

Rytmika

Witam wszystkich po świętach! Mam nadzieję, że czujecie się dobrze i macie dużo energii. W tym tygodniu rozpoczniemy zabawę z rytmem.

1. Zaczynamy zajęcia jak zwykle od marszu: „Maszeruje wiosna”
<https://youtu.be/LFPthrmErcY>
2. Zachęcam do obejrzenia filmiku „Pani Nutka o rytmie”. Filmik pomoże głównie rodzicom w dalszej części zajęć ale dzieci też niech się osłuchują z nowym materiałem ☺ :

https://www.google.pl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjP1Nm_k-roAhVs5KYKHxOjAYkQwqsBMAF6BAgIEAk&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DLKyZtocE9u0&usg=AOvVaw1QOLvA-JrRA9IUvNWPX6-Q&csid=1586944133972205

3. Jeżeli chcecie pobawcie się z rodzicami lub rodzeństwem w kilka zabaw rytmicznych:

Powtarzanie rytmów

To najprostsza gra rytmiczna, którą dzieci bardzo lubią. Polega ona na powtarzaniu rytmów wystukanych / wyklaskanych / wygranych przez drugą osobę. W tej najprostszej wersji **nie potrzebujemy** do niej żadnych pomocy! W tej zabawie można się bawić rytmem na kilkanaście różnych sposobów. Oto kilka z nich:

- **wyklaskujemy** rytm
- wygrywamy rytm **na prostym instrumencie** (jak pałki rytmiczne, bęben czy grzechotki)
- wygrywamy rytm **na swoim własnym ciele** (klaszczemy w dłonie, tupiemy nogą, kiwamy głową, wzduszamy ramionami lub ich dotykamy, klikamy palcami, uderzamy w kolana) – dziecko powtarza wygrany rytm lub całą sekwencję ruchową (która musi być na tyle prosta, aby dziecko ją zapamiętało i powtórzyło)
- wystukujemy rytm **na podłodze**
- wystukujemy rytm **na stole / krześle / ścianie / talerzu**

Rytmiczne kubki

Do tej zabawy potrzebujemy **minimum dwóch osób** (ale im więcej tym fajniejsza zabawa). Potrzebne nam będą do niej **plastikowe kubeczki** – dla każdej osoby po jednym. Siadamy z dzieckiem na przeciw siebie (lub w kole, jeżeli osób jest więcej). Każdy stawia swój kubeczek do góry dnem przed sobą. Rodzic – jako lider zabawy (przynajmniej na początku) konstruuje prostą sekwencję rytmiczną i pokazuje ją dziecku. Próbujecie wykonać ją wspólnie. Później lider wymyśla kolejną sekwencję – można przy tym nieco zwiększać poziom trudności, ale należy pamiętać, aby był on **wciąż w zasięgu możliwości dziecka**. Na przykład:

- jedno klaśnięcie + przesunięcie kubka dalej (tam | ta – dam)
- jedno klaśnięcie + przesunięcie kubka + jedno klasnięcie (tam | ta – dam – tam)
- jedno klaśnięcie + uderzenie w kolana / o podłogę + jedno klaśnięcie + przesunięcie kubka dalej (tam | tam | tam – ta – dam)

Na początku bardzo dobrze jest powiedzieć dziecku **całą sekwencję na głos** – dużo lepiej i łatwiej się ją zapamiętuje.

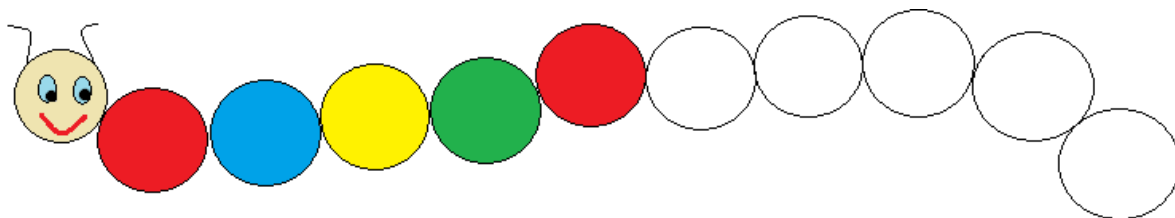


Szybko – wolno

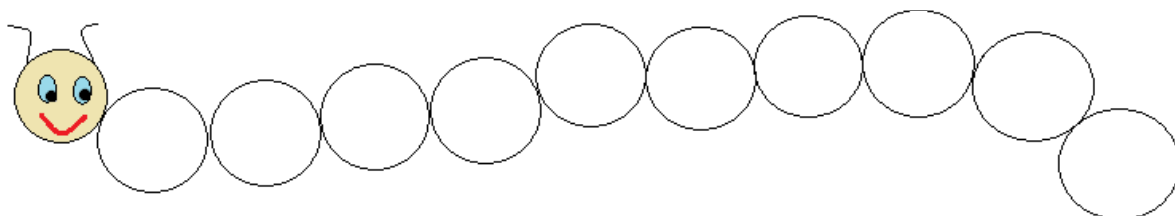
To zabawa **mocno ruchowa**, więc dzieci również ją uwielbiają. Ma oczywiście kilka wariantów, ale ja przedstawię ten najprostszy, aby każdy mógł z niej skorzystać. Ogólną zasadą tej zabawy jest dostosowanie rytmu naszego marszu / biegu / skoków do rytmu utworu, który śpiewamy lub słuchamy. Zróbcie sobie **dużo miejsca**, aby można było swobodnie się poruszać i zaczynamy:

– wybieramy jedną z dobrze znanych dziecku piosenek (np. “Włazł kotek na płótek”) i śpiewamy ją w jej normalnym tempie. Poruszamy się w obrębie koła w rytm piosenki. Co jakiś czas zwiększamy lub zmniejszamy jej tempo dostosowując tym samym do niego nasz krok. Można poruszać się również do utworu z załącznika „Marsz, bieg, podskoki – pianino”

4. Nadal uczymy się piosenki: „Di, di, di, di, kle, kle.”
5. Do pośpiewania sobie proponuję: Hej, zielona żabko (dołączone mp3), Bocian i żaby (dołączone mp3), można wykonywać proste ruchy do podanych piosenek.
6. Wykonaj proste rytmy :



A może teraz samodzielnie zaprojektujesz jakiś rytm?



Każdy rytm wykonujemy 4 razy:





Rytmy z klaskaniem i tupaniem:



7. Na koniec poruszajmy się trochę w rytm piosenek:

- „Ptaszek Doremi” (dołączone mp3),
- „Tańczymy Labada” (dołączone mp3),
- „My jesteśmy owadami” (dołączone mp3),
- Zabawa muzyczna „W tył i w przód” (dołączone mp3) – zabawa polega na chodzeniu do przodu lub do tyłu. Rozpoczynamy marszem do przodu, na sygnał (cykanie) – zatrzymujemy się i idziemy w przeciwnym kierunku, czynność powtarzamy do końca melodii.

Tańce

Zabawa „Do góry i na dół”

https://l.messenger.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FqLmQ4gylgXk&h=AT3EzvHBp6iCRaJcdU_winYdxjmvRY3VufV66dCl4ahj3bQFLrXthlUwzLBwqREMnWFSMfFXx_wTCbOpJIrbU9on2GVCyiWyDLhViYWdVAq1N0VTKKNMKyDf_VO6IeOmOOrB

lub <https://youtu.be/qLmQ4gylgXk>

Wesoła Lokomotywa – Baja Zumba

https://l.messenger.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FkZjfh3o3IQ&h=AT3b9kNi3V4KpUpvAPi9G7U_6H6Ld_ongWoTuqc3rcpAOHjxSaRM_awkDecka1RkRYitFTz1GWdYMNtN3aaraQmAHInivAVpj5Zg-JhdbTjmQz3TdYxUxpP_W9MF2XDETGI

lub <https://youtu.be/kZjfh3o3IQ>

Maszynista zuch – zabawa ruchowa

https://l.messenger.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fi76CIBnx2Ik&h=AT1rdMMe_kt9djG0Nks6dfi81mHgYyNAWW2pVkf9BgdYSMI6x3N-Dc-NXGrqJoovV5g9ERxVzyBnI-c5CKpAxGxl_LKY-4abGzPCzoJ7IB_nSf_xKZliG-aKwmKNyI9ikBY

lub <https://youtu.be/i76CIBnx2Ik>