



Cim cum caj

Bramaputra Himalaje | x 2
Cim cum cim cum caj

Hasta la vista bum tararaj | x 2
Cim cum cim cum caj

Pekin bekin Pekin bekin | x 2
Cim cum cim cum caj

Hasta la vista...

PRZEBIEG ZABAWY

Śpiew z naśladowaniem gestów — uczestnicy śpiewając wykonują poszczególne ruchy rąk, przypisane do konkretnych słów (patrz: nagranie).

źródło zabawa zaślyszana wśród dzieci bawiących się w Krakowie

region nie stwierdzono przypisania regionalnego

nagrania dostępne w internecie

- Laboratorium Zabaw Tradycyjnych
<https://soundcloud.com/muzykatradycyjnapi/cim-cum-caj>
<https://youtu.be/PBdOSTRPOSs>
- Teatr Mozaika, wyk. Karolina Ociepka
https://www.youtube.com/watch?v=EEaznyc3H_0

kategoria śpiew z naśladowaniem gestów

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

opracowanie Karolina Ociepka

Korzyści z zastosowania zabawy z perspektywy muzykoterapeutki pracującej w podejściu Nordoff-Robbins

Dominika Dopierała

Aktywność ruchowa łącząca w sobie elementy ćwiczeń na koordynację ruchu i procesy poznawcze (pamięć, myślenie sekwencyjne, koncentracja uwagi) z lekkością zabawy. Pomimo wyzwania, jakim jest wykonanie sekwencji ruchowej przy jednoczesnym śpiewaniu jej słów, zabawa okazała się przystępna zarówno dla dzieci, jak i osób dorosłych. Jej wymiar ruchowy i wizualny sprawia, że może zostać zaadaptowana do pracy z osobami niesłyszącymi lub słabosłyszącymi, które doświadczają muzyki poprzez zmysł wzroku i dotyku.

Zastosowanie zabawy — analiza

Aktywność wykonana została w grupie osób w szerokim przedziale wiekowym — dzieci, młodzieży i dorosłych, podczas konferencji na temat zaburzeń słuchu. Niektóre osoby posiadały implant ślimakowy. Dzięki temu, pomimo odmiennego sposobu przetwarzania dźwięku, ich doświadczanie muzyki możliwe było także poprzez narząd słuchu. Były to jednorazowe warsztaty muzykoterapeutyczne, podczas których część grupy spotkała się ze sobą po raz pierwszy. Zabawa została wykorzystana jako jedna z pierwszych aktywności podczas sesji i potraktowana jako integrująca rozgrzewka.

W ramach wstępu zabawa została wykonana przez terapeutkę na forum grupy w całości, w średnio szybkim tempie. Następnie grupa zaczęła uczyć się układu ruchów i śpiewu fragment po fragmencie. Po przyswojeniu aktywności, grające osoby wykonywały ją w coraz szybszym tempie, aż do momentu, w którym spójność ruchów i śpiewu nie była już możliwa. Pomimo pomyłek — także po stronie terapeutki — aktywność była kontynuowana, a każda osoba w swoim tempie i na swój sposób doszła do ostatecznego „cim, cum, caj”. Następnie grupa została podzielona na dwie podgrupy rywalizujące o to, która z nich zdoła pozostać jak najdłużej w aktywności wykonywanej w coraz to szybszym tempie.

Zastosowanie zabawy — wnioski

W wolnym tempie zabawa była przystępna dla wszystkich osób uczestniczących w sesji. Pierwszą osobą, której przyspieszenie utrudniło wykonanie zadania była najmłodsza, około 6-letnia uczestniczka. Pomimo tego, dziewczynka kontynuowała zabawę. Wraz z rozwojem tempa kolejne osoby zaczynały gubić się w układzie ruchów. Jako że wykonanie sekwencji ruchowej było wyzwaniem dla wszystkich, zabawa wymagała szczególnego skupienia uwagi, wzbudzała motywację do podejmowania kolejnych prób w synchronizacji ruchów ze śpiewem. Aktywności towarzyszyło ogólne rozbawienie i lekkie podejście do braku synchronizacji ruchów. Można było odnieść wrażenie, że grający czerpią przyjemność z „gubienia się razem” w sekwencji. Rozgrzewka wymagała dużej uważności, jednocześnie przynosząc rozluźnienie, swobodę i dystans do celu, jakim było wykonanie aktywności w poprawny sposób. Bardziej istotna niż cel okazała się próba nauki sekwencji i dążenie do synchronicznego jej wykonywania z resztą grupy.

Podział grupy na dwie podgrupy nie wydawał się być znaczący i wyraźny. Każda osoba mierzyła się z wyzwaniem samodzielnie, a gubienie się pojedynczych członków i członków podgrup nie dawało

wyraźnego poczucia wspólnej gry przeciwko grupie przeciwnej. Modyfikacją tego podziału mogłyby być rozgrywki w dwójkach lub w czwórkach. Możliwe, że wówczas rywalizacja byłaby bardziej wyczuwalna. W tym wypadku jednak rywalizacja nie wydawała się być głównym celem zabawy, której proces okazał się ważniejszy niż wykonanie aktywności bezbłędnie. Cennym terapeutycznym wymiarem aktywności było połączenie lekkości zabawy z realnym wyzwaniem.

W opisanym powyżej przykładzie, osoby z zaburzeniami słuchu miały możliwość odbioru muzyki dzięki implantom ślimakowym. Warto jednak zauważyć, że ruchowy i wizualny wymiar aktywności niesie ze sobą potencjał do pracy z osobami głuchymi. Muzyka odbierana za pomocą wzroku (ruch jest odzwierciedleniem tempa i jakości dźwięku) i doznań w ciele (poczucia rytmu i tempa wykonywanych gestów) jest sposobem na integrację grupy osób pomimo różnic w ich możliwościach słuchowych.

Bibliografia

- Nordoff-Robbins: <https://nordoff-robbins.pl/jak-dzialamuzyka/> [dostęp: 15.10.2023 r.].
- Nordoff P., Robbins C., *Terapia muzyką w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi. Historia, metoda, praktyka*, Kraków 2008.
- Dopierała D., *Świat udomowiony – rozważania na temat kreatywności w ujęciu muzykoterapii Nordoff Robbins*, w: Janicka-Olejnik E., Strzelecki W. (red.), *Kreatywność w Arteterapii*, Łódź 2019.

Cim cum caj

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

Karolina Idkowiak

„Cim cum caj” to zabawa, która polega na połączeniu rytmicznej recytacji-śpiewu z ruchem rąk. Zainteresuje zarówno młodsze, jak i nieco starsze dzieci, co więcej jest także atrakcyjna dla dorosłych. Daje szansę na zbudowanie sytuacji, gdzie wszyscy członkowie rodziny... wygłupiają się. Wygłupy są aktywnością nie do przecenienia. Uczą dystansu do siebie, pozwalają ściągać napięcie, tworzą grupę osób rozumiejących dany żart i konwencję (w tym wypadku konkretną zabawę). Jako uczestnicy tworzymy coś razem i z tego czerpiemy. Wchodząc w zabawę podejmujemy działanie ze względu na chęć bawienia się, bez określonego celu. Jest to zdecydowanie więziotwórcze.

„Cim cum caj” nie jest rymowanką, którą wykonujemy jednokrotnie. W praktyce następuje seria wielu odtworzeń muzyczno-ruchowej scenki. Zabawa często łączona jest z wyzwaniami — czy *będziemy potrafili zagrać szybciej? A może będziemy jak leniwce i zagramy bardzo wolno?* Poprzez powtarzanie dość rozbudowanej serii gestów i słów następuje coraz lepsze opanowanie techniki. Pojawia się harmonia i większa płynność. Opierając się na koncepcji Ch. Bühler, możemy dostrzec zawartą w niej przyjemność funkcjonalną, czyli przyjemność płynącą z tego, że wzrastamy w umiejętnościach dzięki powtarzaniu danego doświadczenia¹.

1 Bühler Ch., *Dzieciństwo i młodość*, Warszawa 1933, s. 88—89.

W zabawie panuje ład i porządek. Są jasno określone zasady. Pokaz składa się z trzech powtarzalnych części, które następują po sobie. Poziom skomplikowania ruchów, słów i rytmu jest dość wysoki. Żeby udało się ją przeprowadzić, potrzebne są koncentracja i chęć dostosowania się do reguł. „Cim cum caj” uczy uważności na to, co dzieje się wkoło. Wszyscy próbują zrealizować jeden plan w jednym czasie, a więc mamy do czynienia ze wspólnym polem zainteresowania. Dzięki temu uczestnicy uczą się kontrolowania emocji i pragnień. Jest to przykład zabawy, która może poszerzać umiejętność skupiania się. Beneficjentem tej korzyści może być nie tylko dziecko, które dopiero uczy się utrzymywania swojej uwagi w danym obszarze, ale też dorosły. Zauważalna jest rosnąca trudność wśród dorosłych w oderwaniu się od obowiązków, analiz czy też od aktywności w *social mediach*. W „Cim cum caj” rodzic wychodzi ze swoich ról, staje obok swojego dziecka *tu i teraz*. Ma szansę na prawdziwe zaangażowanie i nieudawane bawienie się. Bawienie się „na niby”, to pozorowanie zainteresowania i zaangażowania bez faktycznego wchodzenia w proces zabawy. Tym samym rodzic nie może stać się beneficjentem korzyści płynących z aktywności, w których de facto uczestniczy. „Cim cum caj” przeprowadza rodzica w stronę autentyczności.

Dorosły, podobnie jak dziecko, nie zawsze wykona ruchy prawidłowo. Pomyłki w tym wypadku niosą cenny przekaz — nie musi być idealnie! Jest to szczególna zachęta do przełamania oporu wobec wchodzenia w nowe wyzwania, a „dwie lewe ręce” są dodatkowym zasobem. Zbierane doświadczenia będą budować intuicyjne przekonanie, że perfekcjonizm nie jest celem samym w sobie. Otrzymujemy przeciwwagę do wszystkich tych doświadczeń, które uczą, że błędów należy za wszelką cenę unikać (a najlepiej unika się ich po prostu nie podejmując wyzwań). Pojawi się większa łatwość w próbowaniu nowych rzeczy i przekonanie, że *błędy mi nie zagrażają!* Dodatkowo dziecko zauważa, że może dorównać swoim rodzicom. Zabawa jest wyrównana. Jest to sytuacja, która może niwelować lęk wobec przegranej. Nawet potencjalne wyścigi nie są do uchwycenia w realnym rankingu. Mamy więc sytuację łagodnego wchodzenia we współzadowodnictwo (ścigamy się, ale nie ma nikogo, kto mógłby określić zwycięzcę i przegranego).

Propozycja modyfikacji I

Jeśli zabawa już została przez dziecko/dzieci opanowana, można zaproponować jej rozszerzenie. Potrzebna będzie do tego duża kostka do gry (może być wykonana z papieru technicznego). Na każdej ściance należy zaznaczyć jedną emocję (radość, strach, smutek, złość, wstręt i zaskoczenie²) — można to zrobić w dowolnej formie (rysunku, napisu, zdjęcia). Każdy z uczestników, poprzez rzut kostką, losuje emocje. Jest to baza do odgrywania „Cim cum caj”. Dorosły może wykorzystać podpowiedzi typu: *Spójrz, wylosowałaś smutek! Spróbujemy zatem zagrać w „Cim cum caj” bardzo smutno*. Staramy się, jako prowadzący, zamodelować zabawę swoim ciałem, głosem, temperamentem. Można się lekko skulić, zaokrąglić plecy, ściszyć nieco głos, obniżyć tempo mówienia. Mimika twarzy powinna odwzorowywać określaną osobę. Przy radości cała zabawa może być realizowana w podskokach, z uśmiechem na twarzy, w dość szybkim tempie. W odgrywaniu złości wykorzystujemy elementy tupania, energicznych ruchów głowy, zaciskania pięści i donośnego, groźnego głosu. Oczywiście, można wyrażać emocje na swój sposób (ważny jest czytelny przekaz), a powyższe opisy należy traktować tylko jako inspirację. Podsumowaniem zabawy może być rozmowa z dzieckiem na temat tego, która z wersji podobała mu się najbardziej/najmniej i dlaczego.

Emocje są naturalną częścią życia każdego człowieka. Obserwując małe dziecko, nawet przez krótki czas, dostrzegamy ogromną paletę uczuć, z którą się mierzy. Zaskakiwać może płynność emocji i tempo przejść — od smutku do radości, od irytacji do dumy, etc. Czasami można odnieść wrażenie, że emocje się z dziecka wylewają. Wydawałoby się, że taka ekspozycja na różnorodne emocjonalne doświadczenia, sprawi, że najmłodszy błyskawicznie staną się ekspertami w radzeniu

2 Można też wybrać: zmartwienie, nerwowość, napięcie, podekscytowanie, samotność, poczucie winy, etc.

sobie z nimi. Niestety, tak nie jest. Zazwyczaj jest to bardzo długi proces, który wcale nie kończy się wraz z dzieciństwem. To wyzwanie podejmowane przez całe życie. Praca z emocjami *na sucho*, czyli bez bezpośredniego przeżywania, jest przestrzenią ważną. Gdy jest burza, trudno skupić się na obserwowaniu fal. Zaproszenie emocji w momencie spokoju, otwartości, bezpieczeństwa, umożliwia wejście w rolę badacza, który będzie mógł lepiej przyjrzeć się tematowi (np. *Jak się może zachowywać moje ciało, gdy przeżywam konkretne emocje? Jak mogą wyglądać inni, gdy czują COŚ? Co może mówić mi moje ciało, gdy jest spięte?*). Co więcej, bawienie się emocjami pozwala sprawować nad nimi kontrolę. W świecie dzieci (i części dorosłych) kierunek jest odwrotny — na co dzień to one są sterowane przez wewnętrzne odczuwanie. Mają doświadczenie przyptływu smutku, gdy mają rozstać się z mamą w drodze do przedszkola. Czują lęk, gdy na chodniku zauważą groźnie wyglądającego i szczekającego czworonoga czy też złość, gdy ulubiona zabawka na placu zabaw jest zajęta. W tych sytuacjach zazwyczaj to emocje przejmują funkcję kapitana. Dzieci są niczym łódka potrącana przez silne fale oceanu czucia. Przez osvajanie, poznawanie, przepracowywanie swoich doświadczeń emocjonalnych, budowanie większego rozumienia i łączności emocji z ciałem (jest to temat niezwykle istotny w terapii osób dorosłych) mogą nabierać coraz większej wprawy w radzeniu sobie ze swoim własnym JA.

Cim cum caj

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

Magdalena Borek

Zabawa „Cim cum caj” może być wykorzystana w przedszkolu i w szkole podstawowej. Można ją stosować zarówno w grupie młodszych, jak i starszych dzieci. Można ją kierować do dzieci rozwijających się prawidłowo, jak również do dzieci z trudnościami szkolnymi, zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami emocjonalnymi, zaburzeniami tikowymi oraz wielu innych. Zaburzenia tikowe są charakteryzowane przez występowanie nagłych, powtarzających się ruchów lub dźwięków, zwanych tikami i są coraz częściej diagnozowane u małych dzieci.

Zastosowanie zabawy (sposób zastosowania, warunki konieczne do spełnienia)

Zabawa może być stosowana wobec dzieci przedszkolnych i szkolnych, szczególnie przed trudnym zadaniem. Może pełnić funkcję rozgrzewki lub przerywnik podczas zajęć. Pomaga rozwijać koncentrację i uwagę. W przypadku dzieci o trudnościach rozwojowych pomaga w rozwoju naśladowania przy rozpraszaniu uwagi; przez powtarzanie ruchów innego dziecka czy dorosłego uczy my dzieci w jaki sposób naśladować innych ludzi. Zabawa daje możliwość interakcji społecznej — współdziałania z innymi w naśladowaniu, umiejętności społeczne. Radość wynikająca z zabawy pomaga w odprężeniu i zmniejszeniu napięcia u dzieci, co obserwuje się od razu w trakcie zabawy lub po jej ukończeniu. Systematyczne stosowanie tej zabawy może przyczyniać się do poprawy motoryki i koordynacji ruchowej, zwiększenia siły i wytrzymałości mięśniowej, stymulacji układu nerwowego. Pełni funkcję spontanicznej autoekspresji podczas zabawy z rówieśnikami. Może znaleźć zastosowanie jako przerywnik w edukacji wczesnoszkolnej, szczególnie przed trudnymi zadaniami matematycznymi.

Na początku zabawy ułatwieniem dla dzieci z trudnościami rozwojowymi może być prezentacja multimedialna, którą prowadzący przedstawia dzieciom. Wykorzystanie innego kanału nauczania u dzieci z nieprawidłowym rozwojem niweluje stres i pomaga w przyswajaniu treści. Ponadto połączenie rytmu, melodii i ruchu zmusza do współpracy różne ośrodki w mózgu i przyczynia się do jego rozwoju. Pokazanie filmu z przebiegiem zabawy ułatwia jej opanowanie, szczególnie dzieciom z trudnościami w rozwoju, ale również dzieciom, u których dominującym kanałem nauczania jest kanał wzrokowy. Dzieci z ASD (Autistic Spectrum Disorder) czy afazją mogą mieć trudności w zrozumieniu zasad zabawy, obserwuje się różne trudności w naśladowaniu ruchów przypisanych do piosenki przy przekraczaniu linii środka, co może prowadzić do frustracji. Są to dzieci, które nie mają poczucia linii środkowej ciała i mają trudności z jej przekraczaniem oraz dzieci z nieokreśloną lub skrzyżowaną lateralizacją. Podczas tej zabawy w szczególności możemy zaobserwować dzieci, które przejawiają tendencję do unikania przekraczania linii środkowej ciała, najbardziej bowiem przejawia się ona w spontanicznych zabawach. W trakcie bawienia się i śpiewania piosenki widać, że niektóre dzieci nie mają zdolności świadomego użycia dłoni po przeciwnej stronie. Dysfunkcje w przekraczaniu linii środkowej ciała mogą dotyczyć również ruchów gałek ocznych. Spontaniczne przekraczanie linii środkowej ciała jest rozwijane od szóstego do ósmego roku życia. Pełne zintegrowanie tej umiejętności zazwyczaj dzieci osiągają w dziewiątym roku życia. Dlatego zabawa może też stanowić narzędzie diagnostyczne dla pedagoga. Pomaga zaobserwować w grupie dzieci, które przejawiają powyższe problemy i skierować je na pogłębioną ocenę. W grupie może to powodować poczucie niższej wartości u dziecka, poprzez porównywanie się do zdrowych rówieśników. Znajomość dziecka pozwala na odpowiednie dostosowanie formy pracy indywidualnej czy grupowej do jego potrzeb i oczekiwań. Ważne jest przeciwiczenie zabawy w kontakcie indywidualnym. Szczególne trudności przejawiają dzieci z autyzmem i dzieci z obniżoną motoryką małą. Obserwuje się często, że dzieci z autyzmem przejawiające te trudności odmawiają wykonania czynności, która wymaga od nich manipulowania ręką po przeciwnej dla niej stronie lub wykonują czynności ręką po jednej stronie ciała. Czasami wymagają one pokazania na sobie ruchów do piosenki (kierowania manulanego). Jest to również związane z nieznanym schematu ciała, co może być rozwinięte podczas tej zabawy (dotykanie oczu, nosa, rąk). Starsze dzieci mogą postrzegać zabawę jako infantylną. Część dzieci może mieć również problem z kontrolowaniem impulsów z uwagi na dynamikę piosenki, co może utrudnić udział w zabawie. Korzystne jest wówczas zwolnienie śpiewu i wykonywanych ruchów do piosenki, a nawet szepcąc celem wyciszenia dziecka. Sposobem treningu samokontroli podczas interakcji w zabawie grupowej jest użycie metody czasowego wycofania się dziecka. Nauka samokontroli może być stosowana również w sytuacjach zabawy, w momencie wystąpienia trudności z kontrolą impulsów, jednak powinna być wcześniej zaprezentowana dziecku podczas indywidualnego kontaktu. Zabawa pozwala na wyładowanie nagromadzonej energii i napięcia szczególnie dzieciom z zaburzeniami emocjonalnymi i tikowymi. W trakcie śpiewania i wykonywania ruchów do piosenki, dzieci z zachowaniami tikowymi relaksują się, uwidacznia się zmniejszenie napięcia w obręczy barkowej, dłoni, rąk, palców oraz twarzy. Obserwuje się obniżenie tików ruchowych podczas sesji indywidualnej. Atutem jest zwalnianie lub przyspieszanie fazy oddechowej podczas śpiewania, co wpływa również na zmniejszenie tików wokalnych. Dla uzyskania dalszych efektów w terapii dzieci z zaburzeniami tikowymi konieczny byłby dłuższy udział w tego typu zajęciach.

Bibliografia

- Cermak S.A., Ayres A.J., *Przekraczanie linii środka ciała u dzieci z trudnościami w uczeniu się i u dzieci w normie*, tłum. N. Smagacz, w: „Integracja Sensoryczna”, nr 2, 2019.
- Reddy L.A., *Rozwijanie umiejętności społecznych dziecka*, Warszawa 2015.

Cim cum caj

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

Joanna Tomkowska

„Cim cum caj” to piosenka, w której ważną rolę odgrywają gesty połączone ze słowami „cim cum, cim cum caj”. Poprzez swoją powtarzalność, połączoną z ilustrowaniem trzech innych motywów muzycznych, są one bardzo atrakcyjne dla dzieci i młodzieży. Drugi z tych motywów: „hasta la vista” jest powtórzony w ostatnim wersie – wprowadza to element zachwiania przewidywanego porządku, jest źródłem zaskoczenia i radości.

Proponuję naukę tej piosenki – zabawy rozpocząć od małych elementów i stopniowo dojść do całości, co zostało pokazane w czterech pierwszych zabawach opisanych pod piosenką.

Ponieważ „Cim cum caj” to piosenka z gestami, można wykorzystać ją do ćwiczenia słuchu wewnętrznego, który jest najcenniejszy w rozwijaniu zdolności muzycznych (zabawa Śpiewaj w myśli).

Piosenka ta posiada prostą melodię, zbudowaną na skali minorowej. Ładnie zabrzmiałby akompaniament zagrany do niej na prostych instrumentach perkusyjnych. Proponuję wykorzystanie ostinat czyli melodii i rytmów, które stale się powtarzają. Ostinato, poprzez ciągłą powtarzalność, jest bardzo proste do zagrania, a udział we wspólnym muzykowaniu sprawia dużo satysfakcji.

Na koniec proponuję zabawę na koordynację, ćwiczącą również umiejętność obserwacji: „Czyja to dłoń”.

Poniższe zabawy przeznaczone są dla różnych grup wiekowych, niekoniecznie poddanych profesjonalnej nauce muzyki.

Bra - ma - put - ra Hi - ma - la - je cim, cum, cim cum caj!

3 Ha - sta la vis - ta bum ta - ra raj, cim, cum, cim cum caj!

5 Pe - kin be - kin Pe - kin be - kin cim, cum, cim cum caj!

7 Ha - sta la vis - ta bum ta - ra raj, cim, cum, cim cum caj!

Zabawy

● Inhibicja-incytacja³

Uczestnicy poruszają się swobodnie po całej sali przy akompaniamencie muzyki. Na określone hasła wykonują następujące czynności:

- Hej — wykonują dłońmi ruch strzepywania paproszka z ramion — prawa dłoń z lewego ramienia, lewa dłoń z prawego ramienia — naprzemiennie;
- Hop — wykonują dłońmi ruchy okrężne — tzw. młynek;
- Hip — wyimaginowane wbijanie gwoździ piąstkami — na przemian prawa ręka na górze, lewa ręka na górze.

Powyższe ruchy zostały zaczerpnięte z nagrania na You Tube. Zabawa ma na celu ułatwienie przyswojenia całej piosenki.

● Rozmowy z gestami

Jest to improwizacja słowna oparta na słowach „Cim cum” i „cim cum caj” oraz gestach zaczerpniętych z nagrania, łączonych w dowolny sposób — dowolne tempo, dynamika, wysokość dźwięku, liczba powtarzanych słów, towarzyszący wyraz emocjonalny:

- prowadzący proponuje słowa i gesty, uczestnicy powtarzają w formie echa;
- wybrana osoba proponuje słowa i gesty, pozostali powtarzają;
- uczestnicy dobierają się parami — prowadzą improwizowaną rozmowę z wykorzystaniem ww. słów i gestów.

● Cim cum caj!

Uczestnicy skandują tekst taktów parzystych piosenki (2, 4, 6 i 8) w połączeniu z gestem, a następnie śpiewają w podanym tempie: wolnym lub szybkim.



● Muzyczny dialog

Prowadzący śpiewa takty nieparzyste piosenki (1, 3, 5 i 7), uczestnicy dośpiewują takty parzyste z gestami.

● Piosenka

Uczestnicy śpiewają całą piosenkę z gestami w tempie podanym przez prowadzącego. Za każdym kolejnym razem prowadzący proponuje inne tempo.

● Śpiewaj w myśli

Uczestnicy zebrani w dowolnym miejscu, śpiewają piosenkę z gestami.

Jeśli prowadzący podniesie swoją rękę do góry, uczestnicy śpiewają piosenkę z gestami „na głos”.

Jeśli prowadzący opuści rękę, uczestnicy śpiewają piosenkę „w myśli”, pokazując jedynie gesty.

Ta zabawa wpływa korzystnie na rozwój słuchu wewnętrznego i koncentrację.

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

- Orkiestra ostatekowa do piosenki

Uczestnicy podzieleni na pięć grup — każda grupa otrzymuje inny rodzaj instrumentów:

- gr. I — sztabki dźwiękowe, dźwięki D, E, F, G, A,
- gr. II — Bum Bum Rurki, dźwięki D i A,
- gr. III — tamburyna,
- gr. IV — marakasy,
- gr. V — bębenki.

Wszyscy śpiewają piosenkę i grają razem w orkiestrze ostatekowej.

The musical score is arranged in five staves, each representing a different instrument. The key signature has one flat (B-flat) and the time signature is 4/4. The instruments and their parts are:

- sztabki dźwiękowe**: Treble clef, starts with a whole rest, then plays a sequence of quarter notes (D, E, F, G, A).
- bum rurki**: Treble clef, plays a sequence of quarter notes (D, A, D, A).
- tamburyno**: Percussion clef, plays a sequence of quarter notes (D, A, D, A).
- marakasy**: Percussion clef, plays a sequence of eighth notes (D, E, F, G, A).
- bębenek**: Percussion clef, plays a sequence of quarter notes (D, A, D, A).

 Each staff ends with a double bar line and repeat signs.

- Czyja to dłoń?

Uczestnicy siedzą w kole, wszyscy kładą dłonie na podłodze. Dłonie krzyżują się ze sobą w następujący sposób (od lewej strony): moja lewa, prawa sąsiada z lewej strony, lewa sąsiada z prawej strony, moja prawa, itd.

Podczas śpiewania piosenki dłonie uderzają o podłogę jedna po drugiej, w stałym pulsie.

Ta zabawa może mieć formę konkursu — kto uderzy dłonią w nieodpowiednim czasie, lub nie uderzy kiedy trzeba, ten odpada. Można też wprowadzić utrudnienie i na hasło prowadzącego, np. „Hop” — zmienić kierunek ruchu.

Uwaga! Podczas tej zabawy łatwo się pomylić i dłoń sąsiada wziąć za swoją i odwrotnie.

Istnieje również stara polska piosenka harcerska „Utopce” o podobnej budowie, w tej samej skali minorowej. Można ją wykonywać w podobny do „Cim cum caj” sposób. Poprzez zastosowanie zrozumiałego tekstu, jest bardzo łatwa do opanowania.

The musical score for „Utopce” is in 4/4 time and a minor key. It consists of three staves of music with lyrics underneath. The lyrics are:

U - top - ce pod wo - da sie - dza, chlip, chlap, chlup. U - top - ce pod wo - da sie - dza,
 4
 oj, re - ty re - ty, lu - dzie o nich nic nie wie - dza, chlip, chlap, chlup,
 7
 lu - dzie o nich nic nie wie - dza, chlip, chlap, chlup!

Dobrym ludziom pomagają — chlip, chlap, chlup!
Dobrym ludziom pomagają, oj, rety, rety!
Biedę z domu wymiatają — chlip, chlap, chlup!
Biedę z domu wymiatają — chlip, chlap, chlup!

Złych ludzi, co robią szkody — chlip, chlap, chlup!
Złych ludzi co robią szkody, oj rety, rety!
Wciągają za nos do wody — chlip, chlap, chlup!
Wciągają za nos do wody — chlip, chlap, chlup!

Istotną rolę odgrywają tu słowa „chlip, chlap, chlup” i „oj, rety, rety”, do których przypisane są dwa stałe ruchy rąk i które są powtarzane na zmianę po każdym wersie.

Pozostałą treść piosenki ilustruje się ruchami zgodnymi z tekstem:

Chlip, chlap, chlup — trzy ruchy dłoni, imitowanie fali;
Oj rety, rety — kręcenie głową, obie dłonie złożone na głowie;
Utopce pod wodą siedzą — wymachy rąk w lekko zgiętej pozycji;
ludzie o nich nic nie wiedzą — ruch przeczący, wykonany palcem lub dłonią;
dobrym ludziom pomagają — głaskanie się dłonią po głowie;
biedę z domu wymiatają — ruch zamiatania miotłą;
złych ludzi, co robią szkody — grożenie palcem;
wciągają za nos do wody — kucnięcie z delikatnym zatkaniem nosa.



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