

## Zabawy z muzyką

Muzyka towarzyszy nam od początku naszego życia. Pierwszą muzyką, którą słyszymy jest bicie serca w łonie matki. Już w okresie prenatalnym maluch rozwija się w rytm uderzeń twojego serca oraz „pomruku”, pracy innych narządów. Dziecko w brzuchu „tańczy”, jest ciągle w ruchu, unosi się opada, podskakuje, przeciąga się, kołysze biodrami, zgina kończyny. Na silny dźwięk, wibracje, jak i nagłe oświetlenie reaguje zwiększoną ruchliwością, niespokojnie kopie. Możesz wówczas uspokajać dziecko przemawiając do niego czule, słuchając muzyki, śpiewając.



Z pewnością nikt nie zaprzeczy, że muzyka potrafi wpłynąć na nasz nastrój. Badania dowodzą, że muzyka może uspokoić, zrelaksować się, jak również pobudzić do działania czy rozdrażnić. Muzyka ma niesamowitą moc, wpływa na: napięcie mięśni; układ krążenia (podwyższa puls); działa na układ pokarmowy i oddechowy.

**Wychowawcze znaczenie muzyki w życiu każdego dziecka jest niewątpliwe, bowiem muzyka:**

- rozwija jego potencjalne możliwości słuchowe i muzyczne,
- rozwija procesy myślowe, pamięciowe,
- rozwija uwagę słuchową,
- zapewnia dziecku pełniejszy rozwój, kształtuje sferę uczuć, wyostrza wrażliwość,
- budzi potrzebę aktywności artystycznej,
- wywiera wpływ na wyobraźnię,
- otwiera dziecko na kontakty z szerszą grupą społeczną,
- wycisza sferę emocjonalną dziecka, pozwala mu odreagować stany napięć.

Muzyka jest naturalnym elementem w życiu dziecka. Maluchy uwielbiają słuchać muzyki, śpiewać, tańczyć, grać na instrumentach. Muzyka niewątpliwie jest przyjemną i efektywną formą edukacji. Słuchanie muzyki, czy granie to sposób na ćwiczenie słuchu, percepcji, uwagi słuchowej, naukę nowych słów.

Wielu naukowców uważa, że słuchanie muzyki klasycznej w dzieciństwie pozytywnie wpływa na rozwój zdolności artystycznych, przyswajanie wiedzy z przedmiotów ścisłych. Dzieci bardzo lubią brzmienie, rytm, wysokość dźwięków, które są w muzyce klasycznej, dlatego puszczaj muzykę klasyczną podczas zabaw, posiłków, drzemki.



## **MASAŻYKI W TAKT MUZYKI.**

Zabawa rozluźnia, wycisza. Przygotuj koc, różne piłki (małe, duże, lekkie, nieco cięższe, z kolcami). Dziecko leży na kocu, na brzuszku, zadbaj by było mu ciepło i wygodnie. Dorosły masuje plecy, nogi, ręce dziecka, w takt muzyki. Podczas masażu różnicuj dotyk np. oklepywanie, pocieranie, ugniatanie oraz różną siłę docisku. Do masażu możesz wykorzystać różne piłki, w ten sposób maluch doświadczy różnorodnych doznań dotykowych

## **PODUCHOWE NUTKI.**

Gdy malec kładzie się spać możesz włączyć mu muzykę klasyczną, gdyż jej rytm przypomina rytm bicia serca, co nas uspokaja. Pamiętaj nie puszczaj muzyki zbyt głośno. Dziecko wycisza się słysząc powtarzającą się linię melodyczną, takie dźwięki przypominają mu odgłosy słyszane w łonie matki. Słodkich snów.

## **DZIECIĘCE INSTRUMENTY.**

Spróbujcie z maluchem stworzyć waszą własną orkiestrę. Zabawa rozwija wyobraźnię, motorykę rączek, percepcję słuchową.

Perkusja- kilka garnków, patelni, drewnianych łyżek i perkusja gotowa.

Kolorowa perkusja dla starszych dzieci. Użyj szklanek, szklanych butelek lub słoików, wypełnij je różną ilością wody (warto do wody dodać trochę farby, będzie kolorowo). Zachęcamy dziecko, aby delikatnie uderzyło w ściany szklanki, na pewno zauważy, że dźwięki różnią się między sobą i stworzy niepowtarzalny utwór muzyczny.

Marakasy- wypełnij plastikowe butelki suszoną fasolą lub ryżem, możecie też do małych butelek wrzucić monety.

## **TANIEC Z NIEMOWLAKIEM.**

Maluchy uwielbiają piosenki i tańce. Włącz muzykę weź dziecko na ręce i tańcz razem z nim po całym mieszkaniu w rytm muzyki. Mów dziecku takie słowa jak „wolno”, „szybko”, „kołyszemy się”, „kręcimy się”.

Usiądźcie na podłodze. Zachęć malucha, by naśladowało twoje ruchy np. kołysanie się, machanie rękoma, klaskanie.

Wstańcie i kontynuujcie zabawę w naśladowanie, niech maluch za tobą powtórzy obrót, tupanie nogami, kołysanie z nogi na nogę.

## **TANČZĄCE WSTĄŻKI.**

Będziesz potrzebować muzykę, kilka kolorowych, papierowych wstążek, mogą też być szale, apaszki.

Zabawa rozwija umiejętność posługiwania się obiema rękami, ćwiczy naukę naśladownictwa, rozwija kreatywność, fantazję.

Weź wstążki do ręki i zacznij nimi machać w rytm muzyki, maluch na pewno będzie chciał się do ciebie przyłączyć. Pokaż mu jak trzymać i machać wstążką, próbujcie ruszać się zgodnie z muzycznym tłem. Możecie też przyczepić wstążki, czy zawiązać szale na patyku.

## WYGINAM ŚMIAŁO CIAŁO.

Przygotuj muzykę, niech będzie to szybka i wolna muzyka.

Najpierw puść spokojną muzyczkę, niech ciało malucha zacznie budzić się do tańca.

Po kolei będą budzić się wszystkie części ciała.

Stań naprzeciwko dziecka, niech maluch naśladowuje twoje ruchy,

- budzą się uszy, słuchamy przez chwilę uważnie muzyki
- budzą się oczy, otwieramy szeroko oczy, oglądamy, co jest w pokoju
- buźka nie śpi, otwieramy zamykamy buźkę, nadymamy policzki, oblizujemy usta,
- budzi się głowa powoli ruszamy głową w przód- w tył (tika-tak), na boki (bim-bam), delikatnie kręcimy głową
- następnie przebudzają się ramiona (kręcimy w przód, w tył), ręce kręcimy w przód, w tył), paluszki (udają świecące słońca- kręcimy nadgarstkami, padający deszczy- ruszamy paluszkami)
- później budzą się biodra i brzuch (kręcimy w przód-tył, na boki, dookoła)
- na koniec wstają nogi, ruszamy prawą nogą (w przód, tył, prawo, lewo), ruszamy prawym kolaniem, a potem lewa noga, lewe kolano, obie nogi, delikatnie maszerują w miejscu, wstajemy na palce, wstajemy na piętach
- powoli chodzimy po pokoju zaczynamy tańczyć dowolnie

Włączamy szybszą, bardziej energetyczną muzykę, przez chwilę tańczcie razem, a później zaproponuj, aby malec wymyślił ruch np.

- ręką (udaje, że lata) /głową (tik-tak)/
- nogą(chodzenie na piętach),
- palcem- powtórzcie go razem,
- teraz ty wymyślaj ruchy, a dziecko niech je powtarza.

Na koniec włącz spokojną muzykę. Bardzo delikatnie się ruszamy, chodzimy po pokoju coraz woniej i woniej, siadamy kołyszemy się, kładziemy się na podłogę, zamykamy oczka, słuchamy muzyki.

## ZMĘCZONY KOTEK.

Ćwiczenie ma za zadanie wyciszyć, uspokoić, rozluźnić malucha. Najlepiej by dziecko leżało na plecach, a w pomieszczeniu nie było hałasu i zbyt dużo bodźców rozpraszających. Potrzebna będzie spokojna, wolna, nastrojowa muzyka lub muzyka relaksacyjna. Dziecko leży na kocyku i ma zamknięte oczy, słucha delikatnej, przyciszonej muzyki. Opowiadamy maluszkowi spokojnym głosem „jesteś teraz małym, zmęczonym kotkiem, który odpoczywa, bo zmęczył się po całym dniu zajęć. Kotek leży sobie spokojnie, jest bardzo zmęczony i senny. Ma teraz ciężko główkę, której nie może podnieść, jego oczka są zamknięte i senne. Kotek leży i odpoczywa. Prawa nóżka jest bardzo ciężka i lewa nóżka jest bardzo ciężka, nie można ich podnieść. Kotek układa nóżki wygodnie, by odpoczęły. Prawa rączka jest leniwa i zmęczona, lewa rączka jest też leniwa i zmęczona, nie można ich podnieść. Rączki nie ruszają się, odpoczywają. Kotek leży spokojnie, jest mu ciepłutko i miłutko.

Kotek jest senny, spokojny, jest mu przyjemnie. Kotek jest bezpieczny, zasypia.

*Autor: Monika Zielińska Łódź 2020r.*