

ZABAWA RUCHEM PRZY MUZYCE czyli

AEROBIK DLA NAJMŁODSZYCH

Ruch jest jedną z najważniejszych potrzeb rozwojowych dziecka. Wiek przedszkolny charakteryzuje się na ogół dużą plastycznością aparatu ruchowego a także niezbyt dużą zdolnością koordynacji ruchowej. W tym wieku dziecko jest zdolne do dość intensywnego, ale krótkotrwałego ruchu, charakteryzuje się żywą wyobraźnią oraz skłonnością do naśladowania. Ruch jest także nieodzownym elementem poprawiania zdrowia (stymulując rozwój fizyczny i umysłowy - pobudza aktywność dziecka), rozwijania sprawności, nabywania doświadczeń, kształtowania nawyków, postaw i umiejętności, rozwijania uczuć społecznych i smaku estetycznego. O szeroko pojętym zdrowiu należy zatem dbać od najmłodszych lat.

Muzyka natomiast jest sztuką samą w sobie, potrzebna ludziom, mająca ogromny wpływ na ich życie. Przez nią i w niej można stworzyć swój własny świat, pełen wrażeń i niezapomnianych chwil. Muzyka wyostreza wrażliwość, rozwija wyobraźnię, uczy samodzielności myślenia oraz zaspokaja potrzebę ekspresji. O tym, że muzyka kształtuje emocjonalność i osobowość dziecka, nie trzeba chyba dziś nikogo przekonywać. Z tego powodu stanowi istotną rolę w rozwoju dziecka, a później w życiu dorosłego człowieka.

Muzyka i ruch łączą się w sposób naturalny, pierwotny. I dlatego właśnie ruch w połączeniu z muzyką (np. tańce, zabawy) jest najlżejszą i zazwyczaj najbardziej lubianą przez same dzieci formą zajęć, dzięki której można odnieść napięcie oraz poczuć ożywienie, radość, wolność, odprężenie poprzez efekt spontanicznego „wyłzycia się”. Pozwalają dzieciom niedmiałym, nadmiernie wrażliwym zapamiętać o swoich słabościach.

Jedną z takich form ruchu przy muzyce jest AEROBIK.

Aerobik nie określa wieku - ćwiczyć, tańczyć może każdy, nawet przedszkolak. Zajęcia tego typu opierają się na prostych krokach oraz ćwiczeniach wzmacniających poszczególne partie mięśni. Wszystkie ruchy wykonywane są do rytmicznej muzyki, która łatwo wpada w ucho. Poziom trudności wykonywanych ćwiczeń jest dostosowany zawsze do możliwości i umiejętności poziomu grupy, dzięki czemu czas płynie szybko, miło i przyjemnie. Ćwiczenia gimnastyczne - toniczne oddziałują na wszystkie dzieci przez swój rytm i melodię, pozwalają przeżyć muzykę nie tylko słuchowo, lecz i ruchami ciała.

Naturalna muzykalność dziecka i fakt, że muzyka otacza dziecko każdego dnia jego życia, to wyistaczająca podstawa do nowych przemyśleń dotyczących kontaktów dziecka z muzyką, i do nowych działań pedagogicznych, jakie z tych przemyśleń powinny się zrodzić.

Cele zajęć:

- zapewnienie harmonijnego rozwoju psychofizycznego dziecka przy pomocy muzyki
- kształtowanie nawyku dośledzić o zdrowie poprzez rozwijanie aparatu ruchu (koordynacja, ogólna sprawność motoryczna)

Cele dodatkowe:

- dostarczenie radości, satysfakcji, wyzwolenie emocji, obniżenie napięcia oraz poczucie odprężenia
- poznanie dyspozycji ogólnomuzycznych dziecka
- kształtowanie poczucia rytmu i rozwijanie wrażliwości słuchowej
- wyrabianie umiejętności poruszania się w przestrzeni
- poprawa integracji społecznych

Umiejętności:

dziecko potrafi:

- odtwarzać zadania rytmiczno- ruchowe
- reagować na zmiany tempa
- samodzielnie opracować prosty układ taneczny według własnej inwencji twórczej

dziecko rozumie:

- jak ważną rolę w życiu każdego człowieka odgrywa ruch i aktywność fizyczna

Metody:

- słowna i pokazowa nauczyciela
- twórcze i odtwórcze

Formy:

- zbiorowa
- grupowa

Pomoce:

- magnetofon i płyty z muzyką

Program zajęć:

- powitanie grupy
- rozgrzewka przy muzyce
- realizacja zadania ruchowego:
 - * nauka podstawowego kroku aerobiku połączona z wykłaskiwaniem i marszem w rytm muzyki
 - * budowa prostego układu tanecznego i jego kilkukrotne powtórzenie razem z grupą
 - * ćwiczenia rozciągające
 - * ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne

Ogólne wskazówki:

- nie można zapominać o rozgrzewce, jest najważniejsza- przygotowuje ciało do wysiłku zasadniczego (począwszy od górnych partii mięśniowych aż po dolne)
- ćwiczenia należy powtarzać po kilka razy
- w trakcie ćwiczeń należy zwracać uwagę na poprawną sylwetkę (wyciągnąć szyję, wciągnąć brzuch, wyprostować plecy)
- trening rozpoczynać ćwiczeniami łatwiejszymi, stopniowo wprowadzać trudniejsze, zakończyć uspokajającymi
- ćwiczenia należy urozmaicić, by nie były monotonne
- w czasie treningu trzeba być cały czas w ruchu
- ćwiczenia należy zawsze dostosowywać do wieku i możliwości uczestników
- w trakcie ćwiczeń należy zwracać uwagę na prawidłowy oddech, który można dopasować do rytmu serca lub do muzyki

Rypin, dn.25.03.2014r.

opracowała

Monika Lipka-Szałkowska

n-1 w Zespole Szkół nr 1

im.ks.Cz.Lisowskiego w Rypinie

Monika Lipka-Szałkowska