

**„RAZEM ŚMIELEJ I WESELEJ –
PROGRAM DO INTEGRACYJNYCH
ZAJĘĆ MUZYCZNO – RUCHOWYCH
I PLASTYCZNYCH”**

Opracowanie: Izabela Dobosz

Bielsko-Biała 2012/2013

Tytuł: „RAZEM ŚMIELEJ I WESELEJ” – PROGRAM DO INTEGRACYJNYCH ZAJĘĆ MUZYCZNO – RUCHOWYCH I PLASTYCZNYCH realizowany w ramach innowacji pedagogicznej w roku szkolnym 2012/2013

- 1. Autor programu:** Izabela Dobosz
- 2. Osoby realizujące program w ramach innowacji pedagogicznej:** Sabina Grajber Anna Drożdż, Magdalena Jelonek, Izabela Dobosz.
- 3. Miejsce realizacji:** Przedszkole nr 38 w Bielsku – Białej, ul. Grażyny 19
- 4. Okres realizacji:** 01.10.2012 – 31.08.2013
- 5. Uczestnicy zajęć:** 12 dzieci z autyzmem, 25 dzieci cztero i pięcioletnich z oddziału ogólnodostępnego wraz z wychowawcą.
- 6. Sposób realizacji:** cykl cotygodniowych zajęć grupowych realizowanych w dwóch formach:
 - zajęcia muzyczno-ruchowe w sali grupy ogólnodostępnej z udziałem dzieci z autyzmem,
 - zajęcia plastyczne w salach dzieci z autyzmem z udziałem dzieci z grupy ogólnodostępnej.
- 7. Podstawa prawna:**
 - Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 09.04.2002r. (Dz.U. Nr56/2002, poz. 506) w sprawie warunków wprowadzenia działalności innowacyjnej i eksperymentalnej przez publiczne szkoły i placówki.
 - Ustawa o systemie oświaty z dnia 07.09.1991r. (Dz.U. Nr256/2004, poz. 2572 z późniejszymi zmianami).
 - Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dn. 23 grudnia 2008 w sprawie Podstawy Programowej Wychowania Przedszkolnego.

8. Rodzaj innowacji:

- programowo -metodyczna – obejmująca różne metody pracy z dziećmi z autyzmem oraz inne metody aktywizujące.

9. Główny cel innowacji (według Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dn. 23 grudnia 2008 w sprawie Podstawy Programowej Wychowania Przedszkolnego):

- rozwijanie umiejętności społecznych dzieci poprzez stwarzanie warunków sprzyjających wspólnej i zgodnej zabawie oraz nauce dzieci o zróżnicowanych możliwościach fizycznych i intelektualnych.

10. Cele szczegółowe dotyczące dzieci z autyzmem:

- przygotowanie dzieci do aktywnego udziału w życiu zdrowych rówieśników;
- zmniejszenie poczucia inności;
- budowanie więzi społecznych ;
- rozwijanie aktywności;
- wzbudzanie poczucia radości, zadowolenia, bezpieczeństwa i akceptacji.

11. Cele szczegółowe dotyczące dzieci z grupy ogólnodostępnej:

- rozwijanie poczucia empatii w stosunku do słabszych kolegów,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami w przypadku zaistnienia trudnych zachowań u dzieci z autyzmem,
- stwarzanie warunków do działania i przejawiania własnej inicjatywy.

12. Uzasadnienie innowacji pedagogicznej:

- burzenie stereotypów na temat funkcjonowania dzieci z autyzmem,
- podnoszenie tolerancji wobec inności poprzez zabawę oraz rozwijanie umiejętności społecznych.

13. Metody realizowane w ramach programu:

- Program Aktywności: świadomość ciała, kontakt i komunikacja Ch. M. Knillów,
- Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne,

- Muzykoterapia,
- Metoda Dobrego Startu M. Bogdanowicz,
- Kinezylogia Edukacyjne P. Dennisona,
- Gimnastyka z muzyką – Rytm R. Przyborowska – Wynimko,
- Arteterapia,
- Poranny Krąg Jacka Kielina.

14. Sposób dokumentowania realizacji programu:

- notatki z rozmów z dziećmi grupy ogólnodostępnej,
- ankieta dla rodziców dzieci biorących udział we wprowadzanej innowacji pedagogicznej,
- scenariusze zajęć,
- zapisy zajęć w dziennikach przedszkolnych,
- ankieta ewaluacyjna dla rodziców dzieci biorących udział we wprowadzanej innowacji pedagogicznej,
- ocena realizacji założeń dokonana przez Radę Pedagogiczną w czerwcu 2013 roku;
- prezentacje multimedialne,
- zdjęcia.

15. Przewidywane efekty:

W odniesieniu do dzieci niepełnosprawnych:

- rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych dzieci z autyzmem,
- poszerzenie umiejętności z zakresu współdziałania w licznej grupie rówieśniczej.

W odniesieniu do dzieci z grup ogólnodostępnych:

- podniesienie poziomu akceptacji dla „innego” wyglądu, zachowań i komunikacji pozawerbalnej.

16. ZAKRES PROGRAMU:

ZAJĘCIA

MUZYCZNO - RUCHOWE



MUZYKOTERAPIA

Muzykoterapia jest metodą, w której wykorzystuje się muzykę do stymulowania rozwoju psychofizycznego człowieka. Muzyka jest jednym z najstarszych sposobów uzewnętrzniania ludzkich przeżyć i emocji. Muzykoterapia jest szczególnie atrakcyjną metodą w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym.

I. Ćwiczenia muzyczno – ruchowe:

1. Lolipop - Dzieci wraz z nauczycielami tańczą w kółku w rytm słuchanej muzyki.

Naprzemiennie wykonują następujące czynności:

- taniec w kole – klaskanie;
- taniec w kole - tupanie nogami;
- taniec w kole – podskoki;
- taniec w kole – uderzanie rękoma o nogi.

2. Kółko graniaste

Słowa:

Kółko graniaste,

czworokanciaste!

Kółko nam się połamało,

cztery grosze kosztowało, - dzieci tańczą w kole

a my wszyscy bęc! - każdy uczestnik upada na podłogę i zabawa zaczyna się od początku.

3. Ojciec Wirgiliusz

Ojciec Wirgiliusz świetnie nadaje się do zabawy. Melodia jest bardzo prosta, słowa piosenki łatwo wpadają w ucho.

Słowa:

Ojciec Wirgiliusz

uczył dzieci swoje,

a miał ich wszystkich

sto dwadzieścia troje.

Hejże dzieci, hejże ha!

Hejże ha, hejże ha!

Róbcie wszystko co i ja, co i ja.

Dzieci tańczą w kole. Za nauczycielem powtarzają następujące ruchy: klaskanie, tupanie i podskakiwanie.

4. To my – taniec w parach

Dzieci tańczą w parach (dziecko z autyzmem – dziecko z grupy ogólnodostępnej).

Słowa:

To jestem Ja,

To jesteś Ty,

Jesteśmy My, tańczymy.2x

Dokoła, dokoła, la,la,la,

Walczyk koledzy, koledzy i Ja.

Dokoła, dokoła, la,la,la,

Walczyk, kolega i Ja.

Wszyscy trzymamy się za ręce, 3x

Dobrze, miło nam.

Dokoła, dokoła, la,la,la,

Walczyk koledzy, koledzy i Ja.

Dokoła, dokoła, la,la,la,

Walczyk, koledzy i Ja.

Wszyscy trzymamy się za ręce, 3x

Dobrze, miło nam.

5. Gdy dobry humor masz

Słowa:

Ilustrowanie ruchem słów piosenki:

Gdy dobry humor masz, to zaklaszcz rękami

Gdy dobry humor masz, to zabaw się z nami.

Gdy dobry humor masz, to zatup nogami

Gdy dobry humor masz, to zabaw się z nami.

Gdy dobry humor masz, pstrykaj palcami

Gdy dobry humor masz to zabaw się z nami.

Gdy dobry humor masz, to mrugaj oczami

Gdy dobry humor masz, to zabaw się z nami.

Gdy dobry humor masz, to ruszaj uszami

Gdy dobry humor masz, to zabaw się z nami.

6. Chusteczka

Każde dziecko otrzymuje chusteczkę. Zgodnie ze słowami piosenki wykonują poszczególne czynności:

Słowa:

1. Hej chusteczko, hej chusteczko słuchaj mnie

Jeśli zechcesz dziś nauczę tańczyć Cię

Wirujemy w koło, bardzo nam wesoło

Wirujemy raz i dwa

Wirujemy w koło bardzo nam wesoło

Wirujemy Ty i Ja.

2. Hej chusteczko, hej chusteczko słuchaj mnie

Jeśli zechcesz dziś nauczę tańczyć Cię

Poskaczemy sobie, tańczą nóżki obie -

Poskaczemy raz i dwa

Poskaczemy sobie tańczą nóżki obie

Poskaczemy Ty i Ja.

3. Hej chusteczko, hej chusteczko słuchaj mnie

Jeśli zechcesz dziś nauczę tańczyć Cię

Cwałujemy bokiem szybko rażnym krokiem

Cwałujemy raz i dwa

Cwałujemy bokiem szybko rażnym krokiem, cwałujemy Ty i Ja.

4. *Hej chusteczko, hej chusteczko słuchaj mnie*
Jeśli zechcesz dziś nauczę tańczyć Cię
Podrzucamy w górę w tę niebieską chmurę
Podrzucamy raz i dwa
Podrzucamy w górę w tę niebieską chmurę
Podrzucamy Ty i Ja.

5. *Hej chusteczko, hej chusteczko słuchaj mnie*
Jeśli zechcesz dziś nauczę tańczyć Cię
Malujemy koło, muzyka wesóło
Malujemy raz i dwa
Malujemy koło, muzyka wesóło
Malujemy Ty i Ja.

6. *Hej chusteczko, hej chusteczko słuchaj mnie*
Jeśli zechcesz dziś nauczę tańczyć Cię
Z ogonkiem biegamy, chusteczką machamy
Pobiegamy raz i dwa
Z ogonkiem biegamy, chusteczką machamy
Pobiegamy Ty i Ja.

7. Muzyczna zabawa

Muzykowanie z wykorzystaniem części własnego ciała (rąk i nóg)

Słowa:

Rączki moje są,
Klaszczą kiedy chcą.
Cicho bardzo tak,
Głośno: klask, klas, klask.

Nóżki moje są,
Tupią kiedy chcą.
cicho bardzo tak,
Głośno: klap, klap, klap.

Ref. Nieustannie i miarowo,
Cicho – głośno, odłotowo.
Jedna lewa, druga prawa
To muzyczna jest zabawa.

Dzieci stoją w kole.

Pierwsza zwrotka – słuchając muzyki dzieci pokazują swoje ręce, klaszczą cicho, a potem głośno.

Refren – dzieci klaszczą głośno w miarowym tempie.

Druga zwrotka – słuchając muzyki dzieci wskazują swoje nogi, tupią cicho, a potem głośno.

Refren – tupanie głośne w miarowym tempie.

Przed pierwszą zwrotką, drugą i po refrenie kołyszemy się razem z dziećmi.

8. Kołyszemy się

Podczas wykonywania poniższych czynności można siedzieć na dywanie, ławce lub na krzeselkach.

Słowa:

Na prawo, na lewo kołyszemy się,
na prawo, na lewo kołyszmy się.

*Do przodu, do tyłu kołyszymy się,
do przodu, do tyłu kołysmy się.
Do góry i na dół razem wstajemy,
do góry i na dół, jak dobrze nam*

9. Jedzie pociąg z daleka

Dzieci ustawiają się w pociąg i tańczą do piosenki *Jedzie pociąg*;

Słowa:

*Jedzie pociąg z daleka,
Ani chwili nie czeka,
Konduktorze łaskawy,
Zabierz nas do Warszawy!
Konduktorze łaskawy,
Zabierz nas do Warszawy!
Trudno, trudno to będzie,
Dużo osób jest wszędzie.
Pięknie pana prosimy,
Jeszcze miejsca widzimy.
A więc prędko wsiadajcie,
Do Warszawy ruszajcie.*

10. Bawmy się, zróbmy duże koło

Dzieci wykonują gesty adekwatnie do zasłyszanego tekstu. (*Elementarz XXI wieku*, nr 29)

Słowa:

Bawmy się, zróbmy duże koło - dzieci idą w kole trzymając się za ręce
Klaszczmy w ręce będzie nam wesoło/x4 - dzieci klaszczą rytmicznie w dłonie

11. Deszczyk

Nauczycielka rozkłada na podłodze kartki lub gazety. W tle słyhać piosenkę *Deszczyk*.

Dzieci biegają, chodzą na paluszkach starając się nie zmoczyć nóg w kałużach

(*Elementarz XXI wieku*, nr 30).

Słowa:

*1. Biegać po kałużach to przyjemność duża
Chłapać się wesoło każde dziecko chce.
Biegać po kałużach i po deszczach, burzach
Pryskać wszystkich w koło to zabawa jest.
Kto w kaloszach chodzi i jak kaczką brodzi
Pognieść się nie boi dobrze bawi się.
Gdy będziemy duzi wtedy do kałuży
Nie będziemy wchodzić, każdy o tym wie.*

*Ref. Wyjdę sobie na podwórze,
takie fajne są kałuże,
Kiedy pada deszcz, kałużowy deszcz.
Dziś na spacer pójdę z tatą
i w kałuży się pochłapię,
Kiedy pada deszcz kałużowy deszcz.*

2. *Kiedy zła pogoda, to niewielka szkoda,
Bo w kałuży woda do zabawy jest.
A jak deszcz na dworze, mogę w każdej porze,
Gdy kalosze włożę, dobrze bawić się.
Biegać po kałużach, to przyjemność duża,
Dzisiaj z nami mama biegać będzie też.
Mamo włóż kalosze, a jak cię poproszę,
Pobiegniemy razem kiedy pada deszcz.*

12. Echo

Każde dziecko zabiera jedną kałużę (kartka papieru) dla siebie. Wszyscy siadają w kole, kartki leżą przed dziećmi. Wspólne śpiewanie piosenki *Echo*. Rozmowa wprowadzająca „Co to jest echo?” (Elementarz XXI wieku nr 35).

Słowa:

Mieszka w lesie echo/x2 - dzieci siedzą w kole, przy pierwszym wersie robią charakterystyczny gest nasłuchiwania.

Całkiem niedaleko/x2

Chce się z nami bawić/x2 - przy powtórzeniu układają dłonie w trąbkę i śpiewają.

Odpowiada nam/x2

13. Wędrujący balonik

Prowadząca prosi dzieci by usiadły w siadzie skrzyżnym. Następnie podają sobie kolejno w kręgu balonik słuchając spokojnej melodii. Nauczycielka zwraca uwagę na ciszę i spokojne podawanie balonika koledze/ koleżance.

14. Spacer po dywanie

Nauczycielki dobierają dzieci parami (starają się by dzieci były przemieszane tak jak w pkt.1). Dzieci „zamieniają się” w: misie, lalki, piłeczki i spacerują po sali w rytm piosenki pt. *Spacer po dywanie*. Reagują odpowiednio na słowa piosenki: maszerują, tupią nogami, biegają w parach.

15. Bębny

Dzieci siadają naprzeciwko siebie w parach, do muzyki bębnów afrykańskich uderzają naprzemiennie na polecenia prowadzącej: rękami w kolana lub wzajemnie w parze w dłonie.

16. Kolorowe chusty

Każde dziecko trzyma w ręce kolorową chustę. Wychowankowie poruszają kolorowymi chustami tańcząc w kółku, a następnie w parach (dziecko z grupy ogólnodostępnej, dziecko z autyzmem).

17. Wykonywanie zadań podanych przez nauczyciela:

Dzieci siadają w kole. Nauczyciel rozdaje tekturowe kółeczka na sznurku w różnych kolorach: niebieskim, zielonym, czerwonym i żółtym. Dzieci zawieszają kółeczka na szyi. Na polecenie nauczyciela wskazane dzieci wykonują następujące zadania:

- a) z czerwonymi kółeczkami podskakują;

- b) z zielonymi kółeczkami klaszczą w ręce;
- c) z żółtymi kółeczkami tupią;
- d) z niebieskimi kółeczkami podnoszą ręce.

Ćwiczenie powtarzane jest dwukrotnie. Zmieniają się jednak polecenia nauczyciela dla poszczególnych grup.

18. Lusterko

Dzieci odwracają się do siebie twarzami w parach - uważnie słuchają muzyki. Podczas zwrotki klaszczą w dłonie partnera, podczas refrenu machają do siebie rękoma (utwór *Touch to remember*).

19. Taniec ufoludków

Uczestnicy zabawy stają w kole jeden za drugim - maszerują w rytmie muzyki naśladowując ruchy ufoludków: tupanie, klaskanie, kiwanie głową w bok, kiwanie głową w przód tył, wymachy rąk, itp. (utwór *Vintage*).

II. Wspólne muzykowanie:

1. Orkiestra

Nauczyciel demonstruje dzieciom instrumenty muzyczne i ich dźwięki: bęben, grzechotka, kołatka, tamburyno, dzwoneczki, cymbałki, trójkąt. Każdej grupie nauczyciel przydziela instrumenty muzyczne (I grupa – bębenki, II grupa – grzechotki, III grupa - kołatki, IV grupa - tamburyna, V grupa – dzwoneczki, VI grupa – cymbałki, VII grupa – trójkąty). Dzieci w czteroosobowych grupach grają kolejno na poszczególnych instrumentach muzycznych, wykonując czynności zgodne ze słowami piosenki pt. *My muzykanci konszabelanci*:

Słowa:

I grupa

My muzykanci konszabelanci

Ja umiem grać - dziecko wskazuje ręką na swoją osobę

I wy umiecie grać - pokazuje ręką kolegów i koleżanki

A na czym na bębenku - dzieci grają na bębenku

A bębenek bumtarara 3x

A bębenek bęc.

W podobny sposób postępują kolejne grupy grając na grzechotkach, kołatkach, tamburynach, dzwoneczkach, cymbałkach, trójkątach.

2. Czyja kolej?

Każda grupa otrzymuje cyfrę (7 grup) oraz instrumenty muzyczne (butelki z grochem). Gdy nauczyciel pokaże cyfrę 1 - na instrumentach muzycznych w rytm słuchanej muzyki gra grupa z odpowiednią cyfrą. Pozostałe grupy oczekują na wskazaną przez nauczyciela cyfrę. W podobny sposób postępują pozostałe grupy.

III. Ćwiczenia inhibicyjno – incytacyjne:

1. Taniec wężkiem

Nauczyciel rozkłada na podłodze hulahopy. Dzieci trzymając się za ręce tworzą wężyk i slalomem w takt piosenki tańczą, omijając hulahopy. Gdy nauczyciel powie STOP dzieci zatrzymują się. Gdy znowu usłyszą piosenkę poruszają się między hulahopami.

2. Kolorowe kółeczka

Nauczyciel rozkłada na podłodze drewniane kółeczka w kolorze zielonym, niebieskim, czerwonym i żółtym. Dzieci swobodnie chodzą po sali w takt muzyki. Na znak – wyłączenie piosenki – dzieci ustawiają się przy kole, które jest w tym samym kolorze, co symbol na ich szyi. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

3. Maszerujące kółeczka

Dzieci tańczą w małych kółeczkach do Marszu Radetzki'ego, stają w bezruchu na różnej długości przerwy w muzyce.

4. Domki

Domki- dzieci zakładają szarfy w czterech kolorach. Na podłodze umieszczone są koła w czterech kolorach. Przy muzyce spacerują w dowolnych kierunkach po sali. Kiedy muzyka ustaje- dzieci zbierają się w kółeczkach - domkach zgodnie z kolorem szarfy.

5. Zaprzęgi

Zabawa w parach (jedno dziecko stoi za drugim, trzymając się za ręce) przy akompaniamencie charakterystycznej melodii z dzwoneczkami. Każda para zakłada dzwoneczki na rękę. Gdy wychowankowie słyszą piosenkę swobodnie poruszają się po sali ruszając rękoma. Gdy nauczyciel wyłączy piosenkę dzieci zatrzymują się. Zabawa powtarzana jest kilkakrotnie.

6. Pociąg

Wszyscy ustawieni są w pociąg. Pociąg rusza przy delikatnych dźwiękach muzyki. Na mocny dźwięk pociąg staje, dzieci zatrzymują się, następnie odliczają 4 kroki w tył i pociąg znowu rusza w drogę. Zabawa powtarzana kilkakrotnie (*Wesoła szkoła*, nr 3).

IV. Zabawy rytmiczne:

1. Dzieci w rytm słuchanej muzyki wykonują następujące ćwiczenia:

- **Chodzenie, tupanie nogami**

Dzieci w rytm muzyki chodzą i tupią nogami.

- **Taniec z chustami**

Każde dziecko dostaje do rączki kolorową chustę. Tańczą w kółeczku i poruszają kolorowymi chustami.

- **Chodzenie na czworakach**

Wychowankowie chodzą na czworakach po sali.

- **Klaskanie**

Zadaniem wychowanków jest klaskanie rękami w rytm słuchanej muzyki.

- **Uderzanie drewnianymi klockami o siebie, podłogę**

- **Wspólne muzykowanie**

Każde dziecko otrzymuje instrument muzyczny. Wychowankowie grają na instrumentach muzycznych zachowując tempo słuchanej muzyki.

- **Zabawa piłką**

Dzieci siedząc w kółku podają sobie piłkę. Podpowiedzi manualnej udzielają nauczyciele.

- **Kołysanie**

Dzieci siedząc w kółku wraz dorosłymi kołyszą się do muzyki.

2. Zabawa w echo

Nauczycielka wyklaskuje określony rytm, a dzieci starają się go powtórzyć. np.:

1-2 1-2

1-2-3 1-2

1 1 1 1

1-2-3 1-2 itd.

3. Spacer zwierząt

Nauczycielka opowiada dzieciom o zwierzątkach, które wyszły na spacer po deszczu. Zadaniem dzieci jest wystukiwanie na kartce rytmów za nauczycielem. Zabawie towarzyszą utwory z odgłosami zwierząt (Kurki, pieski i kacuszki - Rytmizujące zabawy dla małych dzieci nr 3,4,5,6,7,8).

Pieski- uderzanie otwartą dłonią;

Kurki- stukanie paluszkami;

Kaczki- jedna dłoń na kartce, druga położona na niej w formie dziobka;

Owieczki- dłonie zaciśnięte w pięści, stukanie pionowo;

Świnki- pocieranie dłonią poziomo;

Krówki- dłonie zaciśnięte w pięści, stukanie poziomo.

4. *Idzie zima*

Dzieci trzymając się za ręce tworzą duże koło. Tańczą przy utworze *Idzie zima*- podczas refrenu rytmicznie przytupują i wyklaskują tekst piosenki.

5. *Cicho - głośno*

Dzieci wstają, ustawiają się w rozsypce trzymając kartki w dłoniach. Przy akompaniamencie wysokich dźwięków wznoszą kartki w górę i na paluszkach spacerują po całej sali w rytm słuchanej muzyki. Przy dźwiękach niskich pochylają się i chodzą powolnym, ciężkim krokiem (*Wesoła szkoła*, nr 17).

6. *Wysoko - nisko*

Dzieci tworzą małe koła. Podczas zabawy wysoko-nisko wykonują następujące ruchy: na dźwięki wysokie podnoszą ręce do góry i stają na palcach, na niskie dźwięki kucają i uderzają rękami o podłogę.

7. *Wolno - szybko*

Wychowankowie w małych kołach – czteroosobowych kręcą się zgodnie z zasłyszaną muzyką: raz wolno, raz szybko.

8. *Małe karuzele*

Dzieci w grupach pięcioosobowych trzymają prawa ręką hulahop. Słuchając tempa piosenki pt. *Karuzela* poruszają się raz wolno, a następnie szybko.

V. Zajęcia relaksacyjne:

1. Dzieci leżą na kocach i słuchają muzyki relaksacyjnej *Czas odpocząć już, Relaks*.

2. *Kołysanie się*

Dzieci siedzą w kole, kołyszą się słuchając słów piosenki pt. *Kołysanie* M. Zalewskiego.

3. *Zaczarowane bańki mydlane*

Dzieci w grupach pięcioosobowych leżą na kocu. Osoby prowadzące zajęcia puszczaają bańki mydlane. W tle słyhać piosenkę pt. *Bańki mydlane* z Metody Dobrego Startu M. Bogdanowicz.

4. *Masażyki w parach:*

„Tu płynie rzeczka”

Tu płynie rzeczka, - wzdłuż kręgosłupa rysujemy z góry na dół falistą linię

Tędy przeszła pani na szpileczkach, - szybko kroczymy po plecach opuszkami palców wskazujących

Tu stąpały słonie - powoli kroczymy wewnętrzną stroną dłoni

I biegały konie, - szybko, z wycuciem stukami dłońmi zwiniętymi w pięści

Wtem przemknęła szczypraweczka, - delikatnie szczypiąc wędrujemy po plecach na skos

Zaświeciły dwa słoneczka, - powoli zataczamy dłońmi koła, aż poczujemy ciepło

Spadł drobniutki deszczyk, - leciutko stukamy opuszkami palców na dole pleców dziecka

Czy Cię przeszedł dreszczyk? - niespodziewanie, delikatnie szczypiemy dziecko w kark.

5. Wyciszenie

Wszyscy tworzą duże koło, kołyszą się przy spokojnej melodii. Unoszą ręce do góry, opuszczają na dół cały czas delikatnie kołysząc się.



ĆWICZENIA Z METODY RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE

Metoda Ruchu Rozwijającego w ostatnich kilkunastu lat stała się w Polsce metodą stosowaną powszechnie podczas zajęć z dziećmi. Została ona stworzona przez Weronikę Sherborne, angielską nauczycielkę tańca i ruchu w oparciu o wczesnodziecięce zabawy rodziców z dziećmi. Opracowany system ćwiczeń wywodzi się z baraszkowania, naturalnej formy kontaktu rodzic – dziecko. Podstawowym środkiem stosowanym w tej metodzie jest ruch.

1. Ćwiczenia kształtujące świadomość własnego ciała:

Moje...

Dzieci z pomocą osoby dorosłej wskazują poszczególne części ciała i wykonują konkretny ruch zgodnie z poleceniem osoby prowadzącej ćwiczenie:

- ręce: klaskanie, podnoszenie rąk do góry, ruchy naprzemienne rąk;
- łokcie: naprzemienne dotykanie łokciami kolan;
- kolana: głaskanie kolan, stukanie kolan o siebie;
- brzuch: głaskanie brzucha;
- nogi: ruszanie nogami;
- stopy: uderzanie stopami o podłogę.

Moje – Twoje

Dzieci w parach wskazują na sobie nawzajem podane części ciała (wskazywanie nosa, głaskanie głowy, klaskanie w ręce wzajemnie, dotykanie się stopami).

2. Ja i przestrzeń

Dzieci spacerują po sali w trzyosobowych grupkach trzymając się za ręce (1 dziecko z autyzmem i 2 dzieci neurotypowych).

Następnie w tych samych grupkach tworzą na siedząco „wagoniki” i posuwają się po podłodze do przodu.

3. Wachlowanie

Zabawa integrująca. Dzieci wraz z nauczycielami stoją w kręgu, trzymając chustę za uchwyt. Wszyscy jednocześnie podnoszą chustę wysoko, a następnie opuszczają ją nisko aż do podłogi w rytm słuchanej muzyki.

4. Karuzela się kręci

Dzieci dzielą się na dwie grupy (chłopcy i dziewczynki). Chłopcy siadają na środku sali, dziewczynki chwytają chustę animacyjną (na wysokości pasa) i tańczą do piosenki pt. *Karuzela*. Podczas zwrotki trzymając chustę poruszają się po kole w wolnym tempie, podczas refrenu przyspieszają tempo. Podczas wstawek muzycznych dziewczynki wachlują chustą powoli i szybko. Po zakończeniu piosenki następuje zamiana ról. Dziewczynki siadają na podłodze, a chłopcy rozpoczynają taniec.

5. Na dnie

Dorośli stoją w kręgu, trzymając chustę za uchwyt. Na podłodze pod chustą siedzą dzieci. Wszyscy stojący jednocześnie podnoszą chustę wysoko, a następnie opuszczają ją nisko, przez krótką chwilę przykrywając nią siedzących. Stojący wielokrotnie wachlują chustą, podnosząc ją i opuszczając.

6. Ścieżka

Zadaniem dzieci jest przejść po zrolowanej chuście na podłodze: przodem, tyłem, bokiem. Dorośli asekurować ćwiczące dzieci.

7. Bujanie w kocu

Dwóch dorosłych trzyma koc (każdy za dwa rogi). Dziecko leży na plecach na kocu, następnie dorośli unoszą wychowanka w kocu nad podłogę i kołyszą go na boki.

8. Naleśnik

Dorośli zawijają dziecko w koc (tak jak zawija się naleśnik), nie zawijając jego głowy, a potem trzymając za wolną krawędź koca – „naleśnika”, rozwijają je. Przy zawijaniu „naleśnika” wygodniej jest, gdy dziecko trzyma ręce wyciągnięte w górę (nad głowę). Sprawniejsze fizycznie dziecko może spróbować rozwinać się samodzielnie.

9. Tunel

Dorośli tworzą tunel z koca. Dzieci (jedno za drugim) oczekują przy „wejściu do tunelu”, następnie przechodzą na czworakach lub przeczołgują się pod nim. _



PROGRAM AKTYWNOŚCI: ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA, KONTAKT I KOMUNIKACJA CH. KNILL

M. Knill, Ch. Kill opracowali Programy Aktywności - Świadomość ciała Kontakt i Komunikacja. Mogą być one stosowane w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi o różnym poziomie rozwoju intelektualnego i z różnymi rodzajami niepełnosprawności fizycznej. Wyróżnia się 4 programy oraz Program Wprowadzający i Specjalny. Aktywności w każdym programie następują kolejno po sobie, wszystkim towarzyszy muzyka, która sprzyja zdobywaniu i ukierunkowaniu uwagi dziecka, tworzy ramy czasowe pomagające w zorganizowaniu jego ruchów i czynności. Każde dziecko zabiera koc rozkłada go na podłodze. Wychowankowie siedzą w trzy osobowych grupach (1 dziecko z autyzmem, 2 dzieci z grupy średniaków).

Zgodnie z poleceniami zawartymi w programie dzieci z pomocą osoby dorosłej wykonują następujące ćwiczenia:

Program 1:

- a) kołysanie;
- b) wymachiwanie rękoma;
- c) pocieranie dłoni;
- d) zaciskanie i otwieranie dłoni;
- e) klaskanie;
- f) głaskanie policzków;
- g) głaskanie brzucha;
- h) głaskanie ud;
- i) ruchy stóp/nóg
- j) przewracanie się;
- k) relaksacja.

Program 2:

- a) kołysanie;
- b) klaskanie;
- c) głaskanie brzucha;
- d) głaskanie ud;
- e) głaskanie kolan;
- f) głaskanie palców u nóg;
- g) wiosłowanie;
- h) pocieranie stóp;
- i) poruszanie palcami u nóg;
- j) poruszanie nogami;
- k) leżenie na plecach;
- l) obracanie się z pleców na bok;
- ł) obracanie się z pleców na brzuch
- m) relaksacja.

Każda aktywność w programie następują kolejno po sobie. Wszystkim aktywnościom towarzyszy muzyka, która sprzyja zdobywaniu i ukierunkowaniu uwagi dziecka, tworzy ramy czasowe pomagające w zorganizowaniu jego ruchów i czynności.



METODA DOBREGO STARTU MARTY BOGDANOWICZ

1. Muchomorki

Nauczyciel dzieli dzieci na pięcioosobowe grupy. Każde dziecko otrzymuje obrazek przedstawiający „Muchomora”. W rytm piosenki pt. *Muchomorki są w kropeczki* - wskazują palcem wzór graficzny - kropki. Następnie wykonują kropki na plecach kolegi, koleżanki.

Słowa:

*Muchomorki są w kropeczki,
są w kropeczki, są w kropeczki.
Błyszczą czerwone czapeczki
I kropeczki i kropeczki.*

2. Jeżyk

W rytm piosenki: pt. *Jeżyk* – dzieci poprawiają palcem linie ukośne – kolce jeża. Następnie kreślą ukośne kreski na plecach kolegi, koleżanki.

Słowa:

*W ogródeczku jeżyk śpi,
zbudź się jeżu, zbudź, zbudź.
Lecz nie podam raczki ci,
Bo mnie będziesz kłuć, kłuć.
Ref. La - la - la - la - la - la - la - a,
Zbudź się jeżu zbudź, zbudź,
la - la - la - la - la - la
bo mnie będziesz kłuć, kłuć.*

3. Żabia muzyka

Dzieci słuchają piosenki i podskakują jak żabki. Następnie w powietrzu kreślą wzór graficzny w powietrzu (fale), a następnie na tacce z wodą.

Słowa:

*Kwiaty na łące
Tańczą walczyk,
Kwiatom przygrywa żabia muzyka
Kum - kum - kum - kum - kum
Kum - kum - kum - kum - kum.*

4. Wlazł kotek na płótek

Dzieci w rytm słuchanej muzyki kreślą wzór graficzny do piosenki w powietrzu, następnie na tacce z kaszą.

Słowa:

Włóż kotek na płótek i mruga,

Ładna to piosenka, niedługa.

Nie długa, nie krótka, a w sam raz,

Zaśpiewaj koteczku jeszcze raz.



Celem zajęć muzyczno – ruchowych było:

- doskonalenie umiejętności przywitania się z grupą;
- integracja wychowanków;
- doskonalenie umiejętności reagowania na proste polecenia;
- rozwijanie umiejętności społecznych;
- doskonalenie umiejętności naśladowania;
- rozwijanie somatognozji oraz świadomości swojego ciała w przestrzeni;
- doskonalenie percepcji wzrokowej słuchowej, koordynacji wzrokowo- ruchowej;
- rozwijanie motoryki małej, dużej;
- przełamywanie barier związanych z bezpośrednim kontaktem z kolegą, koleżanką;
- zachęcanie do działania i przejawianie własnej inicjatywy;
- wzbudzanie poczucia radości, zadowolenia, bezpieczeństwa i akceptacji.

ZAJĘCIA PLASTYCZNE



1. Jesienny kolaż

Dzieci siadają do stolika, na którym rozłożony jest arkusz szarego papieru. Na podstawkach znajdują się farby w kolorze: brązowym, zielonym, żółtym i czerwonym. Zadanie dzieci polega na malowaniu palcami i dłońmi krajobrazu jesiennego (abstrakcja) – odbijanie dłoni, mazanie palcami po całym arkuszu papieru. Następnie dzieci przyklejają na arkuszu wysuszone liście w różnych kolorach.

Pomoce dydaktyczne: arkusz szarego papieru, podstawki, farby plakatowe, suszone liście, klej.



2. Czerwona jarzębina

Dzieci za zadanie mają podrzeć na kawałki czerwoną bibułę. Następnie zwijają powstałe kawałki w duże kulki, którymi wyklejają kontur jarzębiny. W kolejnym etapie pracy wypełniają za pomocą gąbki i zielonej farby kontur liści i gałęzi.

Pomoce dydaktyczne: czerwona bibuła, obrazki z konturami jarzębiny, klej, małe gąbki, zielona farba.



3. Świąteczne ozdoby z masy solnej

Dzieci za zadanie mają z pomocą nauczyciela utworzyć różnobarwną masę solną. Następnie ugniatają nowopowstałą masę i rozwałkują ją na deseczkach. Za pomocą foremek wycinają różnorodne ozdoby świąteczne. Po wyschnięciu (wypaleniu ozdób) dzieci dekorują je korzystając z brokatu.

Pomoce dydaktyczne: masa solna, farby, wałki, deseczki, foremki, brokat, sznureczki.



4. Zimowy krajobraz

4.1 Dzieci podzielone są na dwuosobowe grupy (jedno dziecko neurotypowe, jedno z autyzmem). Zwrócenie uwagi na wzajemną pomoc oraz podział czynności. Dzieci zamalowują kartkę niebieską farbą, dzielą się podczas pracy czynnościami między sobą (na przemian - przekazują pędzel - maluje jedno dziecko z pary, następnie drugie). Gdy dzieci kończą zamalowywanie kartki, ukazuje się zimowy obrazek, namalowany wcześniej świecą przez nauczyciela.

Pomoce dydaktyczne: białe arkusze papieru ukrywający obrazek namalowany świecą, farby w kolorze niebieskim, pędzle.



4.2 Dzieci oglądają wspólnie materiały (waciki w kształcie koła, koronki, wycięte płatki śniegu, styropian) potrzebne do wykonania wspólnej pracy. Następnie przyklejają je w dowolnych miejscach na arkuszu, swobodnie malują arkusz białą farbą.

Pomoce dydaktyczne: arkusze papieru, waciki w kształcie koła, koronki, wycięte płatki śniegu, styropian, klej, biała farba, pędzle.



5. Eskimosi

Wychowankowie słuchają UTWÓR pt. *Zima* A.Vivaldiego. Nauczycielka rozkłada na stoliku po 1 arkuszu szarego papieru na parę dzieci (1 dziecko z autyzmem i 1 z grupy średniaków). Dzieci otrzymują sylwetki Eskimosów. Eskimosi są smutni, bo nie widać ich na śniegu, mają całe białe ubranka. Zadaniem dzieci jest wyklejenie kożuszków i butów Eskimosów kolorową plasteliną i watą. Następnie dzieci, które potrafią bezpiecznie posługiwać się nożyczkami - wycinają po linii igloo. Ostatnim etapem pracy jest przyklejenie na arkusz wykonanych sylwet. Każdy Eskimos dostaje imię swojego autora.

Pomoce dydaktyczne: płyta CD, arkusze szarego papieru, sylwetki Eskimosów, klej, plastelina, wata, nożyczki.



6. Palma wielkanocna

Dzieci za zadanie mają stworzyć z przygotowanych elementów palmę wielkanocną.

Praca dzieli się następujące etapy:

- a) naklejenie na czubku patyka pióropusza z zielonej bibuły;
- b) nawlekanie naprzemiennie naciętej bibuły z przyozdobionymi wydmuszkami;
- c) oklejenie spodniej części patyka zieloną bibułą;
- d) przyozdobienie palmy piórkami.

Pomoce dydaktyczne: patyki, bibuła, klej, wydmuszki, piórka.



7. Wiosenne kwiaty

Wprowadzenie do tematu poprzez rozmowę na temat nadchodzącej pory roku – wiosny, wymienienie nazw wiosennych kwiatów. Podział dzieci na zespoły 2,3 – osobowe, przypomnienie o wzajemnej pomocy. Wybór przez każdy zespół kwiatów: żonkili, krokusów lub tulipanów. Wypełnianie kwiatowych konturów farbą plakatową w zespole – np. jedno dziecko maluje listek, drugie płatki. Zwrócenie uwagi na dzielenie się pracą – raz maluje jedno dziecko, raz drugie.

Pomoce dydaktyczne: arkusze szarego papieru, obrazki prezentujące kontury wiosennych kwiatów, farby plakatowe, klej.



8. Gałązki forsycji

Nauczycielka rozdaje dzieciom gałązki forsycji. Dzieci oglądają kwiatki, obrywają, wachają. Nauczycielka kładzie gałązkę na duży arkusz papieru (jeden na parę: dziecko z grupy średniaków i dziecko z grupy autystycznej) i odrysowuje ołówkiem. Dzieci palcem zanurzonym w brązowej farbie wodzą po linii. Następnie przyklejają (przygotowane wcześniej z materiału) kwiatki forsycji.

Pomoce dydaktyczne: gałązki forsycji, arkusze papieru, ołówki, brązowa farba, klej.



9. Łąka

Zajęciom plastycznym towarzyszy utwór A. Vivaldiego - *Wiosna*. Nauczycielka rozkłada na stoliku po 1 arkuszu zielonego papieru. Dzieci otrzymują koła w różnej wielkości i różnych kolorach. Zadaniem dzieci jest ułożenie z kółek np. biedronki, żabki, pszczołki, itp. Następnie wychowankowie przyklejają swoje zwierzątka na dużym zielonym arkuszu. Flamastrami dorysowują brakujące elementy, np. czułki, oczy. Dzieci ustalają co jeszcze może pomóc uzupełnić obrazek – trawa, staw, chmury, słońce, itp. Wspólnie dokleją pozostałe elementy.

Pomoce dydaktyczne: płyta CD, szare, zielone arkusze papieru, kolorowe koła, klej, flamastry.



10. Każdy inny, wszyscy równi

Rożmowa wprowadzająca: nauczycielka opowiada o dzieciach mieszkających na różnych kontynentach, o różnicach w kolorze włosów, oczu, skóry. Każde z uczestników zajęć wybiera kartkę z wizerunkiem dziecka z obcego kraju. Nauczycielka wskazuje na charakterystyczne cechy ubioru. Zadaniem dzieci jest pokolorowanie obrazków dowolną techniką: kredkami lub farbami. Następnie wycinane są kontury obrazków- nauczycielka pomaga dzieciom z trudnościami. Wspólne przyklejanie postaci na dużym arkuszu wokół kuli ziemskiej. Hasłem przewodnim zajęć jest „Każdy inny, wszyscy równi”- napis znajduje się w środku kuli.

Pomoce dydaktyczne: arkusz szarego papieru, obrazki prezentujące dzieci, kredki, farby, klej, nożyczki.



Celem prowadzonych zajęć plastycznych było:

- wdrażanie do udzielania pomocy swoim kolegom, koleżankom;
- rozwijanie motoryki małej, koordynacji wzrokowo- ruchowej;
- rozwianie poczucia empatii w stosunku słabszych rówieśników;
- rozwijanie umiejętności dzielenia się czynnościami podczas wspólnie wykonywanej pracy.

WYKAZ POZYCJI:

MUZYKA:

1. *W co się bawić z dziećmi. Piosenki i zabawy: ciało i przestrzeń cz. 2*, M. Bogdanowicz.

W co się bawić z dziećmi. Zabawy ruchowe z opowieścią cz. 3, M. Bogdanowicz.



Tytuły piosenek (cz. 2) : *Gdy dobry humor masz, Kołyszemy się*

Tytuły piosenek (cz. 3) : *Orkiestra, Jedzie pociąg z daleka, Ojciec Wirgiliusz, Muzykanci – konszabelanci, Karuzela, Kółko graniaste*

2. *Muzyczna zabawa*, M. Zalewski + płyta CD



Tytuły piosenek: *Muzyczna zabawa, Czas odpocząć już, Kołysanie*

3. *Rosną z piosenką*



Tytuły piosenek: *Relaks, To my*

4. *W świecie zabawek – podkłady muzyczne bez słów:*

Podkład muzyczny: *Lolipop* (Internet)

5. *Elementarz XXI wieku. Piosenki dla uczniów*



Tytuły piosenek: *Bawmy się, zróbmy duże koło, Deszczyk, Echo.*

LITERATURA



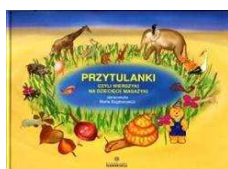
1. *Muzyczna Zabawa (+CD)*, Mirosław Zalewski, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2008, Wydanie I



2. *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*, Marta Bogdanowicz, Dariusz Okrzesik, Wydawnictwo HARMONIA, Gdańsk 2006 rok.



Programy Aktywności. Świadomość ciała, kontakt i komunikacja - materiał dźwiękowy
Christopher Knill
(+Płyta CD)



Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki, Marta Bogdanowicz, Wydawnictwo HARMONIA, 2009

Opracowanie: Izabela Dobosz