

Ćwiczenia przy muzyce

Na podstawie M.Borkowska, K.Wagh „Integracja sensoryczna na co dzień”

Wszystkie ćwiczenia mogą być wykonywane przy akompaniamencie muzyki. Muzyka towarzysząca ćwiczeniom organizuje i porządkuje ruch, reguluje napięcie mięśniowe i może łagodzić pewną monotonność ćwiczeń. Ponadto muzyka może wyciszać nadmierne napięcie psychiczne lub na odwrót – aktywizować dziecko do spontanicznego lub zorganizowanego rytmem ruchu. Ruchy dzieci stają się bardziej płynne i harmonijne, łatwiejsze staje się zapamiętywanie nowych ruchów.

Kilka propozycji ćwiczeń z muzyką klasyczną:

1. „Pudełko” – zmysł dotyku

Pomoce - pudełko z przedmiotami o różnej fakturze (miękkie pędzelki, futrzane skrawki, szczoteczki, różnej ostrości gąbki, butelka z balsamem do ciała), chusteczki do zawiązania i zakrycia oczu.

Proponowana muzyka – **W.A. Mozart – „Eine Kleine Nachtmusik” część II Romance**

Dziecko i rodzic siadają przy pudełku z przedmiotami, dziecko wybiera przedmiot, którym będzie dotykało siebie a potem rodzica. Używając wybranego przedmiotu dziecko masuje swoje czoło, palce u stóp, nogi, policzek. Prosimy by dziecko wybrało inny przedmiot i też masowało poszczególne części ciała. Następnie prosimy by dziecko pomasażowało wybranym przedmiotem plecy rodzica. Prosimy by dziecko nasmarowało balsamem swoje dłonie i nogi. Zasłaniając oczy dziecku prosimy aby bez kontroli wzroku masowało poszczególne, wyznaczone przez rodzica części ciała.

2. „Pływanie” – zmysł dotyku

Pomoce: ręczniki.

Proponowana muzyka – **P. Czajkowski – Walc Op.39**

Leżąc na podłodze lub materacu dziecko naśladuje ruchy pływaka – rodzic może zademonstrować ruchy różnych stylów pływania i poprosić by dziecko wykonywało tak samo. Po wykonaniu ćwiczeń podajemy ręcznik prosząc o staranne „wysuszenie” ciała. Instruujemy jakie części ciała ma dziecko wycierać – ręce, włosy, buzię ...

3. „Zmiana pozycji głowy” - równowaga

Pomoce nie wymagane.

Proponowana muzyka: **F.Mendelssohn – Bartholdy „Pieśń wiosenna”**

W tak spokojnej muzyki o umiarkowanym tempie dziecko zmienia pozycję głowy. Wykonywane jest krążenie głową w obie strony, wolno i dokładnie, skłony głowy w dół i w górę, skłony głową do prawego i lewego ramienia oraz skłony głową w płaszczyźnie

czołowej, prawe ucho – prawe ramię i zmiana. Ruchy głowy muszą być płynne dość obszerne i wolne.

4. „Rolowanie” - równowaga

Pomoce nie wymagane.

Proponowana muzyka: **T. Albinoni koncert na obój op.9 nr 2 d-moll część I Allegro**

Dziecko w pozycji z ramionami wyprostowanymi w górę turla się po podłodze we wskazanych przez rodzica kierunkach. Warto zmobilizować dziecko do zmiany tempa – wturlanie się pod górkę (wolniej) i sturlanie się z górki szybciej.

POWODZENIA ☺