

Ewa Misiewicz

Ruch z muzyką formą aktywności dzieci

„Człowieku, naucz się tańczyć, bo inaczej aniologia w niebie nie będą wiedzieć, co z tobą zrobić”

św. Augustyn

Ruch przy muzyce jest jedną z pięciu form aktywności muzycznej dzieci (śpiew, gra na instrumentach, słuchanie muzyki, tworzenie) realizowanych na lekcjach muzyki I i II etapu edukacyjnego, choć muzykowanie ruchem zaczyna się znacznie wcześniej, bo już w okresie przedszkolnym, a nawet niemowlęcym. Jak powiedział angielski filozof William Stafford: „dzieci tańczą, zanim nauczą się, że istnieje coś, co nie jest muzyką”. Ruch ma istotne znaczenie w ogólnym rozwoju psychofizycznym dziecka gdyż: zaspokaja jego naturalną potrzebę; rozwija sprawność fizyczną i estetykę ruchu; kształci sprawności motoryczne; poprawia nastrój i rozładowuje emocje; zapewnia relaks i odprężenie. Kształci dyspozycje typu intelektualnego: koncentrację i podzielność uwagi, dokładność spostrzegania, niezawodne reakcje na bodźce, wyobraźnię i kreatywność... „Samo przeżycie muzyki ruchem warunkuje również w dużym stopniu rozwój uzdolnień muzycznych, przede wszystkim poczucia rytmu, tempa, dynamiki. Przyczynia się także do intensywniejszego przeżywania treści emocjonalnych utworów, a tym samym kształci muzykalność uczniów”¹.

Proponowane formy ruchu w treściach podstawy programowej z 2017 r. wynikają z tradycji programowo-metodycznych E. J. Dalcroz’a i C. Orffa. Wśród założeń systemów kształcenia muzycznego szeroko rozpowszechnionych w polskiej edukacji muzycznej ruch z muzyką odgrywa znaczącą rolę. W systemie Emila Jaquesa Dalcroz’a (1865-1950) jest nadrzędną formą aktywności muzycznej dzieci, związaną ściśle z uporządkowanym w czasie ruchem dźwięków, czyli z rytmiką. Na fakt, że to ruch wpływa na kształtowanie poczucia rytmu wpadł całkiem przypadkiem, dając lekcje fortepianu. Zniecierpliwiony brakiem wycucia rytmu ucznia nakazał, aby wstał i wytupał rytm utworu. Dziecko z łatwością wykonało zadanie, a następnie bez problemu powtórzyło rytm, grając poprawnie kompozycję na fortepianie. Po tym odkryciu stworzył specjalną klasę, w której dzieci uczyły się gry na instrumencie poprzez wytupywanie rytmów. Efekty były

zduńmiewające, stąd też podstawą jego systemu stał się ruch ciała w przestrzeni. Elementy koncepcji znalazły się treściach programowych przedmiotu muzyka na I i II etapie edukacyjnymi i dotyczą odtwarzania ruchem prostych rytmów i schematów rytmicznych.

Z kolei u Carla Orffa (1895-1982), systemu powszechnie stosowanego w polskich przedszkolach i klasach I-III, ruch ma charakter zdecydowanie bardziej swobodny, spontaniczny, tworzony do akompaniamentu wykonywanego na instrumentach perkusyjnych przez same dzieci. Oprócz improwizacji obejmuje zabawy i tańce integracyjne z różnych stron świata, ludowe, historyczne...

Zabawy ruchowe i ćwiczenia przy muzyce powinny być dominującą formą wychowania muzycznego w edukacji wczesnoszkolnej. Uczniowie wyższych klas szkoły podstawowej, mimo potrzeb działań ruchowych nie zawsze dają się zachęcić do spontanicznego ruchu, choć „magia tańca Belgijka”, który obiegił studniówki w całej niemal Polsce „odczarowała ten mit” i pokazała duży entuzjazm młodzieży wywołany możliwością wspólnego przeżywania przyjemności i radości, jaką daje taniec.

FORMY EKSPRESJI RUCHOWEJ

Tańce integracyjne

PP klasy I-III 3.7) tańczy według układów ruchowych charakterystycznych dla wybranych tańców (w tym integracyjnych, ludowych polskich oraz innych krajów Europy i świata).

PP klasy IV-VII 1.3.2) uczeń wykonuje podstawowe kroki, figury i układy taneczne: c) wybranych tańców różnych narodów.

Forma ta od wielu lat z dużym powodzeniem realizowana jest na lekcjach muzyki, wychowania fizycznego, zajęciach pozalekcyjnych, niewątpliwie wzbogacając i uatrakcyjniając proces dydaktyczny. Choreografia tańców w grupie jest prosta, można ich szybko nauczyć, co jest bardzo istotne dla dzieci młodszych, które mają ograniczone możliwości koncentracji uwagi i zbyt długi proces nauczania powoduje znużenie i zniechęcenie. W tej formie mniejsze znaczenie ma precyzja i perfekcja odtwarzania ruchów, gestów, figur, a bardziej istotne jest emocjonalne zaangażowanie uczest-

1. Lipska E., Przychodzińska M., Drogi do muzyki. Metodyka i materiały repertuarowe. WSiP, Warszawa 1999, s. 184

ników, poczucie bycia w muzyce poprzez przyjemność tańczenia. Tańce stanowią również formę gimnastyki korekcyjnej, gdyż usprawniają całe ciało. „Pomagają m.in. w rozwoju świadomości własnego ciała, zwiększaniu samoakceptacji uczestników, w odkrywaniu własnych możliwości twórczych, w ożywieniu i zintegrowaniu z grupą osób, czujących się w niej niepewnie lub po prostu w rozwijaniu umiejętności tanecznych”². Dają również możliwość poznania motywów tanecznych, zarówno polskiej kultury ludowej, jak również obcych kultur z różnych stron świata. Z czasem pozwala uczestnikom zrozumieć znaczenie tego, czym jest tożsamość i różnorodność kulturowa.

Ciekawym pomysłem jest opracowywanie „małej choreografii” do wybranych przykładów muzyki klasycznej, np. fragmenty baletów P. Czajkowskiego, suit orkiestrowych E. Griega, czy marszów, polek i walców przedstawicieli dynastii Straussów. Można wykorzystać również gotowe, znakomite opracowania Joanny Tomkowskiej „Tańczące dźwięki”. Aktywne słuchanie muzyki to również okazja do poznania dorobku wielkich twórców w dziejach kultury muzycznej.

Tańce integracyjne zostały szeroko rozpropagowane w całej Polsce przez Stowarzyszenie Carla Orffa oraz Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza, przywracając głęboko ich znaczenie pierwotne.

Przykłady:

„Country dance” – *taniec integracyjny (amerykański)*

Ustawienie początkowe: parami naprzeciw siebie, tworząc rzędy, bez trzymania

część I:

- 4 kroki do siebie, klaśnięcie w dłonie partnera z okrzykiem „Ha”, powrót 4 krokami do tyłu,
- 8 krokami zamiana miejsc z partnerem,
- 8 krokami ponownie zamieniamy się miejscami z partnerem,
- 4 krokami do siebie, klaśnięcie, 4 krokami powrót.

część II:

- para, która jest na początku rzędu, przechodzi przez „uliczkę” dowolnymi krokami (podskoki, obroty);
- stojący w rzędach przesuwają się stopniowo do przodu klaszcząc w dłonie.

„Annen polka” – *J. Strauss*

Ustawienie: w kole

- takt 1 – akcent palcami prawej stopy przed sobą,
- takt 2 – akcent palcami lewej stopy przed sobą,
- takty 3 – 4 powtórka j.w.,
- takt 5 – zwrot do swojej pary i ukłon,
- takt 6 – zwrot w drugą stronę i ukłon,
- Takt 7-8 – pełen obrót wokół własnej osi,
- powtórka schematu.

2. Wójcik I., Jak Dawid tańczyć chcę. Wydawnictwo Klanza, Lublin 2000, s.

Ref. w I kierunku tańca (ruch przeciwny wskazówkom zegara),

- takt 1 – dwa razy krok dosuwany od prawej nogi,
- takt 2 – 3 razy przytup,
- takt 3 – dwa razy krok dosuwany od lewej nogi,
- takt 4 – 3 razy przytup,

2 razy

Powtórka schematu w drugą stronę j.w.

X 2, a następnie łącznik – w kole małymi kroczkami 4 takty w I kierunku tańca, 4 takty w II kierunku tańca.

Polskie tańce narodowe i ludowe

PP klasy I-III 3.7) tańczy według układów ruchowych charakterystycznych dla wybranych tańców, w tym ludowych polskich.

PP klasy IV-VII 1.3.2) uczeń wykonuje podstawowe kroki, figury i układy taneczne: a) polskich tańców narodowych: poloneza, kujawiaka i krakowiaka; b) wybranych tańców ludowych (szczególnie własnego regionu).

Tańce są elementem naszej kultury, stąd też zajmują stabilne miejsce w podstawie programowej 2017, która przewiduje naukę wybranych prostych układów choreograficznych polskich tańców narodowych: poloneza, krakowiaka, kujawiaka oraz tańców ludowych (szczególnie własnego regionu). Obecnie forma ta być może wydaje się anachronizmem, ale nie rezygnujemy z niej i wprowadzamy uczniów w świat narodowej tradycji i świadomości lokalnej.

Przykład:

Kłaniany – *taniec integracyjny (polski, z tradycji ziemi lubuskiej)*

Ustawienie początkowe: uczestnicy stoją w kole parami, zwróceniu przodem do środka koła, podział uczestników na 1 i 2.

Zwrotka (8 taktów):

- ukłon do środka koła,
- czterema krokami jedynki zwracają się do dwójek w swoją prawą stronę, a dwójki w lewą i wzajemnie się sobie kłaniają,
- powrót czterema krokami do pozycji wyjściowej,
- jedynki zwrot czterema krokami w swoją lewą stronę, a dwójki w swoją prawą stronę,
- ukłon,
- powrót do pozycji wyjściowej,
- ukłon do środka koła.

Ref. (8 taktów) 16 kroków w prawo (krok polki), 16 kroków w lewo (mogą być różne warianty refrenu: podskoki, cwał boczny, „wiatraczki”, inne układy...)

Ilustracja ruchowa piosenek i inscenizacje

PP klasy I-III 3.1) przedstawia ruchem treść muzyczną (np. dynamikę, nastrój, wysokość dźwięku, tempo, ar-

tykulację) oraz treść pozamuzyczną (np. fabułę, odczucia, przekład znaczeniowy słów).

W tej formie ruch podporządkowany jest warstwie słownej piosenki, melodii oraz jej rytmowi. Dzieci z pomocą nauczyciela, bądź samodzielnie tworzą gesty ilustrujące treść, tworzą inscenizacje ruchowe, taneczne i rytmiczne do utworu. Jest to również środek, za pomocą którego uczeń wyraża swoje przeżycia muzyczne odzwierciedlające nastrój, agogikę, artykulację, zmienność dynamiki, budowę formalną utworu... Piosenka, której towarzyszy gest i ruch jest przez dzieci bardziej lubiana, szczególnie przez dzieci młodsze. Wprowadza do zajęć odprężenie i uśmiech, poza tym sprzyja zapamiętaniu tekstu, jak i melodii.

Przykład:

Piosenka „Puszysty kot” – piosenka angielska, sł. polskie M. Komorowska

Puszysty kot, laciaty kot raz przyjaciela miał (3 razy)
I Bingo on się zwał
B(e) – I – (en)N – G – O (3 razy)
I Bingo on się zwał

Przebieg zabawy:

Dzieci ustawiają się parami na obwodzie koła. Śpiewając, maszerują i kołyszą w przód i w tył podanymi rękami. Przy słowach: *I Bingo on się zwał* – zatrzymują się i zwracają przodem do siebie; podając skrzyżowane ręce i poruszając nimi rytmicznie w przód i w tył, śpiewają kolejne litery imienia Bingo. Następnie podskokami wykonują obrót w małych kółeczkach.

Po zakończeniu piosenki, już bez muzyki, spacerują swobodnie po sali w różnych kierunkach, głośno raz jeszcze odliczając litery imienia BINGO. Przy każdej literze podchodzą do napotkanego kolegi/koleżanki i wymieniają z nim przyjacielski uścisk dłoni. Przy ostatniej literze następuje okrzyk Ooooo!, dzieci „padają” sobie w objęcia i zabawa rozpoczyna się od początku.

Improwizacje ruchowe do tekstów literatury dziecięcej

PP klasy I-III 3.1) przedstawia ruchem treść pozamuzyczną (np. fabułę, odczucia, przekład znaczeniowy słów);

PP klasy I-III 1.3.3) tworzy improwizacje ruchowe inspirowane wyliczankami, rymowankami i rytmizowanymi tekstami.

Są to zarówno spontaniczne, swobodne wypowiedzi ruchowe dzieci do tekstów, wynikające z emocjonalnego zaangażowania w zabawę, jak i inscenizacje reżyserowane przez nauczyciela. Materiałem do zabawy mogą być wiersze, opowiadania czytane przez nauczyciela, bądź różne magiczne wyliczanki, rymowan-

ki, przysłowia, porzekadła (znane z podwórkowych zabaw) recytowane przez same dzieci. Tę formę można uatrakcyjnić, wprowadzając instrumenty orffowskie.

Przykład:

Wisława Szymborska „Zwierzęta cyrkowe”

*Przytupują do taktu niedźwiedzie,
 skacze lew przez płonące obręcze,
 małpa w żółtej tunice na rowerze jedzie,
 trzaska bat i muzyczka brzęczy,
 trzaska bat i kołysze oczy zwierząt,
 tańczą psy i ostrożnie kroki mierzgają.
 Wstydzę się bardzo – ja – człowiek.
 Źle się bawiono tego dnia:
 Nie szczędzono hucznych oklasków,
 Choć ręką dłuższą o bat
 cień rzuciła ostry na piasku*

Ilustracje muzyczno-ruchowe:

PP klasy IV-VII 1.3.3) improwizuje za pomocą gestu i ruchu oraz tworzy ilustracje ruchowe do muzyki.

Przykłady:

„**Ruch improwizowany**” – muzyka „Lollipop” Teddy Park

Zabawa w węża ze zmianą prowadzących; propozycje ruchu podają kolejne osoby np. marsz (w przód i w tył), bieg, podskoki, skoki obunóż, cwał, krok polki... Na umówiony sygnał – tremolo tamburyna, osoba która była na początku, wędruje na koniec, a kolejna inicjuje nowy pomysł ruchu.

„**Reakcje na hasła**” – muzyka dowolna, marszowa, np. „Marsz Radeckiego” J. Straussa, bądź „Dziadek do orzechów” P. Czajkowskiego.....

- czik – marsz w kole zewnętrznym w I kierunku tańca (kierunek przeciwny ruchom wskazówek zegara),
- czak – marsz w kole wewnętrznym w II kierunku tańca (kierunek zgodny z ruchami wskazówek zegara),
- czik-czak – maszerują dwa koła w dwóch różnych kierunkach,
- stop – zatrzymanie osiem miar taktu,
- pary – marsz dwójkami,
- już – zmiana kierunku ruchu,

inne warianty:

- hip – 4 kroki w tył,
- hop – 4 podskoki,
- stop – zatrzymanie osiem miar taktu.

Marsz ilustracyjny – muzyka „Grek Zorba” Mikis Theodorakis

Dzieci odzwierciedlają ruchem „napotkane sytuacje” na przykład idą: po rozgrzanym piasku, po smole, po kamieniach, po bagnie, w rozpedzonym pociągu ze

szklanką kawy, po lodowisku, po błocie, po zaminowanym polu...

Tworzenie figur w przestrzeni – muzyka marszowa

Pozycją wyjściową jest linia i marsz w miejscu. Na hasła nauczyciela dzieci przemieszczając się tworzą własnym ciałem określone:

wariant 1: figury geometryczne: kwadrat, okrąg, trójkąt, prostokąt, romb...

wariant 2: przybory szkolne: długopis, dwa ołówki, gumka, kartka papieru, linijka, ekierka...

„**Siedmioskoczek**” – w zwrotce podskoki w rozsypce, refren: przytup (1, 2, 3), obrót w prawo, przytup, obrót w lewo. Na długie sygnały w muzyce kolejno: podnosimy prawe kolano w górę, lewe kolano, klękamy na prawą nogę, na lewą nogę, prawym łokciem dotykamy podłogi, lewym łokciem dotykamy podłogi, głową, kładziemy się.

Twórcza ekspresja ruchowa

PP klasy I-III 3.5) porusza się i tańczy według utworzonych przez siebie układów ruchowych, z rekwizytem, bez rekwizytu do muzyki i przy muzyce; 3.6) tworzy sekwencje i układy poruszania się do ulubionych przez siebie utworów muzycznych, wykorzystuje je do animacji i zabawy w grupie;

PP klasy IV-VII 3.3) improwizuje za pomocą gestu i ruchu oraz tworzy ilustracje ruchowe do muzyki.

Jest to np. wyrażanie różnych zjawisk, nastrojów, sytuacji. Poczynając od prostych ćwiczeń pozornie z muzyką niezwiązanych, aż do twórczej interpretacji utworów muzycznych, czy np. tworzenie form muzycznych w ruchu (AB, ABA, rondo, wariacje).

Realizacja ruchowa rytmów muzycznych

PP klasy I-III 3.2) interpretuje ruchem schematy rytmiczne.

PP klasy IV-VII 1.3.1) odtwarza ruchem proste rytmy i schematy rytmiczne

Forma ta oparta jest o dalcrozowski system kształcenia muzycznego, z którego wynika kolejność wprowadzania wartości rytmicznych, jak i ich realizacja ruchowa (RR):

- ćwierćnuta – „**ćwierć**” – RR: wykonanie ćwierćnuty krokami marszowymi (1 ćwierćnuta = 1 krok),
- ósemka – „**po dwie**” – RR: lekki bieg na palcach,
- **półnuta** – dłu-ga) – RR: na „raz” trzeba wykonać krok, a na „dwa” – lekko ugiąć obie nogi w kolanach „krok-przysiad”,
- **cała nuta** – „**ca-la-nu-ta**” – RR: na „raz” – postawienie kroku; na „dwa” – przesunięcie do przodu nogi zakroczonej, wyprostowanej w kolanie i dotknięcie podłogi czubkiem wysuniętej stopy, z jed-

noczesnym wykonaniem półprzysiadu; na „trzy” – odsunięcie z tej pozycji nogi w bok, z jednoczesnym wyprostowaniem kolana nogi stojącej; na „cztery” – dosunięcie jej do nogi zakroczonej z jednoczesnym oparciem palców tuż przy pięcie tej nogi,

- **szesnastka** – „**sze-sna-ste-czki**” lub „**czte-ry-nu-ty**” – RR: lekki bieg na palcach,
- **półnuta z kropką** – RR: na „raz” – postawienie kroku; na „dwa” – przesunięcie do przodu nogi zakroczonej, wyprostowanej w kolanie i dotknięcie podłogi czubkiem wysuniętej stopy, z jednoczesnym wykonaniem półprzysiadu, na „trzy” – dosunięcie jej do nogi zakroczonej z jednoczesnym oparciem palców tuż przy pięcie tej nogi,
- ćwierćnuta z kropką i ósemka – RR: krok wraz z przeciągnięciem palców stopy po podłodze nogą zakroczną (co równa się czasowi trwania trzech ósemek), ósemkę zaznacza się oddzielnym krótszym stąpnieniem,
- ósemka z kropką i szesnastka – RR: podskok.

Wprowadzanie wartości rytmicznych powinno być utrwalane w różnym metrum, najlepiej z taktowaniem.

Wszystkim nauczycielom muzyki życzę wielu inspiracji i satysfakcji w realizacji formy aktywności muzycznej, jaką jest ruch z muzyką. Zapraszam do skorzystania z oferty szkoleń PODN 2023/2024 z zakresu edukacji artystycznej (repertuar wokalny, instrumentalny, taneczny; konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania muzyki, jak również plastyki).

Zalecana literatura:

- Brzozowska-Kuczkiewicz, Emil Jacques, Dalcroze i jego rytmika. WSiP, Warszawa 1991.
- Dasiewicz-Tobiasz A., Kępska A., Rytmika w klasach I-III. WSiP, Warszawa 1981.
- Gęca L., Tańce integracyjne w pracy z grupą cz.I. Klanza, Lublin 2002.
- Gęca L., Tańce, zabawy i piosenki dla dzieci i rodziców. Klanza, Lublin 2003.
- Goriszowski W., Kowalik P., Metodologiczno-metodyczne problemy wychowania muzycznego w zarysie. Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 1994.
- Kaja P., Zabawy muzyczno-ruchowe w edukacji małego dziecka. Skrypt warsztatowy. MENTOR, Elżbiecin 2015.
- Kaja P., Aktywność twórcza i odtwórcza dzieci w wieku wczesnoszkolnym w działaniach muzyczno-ruchowych opartych o idee Carla Orffa. Skrypt warsztatowy. MENTOR, Elżbiecin 2016.

Ewa Misiewicz

Nauczyciel konsultant ds. edukacji artystycznej w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, wykładowca w Katedrze Sztuki Muzycznej Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku.