**„TAŃCZĄCE BRZDĄCE”**

**PROGRAM TANECZNY REALIZOWANY   
W PRZEDSZKOLU** **PUBLICZNYM NR 6   
W BOGATYNI**

Rok szkolny 2019/2020

Program autorski

Opracowanie:

Katarzyna Stando-Jakubowska

Daria Ambroziewicz

*„Dziecko śpiewa zanim zacznie mówić, więc muzyka zaczyna wszystko”*  
**Pamela Brown**

Taniec jest mową ciała. W połączeniu z muzyką i rytmem tworzy fenomenalne zjawisko, które na przestrzeni wieków przeszło swoistą metamorfozę, rozwijając sie   
w rozmaitych kierunkach, objawiając w różnorodnych formach i stylach. Taniec, element dziedzictwa kultury, jest dziś naszą własnością i źródłem idei. Taniec ma również ogromne znaczenie osobotwórcze, wyzwala pozytywne emocje, poczynając od radości zabawy poprzez poczucie wspólnoty działania i poznawania w dziele tworzenia, do niezwykle kształcących przeżyć związanych z uczestnictwem w wydarzeniach artystycznych, spektaklach tanecznych, pokazach czy koncertach. Te pozytywne przeżycia jeżeli są w ręku dobrego nauczyciela mogą stać sie kluczem, który otworzy ludzką duszę, czyniąc ją wrażliwą na piękno w ruchu   
i muzyce. Taniec jest w samej swej istocie doskonałym instrumentem kształtującym   
i wychowującym.

Taniec, jego poznawanie, jest zjawiskiem, które niezależnie od tego, czy solowy,   
w parze, czy też grupowy, odbywa sie w społeczności. Występują w niej rozmaite relacje, będące doskonałą płaszczyzną do tworzenia przeróżnych sytuacji wychowawczych, sytuacji, których nauczyciel nie powinien przeoczyć. Przynależność do tej grupy jest jedną z ważniejszych potrzeb dziecka i to niezależnie od wieku. To w niej dziecko przegląda sie jak   
w lustrze, ma możliwość dokonywania samooceny i korekty własnych zachowań. Nauczyciel jako baczny obserwator, decyduje o tym, jakie środki zastosować, by utrzymać właściwą dynamikę.

Zastosowanie technik nauczania tańca (których zasób jest przebogaty) może uczynić   
z naszego ciała bardzo sprawny instrument wyrażania sfery emocjonalnej. Taniec zmusza do uruchomienia wzroku wewnętrznego, wyobraźni ruchowej, kształtuje naszą koordynację, zwiększa siłę i elastyczność mięśni, poprawia zwinność, gibkość i wytrzymałość. Z kolei rytm jest istotnym i pierwotnym elementem tańca.

Zabawy połączone z ruchem i muzyką, które dzieci podejmują spontanicznie, trzeba rozwijać już od pierwszych lat życia. Taniec jest naturalnym zjawiskiem podnoszącym poziom endorfin czyli związków „przyjemności" we krwi, a przyjemność czerpana z ruchu   
w takt muzyki zwiększa naturalną radość dziecka. Przebywanie w obecności, w której jest muzyka, stwarza nastrój zadowolenia, a taniec przy niej potęguje jeszcze tę radość. Patrząc na dziecko, które jeszcze nie opanowało chodzenia, usłyszawszy muzykę zaczyna sie poruszać, kołysać, tupać. Poprzez zabawy ruchowe, taniec dochodzi do rozwoju wszechstronnej sprawności ruchowej u dzieci. Szczególnie ważne jest to w okresie przedszkolnym, kiedy dochodzi do intensywnego wzrostu. Ważne jest aby zaspokajać ich potrzeby ruchu, ponieważ niezaspokojone mogą doprowadzić do powstawania napięć w ciele, a dalej do zaburzeń emocjonalnych.

Dziecko poprzez taniec uczy sie współdziałania w grupie, akceptowania samego siebie, a także innych oraz pokonywania swoich możliwości. Taniec przyczynia sie na rozwój pamięci, uwagi, spostrzegawczości, myślenia, orientacji. Stwarza on możliwość do przełamywania barier, pomaga nawiązywać kontakty z innymi dziećmi. Dzięki muzyce spokojnej, łagodnej taniec pełni funkcję relaksacyjną.

**WPŁYW TAŃCA NA ROZWÓJ DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM**

**Taniec wspomaga rozwój dzieci w następujących dziedzinach:**

ROZWÓJ RUCHOWY

Dzieci w okresie przedszkolnym bardzo szybko rosną. Szczególnie zauważalne jest to pomiędzy piątym a szóstym rokiem życia. Dzięki tańcu ulega zmianie postawa ciała dziecka, ponieważ wymaga sie od niego wyprostowanej sylwetki, ściągnięcia łopatek, a także podniesienia głowy. Tak wiec taniec zapobiega powstawaniu wad postawy, a jeżeli takie już są, to wspomaga ich korygowaniu. Poprawia sie także motoryka dziecka i jego sprawność ruchowa. Taniec doskonali koordynację ruchową, kształtuje precyzję ruchów oraz orientację przestrzenną. Nadaje on ruchom lekkości, płynności, gibkości i skoczności.

ROZWÓJ EMOCJONALNY I INTELEKTUALNY

Taniec wpływa na pamięć, w głównej mierze na tą ruchową, która jest kształtowana poprzez powtarzanie kroków i figur tanecznych. Techniki tańca (różne) wpływają na ich inwencję twórczą, dostarczają nowych doznań estetycznych. Im młodsze dziecko tym szybciej i lepiej zapamiętuje. Taniec daje duże możliwości w rozwoju osobowości, reguluje napięcia   
i wyzwala pozytywne uczucia.

Stosując muzykę spokojną, o łagodnej linii melodycznej, taniec pełni funkcję relaksacyjną, uspokajającą, co jest szczególnie ważne wobec silnych bodźców dostarczanych przez środowisko zewnętrzne. Niezaspokojenie potrzeb ruchu u dzieci w wieku przedszkolnym może spowodować powstawanie niepożądanych napięć w ich ciele a w konsekwencji prowadzić do zaburzeń emocjonalnych lub w sferze osobowości. Aby do tego nie dopuścić należy stosować zabawy i ćwiczenia które miałyby wartość profilaktyczna i terapeutyczną   
w zakresie integracji ciała, umysłu i emocji.

ROZWÓJ SPOŁECZNY

Podczas zajęć tanecznych dziecko nabywa umiejętności współdziałania w grupie, odnoszenia się z szacunkiem do kolegów i koleżanek. Poznaje formy grzecznościowe takie jak: proszenie do tańca, podziękowanie za taniec, wprowadzenie partnerki na parkiet i odprowadzenie partnerki, nie trzymanie rąk w kieszeni oraz nie żucie gumy podczas tańca. Tańcząc w parach dzieci uczą się podstawowych różnic dotyczących płci przeciwnej, jak na przykład: partner dowiaduje się, że jego partnerka jest słabsza fizycznie i wymaga delikatniejszego kontaktu podczas tańca niż w przypadku zabawy z chłopcami.

Wiele małych dzieci często jest zamkniętych w sobie i boryka się z pierwszymi kompleksami, które utrudniają im swobodne zachowanie w grupie. Taniec stwarza możliwość przełamania tych barier, pomaga nawiązać i utrzymać kontakty między dziećmi. Dodatkowo, taniec do spokojnej muzyki o łagodnej linii melodycznej pełni funkcję relaksacyjną i uspokajającą.

Ćwiczenia ruchowo – taneczne zaspokajają nie tylko potrzeby ruchowe dziecka, ale także rozwijają szereg jego dyspozycji psychofizycznych :

1. spostrzegawczość,
2. pamięć,
3. koncentracje uwagi,
4. szybką reakcję,
5. koordynację wzrokowo – ruchową,
6. orientację w schemacie własnego ciała i w przestrzeni.

Aktywizują także ciało i umysł dziecka :

1. rozwijają jego wyobraźnię,
2. mobilizują do działania,
3. 3)dostarczają nowych wrażeń i doświadczeń w zakresie komunikacji i współdziałania   
    w grupie;
4. wyrabiają dyscyplinę wewnętrzną;
5. uczą świadomego panowania nad ruchem ciała

Dzieci w wieku przedszkolnym bardzo lubią tańczyć, są w stanie nauczyć się prostych form tanecznych, stosowanych podczas zabaw. W skład tańców wchodzą takie elementy ruchowe jak: bieg, podskoki, cwał boczny, przytupnięcia itd. Nauka tańca powinna być rozłożona w czasie, po to by dzieci mogły sobie przyswoić poszczególne elementy, następnie powiązać je w całość. Podczas nauki tańca, każdy krok należy pokazać i objaśnić. Osoba prowadząca tańce, bierze czynny udział do czasu zapamiętania przez dzieci całego układu tanecznego. Błędem jest, jeżeli wybieramy jedynie dzieci uzdolnione i popisujemy sie ich umiejętnościami. Tańczyć powinien każdy jeżeli tylko ma na to ochotę i ma czerpać z tego zadowolenie i radość.

Najlepszą okazją są zajęcia gimnastyczne, umuzykalniające, rytmiczne. Naukę można rozpocząć ukłonem partnerów. Potem następuje *roztańczenie* np. przy muzyce dyskotekowej, w czasie którego każde dziecko powinno samodzielnie się zaprezentować. Przed rozpoczęciem nauki nowego tańca zapoznajemy dzieci z jego metrum, wystukujemy rytm, uczymy poruszania się w tym rytmie, a następnie kroku podstawowego. Każdy element ćwiczymy najpierw *na sucho* bez muzyki, potem z muzyką.

Realizując nasz program, chcemy dać szansę wszystkim dzieciom, nie tylko tym zdolnym, ponieważ tańczyć może każdy, jeżeli tylko ma na to ochotę. Dla nas ważne jest, by nasze zajęcia dawały satysfakcję i sprawiały przyjemność.

BIBLIOGRAFIA

* B. Siedlecka, W. Biliński *Taniec w edukacji dzieci i młodzieży,* Wrocław 2003r.
* B. Bednarzowa , M. Młodzikowska *Tańce . Rytm , ruch , muzyka* ; WSiT , Warszawa 1983r.
* M. Cukierówna , M. Wieman *Zajęcia umuzykalniające w przedszkolu*; PZWS , Warszawa 1965r.
* C. Marszałek *Rola tańca w rozwoju dziecka* ; Wychowanie w Przedszkolu nr 2 /99
* E. Szymczak *Dlaczego lubimy tańczyć* ; FOCUS nr 2/01
* *Życie Świata – Historia sztuki*

**PROGRAM ZAJĘĆ TANECZNYCH W PRZEDSZKOLU**

Cele ogólne:

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego dzieci.
2. Zaspokajanie potrzeby ruchu.
3. Poznawanie tańców regionalnych, narodowych, towarzyskich.
4. Stwarzanie warunków do kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu przez czynny udział w zajęciach muzyczno – ruchowych.
5. Budowanie poczucia własnej wartości, pozytywnego obrazu samego siebie i wiary we własne siły.
6. Nauczanie harmonijnego współżycia w grupie, podporządkowania się umownym przepisom, samoopanowania.
7. Rozwijanie postawy twórczej, koordynacji i sprawności ruchowej.
8. Nabywanie umiejętności szybkiej orientacji, decyzji, uwagi.
9. Rozwijanie indywidualnych zdolności każdego dziecka, jego inicjatywy i samodzielności myślenia.
10. Wdrażanie do racjonalnego i kulturalnego spędzania czasu.
11. Kształtowanie zainteresowania tańcem.
12. Aktywny udział w życiu przedszkola i promowanie jej zewnątrz na (uroczystości).

Cele operacyjne

dziecko:

1. Rozwija swoje zainteresowania.
2. Odczuwa pozytywny wpływ ruchu na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu.
3. Dopasowuje ruch do charakteru muzyki i poruszać się zgodnie z rytmem.
4. Odtwarza kroki i figury, które składają się na wybrany taniec.
5. Odczuwa piękno i harmonię utworów muzycznych.
6. Radzi sobie z tremą związana z występami przed publicznością.
7. Aktywnie uczestniczy w życiu przedszkola i środowiska, bierze udział w różnego rodzaju uroczystościach.
8. Współdziała w zespole w celu osiągnięcia wspólnego sukcesu.
9. Poznaje własną wartość i potrafi prezentować swoje mocne strony.
10. Przyjmuje słowa krytyki z zachowaniem szacunku dla drugiej osoby

**ZESTAWY ĆWICZEŃ MUZYCZNO-RUCHOWYCH**

**rozwijających umiejętności taneczne dzieci przedszkolnych**

Ćwiczenia muzyczno – ruchowe stosowane są w celu zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu, charakterystycznej w wieku przedszkolnym, a jednocześnie uwrażliwienia dzieci na odbiór i interpretację muzyki. Wszystkie działania, które nazywane są przez nauczycieli ćwiczeniami, w pojęciu i wytłumaczeniu dzieciom są zabawami. W celu nauczenia tańca w pracy dydaktycznej z dziećmi, stosujemy różne ćwiczenia, które grupujemy w następujący sposób:

1. ćwiczenia uwrażliwiające na rytm,
2. ćwiczenia w miejscu, w przestrzeni,
3. ćwiczenia inhibicyjno - inicjacyjne,
4. ćwiczenia łączące ruch rąk i nóg (proste kombinacje),
5. ćwiczenia z elementami kroków tanecznych,
6. ćwiczenia improwizacyjne przy muzyce,

Zajęcia z dziećmi rozpoczynamy od ćwiczeń **uwrażliwiających na rytm**:

1. słuchanie nagrań utworów tanecznych,
2. rozpoznawanie, nazywanie i prezentowanie instrumentów pojawiających się w akompaniamentach tańców, np. grzechotki, tarki, trójkąty,
3. wyklaskiwanie, kołysanie się, wybijanie rytmu na podłodze, nogach oraz innych improwizacyjnych ruchów wyróżniających rytm nagrania,

Ćwiczenia te odbywają się w wygodnej pozycji siedzącej.

W grupie **ćwiczeń w miejscu i przestrzeni** wyróżniamy:

1. indywidualną i grupową realizację rytmu tanecznych utworów poprzez ruch ciał, tupanie, oraz łączone klaskanie z tupaniem w miejscu,
2. marsz w miejscu, przytupy, podskoki obunóż, ciche i głośne chodzenie, chodzenie na palcach, na piętach,
3. sposoby poruszania rękami, np. ruchy pływania, wyrzutów, wspinania się, (stojąc w miejscu),
4. chodzenie ze zmianami kierunku ruchu (także stosując utwory w różnych tempach i głośności),
5. z luźnej, swobodnie chodzącej grupy tworzymy okrąg i polecamy zmiany kierunków (j/w),
6. zaburzany marsz po okręgu, a następnie polecenie obrotów wokół własnej osi z wyciągniętymi rękami w bok (tzw. "młynki" lub "wiatraki"),
7. marsz przy akompaniamencie muzycznym: przodem i tyłem, następnie do boków (sposób stawiania kroków na razie nie istotny),

W tej grupie ćwiczeń bardzo ważna jest odpowiednia przestrzeń. Pozorne wprowadzanie grupy w ruch chaotyczny, a następnie porządkowanie go (i odwrotnie) pozwala rozwijać zmysł orientacji w przestrzeni.

W grupie ćwiczeń **inhibicyjno - inicjacyjnych** stosujemy:

1. ćwiczenia z zatrzymywaniem się w momencie ściszanej muzyki,
2. ćwiczenia z rozróżnianiem charakteru utworów spokojnych od dynamicznych poprzez prezentowanie ruchem ciała,
3. swobodne interpretacje taneczne, z zatrzymaniem ruchu na hasło ręki instruktora i zatrzymanej muzyki,

Ćwiczenia **łączące ruchy rąk i nóg**, to kombinacje poznanych wcześniej ćwiczeń miejscowych, gdzie wszystkie kończyny wykonują ruchy w tej samej pulsacji, a z czasem różnicują się tak, aby w efekcie rozwijać izolowany ruch rąk i nóg.

Ćwiczenia z elementami kroków tanecznych to m.in.:

1. uginanie kolan w miejscu i z jednokrokowym przemieszczeniem,
2. kroki "chasse" tańczone na sposób cha - chy ,
3. jednokrokowe przemieszczenie (w przód, do boku) ruchem wahadła zakończone tupnięciem dostawianej (drugiej nogi) i klaśnięciem,

W ćwiczeniach z krokami tanecznymi stosujemy podobne schematy ruchowe, które występują w różnych tańcach. W ten sposób dzieci jednocześnie łatwo zapamiętują krok i zauważają różnice w nauczanych tańcach

**PLANOWANE TREŚCI ZAJĘĆ**

**na rok szkolny 2019/2020**

* 1. **Ruch przy muzyce**
* wprowadzenie elementów ruchowych do słuchanej muzyki;
* swobodna interpretacja ruchowa piosenek;
* ćwiczenia rozluźniające napięcie mięśniowe;
* wprowadzenie elementów aerobiku;
* odtwarzanie różnorodnych wzorów rytmicznych, ułatwiających prawidłowe reagowanie ruchem ciała na zmiany w muzyce.
  1. **Zagadki słuchowe**
* rozpoznawanie dźwięków instrumentów, różnych odgłosów otoczenia, muzyka z różnych krajów świata i inne.
  1. **Ćwiczenia uwrażliwiające na różne elementy muzyki**
* dynamiczne – uczące spostrzegania zmian dynamiki i reagowania na nie ruchem;
* agogiczne – ćwiczące umiejętność natychmiastowego reagowania na zauważone zmiany agogiki;
* artykulacyjne – uczące spostrzegania i odzwierciedlania ruchem różnic artykulacyjnych.
  1. **Zabawy rytmiczne**
* „Orkiestra – dyrygent”, „Muzykanci-Konszabelańci”, „Wysoko - nisko”, „Zaprzęgi”, „Magiczna cyfra siedem”, „Wesoło - smutno”, „Szybko - wolno”, „Jedzie pociąg z daleka”, „Tembo”, „Stonoga”, „Shaker”, „Kaczuszki”, „Praczki”, „Pajacyki” i inne…..
  1. **Zabawy taneczne ze śpiewem**
* „Stary Abraham”, „Kręć się, kręć kółeczko”, „Nie chce znać”, „Zróbmy kółka dwa” „Podajmy sobie ręce”, „Karuzela”, „Zasiali górale”, „Hołki - jołki”, „Boogie-woogie”, „Pingwin”, „Klepany”, „Zimowa poleczka” i inne

**UWAGI DO REALIZACJI PROGRAMU**

* Program skierowany jest do dzieci w wieku przedszkolnym. Program zawiera jednostki dydaktyczne, dostosowane do możliwości rozwojowych naszych przedszkolaków.
* Program przeznaczony jest do realizacji z dziećmi powyżej trzeciego roku życia ze względu na ich możliwości motoryczne jak i cechy społeczne. Tematyka zajęć rozwijać się będzie w zależności o czynione przez dzieci postępy i ich zaangażowanie.
* Zajęcia muzyczno-tanecznego rozplanowane są na 15-20 min. Zajęcia będą odbywały się raz w tygodniu, a udział w nich będzie dobrowolny i ogólnie dostępny.
* Zajęcia będą prowadzone przez nauczycielki: Katarzynę Stando-Jakubowską i Darię Ambroziewicz.
* Zajęcia będą odbywały się 1 raz w tygodniu
* Zajęcia prowadzone będą od 1 X 2019 do 30 V 2020 roku.