

METODA GIMNASTYKI TWÓRCZEJ R. LABANA

Podstawowe informacje

Twórcą gimnastyki twórczej jest Rudolf Laban. Metoda ta najczęściej nazywana jest metodą inspiracji ruchowej. Daje ona nauczycielowi dużą swobodę w posługiwaniu się nią. Instrukcja nauczyciela dotyczy tylko tego co mają robić, od inwencji twórczej, pomysłowości i fantazji dzieci zależy będzie, jak będą to robić. Wykonywanie ćwiczeń, przez dziecko jest niepowtarzalne, charakterystyczne tylko dla niego, ćwiczy tak jak chce stojąc, siedząc, klęcząc lub leżąc. Zajęcia prowadzone są w luźno ustawionej grupie i często towarzyszy im muzyka: piosenki które dzieci znają, muzyka poważna lub taneczna. Dzieci posługują się na zajęciach różnymi formami ruchu, np.: odkrywanie, naśladowanie, inscenizacja, mimika, pantomima, gimnastyka.

Główne założenia

W przedszkolu stosuje się tylko tematy o najniższym stopniu trudności z pośród 16 tematów generalnych na których opiera się ta metoda, są to:

- wycucie własnego ciała;
- wycucie ciężaru (siły, energii) i czasu;
- wycucie przestrzeni;
- wycucie płynności ruchów i ciężaru (siły, energii) w przestrzeni i w czasie;
- kształtowania umiejętności współdziałania z partnerem, grupą.

Najistotniejsze jest przestrzeganie trzech zasad:

- wszechstronności,
- stopniowania trudności,
- naprzemienności wysiłku i rozluźnienia, koncentracji i rozproszenia.

Nauczyciel staje się tutaj współuczestnikiem i współpartnerem zabawy.

Stosowanie /Wykorzystanie /Charakterystyka

Operuje się tu zadaniami ruchowymi otwartymi i zamkniętymi, opowieścią ruchową, ruchem zabawowo – naśladowczym, inscenizacją, improwizacją ruchową, pantomimą, mimiką, groteską, kanonami ruchowymi, ćwiczeniami muzyczno – ruchowymi przy użyciu instrumentów perkusyjnych, oraz muzyki żywej i mechanicznej, zabawami rytmiczno – tanecznymi, elementami tańców regionalnych i narodowych, które komponuje się następnie w małe układy.

Trzeba jednak nadmienić, iż czasem wprowadza się tu ruch naśladowczy, bądź też wykonywany w formie ścisłej. Jest to niezbędne zwłaszcza przy wprowadzaniu ćwiczeń muzyczno – ruchowych i tańców. Omawiana metoda nie służy jednak nauczaniu techniki ruchu gimnastyczno – sportowego, lecz rozbudzaniu zdolności tanecznych już od najmłodszych lat.

Na zajęciach prowadzonych tą metodą dzieci uczą się wyrażania siebie i swoich odczuć poprzez ruch własnego ciała zgodnie z rytmem muzyki lub własnej wyobraźni. W trakcie zajęć powstaje więź między ćwiczącymi - integracja grupy - dzięki kontaktom między dziećmi bardziej lub mniej sprawnymi ruchowo. Wychowankowie uczą się przestrzegać norm i zasad współżycia w grupie przedszkolnej. Poznają różne gatunki muzyki, wyrabiają nawyk wsłuchiwania się w jej przesłanie, dostosowują się do poleceń osoby prowadzącej zajęcia czy będzie to nauczyciel, czy kolega z grupy. Metoda inspiracji ruchowej kształtuje u dzieci potrzebne im umiejętności, tj.: reakcję na znaki umowne lub symbole, poczucie rytmu, swobodne i spontaniczne wyrażanie muzyki ruchem całego ciała, co w rezultacie usprawnia motorykę.

Zabawy inspirowane ruchem, muzyką dają wiele radości dzieciom, są okazją do spontanicznej aktywności, prowadzą do wyciszenia oraz rozładowania nadmiaru energii.

*opracowała : mgr wychowania przedszkolnego Aleksandra Pieszczek
absolwentka studiów podyplomowych z zakresu „Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju małego dziecka. Pedagogika lecznicza Marii Montessori” Akademii Pedagogicznej w Krakowie*

GIMNASTYKA RYTMICZNA ALFREDA I MARIII KNIESSÓW

Podstawowe informacje

Twórcami tej metody, nazywanej gimnastyką rytmiczną są Alfred i Maria Kniess. Jest to rodzaj gimnastyki opartej na ruchu rytmicznym, utanczonym i twórczym. Polega ona na nieustannym poszukiwaniu nowych rodzajów i form ruchu. Metoda ta rozwija u dzieci poczucie rytmu, wrażliwość muzyczną i ekspresji twórczej. Pozwala kształtować i doskonalić koordynację wzrokowo – słuchowo – ruchową, orientację w schemacie własnego ciała oraz harmonijnie rozwija prawą i lewą stronę ciała dziecka. Stwarza również sytuacje pozwalające poznać przez dziecko swoje możliwości ruchowe. Dużą aktywność ruchową ćwiczących do główna cecha gimnastyki rytmicznej A. M. Kniessów.

Główne założenia

Główne elementy tej metody to:

- ruch
- muzyka
- rytm
- przybory

W metodzie Kniessów mówienie jest ograniczone do minimum, a muzyka jest „impulsem” do podejmowania wszelkich czynności ruchowych. W metodzie tej jest również dużo naśladowania ruchu i wzorowania się na prowadzącym zajęcia i współćwiczących.

Stosowanie /Wykorzystanie /Charakterystyka

Istotą metody jest ruch, muzyka to rodzaj przyjemnego przeżycia, rytm zaś to wykonywanie ruchu w określonym tempie i czasie. Atrakcyjne przybory to jeden z ważniejszych elementów tej metody, można używać do ćwiczeń jednocześnie dwóch przyborów.

- Laski gimnastyczne
- Szarfy
- Grzechotki
- Dzwoneczki
- Bębny
- Przepołowione łuski orzecha włoskiego

Autorzy tej metody opracowali również zasady gimnastyki rytmicznej, są to:

- Ćwiczyć zawsze z radością.
- Aktywizować uczniów oraz pogłębiać ich motywację do ćwiczeń poprzez atrakcyjne formy ruchu: zabawę, taniec, ćwiczenia z przyborem, improwizację ruchową.
- Rozwijać poczucie rytmu i doskonalić koordynację ruchową oraz bazować na ruchu naturalnym.
- Poszukiwać nowych form i rodzajów ruchu poprzez eksperymentowanie środkami akustycznymi, ruchowymi i wzrokowymi.
- Wykorzystywać muzykę i rytm jako bodźce do ćwiczeń ruchowych.
- Stosować barwne i estetyczne przybory do ćwiczeń, które pobudzają do ruchu. Zawsze po dwie sztuki w celu harmonijnego rozwoju prawej i lewej strony ciała.
- Ruch demonstrowany przez nauczyciela przeplatać z improwizacją ruchową oraz zadaniami otwartymi, które inspirują do twórczego działania.
- Nie nadużywać słów.
- Nie stosować stereotypowych zestawów ćwiczebnych charakterystycznych dla gimnastyki tradycyjnej.

Gimnastyka rytmiczna Alfreda i Marii Kniessów należy do grupy metod opierających się na swobodnym ruchu i jest ona jedną z wielu metod, wybieranych przez nauczycieli, wspierających rozwój dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. Dzięki tej metodzie oprócz sprawności fizycznej rozwijają się również u dzieci inne sfery rozwoju np.: koordynacja wzrokowo-ruchowa, percepcja wzrokowa, percepcja słuchowa, komunikacja, zachowania społeczne, samodzielność.