

Zajęcia rytmiczne

Rytm jest nieodłącznym towarzyszem życia człowieka dorosłego jak i tego najmłodszego. Podczas każdej zabawy z naszymi przedszkolakami zwracamy uwagę przede wszystkim na to, aby była ona:

- zgodna z zainteresowaniami dzieci
- zgodna z ich aktualnymi umiejętnościami
- dopasowana do etapu rozwoju, na którym się właśnie znajdują

wówczas tak taka zabawa w naturalny sposób wspiera rozwój każdego dziecka.

Nasze przedszkole jest ukierunkowane na **naukę poprzez zabawę i wplatanie muzycznego rytmu w codzienność dziecka**. Zatem każda muzyczna aktywność jest **jedną ze składowych** jego codziennych zabaw. Pokazujemy, proponujemy, zachęcamy, odkrywamy – przynosimy każdemu dziecku ten muzyczny świat i pozwalamy mu go eksplorować na jego własny, tylko jemu właściwy sposób.

Przykładowe zabawy rytmiczne, które każde dziecko wykonuje z wielką radością nie tylko w przedszkolu, ale również w domu.

Powtarzanie rytmów

To najprostsza gra rytmiczna, którą dzieci bardzo lubią. Polega ona na powtarzaniu rytmów wystukanych (wyklaskanych) wygranych przez drugą osobę. W tej najprostszej wersji nie potrzebujemy do niej żadnych pomocy! W tej zabawie można się bawić rytmem na kilkanaście różnych sposobów. Oto kilka z nich:

- **wyklaskujemy** rytm,
- wygrywamy rytm **na prostym instrumencie** (jak pałki rytmiczne, bęben czy grzechotki),
- wygrywamy rytm **na swoim własnym ciele** (klaszczemy w dłonie, tupiemy nogą, kiwamy głową, wzruszamy ramionami lub ich dotykamy, klikamy palcami, uderzamy w kolana) – dziecko powtarza wygrany rytm lub całą sekwencję ruchową (która musi być na tyle prosta, aby dziecko ją zapamiętało i powtórzyło),
- wystukujemy rytm **na podłodze**,
- wystukujemy rytm **na stole / krześle / ścianie / talerzu**.

Na późniejszym etapie, gdy dzieci już opanują kolejne sekwencje zabawy, łączymy je, co zwiększy poziom ich trudności. Dzięki tej prostej zabawie dzieci **rozwijają swoją motorykę (małą i dużą), pamięć, koncentrację czy percepcję słuchową**.

Głównym celem wszelkich ćwiczeń rytmicznych czy wyczucia czasu jest oczywiście poprawa wydajności mózgu, a co za tym idzie jego lepszy rozwój. Dzieje się to poprzez:

- **poprawę przetwarzania słuchowego** – czyli prościej mówiąc: rozwój słuchu, odbioru dźwięków,
- **poprawę pamięci krótkotrwałej** – która jest wykorzystywana do czasowego zapamiętywania tego, co mówią nam zmysły,
- **poprawę pamięci roboczej** – czyli takiego naszego notatnika w mózgu, w którym zapisują się wszystkie nasze bieżące czynności i myśli,

- **poprawę szybkości przetwarzania informacji** – która jest nam niezbędna do zwiększenia chociażby efektywności czy łatwości nauki,
- **poprawę zasobów poznawczych** – czyli zdolność mózgu do reagowania na spadek jego możliwości (np. chorobę, starość czy pogorszenie stanu zdrowia)
- **poprawę funkcji wykonawczych** – czyli zadań związanych z samokontrolą czy realizacją celów,
- **poprawę koordynacji ruchowej** – która jest bardzo ważna dla ogólnego zdrowia i jest istotnym elementem sprawności każdego z nas,
- **poprawę przetwarzania sensorycznego** – które polega na przyjmowaniu informacji z wewnątrz naszego ciała oraz z otaczającego nas świata za pomocą wszystkich zmysłów.

Jak widać jest niesamowicie duże spektrum obszarów, na które mamy możliwość wpłynąć, które możemy rozwinąć i wspierać właśnie **poprzez zabawy rytmiczne** i obcowanie z rytmem.

