**PROGRAM ZAJĘĆ RYTMICZNO- TANECZNYCH**

**Punkt Przedszkolny w Stężycy Kolonii przy Szkole Podstawowej im. Batalionów Chłopskich w Jaślikowie**

**Rok szkolny 2015/2016**

Irena Ciechańska

Bożena Łaniewska

Rada Rodziców:

**ZAJĘCIA RYTMICZNO-TANECZNE**

**Punkt Przedszkolny w Stężycy Kolonii przy Szkole Podstawowej im. Batalionów Chłopskich w Jaślikowie**

**Rok szkolny 2015/2016**

Proponowany przez nas program zajęć muzyczno - rytmiczno - tanecznych jest przeznaczony do realizacji w grupach przedszkolnych w Punkcie Przedszkolnym w Stężycy Kolonii, swym zasięgiem obejmuje dzieci w wieku 2,3,4,5 lat. Ma on na celu zaspokojenie potrzeby ruchu, odprężenia, ekspresji i potrzeby tworzenia.

**DZIECI TRZYLETNIE -** ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY

Na początku okresu przedszkolnego (3 – 7 lat) kościec dziecka trzyletniego jest wrażliwy i giętki, a krzywizny kręgosłupa nie są jeszcze ustalone. Stawy cechuje duża ruchomość, więzadła stawowe są słabe i rozciągliwe. Bardzo słaba jest też muskulatura: włókna mięśniowe zawierają dużo wody, są wiotkie i cienkie, niezdolne do silnych i długotrwałych skurczów, w skutek czego dziecko jest niewytrzymała na wysiłek fizyczny, męczy je jednostajna pozycja i dłużej trwający ruch.

Rozwój ruchowy poczynając od dziecka trzyletniego jest mniej gwałtowny i szybki, ale bardziej harmonijny. Dziecko doskonali opanowane wcześniej podstawowe sprawności ruchowe takie jak: chód, bieg, skoki, wspinanie się i inne formy przystosowania się do warunków terenowych oraz ruchy warunkujące sprawne wykonywanie czynności na przedmiotach.

Układ nerwowy rozwija się w wieku przedszkolnym w wolniejszym tempie niż w pierwszych trzech latach życia niemniej doskonali się jego budowa i funkcja. Czynności dziecka stają się lepiej skoordynowane, mniej impulsywne. Wzrasta ogólna zdolność do pracy komórek nerwowych , wskutek czego dziecko potrafi dłużej odbierać bodźce zewnętrzne. Jednak układ nerwowy jest nadal podatny na zmęczenie, co sprawia, że dziecko z trudem zdobywa się na dłuższy jednostajny wysiłek, a woli zabawy i zajęcia bardziej urozmaicone. Rozwój uwagi powoduje, iż dziecko potrafi skupić się dłużej na obserwowanym zjawisku. Dzieci w wieku trzech lat potrafią skoncentrować się na interesującej zabawie przez około 20-25 minut, zdecydowanie krócej jeśli zajęcie jest monotonne.

**DZIECI CZTEROLETNIE -** ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY

Czterolatki pod względem rozwoju psychofizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych niewiele różnią się od swych młodszych kolegów. Odczuwają mocną potrzebę ruchu i dążą do wspólnej zabawy z rówieśnikami. Odznaczają się nieco większą wytrzymałością i umiejętnością skupienia uwagi, mimo to wysiłek ich nadal jest krótkotrwały.

**DZIECI PIĘCIOLETNIE** - ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY

Pomiędzy czwartym a piątym rokiem życia dziecka obserwuje się wyraźny skok rozwojowy. Wyraża się on przyrostem siły mięśniowej, rozwojem pamięci i uwagi.

Dzieci 5 –letnie są zręczne, zwinne, samodzielne i odważne. Zwiększa się rola świadomości w ich postępowaniu, rozszerza się krąg zainteresowań, budzi chęć współzawodnictwa.

Pięciolatki chętnie współdziałają z rówieśnikami, są wrażliwe na opinię otoczenia., ich zabawy wyrażają różnorodne przeżycia i zainteresowania, coraz częściej wybiegają  tematycznie poza najbliższe otoczenie.

W zajęciach z pięciolatkami rozszerza się zasób podawanych wiadomości, repertuar piosenek, wzbogaca się strona ruchowa.

Dzieci interesują się muzyką: lubią jej słuchać i potrafią śpiewać proste w układzie piosenki. Trzylatki zwykle upraszczają budowę harmoniczną utworu. Zajęcia umuzykalniające w przedszkolu przyczyniają się do rozwijania poczucia melodii i zalążkowego poczucia rytmu.

Z kolei taniec dla dzieci w wieku przedszkolnym jest formą aktywności przejawiającą się w określonej formie ruchowej, sposobem przeżywania i przekazywania emocji oraz fizycznego i duchowego wyrażenia siebie. Ćwiczenia ruchowo - taneczne zaspokajają nie tylko potrzeby ruchowe dziecka, ale także rozwijają szereg jego dyspozycji psychofizycznych jak spostrzegawczość, pamięć, koncentrację uwagi, szybką reakcję, koordynację wzrokowo - ruchową, orientację w schemacie własnego ciała i w przestrzenioraz przełamują barierę wstydu.**.**

Taniec zaliczany jest do jednej z najstarszych form sztuki i kulturowej działalności człowieka. Zasze był i jest nadal jednym ze sposobów przeżywania i przekazywania emocji, formą fizycznego odreagowania oraz okazją do zabawy i terapii. Uważa się, że taniec towarzyszył człowiekowi od początku jego istnienia, a kształtowanie form tanecznych i ruchowych następowało w miarę poznawania otaczającego świata, gdy człowiek starał się naśladować przejawy tegoż świata i swoim ciałem wyrażał uczuciowy stosunek do niego. Taniec dostarcza człowiekowi wiele emocji i wrażeń estetycznych. Wielka różnorodność stylów tanecznych spowodowała , że słowo to może oznaczać inny rodzaj tańca, specyfikę lub inny sposób poruszania się. Słowo taniec trudno jednoznacznie określić. Najczęściej jest to rytmiczny ruch wykonywany przy muzyce.

*Podstawa programowa wychowania przedszkolnego zawiera m.in. takie treści, jak wykonywanie różnych ruchów w rytmie i przy muzyce, dowolna ilustracja danego rytmu, odtwarzanie obrazów za pomocą ciała, zabawy rytmiczno – taneczne, taniec ze śpiewem, elementy tańców narodowych i regionalnych ze szczególnym wyeksponowaniem walorów kulturowych oraz podstawowe kroki i figury tańców towarzyskich.*

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

Program przeznaczony jest do nauczania zabaw przy muzyce i zabaw ze śpiewem,tańców integracyjnych, ludowych, narodowych, towarzyskich.

1. Zajęcia z rytmiki z elementami tańca – grupa 2-3- 4 i 5 latków.

Prowadzone są raz w tygodniu i trwają od 10 do 15 minut. Celem zajęć rytmicznych jest rozwój wrażliwości muzycznej dzieci. W tym celu prowadzone będą ćwiczenia i zabawy zawierające różnorodne elementy kształcące dyspozycje ruchowe, słuch i głos dziecka. Jeżeli dzieci w danym dniu będą zainteresowane zajęciami i chętne do dalszej zabawy - czas zajęć może być wydłużony. W przypadku, gdy zadania przekraczają możliwości fizyczne lub psychiczne dziecka nie należy zmuszać go do wykonywania ćwiczenia, aby nie zniechęcić do dalszego w nich udziału.

W ciągu całego roku szkolnego wprowadzane będą piosenki, zabawy tematycznie związane z planem pracy nauczyciela - dostosowane do aktualnej pory roku oraz elementy tańców ludowych i współczesnych.

Podczas zajęć wprowadzane będą ćwiczenia, których celem jest rozwijanie twórczej inwencji dziecka. Należą do nich improwizacje ruchowe, śpiewane i grane.

Podczas zajęć tanecznych dzieci wyrobią sobie poczucie rytmu, słuchu, swobodę i płynność ruchów. Uczestnictwo w tego rodzaju zajęciach, to nie tylko rozrywka, ale również sposób na stres, dobre samopoczucie, radość, odprężenie umysłu, relaks i równocześnie aktywna forma spędzania wolnego czasu.

Z uwagi na krótkotrwałość uwagi tej grupy dzieci realizowane zadania i ćwiczenia powinny być często zmieniane.

Nowe treści i zadania są wprowadzane stopniowo w myśl zasady stopniowania trudności.

TREŚCI KSZTAŁCENIA

Interpretacja ruchowa treści piosenek, reagowanie ruchem na zmiany miary taktu.

Reagowanie ruchem na dźwięki wysokie, średnie, niskie, długie, krótkie.

Rytmiczny marsz z akcentem pracy rąk i nóg.

Nauka podstawowych kroków tanecznych krakowiaka i walca.

Poznawanie tańców integracyjnych, współczesnych, ludowych, zabaw ruchowych.

**NABYWANE UMIEJĘTNOŚCI**

**DZIECI TRZYLETNIE**

*Ćwiczenia słuchowe i rytmiczne*

Dziecko:

* reaguje na kilka prostych sygnałów muzycznych,
* odróżnia rejestry dźwięków granych na keyboardzie, flecie (niski, wysoki),
* określa czy muzyka jest głośna czy cicha,
* rozróżnia tempo do marszu i biegu,
* odróżnia dźwięki dwóch lub trzech instrumentów perkusyjnych (bębenek, kołatka) oraz dźwięki wydawane przez przedmioty z otoczenia, np.: gazeta, stukanie klockami, uderzanie w garnek,
* gra na bębenku i innych instrumentach niemelodycznych, w tym dowolnych z otoczenia dziecka (klocki, ołówki),
* rozpoznaje melodię znanej piosenki zagranej na flecie, dzwonkach, nuconej mormorando itp.,
* odtwarza rytm podany przez nauczyciela,
* przyswaja sobie w całości lub we fragmentach 8-10 piosenek.

*Ćwiczenia i zabawy ruchowe, tańce*

Dziecko:

* uczestniczy w zabawach muzyczno – ruchowych – reaguje ruchem na zmiany dynamiki, tempa, wysokości dźwięków utworu muzycznego,
* tworzy koło wiązane,
* ustawia się w rzędzie,
* ustawia się w pary oraz małe kółeczka,
* opanowuje proste figury taneczne do 1-2 tańców (np. „Nie chcę cię znać”, „Grozik”).

**NABYWANE UMIEJĘTNOŚCI**

**DZIECI CZTEROLETNIE**

*Ćwiczenia słuchowe i rytmiczne*

Dziecko:

- rozpoznaje rejestr wysoki, niski, średni

- odróżnia dynamikę o różnym natężeniu (głośno, cicho, średnio)

- określa tempo szybkie wolne i średnio szybkie

- wykonuje prosty rytm piosenki lub tańca za pomocą klaskania, stukania, gry na

instrumentach perkusyjnych

- rozpoznaje i określa charakter muzyki (skoczna, smutna, wesoła)

*Ćwiczenia i zabawy ruchowe, tańce*

Dziecko potrafi:

- ustawić się w kole, w dwóch kołach, rzędzie, szeregu, parach, w luźnej grupie

- utrzymać równowagę przy ćwiczeniach z przyrządami, skokach, obrotach, itp.

- wykonywać dwie czynności jednocześnie (koordynacja ruchowa)

- skoki, podskoki, krok dosuwany w przód, boczny cwał

- rzucać, chwytać, toczyć i odbijać piłkę

- bawić się w oparciu o treść piosenek, obserwacji otoczenia, itp.

- improwizować ruchem na zadany temat (liście, wiatr, postacie, zwierzęta)

- zatańczyć poznane tańce

**NABYWANE UMIEJĘTNOŚCI**

**DZIECI PIĘCIOLETNIE**

*Ćwiczenia słuchowe i rytmiczne*

Dziecko:

- swobodnie określa 3 rejestry wysokości dźwięków, trzy rodzaje tempa, dynamiki

- podaje liczbę zwrotek słyszanej piosenki, określa jej budowę oraz elementy tworzące

piosenkę ( słowa, melodia, rytm, akompaniament)

- rozpoznaje akompaniament do marsza, biegu, podskoków, walca, krakowiaka, itp.

- określa prostymi słowami charakter słyszanej muzyki

- wykonuje rytm piosenki lub tańca w różny sposób (np.. klaskaniem, stukaniem)

- rozpoznaje dźwięk instrumentów przedszkolnych

*Ćwiczenia ruchowe, tańce*

Dziecko potrafi:

- poruszać się sprężyście unosząc kolana w czasie marszu, biegu i podskoków

- stawiać stopy „z palców”, a przy wszelkiego rodzaju skokach elastycznie uginać kolana

- poruszać się cwałem, galopem, podskokami, skokami obunóż do przodu, tańczyć walca

- posługiwać się piłkami, obręczami, woreczkami, itp.

- właściwie reagować na słyszaną muzykę

- zatańczyć poznane tańce

PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW

* Rozpoznaje dźwięki dłuższe i krótsze.
* Recytuje rytmicznie proste teksty z uwzględnieniem tempa, dynamiki, intonacji i barwy głosu.
* Zna i wykonuje podstawowe kroki walca i krakowiaka.
* Wyraża ruchem określone stany i sytuacje, rozpoznaje nastrój w muzyce.
* Interpretuje ruchowo treści piosenek.
* Reaguje ruchem na dźwięki wysokie, średnie, niskie i sygnały muzyczne.
* Tworzy inscenizację ruchową do piosenek.
* Śpiewa poprawnie poznane piosenki.

Metody :

* Elementy metody wg Carla Orffa:  
  - Położenie nacisku na kształcenie poprzez zabawę  
  - Rozwijanie muzykalności dzieci  
  - Integracja muzyki, słowa i ruchu
* Metody aktywizujące
* Pokaz
* Elementy pedagogiki zabawy

SPOSÓB REALIZACJI

Zajęcia z rytmiki w grupie 2-3-latków prowadzone będą raz lub dwa razy w tygodniu , czas zajęć od 10 do 15 minut. W grupie 4 - 5latków zajęcia z rytmiki prowadzone będą dwa razy w tygodniu , czas zajęć 20-25 minut. Zajęcia taneczne realizowane będą cyklicznie raz w tygodniu w ramach zajęć przedszkolnych. Uczestnikami zajęć tanecznych będą dzieci cztero i pięcioletnie. Tematyka zajęć rytmicznych i tanecznych będzie korelowała z zajęciami edukacyjnymi i porami roku.

EWALUACJA

Ocena postępów dzieci w zakresie umiejętności i nabytych przez uczestników programu zajęć rytmicznych i tanecznych dokonuje się w trakcie i po jego realizacji poprzez:

* obserwację dzieci,
* rozmowy z dziećmi,
* sprawdzenie poziomu sprawności ruchowej na zajęciach w trakcie występów,
* ankieta dla rodziców,
* ankieta dla dzieci.

# *ANKIETA DLA RODZICÓW*

|  |
| --- |
| Drodzy Rodzice, Wasze dziecko przez ostatni rok uczestniczyło w zajęciach kółka tanecznego. Czy w związku z tym:   1. Chcielibyście aby uczestniczyło w zajęciach ponownie?   a) tak  b) nie  c) obojętnie   1. Czy uważacie, że umiejętności muzyczno- taneczne Waszego dziecka   a) poprawiły się  b) pogorszyły się  c) są na tym samym poziomie   1. Czy z Waszych obserwacji dziecko uczestniczyło w zajęciach:   a) chętnie  b) niechętnie  c) obojętnie    Dziękujemy za wypełnienie ankiety. |

**ANKIETA DLA DZIECI**

**UCZĘSZCZAJĄCYCH NA ZAJĘCIA RYTMICZNE Z ELEMENTAMI TAŃCA PROWADZONE W RAMACH REALIZACJI PROGRAMU**

**„ZAJĘĆ RYTMICZNO-TANECZNYCH”**

Drogie dzieci, przez cały rok szkolny uczęszczałyście na zajęcia taneczne prowadzone w naszym przedszkolu. Proszę, abyście odpowiedziały na kilka pytań związanych z tymi zajęciami. Pytania przeczytam głośno, odpowiedzi udzielicie, zamalowując właściwą, wg Was, buźkę

.

1. Jak Ci się podobały zajęcia taneczne?
2. Jak pracowałeś na zajęciach?
3. Jak zachowywałeś się na zajęciach?
4. Czy lubisz występować przed szerszą publicznością?

1. Czy chcesz brać udział w zajęciach tanecznych w przyszłym roku szkolnym?