

Ćwiczenie nr 1 „Dźwięki w ogrodzie”

Etap 1 - Zapoznanie z tablicą muzyczną

Nauczyciel zbiera dzieci przy tablicy muzycznej. Wyjaśnia im jak działa tablica, z jakich części się składa. Następnie skupia się na panelu górnym z dźwiękowymi rurkami i omawia na jego przykładzie jakie dźwięki są niskie, a jakie średnie lub wysokie. Każde dziecko po kolei może podejść i zagrać na panelu. Dzieci wspólnie odgadują do jakiej kategorii dźwięków mogą należeć dźwięki grane przez poszczególnych uczniów.



Etap 2 - Gimnastyka przy muzyce

Nauczyciel gra na tablicy muzycznej. W zależności od tego jakie dźwięki słyszą dzieci to muszą wykonać poniższe ćwiczenia:

- dźwięki niskie – dzieci pochylają się do przodu i rozstawiają szeroko nogi, idą powoli i ociężale;
- dźwięki średnie – dzieci swobodnie biegają;
- dźwięki wysokie – dzieci chodzą na stojąco na palcach z rękami wyciągniętymi na boki lub do góry.

Zabawa powtarzana jest kilkakrotnie.

Wariant alternatywny:

Ćwiczenia można swobodnie zmieniać, należy jednak pamiętać, aby poziom trudności wykonywanych ćwiczeń dostosować do wieku dzieci.

- dźwięki niskie – dzieci robią przysiady/kucają
- dźwięki średnie – dzieci robią jaskółkę
- dźwięki wysokie – dzieci skaczą na jednej nodze do tyłu, do przodu i na boki

Wskazówka:

W ćwiczeniu można wykorzystać różne proste ćwiczenia na propriocepcję¹ (czucie głębokie), najprostsze podstawowe ćwiczenie na czucie głębokie to stanie na jednej nodze (z zamkniętymi lub otwartymi oczami), półprzysiady na jednej nodze, wykonywanie „jaskółki”. Poprawę propriocepcji zapewniają także przeskoki na jednej nodze do tyłu, do przodu lub na boki.



CEL: ćwiczenie koordynacji ruchowej (motoryki dużej), ćwiczenia propriocepcji oraz usprawnianie percepcji słuchowej i rozpoznawania dźwięków

¹ Propriocepcja (czucie głębokie) to zmysł orientacji ułożenia części własnego ciała (położenia części swojego ciała zarówno w przestrzeni jak i pomiędzy sobą).

Najprostszymi **ćwiczeniami na propriocepcję** są stanie na jednej nodze (z zamkniętymi lub otwartymi oczami), półprzysiady na jednej nodze, skręty tułowia, skłony, wykonywanie jaskółki oraz wspinanie się na palcach. Poprawę czucia głębokiego umożliwiają także ćwiczenia polegające na skakaniu na jednej nodze do tyłu, do przodu i na boki. Powyższe ćwiczenia ruchowe można wykorzystać jako inspirację do rozbudowy ćwiczenia „Dźwięki w ogrodzie”.