. Inny wariant zabawy: nauczyciel wygrywa na pianinie dźwięki, które mogą odpowiadać sposobom poruszania się różnych zwierząt, np. niskie, grane wolno i miarowo – stoń, wysokie, grane szybko – ptaszki. Dzieci naśladują ruchem sposób poruszania się danego zwierzęcia. Do zabawy tej – tak jak i do wszystkich pozostałych proponowanych przez nas – nie trzeba specjalnych umiejętności muzycznych ze strony nauczyciela – melodię wystarczy zagrać jedną ręką, „bawić się” klawiszami.

◉ **Zabawa improwizacyjna z wykorzystaniem arkuszy gazet „Deszczowa orkiestra”.** Zabawa polega na naśladowaniu odgłosów deszczu poprzez uderzanie w trzymaną w jednej dłoni gazetę w określonym rytmie i z odpowiednim

natężeniem według wskazań nauczyciela: mały deszczyk – delikatne stukanie w gazetę jednym palcem; ulewa – stukanie palcami w gazetę; grzmot – uderzenie otwartą dłonią w gazetę; wiatr – wachlowanie gazetą trzymaną oburącz; tęcza – zataczanie gazetą półkola nad głową.

◉ **Kierowana improwizacja ruchowa ze wstążkami do tańca „Hungarian Dance”** (propozycja podkładu: Johannes Brahms – *Hungarian Dance*). Dzieci stoją w kręgu, w dłoni trzymają wstążki (lub paski bibuły) i wykonują następujące ruchy: kreślenie „leniwej ósemki” (pięć razy) i wężyka od góry do dołu (osiem razy); wyrzucanie wstążki przed siebie od góry do dołu (sześć razy) i trzy szybkie tupnięcia (dwa razy); wspięcie na palcach z wysoko uniesioną ręką, wytrzymanie i opadnięcie ręki (cztery razy); kreślenie w powietrzu „trójkąta” (dwa razy) i „młynka” z obrotem wokół siebie – całość powtórzona. Następnie następuje powtórzenie części A i B z wyrzuceniem na zakończenie wstążek do góry.

## FAZA RELAKSACYJNA

*Faza relaksacyjna* obejmuje ćwiczenia izometryczne oraz trening relaksacyjny z elementami wizualizacji. Przy spokojnej, cicho odtwarzanej muzyce terapeuta podaje sugestie odprężenia, odpoczynku, ciepła, spokoju, przebywania na łonie przyrody. Osoby powinny znajdować się w wygodnej pozycji.

◉ **Zabawa odprężająca „Masażyki w parach”.** Dzieci dobierają się w pary. Jedno dziecko z pary wykonuje delikatny masaż na plecach kolegi, stosując ruchy wynikające z treści wiersza. Następnie następuje zamiana ról. Przykładowe wierszyki do masażyków:

- Marta Bogdanowicz *Idzie pani, wietrzyk wieje* – *Idzie pani: tup, tup, tup* (na przemian uderzamy w plecy końcami palców); *dziadek z laską: stuk, stuk, stuk* (uderzamy jednym palcem); *skacze dziecko: hop, hop, hop* (uderzamy dłońmi); *żaba robi długi skok* (uderzamy opuszkami palców w dwie odległe części pleców); *wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu* (dmuchamy w szyję); *kropi deszczyk: puk, puk, puk* (delikatnie stukamy wszystkimi palcami); *deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup* (uderzamy dłońmi zwiniętymi „w miseczki”); *a grad w szyby: tup, tup, tup* (lekką uderzamy pięściami); *świeci słonko* (ruchem okrężnym gładzimy dłońmi plecy); *wieje wietrzyk* (dmuchamy we włosy); *pada deszczyk* (stukamy palcami); *czujesz deszczyk?* (lekką szczypiemy w kark).”

Dla pozostałych wierszyków nie opisujemy już dokładnych ruchów z uwagi na łatwość ich wyobrażenia sobie po zapoznaniu się z ogólnymi „tendencjami” zaprezentowanymi w powyższym masażyku.

- Bolesław Kołodziejski *ZOO* – *Tu w zoo zawsze jest wesoło, tutaj małpki skaczą wokoło, tutaj ciężko chodzą słonie, biegną zębry niczym konie, żółwie wolno ścieżką człapią, w wodzie złote rybki chlapią. Szop pracz, takie czyste zwierzę, ciągle sobie coś tam pierze. Struś dostojnie wokoło chodzi, śpieszyć mu się nie uchodzi. A najdalszej części zoo dwa leniwce się gramolą, wolno wchodząc na dwa drzewa, gdzie się każdy z nich wygrzewa i zapada w sen głęboki...*

- Bolesław Kołodziejski *Bajeczka* – *Tu ptaszka małego gniazdeczko. Tu się rozlało mleczko. Tu żabka do wody wskoczyła, a tędy mróweczka chodziła. I stoń przeszedł ciężko tamtędy. I wąż miał tu swoje wykrety. I nawet skrobały skrobaki – na świecie są różne dziwaki. Teraz zaśnij dziecinko miła, bo bajeczka już się skończyła.*

- Julian Tuwim *Rzeczka* – *Płynie, wiję się rzeczka jak błyszcząca wstążeczka. Tu się srebrzy, tu ginie, a tam znowu wypłynie.*

Inną wersją stosowania masażyków jest zabawa „Krag masażu”. Podczas tej zabawy dzieci siedzą w zwartym kole zwrócone plecami do siebie i wykonują masaż na plecach dziecka siedzącego z przodu.

◉ **Elementy treningu autogennego do tekstu relaksacji „Na polanie”** (propozycja podkładu: Raimond Lap – *Leśna kołysanka* z płyty *Muzyka bobasa 1*). Dzieci leżą na kocykach lub siedzą w wygodnej pozycji, zamykają oczy. Nauczyciel czyta przyciszonym, łagodnym głosem w tempie umiarkowanym tekst na tle cichej muzyki: *Wyobraź sobie, że jesteś małym, maleńkim, puszystym misiem. Misiem z miękkimi włoskami i czarnym, błyszczącym noskiem. Spacerujesz po leśnej polanie. Świeci słońce, jest ciepło i jasno. Powietrze tutaj jest czyste. Czujesz zapach kwiatów, które rosną na polanie. Och! Jak tu jest przyjemnie. Możesz wygodnie położyć się na miękkim postaniu z pachnącego sianka. Jest dobrze. Promyki słońca delikatnie dotykają twojej twarzy i przyjemnie rozgrzewają całe ciało. Wieje ciepły, lekki wiatr, który cicho szeleści listkami. W oddali słychać radosny śpiew ptaków. Jest dobrze... Jest bezpiecznie... Jest przyjemnie i spokojnie... A teraz znowu trzeba stać się dzieckiem. Zginamy rączki i prostujemy je. Raz, dwa, trzy. Głęboko oddychamy. Raz, dwa, trzy. Teraz otwieramy oczy. I każdy z nas jest znowu dzieckiem. Miś został w lesie, a my tak jak on czujemy się dobrze. Jesteśmy wypoczęci i radośni.*

◉ **Ćwiczenie relaksacyjne w parach „Masaż instrumentami muzycznymi”** (propozycja podkładu: Raimond Lap – *Dla mamusi* z płyty *Muzyka bobasa 3*). Dzieci dobierają się w pary. Jedno dziecko leży przodem na kocyku, a drugie delikatnie masuje je po plecach i ramionach, np. marakasem (lub in-

nym „bezpiecznym” instrumentem perkusyjnym) w takt muzyki. Po skończeniu utworu następuje zamiana ról.

● **Ćwiczenie wyciszające „Przekazywania dzwoneczka”.** Dzieci siedzą w kole. Nauczyciel podaje dzwoneczek w prawą stronę, a zadaniem dzieci jest przekazywanie sobie dzwoneczka tak, aby nie wydobyć z niego dźwięku (dzwoneczek

trzeba trzymać w dwóch palcach, a nie na dłoni).

● **Improwizacja „Taniec rąk”** (propozycja podkładu: Chris de Burgh – *When winter comes*). Wszyscy siedzą w kole, a nauczyciel – nie wydając żadnych poleceń – porusza rękoma w takt melodii. Dzieci starają się poruszać rękami tak jak nauczyciel. Na koniec wszyscy wykonują „taniec rąk” w rytm muzyki.

## FAZA AKTYWIZACJI

*Faza aktywacji to krótkie ćwiczenia ruchowe przy muzyce o żywym tempie, miłym nastroju, mające na celu przywrócenie naturalnej aktywności życiowej i motywacji do działania. Może mieć charakter aktywizacji łagodnej lub dynamicznej.*

### ■ AKTYWIZACJA ŁAGODNA:

● **Opowieść ruchowa „Nasionka”** (propozycja podkładu: Raimond Lap – *Następna dla kochanej mamusi* z płyty *Muzyka bobasa 3*). Dzieci siedzą na piętach, głowy mają oparte na kolanach. Nauczyciel snuje opowieść, którą dzieci (wraz z nim) ilustrują ruchem i gestem – stopniowo od pozycji wyjściowej przechodzą do pozycji stania na palcach z wyciągniętymi do góry ramionami: „Jest zima. Nasionka śpią uśpione pod śniegiem. Ale wraz ze zbliżającą się wiosną promienie słońca coraz mocniej je ogrzewają, a nasionka budzą się do życia. Każde nasionko wypuszcza kielek, który powoli rośnie do góry, ku ogrzewającemu je słończku. Gdy nadciągają chmury – na nową roślinkę spada deszczyk, który obmywa ją i poi. Roślina wypuszcza najpierw jeden listek, potem drugi, trzeci, czwarty... a na jej szczycie pojawia się pąk. Pąk powoli się rozwija, płatek po płatku. Rozkwita piękny kwiat, który zwraca swą twarz ku słońcu i uśmiecha się do niego.”

● **Zabawa ruchowa „Rybki w akwarium”** (propozycja podkładu: Camille Saint-Saens – *Akwarium*). Dzieci poruszają się po sali do rytmu spokojnej muzyki – udają powoli płynące rybki. Gdy muzyka cichnie, zatrzymują się w bezruchu, by nie wypatrzeć ich skradający się do akwarium kot.

### ■ AKTYWIZACJA DYNAMICZNA:

● **Zabawa ruchowa „Łąka”** (propozycja podkładu: Nikołaj Rimski-Korsakow – *Lot trzmiela*). Nauczyciel dzieli dzieci na dwie grupy – pierwsza grupa to kwiaty, które rosną na łące i kołyszą się na wietrze. Druga grupa to pszczoły, które cicho bzyczą i swobodnie fruują (bieg na palcach) dookoła kwiatów. Po chwili następuje zmiana ról.

● **Marsz przy muzyce połączony z recytacją wiersza Stefana Kantora „Zegar”** (propozycja podkładu: Johann Strauss – *Marsz Radetzky’ego*). Dzieci maszerują do muzyki po obwodzie koła. Do rytmu recytują wiersz (dzieci starsze mogą dodatkowo wyklaskiwać rytm mówionego wiersza):

*Tiki, tak, tiki, tak – to zegara dźwięczny znak.  
Czasem bije: bim, bam, bom, aż się trzęsie cały dom.  
Tiki, tak, tiki, tak – zegarowi czasu brak.  
Zima, lato, dzień czy mrok – idzie równo krokiem w krok.  
Tiki, tak, tiki, tak – to zegara dźwięczny znak.”*

Aktywizacją dynamiczną może być także po prostu marsz przy muzyce – jest to alternatywa, szczególnie dla nauczycieli pracujących z młodszymi grupami wiekowymi.

Pracując w oparciu o Mobilny Model Rekreacji Muzycznej (lub wykorzystując pewne jego elementy) należy pamiętać, by przy jego pełnej realizacji stosować pomiędzy poszczególnymi fazami proste ćwiczenia oddechowe. Jeśli zajęcia prowadzone są z dziećmi w wieku przedszkolnym, można (i naszym zdaniem należy) zrezygnować z zalecanej w tym modelu rozmowy podsumowującej całość zajęć (rozmowy mającej na celu uzyskanie od uczestników informacji zwrotnej dotyczącej ich samopoczucia w poszczególnych fazach). Warto także pamiętać, że w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym nie trzeba trzymać się sztywno schematu poszczególnych faz, lecz można wykorzystywać ich elementy zgodnie z zapotrzebowaniem grupy jako całości i poszczególnych dzieci jako jednostek i osób o indywidualnych potrzebach.

Opracowały: **Maria Broda-Bajak, Monika Majewska**

### Bibliografia:

- Bogdanowicz M., Barańska M., Jakucka E., *Metoda Dobrego Startu. Od wierszyka do rysunku dla dzieci 3-4-letnich*, Gdańsk 2008.
- Kataryńczuk-Mania L., *Możliwość wykorzystania muzykoterapii w edukacji muzycznej* [w:] *Wybrane elementy terapii w procesie edukacji artystycznej*, red. L. Kataryńczuk-Mania, Zielona Góra 2002.
- Konieczna E., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2007.
- Materiały szkoleniowe Małopolskiego Niepublicznego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli Grupa OTE Kangur Gry i zabawy muzyczne w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, prowadzenie: mgr A. Gietner.
- Piotrowska B., *Muzykoterapia*, Jelenia Góra 1998.
- Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki*, red. M. Bogdanowicz, Gdańsk 2003.
- Rücker-Vennemann U., *Zabawy odprężające dla dzieci. Pomysły, zabawy i ćwiczenia na każdy dzień*, Kielce 2003.

### ASPEKTY UŻYTECZNOŚCI MUZYKOTERAPII:

- umożliwianie komunikacji niewerbalnej, spontanicznych działań, improwizacji, tworzenia symboli (za pomocą stosowanych w niej form można przedstawić uczucia, doświadczenia itp.), rozwiązywania problemów bez użycia słów;
- pozwalanie na odreagowanie emocji, transformowanie złych doświadczeń w dobre;
- doświadczanie odrębności własnej osoby przy jednoczesnym integrowaniu się z grupą;
- tworzenie warunków do realnego spotkania między osobami (improwizacja „wymusza” szczerłość, zajęcia gwarantują równouprawnienie wszystkich członków grupy);
- sprzyjanie zbieraniu całościowych doświadczeń.

za: Lidia Kataryńczuk-Mania