



"Inovativna praksa"

Plesno-muzički program razvija motoričke sposobnosti, ritam i kreativno izražavanje djece, uz jačanje samopouzdanja.



U svom radu polazim od svakog pojedinog djeteta i njegovih individualnih potencijala. Međutim, veoma mi je bitno da ostvarim grupnu povezanost, da kod djece razvijam zajedničku odgovornost. Pratim napredak svakog djeteta u odnosu na samog sebe, ne u odnosu na druge. **Motivišu me rezultati primjene drugačijih pristupa.**

Inspiraciju nalazim u muzici, koju veoma često koristim kao sredstvo u svim oblastima. Smatram da svako dijete osjeća muziku, ona ga inspiriše na pokret. Djeca intuitivno osjete šta muzika "govori" i ona ih podstiče da taj doživljaj saopšte tijelom.

Vjerujem da je **umjetnost** jedan od najviših oblika **duhovne nadogradnje** i da se na **predškolskom uzrastu ispoljava u najčišćem obliku.**

Autor: Ognjenka Mikavica

OPIS PRAKSE

Sadržaji Programa su implementirani u Primarni program. Realizovani su u nekoliko vrtića **JU „Djeca Sarajeva“**, kao i nekoliko privatnih vrtića. U programu je u proteklih 5 godina učestvovalo oko 300 djece.

DETALJAN OPIS

1. POLAZIŠTA

Program sam izradila za potrebe istraživanja u okviru mog magistarskog rada na temu „Ples i muzika kao faktori razvoja motoričkih sposobnosti djece predškolskog uzrasta“. Budući da je pokazao odlične rezultate kroz primjenu u eksperimentalnoj grupi, odlučila sam da nastavim sa njegovom implementacijom u budućem radu. Sa svakom sljedećom godinom Program sam obogaćivala novim sadržajima. Neke muzičke igre su preuzete iz knjige Speth, M. (2003.) Dance Spatters. Daci Conference. Brasil

CILJ I ŽELJENI ISHODI

Cilj:

Cilj Programa su značajne promjene motoričkih sposobnosti kod djece, polaznika programa.

Ishodi:

Tokom realizacije Programa pokazalo se da je ples takav sadržaj kroz koji se integrišu sve **odgojno-obrazovne oblasti**, te da je primjenjiv na različitim svečanostima gdje djeca razvijaju samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi.

Pored zadataka predviđenih **Primarnim Programom tjelesnog odgoja**, kroz **sadržaje muzičko–plesnog programa realizirani su sljedeći zadaci:**

- upoznavanje sopstvenog tijela, njegovog izgleda i sheme;
- upoznavanje mogućnosti svoga tijela kao instrumenta izražavanja;
- razvijanje osjećaja za ritam i pokret;
- razvijanje sposobnosti stvaralačkog izražavanja emocija putem pokreta;
- razvijanje osjećaja podijeljene odgovornosti kroz zajedničku aktivnost;
- buđenje interesa za književna djela (čiji dijelovi su predstavljeni kroz ples);
- kroz korištenje različitih djela klasične muzike, razvijati kod djece sposobnost da zapažaju, doživljavaju i cijene
- lijepo u muzici i time postaviti temelje njihovom elementarnom muzičkom ukusu.

2. DETALJAN OPIS REALIZACIJE

Osnovu muzičko–plesnog programa čine:

- prirodni oblici kretanja (hodanje, trčanje, poskoci, skokovi);
- jednostavna gibanja svih dijelova tijela kao što su zamasi i mahanja;
- pokreti u slobodnom imitiranju (improviziranje pojava i događaja iz neposredne okoline); vježbe napetosti i opuštanja.
- Sadržaji muzičko–plesnog programa su i dječiji plesovi, kao i jednostavne forme narodnih i društvenih plesova.
- Korištene su različite plesne koreografije s jednostavnim koracima, u kojima su sadržane promjene formacija (kolo, kolona, vrsta i sl.), smjera kretanja (naprijed–nazad, lijevo–desno), smjene tempa (brzo–sporo) i dinamike (od laganog hodanja na prstima do snažnog stupanja), ples u parovima (valcer, tvist).

Kao muzička pratnja korištena je **klasična muzika, dječija muzika, kao i muzika bosanskohercegovačke kulturne baštine, u dvodijelnim, trodijelnim i četverodijelnim mjerama.**

U realizaciji koreografija poštivali su se sljedeći principi koreografiranja:

Princip jedinstva – dijelovi koreografije su bili povezani u jedinstvenu, stilski i estetski oformljenu cjelinu.

Princip ponavljanja – ponavljanje pokreta je usklađeno s ritmom, omogućilo je i gledateljima da lakše dožive istaknute dijelove koreografije.

Princip suprotnosti – ostvarivanje suprotnosti u koreografiji u odnosu na ritam, dinamiku ili prostor. Suprotnosti djeluju snažno i dramatski.

Princip fraza (malih cjelina pokreta) – slijed fraza bio je osmišljen i logičan.

Princip kulminacije – kulminacija kompozicije postignuta ubrzavanjem tempa, povećanjem frekvencije pokreta, pojačavanjem dinamike.

Princip proporcije – proporcionalnost koreografskih dijelova doprinosi estetiци.

Princip uravnoteženosti – uravnotežen odnos prostora i kretanja izvođača kroz odabir formacija ili putanja.

Princip raznolikosti – kontrasti, kulminacije i neočekivani pokreti doprinose izražajnosti i ostavljaju snažan dojam.

Prilog 1: Praktikum

Obzirom na strukturu aktivnosti tjelesnog odgoja, muzika je korištena:

- u uvodnom i pripremnom dijelu sata (gdje je određivala ritam i tempo kretanja, odnosno vježbanja);
- u glavnom dijelu (kao podloga za plesnu koreografiju);

- u završnom dijelu (lagana muzika za vježbe opuštanja).
- Pored aktivnosti iz oblasti tjelesnog odgoja, Program se odvija u okviru svakodnevnih aktivnosti u svim odgojno-obrazovnim područjima, kao i u slobodnim aktivnostima (poslijepodne).

U plesno–muzičkom programu učestvuju sva djeca u vrtiću koja to žele.

3. EFEKTI; POSTIGNUTI REZULTATI

Pored transformacije sposobnosti, **plesno–muzički** program značajno utječe na učvršćivanje zdravlja i formiranje brojnih društvenih vrijednosti. **Razvija osjećaj slobode, umjetnički doživljaj, posjeduje brojne obrazovne vrijednosti u formiranju navika i novih motoričkih stereotipa i tako u konačnici obogaćuje kulturu djeteta.**

4. DODATNI KOMENTARI I SUGESTIJE DRUGIM NASTAVNICIMA KOJI BI ŽELJELI IMPLEMENTIRATI VAŠU IDEJU

Ples je aktivnost koja u svojoj kompleksnosti povezuje **umjetnost i sport, odgoj i obrazovanje, doprinosi umjetničkoj, muzičkoj i estetskoj nadgradnji te pozitivno utječe na motorički prostor i organizaciju slobodnog vremena.**

Zbog svog cjelovitog utjecaja značajno doprinosi uravnoteženosti mentalnih i motoričkih sposobnosti, i svojim raznovrsnim sadržajima doprinosi dobrom raspoloženju, potiče ili smiruje emocije, a muzika je dodatni poticaj za spontana ritmička gibanja koja doprinose kreativnoj djelatnosti.

PRILOG

PLES I MUZIKA KAO SREDSTVA TJELESNOG ODGOJA

mr. sci. Ognjenka Mikavica



UVOD

Ples je aktivnost koja u svojoj kompleksnosti povezuje umjetnost i sport, odgoj i obrazovanje, doprinosi umjetničkoj, muzičkoj i estetskoj nadgradnji te pozitivno utječe na motorički prostor i organizaciju slobodnog vremena. Zbog svog cjelovitog utjecaja značajno doprinosi uravnoteženosti mentalnih i motoričkih sposobnosti i svojim raznovrsnim sadržajima doprinosi dobrom raspoloženju, potiče ili smiruje emocije, a muzika je dodatni poticaj za spontana ritmička gibanja koja doprinose kreativnoj djelatnosti.

Prilikom izbora i planiranja sadržaja iz oblasti tjelesnog i zdravstvenog odgoja, osim razvojnih karakteristika djece, treba uzeti u obzir neke od dječijih interesa i potreba.

Dijete predškolskog uzrasta:

- Nije u stanju da se uhvati u koštac sa fizičkim i psihološkim zahtjevima treninga visokog intenziteta ili organiziranim takmičenjima. Zato bi djeca trebala prolaziti kroz treninge nižeg intenziteta u kojima je naglasak na igri i zabavi. U takvim aktivnostima dijete će se osjećati uspješnim, što doprinosi njegovom samopotvrđivanju i razvijanju pozitivne slike o sebi.
- Pažnja predškolskog djeteta je nestabilna i kratkotrajna, i djeca su orijentirana na akciju. Tokom cijelog predškolskog perioda kod djece se razvija pažnja i koncentracija. Potrebno je da djeca učestvuju u takvim sadržajima koji će im omogućiti da budu aktivni sudionici, a ne pasivni posmatrači. Djeca najbolje uče kroz samoaktivaciju, a tako se najbolje i osjećaju.
- Predškolsko dijete ima stalnu potrebu za kretanjem.

- Osnovna dječija aktivnost je igra kroz koju djeca uče, ispoljavaju emocije, pripremaju se za život.
 - Dijete predškolskog perioda uživa u muzici (koja ga podstiče na ritmičko kretanje). Muzika je uvijek izazov za pokret. To se primjećuje i kod najmlađe djece. Dijete će uvijek kada čuje muziku reagovati nekim pokretom tijela.
 - Ima potrebu za ispoljavanjem viška energije i emocija, i to gotovo uvijek radi uz pokrete tijela.
 - Ima potrebu za okupljanjem u zajednicu (kao socijalni motiv). Djeca uživaju u grupnim aktivnostima, naročito u onima u kojima su svi ravnopravni.
- Ima nagon za oponašanjem. Poznato je da je jedan od osnovnih oblika učenja na predškolskom uzrastu učenje oponašanjem.

Sadržaj koji zadovoljava sve navedene potrebe, a veoma je pogodan za rad sa djecom predškolskog uzrasta, jeste ples. Pored toga, sastavni dio plesnog sadržaja je muzika, koja određuje ritam i tempo kretanja. Zatim, prilikom realizacije **plesnog sadržaja** sva djeca su angažovana sve vrijeme trajanja aktivnosti, pa se tako zadovoljava njihova stalna potreba za kretanjem. Također, kroz plesne sadržaje kod djece se razvija osjećaj podijeljene odgovornosti, koji je u osnovi timskog rada.

U ovom praktikumu predstaviti ću neke **muzičko–plesne** aktivnosti koje realiziram u svakodnevnoj praksi. Neke od njih sam koristila za potrebe istraživanja za moj magistarski rad na temu „*Ples i muzika kao faktori razvoja motoričkih sposobnosti kod djece predškolskog uzrasta*“. Važno je istaći da se sve aktivnosti koje ću opisati mogu implementirati u sadržaje predviđene **Primarnim Programom**.

AKTIVNOST br. 1 (CD 1)

„Kap vode“ (vježbe zagrijavanja kroz igru vođene mašte)

Uvod u igru:

Krenuli smo na tuširanje. Otvaramo česmu i čekamo mlaz vode... ali iz tuša izlazi samo jedna kap. Dakle, danas ćemo se tuširati jednom jedinom kapi vode. Pustit ćemo je da zapleše cijelim našim tijelom. Kada cijelo tijelo bude okupano, kapljica će nastaviti da pleše po sobi, a mi ćemo joj se pridružiti. (Prije ove aktivnosti, možemo djeci omogućiti igru vodom tako da su u stanju vizualizirati kretanje kapljice po tijelu).

Vježbe:

- Kapljica je pala na glavu. Lagano se kotrlja po cijeloj glavi (licu, ušima) (KRUŽENJE GLAVOM)
- Kapljica je pala na desno rame. Sada skakuće sa desnog na lijevo rame, i nazad (mijenjajući tempo) (POKRETI RAMENIMA GORE-DOLE)

- Kapljica se otkotrljala na desnu ruku (ROTIRANJE CIJELE RUKE U RITMU)
- Zatim je otišla na lijevu ruku (PONAVLJAMO POKRET)
- Kapljica se kotrlja dalje i pada na stomak... pazimo da nam ne upadne u pupak (RADIMO KRUŽNE POKRETE KUKOVIMA)
- Kapljica je pobjegla i pala na leđa (NAIZMJENIČNI POKRETI KUKOVIMA U PRETKLONU)
- Kapljica skakuće i pleše... otkotrljala se na koljeno... jedno, pa drugo (STUPAMO U MJESTU)
- Skliznula je do stopala i odmara se na njima... (KRUŽIMO STOPALIMA)
- Sada je cijelo tijelo čisto, i kapljica pleše po sobi. Mi plešemo s njom. (SLOBODNI PLES U RITMU MUZIKE)

AKTIVNOST br. 2 (CD 2,3,4,5)

„Štapić i Gumić“ (vježbe za podsticanje slobode pokreta i razvijanje stvaralaštva uz muziku)

Uvod u igru:

Štapić i Gumić su dobri prijatelji. Danas su krenuli zajedno u šetnju. Štapić je napravljen od drveta, a Gumić od gume. To se jasno može vidjeti po načinu na koji hodaju. Ali oni ne hodaju uvijek zajedno. Ponekad se čuje samo Štapić, a ponekad samo Gumić... ponekad hodaju naizmjenično. Prije igre, sa djecom se mogu napraviti (zavisno od uzrasta i mogućnosti) ili pokazati lutkice od drveta i gume, te porazgovarati uz pitanja: **„Kako se kreće Štapić? Na koji način se saginje? Može li čučnuti i sl? A Gumić? Kakva je razlika između njihovog kretanja? Koji od njih dvojice može bolje skakati?“**

Tok igre:

Djeca se podijele u parove i stanu u kolonu, tako da su u jednom redu Štapići a u drugom Gumići. Kreću se u skladu sa muzikom.

- Muzika 1
Dva prijatelja hodaju zajedno, svaki na svoj način.
- Muzika 2
Gumić se kreće na svoj način, prateći ritam i tempo. Zatim, obojica hodaju zajedno.
- Muzika 3
Štapić se kreće na svoj način, prateći ritam i tempo. Zatim, obojica hodaju zajedno.
- Muzika 4
Dvojica prijatelja hodaju jedan prema drugom. Kada se sretnu, poklone se svaki na svoj način.

AKTIVNOST br. 3 (CD 6,7,8,9)

„Putujemo balonom“ (vježbe zagrijavanja, razvijanje osjećaja za ritam i tempo kretanja, sloboda pokreta, kooperacija)

Uvod u igru:

Veliki balon svaki dan putuje, otkrivajući nove i zanimljive zemlje. Možemo se svi ukrcati i krenuti u avanturu. Zemlja koju ćemo prvo posjetiti zove se „Spora zemlja“. U njoj se svi kreću veoma sporo. Životinje koje tamo žive su također spore (razgovaramo sa djecom koje bi to životinje mogle biti). Usporenim pokretima izvodimo neke radnje kao što su zakopčavanje jakne, mahanje, rukovanje i sl. Kad završimo posjetu, ponovo se ukrcavamo u balon... dolazimo u sljedeću zemlju koja se zove „Brza zemlja“. Tamo se svi kreću brzo, prebrzo. Također razgovaramo o životinjama, isprobavamo različite kretnje itd. Opet ćemo se ukrcati u balon i otputovati još dalje... dok ne stignemo u „Zemlju džinova“...

Tok igre:

- Muzika 1
Djeca su u formaciji kruga. Držeći se za ruke, prateći muziku kreću se u krug.
- Muzika 2
Djeca plešu u sporom tempu, svi njihovi pokreti su usporeni. Kretanje je slobodno u prostoru.
- Muzika 3
Djeca se vraćaju u formaciju kruga i kreću uz muziku.
- Muzika 4
Djeca se kreću slobodno u prostoru, ubrzanim ritmom i tempom.
- Muzika 5
Djeca su ponovo u formaciji kruga, kreću se u ritmu muzike.
- Muzika 6
Djeca prave „džinovske pokrete“, slobodno u prostoru.
- Muzika 7
Djeca se kreću u formaciji kruga.

AKTIVNOST br. 4 (CD 10)

„Sunce“ (plesna koreografija)

Uvodna muzika: Djeca stoje u formaciji kruga i u ritmu muzike, polako se spuštaju u sjedeći položaj, koljena podignuta.

NEŠTO SE LIJEPO DOGODILO – desnom rukom puni krug unazad

NA ISTOKU SE SUNCE RODILO – lijevom rukom puni krug unazad

NA JUGU JE ZLATNU KRUNU NAŠLO – ispravljamo desno koljeno, spuštamo nogu

NA ZAPADU JE PONOVO ZAŠLO-ispravljamo lijevo koljeno, spuštamo nogu

SVAKI DAN SE TO DOGAĐA
SVAKI DAN SE SUNCE RAĐA
podignemo ruke i njišemo se u ritmu

PO NEBESKOJ HODA STAZI
SIJA, GRIJE I ZALAZI

SVAKI DAN SE TO DOGAĐA
SVAKI DAN SE SUNCE RAĐA

legnemo cijelom dužinom, sa rukama ispred sebe i
PO NEBESKOJ HODA STAZI
njišemo se u ritmu
SIJA, GRIJE I ZALAZI

IMA NEŠTO SJAJNIJE-iz ležećeg položaja, desnom rukom krug naprijed
TOPLIJE, ZNAČAJNIJE-iz ležećeg položaja, lijevom rukom krug naprijed
ONAJ DAN I ONAJ SAT-savijemo desno koljeno
KAD SE NEKOM RODI BRAT-savijemo lijevo koljeno
IMA NEŠTO TRAJNIJE-ustajemo iz ležećeg u sjedeći položaj
LJEPŠE I LAGANIJE-desnom rukom puni krug unazad
KAD SE NEKOM SREĆA ZGODI-lijevom rukom puni krug unazad
PA MU MAJKA SESTRU RODI-most
SVAKI DAN SE TO DOGAĐA
SVAKI DAN SE SUNCE RAĐA-legnemo cijelom dužinom, sa rukama ispred sebe i
PO NEBESKOJ HODA STAZI-njišemo se u ritmu

SIJA, GRIJE I ZALAZI
SVAKI DAN SE TO DOGAĐA
SVAKI DAN SE SUNCE RAĐA
podignemo ruke i nišemo se u ritmu

PO NEBESKOJ HODA STAZI
SIJA, GRIJE I ZALAZI

SVAKI DAN SE TO DOGAĐA
SVAKI DAN SE SUNCE RAĐA-ustajemo, otvorimo krug i promijenimo formaciju

PO NEBESKOJ HODA STAZI-u polukrug... pjevamo do kraja
SIJA, GRIJE I ZALAZI

AKTIVNOST br. 5

„Bubamarac“ (plesna koreografija)

Djeca su u formaciji dva kruga, po 8 djevojčica i po jedan dječak u sredini svakog kruga.

1 – 4 takta:

Djevojčice se u ritmu muzike pomalo savijaju u koljenima, na desnu pa na lijevu stranu. Na kraju 4. takta čuče.

Dječaci sa rukom iznad očiju lagano se okreću oko sebe, kao da nešto traže.

NIJE LAKO BUBAMARCU – djevojčice čuče, dječaci „traže“

ZUM ZUM ZUM ZUM – djevojčice ustanu i mašu rukama

BUBAMARINOM MUŠKARCU – djevojčice čuče, dječaci „traže“

ZUM ZUM ZUM ZUM – djevojčice ustanu i mašu rukama

IZMEĐU TOLIKIH BUBAMARA – djevojčice čuče, dječaci „traže“

ZUM ZUM ZUM ZUM – djevojčice ustanu i mašu rukama

ISTE BOJE ISTIH ŠARA – djevojčice se vrte oko svoje osi i mašu rukama

ZNATI KO JE NJEGOVA MARA – mašu rukama

ZUM ZUM ZUM – djevojčice stupaju u mjestu 3 puta i mahnu rukama

BUBAMARAC MORA VRIJEME GUBITI – djevojčice se uhvate za ruke i u ritmu muzike plešu ukrug

BUBA DARU, BUBA KLARU, BUBA BARU – dječak lagano dodirne po glavi jednu po jednu djevojčicu, i svaka od njih čučne

DOK NE NAĐE SVOJU MARU – dječak zagrlji djevojčicu koja je ostala da stoji, pa pleše sa njom 4 takta

AKTIVNOST br. 6

„Cvijetak žuti“ (plesna koreografija)

Dječaci u bijelim košuljama i tamnim pantalonama stoje u horu. Sa njihove lijeve strane je djevojčica obučena kao „jesen“, a sa desne strane je djevojčica obučena kao „zima“. Jedna grupa djevojčica je u žutim majicama i smeđim helankama (izlaze na scenu sa lijeve strane). Druga grupa

djevojčica je u žutim majicama i bijelim helankama (izlaze na scenu sa desne strane).

Uvodna muzika: Sve djevojčice izlaze na scenu (svaka grupa sa svoje strane). Svaku grupu predvodi po jedna djevojčica u bijelom. Na sredini se sreću i formiraju krug, u sredinu kruga kleknu djevojčice koje su ih predvodile, u bijelim haljinama).

GDJE JE ONAJ CVIJETAK ŽUTI

ŠTO GA CIJELA ŠUMA ZNA djevojčice stoje u formaciji kruga

GDJE SE SKRIVA, ZAŠTO ŠUTI,

ZAR GA ŠTO UVRIJEDIH JA

NEK' ME VODI LABUD BIJELI krug se prekida, formirajući liniju

KOJEG POZNA ŠUMSKI SVIJET djevojčice u sredini zauzimaju kobra pozu*

IL' NEK' HLADAN VJETAR VELI (licem okrenute jedna prema drugoj)

GDJE JE TAJ MOJ MALI CVIJET vraćaju se u formaciju kruga podignutih ruku, njišu se oponašajući „vjetar“

Instrumentala: Djevojčice koje su oponašale „labude“(u bijelim haljinama) izlaze iz kruga ipridružuju se dječacima u horu. Djevojčice formiraju dva manja kruga (sa desne i lijeve strane) i u sredinu kruga (u kojem su djevojčice u smeđim helankama) čučne djevojčica obučena kao „jesen“, koja u ruci ima korpu sa raznobojnim lišćem od kolaž papira. U sredinukruga (u kojem su djevojčice u bijelim helankama) čučne djevojčica obučena kao „zima“. Ona u ruci ima korpu sa pahuljicama od kolaž papira.

VJETAR ŠUŠTI, GRANE DIRA U oba kruga, djevojčice se njišu

PITA CVIJET GDJE SNIVA SAD u ritmu muzike

JOŠ MI SRCE NEMA MIRA oponašajući „vjetar“

DOĐI CVIJETE, SMIRI JAD

U NJEM' BOJE SUNCA IMA Djevojčice u oba kruga zauzimaju ležeći položaj

ŠTO NAM DIVNI DADE MAJ

IDE JESEN, „Jesen“ iz korpe baca lišće“

STIŽE ZIMA „Zima“ iz korpe baca pahuljice

VE NE CVIJET SVOJ NAĐE KRAJ U oba kruga zauzimaju „child pose“

AKTIVNOST br. 7

„Pinokio“ (vježbe oblikovanja kroz igru vođene mašte)

Uvod u igru:

Prije nego što je postao dječak, Pinokio je bio komad drveta. Puštamo djeci muziku i potičemo ih da zamišljaju kako je Đepeto napravio Pinokia. Pažljivo slušaju i prepoznaju zvukove (kuckanje, pilanje, struganje), pa ih možemo pitati npr. „**Šta je Đepeto prvo napravio?**“, „**Kakve pokrete tijelom možemo napraviti, a da to niko ne primjeti?**“, „**Kojidijelovi tijela se mogu savijati?**“, „**Kojim dijelovima tijela možemo praviti kružne pokrete?**“, „**Koji dijelovi tijela se mogu kretati istovremeno?**“ i sl.

Uvod 1:

Đepeto je prvo napravio glavu. Radimo facijalnu gimnastiku (trepćemo, otvaramo i zatvaramo usta, radimo kružne pokrete donjom vilicom i sl)

Muzika 1: Vježbe za vrat (pomjeramo glavu gore – dole, lijevo – desno) u ritmu muzike.

Uvod 2: Đepeto pravi ruke Pinokiu, prvo desnu ruku. Radimo kružne pokrete desnim ramenom, zatim laktom...

Muzika 2: Vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa. Radimo kružne pokrete desnom rukom, zatim podižemo ruku gore, pa dole, u stranu, nazad, prateći ritam.

Uvod 3: Sada Đepeto pravi lijevu ruku. Radimo kružne pokrete lijevom ramenom, zatim laktom...

Muzika 3: Vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa. Radimo kružne pokrete lijevom rukom, zatim podižemo ruku gore, pa dole, u stranu, nazad. Ponovimo vježbe sa obje ruke istovremeno prateći ritam.

Uvod 4: Đepeto pravi Pinokijeve noge. Nogu malo savijemo u koljenu i pravimo kružni pokret iz kuka da bismo je „oslobodili“. Prvo desnu, zatim i lijevu.

Muzika 4: U ritmu muzike radimo vježbe za jačanje mišića nogu. Naprijed, sa strane, nazad (jednu pa drugu nogu)

Muzika 5: Stupamo visoko podižući jednu pa drugu nogu. Radimo čučnjeve do kraja. Istovremeno praveći pokrete rukama, pri svakom čučnju (gore, naprijed, sa strane)

AKTIVNOST br. 8

„Doktor za lutke“ (igra mašte, pantomime, razvoj empatije)

Uvod u igru:

Igračke služe za igru....sve dok se ne pokvare. One tada obično završavaju u smeću ili na dnu ormara i niko više ne želi da se igra sa njima....Srećom, doktor za lutke zna šta treba učiniti. On je siguran da se sve pokvarene igračke mogu popraviti.

Puštamo djeci muziku i podstičemo ih da prepoznaju u kojem dijelu instrumentale se igračka „pokvari“. Također, neka pokušaju zamisliti šta nije u redu sa igračkom. Obavezno ukazati djeci na veseli i tužni dio kompozicije.

Zatim, naučimo tekst pjesme :

NESRETAN SAM SADA JA, NIKO SE SA MNOM NE IGRA SJEDIM OVDJE TUŽAN SAM, PRETUŽAN!

Nakon toga, ponudimo djeci pokvarene igračke i pitamo ih kako se one mogu popraviti (rastavljenim lutkama vratiti na mjesto ruke i noge, točkove na autiće, ubaciti šarafe u rastavljene kućice, zalijepiti oči, nos i usta na ginjol lutke i sl).

Zatim, podijelimo djecu u dvije grupe. Jedna grupa su „lutke“, a druga „doktori“.

1 – 8 takt: „Lutke“ se kreću u ritmu muzike, u formaciji kruga. „Doktori“ stoje i posmatraju ih.

9 – 24 takt: „Lutke“ pjevaju pjesmu, i na određeni zvuk padaju.

25 – 54 takt: „Lutke“ pokušavaju da se kreću, ali stalno posrću.

55 – 58 takt: „Doktori“ prilaze i „popravljaju“ ih.

59 – do kraja: „Doktori“ i „lutke“ zajedno plešu u ritmu.

Zatim se mijenjaju uloge. Ova igra može veoma dobro poslužiti kao podsticaj za nastavak aktivnosti u kojem će djeca popravljati lutke (a koje smo prethodno pripremili).

AKTIVNOST br. 9

„Uhvati ritam“ (razvoj osjećaja za ritam i pokret)

„Uhvati ritam“ (razvoj osjećaja za ritam i pokret u ritmu, osjećaj podijeljene odgovornosti, zajedništva, kretanje urazličitim formacijama i različitim smjerovima) Sve vrijeme djeca broje taktove 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

I Formacija – linija frontalno

8 + 8: Djeca stoje, sa rukama na kukovima i lagano se podižu i spuštaju na prstima, u ritmu.

8 koraka naprijed (počinju desnom nogom)

8 koraka nazad (počinju desnom nogom)

8 koraka naprijed (počinju desnom nogom), na 8 pljesnu rukama

8 koraka nazad (počinju desnom nogom), na 8 pljesnu rukama

4 koraka u desnu stranu – korak, dokorak (ukupno 8)

4 koraka u lijevu stranu – korak, dokorak (ukupno 8)

4 koraka u desnu stranu – korak, dokorak (ukupno 8), na 8 pljesnu rukama

4 koraka u lijevu stranu – korak, dokorak (ukupno 8), na 8 pljesnu rukama

II Formacija – kolona u desno

8 koraka naprijed, desnom nogom, na 8 podignu ruke

8 koraka nazad, desnom nogom, na 8 podignu ruke

III Formacija – krug

8 + 8: Djeca stoje u krugu, sa rukama na kukovima i lagano se podižu i spuštaju na prstima, u ritmu.

8 koraka naprijed prema sredini kruga (počinju desnom nogom)

8 koraka nazad (počinju desnom nogom)

8 koraka naprijed prema sredini kruga (počinju desnom nogom), na 8 pljesnu rukama

8 koraka nazad (počinju desnom nogom), na 8 pljesnu rukama

4 koraka u desnu stranu – korak, dokorak (ukupno 8)

4 koraka u lijevu stranu – korak, dokorak (ukupno 8)

4 koraka u desnu stranu – korak, dokorak (ukupno 8), na 8 pljesnu rukama

4 koraka u lijevu stranu – korak, dokorak (ukupno 8), na 8 pljesnu rukama

8 koraka naprijed (jedno iza drugog), desnom nogom, na 8 podignu ruke

8 koraka nazad (jedno iza drugog), desnom nogom, na 8 podignu ruke

AKTIVNOST br. 10

„Vježbajmo zajedno“ (vježbe oblikovanja)

Sve vrijeme djeca broje taktove 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

8 podizanje i spuštanje ramena

8 naizmjenično desna i lijeva ruka podizanje i spuštanje

4 obje ruke podizanje i spuštanje

8 čučnjeva

8 naizmjenično desna i lijeva noga savijanje u koljenu nazad, istovremeno rukama naprijed –

nazad

8 + 8 + 8 trčanje u mjestu

8 pauza (zauzimanje raskoračnog stava)

8 pretklon u sredinu

8 pretklon u desnu stranu

8 pretklon u lijevu stranu

8 pretklon u sredinu

8 pauza (zauzimanje ležećeg položaja)

8 „vozimo bicikl“ (kružimo nogama iz savijenog koljena)

8 „makaze“ (naizmjenično radimo nogama)

8 pauza (zauzimanje sjedećeg položaja)

8 pretklon iz sjedećeg položaja prema sredini

8 pretklon na desnu stranu

8 pretklon na lijevu stranu

4 pauza

8 naizmjenično savijanje u struku (u lijevo sa podignutom desnom rukom, u desno sa podignutom lijevom rukom)

8 vježbe disanja pretklon

AKTIVNOST br. 11 (CD 17)

„Na livadi“ (vježbe oblikovanja, razvoj mašte)

Takt $\frac{3}{4}$ (brojimo 123, 223, 323, 423, 523, 623, 723, 823)

2 takta pripreme „Leptirići lete po livadi“

8 podižemo i spuštamo obje ruke istovremeno

8 naizmjenično podižemo i spuštamo lijevu i desnu ruku (4+4)

6 istovremeno obje ruke podižemo i spuštamo u bržem ritmu „Divimo se suncu“

8 kružimo rukama ispred sebe (u dva smjera 4+4) „Posmatramo sunčeve zrake“

6 u ritmu muzike širimo i skupljamo ruke

8 kružimo rukama ispred sebe u oba smjera „Pčelice zuje i lete po livadi“

6 podižemo i spuštamo obje ruke istovremeno „Želimo pomirisati behar“

8 naizmjenično podižemo lijevu i desnu ruku i spuštamo do nosa

6 obje ruke podižemo i spuštamo do nosa oponašajući mirisanje „Bubamare lete“

8 podižemo i spuštamo obje ruke istovremeno „Beremo cvijeće“ (takt 4/4) (CD 18)

4x8 pretklon (na lijevu stranu, prema sredini, na desnu stranu)

Pauza (udahnemo duboko)

2x8 pretklon (na lijevu stranu, prema sredini, na desnu stranu) „Mačke na livadi“

5x8 Child Pose „Zečevi veselo skakuću“

4x8 skakućemo u ritmu muzike

Pauza (udahnemo duboko)

„Vozimo bicikl“

6x8 u ležećem položaju kružimo nogama iz savijenog koljena
(sa povremenim pauzama)

AKTIVNOST br. 12 (CD 19,20)

„Slagalice“ (saradnja među djecom, koncentracija, brzina reakcije)

Uvod u igru:

Ogromna kutija slagalice pala je sa najviše police na ormaru. Slagalice su se rasule po cijeloj sobi. Sve su se pomiješale. Kako da riješimo problem? (Prvo ćemo ih razvrstati). Zatim ćemo sa djecom razgovarati o oblicima slagalice, pa ćemo im pokazati one koje smo pripremili za ovu igru. Svako dijete će dobiti ilustraciju slagalice (s tim da vodimo računa da ilustracije dijelimo u parovima, a parove rasporedimo tako da nisu preblizu). Za mlađu djecu ilustracije možemo staviti na piktogram, tako da u toku igre sami biraju poze koje će zauzeti. Sve poze sa ilustracijom treba prije nego što ih podijelimo isprobati sa svom djecom grupno. Tokom isprobavanja, možemo djecu pitati sa koliko dijelova tijela dodirujemo pod pri svakoj od poza.

Nakon toga naučimo pjesmu:

DIJELOVI SU POSVUDA, VIDIŠ LI IH SADA
JA SAM OVDJE, TI SI TAMO...KO MI PRIPADA?
TI MI PRIPADAŠ (drugi put)

Muzika 1: Na početku kompozicije sva djeca „padaju“ na pod i zauzimaju poze sa ilustracijom koju su dobili (ili koju izaberu sa piktograma). Pjevaju tekst pjesme. Kad pjesma završi svi pogledaju oko sebe i pokušavaju prepoznati ko je njihov par, odnosno ko je zauzeo istu pozu.

Muzika 2: Djeca pjevaju tekst „**Ti mi pripadaš**“ i prilaze svako svome paru. Zatim plešu u parovima, pri čemu plješću rukama. Na kraju pjevaju svi zajedno cijelu pjesmu, s tim da je na kraju „**Ti mi pripadaš**“.



AKTIVNOST br. 13

(CD 21, 22, 23, 24)

„Instrumenti“ (razvoj sposobnosti slušanja, upoznavanje instrumenata, uočavanje ritma, tempa i dinamike)

Uvod u igru:

Imenujte nekoliko muzičkih instrumenata! (Bilo bi dobro imati neke od njih) Šta možemo s njima? (Zasvirajte) Znači, možemo svirati ili slušati muziku. Šta još možemo raditi uz muziku? Naravno, možemo plesati i pjevati. To je upravo ono što ćemo sada raditi.

Prije svakog slušanja, objasniti ćemo djeci na šta treba da obrate pažnju a to je:

Gitara (sporo – brzo) - tempo

Klarinet (kratko – dugo) - ritam

Bubanj (glasno – tiho) – dinamika

Zatim ćemo naučiti tekst pjesme:

MUZIKA JE OKO NAS, PJEVAMO SVI NA SAV GLAS

UŽIVAJ U MUZICI, PLEŠI SAD NA ULICI

SPORO – BRZO, TIHO – GLASNO

DUGO – KRATKO, BAŠ JE LAKO 2 puta

Nakon toga ćemo uz slušanje grafički predstaviti muziku:

Gitara

Klarinet

Bubnjevi

Nakon što smo slušali muziku i pratili tempo, ritam i dinamiku na grafičkom prikazu, možemo preći na pokrete.

Muzika 1: Pjevamo pjesmu

MUZIKA JE OKO NAS, PJEVAMO SVI NA SAV GLAS

UŽIVAJ U MUZICI, PLEŠI SAD NA ULICI

SPORO – BRZO, TIHO – GLASNO

DUGO – KRATKO, BAŠ JE LAKO

Muzika 2:

Gitara:

Sporo: korak – dokorak

Brzo: krećemo se slobodno po prostoru (brzo hodanje ili trčanje)

2 puta

Pjevamo pjesmu

Muzika 3:

Klarinet:

Kratko (staccato): Skokovi s noge na nogu (sa svakim tonom)

Dugo (legato): Stojimo, odručimo ruke (sporo, u zavisnosti od trajanja tona)

Pjevamo pjesmu

Muzika 4:

Bubnjevi:

Stojimo u krugu.

Glasno: krećemo se prema sredini kruga, podižemo i spuštamo ruke, radimo poskoke.

Tiho: krećemo se unazad, korak po korak, tiho (prateći svaki udarac bubnja) sve dok opet ne formiramo krug....i tako do kraja

AKTIVNOST br. 14 (CD 25)

„Labudovo jezero“ (vježbe za fleksibilnost)

Djeca sjede u položaju „Žabice“.

Podižu lijevu, pa desnu ruku.

Prebacimo lijevu ruku preko tijela i držimo je svojom desnom rukom ispod lakta.

Istežemo ruku prema prstima, zamijenimo ruke.

Podignemo obje ruke visoko.

Sjednemo na pod, radimo pretklon

Na desnu i lijevu stranu,

Pretklon naprijed

Ispružimo lijevu nogu, a koljeno desne prebacimo preko nje lijevu ruku prebacimo preko koljena desnu ruku iza leđa

promijenimo stranu, napravimo child pose, ispravimo leđa, podignemo se na koljena, izbacimo ramena i zadnjicu, uvučemo stomak (ponovimo nekoliko puta)

Ponovo se vratimo na koljena

Lagano se spuštamo stražnjicom,

Rukama nazad

Na kraju legnemo

Legnemo na stomak

Podižemo gornji dio tijela

Podignemo noge nazad

Prema glavi

ZAKLJUČAK

Poznavanje uticaja plesno – muzičkog sadržaja na transformaciju motoričkih sposobnosti, olakšat će kvalitetnije planiranje i programiranje sadržaja iz oblasti tjelesnog i zdravstvenog odgoja jer je to posebno osjetljivo područje. Pored transformacije sposobnosti plesno – muzički sadržaj značajno utječe na učvršćivanje zdravlja i formiranje brojnih društvenih vrijednosti, razvija osjećaj slobode,

umjetnički doživljaj, posjeduje brojne obrazovne vrijednosti u formiranju navika i novih motoričkih stereotipa i tako u konačnici obogaćuje kulturu djeteta. Također, pokazalo se da je ples takav sadržaj kroz koji se integrišu sve odgojno obrazovne oblasti, te da je primjenjiv na različitim svečanostima gdje djeca razvijaju samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi.

Pored zadataka predviđenih Primarnim Programom tjelesnog odgoja, kroz sadržaje muzičko – plesnog programa moguće je realizirati sljedeće zadatke:

- upoznavanje sopstvenog tijela, njegovog izgleda i sheme;
- upoznavanje mogućnosti svoga tijela kao instrumenta izražavanja;
- razvijanje osjećaja za ritam i pokret;
- razvijanje sposobnosti stvaralačkog izražavanja emocija putem pokreta;
- razvijanje osjećaja podijeljene odgovornosti kroz zajedničku aktivnost;
- buđenje interesa za književna djela (čiji dijelovi su predstavljeni kroz ples);
- kroz korištenje različitih djela klasične muzike, kod djece se razvija sposobnost da zapažaju, doživljavaju i cijene lijepo u muzici i time se postavljaju temelji njihovom elementarnom muzičkom ukusu.

U takvom sagledavanju stvari ples i muziku možemo posmatrati kao pogodne aktivnosti u realizaciji antropoloških zadataka u oblasti tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

Collections

Autorski tekstovi

NIN nagrada

Nominovane prakse

NIN 2016