edukacja do kultury GDAŃSK

GDAŃSK

Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I i II stopnia im. Feliksa Nowowiejskiego w Gdańsku

Cykl zajęć rytmiki dla dzieci przedszkolnych

Jak brzmi i porusza się jesień?

Autorka
Monika Pestka-Rozmarynowska

Cykl zajęć rytmiki dla dzieci przedszkolnych

Jak brzmi i porusza się jesień?

Grupa
dzieci w wieku około 4–6 lat

Liczba zajęć
3 spotkania

Orientacyjny czas jednych zajęć
30–35 minut

Piosenka przewodnia
Mazurek jesienny | muz. Agnieszka Widlarz, sł. Kierkosz

Wstęp metodyczny

Założenia metodyczne

Cykl zajęć wykorzystuje elementy **metody rytmiki Emila Jaques-Dalcroze'a**, w której muzyka jest doświadczana przede wszystkim poprzez ruch. Szczególne znaczenie ma **żywa muzyka i improwizacja nauczyciela na fortepianie**, pozwalająca na bieżąco reagować na zachowanie dzieci oraz dostosowywać tempo, dynamikę, charakter i długość ćwiczeń do grupy.

Dziecko nie tylko słucha muzyki, ale **reaguje na jej zmiany własnym ruchem, obserwuje, doświadcza i samodzielnie poszukuje sposobów odpowiedzi na muzykę**.

W scenariuszu przyjęto dwa sposoby realizacji:

- **wariant wzorcowy – zajęcia z muzyką na żywo** → nauczyciel rytmiki improwizuje na fortepianie/keyboardzie, dostosowując muzykę do reakcji dzieci. Jest to podstawowy sposób realizacji ćwiczeń inspirowanych metodą Dalcroze'a.
- **wariant zastępczy – zajęcia z nagraniem** → dla osób niegrających na fortepianie przewidziano wykorzystanie wcześniej przygotowanych nagrań. Jest to rozwiązanie pragmatyczne, jednak w takim przypadku zajęcia mają charakter **ogólnomuzykalniający i ruchowy**, a nie stricte dalcrozowski.

W każdym ćwiczeniu, w którym pojawia się muzyka na żywo, nagranie może być wykorzystane jako wariant zastępczy.

Główny cel edukacyjny całego cyklu

Dziecko poprzez słuchanie, ruch, śpiew, grę na prostym instrumencie i działania plastyczne odkrywa, w jaki sposób muzyka może opowiadać o jesieni, oraz samodzielnie reaguje na jej podstawowe elementy – tempo, dynamikę, pauzę, wysokość i charakter dźwięku – wyrażając swoje pomysły ruchem i słowem.

Po czym poznamy, że cel został osiągnięty?

Po zakończeniu cyklu dziecko:

- potrafi zareagować ruchem na zmianę tempa lub dynamiki muzyki;
- potrafi zatrzymać ruch na pauzę lub ciszę;
- potrafi zilustrować ruchem wybrane zjawisko jesienne;
- uczestniczy we wspólnym śpiewaniu piosenki;
- potrafi zagrać prosty rytm na przygotowanym instrumencie;
- potrafi dopasować ruch lub grę na instrumencie do sygnału nauczyciela;
- potrafi powiedzieć, co podobało mu się podczas zajęć i jakie emocje wywołała muzyka;
- potrafi przez chwilę spokojnie leżeć w bezruchu i świadomie obserwować swój oddech oraz odczucia po aktywności.

Treści nauczania

Dziecko:

- słucha muzyki i reaguje ruchem na jej podstawowe elementy;
- doświadcza pulsu, tempa, dynamiki, pauzy i wysokości dźwięku;
- wykonuje zadania rytmiczne indywidualnie i w grupie;
- łączy muzykę z ruchem i obrazem;
- śpiewa piosenkę lub jej fragmenty;
- wykonuje prosty instrument i wykorzystuje go podczas zabawy muzycznej;
- podejmuje próby własnej ekspresji ruchowej;
- uczestniczy w krótkiej rozmowie podsumowującej i formułuje własną opinię;
- wycisza się poprzez krótką relaksację i spokojną obserwację własnego ciała.

Metody pracy

- elementy metody rytmiki Emila Jaques-Dalcroze'a;
- improwizacja fortepianowa;
- metoda aktywizująca;

- metoda praktycznego działania;
- rozmowa kierowana;
- ekspresja ruchowa i muzyczna;
- elementy edukacji plastycznej;
- elementy uważności i świadomego wyciszenia.

Pomoce dydaktyczne

Muzyczne

- pianino lub keyboard
  → w wariancie z muzyką na żywo;
- głośnik/odtwarzacz
  → w wariancie z nagraniem;
- nagranie piosenki *Mazurek jesienny*;
- nagranie *Mazurka a-moll op. 68 nr 2 Fryderyka Chopina*
  → wariant do wykorzystania podczas zabawy ruchowej;
- fragment *Jesieni* z cyklu *Cztery pory roku* Antonia Vivaldiego
  → wariant dodatkowy.

Ruchowe

- kolorowe chustki;
- papierowe lub materiałowe listki;
- bezpieczna, odpowiednio przygotowana przestrzeń do ruchu.

Plastyczne

- białe kartki;
- kredki lub pastele;
- ewentualnie jesienne liście do obserwacji/inspiracji.

Instrumentalne

Do przygotowania prostego shakera:

- małe, szczelnie zamykane plastikowe pojemniki – najlepiej po jajku niespodziance;
- niewielka ilość ryżu, kaszy lub fasoli;
- taśma klejąca do dodatkowego zabezpieczenia pojemników;
- opcjonalnie kolorowe tasiemki do ozdobienia instrumentów.

Uwaga organizacyjna → pojemniki i materiały powinny być przygotowane oraz zabezpieczone przez osobę prowadzącą przed rozpoczęciem zabawy. Instrument powinien być dostosowany do wieku dzieci i używany wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.

Materiał tekstowy

Mazurek jesienny

Siadł mazurek na gałęzi drzewa,
w lesie siadł.
Idzie jesień, a on smutno śpiewa,
szumi wiatr.

Lecą w dal bociany, już po lecie,
lecą w dal.
Ja też chciałbym z nimi tam polecieć,
Ach, jak żal!

A Pan Chopin w oknie stał i słyszał
jego śpiew.
Białą kartkę wziął, a na niej cisza
bieli się.

Rzucił na nią ziaren sto i piórek,
dmuchnął wiatr.
I już leci, leci nasz mazurek,
leci w świat.

Fragment wykorzystywany w zabawie *Bociany*:
Lecą w dal bociany, już po lecie,
lecą w dal.

Uwagi organizacyjne dla prowadzącego

1. **Najważniejszym elementem zajęć jest reakcja dzieci na muzykę, a nie wykonanie wszystkich zaplanowanych ćwiczeń.**
2. Jeżeli grupa potrzebuje więcej czasu na jedno ćwiczenie, należy zrezygnować z wariantu dodatkowego zamiast przyspieszać kolejne aktywności.
3. **Plan minimum** powinien zostać zrealizowany przed ćwiczeniami oznaczonymi jako warianty dodatkowe.
4. Podczas improwizacji nauczyciel może reagować na spontaniczne zachowania dzieci. Jeżeli dzieci wymyślą własny ruch, rytm lub sposób przedstawienia zjawiska, warto go wykorzystać i rozwinąć.
5. Nagrania z internetu powinny być traktowane jako **wariant zastępczy**, szczególnie wtedy, gdy prowadzący nie może wykonać muzyki na żywo.
6. Wariant z fortepianem pozwala na bieżące reagowanie na grupę: nauczyciel może natychmiast zwolnić, przyspieszyć, ściszyć, wzmocnić lub zatrzymać muzykę.
7. Budowanie instrumentów nie musi odbywać się podczas właściwej części zajęć. Pojemniki mogą zostać wcześniej przygotowane przez nauczyciela, a dzieci mogą jedynie wsypać materiał i ozdobić instrument.
8. Wszystkie aktywności ruchowe należy przeprowadzać w przestrzeni pozbawionej przeszkód, z uwzględnieniem możliwości ruchowych i wieku dzieci.

Zajęcia 1
Jak porusza się jesień?

Główny cel zajęć

Dziecko poprzez ruch i zabawę muzyczną odkrywa, że zmiana tempa, dynamiki i pojawienie się pauzy mogą zmieniać sposób jego ruchu oraz charakter jesiennego obrazu muzycznego.

Plan minimum

rozmowa o jesieni → ćwiczenia ruchowe z reagowaniem na tempo i dynamikę → pierwsze słuchanie *Mazurka jesiennego* → zabawa *Jesienne liście* → podsumowanie → relaksacja

Budowanie instrumentu można zrealizować jako wariant dodatkowy lub rozpocząć przed zajęciami.

I Faza wstępna około 7 minut

1 Rozmowa wprowadzająca

Nauczyciel może rozpocząć od pytania:

Jak myślicie, po czym możemy poznać, że przyszła jesień?

Pytania pomocnicze:

- *Co dzieje się wtedy z drzewami?*
- *Jak poruszają się liście, kiedy wieje wiatr?*
- *Co słyszymy podczas jesiennego spaceru?*
- *Czy jesienny wiatr zawsze wieje tak samo?*
- *Jak mógłby poruszać się bardzo delikatny wiatr, a jak silny wiatr?*

Nauczyciel zapowiada:

Spróbujmy dzisiaj sprawdzić, czy jesień można pokazać ruchem i czy można ją usłyszeć w muzyce.

II Faza realizacyjna około 18–20 minut

2 Zabawa *Jesienna pogoda* [około 5–7 minut]

Nauczyciel improwizuje na fortepianie krótkie fragmenty o różnym charakterze.

Pytania kierujące:
- *Co mówi wam ta muzyka?*
- *Jak mógłby poruszać się wiatr?*
- *Czy ten wiatr jest delikatny czy silny?*
- *Co zrobiłby liść, gdyby muzyka nagle przyspieszyła?*
- *Co może oznaczać cisza?*

Propozycje ruchów:
- **delikatna, spokojna muzyka**
  → kołysanie się jak liście;
- **szybsza muzyka**
  → lekkie bieganie lub podskoki;
- **zmiana dynamiki na forte**
  → większe, szerokie ruchy;
- **zmiana na piano**
  → małe i delikatne ruchy;
- **pauza**
  → całkowite zatrzymanie.

Nauczyciel obserwuje reakcje dzieci i może modyfikować improwizację w zależności od ich ruchu.

Wariant z nagraniem → wykorzystanie przygotowanego fragmentu muzycznego o wyraźnie zróżnicowanym tempie i dynamice.

3 Pierwsze słuchanie *Mazurka jesiennego* [około 4 minut]

Dzieci siadają lub leżą wygodnie.
Nauczyciel:
Posłuchajcie piosenki i spróbujcie znaleźć odpowiedź na pytanie: o czym opowiada ta muzyczna historia?

Po wysłuchaniu nauczyciel pyta:
- *Co wydarzyło się w piosence?*
- *Kto pojawił się w jej historii?*
- *Co robiły bociany?*
- *Kto stał w oknie?*
- *Jakie odgłosy jesieni usłyszeliście w piosence?*
- *Czy ta piosenka była bardziej wesoła, czy bardziej spokojna?*

Nauczyciel może krótko wyjaśnić, że mazurek jest nazwą tańca / utworu muzycznego, a także nazwą ptaka występującego w piosence.

4 Zabawa *Jesienne liście* [około 5–7 minut]

Dzieci otrzymują kolorowe chustki lub papierowe liście.

Nauczyciel improwizuje:

- **cicho**
  → dzieci poruszają liściem delikatnie;
- **głośno**
  → liście wirują;
- **szybko**
  → liście poruszają się szybciej;
- **wolno**
  → liście opadają powoli;
- **pauza**
  → liść zatrzymuje się i „spada" na ziemię.

Nauczyciel może pytać:
Co jeszcze może zrobić liść, kiedy muzyka się zmieni?
Dzieci mogą zaproponować własne sposoby ruchu.

Wariant z nagraniem → można wykorzystać fragment *Mazurka a-moll op. 68 nr 2* Fryderyka Chopina.

III Faza podsumowująca około 7 minut

5 Informacja zwrotna od dzieci [około 3 minut]

Dzieci siedzą w kole.

Nauczyciel pyta:

- *Co dzisiaj odkryliśmy o jesieni?*
- *Jak można było pokazać muzykę ruchem?*
- *Co robiliśmy, kiedy muzyka cichła?*
- *Co było łatwiejsze – poruszanie się przy szybkiej czy wolnej muzyce?*
- *Który ruch podobał wam się najbardziej?*

6 Relaksacja [około 4 minut]

Dzieci kładą się na dywanie i wyobrażają sobie, że są liśćmi, które opadły na ziemię.
Nauczyciel mówi spokojnym głosem:
Liście już odpoczywają. Niczego nie muszą robić. Posłuchajcie przez chwilę ciszy i swojego spokojnego oddechu.

Można włączyć cicho fragment *Mazurka jesiennego* lub zagrać spokojną improwizację na fortepianie.

Relaksacja pełni funkcję wyciszającą i pomaga dzieciom przejść od aktywności ruchowej do spokojnego zakończenia zajęć.

Wariant dodatkowy – jeśli wystarczy czasu

Tworzenie prostego shakera

Dzieci wsypują niewielką ilość przygotowanego materiału do pojemnika, a nauczyciel zabezpiecza jego zamknięcie.

Następnie dzieci sprawdzają:

- jak brzmi instrument grany delikatnie;
- jak brzmi grany mocno;
- czy można nim naśladować szum liści;
- czy można zatrzymać dźwięk dokładnie na pauzę.

Jeżeli czas jest ograniczony, przygotowanie instrumentów można przenieść na początek kolejnych zajęć.

Zajęcia 2
Czy bocian może zatańczyć do muzyki?

Główny cel zajęć

Dziecko reaguje ruchem i prostą aktywnością instrumentalną na zmiany wysokości, tempa, rytmu i charakteru muzyki, wykorzystując motywy bociana i jesiennej wędrówki.

Plan minimum

przypomnienie piosenki → zabawa *Bociany* → ćwiczenie ruchowe z wysokim i niskim dźwiękiem → wspólne śpiewanie → podsumowanie → relaksacja.

I Faza wstępna około 6 minut

1 Powrót do historii *Mazurka jesiennego*

Nauczyciel pyta:

- *Co wydarzyło się na ostatnich zajęciach?*
- *Kto pojawił się w piosence?*
- *Co robiły bociany?*
- *Dlaczego bociany odlatują?*
- *Jak mogłyby poruszać się bociany, gdyby muzyka była bardzo wolna?*
- *A jak, gdyby muzyka była szybka?*

Nauczyciel:

Skoro już wiemy, jak poruszają się jesienne liście, sprawdźmy, czy potrafimy poruszać się jak bociany.

II Faza realizacyjna około 20 minut

2 Zabawa *Bociany odlatują* – około 6 minut

Nauczyciel śpiewa lub gra fragment:

Lecą w dal bociany, już po lecie, lecą w dal.

Dzieci:

- na fragment piosenki poruszają szeroko rękami jak skrzydłami;

- na niski dźwięk – siadają w „gnieździe”;
- na pojedynczy wysoki dźwięk – zatrzymują się i stają na jednej nodze.

Pytania kierujące:
- *Co podpowiada wam wysoki dźwięk?*
- *A co może oznaczać niski dźwięk?*
- *Czy potraficie znaleźć własny sposób na pokazanie lotu bociana?*

3 *Spacer bociana* [około 4 minuty]

Nauczyciel zmienia tempo improwizacji.

Dzieci chodzą po sali, wysoko unosząc kolana.
- wolna muzyka – bociany idą powoli;
- szybsza muzyka – bociany przyspieszają;
- pauza – bociany zatrzymują się.

Nauczyciel może zmieniać tempo niespodziewanie, obserwując, czy dzieci potrafią odpowiednio szybko zareagować.

4 *Bocianie klekotanie* [około 5 minut]

Dzieci otrzymują shakery lub proste instrumenty perkusyjne.

Nauczyciel gra krótki rytm. Dzieci słuchają, zatrzymują się i próbują powtórzyć rytm.

Nauczyciel może zapytać:
Jak możemy zagrać dźwięk, który przypomina klekot bociana?

Na kolejnych etapach jedno dziecko może zaproponować własny prosty rytm, który grupa powtarza.

5 Śpiewanie *Mazurka jesiennego* [około 5 minut]

Nauczyciel przypomina piosenkę fragmentami.

Najpierw dzieci słuchają i powtarzają krótkie frazy, następnie próbują śpiewać razem.

W dalszej części dzieci mogą jednocześnie grać na przygotowanych instrumentach w wybranych momentach.

III Faza podsumowująca około 7 minut

6 informacja zwrotna

Nauczyciel pyta:

- *Co robiliśmy na wysoki i niski dźwięk?*
- *Co robiliśmy, kiedy pojawiała się cisza w muzyce?*
- *Jaka była muzyka, kiedy bocian tylko chodził?*
- *Jak brzmiał nasz „bociani" instrument?*
- *Co najbardziej podobało wam się w dzisiejszej zabawie?*

7 Relaksacja

Dzieci kładą się na dywanie.

Bociany już odpoczywają po długim locie. Zamykamy oczy, jeśli jest nam wygodnie, i przez chwilę pozostajemy spokojnie jak ptaki odpoczywające w gnieździe.

Nauczyciel może zagrać spokojną improwizację na fortepianie lub cicho odtworzyć fragment piosenki.

Warianty dodatkowe – jeśli wystarczy czasu

Wariant A → *Bocian i wiatr*

Jedna część grupy jest bocianami, druga – wiatrem. Muzyka określa, która grupa się porusza.

Wariant B → *Bocian odpowiada*

Nauczyciel gra prosty rytm, a dzieci odpowiadają mu swoim rytmem na instrumentach.

Zajęcia 3
Czy muzyką można narysować jesień?

Główny cel zajęć

Dziecko łączy doświadczenia ruchowe, słuchowe, wokalne i plastyczne, tworząc własną interpretację muzycznego obrazu jesieni oraz potrafi opowiedzieć o swoich odczuciach związanych z muzyką.

Plan minimum

przypomnienie zabaw → połączenie motywów bociana i liści → śpiew → krótka inspiracja muzyczna → rysunek → refleksja → relaksacja.

I Faza wstępna około 6 minut

1 Muzyczne przypomnienie

Nauczyciel pyta:

- Jakie postacie spotkaliśmy w naszej piosence?
- Jak poruszały się liście?
- Jak poruszał się bocian?

Nauczyciel:

Dzisiaj spróbujemy połączyć wszystkie nasze jesienne odkrycia. A na końcu sprawdzimy, czy muzykę można również narysować.

II Faza realizacyjna około 20 minut

2 Zabawa *Bociany i jesienne liście* [około 6 minut]

Nauczyciel gra lub śpiewa fragment:

Lecą w dal bociany, już po lecie, lecą w dal.

Dzieci zamieniają się w bociany.

- Na niski dźwięk – „bociany" wracają do gniazda.
- Na szelest shakera – dzieci stają się jesiennymi liśćmi i swobodnie poruszają się po sali.

- Na pauzę – wszystkie dzieci zatrzymują się.

Nauczyciel może zmieniać sposób gry tak, aby dzieci musiały uważnie słuchać i samodzielnie rozpoznawać sygnały.

3 Wspólne śpiewanie *Mazurka jesiennego* [około 5 minut]

Dzieci śpiewają piosenkę z akompaniamentem nauczyciela lub przy wykorzystaniu nagrania.
Nauczyciel może zapytać:
Który fragment piosenki pamiętacie najlepiej?

Wybrane fragmenty dzieci śpiewają ponownie.

4 *Muzyczny wiatr* [około 4 minuty]

Nauczyciel wykorzystuje **krótki fragment** *Jesieni* z cyklu *Cztery pory roku* Antonia Vivaldiego.

Przed rozpoczęciem słuchania pyta:
Posłuchajcie. Czy ta muzyka przypomina wam jakiś jesienny ruch? Jak można byłoby ją narysować?

Dzieci mogą wykonywać bardzo delikatne ruchy dłońmi, jak liściem na wietrze.

Wariant podstawowy → nauczyciel może zamiast nagrania stworzyć na fortepianie krótką improwizację inspirowaną ruchem wiatru.

5 *Narysuj muzykę* [około 8 minut]

Dzieci otrzymują białe kartki i kredki.

Polecenie:
Posłuchajcie jeszcze raz krótkiego fragmentu muzyki. Spróbujcie narysować to, co usłyszeliście i poczuliście.

Dzieci tworzą własną interpretację muzyki.

Po zakończeniu mogą krótko opowiedzieć:
Co znajduje się na twoim rysunku?
Który dźwięk lub fragment muzyki zainspirował cię do tego rysunku?

II Faza podsumowująca około 7 minut

6 Ewaluacja i informacja zwrotna

Dzieci siedzą w kole.

Nauczyciel może zapytać:

- Co najbardziej podobało wam się podczas naszych jesiennych zajęć?
- Kiedy najłatwiej było wam reagować na muzykę?
- Co było najciekawsze: bycie liściem, bocianem, granie czy rysowanie?
- Czy muzyka może opowiadać historię bez używania słów?
- Jaką jesień usłyszeliście w naszej muzyce?
- Czy udało wam się pokazać muzykę własnym ruchem albo ją narysować?

Nauczyciel może zakończyć:
Każde z was usłyszało i pokazało jesień trochę inaczej. To właśnie jest wasza własna muzyczna opowieść.

7 Rytuał końca – relaksacja i wyciszenie

Dzieci kładą się na dywanie.
Nauczyciel mówi:
Nasza muzyczna podróż dobiegła końca. Połóżcie się wygodnie i wyobraźcie sobie, że jesteście liśćmi, które spokojnie leżą na ziemi. Nie musimy już nic robić. Posłuchajmy przez chwilę ciszy i swojego spokojnego oddechu.

Dzieci pozostają przez chwilę w bezruchu.

Można wykorzystać cichą improwizację fortepianową lub bardzo spokojny fragment *Mazurka jesiennego*.

Relaksacja stanowi stały rytuał zakończenia zajęć. Jej celem jest wyciszenie po aktywności ruchowej, skupienie uwagi na oddechu i odczuciach płynących z ciała oraz spokojne przejście do zakończenia spotkania.

Materiały audio – informacja organizacyjna

1 *Mazurek jesienny*

muz. Agnieszka Widlarz, sł. Kierkosz
Nagranie wykorzystujemy przede wszystkim do słuchania, śpiewania oraz jako wariant zastępczy dla muzyki na żywo. [data dostępu: 31.08.2026]

2 Fryderyk Chopin *Mazurek a-moll op. 68 nr 2*

wykonanie: Janusz Olejniczak

Utwór może być wykorzystany jako materiał do zabaw ruchowych, szczególnie jako alternatywa dla improwizacji fortepianowej. [data dostępu: 31.08.2026]

3 Antonio Vivaldi *Cztery pory roku, Jesień*

W cyklu wykorzystujemy wyłącznie krótki, wybrany fragment, aby nie przeciążać dzieci nadmiarem materiału muzycznego. [data dostępu: 31.08.2026]