



Gołąbek

Spadł z pieca gołąbek, rozbił se żołądek x 2
Mój Ty miły gołąbku, cztery dziury w żołądku x 2

Spotykane są też zwrotki:

Spadł z pieca, nie gruchał, żarł jagły, nie dmuchał x 2
Już ta baba umarła, co te jagły pożarła x 2

Spadł z pieca kulawy, kulał się do ławy x 2
A od ławy do łóżka, gdzie jest ładna dziewczuszka x 2

PRZEBIEG ZABAWY

- **Gołąbek z Przyprostyni w Regionie Kozła (Wielkopolska):**

Pary stają jedna za drugą na linii koła. W parze stajemy naprzeciwko siebie, jedna osoba plecami do środka koła. Pierwsza część — w parze wykonujemy dwa podskoki, wysuwając do przodu raz prawą nogę, raz lewą. Jednocześnie klaszczemy, pochylając głowę i dłonie w tę stronę, w którą przesuwamy nogę do przodu. Następnie wykonujemy w miejscu 3 podskoki — dwa razy szybsze względem początkowych — wraz z towarzyszącymi im kłaśnięciami. Tę część powtarzamy czterokrotnie. Druga część — przy zmianie melodii tańczymy polkę w parze lub obracamy się w parze w podskokach, chwytając się prawymi dłońmi „pod łokieć”. Obie części powtarzamy dowolną liczbę razy.

Warianty przebiegu

- **Gołąbek z Biskupizny (Wielkopolska)**

W pierwszej części trzymamy się za dłonie, a w drugiej wirujemy szybko, czyli tańczymy krokami przez nogę.

- **Gołąbek z Dąbrówki Wielkopolskiej w Regionie Kozła**

W pierwszej części trzymamy się za dłonie na krzyż, a w drugiej tańczymy krokiem polki.

- **Gołąbek z innym wariantem ułożenia nóg**

W trakcie pierwszej części, w momencie 3 szybkich podskoków, za każdym razem odrobinę rozszerzamy nogi, więc trzy szybkie skoki są coraz szersze.

źródło

- Dąbrowska G., *Taniec w polskiej tradycji. Leksykon*, Warszawa 2006
- Glapa A., Kowalski A., *Tańce i zabawy wielkopolskie*, Wrocław 1961

region

taniec w różnych wersjach znany w Wielkopolsce i na Śląsku

nagrania dostępne w internecie

- Laboratorium Zabaw Tradycyjnych
<https://soundcloud.com/muzykatradycyjnapl/golabek>
<https://youtu.be/2LNhSvitFJQ>
- Mały Kolberg, Wielkopolska, wyk. Katarzyna Hełpa-Liszkowska
<https://www.youtube.com/watch?v=dK5HB8eu9Os>
- Mały Kolberg, Górny Śląsk, wyk. Kapela Fedaków
<https://www.youtube.com/watch?v=syMIMEMtPX8>

kategoria

taniec zręcznościowy tańczony w parach i w kole

grupa docelowa

grupy; dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, młodzież, rodziny, dorośli

opracowanie

Karolina Ociepka

Gołąbek

Korzyści z zastosowania zabawy z perspektywy logopedki, mioterapeutki, terapeutki mowy

Jolanta Kosicka

Wybrałam dwa warianty — jeden ze śpiewem wszystkich uczestników zabawy, drugi ze śpiewaniem „Gołąbka” przez jedną osobę, w czasie gdy reszta grupy „tylko” tańczy.

Zabawa mocno angażująca, pobudzająca, integrująca. Działamy na naszą koordynację ruchową (skakanie do rytmu, okręcanie się, uważność i orientacja ciała w przestrzeni, by nie zderzyć się z parą obok, utrzymanie się w tempie). Ponadto ćwiczymy jedyny słuszny tor oddechowy, czyli oddychanie nosem (oczywiście w wariancie bez śpiewania). W wariancie ze śpiewaniem tor oddechowy zmienia się ze względu na fonację. Spontanicznie nabieramy powietrze ustami, przy jednoczesnym delikatnym „dobieraniu” nosem. Można to łatwo sprawdzić — podczas mówienia nie oddychamy ani tylko nosem, ani tylko ustami. Takie sprawdzenie oddechu w sytuacji zabawy pomaga zauważyć swoje wzorce napięciowe ciała podczas występów publicznych. Ponieważ „Gołąbek” jest dynamiczny i szybki, przez co też mocno angażujący, nawykowe napinanie mięśni da się zauważyć bardzo sprawnie podczas zmęczenia ciała.

Przy publicznym zabieraniu głosu dochodzi do bardzo podobnej sytuacji — spięcia ciała wynikające ze znalezienia się w sytuacji stresu i dyskomfortu są na dany moment trudne do zauważenia i wręcz niemożliwe do rozluźnienia. Brakuje tchu, przestajemy swobodnie fonować i oddychać, przez co pojawia się zadyszka. Zauważenie nawykowych spięć w zabawie pozwala na większą świadomość i lepszą „kontrolę luzu” w sytuacji dyskomfortu. Spokój i oddech w mówieniu są najlepszą gwarancją zdrowej fonacji, jasności wypowiedzianych komunikatów i sprawnych funkcji poznawczych.

W wariancie bez śpiewania uczestnicy mogą zwracać uwagę na wiele rzeczy:

- jak oddychają w trakcie tańca? Jakim torem — ustnym, czy jedynym słusznym: nosowym?
- która noga zaczyna sekwencję podczas zwrotki (lateralizacja)? Jak stawiamy stopę podczas tańca? Gdzie jest największy nacisk? Pięta? Śródstopie? Palce? Wewnętrzna, czy zewnętrzna część stopy?
- czy mamy ściśniętą pupę i mięśnie urogenekologiczne podczas skoków?
- jak się skacze do słów: „gołąbek” i „żołądek”? Czy pozwalamy ciału na swobodę, czy je napiemy? Co robi nasza obręcz barkowa? Czy kulimy ramiona, usztywniamy ręce?
- jak ułożony jest nasz język w trakcie tych harców? Czy trzymamy zaciśnięte zęby?

Z perspektywy mioterapeutycznej najcenniejszą informacją zwrotną byłby oddech i pozycja, jaką nasz język przybiera w trakcie zabawy. Całe ułożenie narządu żucia też jest istotne, ale skupmy się najpierw na samym języku. Pozycja spoczynkowa języka jest prawidłowa wtedy, kiedy przytulamy (nie: przyklejamy, dociskamy, przykładamy) wierzch czubka języka i jego środek (czyli wierzch języka) od wałka dziąsłowego zaczynając, zaraz za górnym łukiem zębowym, na możliwie najpełniejszym „wyścietaniu” podniebienia masą języka kończąc. Najważniejszą rzeczą jednak jest swobodny i luźny tył języka. Podobnie, jak przy realizacji głoski [n].

Nie: podciągający naszą kość gnykową język wklejany w podniebienie, nie: napięty czubek języka (apex) umiejscowiony gdzieś za górnymi jedynekami, nie: tzw. „kobra”, czyli podklejka języka. To nie są pozycje spoczynkowe. Podczas przytulania języka do podniebienia nasza jama ustna i język mają — jak sama nazwa wskazuje — odpoczywać. Warto więc obserwować swój język na co dzień.

Oddychanie torem nosowym jest najważniejsze podczas każdej mioterapii. Powietrze jest wówczas filtrowane, ogrzewane, oczyszczane. Zamknięte usta wpływają na prawidłowy wzrost twarzoczaszki, na nasze trawienie, funkcje poznawcze, na jakość snu, na wygląd i zdrowie. Prawidłowy tor oddechowy wspomaga utrzymanie prawidłowej pozycji spoczynkowej języka i odwrotnie — dobrze ułożony język wspomaga prawidłowy tor oddechowy.

Pozycja spoczynkowa:

- stabilizuje nasze stawy skroniowo-żuchwowe,
- wspomaga wzrost podniebienia horyzontalnie ze względu na siły odśrodkowe działające na kość szczękową i podniebienną,
- prawidłowo rozwija nasze łuki zębowe,
- domyka nasze usta gwarantując oddychanie nosem — jeśli język spoczywa na dnie jamy ustnej, obciąża żuchwę i stawy. Rozwijają się niechciane kompensacje (napięcie mięśni policzkowych, bródkowego, żwaczy, okrężnego ust); zaburzona zostaje funkcja języka,
- wspomaga prawidłowe ustawienie głowy względem szyi, co wpływa na postawę ciała, głos i... funkcję języka.

W pracy logopedycznej i mioterapeutycznej u młodzieży i osób dorosłych nasuwa mi się następujący wniosek: prawidłowa pozycja spoczynkowa języka jest dla każdego pacjenta inna. Wzorzec jest jeden, ale nie każdy jest w stanie go osiągnąć. Trzeba do niego niejako dojrzeć i dojść — masażami dna jamy ustnej, zmianą nawyków, pracą nad postawą ciała, zmianą myślenia o „wygodności” naszego ciała. Wszystko powoli, bez generowania dodatkowych napięć, w zgodzie ze stanem aktualnym i naszymi zasobami. Czucie ciała, uważność na siebie, są bardzo ważne podczas zmieniania nawyków orofacjalnych.

Nawiązując do kwestii oddechu — błędne i szkodliwe przekonanie o konieczności robienia głębokiego wdechu i dynamicznego wydechu torem ustnym jest bardzo niedobłą radą w sytuacjach, kiedy absolutnie nie powinniśmy tego robić... W sytuacji stresu i zdenerwowania taki sposób oddychania tylko pobudza nasz układ współczulny, czyli wrzuca nas w tryb „Uciekaj albo walcz”, zamiast nas wyciszyć. Poza tym, pobieranie zbyt dużej ilości tlenu zaburza proporcję tlen — dwutlenek węgla w naszym organizmie, a ten drugi, wbrew pozorom, jest nam bardzo potrzebny.

Bardzo ostatnio popularny *taping logopedyczny*, czyli po prostu modne określenie dla zaklejania ust podczas wysiłku fizycznego, niesie ze sobą wiele korzyści, jednak każdy powinien przygotować się do tego niezwykle mądrze. I znów — jak z morsowaniem — wszyscy wskakują do wody bez zorientowania się, czy nie wyrządzi nam to żadnej szkody. Przy początkach zaklejania zaczynamy od sprawdzenia, jak się czujemy mając coś na ustach. Metoda Buteyko¹ jest świetna w pracy nad zmianą spoczynkowego toru oddechowego, jednak w swoim wyrazie może być odczuwana jako niezwykle inwazyjna i naruszająca granicę. Trzeba wiedzieć, czy dla pacjenta zaklejenie ust nie jest przemocowym odebraniem mu głosu i powietrza.

Przykładowo podczas warsztatów dla osób dorosłych wykorzystałam zabawę „Gołąbek” z wersją śpiewaną przeze mnie; uczestnicy mieli:

- zauważyć, która noga jest prowadząca,
- trafić podczas klaśnięcia w rękę partnera całą dłońią,
- trafić podczas klaśnięcia w palec wskazujący partnera swoim palcem wskazującym,
- zauważyć pozycję spoczynkową języka,
- zauważyć napięcia pojawiające się w ciele,
- pilnować domkniętych ust,

1 <https://butejko.pl> [dostęp 15.10.2023 r.]

- po zrobieniu „stop” (koniec ruchu), przy zamkniętych ustach należało zaobserwować pierwsze oznaki napięcia ciała.

Wnioski:

- doskonała zabawa integracyjna i rozluźniająca,
- widoczne początkowe spore zaskoczenie, wręcz ironia wobec zaproponowanej zabawy, zmieniło się w świetną rozrywkę,
- świetny sposób na rozruszanie grupy w sytuacji zmęczenia,
- dobry sposób na nawiązanie relacji — zmienialiśmy partnerów w tańcu,
- większość uczestników miała problem z koncentracją na swobodzie ciała podczas domknięcia ust,
- niektórzy uczestnicy zgłaszali trudność z wybraniem nogi prowadzącej,
- koordynacja ruchowa połowy grupy spadła zauważalnie.

Gołąbek

Korzyści z zastosowania zabawy z perspektywy psycholożki, psychoterapeutki systemowej, edukatorki w grupie edukacji domowej

Karolina Idkowiak

Zabawa „Gołąbek” należy do bardzo szerokiej grupy zabaw tańczonych. Tańce od zarania dziejów zajmowały znaczące miejsce w kulturze. Aby w pełni zrozumieć ich bogactwo, warto wspomnieć o ich ewolucyjnej roli. Przed ukształtowaniem się języka, płaszczyzną komunikacji był ruch. To gest niósł za sobą znaczenie, a taniec był swoistym językiem. Sprzyjał budowaniu wspólnot, pozwalał na zbiorowe przeżywanie radości, smutku i świętowanie. Był nośnikiem emocji i drogą budowania relacji w grupach różnorodnych wiekowo. Współcześnie często marginalizuje się jego rolę. Niewiele dorosłych celebrytuje pląsy, a tylko nieliczni są entuzjastami tańca wspólnotowego i rodzinnego.

Taniec poza wszelką wątpliwością jest więziotwórczy. Opiera się na partnerstwie i wzajemnej uważności. Jedną z potencjalnych zmian, które wymagałyby pogłębionych obserwacji, jest wpływ tego typu praktyk rodzinnych na postawę dorosłych^{2,3}. Taniec przywraca łączność z ciałem. Pozwala zintegrować wewnętrzne doświadczenia, co jest szczególnie ważne u osób, które pozostają *na poziomie głowy* i marginalizują odczucia płynące z ciała. Hans Bos powiedział: „Gdy tańczę, nie mogę oceniać, nienawidzić, nie mogę się oddzielić od życia, mogę tylko być wesoły i pełny chęci do tańca”. Człowiek w tańcu staje się autentyczny. Przestaje grać.

Gra „Gołąbek” może oddziaływać na sfery osobiste (poznawczą, fizyczną, psychologiczną) i relacyjne. Warto sięgnąć po grę, jeśli chcemy pracować między innymi nad:

- poprawą umiejętności integrowania bodźców ruchowych, słuchowych, wzrokowych,
- poprawą umiejętności planowania ruchu,
- poprawą funkcjonowania psychoruchowego, poprawą panowania nad ciałem (poprzez dostosowywanie tempa własnych ruchów do tempa drugiej osoby w parze),

2 Meekums, B., Phil, M., *Dance/movement therapy with mothers and young children at risk of abuse*, „The Arts in Psychotherapy”, vol. 18, 1991.

3 Johnson D., Eicher V., *The use of dramatic activities to facilitate dance therapy with adolescents*, „The Arts in Psychotherapy”, vol. 17, 1990.

- umiejętnością współdziałania w grupie, w parze,
- doskonaleniem piękna ruchu (aspekt artystyczny),
- doskonaleniem poczucia rytmu i słuchu muzycznego,
- wzrostem akceptacji siebie i innych, budowaniem pozytywnego obrazu siebie,
- rozwojem pamięci, spostrzegawczości, wydłużaniem uwagi,
- budowaniem więzi rodzinnych,
- odczuwaniem radości, obniżeniem napięcia,
- odreagowywaniem codziennych trudności i wyzwań,
- budowaniem sprawczości i poczucia kompetencji w rodzicielstwie,
- czułym kontaktem, poczuciem bycia kochanym.



Profesor Jagoda Cieszyńska-Rożek zwraca uwagę, że neuronauka rekomenduje szczególnie dwie formy fizycznej aktywności dla dzieci. Obie powiązane są z emocjonalnym kontaktem — są nimi spacer i taniec!⁴ Ruch wpływa na procesy plastyczne mózgu. W tańcu dodatkowo zostają uruchomione neurony lustrzane, które odpowiadają za możliwość naśladowania (powtarzania) ruchów. Taneczne kroki ułatwiają patrzenie na sylwetkę i twarz. Uczą bycia w kontakcie. Pojawia się wspólne pole uwagi i wspólne działanie. Taneczne zabawy stanowią ciekawą alternatywę do współczesnych trendów bawienia się i odpoczywania w rodzinach (granie w gry komputerowe, surfowanie na urządzeniach cyfrowych czy oglądanie platform streamingowych i mediów społecznościowych). Wysoka stymulacja mediami cyfrowymi może skutecznie utrudniać wchodzenie w kontakt wzrokowy, gra „Gołąbek” będzie prowadziła do efektu odwrotnego.

Dorośli mają często spore trudności z utrzymującym się napięciem. Jest całkiem prawdopodobne, że w danej rodzinie to nie dziecko będzie miało kłopot z odprężeniem ciała, a właśnie rodzic! Dla niego jest właśnie „Gołąbek”. Ciało zostaje zaproszone do odprężającego ruchu i wchodzi na drogę „luzowania”. W zabawie wprowadzony jest przemyślany wzrost tempa. W efekcie zaczynamy delikatną, nieco zachowawczą rozgrzewkę, by później wejść w energetyczny taniec, który wymaga sporej dawki zaangażowania. Pomyłki, które zdarzają się w grze, wytrącają z powagi i wzbudzają salwy śmiechu. Wielu dorosłych nawet nie zauważy, kiedy autentycznie złączą się bawić.

Więzi rodzinne budowane w dzieciństwie są pryzmatem, przez który oceniamy świat. Jeśli w moim domu czuję się bezpiecznie, czuję się ważny, cenny, to będę skłonny do tworzenia pozytywnych narracji. Faktyczne doświadczenia będą układane w historię opartą na zaufaniu do siebie i otoczenia. Wielu dorosłych próbuje wyposażyć swoje dzieci właśnie w taki bagaż rodzinnych doświadczeń. Bywa jednak, że postrzegają to jako proces jednostronny i zapominają o sobie, pozostając smutni, zmęczeni, sfrustrowani czy zrezygnowani. Dzieci uczą się nie na podstawie tego, co chcemy im oficjalnie przekazać, ale przede wszystkim z obserwacji. Matrycą, z której będą korzystać dużo częściej niż z zaplanowanych interwencji rodzicielskich, jesteśmy my — dorośli w codzienności. Stąd tak ważne jest, by w naszych domach budować sytuacje WSPÓLNEGO przeżywania autentycznego szczęścia, odprężenia i... obecności. Rodzinna zabawa ma szansę oddziaływać na zdarzenia:

- w przeszłości — jako szansa na odreagowanie i uporządkowanie wcześniejszych doświadczeń,
- w teraźniejszości — czyli bycie radosnym tu i teraz,
- w przyszłości — jako budowanie zasobów i przekonań, które będą użyteczne na dalszych etapach życia.

Gra „Gołąbek” ma wielki potencjał rozbudzania radości w rodzinach.

4 Cieszyńska-Rożek J., *Neurobiologiczne podstawy rozwoju poznawczego*, Kraków 2020, s. 29.

Propozycja modyfikacji

„Gołąbek” to zabawa w wersji klasycznej przeznaczona dla kilku par. Próba dostosowania do możliwości pracy w mniejszej grupie (np. rodzinie trzy-, cztero-, pięcioosobowej) wiąże się ze zmianą układu tańca. Całą pierwszą część zabawy realizujemy tańcząc w kole. W momencie, gdy w klasycznej wersji partnerzy obracają się w rytmie polki, możemy:

- zatańczyć ten krok po kole, trzymając się za ręce,
- zatańczyć po kole z przytupem, opierając swoje ręce na biodrach,
- zatańczyć, trzymając się za ręce, krok do środka (zacieśniamy koło),
- przejść przez środek koła, zmieniając w nim miejsce.

Gołąbek

Korzyści z zastosowania zabawy z perspektywy pedagogiki specjalnej, terapeutki dzieci i młodzieży z całościowymi zaburzeniami rozwoju, zaburzeniami lękowymi i tikami

Magdalena Borek

Zabawa „Gołąbek” może być stosowana w przedszkolu i szkole podstawowej w klasach młodszych. Można ją kierować do dzieci rozwijających się prawidłowo, jak również do dzieci rozwijających się nieprawidłowo. Najlepiej sprawdza się w małej grupie dzieci lub w pracy indywidualnej, gabinetowej, z dziećmi z trudnościami w rozwoju.

W szczególności „Gołąbek” dedykowany jest dzieciom przejawiającym zaburzenia uwagi i koncentracji, dzieciom wycofanym z kontaktu czy nieśmiałym. W szczególności korzyści płynące z zabawy dostrzegam u dzieci z afazją.

Afazja u dzieci to zaburzenie, które występuje w następstwie uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego. To pozbawienie zdolności mówienia, rozumienia słów oraz tworzenia wypowiedzi. U dzieci mamy do czynienia z różnymi typami afazji.

Zastosowanie zabawy (sposób zastosowania, warunki konieczne do spełnienia)

Zabawa ukazuje mocne i słabe strony dziecka. Z uwagi na aktywność ruchową, taniec i śpiew wywołuje szereg emocji wśród dzieci. Oddziałuje na sferę emocjonalną dzieci, kształtując również odporność psychiczną. Dzieci uczą się radzić sobie z trudnościami, motywują się do działania, uczą się ruchu. Wywołuje to w nich swobodny śmiech i radość, wyzwala endorfiny. Aktywność taneczna niweluje napięcia i stres. Pełni tym samym funkcję relaksacyjną i uspokajającą. Po zajęciach dzieci często zgłaszały refleksje mówiące o ich emocjach, przejawiały zmęczenie, ale przede wszystkim wyciszenie, obserwowano zmniejszenie napięcia i lepszą współpracę w grupie. Po zajęciach dało się zauważyć również większe rozluźnienie, częstsze wypowiedzianie się dzieci na temat samej zabawy, tańca i swojej aktywności w nim lub udziału innych dzieci. Często zgłaszały chęć kontynuowania zajęć. Podczas zabawy dzieci nieśmiałe były zachęcane przez resztę grupy do udziału. Dzieci wycofane uczą się relacji między dziećmi, podejmują wysiłek, aby uczestniczyć w zabawie. Otwierają się pod wpływem muzyki, rytmu. Zabawa kształtuje w dzieciach wartości współpracy, szacunku i okazywania empatii.

Warianty — propozycje zabawy

Szczególnym elementem tego tańca jest moment wytupywania, który możemy zastosować jako przyczynek do mówienia o emocjach. Dzieci mogą być zachęcane do mocnego tupania podczas fragmentu tańca: „mój ty miły gołąbku, cztery dziury w żołądku”. Możemy nawiązać do emocji złości, którą „wytupujemy” najmocniej jak potrafimy. Taniec staje się elementem psychoedukacji dzieci. Wytupywanie ma tutaj znaczenie symboliczne. Likwiduje napięcie gromadzone przez dziecko w całym ciele.

Jest formą profilaktyki; uczymy dzieci, że poprzez ruch budujemy odporność psychiczną, relaksujemy się i gromadzimy w ciele pozytywne emocje, które pomogą im radzić sobie ze stresem. Taka forma tańca może być wykorzystana przez nauczyciela edukacji przedszkolnej czy wczesnoszkolnej podczas zajęć wychowawczych dotyczących pracy z emocjami. Dzieci obserwują siebie nawzajem, swoje twarze, uczą się odczytywać różne emocje pojawiające się podczas tańca. Kolejnym walorem tańca jest rozwój koordynacji ruchowej u dzieci i orientacja przestrzenna. W kontakcie indywidualnym lub w parach te umiejętności mogą być doskonalone w stosunku do dzieci z trudnościami w rozwoju. Szczególnie trudnym elementem dla dzieci z różnymi zaburzeniami będzie w tańcu zapamiętanie wykonywanej sekwencji ruchów oraz zdolność do wykonywania ruchów w rytm muzyki. Rozwiązaniem jest tutaj nauczenie piosenki, nauka wystukiwania rytmu, a następnie sekwencji ruchów. Konieczne jest rozbicie elementów tańca na poszczególne etapy. Dzieci z trudnościami wymagają indywidualizacji i dostosowania tej zabawy, jednak mają możliwość pełnego udziału w niej na miarę swoich możliwości i czerpią z niej wspomniane powyżej ogromne korzyści. Uczestnicy zabawy wyrabiają w sobie poczucie rytmu, szczególnie pomocne wydaje się to dla dzieci z zaburzeniami koncentracji czy afazją.

Dzieci z afazją często przejawiają problemy natury emocjonalnej i psychicznej — izolowanie się, nerwowość, lękliwość, nadpobudliwość. Taniec pozwala zredukować te trudności, w szczególności wpływa na procesy poznawcze, które trzeba stymulować u dzieci z afazją poprzez zapamiętywanie sekwencji ruchowych. Jest to naturalne, występujące w nauce tańca ćwiczenie pamięci. Widoczne jest też wzmocnienie poczucia więzi wśród dzieci, taniec wpływa na akceptację i dzieci mogą czuć się częścią jednej grupy.

Regularna zabawa może przyczynić się u dzieci do wzmocnienia mięśni ciała, które z uwagi na niepełnosprawność ruchową, jaką jest afazja, są często osłabione. Dzieci przejawiają obniżone napięcie mięśniowe, mają problemy z koordynacją i motoryką dużą. U dzieci z afazją występują często zaburzenia w obrębie lateralizacji — brak dominacji stronnej lub lateralizacja skrzyżowana. Zachowanie ich może także charakteryzować się często nadpobudliwością psychoruchową, wzmożoną męczliwością, lękliwością, nieśmiałością.

W tańcu „Gołąbek” kształcimy wszystkie umiejętności niezbędne w terapii dziecka z afazją tj. koordynację, orientację w przestrzeni i w schemacie ciała, poczucie rytmu. Obserwuje się, że w miarę zwiększania liczby powtórek dzieci te nabywają większej płynności ruchów i zwinności podczas tańca.

Bibliografia

- Cieszyńska J., *Wczesna diagnoza i terapia zaburzeń autystycznych*, Kraków 2011.

Gołąbek

Korzyści z zastosowania zabawy z perspektywy metodyczki oraz nauczycielki rytmiki i kształcenia słuchu

Joanna Tomkowska

Polska muzyka tradycyjna ma bardzo wysoką wartość artystyczną. Nasze tańce regionalne odznaczają się zróżnicowanym charakterem, rysunkiem przestrzennym i rodzajem ruchu. Występują tu korowody, tańce w parach, w trójkach, czwórkach, tańce w kręgu. Są równie atrakcyjne dla dzieci, jak tańce z innych rejonów świata. Nie zapominajmy więc o nich — stanowią część naszej historii, o którą powinniśmy dbać, żeby zachować własną tożsamość.

Poniżej opisuję taniec „Gołąbek”, w osobnym pliku taniec „Hejduk”. W swoim charakterze i rysunku przestrzennym są one zupełnie inne. Posiadają jednak kilka wspólnych cech, które postanowiłam przedstawić.

„Gołąbek” to taniec w metrum parzystym, o budowie dwuczęściowej, w swojej muzycznej strukturze podobny do tańca „Hejduk”. W „Gołąbku” II część jest śpiewana — to takty 9–16, w „Hejduku” to część instrumentalna. Pod względem rytmicznym obydwie tańce składają się z ćwierćnut i ósemek. Melodia też jest zbliżona — obie piosenki rozpoczynają się interwałem kwarty czystej, choć w „Gołąbku” idzie ona w dół, a w „Hejduku” do góry. Harmonicznie zarówno „Gołąbek”, jak i „Hejduk” oparte są na funkcjach harmonicznym: tonika i dominanta. Obydwie tańce mogą być też wykorzystane w formie estradowej oraz integracyjnej. Z powyższych powodów zaproponowane tańce-zabawy są zbieżne lub zbliżone, dopasowane jednak do piosenki.

C C G G C C C G G C C C G G C

Spadł z pie-ca go - łą-bek, roz - bił se żo - łą-dek. Spadł z pie-ca go - łą-bek,

7 C C G G C C C G G C C C G G C

roz - bił se żo - łą-dek. Mój ty mi - ły go-łąb-ku czte-ry dziu-ry w żo-ład-ku.

Zabawy: Inhibicja-incytacja, Integracja i Orkiestra rytmiczna, można wykorzystać już w przedszkolu. Pozostałe zadania przeznaczone są dla uczniów szkoły muzycznej.

Zabawy

● Inhibicja-incytacja⁵

Ta zabawa jest wprowadzeniem do nauki tańca. Uczestnicy poznają kroki tańca „Gołąbek”:

- dwa przeskoki nożycowe,
- trzy skoki w miejscu w rytmie dwie ósemki, jedna ćwierćnuta.

5 Inhibicja-incytacja to ćwiczenie szybkiego hamowania i pobudzania ruchu.

Następnie wszyscy poruszają się w rytm muzyki po całej sali. Na przerwę w muzyce zatrzymują się, a na hasła wykonują odpowiednio:

- Już! — przeskoki nożycowe,
- Hej! — skoki w miejscu.

● Integracja — wersja uproszczona

Uczestnicy ustawiają się parami, naprzeciw siebie.

Tańczą w parach I część tańca (takty 1–8). W drugiej części tańca poruszają się podskokami, szukając nowej pary (takty 9–16).

● Integracja — wersja trudniejsza

Uczestnicy ustawiają się parami, naprzeciw siebie.

Tańczą w parach I część tańca.

W czasie II części tańca, poruszają się podskokami w ujęciu „pod łokieć”, wykonując pełen obrót pary. Przy powtórzeniu II części, osoba stojąca na zewnątrz przechodzi do następnej pary w prawą stronę. Osoba w środku w tym czasie stoi w miejscu i czeka na kolejnego partnera.

Zadania rytmiczne

● Orkiestra rytmiczna

Uczestnicy podzieleni na trzy grupy. Każda grupa otrzymuje inny rodzaj instrumentów perkusyjnych:

- I grupa — tamburyna,
- II grupa — bębny,
- III grupa — marakasy.

Uczestnicy grają zgodnie z rytmem:

- część I: takty nieparzyste — tamburyna, takty parzyste — bębny,
- część II: marakasy.

tamburyno

bębny

marakasy

● Wartości rytmiczne

Uczestnicy podzieleni na dwie grupy, ustawione po dwóch stronach sali, otrzymują dwa rodzaje instrumentów:

- I grupa — gra ćwierćnoty,
- II grupa — gra ósemki.

a) Grupy realizują rytm piosenki „Gołąbek”, grając swoje wartości w odpowiednim czasie przebiegu rytmicznego;

b) Wybrana osoba jest dyrygentem — dyrygent pokazuje, która grupa ma grać, według własnego upodobania.

● Polirytmia⁶

Dwie grupy grają równocześnie swoje wartości rytmiczne: I grupa ćwierćnoty, II grupa ósemki. Na sygnał prowadzącego: „hop!” — natychmiast zamieniają się rolami: I grupa gra ósemki, a II grupa — ćwierćnoty. Sygnały następują kilka razy, ze zmienną częstotliwością.

6 Polirytmia to jednoczesne występowanie różnych struktur rytmicznych w różnych głosach. To ćwiczenie rozwija podzielność uwagi i koordynację.

Każda osoba realizuje polirytmie indywidualnie: krokami wykonuje ćwierćnuty, a gra ósemki. Na sygnał prowadzącego: „hop!” – zamienia czynności.

● Bum bum rurkowa orkiestra harmoniczna

Uczestnicy podzieleni na dwie grupy:

- I grupa otrzymuje Bum Bum Rurki: c—e—g, czyli dźwięki akordu C dur,
- II grupa otrzymuje Bum Bum Rurki: g—h—d, czyli dźwięki akordu G dur.

Grają na zmianę, w rytmie:

C C G G C C C G G C C C G G C

Spadł z pie-ca go - łą-bek, roz - bił se żo - łą-dek. Spadł z pie-ca go - łą-bek,

7 C C G G C C C G G C C C G G C

roz - bił se żo - łą-dek. Mój ty mi - ły go-łąb-ku czte-ry dziu-ry w żo-łąd-ku.

Ćwiczenie solfeżowe

Uczestnicy analizują melodię piosenki „Gołąbek”, a następnie śpiewają ją solmizacją lub literami z jednoczesnym taktowaniem.



Laboratorium Zabaw Tradycyjnych

Niniejsza karta zabawy i opisy eksperckie są efektem prac Laboratorium Zabaw Tradycyjnych – projektu o charakterze badawczym i edukacyjnym, którego celem jest analiza tradycyjnych zabaw dziecięcych pod kątem możliwości ich wykorzystania wśród dzieci z różnymi potrzebami oraz zbadanie ich właściwości – wpływu na dzieci na polu rozwojowym, terapeutycznym, społecznym i psychologicznym. Tym samym celem projektu jest również promowanie aktywnego korzystania z kultury tradycyjnej w pracy z dziećmi.

Koncepcja i realizacja projektu:

Karolina Ociepka, Marta Urban-Burdalska, Marta Domachowska, Katarzyna Rosik

Opracowanie graficzne i skład:

Katarzyna Rosik

Organizator:

Forum Muzyki Tradycyjnej



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



NARODOWE
CENTRUM
KULTURY

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
w ramach programu Narodowego Centrum Kultury: EtnoPolska. Edycja 2023

Partnerzy:



mozaika



Muzeum Etnograficzne
im. Marii Znamierowskiej-Prüfferowej
w Toruniu

Fundacja
Muzyka jest
nieskończona



Patron medialny



muzyka
tradycyjna.pl