



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)

Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

Projekt pn.: „Misja przedszkolak - równanie szans edukacyjnych dzieci z niepełnosprawnościami i deficytami rozwojowymi” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014 – 2020, Oś Priorytetowa X - Edukacja dla rozwoju regionu, Działanie 10.1 - Kształcenie i rozwój dzieci i młodzieży, Poddziałanie 10.1.4 - Edukacja przedszkolna.

## **PROGRAM ZAJĘĆ Z MUZYKOTERAPII dla dzieci z niepełnosprawnościami oraz dla dzieci z deficytami rozwojowymi**

### **„Zabawy z muzyką” - usprawnienia w rozwoju psychoruchowym**

**Rodzaj zajęć:** zajęcia grupowe dla dzieci z niepełnosprawnościami i dla dzieci z deficytami

**Miejsce realizacji:** Miejskie Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi nr 16 w Płocku

**Termin realizacji:** rok szkolny 2021/2022

**Program opracowała:** mgr Małgorzata Sadowska

**Na zajęciach nauczyciel/terapeuta wykorzystuje sprzęt i pomoce dydaktyczne zakupione w ramach projektu pn.: „Misja przedszkolak - równanie szans edukacyjnych dzieci z niepełnosprawnościami i deficytami rozwojowymi”.**



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)  
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

Program został zatwierdzony do realizacji decyzją Rady Pedagogicznej Miejskiego Przedszkola z Oddziałami Integracyjnymi nr 16 w Płocku

## WSTĘP

Dziecko w wieku przedszkolnym charakteryzuje naturalna wrażliwość na muzykę, która może rozwijać się pod wpływem zabiegów edukacyjno- wychowawczych. Dzieci, które od najwcześniejszych lat mają okazję do słuchania różnorodnej muzyki, stają się wrażliwsze nie tylko pod względem muzycznym, ale również emocjonalnym i społecznym. Muzyka uspokaja, rozwija zainteresowania i pozwala odkryć nowe umiejętności.

Program zajęć z muzykoterapii „Zabawy z muzyką ” - przeznaczony jest dla dzieci z deficytami rozwojowymi z Miejskiego Przedszkola z Oddziałami Integracyjnymi nr 16 w Płocku. Muzykoterapia będzie ukierunkowana na dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi . Dzieci będą w jednej grupie 3 osobowej. Czas trwania zajęć wynosi 60 min. Program zajęć dostosowany jest do indywidualnych możliwości dzieci, treści tematyczne zajęć zależne są od poziomu edukacyjnego, na którym znajdują się dzieci.

Zajęcia muzykoterapeutyczne stymulują i motywują dziecko do wykonywania zadań, rozbudzają jego zainteresowania, dostarczają przyjemności.

W przypadku terapii dzieci z problemami emocjonalnymi, np. wycofanych zmniejsza lub całkowicie wygasza tego typu zachowania, ponadto wycisza i relaksuje, uczy odreagowania negatywnych uczuć i emocji, rozwija wyobraźnię i ekspresję twórczą, rozwija umiejętność współdziałania w grupie, rozwija zainteresowania muzyką, podnosi samoocenę. Muzykoterapia wykorzystywana jest również u dzieci z zaburzeniami mowy. Poprzez rytmizowanie wymawianych słów, improwizacje na dziecięcych instrumentach perkusyjnych oraz śpiewanie piosenek można przyczynić się do zmniejszenia zaburzeń mowy.



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)  
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

## **CEL GŁÓWNY:**

Zmniejszenie deficytów oraz poprawa funkcjonowania w środowisku przedszkolnym. Stymulowanie rozwoju poznawczego, emocjonalnego, społecznego i ruchowego poprzez różne formy aktywności muzycznej.

## **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

Ujawnienie i odreagowanie negatywnych emocji  
Rozwijanie sprawności i koordynacji ruchowej  
Zmniejszanie napięcia mięśniowego, rozluźnianie się dzieci  
Wyrobienie koordynacji wzrokowo- ruchowej  
Kształcenie precyzyjności i płynności ruchów  
Kształcenie orientacji i stosunków przestrzennych, orientacji w czasie i miejscu  
Wyrobienie szybkiej reakcji na bodziec z otoczenia  
Usprawnianie analizy i syntezy słuchowej  
Ćwiczenie funkcji pamięci muzycznej  
Ćwiczenie wrażliwości słuchowej  
Usprawnianie koordynacji słuchowo- ruchowej  
Ćwiczenie spostrzegawczości słuchowej  
Rozwijanie twórczej aktywności dziecka  
Kształcenie i rozwijanie uwagi dowolnej dziecka  
Usprawnianie mowy  
Rozwijanie słownika czynnego dziecka  
Kształcenie poczucia rytmu  
Pokonywanie lęku i zahamowań u dzieci  
Uczenie prawidłowych sposobów wyrażania uczuć  
Niwelowanie nadpobudliwości psychoruchowej  
Pobudzanie wyobraźni dziecka  
Stymulowanie rozwoju intelektualnego dziecka  
Poprawianie komunikacji.  
Dostarczanie okazji do przeżycia pozytywnych doświadczeń społecznych  
Integracja grupy.  
Uczenie współdziałania z drugą osobą, grupą  
Uczenie nowych sposobów spędzania czasu wolnego



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)  
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

## FORMY PRACY:

Grupowa :

Kwalifikacja do grupy, nie więcej niż troje dzieci. Do grupy dobrano dzieci z problemami emocjonalnymi.

Zajęcia grupowe o charakterze terapeutycznym prowadzone przez nauczyciela terapeutę /zajęcia 60 minutowe odbywać się będą 2 razy w tygodniu

Wszystkie zajęcia realizowane w ramach projektu będą prowadzone z użyciem form i języka wrażliwych na płeć.

Muzykoterapia w pracy z dziećmi wykorzystuje wiele **metod i technik**.

## METODY PRACY:

**Kreatywne**

**Odreagowująco- wyobrazeniowe**

**Elementy Pedagogiki Zabawy**

**Relaksacyjne**

Relaksacja - ma służyć „zwolnieniu napięcia”. Zabawy słowno - muzyczno - ruchowe mają na celu „rozwijanie mowy dziecka i jego zdolności do słuchania”, Zabawy rozpoczyna się od łatwych ćwiczeń ortofonicznych i utworów wierszowanych, które w połączeniu z muzyką są dobrymi ćwiczeniami w melorecytacji.

### **Wybrane Elementy Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherbourne**

Metoda ta wywodzi się z koncepcji R. Labana, który uważał, że poznanie własnego ciała ma ogromne znaczenie w budowaniu więzi z innymi ludźmi, daje poczucie bezpieczeństwa, umożliwia poznanie przestrzeni, w której dziecko się znajduje. Metoda ta wynika z naturalnych potrzeb dziecka do nawiązywania bliskiego kontaktu fizycznego i emocjonalnego z rodzicami.

Podstawowe założenia tej metody to rozwijanie poprzez ruch:

- świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego,
- świadomość przestrzeni i działania w niej,
- dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu.



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)  
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

Podczas ćwiczeń metodą Weroniki Sherborne dziecko poznaje własne ciało, ma „poczucie swojej siły”, poznaje przestrzeń, w jakiej się znajduje, dzięki czemu staje się ona znajoma i bliższa dziecku, gdzie czuje się ono bezpieczne, a przez to może być bardziej aktywne i twórcze. W przestrzeni dziecko spotyka inne osoby, a poprzez ćwiczenia w parach i ćwiczenia w grupie uczy się nawiązywania kontaktów i współdziałania z innymi. Poza tym ćwiczenia w grupie służą rozwijaniu zachowań empatycznych..

### **Mobilny Model Rekreacji Muzycznej**

Ta metoda będzie najczęściej wykorzystywana . Autorstwa znanego polskiego muzykoterapeuty Macieja Kieryła . Zajęcia z elementami muzykoterapii to układ zróżnicowanych pod względem formy ćwiczeń ruchowych, oddechowych i wyobraźniowych przy muzyce. Każde z nich stymuluje do innego typu aktywności.

Według tego modelu zajęcia z muzyki tworzy pięć wiążących się ze sobą etapów:

**„Odreagowanie”, „Zrytmizowanie”, „Uwrażliwienie”, „Relaksacja”, „Aktywizacja”** - w skrócie - **OZURA**.

Mają one charakter mobilny, gdyż w zależności od potrzeb można zmieniać ich kolejność, powtarzać je lub w zależności od sytuacji, redukować. Każda faza spełnia odrębną rolę terapeutyczną.

#### Fazy muzykoterapii i jej cele.

##### **I. Odreagowanie**

Cel : - zmniejszenie napięcia psychicznego;

Wykonywanie kilku prostych, spontanicznych, dynamicznych ruchów oraz swobodna emisja głosowa zmniejszają napięcie mięśniowe, co prowadzi do obniżenia napięcia emocjonalnego.

Ćwiczenia te obniżają lęk i agresję. Mogą być prowadzone bez podkładu muzycznego lub na tle szybkiej muzyki.

##### **II. Zrytmizowanie** - klaskanie, wykonywanie rytmicznych ruchów ciałem, maszerowanie.

Cel : - pogłębienie "odreagowania" , przy równoczesnym "uporządkowaniu" i zintegrowaniu grupy przez wytworzenie poczucia wspólnoty.

Stosuje się tu proste ćwiczenia, mniej dynamiczne i wolniejsze niż w I etapie, grupa wykonuje je wspólnie.

##### **III. Uwrażliwienie –**

I wersja - samodzielna gra na prostych instrumentach.

Cel : - pogłębienie percepcji muzyki, uświadomienie dzieciom ich własnych stanów emocjonalnych.

II wersja - wyrażanie ruchem, gestem różnych stanów emocjonalnych ilustrowanych przez muzykę.



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)  
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

Cel : - uwrażliwienie na dynamikę, tempo, rytm itp.

**IV Relaksacja** - ćwiczenia oddechowe w pozycji leżącej lub siedzącej.

Cel : - pogłębienie odprężenia fizycznego i psychicznego.

Można stosować sugestię słowną spokoju, bezpieczeństwa i ciepła. Często odnosi się to do przebywania wśród przyrody.

**V. Aktywizacja** - łagodna lub dynamiczna.

Cel:- przywrócenie naturalnej aktywności życiowej

a) łagodna - spokojne ćwiczenia w pozycji leżącej, przechodzenie do pozycji stojącej przez siad;

b) dynamiczna - ćwiczenia w tempie (mini aerobic).

Zwracamy uwagę na stopniowe podnoszenie się z pozycji leżącej. Pamiętajmy o ćwiczeniach oddechowych.

Zakończenie - krótka rozmowa na temat odbytych zajęć, odczuć i wrażeń

W pracy z dziećmi oprócz wyżej wymienionych metod stosuje się **różne FORMY AKTYWNOŚCI MUZYCZNEJ** i nie muzycznej.

Najczęściej w pracy z dziećmi stosuje się:

- słuchanie i śpiew piosenek,
- ekspresję ruchową na dowolne tematy muzyczne,
- grę na instrumentach,
- samodzielne tworzenie prostych instrumentów,
- interpretacja plastyczna utworów muzycznych,
- zajęcia i ćwiczenia relaksacyjne,
- taniec i ruch przy muzyce,
- słuchanie muzyki,
- ćwiczenia rytmiczne,
- zabawy słowno- muzyczno- ruchowe
- poznawanie różnych dźwięków, odgłosów, symboli dźwiękowych

**Śpiewanie** daje dziecku poczucie mocy i sprawstwa. Podczas wspólnego wykonywania ćwiczeń muzycznych dziecko uczy się współpracy, samodyscypliny, dostosowuje się do ogólnie przyjętych norm i zasad, wykształca w sobie poczucie współodpowiedzialności i poprawia samokontrolę. Śpiewanie



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)

Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

piosenek wpływa na rozwój klatki piersiowej, wzmacnia wiązadła głosowe, oddziałuje na pracę narządów wewnętrznych dziecka (serce, płuca) oraz układ nerwowy. Piosenki rozwijają wyobraźnię, wzbogacają słownictwo, integrują, poprawiają wymowę, treść poznanych piosenek poszerza wiedzę, a opanowanie ich tekstów sprzyja rozwojowi pamięci, zapamiętywaniu, myśleniu i koncentracji uwagi

U dzieci ważną rolę odgrywa praca z **instrumentami perkusyjnymi** – głównie w formie improwizacji. Improwizacja daje poczucie mocy i sprawstwa. Dzięki niej dziecko wyraża swoje emocje, złość i negatywne doświadczenia, poprawia się umiejętność identyfikacji swoich emocji. Dziecko uczy się porozumiewać z otoczeniem bez zbędnej agresji, wzmacniają się również więzi interpersonalne. Gra na instrumentach wspiera usuwanie niezręczności i nieprecyzyjności w wykonywanych przez dziecko czynnościach.

Zajęcia **relaksacyjne** mają na celu skupienie wewnętrzne, wsłuchanie się w muzykę, wprowadzenie harmonii w świat dziecka czy kontrolę nad własnym ciałem. Najważniejsze jest tu uspokojenie, wyciszenie, zmniejszenie nadaktywności dziecka, obniżenie poziomu napięcia, wykształcenie umiejętności radzenia sobie z gniewem i frustracją czy poprawia nastroju i samopoczucia.

**Ruch** jest naturalną potrzebą każdego dziecka. W połączeniu z muzyką przybiera postać zabaw muzyczno-ruchowych, rytmicznych bądź zabaw z elementami tańca. Ruch z muzyką daje dziecku odprężenie, radość i poczucie zadowolenia. Wspólne zabawy uczą pozytywnego odnoszenia się do rówieśników, rodziców, nauczycieli czy świata. Pomaga to dziecku w wyrażaniu ekspresji, daje mu możliwość odreagowania negatywnych emocji, napięć psychofizycznych, zmniejsza poczucie lęku i napięcie.

**Słuchanie muzyki** u dzieci może spełniać wielorakie funkcje. Jedną z nich jest wpływ na ogólny rozwój dzieci. Poprzez śledzenie muzyki i jej elementów np. linii melodycznej, rytmu, tempa, kształtuje ono swoją spostrzegawczość, skupia się na elementach dzieła muzycznego, przez co ćwiczy myślenie, uwagę i pamięć. Rytm, tempo i metrum zawarte w przebiegu muzycznym kształci u dziecka wyobrażenia przestrzenne i czasowe. Poprzez przeżywanie muzyki dziecko poznaje własne stany emocjonalne. Muzyka uwrażliwia je na swoje piękno, przyczynia się do rozwoju fizycznego: koordynuje ruchy, które stają się rytmiczne, rozwija równowagę i kondycję, kształci koordynację wzrokowo-ruchową, świadomość własnego ciała, a także orientację w przestrzeni<sup>16</sup>.



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)

Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

W programie będą wykorzystywane Pomoce dydaktyczne, które zostały zakupione przez Urząd Miasta Płocka w ramach realizacji Projektu „**Misja przedszkolak - równanie szans edukacyjnych dzieci z niepełnosprawnościami i deficytami rozwojowymi**” *Nr projektu RPMA.10.01.04-14-e132/20* realizowanego w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014 – 2020, Oś Priorytetowa X - Edukacja dla rozwoju regionu, Działanie 10.1 – Kształcenie i rozwój dzieci i młodzieży, Poddziałanie 10.1.4 – Edukacja Przedszkolna.)

- Odtwarzacz CD, Parasole w kolorach tęczy, Wywoływacz wiatru, Bum bum rurki- rurki dźwiękowe wraz z opakowaniem do przechowywania, Mała Chusta animacyjna, , Tęczowe apaszki,, Tęczowe chusty na kole, Instrumenty : dzwonki naciskane, dzwonki na tubie, dzwonki z rączką, dzwonki diatoniczne.

Wydawnictwo muzyczne - Centrum Edukacji Muzycznej- Muzylek Moni- Wiosenne nutki, Bajkowy maraton, Tęczowa muzyka na święta (- płyty CD i książka i Konspekty).

Inna Płytoteka :

**Muzyka relaksacyjna** – spokojna, łagodna, powodująca rozluźnienie, zwolnienie akcji serca, ułatwiająca oddychanie, zmniejszając napięcie mięśniowe.

**Muzyka aktywizująca**- poprawiająca koordynację słuchowo- ruchowo- wzrokową , postawę, dotleniająca organizm, zwiększająca napięcie mięśniowe, wywołująca uczucie zadowolenia i radości, działająca pobudzająco.

**Utworki muzyczne wykorzystywane na zajęciach:**

znane, popularne piosenki , muzyka poważna , utworki marszowe , muzyka instrumentalna, country, disco, jazzowa, utworki z płytotek dziecięcych itp.

### TREŚCI PROGRAMOWE- Materiał Ćwiczebny- Zadania przykładowe

**ĆWICZENIA RYTMICZNE** - ćwiczenia ruchowe przy muzyce, początkowo w pozycji siedzącej, a następnie stojącej i w ruchu, z pomocą, a następnie samodzielne poruszanie się po sali; stymulacja słowna, fabularyzacja, zachęcająca do większego zaangażowania;

zwrócenie uwagi na prawidłową postawę i długość kroku, -echo rytmiczne- (dzieci wspólnie odtwarzają rytm podany przez prowadzącego), rytmizowanie słów, zdań, muzykowanie efektami dźwiękonaśladowczymi, zwracanie uwagi dzieci na rytmiczne odgłosy najbliższego otoczenia (odgłosy kroków, tykającego zegara, warczącego silnika za oknem, odgłosów deszczu), rozpoznawanie rytmów





Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)

Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

znanych piosenek i tańców, stukanie lub granie rytmicznych pytań i odpowiedzi, łańcuch rytmiczny (siedząc w kole dzieci kolejno powtarzają jedno po drugim krótki rytm podany przez prowadzącego);  
**ĆWICZENIA INHIBICYJNO-INCYTACYJNE** - wykonanie konkretnego ruchu, czynności, gestu lub miny w momencie zaistnienia umownego sygnału, reagowanie ruchem na zmiany muzyczne: wysoko-nisko, szybko-wolno, cicho-głośno, delikatnie-ostro, z siłą;  
**ĆWICZENIA PORZĄDKOWE** - samodzielne odnajdywanie miejsca nieopodal grającego instrumentu, przyjmowanie prawidłowej pozycji na siedząco (rymowanka: *Nogi w siadzie skrzyżnym, ręce na kolana, plecy wyprostowane, a buzia uśmiechnięta*), na stojąco, ustawianie się i poruszanie w grupie: w kole wiązonym, jedno za drugim, w parach;  
**ĆWICZENIA DUŻEJ MOTORYKI** - nazywanie części ciała, odnajdywanie nazywanych części ciała u drugiego dziecka, chodzenie na palcach, na piętach, na czworakach, tyłem, czołganie się, przemieszczanie się na plecach (za pomocą ruchu łopatek), ślizganie się na pupie, uczenie się prostych form tanecznych: krok podstawowy, skoki, podskoki, obroty;  
**ĆWICZENIA SŁUCHOWE** - powtarzanie głosem krótkich motywów melodycznych; rozpoznawanie znanych piosenek po fragmencie melodii, reagowanie umownym gestem na zmiany wysokości dźwięków, nazywanie wysokości dźwięków (wysokie, średnie, niskie); rozpoznawanie i nazywanie odgłosów najbliższego otoczenia, głosów innych dzieci, dźwięków instrumentów muzycznych i perkusyjnych, słuchanie odgłosów bicia serca drugiego dziecka, słuchanie odgłosu kroków grupy;  
**LOGORYTMIKA** - zabawy doskonalące prawidłowe oddychanie, prawidłową dykcję, tworzenie prostych tekstów do słuchanej melodii, recytacja w podanym rytmie, ze zmianami dynamiki, tempa, nastroju; przedstawianie emocji: smutku, radości, zadowolenia, zdenerwowania, na bazie krótkiego tekstu, nazywanie przedstawianych emocji;  
**PANTOMIMA** - przedstawianie ruchem, gestem i mimiką twarzy omawianych emocji, czynności życia codziennego, zjawisk zachodzących w przyrodzie i w otaczającym świecie;  
**JĘZYK CIAŁA** - uczenie dzieci rozmowy twarzą w twarz, wykonywania ogólnie przyjętych gestów np. potwierdzenia, zaprzeczenia, powitania;  
**ZABAWY TEMATYCZNE** - zabawy oparte o teksty piosenek, zabawy na bazie fabularyzacji zdarzeń. w trakcie których uczestnik doświadcza napięcia (zwijanie się w najmniejszą postać; zwrócenie uwagi na ściskanie dłoni i stóp) i odprężenia (swobodnie, w pozycji dogodnej dla odpoczynku, swobodny oddech);  
**MUZYKOWANIE ELEMENTAMI DŹWIĘKONAŚLADOWCZYMI** – wydobywanie dźwięków przy pomocy przedmiotów najbliższego otoczenia; rytmiczne lub niesprecyzowane stukanie o podłogę, ścianę, ławkę, krzesło, drzwi, itd., wykorzystanie zabawek, np. klocków, gumowych piłek, pojemników na zabawki, wydobywanie dźwięków za pomocą worków foliowych (lub jednej, dużej folii), papieru lub gazet;



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)  
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

**GESTODŹWIĘKI** - wykonywanie odgłosów klaskania, klepania, pocierania, pstrykania, tupania; używanie tych dźwięków do ćwiczeń, zabaw, tańców, oraz ilustrowania piosenek;

**GRA NA INSTRUMENTACH PERKUSYJNYCH** - nazywanie instrumentów, uczenie prawidłowego używania, trzymania, właściwej gry; umiejętności te wykorzystuje się jako akompaniament śpiewanych piosenek, w trakcie zabaw muzycznych i aktywnego słuchania muzyki, w trakcie tworzenia improwizacji instrumentalnych przedstawiających określony nastrój, do wykonywania dialogów instrumentów (jeżeli jeden instrument gra to drugi milczy; jeżeli grają razem to próbują grać podobnie);

**ŚPIEWANIE** - śpiewanie piosenek indywidualnie, w małych grupkach, zespołowo, przedstawianie gestem i ruchem tekstu piosenki, słuchanie piosenek śpiewanych przez prowadzącego; wykonywanie odpowiedzi na temat, w formie improwizacji słowno-wokalnej, np. odnośnie samopoczucia, nastroju, konkretnego zjawiska zachodzącego w przyrodzie, improwizacje wokalne w formie dialogu;

**WYPOWIEDZI POZAWERBALNE** - monologi, dialogi, których środkiem porozumiewawczym są dźwięki wykonane na prostych instrumentach perkusyjnych, przy pomocy gestodźwięków, przedmiotów najbliższego otoczenia;

**UWRAŻLIWIANIE NA DŹWIĘKI NATURY** - uświadamianie dźwięków natury np. śpiewu ptaków, szumu morza, górskiego strumienia, wodospadu, szelestu liści na wietrze;

**SŁUCHANIE MUZYKI RELAKSACYJNEJ** w połączeniu z fabularyzacją lub treningiem autogenym, przeprowadzonym w dogodny dla odbiorcy sposób; pozycja ciała podczas relaksu ma sprzyjać rozluźnieniu - najlepiej w pozycji leżącej; wykonywanie prostej gimnastyki przy muzyce;

**AKTYWNE SŁUCHANIE MUZYKI** - podczas słuchania utworu, w wyznaczonym przez prowadzącego momencie, dzieci grają na instrumentach perkusyjnych lub wykonują gestodźwięki; nazywanie nastrojów utworów muzycznych i kojarzenie ich z własnym samopoczuciem, z konkretnymi wydarzeniami z życia;

**AUTOMASAŻ** - na bazie opisu słownego dziecko (samodzielnie lub z pomocą kolegi, prowadzącego) wykonuje na sobie, koledze elementy masażu (ważne jest, by ruch prowadzony był w kierunku serca);

**SPONTANICZNA AKTYWNOŚĆ MUZYCZNA** - prowokowanie do spontanicznych sposobów muzykowania: nucenia, gwizdania, śpiewania, stukania stopą, klaskania, rytmicznego chodu, wskazywanie sposobów wykorzystania różnych sytuacji życiowych do spontaniczności muzycznej, np. nucenie przy kołysaniu lalki, śpiew przy kąpielu, śpiew przy sprzątanu, stukanie w takt muzyki.

#### **PRZEWIDYWANE KORZYŚCI ODDZIAŁYWANIA PROGRAMU:**

- Radość i odprężenie dzieci w trakcie zabaw przy muzyce,
- chęć realizacji naturalnej potrzeby ruchu,
- lepsza sprawność ruchowa,



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)  
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

- zmniejszenie lęku przed samodzielnym poruszaniem się, skakaniem, bieganiem po całej Sali, wykonywaniem prostych form tanecznych,
- lepsza koordynacja wzrokowo-słuchowo-ruchowa lub słuchowo-ruchowa,
- uwrażliwienie na poczucie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych dzieci podczas zabaw ruchowych,
- większa chęć samodzielnego wykonywania zadań i odczuwanie zadowolenia z samorealizacji,
- podwyższenie poczucia własnej wartości poprzez zdobyte umiejętności,
- rozpoznawanie i nazywanie nastroju słuchanej muzyki,
- werbalne i niewerbalne wyrażanie swoich odczuć i emocji,
- uwrażliwienie na prawidłowy oddech, otwieranie ust podczas mówienia i śpiewania,
- śpiewanie piosenek ze zrozumieniem tekstu,
- wzbogacenie zasobu słownictwa: nazywanie i wskazywanie części ciała, przedmiotów, czynności i zjawisk najbliższego otoczenia, zjawisk przyrody, podstawowych stanów emocjonalnych,
- większa chęć wydobywania dźwięków z instrumentów lub wydobywanie dźwięków z instrumentów we właściwym momencie,
- realizowanie improwizacji instrumentalnych, które mogą być środkiem wyzwalającym tłumione uczucia,
- nabywanie umiejętności współdziałania w grupie,
- zwiększenie zaufania do innych członków grupy,
- poznawanie zasad interakcji na bazie monologów i dialogów muzycznych,
- rytmizowanie ruchu, gestów, wypowiedzanych słów,
- porządkujące rytmizowanie ruchu, gestów, wypowiedzanych słów, porządkujące oddziaływanie rytmu,
- lepsza koncentracja uwagi,
- bardziej świadome percypowanie odgłosów przyrody,
- uwrażliwienie na bodźce słuchowe podczas orientacji przestrzennej.

## EWALUACJA

Celem ewaluacji programu będzie ocena jego skuteczności:

- jak zajęcia z zastosowaniem elementów muzykoterapii wpłynęły na funkcjonowanie dziecka w społeczności przedszkolnej?
- czy zajęcia wpłynęły na wzmocnienie poczucia własnej wartości dziecka ?

Głównym źródłem oceny skuteczności programu będą wyniki:

- obserwacji każdego z dziecka podczas zajęć,
- analiza ankiet skierowanych do nauczycieli / rodziców dzieci,

Podmiotem ewaluacji będą wszyscy uczestnicy zajęć.