



Zajac

Wariant 1

*A tam za góreckom siedział zajac
tak nóżkami przebierając
I ja bym tak przebierała
żebym takie nóżki miała
jak ten zajac*

*I ty zajac i ja zajac
tak nóżkami przebierając
I ja bym tak przebierała
żebym takie nóżki miała
jak ten zajac*



Wariant 2

*A na ónej górcie siedział zajonc
nózeckami swemi przebierając
I on takie nóżki miał ze tak ładnie przegrywał | x 2*

Wariant 3

*A za tą górecką siedzi zajac
tak nóżkami swemi przebierając
I jak bym tak przebierała, żebym takie nóżki miała, jak ten zajac | x 2*

Wariant 4

*A tam za góreczką siedział zajac
i nóżkami swymi przebierając
I ja bym tak przebierał, gdybym takie nóżki miał, jak ten zajac | x 2*

PRZEBIEG ZABAWY

Zabawa zręcznościowa dla jednej osoby, pary lub grupy osób, na zasadzie konkursu sprawności. Polega na przekładaniu nóg nad patykami/narysowanymi liniami/taśmami/sznurkami i dotykaniu ziemi palcami zgodnie z tempem melodii zabawy.

Sposób ułożenia drewnienek/patyków jest różny w zależności od źródła. Sposób przekładania nóg nad patykami jest naprzemienny, prawa noga nad patykami/taśmą/sznurkiem w lewo, lewa noga – w prawo. Tempo przekładania nóg jest dostosowane do śpiewanej melodii.



Wariant zabawy opisuje Ł. Gołębiowski, wskazując, że krzyż jest wpisany w koło. Zadaniem skaczącej osoby jest „zmieścić się” w narysowanym kole i nie „naruszyć” krzyża z patyków/taśm/sznurków.

źródła

- Gołębiowski Ł., *Gry i zabawy różnych stanów w kraju całym, lub niektórych tylko prowincjach: umieszczony tu kulig czyli szlichtada, łowy, maskary, muzyka, tańce, reduty, zapusty, ognie sztuczne, rusałki, sobótki i.t.p.*, Warszawa 1831, s. 28.
- Dąbrowska G., *Tańczą dobrze*, Warszawa 1991, str.41..
- Dekowski J.P., Hauke Z., *Folklor ziemi łęczyckiej*, Warszawa 1981, s. 233.
- Gorzechowska J., Kaczurbina M., *Mało nas, mało nas. Polskie dziecięce zabawy ludowe*, Warszawa 1986.
- Michalikowa L., *Tradycyjne zabawy ludowe*, Warszawa 1981.
- Krzyżaniak B., Pawlak A., red. L. Bielawski, *Warmia i Mazury. Pieśni rodzinne i taneczne*, Warszawa 2002.

region

powszechnie znana, tu: Mazowsze południowo-wschodnie, Kurpie, Podlasie, Warmia i Mazury, Wielkopolska, Biskupizna, łódzkie; występuje w wielu wariantach melodycznych w całej Polsce

nagrania dostępne w internecie	<ul style="list-style-type: none"> • Laboratorium Zabaw Tradycyjnych 2024 https://youtu.be/h0S8lvkTyMY • Mały Kolberg, wyk. P. Kuczyńska, Kapela Miód na serce https://www.youtube.com/watch?v=OY9ANBvHoYA • Mały Kolberg, wyk. Gęsty Kozuch Kurzu, M. Synowiec https://www.youtube.com/watch?v=gnk0dv-q_44 • Mały Kolberg, K. Andrzejowska de Latour, G. Ajdacki https://www.youtube.com/watch?v=yIM5Qfta6Hs • Słuchaj Uchem https://www.youtube.com/watch?v=gAHNIH4EFIs
kategoria	zręcznościowa dla jednej osoby, pary lub grupy
grupa docelowa	dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, a także młodzież, rodziny, dorośli

WARIANTY ZABAWY

● *Chłopiec*, Wielkopolska

Dzieci stoją w dwóch kołach – jedno koło jest wewnątrz drugiego. Zwracają się względem siebie tak, aby jedna osoba z koła wewnętrznego stała naprzeciwko osoby z koła zewnętrznego.

I część – zwrotka:

*Idzie chłopiec od krzewiny, podkówkami krzesze
idzie za nim grzeczna panna, grzebieniem go czesze*

Podczas tej części dzieci/uczestnicy stoją naprzeciwko siebie w parach i przystawiają do siebie stopy – na zmianę prawa do prawej i lewa do lewej. Rytm tej czynności wynika z dynamiki śpiewanej piosenki.

II część – refren:

*Oj, czesze go grzebieniem, czesze go i szczotką
smarowała buzię miodem, żeby miała słodką*

Podczas tej części każda z osób klaszcze w dłoń, podnosząc naprzemiennie lewą i prawą nogę – raz klaszcze pod kolaniem, a raz nad kolaniem. Rytm tej czynności wynika z dynamiki śpiewanej piosenki. Następnie refren jest powtarzany – wówczas osoby z zewnętrznego koła przesuwiają się o jedną osobę w prawo i zaczynają całą piosenkę/taniec z nowym partnerem/partnerką.

opracowanie Marta Urban-Burdalska, Marta Domachowska

Zajęc

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

Karolina Idkowiak

Grupa kontrolna

Zabawy przeprowadzono w warunkach domowych, w rodzinach trzypokoleniowych (dzieci, rodzice, dziadkowie). Zaproszono do uczestniczenia w grach także grupy rówieśnicze i środowiskowe (tworzone nie ze względu na projekt). Elementy zabaw wykorzystano również w pracy gabinetowej psychoterapeuty systemowego.

Charakter zabawy

„Zajęc” jest zabawą skoczną, sprawnościową. Z powodzeniem może być ona wprowadzana w różnych grupach wiekowych. Sprawdzi się jako element pracy z grupą, ale możliwe jest też wykorzystanie jej w pracy indywidualnej. W grupach, które są dopiero budowane lub takich, w których współdziałanie jest dopiero modelowane, gra ta może być jednym z etapów prowadzących do działań w relacji.

Od strony praktycznej jest łatwa do zrealizowania. Osoba prowadząca przygotowuje tylko dodatkowe elementy, np.: taśmy (szczególnie polecam taśmy malarskie – żółte lub niebieskie w zależności od aranżacji przestrzeni), patyki, sznurki/liny (raczej o grubym splocie), pisaki kredowe. Idealnie sprawdzi się jako zabawa realizowana na dworze – wtedy można użyć kredy do pisania po nawierzchni lub rysować elementy patykiem po ziemi (jest coś ekscytującego w tworzeniu w naturze, z wykorzystaniem nietrwałych, ulotnych narzędzi). Ciekawym pomysłem jest wykorzystanie darów natury – kamyków, kwiatów, szyszek. Wówczas etapem wstępnym jest przyglądanie się otoczeniu w poszukiwaniu elementów nadających się do ułożenia w określony kształt.

Zarządzanie ruchem, świadomość ciała

W „Zajęcu” zaciekawia różnica między częściami zabawy. Pierwsza jest mocno stonowana, wymagająca działania powolnego, uważnego. W drugiej doświadcza się intensywności śpiewu połączonego z dużą dynamiką ruchu. Ta unikalna kombinacja powtarzalnych powolnych i intensywnych etapów jest zarówno wymagająca, jak i ożywcza. Znakomicie sprawdzi się przy nauce panowania nad swoim ciałem i zarządzania ruchem. Wymaga umiejętności reagowania na muzykę, bo to piosenka wyznacza zmianę szybkości zabawy.

Grupa uczestników

Gra może posłużyć jako pomoc przy realizacji celów, takich jak budowanie świadomości ciała, poprawa świadomości sensorycznej, umiejętność wyrażania siebie, odkrywanie sposobów wyrażania emocji na zewnątrz (w opozycji do chowania emocji wewnątrz), powrót do naturalnej ekspresji. Pozwala również na spróbowanie czegoś nowego – innego sposobu funkcjonowania, poruszania się, mimiki. Przede wszystkim jest jednak pomysłem na świetny czas dzielony z innymi, pełen radości i wygłupów.

Naturalna ekspresja dziecięca bywa trudna, a czasem... ekstremalnie trudna. Dorośli mają, tak jak i dzieci, różne wrażliwości. Czasem wydaje się, że wrażliwość sensoryczna to coś, z czego się wyrasta lub nad czym jest się w stanie zapanować. W praktyce domaga się ona jednak swojego miejsca. Przebudźcowany dorosły będzie miał mniejsze zasoby, by przyjmować dziecięcy dar bycia autentycznym. Również różne sytuacje społeczne promują zachowania wpasowujące nas w schemat. Nic zatem dziwnego, że w wyniku intensywnego (i to jak bardzo!) treningu „jak należy się zachowywać by pasować do świata i nie robić kłopotu dorosłym”, dzieci odłączają się od swoich ciał. Tracą poczucie siebie i siłę, które płyną z fizycznego działania. Przystają czuć się dobrze ze sobą samym. Coraz bardziej to, co naturalne i głębokie, jest zastępowane tym, co wymuszone, powierzchowne i sztuczne. Zdolność do kontrolowania organizmu zmniejsza się w wyniku braku wystarczającej ilości doświadczeń „w ciele” i „z ciałem”. Gdy do tego dochodzą słabsze funkcje wykonawcze w postaci hamowania reakcji¹, to wystawia osoby na nierówną walkę. Wsparciem mogą okazać się ćwiczenia budowania poczucia kontroli nad ciałem.

Violet Oaklander zwraca uwagę, że „to, w jaki sposób poruszamy ciałem, jest ściśle skorelowane z naszą zdolnością do asertywności, poczuciem naszych praw i umiejętnością wspierania samego siebie”². W tej zabawie przygotowujemy swoje miejsce – zajmujemy je w przestrzeni, oznaczamy przez zastosowanie taśm, sznurków, patyków czy narysowanie kolorowych kresek. Dostępnych jest kilka wariantów matrycy – od skrzyżowanych linii po koło dzielone na cztery. Linia na podłodze/ziemi wyraża zatem granicę – tu jest moja przestrzeń, a tu już nie. Warto pozwolić uczestnikom samodzielnie przygotować miejsce do zabawy, aby ich udziałem stało się doświadczenie zagarniania przestrzeni dla siebie i stawiania granic.

Propozycje pogłębienia zabawy

● Emocja w ciele i ciało w emocji

Każda emocja ma swój cielesny odpowiednik. Sceną dla naszych uczuć jest ciało. Zablokowane ciało i zablokowane emocje idą w parze i, jak to w parach bywa, jest im jednocześnie bardzo blisko do siebie i bardzo daleko. Odblokowanie ich i scalenie w przypadku dzieci najlepiej udaje się w zabawie. To ona jest kluczem do tego, by integrować, rozwijać, rozumieć, obserwować i poznawać. „Zając” daje ogrom możliwości by odtłumić to, co stłumione, doświadczyć tego, co schowane. Wstęp pozostaje bez zmian. Wprowadzamy zabawę, zapoznajemy dzieci z prostym schematem ruchowym i powoli doskonalimy pewność ruchu. Gdy uczestnicy zabawy poczują się pewnie, możemy zaproponować odgrywanie ról:

- *Ha! Jesteście świetnymi Zającami. Mnie chyba też nieźle idzie. Ale bardzo chciałabym zobaczyć groźne Zajączysko, które jest całkiem mocno wkurzone.*
- *Spróbujmy zatańczyć jeszcze raz. Tańczmy teraz jak bardzo szczęśliwe Zające, które czują się lekko i niczym się nie przejmują.*
- *Pora na przestraszone Zające. Musimy tańczyć ostrożnie.*
- *Wyobraźmy sobie, że jesteśmy teraz zmęczeni. Nasze ręce są ciężkie, oczy same się zamykają.*
- *Jesteśmy malutkimi, smutnymi Zajączkami.*
- *Każdy może wybrać i odegrać dowolną rolę. Możesz być Zającem, który się bardzo spieszy lub jest bardzo leniwy. Możesz być Zającem, który jest bardzo ciekawy lub takim, którego wszystko nudzi. Możesz być wyluzowanym albo nerwowym i spiętym Zającem.*

1 Jest to umiejętność zablokowania automatycznej reakcji, by móc znaleźć bardziej dostosowaną do sytuacji i użyteczniejszą odpowiedź na dany bodziec.

2 Oaklander V., *Okna do naszych dzieci. Terapia dzieci i młodzieży w podejściu Gestalt*, Warszawa, 2021, s. 216.

● Polaryzacja

W końcowej części proponowanej modyfikacji (pkt 6.) zostaje wprowadzony temat polaryzacji³. Dzieci i młodzież (a także wielu dorosłych) mają trudności z łączeniem w sobie przeciwstawnych myśli i uczuć. To trudne czasem chcieć i nie chcieć jednocześnie, być rozzłoszczonym na kogoś, kto jest ci najbliższy, mieć ochotę zranić kogoś, kogo kochasz. Trudne też bywa, gdy zmagasz się z wewnętrznymi głosami, które nijak nie pasują do oficjalnej wersji. Jak pracowitej i zdolnej dziewczynie może przyjść do głowy, by coś odpuścić? Jak przyznać się, że boję się czegoś, skoro wszyscy widzą, jaki jestem odważny? Co zrobić ze złością na brata/siostrę, skoro wszyscy chwalą mnie za to, jakim jestem fantastycznym starszym bratem? Umiejętność pomieszczenia w sobie sprzecznych, spolaryzowanych aspektów w nas samych jest ważne w zdrowym funkcjonowaniu. Wspieranie tej umiejętności może odbywać się przez włączanie przeciwstawnych stanów w realizowane zadania i ukierunkowywanie uwagi na nie. Tu zostało to podkreślone przez oddanie decyzji dzieciom. Zostają im przedstawione pewne „zestawy” cech i uczuć. Żeby wybrać z nich, muszą te sprzeczne stany zobaczyć. Tym samym forma zadania zaprasza do wizualizacji, która później zostaje jeszcze pogłębiona przez odegranie w ciele już wytypowanego stanu.

Na zakończenie spotkania możemy zapytać uczestników, który Zajac najbardziej im się podobał. Możemy też zapytać o to, czy któryś Zajac był im szczególnie bliski lub któregoś nie polubili. W ten sposób otrzymujemy materiał do dalszej pracy z grupą oraz do działań indywidualnych z dziećmi.

Dobrze, by prowadzona narracja odpowiadała naszemu sposobowi mówienia, była swobodna i przepełniona rzeczywistym entuzjazmem. Wypowiedzi mogą być zabawne, a polecenia przerysowane. Naszym zadaniem jest zachęcenie dzieci do eksperymentowania i próbowania nowych sposobów wykonania danej czynności. Do tego jest niezbędna umiejętność wewnętrznego dystansu, dobry kontakt z samym sobą i stabilne poczucie własnej wartości. Osobom, które potrzebują dla poczucia bezpieczeństwa pozostawać w roli merytorycznego eksperta i są usztywnione, może być trudno wykorzystać potencjał zabawy.

3 Tenże, *Okna do naszych dzieci. Terapia dzieci i młodzieży w podejściu Gestalt*, Warszawa, 2021.

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

Jolanta Kosicka

Grupa badawcza

- Grupa kobiet i dziewczynek z jednym chłopcem (lat 5); sześcioro dzieci (w wieku 5, 7, 8 i 10 lat) oraz trzy osoby dorosłe (38–41 lat).
- Grupa osób dorosłych w trakcie warsztatów „Trener Oddechu – moduł logopedyczny” oraz warsztatów logopedycznych (logopedzi, fizjoterapeuci, osteopaci, ortodonci, osoby zajmujące się jogą, pilatesem, trenerzy personalni, nauczyciele śpiewu, wokaliści).
- Pacjenci indywidualni w gabinecie.

Opis

Zabawa dość przekorna logopedycznie. Łączy ona aspekt dykcyjny, oddechowy, fonacyjny z koordynacyjnym, ruchowym i sensorycznym (trzy ostatnie silniej odznaczają się podczas ewentualnego diagnozowania Uczestników).

Zacznijmy od kwestii prawidłowej realizacji głosek. Chcąc uzyskać poprawną i wyrazistą dykcję, bardzo łatwo wpaść w pułapkę różnych „cudownych” ćwiczeń pseudologopedycznych, które mogą wyrządzić więcej szkody niż pożytku (mówienie z korkiem, kciukiem, ołówkiem czy szpatułką pomiędzy górnym i dolnym łukiem zębowym to jeden z bardziej szkodliwych, archaicznych sposobów „poprawy” dykcji...). Nadmierne napinanie mięśni brzucha, mięśni podgnykowych, wstrzymywanie powietrza, mówienie na ściśniętej krtani z powodu zbyt głośnej fonacji to kolejny zestaw krzywdzących metod. Prawidłowa dykcja to nic innego, jak dobre i swobodne ułożenie artykulatorów (język, żuchwa, podniebienie, zęby, mięsień okrężny ust) w prawidłowym miejscu artykulacji. Brzmi skomplikowanie, to jednak nic innego, jak np. realizacja głosek szeregu szumiącego na wałku dziąsłowym bez pomagania sobie nadmiernym napinaniem policzków, szyi, potylicy czy brzucha. Realizacja głoski [r] bez zaciskania zwieraczy gardła i odbytu (obie te grupy mięśniowe działają kompatybilnie! Łączy się to również ze zwarciem fałdów głosowych i pracą głośni w celu przygotowania ciała do parcia), z dobrą pionizacją języka i wibracją apexu (czubka języka). Dlaczego opisuję te mechanizmy tak szczegółowo? Żeby pokazać, że wszyscy mamy spore tendencje do przemocowego i wysiłkowego traktowania dykcji. Zamiast sprawdzić najpierw swoje zasoby, ewentualne trudności, strefy najbliższego rozwoju, łatwiej nam poprawiać wszystko od razu i „na wszelki wypadek”. Czyli zaczynamy ćwiczyć dykcję przesadnie, zbyt ekspresyjnie i mocno napięciowo. Przykład: „Szeroko otwarta buzia!” – niezwykle szkodliwy komunikat przy pracy nad dykcją! Bardziej szkodzi, niż pomaga. Przy zbyt szerokim rozwarciu artykulacyjnym następuje spięcie mięśni nadgnykowych, co uniemożliwia umieszczenie języka w dobrym punkcie artykulacyjnym np. na podniebieniu. Ponadto większość głosek w języku polskim nie wymaga szerokiego otwierania ust, jedynie luźnej pracy żuchwy. Różnica znaczna, a błąd komunikacyjny poważny. Nierzadko kończy się to pogorszeniem stanu dykcji, zaburzeniem koordynacji oddechowo-fonacyjnej, napięciem toru oddechowego, nagromadzeniem kompensacji w ciele podczas zachowań mownych i zaburzeniem płynności mówienia. Selektywne, uważne patrzenie na dykcję, ocena zasobów i korzystanie z czucia głębokiego oraz świadomego i intencjonalnego rozluźniania

ciała są zdecydowanie trudniejszym, ale bezpieczniejszym sposobem na trwałą poprawę naszej artykulacji. I tu wchodzi cała na biało zabawa „Zajac” – wymagająca ruchowo, oddechowo (nauka prawidłowego oddychania – czyli jak najdłuższego wdychania i wydychania powietrza nosem podczas dynamicznych i wymagających działań) i koordynacyjnie. Ponownie: wspaniały sposób na poprawę dykcji i emisji głosu dla pracujących nimi zawodowo.

Stopniowanie trudności może się rozgałęziać na:

- zwiększone tempo zabawy,
- zwiększoną głośność mowną,
- bardziej skomplikowany układ ruchowy,
- zmiany w interpretacji (Zajac smutny, wściekły, niewyspany, obrażony, kokietujący itp),
- precyzyjną uważność na pojawiające się zaburzenia dykcji, oddechu, fonacji, wzmożonych napięć w ciele.

Kolejnym aspektem logopedycznym „Zajaca” jest praca nad motoryką wielką. Koordynacja i czucie ciała, zręczność, utrzymanie równowagi, orientacja w przestrzeni, lateralizacja, pamięć ruchowa, dostosowanie ruchów do zmiennego tempa, zapamiętanie sekwencji ruchów, praca z linią środka – te wszystkie elementy mają wpływ na motorykę małą (praca dłoni, palców, chwytu pęsetowego), a co za tym idzie – na sprawność aparatu artykulacyjnego. Praktyka oralna, czyli umiejętność wykonywania precyzyjnych i celowych ruchów języka, ewoluuje wraz z rozwojem sprawności dłoni. Umiejętność trafienia palcami w uciekający po całym talerzu groszek łączy się ze zdolnością trafienia czubkiem języka w wałek dziąsłowy podczas wymowy głoski [l]. Trzeba w tym momencie wspomnieć także o kinestezji artykulacyjnej, czyli o czuciu ułożenia narządów artykulacyjnych, a więc: czuję, jak ułożyć język, żeby zrealizować głoskę [t]; czuję, jak muszę napiąć język, żeby zwinąć go w rurkę. Koordynacja ręki z okiem podczas np. nauki jedzenia także przydaje się w późniejszym pisaniu i mówieniu.

Kształcenie słuchu, przetwarzanie słuchowe i poczucie rytmu pozwolę sobie ująć tu wspólnie w kontekście umuzykalniania i pracy z fonacją. Spora rozpiętość melodii „Zajaca” niejako zmusza Pacjenta do rozluźnienia fonacyjnego. Co to oznacza? Nadmiernie napięte fałdy głosowe nie trzymają tonacji, fałszują. Kontrolę nad procesem śpiewania odzyskujemy dopiero po rozluźnieniu mięśni nadgnykowych, mięśni zewnętrznych i wewnętrznych krtani oraz przy poprawie koordynacji oddechowo-fonacyjnej. Nie inaczej.

Zabawę „Zajac” można zacząć od prostszej wersji (zwłaszcza w pracy z najmłodszymi Pacjentami), siedząc na krześle, bez wykonywania układu. Dopiero po przyswojeniu słów piosenki uczymy się ruchów nogami i stopami, bez śpiewania. Kiedy oba bieguny zadania zostaną utrwalone, łączymy je w całość. U dorosłych również rozpocząłabym zabawę od nauki piosenki, później układu na siedząco, jednak już z próbą śpiewania. Cała nauka trwała tak długo, aż Uczestnicy nauczyli się w swoim tempie układu ruchowego. Ważna kwestia – im bliżej krawędzi krzesła siedzimy, tym bardziej wzmocniamy mięśnie głębokie, o których wpływie na aspekt logopedyczny i mioterapeutyczny piszę przy okazji zabawy „Czarny baran”.

Piękne zaskoczenie – integracja, rozładowanie napięcia śmiechem przy wszelkich niepowodzeniach, reakcje Uczestników na swoje pomyłki jako kwestia społeczna, wspólnotowa – było to doświadczenie swoistego połączenia się w niepowodzeniu. Bonusem okazała się umiejętność dojścia do porozumienia w kwestii ustalania kroków, sposobów tańca, kolejności poruszania nóg i stóp oraz wariacji w układaniu rąk i ciała. „Zajaca” pod każdym względem uznaję za zabawę przydatną logopedycznie.

Zajęc

Korzyści z zastosowania zabawy z perspektywy pedagoga specjalnego, terapeutki integracji sensorycznej, socjoterapeutki i terapeutki poznawczo-behawioralnej dzieci i młodzieży

Emilia Kowalewicz-Rusiecka

Dla kogo?

Zabawa „Zajęc”, która polega na rytmicznym przeskakiwaniu i przekładaniu nóg nad skrzyżowanymi nad ziemię przeszkodami lub wyrysowanymi liniami, ma wpływ na rozwój funkcji psychomotorycznych oraz społecznych.

Zabawa może być przeprowadzona w grupie dzieci sześciolletnich, w grupie zróżnicowanej pod względem funkcjonowania społecznego, intelektualnego oraz ruchowego (spektrum autyzmu, deficyty uwagi, niepełnosprawności ruchowe, zaburzenia procesów sensorycznych oraz słuchowych). „Zajęcą” warto wprowadzić również w kontakcie indywidualnym z pacjentem i rodzicem, ze wskazaniem do dalszej zabawy w domu.

Na co wpływa?

Zabawa jest formą poznawania świata i gromadzenia osobistych doświadczeń, co wpływa na funkcjonowanie oraz motywowanie dziecięcej ciekawości do nabywania ważnych kompetencji. Niektóre formy gier będą miały wpływ nie tylko na rozwój w nauce, ale także na sukcesy w życiu dorosłym. „Zajęc” jest zabawą, która pozwala holistycznie spojrzeć na własną świadomość i rozwój swoich umiejętności. Warto zastosować zabawę wtedy, kiedy chcemy wesprzeć rozwój kompetencji społecznych, ruchowych, sensorycznych oraz poznawczych) poprzez:

- wspomaganie koordynacji wzrokowo-ruchowej, która pozwala na realizowanie czynności wymagających jednoczesnego użycia zmysłu wzroku i rąk, aby wykonać zdecydowane działanie,
- wspomaganie wrażliwości oczu, aby kierować uwagę na bodziec, który wpływa na rozumienie położenia ciała w przestrzeni (świadomość własnego ciała/orientacja w przestrzeni),
- wspomaganie rąk i nóg w celu równoczesnej i zdecydowanej realizacji ich zadań w oparciu o wizualne informacje, jakie otrzymują oczy i uszy,
- wspomaganie odczuwania schematu swojego ciała oraz ułożenia poszczególnych części ciała względem siebie,
- wspomaganie tempa i rytmu działania w zakresie ruchu i odczuwania własnego ciała,
- wspomaganie rozumienia tego, jak działać i jak nawiązać kontakt z drugą osobą przy wspólnym polu uwagi,
- wspomaganie budowania własnej wartości.

Rozwój dziecka jest procesem ciągłym, który wymaga doświadczeń z różnych sfer życia w sposób zaplanowany i kompleksowy. Najczęstszą formą zaangażowania wszystkich zmysłów jest jednak zabawa i przestrzeń, którą daje ona każdemu dziecku oraz rodzinie.

Modyfikacje

Zanim przejdziemy do nauki schematu ruchów w obszarze nóg na stojąco, warto usiąść z dziećmi i spróbować wykorzystać do jego przyswojenia kolana i ręce. Dzieci siedzą w kole na dywanie lub na krzesłach. Jedna osoba wybrana przez grupę pokazuje wymyślony przez siebie układ klepnięć rąk o kolana. Jeśli to zbyt trudne, do grupy dołącza osoba dorosła – nauczyciel/opiekun/wolontariuszka/praktykantka/rodzic. Warto rozpocząć zabawę w parach, da to poczucie jej zrozumienia i bezpieczeństwa.

Pracę w obrębie górnej części ciała kontynuujemy, aż schemat zabawy będzie zrozumiały. Wówczas można przejść do pracy na stojąco, naśladowując zadany schemat ruchu nogami.

Można wyznaczyć szarfa małą przestrzeń na podłodze dla każdej osoby. W jej obrębie przyklejamy folię z narysowanymi mazakiem wzorami (mogą to być kreski/stopy/koła). Przedstawione wzory wskażą sposób działania – ułatwią dziecku ruch podczas zabawy. Warto zacząć bez naprzemienności, tylko jednostronnie. Gdy uczestnik zrozumie zabawę, można wprowadzać naprzemiennosc. Zaczynamy od ustalonej przez grupę strony.

Warto nauczyć dziecko/dzieci piosenki, a w trakcie zabawy, w tle, dla pewności odtworzyć ją z nagrania. Można na własny użytek nagrać jak dzieci śpiewają ją przed zabawą, a następnie odtwarzać ją w trakcie. „Zając” to zabawa bardzo wymagająca w zakresie ruchu i wydolności oddechowej. Ważne jest, aby robić przerwy podczas jej realizacji.

Kiedy warto zastosować?

„Zając” jest świetną zabawą, którą można wykorzystać podczas:

- zajęć edukacyjnych – jako przerywnik podczas zajęć w przedszkolu i szkole,
- zajęć indywidualnych, tj. rewalidacji, integracji sensorycznej,
- zabaw integracyjnych w grupach z dziećmi w wieku przedszkolnym oraz szkolnym,
- pikników rodzinnych, imprez sportowych.

Wartościowe w pracy indywidualnej i diagnostycznej w zakresie:

- zaburzeń motoryki dużej i małej,
- rozumienia poleceń prostych i złożonych,
- koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz wsparcia w zakresie planowania motorycznego,
- wyciszenia dziecka/ucznia przez nauczyciela współorganizującego (wprowadzenie jako przerywnika).

Bibliografia

Odowska-Szlachcic B., *Metoda integracji sensorycznej we wspomaganie rozwoju mowy u dzieci z uszkodzeniami ośrodkowego układu nerwowego*, Gdańsk 2010.

Zajęc

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

Joanna Tomkowska

Dla kogo?

Dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, dowolna liczba osób.

Czas trwania

Ok. 10–15 minut na jednych zajęciach. Można wprowadzać zmiany i wykorzystywać na różnych zajęciach, jest to jednak zabawa mocno angażująca i męcząca, warto dobrze ją rozplanować.

Zastosowanie

Zabawa rozwija sprawność fizyczną i koordynację ruchową. Rozbudowane warianty posłużyły do improwizacji, tworzenia runda muzycznego, zadań ze zmianą tempa, ćwiczenia orientacji w przestrzeni i poczucia rytmu. Dodatkowe ćwiczenia związane z nazwami części ciała zajęcia wzbogaciły zasób słownictwa dzieci sześć- i siedmioletnich.

Ponadto w szkole muzycznej wykorzystałam piosenkę do utrwalaniu gamy C-dur oraz do zadań rozwijających koordynację wzrokowo-ruchową.

Rozszerzenie

The image shows two staves of musical notation for the song 'Zajęc'. The first staff is marked 'spokojnie' (slowly) and the second staff is marked 'żywo' (allegretto). The melody is written in treble clef with a 2/4 time signature. The first staff contains 9 measures, and the second staff contains 10 measures, starting with a '10' above the first note. The melody is composed of eighth and quarter notes.

*Tam za góreczką siedział zajęc
tak nóżkami przebierając*

*I ja zajęc, i ty zajęc, tak nóżkami przebierając
i ja bym tak przebierała, gdym takie nóżki miała, jak ten zajęc*

Zajęc to piosenka wesoła, z nagłą zmianą tempa w drugiej części. W wersji oryginalnej polega na przekładaniu nóg i przeskakiwaniu nad patykami ułożonym w formie krzyża na podłodze. Poprzez zmianę tempa i skoki mocno angażuje, a nawet męczy. Można nią jednak pokierować tak, aby był czas na aktywność i na odpoczynek. Piosenka o zajęcku jest wdzięcznym tematem na zajęciach z dziećmi. W grupach dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych wykorzystywaliśmy do zabawy tylko jeden kijek. Oto kilka propozycji, które wykorzystałam w przedszkolu i szkole muzycznej.

- To co ja

Zabawa bez patyków, którą potraktowałam jako wprowadzenie piosenki. Sprawdza się szczególnie w grupach dzieci przedszkolnych.

Dzieci ustawione w kole wymyślają różne rodzaje skoków. Po chwili rozpoczynamy zabawę:

takty 1–8: wszyscy chodzą po linii koła,

takty 9–12: wybrana osoba prezentuje swoje skoki,

takty 13–18: wszyscy powtarzają tę propozycję.

- Inhibicja i incytacja z patykami

Zabawa ta ma na celu skoncentrowanie uczestników na zadaniu. Jest to też ciekawy sposób na wprowadzenie rekwizytu do kolejnych zabaw.

Każdy otrzymuje jeden patyk i w umówiony wcześniej sposób (bezpieczne trzymanie) porusza się z nim po całej sali. Na przerwę w muzyce zatrzymuje się i reaguje na określone hasła:

- jeden – trzymanie patyka oburącz w górze,
- dwa – trzymanie patyka w jednej dłoni przed sobą,
- trzy – obrót wokół własnej osi, trzymanie patyka blisko własnego ciała,
- cztery – położenie patyka na podłodze.

- Ćwiczenia sprawnościowe

– takty 1–8: wszyscy chodzą po linii koła, trzymając patyk w górze i śpiewając piosenkę, na końcu kładą patyk na podłodze w sposób wskazany przez prowadzącego,

– takty 9–18: prowadzący prezentuje skoki (obunóż do przodu i do tyłu, obunóż bokiem, obunóż ze skrzyżowanymi nogami), a dzieci próbują wykonać to samo.

- Rondo

– takty 1–8: wszyscy chodzą po linii koła, trzymając patyk w górze i śpiewając piosenkę, na końcu kładą patyk na podłodze,

– takty 9–12: wybrana osoba prezentuje skoki swojego pomysłu,

– takty 13–18: wszyscy powtarzają tę propozycję.

Zabawa powtarza się i za każdym razem kolejna osoba proponuje swoje skoki.

W ten sposób powstaje rondo muzyczne, czyli utwór, w którym występuje refren i kolejne zwrotki – kuplety. W tym przypadku takty 1–8 to refren, a takty 9–18 to kolejne kuplety.

- Ostinato

Zadanie przeznaczone tylko dla dzieci szkolnych. W tej zabawie wykorzystujemy dwa skrzyżowane patyki, sznurki lub narysowane linie. Uczniowie przekładają naprzemiennie nogi nad patykami, zgodnie z tempem melodii i śpiewają piosenkę; w części wolnej klaszczą równocześnie rytm ostinaty, np.”



To zadanie bardzo rozwija podzielność uwagi oraz umiejętność dysocjacji, czyli uniezależnienia ruchów rąk i nóg.

- Echo numerów 1 – 2 – 3 – 4

Zadanie przeznaczone szczególnie dla uczniów szkoły muzycznej. Skrzyżowane na podłodze patyki, sznurki lub narysowane linie tworzą cztery ćwiartki – okienka o określonych numerach. Prowadzący ustala numery kolejnych okienek, np.

2 3
1 4

Prowadzący wypowiada w pulsie cztery liczby 1 – 2 – 3 – 4 w dowolnej kolejności (można również powtarzać liczby). Uczestnicy w formie echa wykonują przeskoki, przeskakując w rytmie ćwierćnut kolejno na wywołane numery okienek. Dla utrudnienia można dodać taktowanie na 4/4.

- Muzeum figur woskowych

Patyki ułożone jak wyżej, kolejne ćwiartki to okienka o określonych numerach. Uczestnicy podzieleni na dwie grupy: I grupa wykonuje zadanie, II grupa obserwuje.

Uczestnicy z grupy I poruszają się swobodnie przy akompaniamencie muzyki. Na przerwę w muzyce wracają do swojego krzyża. Prowadzący wywołuje jeden lub dwa numery okienek. Uczestnicy dotykają podłogi tylko w oknach o określonych numerach i zastygają w bezruchu, tworząc ze swoich ciał rzeźby jak w muzeum figur woskowych.

Pozostali uczestnicy spacerują po całej sali i oglądają powstałe propozycje. Po chwili następuje zamiana ról.

- Ćwiczenie solfeżowe

Uczniowie śpiewają melodię nazwami literowymi lub solmizacyjnymi ze słuchu lub z nut.

Rozszerzenie zabaw związanych z tematyką o zajęcach dla dzieci przedszkolnych

- Zajęcie na łące

Dzieci (Zajęcie) podskakują po całej sali (łące). Gdy usłyszą trąbkę myśliwego (motyw w wysokim rejestrze), uciekają do lasu (w wyznaczone miejsce).

Następnie rozglądają się w jedną i drugą stronę (przy nowym akompaniamencie) i znowu skaczą po łące.

- Skoki, słuchy

Uczestnicy poruszają się swobodnie przy akompaniamencie muzyki. Kiedy usłyszą trąbkę myśliwego (określony motyw muzyczny), „przerażone” zatrzymują się w bezruchu. Na podane hasło poruszają jedynie określoną częścią ciała:

- skoki – nogi,
- słuchy – uszy (dzieci poruszają dłońmi przyłożonymi do uszu),
- omyk – ogonek,
- trzeszcze – oczy (dzieci mrugają powiekami),
- strugi – zęby (dzieci szczękają zębami),
- turzyca – sierść (dzieci poruszają całym ciałem).
- Można też stosować dwa hasła jednocześnie.

Zabawę „Zajac” można połączyć tematycznie z inną znaną piosenką:



*Siedzi sobie zajac pod miedzą, a myśliwi o nim nie wiedzą.
Jak zajac trąbkę usłyszy, ucieka, aż się zadyszy.
Hopsasa, do lasa!*

*Ucieka zajaczek do lasu, a myśliwi za nim hu, hu, hu!
Ty zajaczku nie trać czasu, ty zajaczku myk, do lasu!
Hopsasa, do lasa!*

Zajac

Korzyści z zastosowania zabawy z perspektywy kulturoznawczynie, animatorki kultury, edukatorki muzealnej

Katarzyna Żukowska

Warunki realizacyjne

Zastosowanie w muzeum miejskim na zajęciach dla grup zorganizowanych. Byli to uczniowie z klas I–IV biorący udział w samorządowej bezpłatnej akcji „Lato w mieście”. Skład grup w każdej szkole zmienia się co tydzień. Dzieci jeżdżą do muzeów z wychowawczyniami, które opiekują się nimi w danym tygodniu. Grupy są niezintegrowane, bardzo liczne (ok. 30 os.) i łączą dzieci od 7 do 11 r.ż.

Opis zajęć z zastosowaniem zabawy tradycyjnej

Latem zapraszamy dzieci do Muzeum Woli na różnorodne gry i zabawy, dawne i współczesne, analogowe i cyfrowe. Podczas zajęć robimy zakupy na Kercelaku przedstawionym na grze planszowej, gramy w „zielone”, pstrykamy kapslami, śpiewamy piosenki towarzyszące dawnym zabawom itp.

Czy gry sprzed ponad stu lat mogą być konkurencją dla smartfona? Co się dzieje, gdy gramy i bawimy się całymi sobą, w pełnej interakcji z innymi? Poznajcie różnorodne zabawy ruchowe „przyjazne mózgowi”.

Notatki z zabawy (wariant z podskokami nad skrzyżowanymi liniami)

Zabawę realizowałam po pierwszej części zajęć, w której ćwiczyliśmy ruch naprzemienny za pomocą samych dłoni (by, poprzez ruch, łatwiej wejść w stan skupienia), wygłaszałam krótką pogadankę o charakterze historycznym i robiliśmy wspólnie rundę pytań i odpowiedzi na temat obiektów na otaczającej nas ekspozycji (ostatnie dwie aktywności, jako elementy zmodyfikowanej na potrzeby zajęć „gry w zielone”).

Po tej dłuższej części wymagającej bezruchu i rozmowy, zabawa „Zajęc” okazała się zbawienna zarówno dla dzieci, jak i prowadzącej.

Ma ona charakter wysiłkowy, pozwala skupić się jedynie na ruchu, podskokach i ułożeniu nóg. Zapewnia okazję do rozładowania energii nagromadzonej podczas „zasiadanej” części zajęć, wyżycia się, zmęczenia, co jest istotne szczególnie dla chłopców. Muzyka i śpiew działają tu ożywczo, a zarazem łagodząco i pomocnie w kontekście wysiłku fizycznego, umożliwiają głębsze rozluźnienie.

Aby utrzymać dobry rytm zajęć i naprzemiennosc części wymagających skupienia i rozluźniających, nie uczyłam dzieci piosenki, tylko wykonywałam ją sama. Sądzę, że w tym przypadku dobrze zadziałałoby też odtworzenie nagrania. Rozdawałam szybko krzyżyki (przygotowane z pasków tektury – by posłużyły kilka razy), ćwiczyliśmy układ podskoków i omawialiśmy zasadę nienaruszalności skrzyżowanych linii (nie pilnowałam jej jednak zbyt, pozostawało to w gestii uważności i samokontroli uczestników). Potem od razu zapraszałam uczniów do skoków w rytm śpiewanej przeze mnie piosenki. Pierwszą rundę – dla przykładu – śpiewałam i skakałam razem z grupą, lecz potem już tylko śpiewałam i zachęcałam do przyłączania się (można było mruczeć lub śpiewać na „la la la”). Po pierwszej realizacji zadanego układu podskoków (razem ze mną) proponowałam, by ktoś wymyślił i pokazał swój, a reszta będzie powtarzała.

Realizacja tej części zajęć trwała około 15 minut. Nie każdy prezentował swój układ kroków, niektórzy szybko się męczyli, ale obserwowali pozostałych. Pozytywnie zadziałało wprowadzenie przy ostatnim powtórzeniu znacznego przyspieszenia rytmu zabawy, zaktywizowało to chłopców.



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. Projekt popularyzuje również korzystanie z folkloru w pracy z dziećmi.

Koncepcja i realizacja projektu:

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

Redakcja:

Marta Domachowska

Korekta:

Filip Bukowski

Opracowanie graficzne i skład:

Katarzyna Rosik

Laboratorium Zabaw Tradycyjnych 2024 — edycja II

Organizator/wydawca:

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 2024

Partnerzy:



mozaika



Muzeum Etnograficzne
im. Marii Znamierowskiej-Prüfferowej
w Toruniu

Fundacja
Muzyka jest
nieskończona



Patron medialny:



muzyka
tradycyjna.pl
