



MISTRZ RYTMU



250 ZABAW MUZYCZNYCH

Ruch • Rytm • Kreatywność • Wspólna Zabawa





Informacje o publikacji



MISTRZ RYTMU – 250 ZABAW MUZYCZNYCH



© 2026. Wszelkie prawa zastrzeżone.



Niniejsza publikacja jest materiałem edukacyjnym przeznaczonym do indywidualnego użytku nabywcy. Zabrania się kopiowania, odsprzedaży, udostępniania, publikowania lub rozpowszechniania całości lub części materiału bez odpowiedniej zgody właściciela praw.



Prowadzący powinien każdorazowo dostosować sposób wykonania zabawy do wieku, możliwości rozwojowych, liczebności grupy oraz warunków przestrzennych.



Podczas aktywności ruchowych dzieci powinny pozostawać pod odpowiednim nadzorem osoby dorosłej.



SPIIS TREŚCI



Wprowadzenie 03



MODUŁ 01 – RUCH CIAŁA 04

42 zabawy rozwijające rytm, koordynację i świadome poruszanie ciałem.



MODUŁ 02 – KLASKANIE I TUPANIE 47

42 zabawy wykorzystujące dłonie, palce, stopy i dźwięki własnego ciała.



MODUŁ 03 – ZABAWY Z KUBKAMI 90

42 aktywności rytmiczne z wykorzystaniem prostych przedmiotów.



MODUŁ 04 – WSPÓLNE TWORZENIE MUZYKI 133

42 zabawy rozwijające improwizację, komponowanie i twórczą ekspresję.



MODUŁ 05 – RYSUNKI RYTMICZNE 176

41 aktywności łączących słuchanie, rytm, ruch ręki i rysowanie.



MODUŁ 06 – INTEGRACJA GRUPY 218

41 zabaw pomagających dzieciom współpracować, komunikować się i budować relacje.

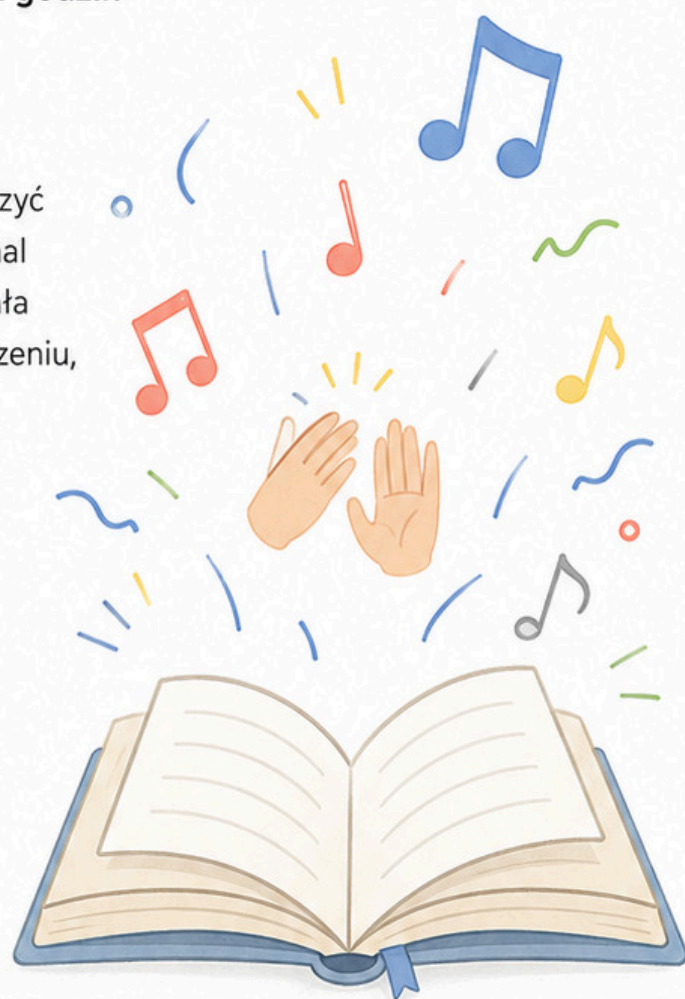
Muzyka zaczyna się od zabawy!

Nie potrzebujesz sali pełnej instrumentów ani godzin przygotowań, żeby dzieci mogły naprawdę doświadczać muzyki.

Ta książka powstała po to, abyś mógł/mogła otworzyć dowolną stronę, przeczytać krótką instrukcję i niemal od razu rozpocząć zabawę. Każda aktywność została stworzona z myślą o tym, by była prosta w prowadzeniu, angażująca i pełna muzycznej radości.

Dzięki tym zabawom dzieci:

- rozwijanie poczucia rytmu;
- poprawa koordynacji ruchowej;
- aktywne słuchanie;
- pobudzanie kreatywności;
- nauka współpracy;
- większa pewność siebie;
- radosne uczestnictwo w muzyce.



Nie każda grupa reaguje tak samo. Jeśli dana zabawa okaże się zbyt łatwa, skorzystaj z wariantu trudniejszego. Jeśli dzieci potrzebują więcej czasu, wybierz wariant łatwiejszy. Najważniejsze nie jest idealne wykonanie — najważniejsze jest aktywne słuchanie, ruch, odkrywanie rytmu i wspólna radość.



Miniinstrukcja korzystania z książki:

Każda aktywność posiada jasne oznaczenia czasu, wieku, potrzebnych materiałów i sposobu wykonania.



MODUŁ 01



RUCH CIAŁA

Poczuj rytm całym ciałem



**42 zabawy, dzięki którym dzieci uczą się
słuchać muzyki, reagować na tempo
i świadomie poruszać całym ciałem.**

W tym module ręce, nogi, głowa i całe ciało stają się pierwszym instrumentem dziecka. Zaczynamy od bardzo prostych reakcji na muzykę, a następnie stopniowo zwiększamy poziom wyzwania.





001. Muzyczne Lustro

Dzieci pracują w parach. Jedna osoba wykonuje powolne ruchy zgodne z muzyką, a druga próbuje je dokładnie naśladować, jak odbicie w lustrze. Zabawa rozwija obserwację, kontrolę ruchu, koncentrację i poczucie rytmu.



Wiek:
4–12 lat



Czas:
5–8 minut



Materiały:
muzyka i bezpieczna przestrzeń



Liczba uczestników:
minimum 2



Cel zabawy:

Synchronizacja ruchów z rytmem oraz rozwijanie świadomości własnego ciała.



Przygotowanie:

Podziel dzieci na pary i ustaw je naprzeciwko siebie.



Jak się bawić:

- 1 Włącz spokojną muzykę z wyraźnym rytmem.
- 2 Jedno dziecko zostaje „lustrem”, a drugie „liderem”.
- 3 Lider powoli porusza rękami, głową, ramionami i całym ciałem.
- 4 Lustro naśladuje każdy ruch możliwie dokładnie.
- 5 Po około 30–45 sekundach dzieci zamieniają się rolami.
- 6 Powtórz zabawę przy nieco szybszej muzyce.



Łatwiejsza wersja:

Lider używa wyłącznie ruchów rąk.



Trudniejsze wyzwanie:

Lider łączy dwa lub trzy ruchy w krótką sekwencję wykonywaną dokładnie do pulsu muzyki.



Wskazówka dla prowadzącego:

Zachęcaj do płynnych ruchów. Nie chodzi o szybkość, lecz o dokładne obserwowanie partnera.

002. RYTMICZNA STOP-KLATKA

Dzieci swobodnie poruszają się do muzyki. Kiedy muzyka zostaje zatrzymana, muszą natychmiast zatrzymać całe ciało. Ćwiczenie uczy reagowania na zmianę dźwięku, kontroli impulsów i utrzymywania równowagi.



Wiek:
3–10 lat



Czas:
5–10 minut



Materiały:
dowolna muzyka



Liczba uczestników:
2 lub więcej



● Cel zabawy:

Ćwiczenie refleksu, koncentracji, równowagi oraz rozpoznawania obecności i braku dźwięku.

● Jak się bawić:

1. Dzieci rozchodzą się po wyznaczonej przestrzeni.
2. Gdy gra muzyka, mogą chodzić, tańczyć lub wykonywać wskazany ruch.
3. Prowadzący niespodziewanie zatrzymuje muzykę.
4. W tej samej chwili każde dziecko zastyga bez ruchu.
5. Po ponownym uruchomieniu muzyki dzieci kontynuują.
6. Zmieniaj tempo utworu lub sposób poruszania się.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący pokazuje ręką, że za chwilę zatrzyma muzykę.



Trudniejsze wyzwanie:

Po zatrzymaniu muzyki prowadzący podaje pozycję, np. „jedna noga”, „ręce wysoko”, „przysiad”.



Wskazówka:

Nie eliminować dzieci, które się poruszają. Zabawa ma ćwiczyć umiejętność, a nie usuwać uczestników z aktywności.

003. Kroki Tempa



Dzieci zmieniają szybkość chodzenia zgodnie z tempem słyszanej muzyki lub rytmu wystukiwanego przez prowadzącego.



Wiek:
3–9 lat



Czas:
5–7 minut



Materiały:
muzyka albo prosty instrument do wybijania rytmu



Liczba uczestników:
1 lub więcej



WOLNO



ŚREDNIO



SZYBKO



Wyjaśnienie terminu:

Tempo oznacza szybkość, z jaką wykonywana jest muzyka lub rytm.



Cel zabawy:

Nauczyć dzieci odróżniać wolne, średnie i szybkie tempo oraz dopasowywać do niego ruch.



Jak się bawić:

1. Poproś dzieci, aby chodziły swobodnie po sali.
2. Uruchom bardzo spokojny rytm.
3. Dzieci wykonują powolne kroki.
4. Stopniowo zwiększ tempo.
5. Dzieci przyspieszają swoje kroki.
6. Następnie ponownie zwolnij.
7. Kilukrotnie zmieniaj tempo bez słownego uprzedzania dzieci.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch prędkości: wolno i szybko.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj trzy poziomy: wolno, średnio i szybko, a następnie zmieniaj je w nieprzewidywalnej kolejności.



Wskazówka:

Przy szybkim tempie nie trzeba biegać. Dzieci mogą wykonywać szybkie, małe kroki, dzięki czemu zabawa pozostaje bezpieczna.



004. Ciało Jak Metronom

Dziecko wykonuje prosty, powtarzalny ruch ciała w równym pulsie: przechyla się w prawo i w lewo, kołysze ramionami lub ugina kolana.



Wiek:
4–10 lat



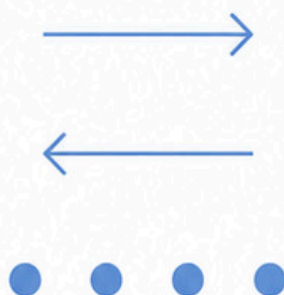
Czas:
5–8 minut



Materiały:
brak obowiązkowych materiałów



Liczba uczestników:
dowolna



Wyjaśnienie terminu:

Puls muzyczny to regularne „uderzenia”, które możemy wyczuwać w muzyce podobnie jak równe tykanie zegara.



Cel zabawy:

Pomóc dziecku fizycznie poczuć regularność pulsu muzycznego.



Jak się bawić:

1. Prowadzący pokazuje spokojne kołysanie ciała w prawo i w lewo.
2. Każdy ruch odpowiada jednemu uderzeniu pulsu.
3. Dzieci dołączają do prowadzącego.
4. Po kilku powtórzeniach zmień ruch na lekkie uginanie kolan.
5. Następnie użyj ruchów ramion.
6. Na końcu dzieci wybierają własny ruch, zachowując równy puls.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący wykonuje cały czas jeden ruch razem z dziećmi.



Trudniejsze wyzwanie:

Dzieci utrzymują puls samodzielnie przez kilka sekund po wyciszeniu muzyki.



Wskazówka:

Najważniejsza jest regularność ruchów, a nie ich wielkość.

005. MUZYCZNE KIERUNKI

Dzieci reagują ruchem na proste sygnały rytmiczne, które oznaczają zmianę kierunku: do przodu, do tyłu, w lewo lub w prawo.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
6–10 minut



Materiały:
bezpieczna wolna przestrzeń;
opcjonalnie bębenek
lub dłonie



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie orientacji przestrzennej, koncentracji, pamięci słuchowej i szybkiego reagowania na rytmiczne sygnały.



Przygotowanie:

Najpierw naucz dzieci czterech sygnałów:



1 klaśnięcie = krok do przodu



2 klaśnięcia = krok do tyłu



1 tupnięcie = krok w lewo



2 tupnięcia = krok w prawo



Jak się bawić:

1. Dzieci stoją z odpowiednim odstępem.
2. Prowadzący wykonuje jeden z wcześniej ustalonych sygnałów.
3. Dzieci wykonują odpowiadający mu ruch.
4. Zaczynaj bardzo powoli.
5. Po kilku prawidłowych reakcjach zwiększ tempo.
6. Następnie połącz dwa sygnały w jedną krótką sekwencję.



Łatwiejsza wersja:

Używać tylko dwóch sygnałów: przód i tył.



Trudniejsze wyzwanie:

Podawać sekwencję trzech lub czterech sygnałów, którą dzieci muszą zapamiętać przed wykonaniem.



Wskazówka:

Przed rozpoczęciem upewnij się, że między uczestnikami znajduje się wystarczająco dużo miejsca.





006. Rytmiczny Marsz

Dzieci maszerują zgodnie z wyraźnym pulsem, starając się stawiać każdy krok dokładnie w momencie kolejnego uderzenia rytmu. Zabawa pomaga połączyć słuchanie muzyki z kontrolą ruchu całego ciała.



Wiek:
3–9 lat



Czas:
5–8 minut



Materiały:
muzyka z wyraźnym pulsem lub bębenek



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie poczucia pulsu, koordynacji nóg i umiejętności poruszania się w równym tempie.



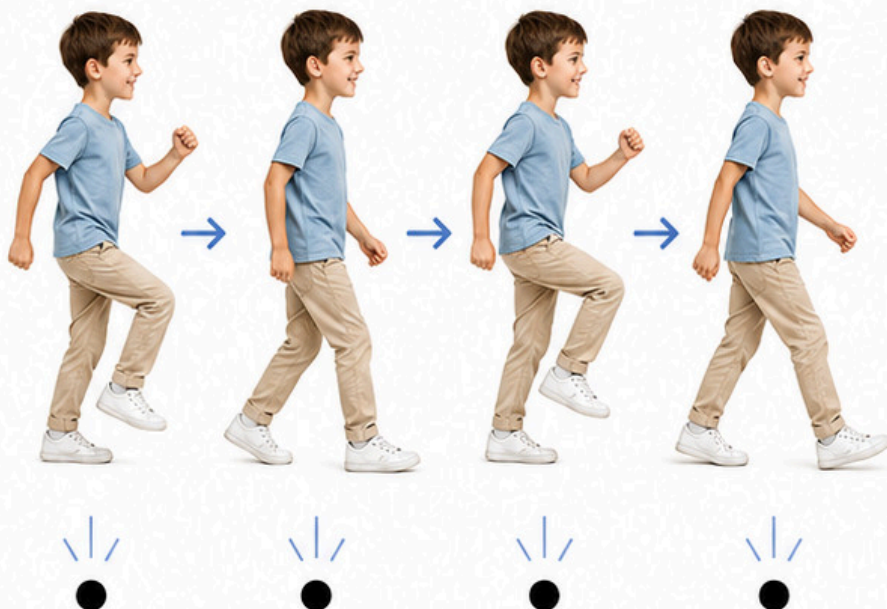
Przygotowanie:

Wyznacz bezpieczną przestrzeń, po której dzieci mogą swobodnie się poruszać.



Jak się bawić:

- 1 Poproś dzieci, aby stanęły swobodnie i posłuchały kilku uderzeń rytmu.
- 2 Pokaż, jak stawiać jeden krok przy każdym uderzeniu.
- 3 Rozpocznij wspólny marsz.
- 4 Zachęć dzieci, aby nie wyprzedzały rytmu i nie zostawały za nim.
- 5 Po chwili zatrzymaj grupę.
- 6 Zmień tempo na nieco wolniejsze albo szybsze.
- 7 Ponownie rozpocznij marsz.
- 8 Powtórz kilka razy, zmieniając tempo.



Łatwiejsza wersja:

Dzieci maszerują w miejscu razem z prowadzącym.



Trudniejsze wyzwanie:

Co cztery uderzenia dzieci zmieniają kierunek marszu albo wykonują obrót.



Wskazówka dla prowadzącego:

Najpierw wybierz muzykę z bardzo wyraźnym, regularnym pulsem. Dla młodszych dzieci możesz dodatkowo wystukiwać rytm dłonią na bębnieku.



007. Wysoko i Nisko

Dzieci reagują ruchem na wysokość dźwięków. Przy wysokich dźwiękach wyciągają ciało i ręce do góry, a przy niskich schodzą bliżej podłogi.



Wiek:
3–8 lat



Czas:
5–7 minut



Materiały:
głos, pianino, dzwonki,
aplikacja muzyczna
lub nagranie



Liczba uczestników:
dowolna



Wyjaśnienie terminu:

Wysokość dźwięku mówi nam, czy dźwięk brzmi wysoko, jak cienki głos ptaszka, czy nisko, jak głęboki pomruk dużego zwierzęcia.



Cel zabawy:

Rozwijanie rozróżniania wysokich i niskich dźwięków oraz łączenie informacji słuchowej z ruchem ciała.



Jak się bawić:

- 1 Pokaż dzieciom dwa przeciwstawne ruchy.
- 2 Wysoki dźwięk oznacza wyciągnięcie rąk wysoko nad głowę i wspięcie się na palce.
- 3 Niski dźwięk oznacza ugięcie kolan lub spokojny przysiad.
- 4 Zagraj lub zaśpiewaj pierwszy dźwięk.
- 5 Dzieci wykonują odpowiedni ruch.
- 6 Stopniowo zmieniaj dźwięki szybciej.
- 7 Po kilku rundach wprowadź krótkie serie kilku dźwięków.

NISKO

schodzimy
bliżej podłogi



WYSOKO

wyciągamy ciało
i ręce do góry



Łatwiejsza wersja:

Zawsze używaj bardzo dużej różnicy między dźwiękiem wysokim i niskim.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj trzeci poziom — dźwięk średni oznacza pozycję stojącą z rękami na wysokości ramion.



Wskazówka:

Nie wymagaj od dzieci nazywania konkretnych nut. Celem jest usłyszenie różnicy między wysokością dźwięków.

008. Ruchowa Echo-Zabawa

Prowadzący wykonuje krótką sekwencję ruchów, a dzieci powtarzają ją dokładnie w tej samej kolejności, jak ruchowe echo.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
6–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Wyjaśnienie terminu:

Sekwencja to kilka ruchów wykonywanych jeden po drugim w określonej kolejności.



Cel zabawy:

Ćwiczenie pamięci ruchowej, koncentracji, obserwacji i odtwarzania rytmicznych wzorów.



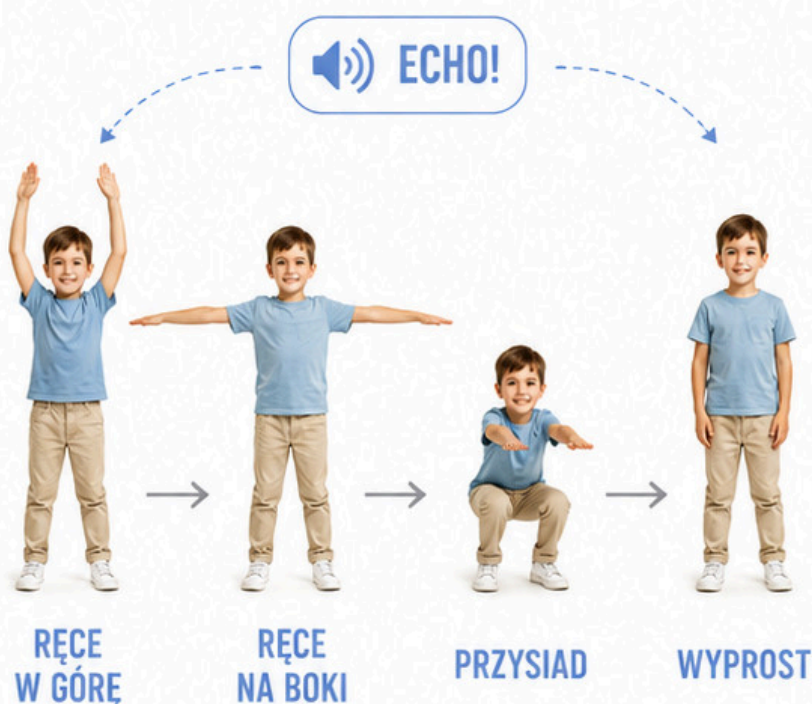
Przygotowanie:

Ustaw dzieci tak, aby każde dobrze widziało prowadzącego.



Jak się bawić:

- 1 Prowadzący mówi: 'Moja kolej'.
- 2 Wykonuje dwa proste ruchy, np. ręce w górę + przysiad.
- 3 Następnie mówi: 'Wasza kolej'.
- 4 Dzieci powtarzają sekwencję.
- 5 W kolejnej rundzie wykonaj trzy ruchy.
- 6 Stopniowo dodawaj nowe kombinacje.
- 7 Zachęć dzieci do wykonywania ruchów w równym rytmie.
- 8 Po kilku rundach jedno z dzieci może zostać liderem.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko jednego lub dwóch dużych, wyraźnych ruchów.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź sekwencje złożone z czterech lub pięciu ruchów i nie pokazuj ich drugi raz.



Wskazówka:

Sekwencje powinny być krótkie i możliwe do bezpiecznego wykonania. Zwiększaj trudność dopiero wtedy, gdy większość dzieci radzi sobie z poprzednim poziomem.



009. Rytmiczne Zwierzęta

Dzieci poruszają się jak różne zwierzęta,
ale zawsze dopasowują szybkość ruchu do usłyszanego tempa.



Wiek:
3–8 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
muzyka lub instrument
do wybijania rytmu



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie wyobraźni ruchowej, świadomości tempa, kontroli ciała oraz umiejętności dostosowania ruchu do zmieniającego się rytmu.



SŁOŃ
WOLNO



Jak się bawić:

- 1 Wybierz pierwsze zwierzę, np. słonia.
- 2 Pokaż dzieciom powolne, ciężkie kroki.
- 3 Wybij wolny rytm i pozwól dzieciom poruszać się jak słonie.
- 4 Następnie wybierz inne zwierzę, np. mysz.
- 5 Zmień rytm na szybszy, a ruchy na małe i lekkie.
- 6 Kolejne propozycje mogą obejmować żabę, kota, kangura, pingwina lub ptaka.
- 7 Co pewien czas niespodziewanie zmieniaj tempo.



KOT
ŚREDNIO



MYSZ
SZYBKO



Łatwiejsza wersja:

Jedno zwierzę przypisz na stałe do jednego tempa.



Trudniejsze wyzwanie:

Zachowaj to samo zwierzę, ale zmieniaj tempo. Dziecko musi zmienić szybkość ruchu bez zmiany postaci.



Wskazówka:

Unikaj bardzo szybkiego biegania. Nawet "szybkie zwierzę" może poruszać się drobnymi, kontrolowanymi krokami.

010. Rytm na Palcach

Dzieci poruszają się na palcach, starając się wykonywać lekkie kroki zgodne z delikatnym rytmem muzyki.



Wiek:
4–9 lat



Czas:
5–7 minut



Materiały:
spokojna muzyka lub
cichy rytm wystukiwany
przez prowadzącego



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Ćwiczenie równowagi, kontroli napięcia mięśniowego, precyzji ruchu oraz reagowania na dynamikę muzyki.



Wyjaśnienie terminu:

Dynamika muzyki opisuje, jak cicho lub jak głośno brzmi muzyka.



Jak się bawić:

- 1 Poproś dzieci, aby stanęły swobodnie.
- 2 Pokaż delikatne wspięcie na palce.
- 3 Rozpocznij spokojny, cichy rytm.
- 4 Dzieci poruszają się małymi krokami na palcach.
- 5 Gdy rytm cichnie, ruch staje się jeszcze delikatniejszy.
- 6 Gdy muzyka staje się nieco głośniejsza, dzieci mogą wykonywać większe kroki.
- 7 Po kilku chwilach wracają do zwykłego stania.



Łatwiejsza wersja:

Dzieci stoją w miejscu i tylko unoszą pięty do kolejnych uderzeń rytmu.



Trudniejsze wyzwanie:

Dzieci poruszają się po wyznaczonej linii, starając się zachować rytm i równowagę.



Wskazówka:

Nie przedłużaj chodzenia na palcach. Kilkudziesięciosekundowe rundy są wystarczające.



STAN NORMALNY

WSPIĘCIE NA PALCE





011. Wielkie i Małe Ruchy

Dzieci reagują na charakter muzyki, wykonując na przemian bardzo duże lub bardzo małe ruchy.



Wiek:
3–9 lat



Czas:
6–8 minut



Materiały:
muzyka o zmiennej dynamice lub instrument



Liczba uczestników:
dowolna

MAŁE RUCHY



DUŻE RUCHY



Cel zabawy:

Rozwijanie kontroli zakresu ruchu, świadomości przestrzeni i reagowania ciałem na zmiany w muzyce.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący pokazuje znak 'mały' lub 'duży' rękami.



Jak się bawić:

- 1 Pokaż dzieciom 'mały ruch', np. delikatne poruszanie palcami.
- 2 Następnie pokaż 'wielki ruch', np. szerokie koło ramionami.
- 3 Włącz spokojny fragment muzyki.
- 4 Dzieci wykonują niewielkie, delikatne ruchy.
- 5 Kiedy muzyka staje się głośniejsza lub bardziej energiczna, przechodzą do dużych ruchów.
- 6 Kilukrotnie zmieniaj charakter muzyki.
- 7 Zachęcaj dzieci, aby samodzielnie wymyślały kolejne ruchy.



Trudniejsze wyzwanie:

Dzieci same rozpoznają zmianę charakteru muzyki bez żadnego sygnału wizualnego.



Wskazówka:

Przy dużych ruchach zachowaj odpowiednie odstępy między uczestnikami.

012. Cztery Rytmiczne Pozycje

Każdemu kolejnemu uderzeniu w czteroelementowym cyklu odpowiada określona pozycja ciała. Dzieci powtarzają sekwencję razem z rytmem.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
bębenek, metronom
lub muzyka z regularnym
pulsem



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci sekwencyjnej, koncentracji, poczucia regularności oraz koordynacji całego ciała.



Przygotowanie:

- 1 — ręce na biodrach
- 2 — ręce na ramionach
- 3 — ręce wysoko
- 4 — lekki przysiad



Jak się bawić:

- 1 Naucz dzieci wszystkich czterech pozycji osobno.
- 2 Przećwicz kolejność bez muzyki.
- 3 Włącz wolny, równy puls.
- 4 Przy każdym uderzeniu dzieci przechodzą do kolejnej pozycji.
- 5 Po czwartej pozycji wracają do pierwszej.
- 6 Powtarzaj cykl kilka razy.
- 7 Stopniowo zwiększaj tempo.

1

2

3

4



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch pozycji na zmianę.



Trudniejsze wyzwanie:

Po kilku rundach zmień kolejność pozycji, np. 1–3–2–4.



Wskazówka:

Przed zwiększeniem tempa upewnij się, że dzieci znają już kolejność bez zastanawiania się.



013. Rytmiczna Ścieżka

Dzieci poruszają się po prostej ścieżce oznaczonej na podłodze, wykonując różne rodzaje kroków w rytmie.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
taśma malarska, kartki
lub znaczniki podłogowe;
opcjonalnie muzyka



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie koordynacji, orientacji przestrzennej, równowagi i kontroli kroków w rytmie.



Przygotowanie:

Utwórz na podłodze prostą linię lub ścieżkę o długości kilku metrów.



Jak się bawić:

- 1 Pierwsze przejście wykonaj zwykłym krokiem.
- 2 Każdy krok powinien odpowiadać jednemu uderzeniu rytmu.
- 3 Drugie przejście wykonaj małymi krokami.
- 4 Trzecie przejście wykonaj krokiem dostawnym bokiem.
- 5 W kolejnej rundzie dzieci zatrzymują się co czwarte uderzenie.
- 6 Pozwól każdemu dziecku pokonać ścieżkę w swoim tempie, bez pośpiechu.



Łatwiejsza wersja:

Dziecko idzie po szerokiej ścieżce bez dodatkowych zasad.



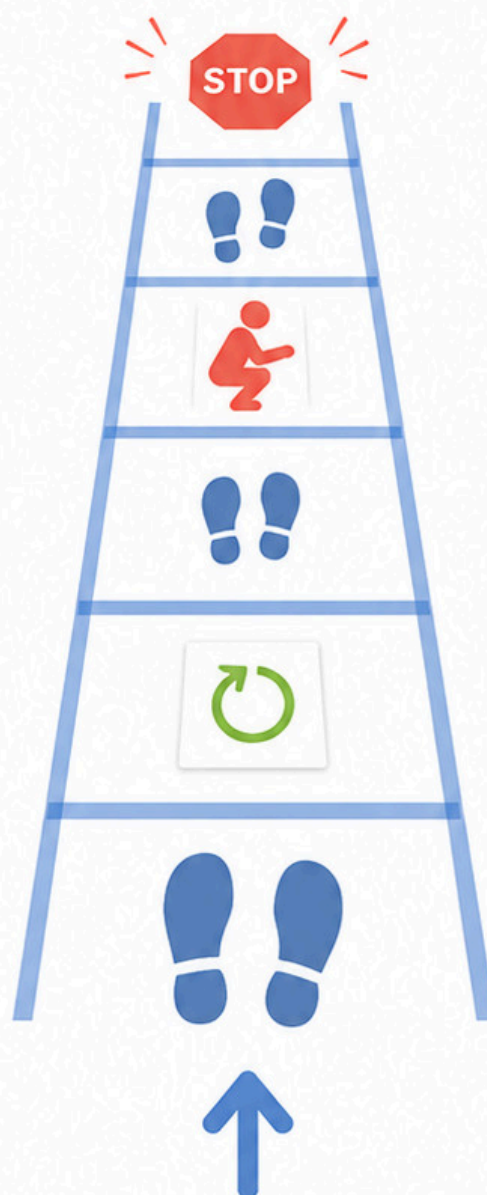
Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj na trasie symbole oznaczające konkretne zadania, np. obrót, przysiad lub zatrzymanie.



Wskazówka:

Nie twórz ścieżki na śliskiej powierzchni. Znaczniki muszą być stabilne i dobrze widoczne.



014. Powoli Jak Żółw, Szybko Jak Zając

Dzieci poruszają się zgodnie z dwoma wyraźnie różnymi tempami, wykorzystując proste skojarzenia ze zwierzętami.



Wiek:
3–7 lat



Czas:
5–8 minut



Materiały:
muzyka lub rytm wybijany przez prowadzącego



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Ułatwienie najmłodszym dzieciom rozumienia pojęć 'wolno' i 'szybko' poprzez ruch i wyobraźnię.



Przygotowanie:

Żółw = bardzo wolno
Zając = szybko, ale bez biegania



Jak się bawić:

- 1 Prowadzący mówi "Żółw".
- 2 Dzieci zaczynają poruszać się bardzo powoli.
- 3 Wybijaj spokojny rytm.
- 4 Następnie powiedz "Zając".
- 5 Rytm staje się szybszy, a dzieci wykonują krótkie, szybkie kroki.
- 6 Kilka razy zmieniaj hasła.
- 7 Później przestań mówić nazwy zwierząt i pozwól dzieciom rozpoznać zmianę tylko po rytmie.

ŻÓŁW – WOLNO



ZAJĄC – SZYBKO



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący pokazuje ilustrację odpowiedniego zwierzęcia.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj trzecią postać, np. "Niedźwiedź" oznaczający średnie tempo i cięższe kroki.



Wskazówka:

Szybkie tempo nie oznacza konieczności biegania. Priorytetem pozostaje kontrolowany ruch.

015. Taniec Jednej Części Ciała

Dzieci tańczą, poruszając przez chwilę tylko jedną wskazaną częścią ciała.
Następnie zmieniają ją na kolejną.



Wiek:
3–10 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
dowolna muzyka



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie świadomości ciała, izolacji ruchu, koordynacji i kreatywności.



Wyjaśnienie terminu:

Izolacja ruchu oznacza świadome poruszanie jedną częścią ciała przy możliwie spokojnych pozostałych częściach.



Jak się bawić:

- 1 Włącz spokojną, rytmiczną muzykę.
- 2 Powiedz: "Tańczą tylko dłonie".
- 3 Dzieci poruszają dłońmi w rytmie, starając się utrzymać resztę ciała możliwie spokojnie.
- 4 Następnie zmień część ciała: ramiona.
- 5 Kolejne propozycje: głowa, barki, kolana, stopy, biodra.
- 6 Po przećwiczeniu kilku części ciała pozwól dzieciom wybrać własną.
- 7 Na końcu połącz dwie części ciała jednocześnie.



Łatwiejsza wersja:

Dzieci siedzą i wykonują ruch tylko rękami, głową lub ramionami.



Trudniejsze wyzwanie:

Prowadzący zmienia część ciała co cztery uderzenia bez zatrzymywania muzyki.



Wskazówka:

Nie oczekuj całkowitego bezruchu pozostałych części ciała. Najważniejsze jest rozwijanie świadomej kontroli ruchu.

016. Rytmiczne Skręty

Dzieci wykonują kontrolowane skręty tułowia w prawo i w lewo zgodnie z równym pulsem. Zabawa rozwija koordynację, świadomość osi ciała oraz umiejętność utrzymania ruchu w stałym rytmie.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
5–8 minut



Materiały:
spokojna muzyka
z wyraźnym pulsem
lub bębenek



Liczba uczestników:
dowolna



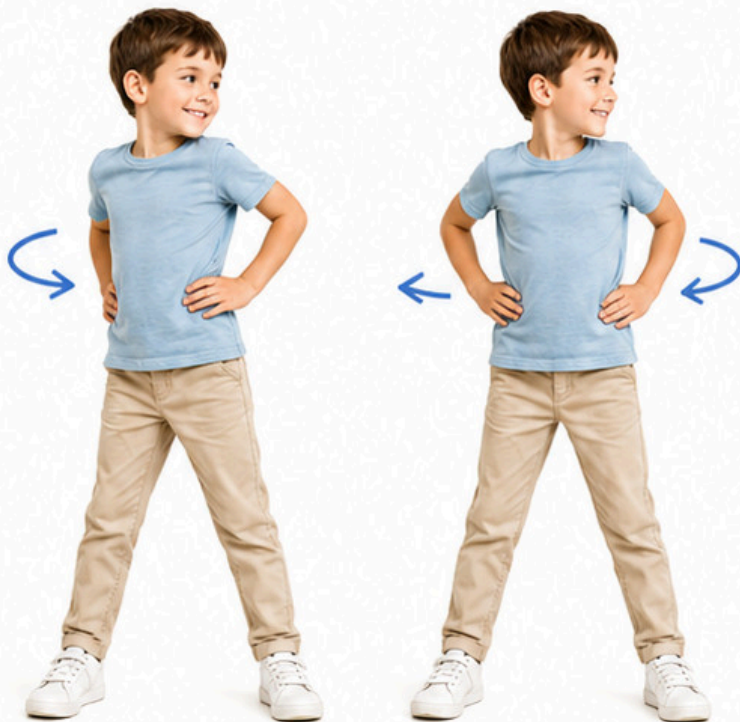
Cel zabawy:

Rozwijanie koordynacji tułowia, orientacji prawa–lewa i poczucia regularnego pulsu.



Jak się bawić:

- 1 Dzieci stoją w lekkim rozkroku.
- 2 Prowadzący pokazuje spokojny skręt tułowia w prawo.
- 3 Przy kolejnym uderzeniu wykonuje skręt w lewo.
- 4 Dzieci powtarzają ruch w równym tempie.
- 5 Po kilku powtórzeniach dodaj ruch rąk.
- 6 Następnie zmień tempo.
- 7 Na końcu zatrzymaj muzykę i sprawdź, czy grupa potrafi jeszcze przez kilka uderzeń utrzymać ruch w tym samym tempie.



Łatwiejsza wersja:

Dzieci trzymają ręce na biodrach i wykonują wyłącznie delikatne skręty.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj sekwencję:
prawo – lewo – ręce
w górę – przysiad.



Wskazówka dla prowadzącego:

Ruch powinien być delikatny i kontrolowany. Nie wymuszaj dużego zakresu skrętu.



017. Muzyczne Poziomy

Dzieci poruszają się na trzech różnych wysokościach: nisko, średnio i wysoko, reagując na sygnały prowadzącego lub charakter muzyki.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
6–9 minut



Materiały:
muzyka lub prosty
instrument rytmiczny



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie kontroli pozycji ciała, równowagi, świadomości przestrzeni i szybkiego reagowania.



Przygotowanie:

Ustal trzy poziomy:
Nisko — przysiad lub pozycja blisko podłogi.
Średnio — normalna pozycja stojąca.
Wysoko — wspięcie na palce z rękami nad głową.



Jak się bawić:

- 1 Przećwicz z dziećmi wszystkie trzy poziomy.
- 2 Włącz spokojny rytm.
- 3 Podawaj kolejno hasła: „nisko”, „średnio”, „wysoko”.
- 4 Dzieci zmieniają pozycję przy kolejnym uderzeniu.
- 5 Po kilku rundach zmieniaj hasła szybciej.
- 6 Następnie zamiast słów używaj trzech różnych dźwięków.
- 7 Na końcu dzieci próbują samodzielnie rozpoznać, który dźwięk oznacza dany poziom.



NISKO



ŚREDNIO



WYSOKO



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch poziomów: nisko i wysoko.



Trudniejsze wyzwanie:

Połącz poziom z kierunkiem, np. „wysoko w prawo” albo „nisko w lewo”.



Wskazówka:

Nie wymagaj głębokich przysiadów. Każde dziecko powinno dobrać zakres ruchu do swoich możliwości.



018. Rytmiczny Slalom

Dzieci pokonują prostą trasę między znacznikami, dopasowując kroki do rytmu.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
pachołki, kubeczki
lub inne bezpieczne
znaczniki; muzyka
albo bębenek.



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie koordynacji, orientacji przestrzennej, planowania ruchu i utrzymywania rytmu podczas zmiany kierunku.



Przygotowanie:

Ustaw 4–6 znaczników w jednej linii, zachowując bezpieczne odstępy.



Jak się bawić:

- 1 Pokaż trasę dzieciom.
- 2 Pierwsze przejście wykonaj bez muzyki.
- 3 Następnie włącz spokojny, równy rytm.
- 4 Dzieci przechodzą slalomem między znacznikami.
- 5 Każdy krok powinien możliwie dobrze odpowiadać pulsowi.
- 6 W kolejnej rundzie zmień tempo.
- 7 Następnie spróbuj marszu bokiem lub z zatrzymaniem przy co drugim znaczniku.



Łatwiejsza wersja:

Rozstaw znaczniki szerzej i pozwól dzieciom iść zwykłym krokiem.



Trudniejsze wyzwanie:

Przy każdym drugim znaczniku dziecko wykonuje dodatkowy ruch, np. obrót albo dwa kroki w miejscu.



Wskazówka:

Nie ustawiaj trasy zbyt ciasno. Najważniejsza jest kontrola ruchu, a nie szybkość.

019. Rytmiczne Kolana

Dzieci wykonują delikatne ugięcia kolan zgodnie z pulsem,
a następnie łączą je z prostymi ruchami rąk.



Wiek:
4–9 lat



Czas:
5–7 minut



Materiały:
muzyka z regularnym
rytmem



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Ćwiczenie koordynacji góra–dół,
stabilizacji ciała i utrzymywania
powtarzalnego ruchu w rytmie.



Jak się bawić:

- 1 Dzieci stoją w lekkim rozkroku.
- 2 Przy pierwszym uderzeniu delikatnie uginają kolana.
- 3 Przy drugim wracają do pozycji stojącej.
- 4 Powtarzają ruch kilka razy.
- 5 Następnie przy ugięciu kolan ręce idą w dół.
- 6 Przy wyprostowaniu ręce unoszą się do góry.
- 7 Po opanowaniu ruchu zmień tempo.
- 8 Spróbuj krótkiej serii bez prowadzącego.



Łatwiejsza wersja:

Dzieci wykonują tylko
bardzo niewielkie
ugięcia kolan.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj układ czterech
uderzeń: dół – góra –
dół – ręce na boki.



Wskazówka:

To nie jest ćwiczenie
siłowe. Ruch powinien być
miękki i niewielki.

020. Muzyczny Cień

Jedno dziecko porusza się po przestrzeni, a drugie podąża za nim jak cień, próbując zachować ten sam rytm, kierunek i charakter ruchu.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
muzyka i wolna przestrzeń



Liczba uczestników:
minimum 2



Cel zabawy:

Rozwijanie obserwacji, synchronizacji, współpracy i umiejętności dostosowania własnego ruchu do partnera.



Przygotowanie:

Podziel dzieci na pary.



Jak się bawić:

- 1 W każdej parze wybierz lidera i „cień”.
- 2 Lider porusza się powoli po wyznaczonej przestrzeni.
- 3 Cień idzie za nim w niewielkiej odległości.
- 4 Stara się powtarzać sposób chodzenia, zatrzymania i zmiany kierunku.
- 5 Po około minucie następuje zmiana ról.
- 6 Następnie dodaj muzykę o wyraźnym rytmie.
- 7 Zachęć lidera, aby dopasowywał ruchy do muzyki.



Łatwiejsza wersja:

Lider porusza się tylko po prostej i zmienia dwa rodzaje ruchu.



Trudniejsze wyzwanie:

Cień zachowuje opóźnienie dokładnie jednego uderzenia rytmu.



Wskazówka:

Przypomnij dzieciom, aby nie biegły i nie wykonywały nagłych ruchów w kierunku partnera.

021. Krok i Pauza

Dzieci uczą się odczuwać nie tylko dźwięki, ale również momenty ciszy.
Wykonują kroki zgodnie z rytmem, a podczas pauzy całkowicie zatrzymują ruch.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
6–8 minut



Materiały:
bębenek, klaskanie
lub muzyka z łatwymi
do wprowadzenia przerwami



Liczba uczestników:
dowolna



Wyjaśnienie terminu:

Pauza to moment ciszy w muzyce,
w którym przez określony czas
nie pojawia się dźwięk.



Cel zabawy:

Rozwijanie poczucia rytmu,
koncentracji i rozumienia, że cisza
również jest częścią muzyki.



Jak się bawić:

- 1 Wybijaj regularny rytm.
- 2 Dzieci wykonują jeden krok przy każdym uderzeniu.
- 3 Nagle zrób przerwę na jedno uderzenie.
- 4 W tym czasie dzieci zatrzymują się.
- 5 Gdy rytm wraca, kontynuują marsz.
- 6 Następnie zwiększ długość pauzy do dwóch uderzeń.
- 7 Mieszaj krótkie i dłuższe momenty ciszy.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący przed pauzą
unosí rękę jako dodatkowy
sygnał.



Trudniejsze wyzwanie:

Dzieci mają w myślach
utrzymać puls podczas ciszy
i rozpocząć ruch dokładnie
w odpowiednim momencie.



Wskazówka:

Po pauzie nie przyspieszaj.
Rytm powinien powrócić
w tym samym tempie.

022. Rytmiczne Ramiona

Dzieci tworzą proste ruchowe wzory wyłącznie za pomocą ramion, wykonując je w równym rytmie.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
5–8 minut



Materiały:
brak obowiązkowych materiałów; opcjonalnie muzyka.



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koordynacji górnej części ciała, pamięci ruchowej oraz poczucia regularności.



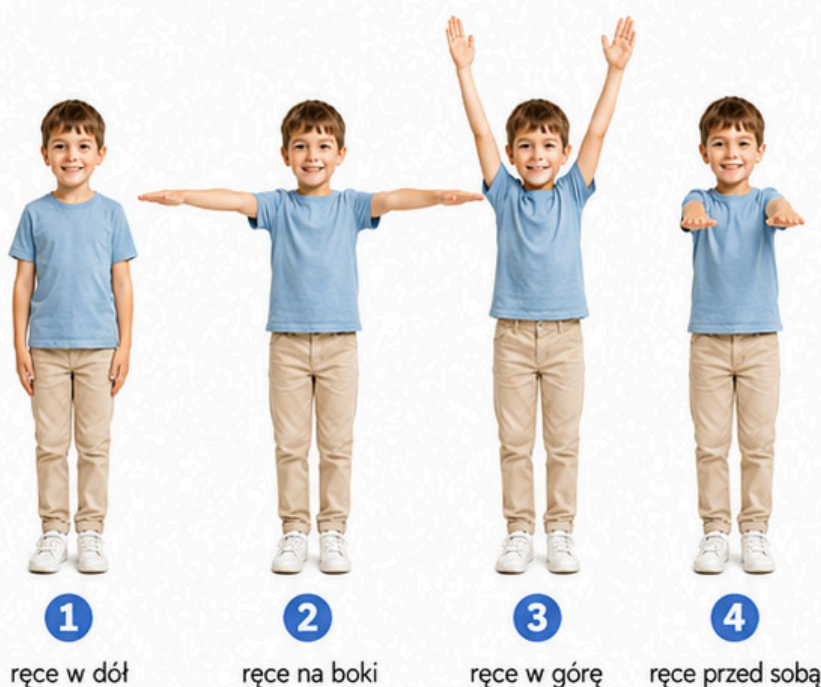
Przygotowanie:

Naucz dzieci czterech podstawowych pozycji: 1. ręce w dół, 2. ręce na boki, 3. ręce w górę, 4. ręce przed sobą.



Jak się bawić:

- 1 Prowadzący pokazuje pierwszą pozycję.
- 2 Dzieci ją powtarzają.
- 3 Przeciwicz wszystkie cztery ruchy.
- 4 Następnie wykonuj jedną pozycję przy każdym uderzeniu pulsu.
- 5 Powtarzaj sekwencję kilka razy.
- 6 Zmień kolejność ruchów.
- 7 Pozwól dzieciom stworzyć własny czteroelementowy układ.



1 ręce w dół

2 ręce na boki

3 ręce w górę

4 ręce przed sobą



Łatwiejsza wersja:

Użyj tylko dwóch pozycji ramion.



Trudniejsze wyzwanie:

Jedna ręka wykonuje inny ruch niż druga, np. prawa ręka w górę, lewa na bok.



Wskazówka:

Zostaw dużo miejsca pomiędzy dziećmi, szczególnie przy szerokich ruchach ramion.



023. Ruchowa Fala

Dzieci ustawione w szeregu przekazują sobie jeden ruch kolejno od pierwszej do ostatniej osoby, tworząc wizualną „falę”.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji, obserwacji, reakcji na sygnał i świadomości działania całej grupy.



Przygotowanie:

Ustaw dzieci w jednym szeregu lub półkołu tak, aby każde dobrze widziało osobę przed sobą.



Jak się bawić:

- 1 Pierwsze dziecko unosi obie ręce do góry.
- 2 Gdy zakończy ruch, druga osoba robi to samo.
- 3 Ruch przechodzi kolejno przez cały szereg.
- 4 Powtórz falę kilka razy.
- 5 Następnie użyj innego ruchu, np. przysiadu lub skrętu.
- 6 Spróbuj uruchomić falę zgodnie z równym pulsem.
- 7 Na końcu pozwól jednemu dziecku wymyślić własny ruch.



Łatwiejsza wersja:

Ruch rozpoczyna się dopiero po całkowitym zakończeniu ruchu poprzedniej osoby.



Trudniejsze wyzwanie:

Uruchom dwie fale jednocześnie z dwóch końców szeregu.



Wskazówka:

Zacznij bardzo wolno. Najważniejsza jest kolejność i płynność, nie szybkość.

024. Cztery Strony Rytmu

Dzieci wykonują kroki w czterech kierunkach według prostego rytmicznego wzoru.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
opcjonalnie cztery
kartki lub znaczniki
na podłogę



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie orientacji przestrzennej,
pamięci sekwencyjnej i koordynacji
ruchu z rytmem.



Przygotowanie:

Wyznacz cztery kierunki:
przód — tył — lewo — prawo.



Jak się bawić:

- 1 Dzieci stoją w swoim miejscu startowym.
- 2 Prowadzący pokazuje jeden krok do przodu i powrót.
- 3 Następnie krok do tyłu i powrót.
- 4 Przecwicz w ten sam sposób lewo i prawo.
- 5 Połącz ruchy w sekwencję: przód – tył – lewo – prawo.
- 6 Wykonuj każdy ruch przy kolejnym uderzeniu rytmu.
- 7 Powtórz kilka razy.
- 8 Następnie zmień kolejność kierunków.

PRZÓD



LEWO



PRAWO



TYŁ



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko
dwóch kierunków.



Trudniejsze wyzwanie:

Prowadzący nie pokazuje
już ruchów, a tylko mówi lub
przedstawia symbole kierunków.



Wskazówka:

Każde dziecko powinno
mieć własną małą przestrzeń
do wykonywania kroków
bez zderzania się z innymi.

025. Rytmiczna Rzeźba

Dzieci poruszają się do muzyki, a po usłyszeniu ustalonego sygnału tworzą nieruchomą „rzeźbę” ciałem, zachowując wybraną pozycję przez kilka sekund.



Wiek:
4–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
muzyka i wolna przestrzeń



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie równowagi, kreatywności ruchowej, kontroli ciała i umiejętności szybkiego zatrzymywania ruchu.



Jak się bawić:

- 1 Dzieci swobodnie poruszają się do muzyki.
- 2 Ustal sygnał, np. jedno mocne klaśnięcie.
- 3 Po usłyszeniu sygnału każde dziecko zatrzymuje się w dowolnej pozycji.
- 4 Pozycję należy utrzymać przez 3–5 sekund.
- 5 Następnie muzyka wraca i dzieci ponownie się poruszają.
- 6 W kolejnej rundzie podaj temat rzeźby, np. „wysoka”, „mała”, „okrągła”, „silna” albo „śmieszna”.
- 7 Powtarzaj z różnymi tematami.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący pokazuje przykładową pozycję, którą dzieci mogą skopiować.



Trudniejsze wyzwanie:

Dzieci tworzą rzeźby w parach, łącząc swoje pozycje w jeden wspólny kształt.



Wskazówka:

Nie oceniaj pozycji pod względem estetycznym. Zachęcaj do różnorodności i własnych pomysłów.

026. Rytmiczny Most

Dzieci tworzą prostą trasę ruchową, w której muszą przejść z jednego punktu do drugiego, wykonując określony ruch zgodnie z rytmem. Zabawa łączy poczucie pulsu z planowaniem ruchu i równowagą.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
taśma malarska, sznurek
położony płasko na podłodze
lub oznaczona linia



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie równowagi, koncentracji, koordynacji ruchowej oraz umiejętności poruszania się w regularnym tempie.



Przygotowanie:

Wyznacz na podłodze prostą, szeroką i bezpieczną linię symbolizującą „most”.



Jak się bawić:

- 1 Pokaż dzieciom linię, po której będą się poruszać.
- 2 Włącz spokojny rytm.
- 3 Dziecko stawia jeden krok przy każdym uderzeniu.
- 4 Stara się przez cały czas pozostawać blisko wyznaczonej linii.
- 5 Po przejściu mostu wraca na koniec kolejki.
- 6 W kolejnej rundzie dzieci przechodzą bokiem.
- 7 Następnie mogą przejść z rękami rozłożonymi na boki.
- 8 Zmieniaj tempo, ale zachowaj spokojny i bezpieczny charakter zabawy.



Łatwiejsza wersja:

Utwórz szeroką ścieżkę z dwóch równoległych linii zamiast jednej.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj dwa punkty zatrzymania, w których dziecko musi utrzymać równowagę przez dwa uderzenia.



Wskazówka dla prowadzącego:

Nie podnoś żadnych elementów nad podłogę. „Most” powinien być wyłącznie oznaczeniem wizualnym.

027. Start na Dźwięk

Dzieci pozostają nieruchomo i rozpoczynają wskazany ruch dopiero wtedy, gdy usłyszą ustalony dźwięk. Zabawa rozwija uwagę słuchową i kontrolę reakcji.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
5–8 minut



Materiały:
dwa różniące się
dźwiękiem instrumenty
lub klaskanie i tupanie



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Ćwiczenie koncentracji, selektywnego słuchania, refleksu oraz świadomego rozpoczynania ruchu.

START



Wyjaśnienie terminu:

Sygnal dźwiękowy to ustalony dźwięk, który informuje nas, że należy wykonać konkretną czynność.



Przygotowanie:

Ustal jeden dźwięk oznaczający „start” i drugi oznaczający „stop”.

klasknięcie = start

tupnięcie = stop

STOP



Jak się bawić:

- 1 Dzieci stoją nieruchomo.
- 2 Prowadzący wykonuje sygnał „start”.
- 3 Dzieci rozpoczynają marsz w miejscu.
- 4 Po sygnale „stop” natychmiast zatrzymują ruch.
- 5 Powtórz kilka razy.
- 6 Następnie zmień rodzaj ruchu na unoszenie kolan, kołysanie lub kroki boczne.
- 7 Co pewien czas wykonuj „fałszywy” dźwięk, na który dzieci nie powinny reagować.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko jednego sygnału:
dźwięk oznacza ruch, cisza
oznacza zatrzymanie.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź trzy sygnały
oznaczające trzy różne ruchy.



Wskazówka:

Przy pierwszych próbach
pozostaw między sygnałami
dużo czasu, aby dzieci mogły
świadomie zareagować.

028. Rytmiczne Schody

Dzieci wykonują serię ruchów, które stopniowo „rosną” — od bardzo małego ruchu aż do największego, a potem wracają w odwrotnej kolejności.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak obowiązkowych materiałów



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie kontroli wielkości ruchu, pamięci sekwencyjnej i rozumienia stopniowania.



Przygotowanie:

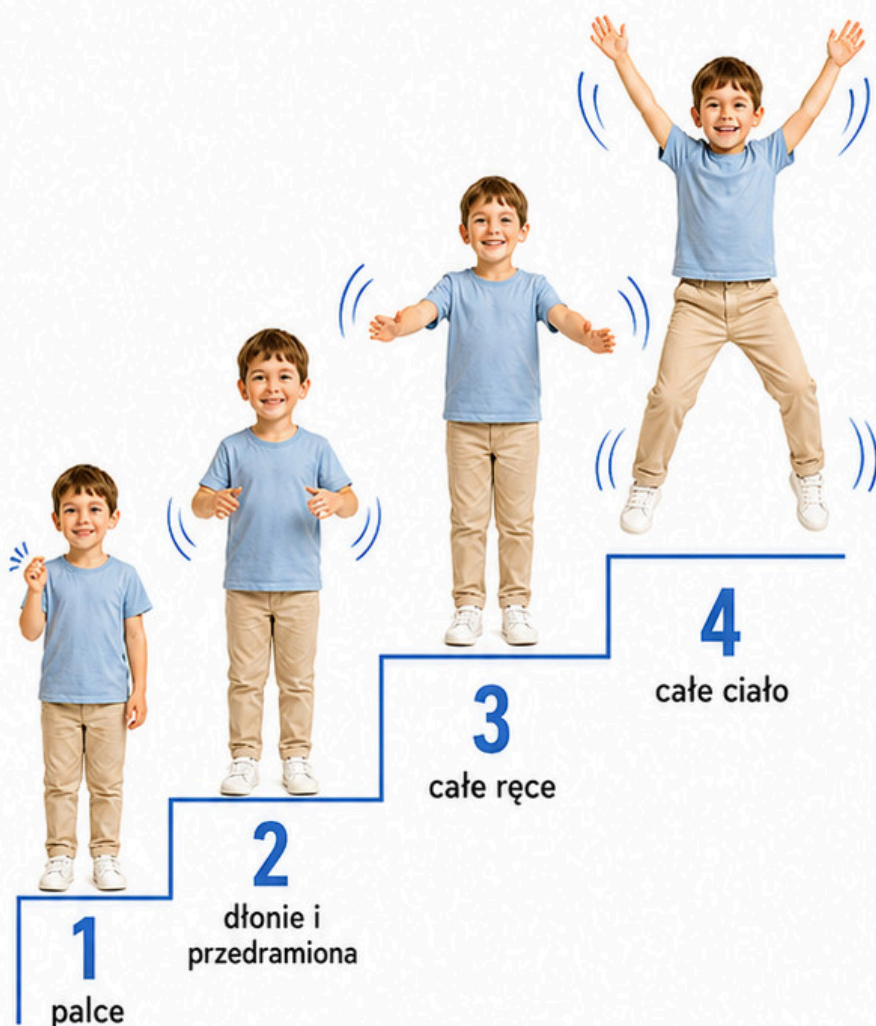
Ustal cztery poziomy ruchy:

- 1 — poruszają się tylko palce
- 2 — poruszają się dłonie i przedramiona
- 3 — poruszają się całe ręce
- 4 — porusza się całe ciało.



Jak się bawić:

- 1 Prowadzący pokazuje poziom 1.
- 2 Dzieci wykonują mały ruch palcami przez cztery uderzenia.
- 3 Następnie przechodzą do poziomu 2.
- 4 Po kolejnych czterech uderzeniach przechodzą do poziomu 3.
- 5 Potem wykonują duży ruch całym ciałem.
- 6 Następnie wracają: 4 – 3 – 2 – 1.
- 7 Powtórz całość przy innym tempie.



Łatwiejsza wersja:

Użyj tylko trzech poziomów ruchu.



Trudniejsze wyzwanie:

Zmniejsz liczbę uderzeń przypadających na każdy poziom z czterech do dwóch.



Wskazówka:

Najważniejsze jest stopniowe zwiększanie zakresu ruchu, a nie jego siła.

029. Koło Rytmicznych Ruchów

Dzieci stoją w kole. Każde po kolei pokazuje jeden prosty ruch, a cała grupa powtarza go w rytmie.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak; opcjonalnie
spokojna muzyka



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie kreatywności, odwagi w prezentowaniu własnych pomysłów, obserwacji oraz wspólnego utrzymywania rytmu.



Jak się bawić:

- 1 Ustaw dzieci w kole.
- 2 Prowadzący rozpoczyna od prostego ruchu, np. dwóch kroków w miejscu.
- 3 Cała grupa powtarza ruch przez cztery uderzenia.
- 4 Następnie kolejna osoba wymyśla własny ruch.
- 5 Grupa powtarza go wspólnie.
- 6 Zabawa przechodzi kolejno do następnych uczestników.
- 7 Jeśli grupa jest duża, można wykorzystać tylko kilka osób w jednej rundzie.
- 8 Na końcu wybierz trzy najprostsze ruchy i połącz je w krótką sekwencję.



Łatwiejsza wersja:

Dziecko wybiera ruch spośród dwóch propozycji pokazanych przez prowadzącego.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy nowy uczestnik musi najpierw powtórzyć poprzedni ruch, a dopiero później dodać własny.



Wskazówka:

Nie oceniaj pomysłów dzieci. Nawet bardzo prosty ruch może być wartościowym elementem zabawy.

030. Rytmiczna Drabina

Na podłodze powstaje prosta „drabina” z linii lub kartek.
Dzieci przechodzą przez kolejne pola, wykonując krok przy każdym uderzeniu rytmu.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
taśma malarska, kartki
lub płaskie znaczniki



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie precyzji kroków, orientacji przestrzennej, koordynacji nóg i poczucia pulsu.



Przygotowanie:

Utwórz na podłodze 6–8 prostokątnych pól ustawionych jedno za drugim.



Jak się bawić:

- 1 Dziecko staje przed pierwszym polem.
- 2 Prowadzący rozpoczyna równy rytm.
- 3 Na każde uderzenie dziecko przechodzi do kolejnego pola.
- 4 Po dotarciu do końca schodzi z trasy.
- 5 W kolejnej rundzie dziecko stawia w każdym polu obie stopy.
- 6 Następnie przechodzi bokiem.
- 7 W kolejnej wersji jedno pole może oznaczać zatrzymanie.
- 8 Zmieniaj układ dopiero po opanowaniu prostego przejścia.



Łatwiejsza wersja:

Pola powinny być duże i szeroko rozstawione.



Trudniejsze wyzwanie:

Ustal wzór: jedno pole — jedna stopa, następne pole — obie stopy.



Wskazówka:

Wszystkie elementy na podłodze powinny być płaskie i stabilne, aby ograniczyć ryzyko potknięcia.



031. Ruch do Liczenia

Dzieci wykonują prosty ruch przez określoną liczbę uderzeń, dzięki czemu zaczynają rozumieć, że muzyczne działania można porządkować w regularne grupy.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
6–9 minut



Materiały:
brak lub muzyka
z wyraźnym pulsem



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie umiejętności liczenia w rytmie, przewidywania końca sekwencji i utrzymywania ruchu przez określoną liczbę uderzeń.



Jak się bawić:

- 1 Prowadzący rozpoczyna liczenie: „raz, dwa, trzy, cztery”.
- 2 Dzieci wykonują cztery kroki w miejscu.
- 3 W kolejnej rundzie przez cztery uderzenia unoszą ręce naprzemiennie.
- 4 Następnie przez cztery uderzenia kołyszą się na boki.
- 5 Połącz trzy serie w całość.
- 6 Cała grupa wykonuje: 4 kroki + 4 ruchy rąk + 4 kołysania.
- 7 Powtórz bez zatrzymywania się pomiędzy częściami.

1



2



3



4



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący cały czas liczy głośno razem z dziećmi.



Trudniejsze wyzwanie:

Prowadzący przestaje liczyć głośno, a dzieci muszą samodzielnie utrzymać serię czterech uderzeń.



Wskazówka:

Liczenie powinno być spokojne i równe. Nie przyspieszaj pod koniec sekwencji.

032. Rytmiczny Balon

Dzieci wyobrażają sobie, że ich ciało jest balonem, który stopniowo napętnia się powietrzem, a następnie powoli je wypuszcza. Ruch wykonywany jest zgodnie z ustalonym tempem.



Wiek:
3–9 lat



Czas:
5–8 minut



Materiały:
brak; opcjonalnie
spokojna muzyka



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie kontroli ruchu, płynności, świadomości całego ciała oraz rozumienia stopniowego zwiększania i zmniejszania ruchu.



Przygotowanie:

Wycnasz dzieci z zasadą zabawy i pokaż krótko cały ruch.



Jak się bawić:

- 1 Dzieci rozpoczynają w małej, skulonej pozycji.
- 2 Prowadzący powoli liczy cztery uderzenia.
- 3 Z każdym uderzeniem dzieci „rosną” trochę bardziej.
- 4 Przy czwartym są wyprostowane z rękami wysoko.
- 5 Następnie przez cztery kolejne uderzenia powoli wracają do małej pozycji.
- 6 Powtórz kilka razy.
- 7 W kolejnej rundzie wydłuż proces do ośmiu uderzeń.
- 8 Zachęć dzieci do wykonywania bardzo płynnego ruchu.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący wykonuje cały ruch razem z grupą.



Trudniejsze wyzwanie:

Dzieci wykonują zmianę wielkości bez liczenia na głos, kierując się wyłącznie spokojnym pulsem.



Wskazówka:

Ruch powinien być delikatny. Nie należy długo pozostawać w głębokiej pozycji skulonej.



033. Rytmiczne Zakręty

Dzieci maszerują w rytmie i zmieniają kierunek wyłącznie po usłyszeniu specjalnego sygnału.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
muzyka, bębenek
lub klaskanie



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji, orientacji przestrzennej, reakcji słuchowej i utrzymywania rytmu podczas zmiany kierunku.



Przygotowanie:

Ustal sygnał zmiany kierunku, np. dwa szybkie klaśnięcia.



Jak się bawić:

- 1 Dzieci zaczynają marsz w jednym kierunku.
- 2 Prowadzący utrzymuje stały rytm.
- 3 Po dwóch szybkich klaśnięciach dzieci wykonują spokojny zwrot.
- 4 Następnie kontynuują marsz w nowym kierunku.
- 5 Powtarzaj sygnał w różnych momentach.
- 6 Później wprowadź drugi sygnał oznaczający obrót w przeciwną stronę.
- 7 Na końcu pozwól grupie poruszać się bez słownych podpowiedzi.



Łatwiejsza wersja:

Przed sygnałem prowadzący pokazuje ręką kierunek zwrotu.



Trudniejsze wyzwanie:

Jeden sygnał oznacza skręt w prawo, a drugi w lewo.



Wskazówka:

Dbaj o odpowiednie odstępy pomiędzy dziećmi. Zmiana kierunku powinna odbywać się bez biegania.



034. Rytmiczna Maszyna

Każde dziecko tworzy jeden prosty, powtarzalny ruch. Po połączeniu wszystkich uczestników grupa zamienia się w wielką „maszynę”, w której każdy element działa w równym rytmie.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie współpracy, regularności ruchu, koncentracji i świadomości własnej roli w grupie.



Wyjaśnienie terminu:

Powtarzalny ruch to taki ruch, który można wykonywać wielokrotnie w ten sam sposób i w równym tempie.



Jak się bawić:

- 1 Pierwsze dziecko staje na środku i wybiera prosty ruch, np. unoszenie przedramion.
- 2 Powtarza go regularnie.
- 3 Drugie dziecko dołącza z innym ruchem, ale zachowuje ten sam puls.
- 4 Kolejne osoby stopniowo dołączają.
- 5 Gdy cała grupa tworzy „maszynę”, prowadzący delikatnie zmienia tempo.
- 6 Wszyscy próbują jednocześnie zwolnić lub przyspieszyć.
- 7 Na sygnał cała maszyna zatrzymuje się w jednej chwili.
- 8 Można zbudować nową maszynę z innymi ruchami.



Łatwiejsza wersja:

Cała grupa wykonuje najpierw jeden wspólny ruch.



Trudniejsze wyzwanie:

Dzieci mają zachować swój ruch podczas dwóch lub trzech zmian tempa.



Wskazówka:

Ruchy powinny być małe i wykonywane we własnej przestrzeni, aby uczestnicy nie uderzali się nawzajem.



035. Sekretne Ruchy

Prowadzący przypisuje prostym sygnałom muzycznym konkretnie ruchy.

Dzieci muszą zapamiętać „sekretny kod” i reagować właściwym ruchem na każdy usłyszany sygnał.



Wiek:

5–11 lat



Czas:

7–10 minut



Materiały:

dłonie, stopy lub
2–3 proste instrumenty



Liczba uczestników:

dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci słuchowej,
koncentracji, szybkości reakcji
i koordynacji ruchowej.



Przygotowanie:

Ustal trzy proste kody:

- 1 klaśnięcie = ręce w górę
- 2 klaśnięcia = przysiad
- 1 tupnięcie = obrót



Jak się bawić:

- 1 Naucz dzieci każdego sygnału osobno.
- 2 Wykonaj pierwszy sygnał i poczekaj na odpowiedni ruch.
- 3 Dodaj drugi sygnał.
- 4 Następnie wprowadź trzeci.
- 5 Mieszaj sygnały w losowej kolejności.
- 6 Stopniowo skracaj czas pomiędzy nimi.
- 7 Po kilku rundach jedno z dzieci może przejść rolę prowadzącego.
- 8 Na końcu stwórz krótką sekwencję trzech sygnałów do zapamiętania i wykonania.

LEGENDA SEKRETNEGO KODU

1 KLAŚNIĘCIE



2 KLAŚNIĘCIA



1 TUPNIĘCIE



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko
dwóch sygnałów.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj czwarty sygnał
i zwiększ długość sekwencji
do czterech elementów.



Wskazówka:

zwiększeniem trudności
upewnij się, że większość grupy
pewnie rozpoznaje aktualne kody.



040. Rytmiczne Przeskoki

Dzieci wykonują niewielkie przeskoki lub kroki przez wyznaczoną linię zgodnie z regularnym rytmem.

Aktywność łączy poczucie pulsu z koordynacją nóg i orientacją przestrzenną.



Wiek:

5–10 lat



Czas:

6–9 minut



Materiały:

taśma malarska lub linia
zaznaczona na podłodze



Liczba uczestników:

1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie koordynacji obu stron ciała,
równowagi, rytmiczności i kontroli ruchu.



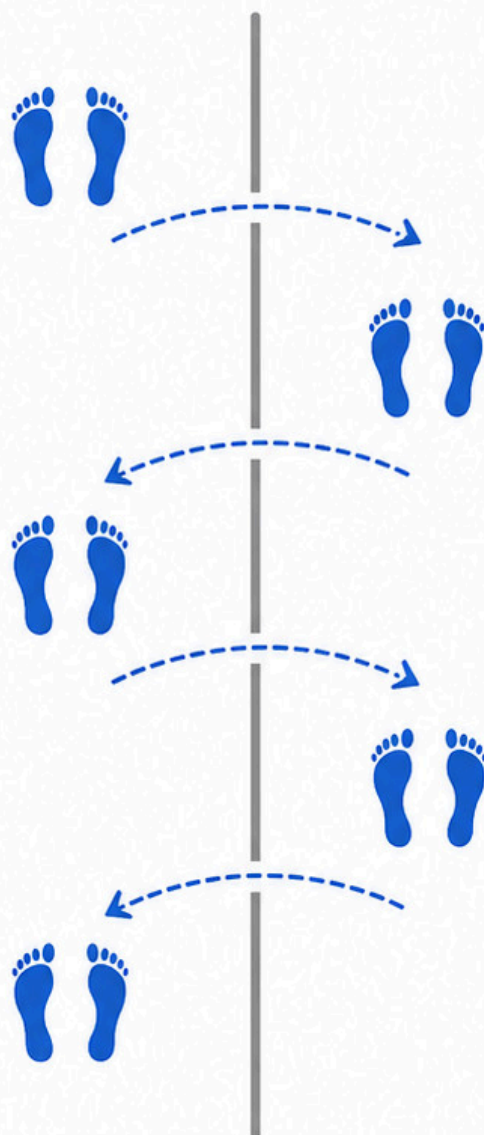
Przygotowanie:

Przyklej na podłodze prostą linię.
Każde dziecko powinno mieć
wystarczająco dużo miejsca po obu
jej stronach.



Jak się bawić:

- 1 Dziecko staje po jednej stronie linii.
- 2 Prowadzący wybija wolny, regularny puls.
- 3 Na pierwsze uderzenie dziecko przechodzi lub lekko przeskakuje na drugą stronę.
- 4 Na kolejne uderzenie wraca.
- 5 Ruch powtarza się naprzemiennie.
- 6 Po opanowaniu ćwiczenia zwiększ nieznacznie tempo.
- 7 Następnie spróbuj sekwencji: prawo – lewo – pauza – prawo.
- 8 Zakończ spokojnym marszem w miejscu.



Łatwiejsza wersja:

Zamiast przeskoku dziecko po prostu przekłada jedną stopę przez linię, a następnie dostawia drugą.



Trudniejsze wyzwanie:

Dziecko wykonuje dwa szybkie przeskoky, a następnie pozostaje nieruchomo przez dwa uderzenia.



Wskazówka dla prowadzącego:

Nie zachęcaj do wysokich skoków. Ruch powinien być mały, miękki i kontrolowany.

041. Rytm w Kręgu

Dzieci poruszają się po obwodzie koła, utrzymując wspólne tempo i reagując na sygnały zmieniające sposób ruchu.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
wolna przestrzeń;
opcjonalnie muzyka
lub bębenek



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie orientacji w grupie, utrzymywania wspólnego tempa, koordynacji oraz reagowania na zmianę instrukcji.



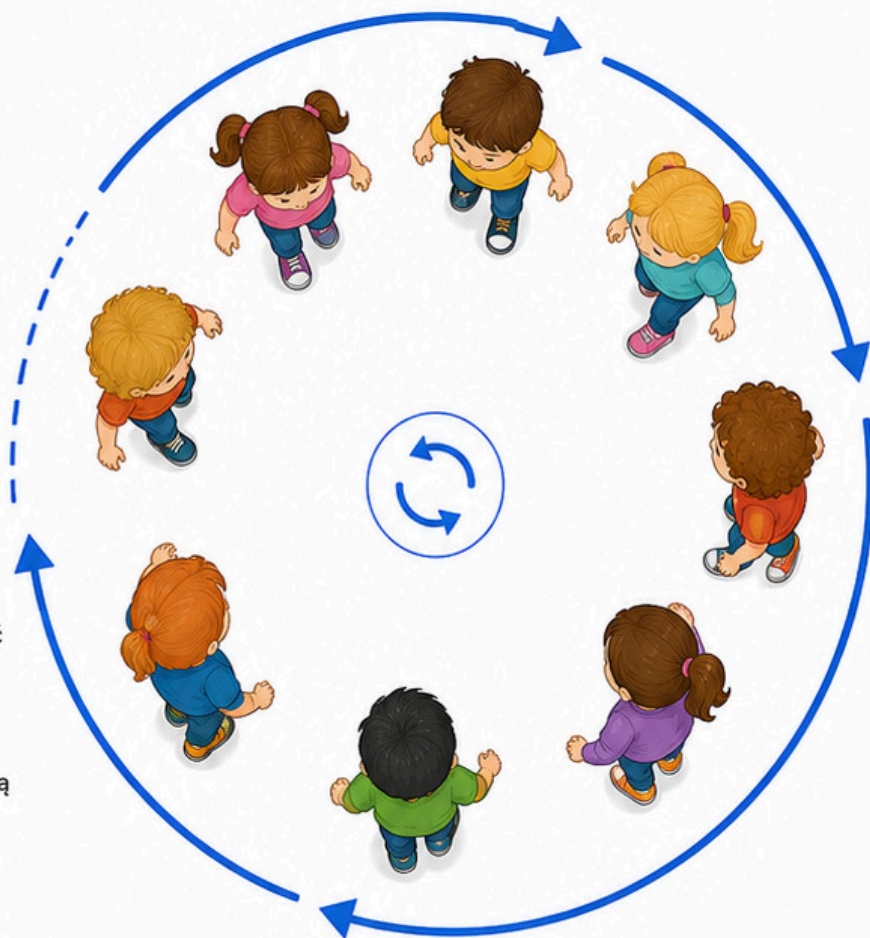
Przygotowanie:

Ustaw dzieci w dużym kole, pozostawiając między nimi bezpieczny odstęp.



Jak się bawić:

- 1 Dzieci zaczynają powoli maszerować po obwodzie koła.
- 2 Każdy krok odpowiada jednemu uderzeniu rytmu.
- 3 Po jednym klaśnięciu dzieci zmieniają kierunek.
- 4 Po dwóch klaśnięciach zaczynają maszerować na palcach.
- 5 Po tupnięciu wracają do zwykłego marszu.
- 6 Powtarzaj sygnały w różnej kolejności.
- 7 Po kilku rundach pozwól grupie poruszać się bez dodatkowych podpowiedzi słownych.



Łatwiejsza wersja:

Wprowadź tylko jeden dodatkowy sygnał: zmianę kierunku.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj czwarty sygnał oznaczający cztery kroki do środka koła i cztery kroki z powrotem.



Wskazówka:

Koło powinno być odpowiednio duże. Jeśli grupa jest liczna, podziel ją na dwa mniejsze zespoły.

042. Ciało Odpowiada Muzyce

Dzieci słuchają krótkich fragmentów muzycznych i wybierają taki sposób poruszania się, który ich zdaniem najlepiej pasuje do charakteru usłyszanego muzyki.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
3–4 krótkie fragmenty
muzyczne o różnym charakterze



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie aktywnego słuchania, ekspresji ruchowej, kreatywności i umiejętności zauważania różnic w muzyce.



spokojny ruch



energiczny ruch



lekki ruch



Wyjaśnienie terminu:

Charakter muzyki to ogólne wrażenie, jakie daje utwór — może być spokojny, energiczny, lekki, ciężki, radosny lub tajemniczy.



Jak się bawić:

- 1 Poproś dzieci, aby przez kilka sekund tylko słuchały pierwszego fragmentu.
- 2 Następnie pozwól im poruszać się w sposób, który ich zdaniem pasuje do muzyki.
- 3 Zatrzymaj utwór.
- 4 Zapytaj: „Czy ruch był mały czy duży? Szybki czy wolny?”
- 5 Włącz fragment o wyrażnie innym charakterze.
- 6 Dzieci zmieniają sposób poruszania się.
- 7 Powtórz z kolejnymi przykładami.
- 8 Na końcu jedno dziecko może zaproponować ruch dla wybranego fragmentu, a grupa go powtarza.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący proponuje dwa możliwe ruchy, a dzieci wybierają lepiej pasujący.



Trudniejsze wyzwanie:

Dzieci tworzą krótką trzyruchową sekwencję pasującą do danego fragmentu muzyki.



Wskazówka:

Nie ma tylko jednej poprawnej odpowiedzi. Ważne jest, aby dziecko potrafiło powiązać własny ruch z tym, co słyszy.

043. Ruchowy Dyrygent

Jedna osoba zostaje dyrygentem ruchu. Za pomocą prostych gestów pokazuje grupie, czy ma poruszać się szybko, wolno, wysoko, nisko lub całkowicie się zatrzymać.



Wiek:

5–12 lat



Czas:

8–10 minut



Materiały:

brak



Liczba uczestników:

minimum 3



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji wzrokowej, kontroli ruchu, reagowania na sygnały i umiejętności prowadzenia grupy.



Wyjaśnienie terminu:

Dyrygent to osoba, która za pomocą gestów kieruje wykonaniem muzyki. W tej zabawie kieruje ruchem.



Przygotowanie:

Ustal cztery gesty: ręce powoli w górę = ruch staje się większy; ręce blisko siebie = ruch staje się mniejszy; szybkie ruchy dłoni = szybsze tempo; dłonie nieruchomo = stop.



Jak się bawić:

- 1 Prowadzący zostaje pierwszym dyrygentem.
- 2 Dzieci zaczynają prosty marsz w miejscu.
- 3 Dyrygent pokazuje wybrany gest.
- 4 Grupa natychmiast dostosowuje ruch.
- 5 Zmieniaj gesty co kilka sekund.
- 6 Następnie wybierz dziecko, które zostanie nowym dyrygentem.
- 7 Pozwól kilku uczestnikom kolejno poprowadzić grupę.



większy ruch



mniejszy ruch



szybsze tempo



stop



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch sygnałów: ruch i stop.



Trudniejsze wyzwanie:

Dyrygent łączy jednocześnie dwa parametry, np. ruch wolny i bardzo mały.



Wskazówka:

Przed rozpoczęciem pokaż każdy gest osobno i upewnij się, że dzieci rozumieją jego znaczenie.



044. Rytmiczne Wyspy

Na podłodze rozmieszczone są bezpieczne „wyspy”.

Dzieci poruszają się między nimi zgodnie z muzyką, a po określonym sygnale zatrzymują się na najbliższej wyspie i wykonują przypisany ruch.



Wiek:

4–10 lat



Czas:

8–12 minut



Materiały:

kartki, maty lub płaskie
znaczniki podłogowe



Liczba uczestników:

2 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie orientacji przestrzennej,
reakcji na sygnał, kontroli ruchu
i szybkiego podejmowania decyzji.



Przygotowanie:

Rzóż kilka „wysp” w różnych
miejscach sali. Powinno być ich
wystarczająco dużo, aby dzieci
nie musiały o nie rywalizować.



Jak się bawić:

- 1 Gdy gra muzyka, dzieci spokojnie poruszają się między wyspami.
- 2 Po zatrzymaniu muzyki każde dziecko wybiera najbliższą wolną wyspę.
- 3 Na wyspie wykonuje cztery rytmiczne kroki w miejscu.
- 4 Muzyka rusza ponownie.
- 5 W następnej rundzie na wyspie wykonuje cztery kołysania.
- 6 Następnie zmień zadanie na obrót, ruch ramion lub utrzymanie pozycji.
- 7 Powtarzaj, zmieniając rodzaj ruchu.



Łatwiejsza wersja:

Każde dziecko otrzymuje
swoją stałą wyspę.



Trudniejsze wyzwanie:

Różne kolory wysp oznaczają
różne zadania ruchowe.



Wskazówka:

Nie usuwaj żadnego dziecka
z zabawy. Wyspy mają
organizować przestrzeń,
a nie służyć do rywalizacji.



045. Rytmiczny Łańcuch Ruchów

Grupa wspólnie buduje coraz dłuższą sekwencję ruchów.
Każde dziecko dodaje jeden nowy element do poprzednich.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 3



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci ruchowej,
koncentracji, kreatywności
i umiejętności zapamiętywania
kolejności.

1



ruch 1

2



ruch 1

ruch 2

3



ruch 1

ruch 2

ruch 3

4



ruch 1

ruch 2

ruch 3

ruch 4



Jak się bawić:

- 1 Pierwsza osoba pokazuje prosty ruch, np. ręce w górę.
- 2 Cała grupa powtarza.
- 3 Druga osoba najpierw wykonuje pierwszy ruch, a potem dodaje własny.
- 4 Grupa powtarza oba ruchy.
- 5 Trzecia osoba wykonuje dwa wcześniejsze ruchy i dodaje kolejny.
- 6 Zabawa trwa, dopóki sekwencja pozostaje możliwa do zapamiętania.
- 7 Następnie zacznij nowy łańcuch.
- 8 Na końcu wykonaj całą sekwencję przy spokojnym, równym pulsie.



Łatwiejsza wersja:

Ogranicz sekwencję do trzech ruchów, a następnie rozpocznij od nowa.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy ruch musi zajmować dokładnie dwa uderzenia pulsu.



Wskazówka:

Jeżeli grupa zapomni fragment sekwencji, pomóż ją odtworzyć zamiast rozpoczynać zabawę od początku.



046. Wielki Finał Ruchu

Ostatnia zabawa modułu łączy kilka umiejętności ćwiczonych wcześniej: reagowanie na tempo, zmianę kierunku, pauzę, poziom ruchu i krótką sekwencję ruchową.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
muzyka z wyraźnym rytmem;
opcjonalnie bębenek



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Utrwalenie podstawowych umiejętności ruchowo-rytmicznych poznanych w całym module oraz stworzenie dzieciom poczucia ukończenia pierwszego etapu.



Przygotowanie:

Przypomnij dzieciom cztery zasady:
wolna muzyka = wolny marsz;
szybsza muzyka = szybsze małe kroki;
pauza = całkowite zatrzymanie;
mocne kłaśnięcie = zmiana kierunku.



Jak się bawić:

- 1 Rozpocznij spokojną muzykę.
- 2 Dzieci maszerują zgodnie z pulsem.
- 3 Zmień tempo i obserwuj, czy grupa dopasuje ruch.
- 4 Zatrzymaj muzykę — dzieci zastygają.
- 5 Po ponownym uruchomieniu dodaj sygnał zmiany kierunku.
- 6 Następnie prowadzący pokazuje sekwencję trzech ruchów.
- 7 Dzieci powtarzają ją wspólnie.
- 8 W ostatniej rundzie połącz wszystkie zasady bez zatrzymywania zabawy.
- 9 Zakończ wspólną nieruchomą „rzeźbą mistrzów rytmu”.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący cały czas wykonuje aktywność razem z dziećmi.



Trudniejsze wyzwanie:

Nie przypominaj znaczenia sygnałów. Dzieci samodzielnie reagują na to, co słyszą.



Wskazówka:

Ta zabawa ma być podsumowaniem, a nie testem. Jeśli dzieci pomylą sygnał, kontynuuj bez przerywania i pozwól im ponownie wejść w rytm.



MODUŁ 02

KLASKANIE I TUPANIE

Twoje ciało jest instrumentem



42 zabawy pokazujące, że muzykę można tworzyć zawsze i wszędzie — wystarczą dłonie, stopy i odrobina rytmicznej wyobraźni.

W tym module dzieci odkrywają *body percussion*, czyli tworzenie dźwięków za pomocą własnego ciała. Klaskanie, tupanie, pstrykanie i lekkie uderzenia dłońmi o uda zamieniają się w proste rytmy, muzyczne dialogi i zabawy grupowe.



Wyjaśnienie terminu:

Body percussion to tworzenie rytmu i dźwięków przy użyciu własnego ciała zamiast instrumentów.



048. Klaskaj za Mną

Prowadzący wykonuje bardzo krótki rytm za pomocą kłaśnieć, a dzieci odpowiadają dokładnie tym samym wzorem. To podstawowa zabawa przygotowująca do bardziej rozbudowanych ćwiczeń rytmicznych.



Wiek:
3–10 lat



Czas:
5–8 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie słuchowej pamięci rytmicznej, koncentracji i umiejętności dokładnego powtarzania prostych wzorów.



Wyjaśnienie terminu:

Wzór rytmiczny to ustalona kolejność dźwięków i przerw, którą można powtarzać.



Jak się bawić:

- 1 Powiedz dzieciom: „Najpierw słuchacie, potem odpowiadacie”.
- 2 Kłaśnij jeden raz.
- 3 Dzieci powtarzają jedno kłaśnięcie.
- 4 Następnie wykonaj dwa równe kłaśnięcia.
- 5 Grupa powtarza.
- 6 Wprowadź prosty wzór: kłaśnięcie – kłaśnięcie – pauza – kłaśnięcie.
- 7 Daj dzieciom chwilę na odpowiedź.
- 8 Powtarzaj z różnymi krótkimi wzorami.
- 9 Po kilku rundach wybrane dziecko może tworzyć rytm dla grupy.

SŁUCHAJ



POWTÓRZ



Łatwiejsza wersja:

Używaj wyłącznie wzorów złożonych z jednego lub dwóch kłaśnieć.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź wzory z czterech lub pięciu dźwięków oraz krótkich pauz.



Wskazówka dla prowadzącego:

Zawsze zostaw wyraźną przerwę pomiędzy własnym wzorem a odpowiedzią dzieci. Dzięki temu grupa rozumie, kiedy słuchać, a kiedy grać.

049. Głośne i Ciche Kłaśnięcia

Dzieci wykonują kłaśnięcia o różnym natężeniu, ucząc się kontrolować siłę dźwięku i świadomie reagować na pojęcia „głośno” oraz „cicho”.



Wiek:

3–9 lat



Czas:

5–8 minut



Materiały:

brak



Liczba uczestników:

dowolna



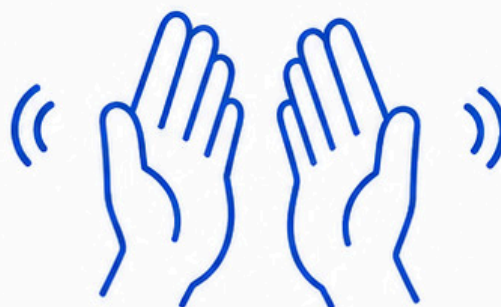
Cel zabawy:

Rozwijanie kontroli dynamiki, uważnego słuchania i świadomego dostosowywania sposobu wykonania dźwięku.



Wyjaśnienie terminu:

Dynamika w muzyce oznacza poziom głośności dźwięku — może być on cichy, średni albo głośniejszy.

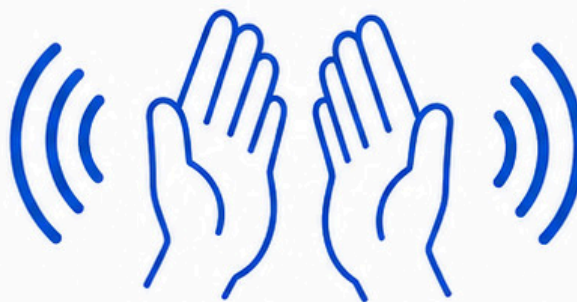


CICHO



Jak się bawić:

- 1 Pokaż dzieciom bardzo delikatne kłaśnięcie.
- 2 Powiedz: „To jest cicho”.
- 3 Następnie wykonaj wyraźniejsze kłaśnięcie: „To jest głośniejsze”.
- 4 Grupa powtarza oba sposoby.
- 5 Prowadzący pokazuje rękami mały gest — dzieci klaszczą cicho.
- 6 Duży gest oznacza głośniejsze kłaśnięcie.
- 7 Zmieniaj sygnały w różnej kolejności.
- 8 Następnie wykonaj sekwencję: cicho – cicho – głośniejsze – pauza.
- 9 Dzieci powtarzają cały wzór.



GŁOŚNIEJ



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch poziomów: cicho i głośniejsze.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj trzeci poziom — średnio — i połącz wszystkie trzy poziomy w krótkie sekwencje.



Wskazówka:

„Głośno” nie oznacza uderzania dłoni z maksymalną siłą. Celem jest kontrola różnicy w natężeniu dźwięku, nie tworzenie jak największego hałasu.

050. Tupnij i Powtórz

Prowadzący wykonuje prosty rytm za pomocą tupnięć, a dzieci powtarzają go jak rytmiczne echo. Zabawa przenosi znany schemat „słuchaj i odpowiedz” z dłoni na stopy.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
5–8 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci rytmicznej, kontroli nóg, koncentracji i umiejętności odtwarzania prostych wzorów dźwiękowych.



Jak się bawić:

- 1 Poproś dzieci, aby stanęły stabilnie w lekkim rozkroku.
- 2 Powiedz: „Najpierw słuchajcie”.
- 3 Tupnij jeden raz.
- 4 Dzieci powtarzają jedno tupnięcie.
- 5 Następnie wykonaj dwa równe tupnięcia.
- 6 Wprowadź prosty wzór: tup – tup – pauza – tup.
- 7 Dzieci powtarzają go po krótkiej przerwie.
- 8 Zmieniaj wzory, zachowując umiarkowane tempo.
- 9 Po kilku rundach jedno dziecko może zostać liderem.

SŁUCHAJ



POWTÓRZ



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko pojedynczych i podwójnych tupnięć.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź naprzemienne używanie prawej i lewej stopy.



Wskazówka dla prowadzącego:

Tupnięcia powinny być wyraźne, ale nie bardzo mocne. Celem jest rytm, a nie hałas.

051. Kłaśnij, Tupnij, Pauza

Dzieci łączą dwa różne dźwięki ciała z momentem ciszy, tworząc prosty trzyczęściowy wzór rytmiczny.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
6–9 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Nauka łączenia różnych źródeł dźwięku, rozumienia pauzy oraz utrzymywania kolejności w krótkiej sekwencji.



Przygotowanie:

- kłaśnięcie = dźwięk dłoni
- tupnięcie = dźwięk stóp
- pauza = bez ruchu i bez dźwięku



Jak się bawić:

- 1 Pokaż każdy element osobno.
- 2 Powoli wykonaj wzór: kłaśnij – tupnij – pauza.
- 3 Dzieci powtarzają.
- 4 Powtórz wzór kilka razy bez przyspieszania.
- 5 Następnie dodaj czwarte uderzenie: kłaśnij – tupnij – pauza – kłaśnij.
- 6 Powtarzaj wspólnie w równym tempie.
- 7 Zmieniaj kolejność elementów.
- 8 Na końcu dzieci próbują wykonać wzór bez pomocy prowadzącego.

DŁONIE

STOPA

PAUZA

DŁONIE



Łatwiejsza wersja:

Użyj tylko dwóch elementów: kłaśnięcie i tupnięcie.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź dwa różne rodzaje pauzy: jednuderzeniową i dwuuderzeniową.



Wskazówka:

Pauza powinna mieć taką samą „wartość czasu” jak dźwięk. Dzieci nie powinny przyspieszać po ciszy.



052. Pstrykający Rytm

Dzieci poznają pstrykanie palcami jako kolejny sposób tworzenia rytmu.

Jeśli dziecko nie potrafi jeszcze pstrykać, może zastąpić ten dźwięk delikatnym stukaniem palcem o dłoń.



Wiek:

5–12 lat



Czas:

5–8 minut



Materiały:

brak



Liczba uczestników:

dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie precyzji dłoni, koordynacji palców oraz świadomości różnic między rodzajami dźwięków ciała.



Jak się bawić:

- 1 Pokaż powolne pstryknięcie palcami.
- 2 Pozwól dzieciom spróbować bez presji na uzyskanie głośnego dźwięku.
- 3 Ustal rytm: jedno pstryknięcie na każde uderzenie pulsu.
- 4 Powtarzaj przez kilka sekund.
- 5 Następnie wykonaj dwa pstryknięcia i pauzę.
- 6 Dzieci powtarzają.
- 7 Połącz pstrykanie z klaśnięciem.
- 8 Wykonaj wzór: pstryk – pstryk – klaśnij – pauza.

PSTRYK (PODSTAWOWY)



ALTERNATYWA (STUKANIE)



Łatwiejsza wersja:

Zamiast pstrykania dzieci lekko stukają palcem wskazującym o wnętrze drugiej dłoni.



Trudniejsze wyzwanie:

Naprzemiennie pstrykaj prawą i lewą ręką.



Wskazówka:

Nie wszystkie dzieci potrafią pstrykać palcami. Alternatywny dźwięk powinien być traktowany jako pełnoprawna wersja zabawy.

053. Rytm na Udach

Dzieci tworzą delikatne rytmy, lekko uderzając otwartymi dłońmi o własne uda.
Zabawa wprowadza nową barwę dźwięku i poszerza zestaw możliwości body percussion.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
5–8 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koordynacji obu rąk, poczucia pulsu i rozróżniania barwy dźwięków.



Wyjaśnienie terminu:

Barwa dźwięku to cecha, dzięki której możemy odróżnić jeden rodzaj dźwięku od drugiego, nawet jeśli mają podobną głośność.



Jak się bawić:

- 1 Dzieci siadają lub stoją w wygodnej pozycji.
- 2 Pokaż delikatne uderzenie otwartą dłonią o udo.
- 3 Wykonuj jeden dźwięk na każde uderzenie pulsu.
- 4 Dzieci dołączają.
- 5 Następnie użyj naprzemiennie prawej i lewej dłoni.
- 6 Wprowadź prosty wzór: prawa – lewa – prawa – pauza.
- 7 Połącz uderzenia o uda z klaśnięciem.
- 8 Powtórz krótką sekwencję kilka razy.

PRAWA



LEWA



PRAWA



LEWA



Łatwiejsza wersja:

Obie dłonie uderzają jednocześnie o uda.



Trudniejsze wyzwanie:

Prawa i lewa ręka wykonują różne momenty wejścia w czterouderzeiowym wzorze.



Wskazówka:

Uderzenia powinny być lekkie i kontrolowane. Zabawa nie wymaga mocnego kontaktu dłoni z nogami.

054. Cztery Dźwięki Ciała

Dzieci uczą się czterech prostych sposobów tworzenia dźwięku za pomocą własnego ciała i łączą je w jedną sekwencję.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Poszerzenie repertuaru *body percussion* oraz rozwijanie pamięci sekwencyjnej i koordynacji.



Przygotowanie:

1. pstryknięcie lub stuknięcie palcem
2. klaśnięcie
3. dłonie o uda
4. tupnięcie



Jak się bawić:

1. Naucz dzieci każdego dźwięku osobno.
2. Powtarzaj każdy dźwięk przez cztery uderzenia.
3. Następnie wykonaj sekwencję:
pstryk – klaśnij – uda – tup.
4. Dzieci powtarzają bardzo powoli.
5. Powtórz kilka razy.
6. Spróbuj wykonać całą sekwencję płynnie.
7. Zmień kolejność.
8. Na końcu jedno dziecko może wybrać własną kolejność czterech dźwięków.

1



pstryknięcie
lub stuknięcie
palcem

2



klaśnięcie

3



dłonie
o uda

4



tupnięcie



Łatwiejsza wersja:

Użyj tylko dwóch dźwięków:
klaśnięcia i tupnięcia.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy z czterech dźwięków
wykonuj dwa razy, tworząc
dłuższy ośmioelementowy
wzór.



Wskazówka:

Zanim połączysz wszystkie
elementy, upewnij się, że
dzieci potrafią wykonać
każdy z nich swobodnie.

055. Rytmiczne Pytanie i Odpowiedź

Prowadzący tworzy krótki rytmiczny „zwrot”, a dzieci odpowiadają innym, wcześniej ustalonym rytmem. Zabawa zaczyna przypominać muzyczną rozmowę.



Wiek:

5–12 lat



Czas:

7–10 minut



Materiały:

brak



Liczba uczestników:

2 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie słuchania, przewidywania momentu odpowiedzi, koncentracji i poczucia muzycznego dialogu.



Wyjaśnienie terminu:

Pytanie i odpowiedź w muzyce oznacza dwa następujące po sobie fragmenty – pierwszy „zadaje pytanie”, a drugi na nie odpowiada.



Przygotowanie:

Ustal prostą odpowiedź grupy, np.: kłaśnij – kłaśnij – tup



Jak się bawić:

- 1 Prowadzący wykonuje własne krótkie „pytanie”.
- 2 Dzieci czekają, aż zakończy.
- 3 Cała grupa odpowiada ustalonym wzorem.
- 4 Powtórz z innym pytaniem.
- 5 Następnie zmień odpowiedź grupy.
- 6 Po kilku rundach podziel dzieci na dwie grupy.
- 7 Jedna grupa zadaje pytanie.
- 8 Druga odpowiada.
- 9 Zamień role.



Łatwiejsza wersja:

Odpowiedź grupy pozostaje taka sama przez całą zabawę.



Trudniejsze wyzwanie:

Druga grupa tworzy własną spontaniczną odpowiedź o tej samej długości co pytanie.



Wskazówka:

Zachowaj wyraźną przerwę między pytaniem a odpowiedzią. To pomaga dzieciom usłyszeć strukturę dialogu.



MODUŁ 02

056. Rytm Imienia

Dzieci wypowiadają swoje imiona, a następnie przekładają naturalny rytm sylab na klaśnięcia lub tupnięcia.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
2 lub więcej



Cel zabawy:

Łączenie rytmu mowy z rytmem muzycznym, rozwijanie świadomości sylab i budowanie pewności siebie w grupie.



Wyjaśnienie terminu:

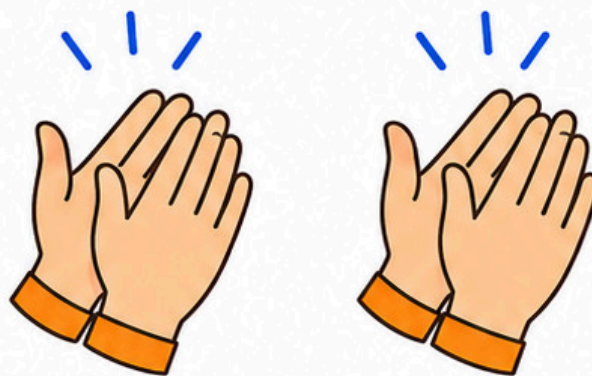
Sylaba to część słowa, którą możemy wypowiedzieć jednym rytmicznym „kawałkiem”, np. A-nia ma dwie sylaby.



Jak się bawić:

- 1 Prowadzący wypowiada swoje imię wyraźnie i naturalnie.
- 2 Następnie klaszcze zgodnie z liczbą sylab.
- 3 Przykład: „A-nia” = dwa klaśnięcia.
- 4 Grupa powtarza imię i rytm.
- 5 Kolejne dziecko mówi swoje imię.
- 6 Cała grupa wspólnie odtwarza jego rytm.
- 7 Kontynuuj z następnymi uczestnikami.
- 8 Na końcu połącz rytmy dwóch lub trzech imion w jedną sekwencję.

A – NIA



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący pomaga podzielić każde imię na sylaby.



Trudniejsze wyzwanie:

Połącz rytm imienia z tupnięciem na ostatniej sylabie.



Wskazówka:

Nie poprawiaj dziecka w sposób, który przerywa zabawę. Najważniejsze jest zauważenie naturalnego rytmu słowa.

057. Rytmiczna Sygnalizacja

Dzieci reagują na trzy proste symbole lub kolory, z których każdy oznacza inny dźwięk ciała. Zabawa wprowadza czytanie prostych kodów rytmicznych.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
trzy kartki lub karty
w różnych kolorach



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji wzrokowej, szybkiego kojarzenia symbolu z dźwiękiem i płynnego przechodzenia między różnymi ruchami.



Przygotowanie:

- żółta karta = kłaśnięcie
- niebieska karta = tupnięcie
- zielona karta = dłonie o uda



Jak się bawić:

- 1 Pokaż każdą kartę i przypisany dźwięk.
- 2 Przecwicz pojedyncze reakcje.
- 3 Unieś jedną kartę — grupa wykonuje odpowiedni dźwięk.
- 4 Zmieniaj karty co kilka sekund.
- 5 Następnie pokazuj je w stałym pulsu.
- 6 Wprowadź dwie karty jedna po drugiej.
- 7 Później pokaż krótką sekwencję trzech kart.
- 8 Dzieci zapamiętują kolejność i wykonują cały rytym.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch kart.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj czwartą kartę oznaczającą pauzę.



Wskazówka:

Kolory powinny być wyraźnie różne. Jeśli któreś dziecko ma trudność z rozpoznawaniem barw, dodaj również duże symbole graficzne.

058. Coraz Głośniej, Coraz Ciszej

Dzieci wykonują ten sam rytm, stopniowo zmieniając jego głośność — od bardzo cichego do wyraźniejszego, a następnie z powrotem do cichego.



Wiek:

5–11 lat



Czas:

6–9 minut



Materiały:

brak



Liczba uczestników:

dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie kontroli dynamiki, uważnego słuchania i umiejętności stopniowej zmiany siły wykonywanego dźwięku.



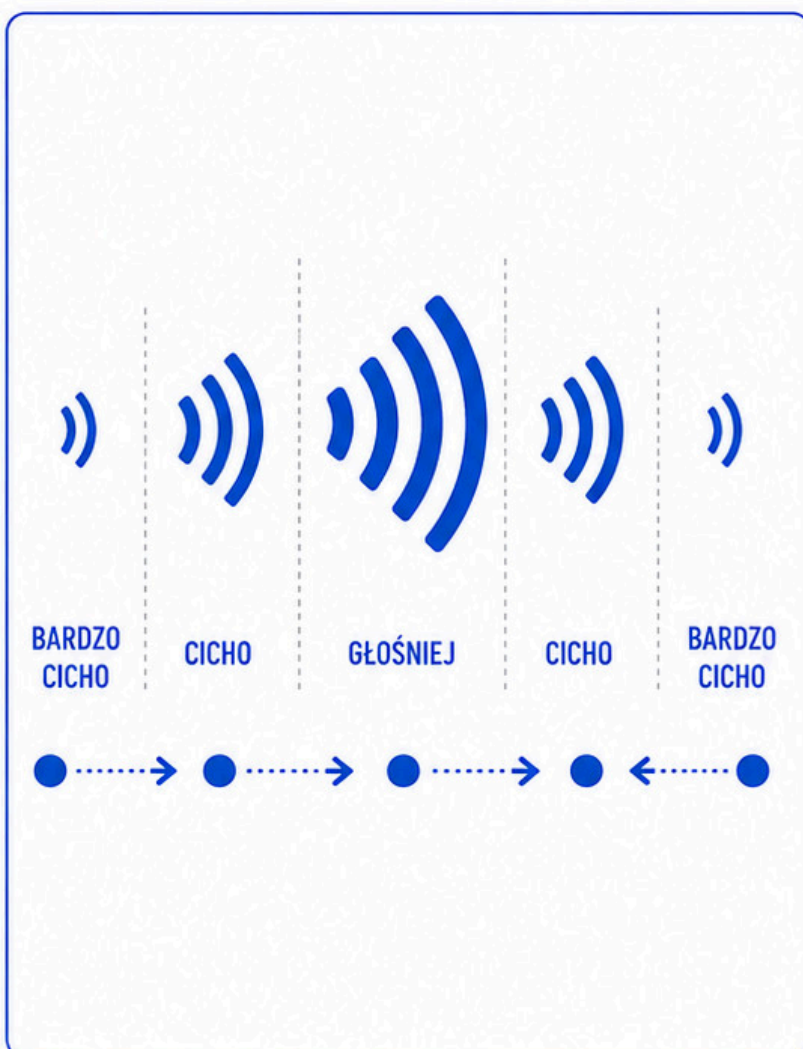
Wyjaśnienie terminu:

Stopniowa zmiana dynamiki oznacza, że dźwięk nie staje się nagle głośny lub cichy, lecz zmienia swoją siłę krok po kroku.



Jak się bawić:

- 1 Wybierz prosty rytm czterech równych kłaśnieć.
- 2 Zaczynij bardzo cicho.
- 3 Powtórz rytm trochę głośniej.
- 4 Za trzecim razem zagraj jeszcze wyraźniej.
- 5 Następnie stopniowo zmniejszaj głośność.
- 6 Prowadzący pokazuje rękami poziom dynamiki.
- 7 Powtórz zabawę za pomocą uderzeń o uda.
- 8 Na końcu grupa wykonuje całą „falę głośności” bez słownych podpowiedzi.



Łatwiejsza wersja:

Używaj trzech wyraźnych poziomów: cicho – średnio – głośniej.



Trudniejsze wyzwanie:

Dzieci same prowadzą stopniową zmianę dynamiki, obserwując wyłącznie gest dyrygenta.



Wskazówka:

Najgłośniejszy poziom nadal powinien być komfortowy dla dzieci i odpowiedni do przestrzeni.



059. Rytmiczny Pociąg

Dzieci ustawiają się jedno za drugim i tworzą „pociąg”,
w którym każdy uczestnik wykonuje ten sam prosty rytm ciała.
Lider może stopniowo zmieniać wzór.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak; opcjonalnie
muzyka z wyraźnym pulsem



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie synchronizacji grupowej,
poczucia wspólnego pulsu, obserwacji
lidera i koordynacji ruchu z dźwiękiem.



Przygotowanie:

Ustaw dzieci w luźnym szeregu
jedno za drugim, zachowując odstęp.



Jak się bawić:

- 1 Lider zaczyna od prostego wzoru:
kłaśnij – kłaśnij – tup – pauza.
- 2 Cały „pociąg” powtarza rytm w miejscu.
- 3 Gdy grupa radzi sobie pewnie, zaczyna
wolno maszerować.
- 4 Rytm jest wykonywany podczas marszu.
- 5 Po chwili lider zmienia wzór.
- 6 Grupa słucha i przejmuje nowy rytm.
- 7 Po kilkudziesięciu sekundach pierwsze
dziecko przechodzi na koniec.
- 8 Nowy lider proponuje kolejny rytm.



Łatwiejsza wersja:

Pociąg stoi w miejscu
i wykonuje tylko
kłaśnięcia.



Trudniejsze wyzwanie:

Lider zmienia rytm bez
zatrzymywania marszu, a grupa
musi płynnie przejść do
nowego wzoru.



Wskazówka:

Dzieci nie powinny trzymać się
za ubrania ani ramiona. Wystarczy
ustawienie jedno za drugim
z bezpiecznym odstępem.

060. Prawa, Lewa, Razem

Dzieci uczą się naprzemiennie wykorzystywać prawą i lewą stronę ciała, a następnie łączyć obie strony w jednym rytmicznym wzorze.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
6–9 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koordynacji bilateralnej, orientacji prawa-lewa oraz świadomego wykonywania rytmu obiema stronami ciała.



Wyjaśnienie terminu:

Koordynacja bilateralna oznacza umiejętność współpracy prawej i lewej strony ciała podczas jednego zadania.



Jak się bawić:

1. Dzieci stoją lub siedzą wygodnie.
2. Prowadzący mówi: „Prawa” i lekko uderza prawą dłoń o prawe udo.
3. Następnie mówi: „Lewa” i wykonuje ruch po lewej stronie.
4. Dzieci powtarzają: prawa – lewa – prawa – lewa.
5. Następnie na hasło „Razem” obie dłonie uderzają jednocześnie o uda.
6. Utwórz wzór: prawa – lewa – razem – pauza.
7. Powtarzaj w regularnym tempie.
8. Po kilku rundach przestań wypowiadać nazwy stron.
9. Dzieci kontynuują sekwencję wyłącznie na podstawie rytmu.

P

(PRAWA)

L

(LEWA)

PRAWA

LEWA

**OBA
(RAZEM)**

P → L → OBA → PAUZA

(PRAWA)

(LEWA)

(RAZEM)

(PAUZA)



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący przez cały czas pokazuje właściwą rękę.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź drugi wzór:
lewa – prawa –
prawa – razem.



Wskazówka dla prowadzącego:

Jeżeli dzieci mylą strony, użyj delikatnych oznaczeń wizualnych, np. opaski lub naklejki na jednej dłoni.

061. Rytmiczny Radar

Dzieci stoją z zamkniętymi oczami lub odwrócone od prowadzącego i próbują rozpoznać, jaki dźwięk ciała został wykonany: klaśnięcie, tupnięcie, pstryknięcie lub uderzenie o uda.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
6–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji słuchowej, rozpoznawania barwy dźwięku i świadomego słuchania bez pomocy wzroku.



Jak się bawić:

1. Przypomnij dzieciom cztery poznane dźwięki ciała.
2. Poproś, aby odwróciły się tyłem do prowadzącego.
3. Wykonaj jedno wyraźne klaśnięcie.
4. Dzieci wskazują lub nazywają usłyszany dźwięk.
5. Powtórz z tupnięciem, uderzeniem o uda i pstryknięciem.
6. Następnie wykonaj dwa dźwięki jeden po drugim.
7. Dzieci podają właściwą kolejność.
8. Po kilku rundach jedno dziecko może tworzyć zagadkę dla reszty grupy.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch bardzo różniących się dźwięków, np. klaśnięcia i tupnięcia.



Trudniejsze wyzwanie:

Wykonaj sekwencję trzech lub czterech różnych dźwięków do zapamiętania.



Wskazówka:

Jeżeli zamykanie oczu jest dla któregoś dziecka niekomfortowe, wystarczy odwrócenie się plecami.

062. Rytmiczny Kod 1-2-3-4

Każdej cyfrze od 1 do 4 przypisany zostaje konkretny dźwięk ciała.

Prowadzący pokazuje cyfry, a dzieci odczytują je jak prosty rytmiczny kod.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
cztery karty
z cyframi
1, 2, 3 i 4



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie szybkiego kojarzenia symbolu z działaniem, pamięci roboczej i podstawowego „czytania” rytmu.



Przygotowanie:

Ustal kod:

- 1 = klaśnięcie
- 2 = tupnięcie
- 3 = dłonie o uda
- 4 = pauza



Jak się bawić:

1. Pokaż każdą cyfrę i przypisany dźwięk.
2. Przećwicz reakcje pojedynczo.
3. Następnie pokaż ciąg: 1 – 2 – 1 – 4.
4. Dzieci odczytują go jako:
klaśnij – tupnij – klaśnij – pauza.
5. Powtórz z innymi układami.
6. Ułóż cztery karty w jednym rzędzie.
7. Dzieci wykonują kod od lewej do prawej.
8. Następnie zmień kolejność kart.
9. Na końcu pozwól dziecku ułożyć własny kod dla grupy.



KLAŚNIĘCIE



TUPNIĘCIE



DŁONIE O UDA



PAUZA



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko cyfr
1 i 2.



Trudniejsze wyzwanie:

Ułóż osiem kart w dwóch
połączonych czteroelementowych
sekwencjach.



Wskazówka:

Nie przyspieszaj odczytywania
kodu, dopóki dzieci nie
rozumieją związku między
symbolem a dźwiękiem.

063. Rytmiczny Detektyw

Prowadzący wykonuje dwa prawie identyczne wzory rytmiczne.

Zadaniem dzieci jest rozpoznać, czy były takie same, czy jeden element został zmieniony.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie dokładnego słuchania, pamięci rytmicznej i umiejętności wychwytywania niewielkich różnic.



Jak się bawić:

1. Powiedz dzieciom, że zostają „rytmicznymi detektywami”.
2. Wykonaj wzór: kłaśnij – kłaśnij – tup – kłaśnij.
3. Po krótkiej przerwie wykonaj ten sam wzór ponownie.
4. Dzieci pokazują kciuk w górę, jeśli rytmy były takie same.
5. Następnie wykonaj: kłaśnij – kłaśnij – tup – kłaśnij oraz kłaśnij – tup – tup – kłaśnij.
6. Dzieci wskazują, że pojawiła się różnica.
7. Zapytaj, który element się zmienił.
8. Stopniowo używaj bardziej podobnych sekwencji.
9. Jedno dziecko może przygotować własną zagadkę.

WZÓR 1



WZÓR 2



Łatwiejsza wersja:

Porównuj wzory złożone z dwóch dźwięków.



Trudniejsze wyzwanie:

Wykorzystuj cztery różne dźwięki ciała i pauzy w sekwencjach pięcio- lub sześćelementowych.



Wskazówka:

Wzory porównawcze wykonuj w identycznym tempie. Dziecko ma rozpoznać zmianę układu, nie zmianę szybkości.

064. Serce Rytmu

Jedna część grupy utrzymuje stały puls za pomocą prostego dźwięku, podczas gdy druga wykonuje krótki rytm na jego tle. Dzieci zaczynają rozumieć różnicę między pulsem a rytmem.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 4



Wyjaśnienie terminu:

Puls to regularne, równe uderzenia przypominające tykanie zegara. Rytm może mieć różne układy dźwięków i pauz, ale może być wykonywany na tle stałego pulsu.



Cel zabawy:

Rozwijanie poczucia pulsu, niezależności rytmicznej i umiejętności słuchania innych podczas własnego wykonania.



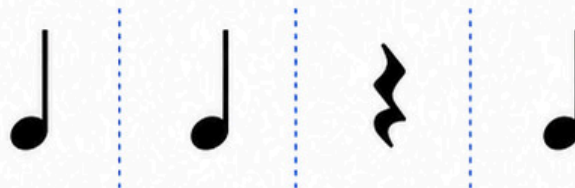
Jak się bawić:

1. Podziel dzieci na dwie grupy.
2. Grupa A klaszcze jedno równe klaśnięcie na każde uderzenie pulsu.
3. Grupa B najpierw tylko słucha.
4. Następnie grupa B wykonuje prosty wzór: tup – tup – pauza – tup.
5. Obie grupy grają jednocześnie.
6. Po kilku powtórzeniach zatrzymaj zabawę.
7. Zamień role.
8. W kolejnej rundzie grupa utrzymująca puls może lekko uderzać dłońmi o uda.
9. Powtarzaj, zachowując spokojne tempo.

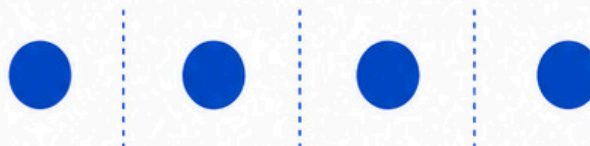
Jak to działa?

Grupa B wykonuje rytm na tle stałego pulsu utrzymywanego przez grupę A.

Grupa B – rytm



Grupa A – puls (stałe uderzenia)



- = jedno równe uderzenie (puls)
- ♪ = dźwięk (tup)
- ♪ = pauza (cisza)



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący pomaga grupie A utrzymywać puls.



Trudniejsze wyzwanie:

Grupa B wykonuje dwa różne wzory na przemian bez zatrzymywania pulsu grupy A.



Wskazówka:

Jeśli rytm się rozpada, wróć do samego pulsu. Dopiero po jego ustabilizowaniu ponownie dodaj drugą warstwę.

065. Rytmiczne Domino

Każde dziecko wykonuje jeden dźwięk dopiero po usłyszeniu dźwięku poprzedniej osoby. Dzięki temu rytm przechodzi przez grupę jak przewracające się kostki domina.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji, refleksu, cierpliwego oczekiwania na swoją kolej i grupowej precyzji czasowej.



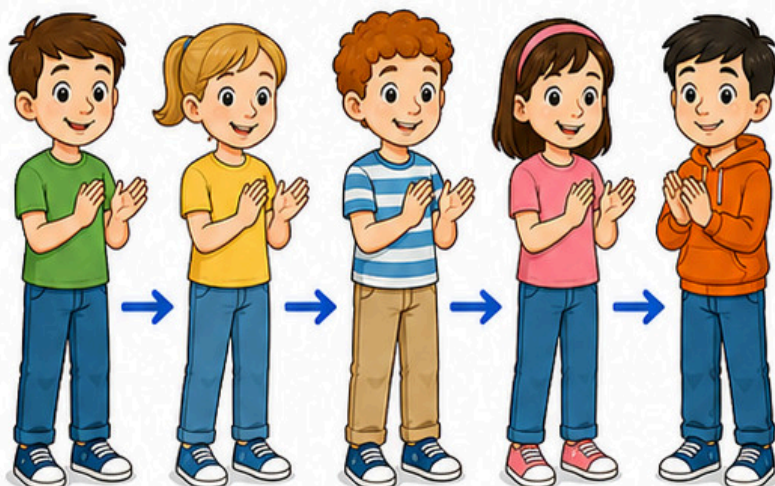
Przygotowanie:

Ustaw dzieci w szeregu lub kole.



Jak się bawić:

1. Pierwsze dziecko klaszcze jeden raz.
2. Drugie klaszcze dopiero po usłyszeniu pierwszego.
3. Trzecie reaguje na drugie.
4. Dźwięk przechodzi kolejno przez całą grupę.
5. Powtórz kilka razy.
6. Następnie zamiast klaśnięcia użyj tupnięcia.
7. W kolejnej rundzie każde dziecko może mieć przypisany inny dźwięk.
8. Spróbuj przeprowadzić domino coraz płynniej, ale bez nakładania się dźwięków.
9. Na końcu wyślij rytm w przeciwnym kierunku.



Łatwiejsza wersja:

Wszyscy używają jednego rodzaju dźwięku.



Trudniejsze wyzwanie:

Pierwsze dziecko wykonuje dwa dźwięki, a każdy kolejny musi powtórzyć dokładnie ten sam wzór przed przekazaniem go dalej.



Wskazówka:

Dzieci nie powinny zgadywać, kiedy nadejdzie ich kolej. Mają reagować dopiero po rzeczywistym usłyszeniu poprzednika.

066. Echo z Niespodzianką

Dzieci powtarzają rytmy prowadzącego, ale wcześniej ustalony „sekretny wzór” jest wyjątkiem — po jego usłyszeniu grupa nie powtarza rytmu, lecz pozostaje w ciszy.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie kontroli impulsu, pamięci słuchowej i świadomego słuchania przed reakcją.



Przygotowanie:

Ustal sekretny hasło rytmiczne:
klaśnij – klaśnij – tup.
Po jego usłyszeniu dzieci mają zachować całkowitą ciszę.



Jak się bawić:

1. Przecwicz zwykłe rytmiczne echo.
2. Pokaż sekretny wzór.
3. Przypomnij, że tego jednego rytmu nie wolno powtarzać.
4. Wykonaj kilka normalnych wzorów.
5. Dzieci odpowiadają.
6. Niespodziewanie wykonaj sekretny wzór.
7. Grupa powinna pozostać bez ruchu i bez dźwięku.
8. Kontynuuj, mieszając zwykłe rytmy z sekretnym.
9. Po kilku rundach zmień wzór-niespodziankę.

PRZYKŁAD SEKRETNEGO WZORU:



KLAŚNIJ

KLAŚNIJ

TUP



CISZA



Łatwiejsza wersja:

Sekretny rytm jest bardzo prosty i wyraźnie różni się od pozostałych.



Trudniejsze wyzwanie:

Ustal dwa specjalne wzory: jeden oznacza ciszę, drugi oznacza natychmiastowe tupnięcie.



Wskazówka:

Nie eliminuj dzieci, które zareagują automatycznie. To właśnie kontrolowanie automatycznej odpowiedzi jest celem ćwiczenia.

067. Rytmiczna Piramida

Dzieci budują rytm warstwami: zaczynają od jednego elementu, następnie dodają drugi, trzeci i czwarty, a potem odejmują je w odwrotnej kolejności.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci sekwencyjnej, koncentracji i płynnego rozszerzania oraz skracania wzoru rytmicznego.



Przygotowanie:

Ustal sekwencję:

1. klaśnięcie
2. tupnięcie
3. dłonie o uda
4. pstryknięcie lub stuknięcie palcem.



Jak się bawić:

1. Wykonaj tylko element 1.
2. Grupa powtarza.
3. Następnie wykonaj 1 + 2.
4. Grupa powtarza.
5. Dodaj 3: 1 + 2 + 3.
6. Następnie pełną sekwencję: 1 + 2 + 3 + 4.
7. Po osiągnięciu szczytu zacznij skraćć: 1 + 2 + 3, potem 1 + 2, a na końcu tylko 1.
8. Powtórz całą piramidę w równym tempie.
9. Następnie zmień kolejność dźwięków.

1



1-2



1-2-3



1-2-3-4



Łatwiejsza wersja:

Zbuduj piramidę tylko z trzech elementów.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy element wykonuj po dwa razy, tworząc dłuższe sekwencje.



Wskazówka:

Po każdym dodaniu nowego elementu daj dzieciom chwilę na utrwalenie wzoru przed dalszym rozbudowywaniem.

068. Rytm Słów

Dzieci wypowiadają proste, znane słowa i przekładają ich naturalny rytm sylabiczny na kłaśnięcia, tupnięcia lub inne dźwięki ciała.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
opcjonalnie
obrazki przedstawiające
proste przedmioty
lub zwierzęta



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Łączenie języka z rytmem,
rozwijanie świadomości sylab
i zauważanie rytmicznej struktury
codziennych słów.



Przykładowe słowa:

- kot — 1 sylaba
- ry-ba — 2 sylaby
- ma-li-na — 3 sylaby
- pa-ra-sol-ka — 4 sylaby



Jak się bawić:

1. Pokaż dziecku obrazek albo wypowiedz pierwsze słowo.
2. Powiedz je wyraźnie.
3. Powtórz słowo, kłaśzcząc każdą sylabę.
4. Dzieci naśladują.
5. Wprowadź kolejne słowa o różnej liczbie sylab.
6. Następnie zamiast klaskania użyj tupania.
7. Połącz dwa słowa w jeden dłuższy rytm.
8. Zachęć dzieci do proponowania własnych przykładów.



kot

kot



ry-ba

ry - ba



ma-li-na

ma - li - na



pa-ra-sol-ka

pa - ra - sol - ka



Łatwiejsza wersja:

Używaj słów jedno-
i dwusylabowych.



Trudniejsze wyzwanie:

Dzieci tworzą rytmiczną
sekwencję z trzech
różnych słów i wykonują
ją bez wypowiadania ich
na głos.



Wskazówka:

Dobieraj słowa dobrze
znane dzieciom, aby
trudność językowa nie
przesłaniała rytmu.

069. Rytmiczna Karuzela

Dzieci ustawione w kole wykonują wspólny rytm, ale co kilka powtórzeń rola lidera przechodzi do następnej osoby.

Każdy nowy lider może zmienić jeden element rytmu.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie synchronizacji grupowej, kreatywności, obserwacji i płynnego reagowania na zmianę lidera.



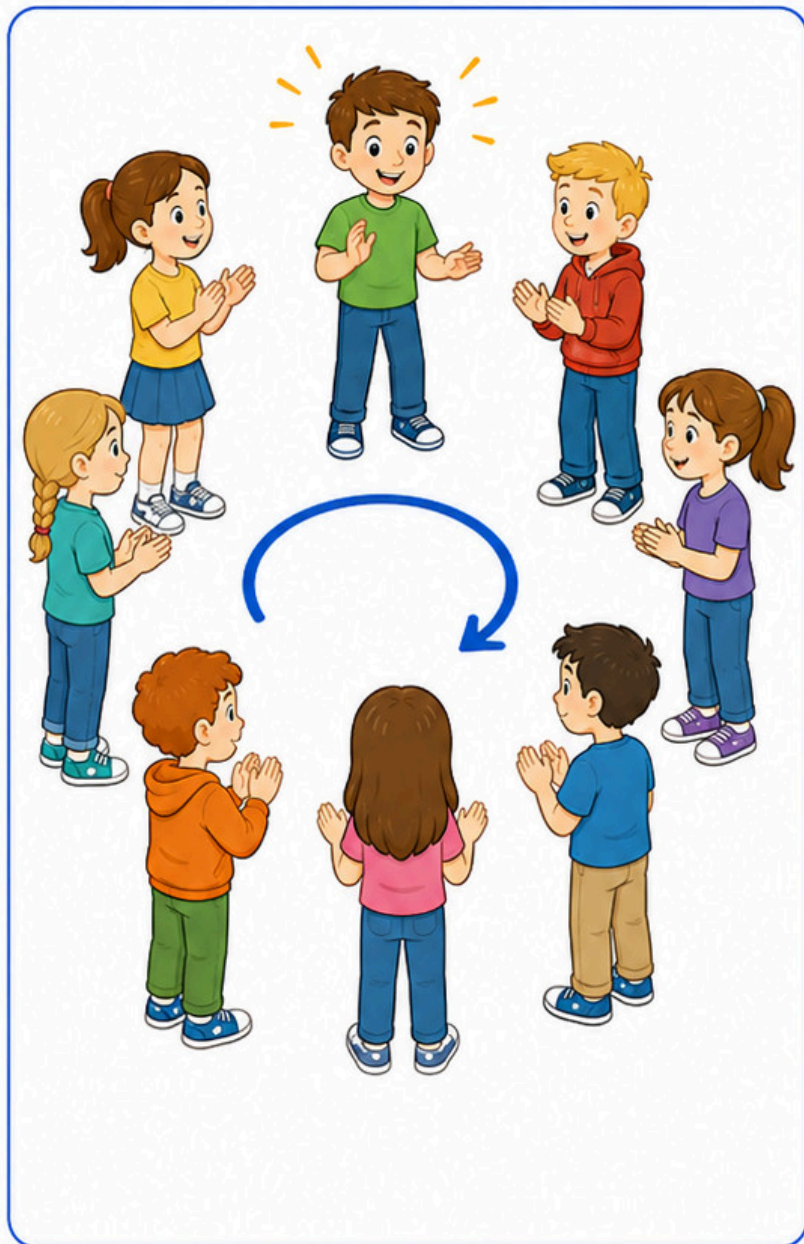
Przygotowanie:

Ustaw dzieci w kole.
Wybierz pierwszego lidera.



Jak się bawić:

1. Lider proponuje prosty czteroelementowy rytm, np. klaśnij – klaśnij – uda – tup.
2. Cała grupa powtarza go cztery razy.
3. Następnie rola lidera przechodzi do dziecka po prawej stronie.
4. Nowy lider może zmienić tylko jeden element wzoru.
5. Grupa wykonuje nową wersję cztery razy.
6. Lider zmienia się ponownie.
7. Zabawa trwa, aż kilka osób poprowadzi grupę.
8. Na końcu spróbujcie przypomnieć sobie pierwszy i ostatni rytm.
9. Porównajcie, jak bardzo rytm zmienił się podczas „karuzeli”.



Łatwiejsza wersja:

Każdy lider wybiera gotowy rytm spośród dwóch propozycji.



Trudniejsze wyzwanie:

Nowy lider zmienia jednocześnie dwa elementy, a grupa musi wychwycić różnicę bez wcześniejszego wyjaśnienia.



Wskazówka:

Pilnuj, aby rytmy pozostały krótkie. Dzięki temu uwaga skupia się na zmianach i wspólnym wykonaniu, a nie na zapamiętywaniu zbyt długiej sekwencji.

065. Rytmiczna Drabinka Dźwięków

Dzieci wykonują serię dźwięków ciała w ustalonej kolejności, a następnie wracają tą samą drogą od ostatniego elementu do pierwszego. Zabawa przypomina wchodzenie i schodzenie po rytmicznej drabinie.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci sekwencyjnej, koordynacji, płynności ruchu i świadomego przechodzenia między różnymi dźwiękami ciała.



Przygotowanie:

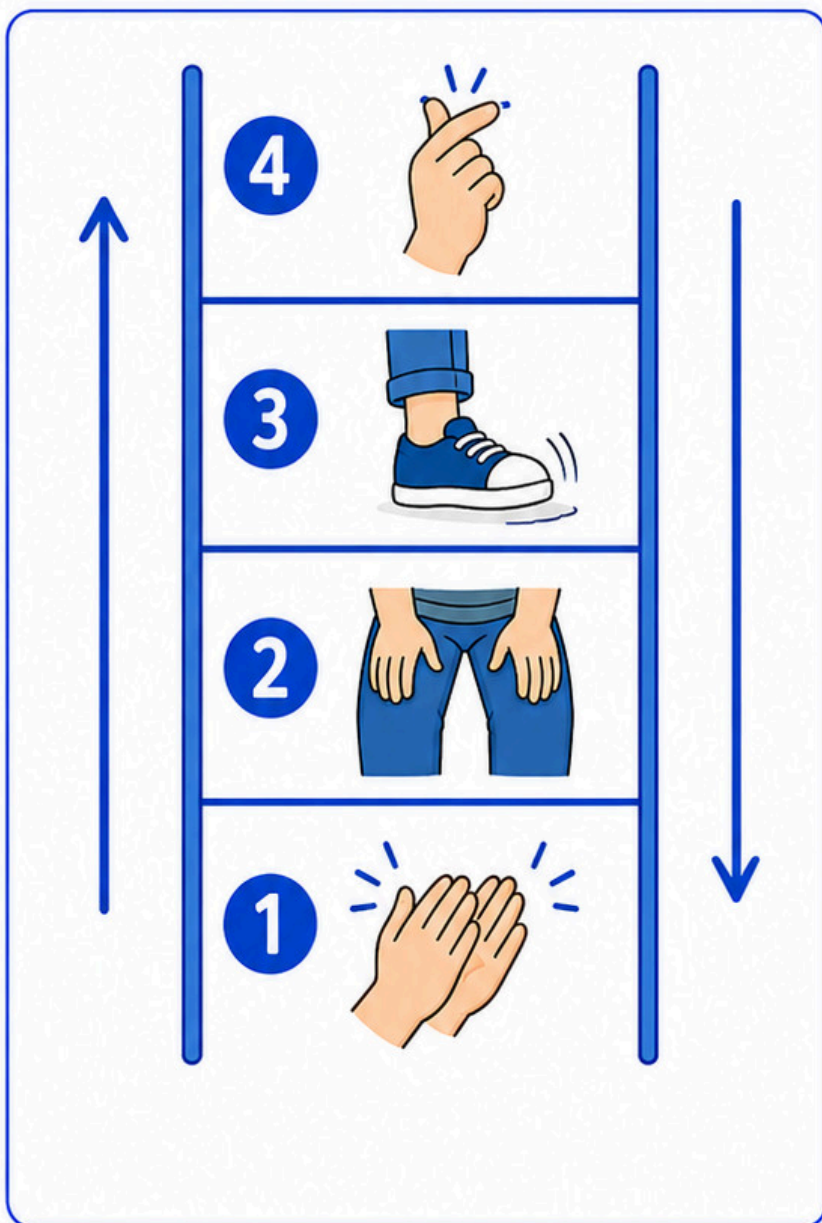
Ustal cztery „szczeble”:

- 1 — klaśnięcie,
- 2 — dłonie o uda,
- 3 — tupnięcie,
- 4 — pstryknięcie lub stuknięcie palcem.



Jak się bawić:

1. Pokaż dzieciom wszystkie cztery dźwięki.
2. Wykonaj sekwencję: 1 – 2 – 3 – 4.
3. Grupa powtarza.
4. Następnie wykonaj ruch w odwrotnym kierunku: 4 – 3 – 2 – 1.
5. Połącz obie części: 1 – 2 – 3 – 4 – 4 – 3 – 2 – 1.
6. Powtarzaj w spokojnym, równym tempie.
7. Po kilku rundach usuń podpowiedzi słowne.
8. Dzieci wykonują całość z pamięci.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko trzech szczebli.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy kolejny szczebel wykonuj dwa razy, np. 1–1, 2–2, 3–3, 4–4.



Wskazówka dla prowadzącego:

Nie przyspieszaj przed opanowaniem kolejności. Najpierw dokładność, potem płynność.

066. Kłaśnięcia na Znak

Dzieci wykonują kłaśnięcia tylko wtedy, gdy prowadzący pokaże ustalony gest. Pozostałe gesty są „pułapkami” i nie powinny wywoływać reakcji.



Wiek:
5–10 lat



Czas:
6–9 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji wzrokowej, kontroli impulsu i szybkiego reagowania na właściwy sygnał.



Przygotowanie:

Ustal sygnał główny: obie dłonie uniesione do góry = jedno kłaśnięcie.



Jak się bawić:

1. Pokaż dzieciom prawidłowy znak.
2. Wykonaj go kilka razy w spokojnym tempie.
3. Dzieci klaszczą tylko wtedy, gdy zobaczą ustalony gest.
4. Następnie zacznij pokazywać inne ruchy rąk.
5. Dzieci powinny pozostać cicho.
6. Stopniowo zwiększaj tempo zmian gestów.
7. Po kilku rundach dodaj drugi prawidłowy znak oznaczający dwa kłaśnięcia.
8. Na końcu jedno dziecko może poprowadzić zabawę.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko jednego prawidłowego i jednego błędnego gestu.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj trzy gesty oznaczające jedno, dwa i trzy kłaśnięcia.



Wskazówka:

Nie karz za reakcję na „pułapkę”. Błąd jest częścią treningu świadomego hamowania automatycznej odpowiedzi.

067. Tupanie po Cztery

Dzieci wykonują regularne serie czterech tupnięć, ucząc się liczenia uderzeń i rozpoznawania końca krótkiej frazy rytmicznej.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
5–8 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie poczucia regularności, liczenia w rytmie i świadomego grupowania uderzeń.



Przygotowanie:

Ustaw dzieci w kole lub w rzędzie. Zadbaj o przestrzeń do swobodnego tupania.



Jak się bawić:

1. Prowadzący liczy: „raz – dwa – trzy – cztery”.
2. Przy każdej liczbie dzieci wykonują jedno tupnięcie.
3. Po czterech uderzeniach następuje krótka pauza.
4. Powtórz serię kilka razy.
5. Następnie dzieci wykonują cztery tupnięcia bez liczenia na głos.
6. Po kolejnej rundzie zamień czwarte tupnięcie na kłaśnięcie.
7. Utwórz wzór: tup – tup – tup – kłaśnij.
8. Powtarzaj w stałym tempie.

1



2



3



4



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący cały czas liczy i wykonuje rytm razem z grupą.



Trudniejsze wyzwanie:

Zmieniaj ostatni element co serię, np. kłaśnięcie, pauza, uderzenie o uda.



Wskazówka:

Po czwartej wartości zachowuj wyraźne poczucie zamknięcia frazy, aby dzieci zaczęły odczuwać regularne grupowanie rytmu.

068. Rytmiczny Telefon

Krótki rytm jest przekazywany kolejno od jednego dziecka do następnego.

Ostatnia osoba wykonuje to, co zapamiętała,

a grupa porównuje rytm końcowy z początkowym.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 5



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci słuchowej, koncentracji, dokładności odtwarzania i uważnego słuchania pojedynczego wykonania.



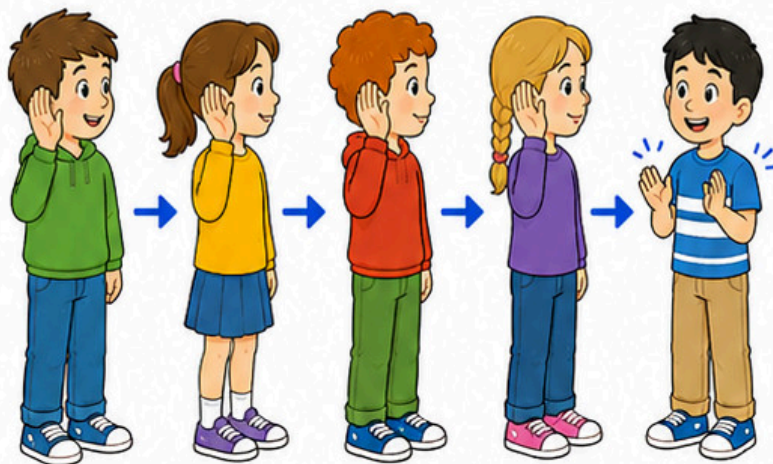
Przygotowanie:

Ustaw dzieci w szeregu lub półkolu.



Jak się bawić:

1. Prowadzący pokazuje pierwszemu dziecku bardzo krótki rytm.
2. Przykład: klaśnij – uda – klaśnij.
3. Tylko pierwsze dziecko słyszy wzór.
4. Następnie przekazuje go drugiej osobie.
5. Rytm przechodzi kolejno przez całą grupę.
6. Ostatnia osoba wykonuje wzór na głos dla wszystkich.
7. Prowadzący prezentuje rytm początkowy.
8. Grupa porównuje oba wykonania.
9. Rozpocznij nową rundę z innym wzorem.



Łatwiejsza wersja:

Używaj rytmów składających się z dwóch lub trzech elementów.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj pauzę albo czwarty rodzaj dźwięku.



Wskazówka:

Nie traktuj różnicy między rytmem początkowym i końcowym jako porażki. To właśnie zmiana rytmu jest ciekawym elementem zabawy.

069. Rytm Rosnący

Zabawa zaczyna się od jednego dźwięku, a w każdej kolejnej rundzie dokładany jest jeden nowy element.

Rytm stopniowo staje się coraz dłuższy.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci roboczej, koncentracji i umiejętności utrzymywania coraz dłuższej sekwencji.



Przygotowanie:

Ustaw dzieci w kole.
Wybierz prowadzącego.



Jak się bawić:

1. Prowadzący wykonuje jedno klaśnięcie.
2. Dzieci powtarzają.
3. Następnie prowadzący wykonuje: klaśnij – tupnij.
4. Grupa powtarza.
5. W kolejnej rundzie: klaśnij – tupnij – uda.
6. Następnie dodaj kolejny element.
7. Kontynuuj, dopóki grupa wykonuje sekwencję z pewnością.
8. Gdy rytm stanie się zbyt długi, rozpocznij nowy układ.
9. Na końcu spróbujcie wykonać najdłuższą udaną sekwencję jeszcze raz.

1



2



3



4



Łatwiejsza wersja:

Zatrzymaj się na trzech elementach.



Trudniejsze wyzwanie:

Po osiągnięciu pełnego rytmu wykonaj go w odwrotnej kolejności.



Wskazówka:

Nie chodzi o rekord długości. Zakończ rozbudowywanie rytmu, zanim dzieci stracą poczucie sukcesu.

070. Rytmiczne Imiona w Kole

Każde dziecko prezentuje rytm swojego imienia, a cała grupa odpowiada, powtarzając go za pomocą body percussion.



Wiek:
4–11 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 3



Cel zabawy:

Łączenie rytmu mowy z dźwiękami ciała, rozwijanie uważności na innych i budowanie poczucia bycia zauważonym w grupie.



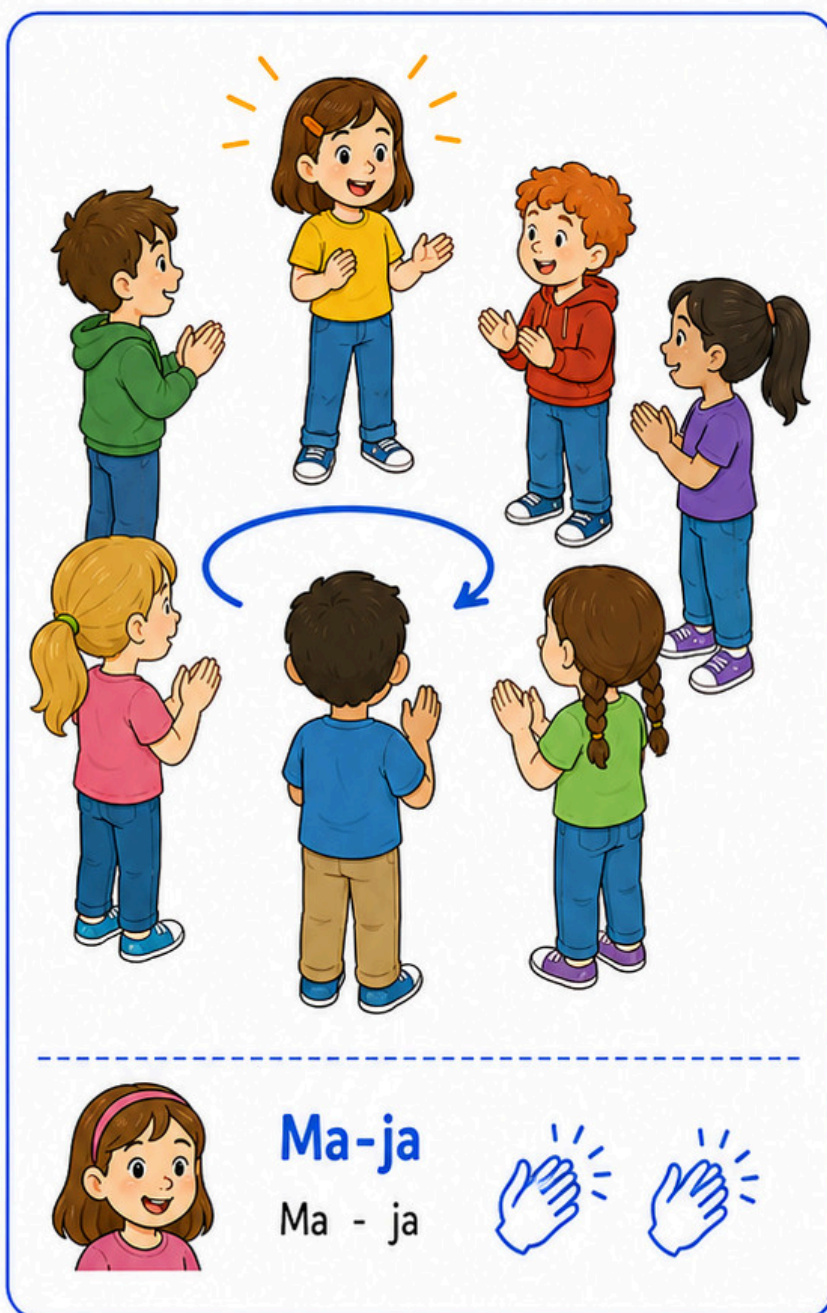
Przygotowanie:

Ustaw dzieci w kole.



Jak się bawić:

1. Ustaw dzieci w kole.
2. Prowadzący zaczyna od swojego imienia.
3. Wymawia je rytmicznie i klaszcze zgodnie z sylabami.
4. Cała grupa powtarza.
5. Następnie kolejne dziecko prezentuje swoje imię.
6. Grupa odpowiada jego rytmem.
7. Po kilku osobach zmień sposób wykonania z klaskania na tupanie lub uderzenia o uda.
8. Na końcu wybierz dwa lub trzy imiona i połącz ich rytmy w jedną sekwencję.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący pomaga każdemu dziecku znaleźć rytm jego imienia.



Trudniejsze wyzwanie:

Grupa wykonuje rytm imienia bez wypowiadania go na głos.



Wskazówka:

Jeśli w grupie jest dużo dzieci, podziel aktywność na krótsze rundy, aby każde dziecko miało szansę zaprezentować swój rytm.

071. Gdzie Zniknęło Kłaśnięcie?

Dzieci wykonują znany rytm, ale w kolejnych rundach jedno wybrane kłaśnięcie zostaje zastąpione ciszą. Zadaniem jest zachować rytm mimo „brakującego” dźwięku.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie wewnętrznego poczucia pulsu, koncentracji i rozumienia roli pauzy.



Przygotowanie:

Wybierz prosty czteroelementowy wzór: kłaśnij – kłaśnij – kłaśnij – kłaśnij.



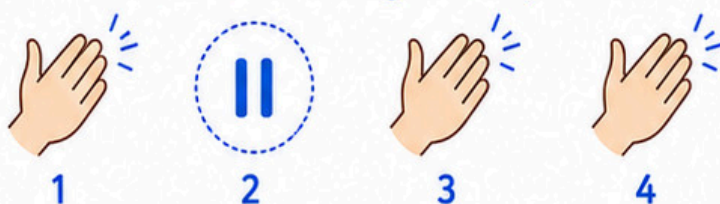
Jak się bawić:

1. Cała grupa wykonuje cztery równe kłaśnięcia.
2. Powtarzaj wzór kilka razy.
3. Następnie powiedz, że drugie kłaśnięcie „znika”.
4. Dzieci wykonują: kłaśnij – pauza – kłaśnij – kłaśnij.
5. Kolejna runda: znika trzecie kłaśnięcie.
6. Zmieniaj miejsce pauzy.
7. Następnie usuń dwa kłaśnięcia.
8. Mimo ciszy dzieci mają utrzymać wszystkie cztery miejsca w rytmie.
9. Na końcu ponownie wykonaj pełny wzór.

Pełny wzór (początek)



Runda 1: znika drugie kłaśnięcie



Runda 2: znika trzecie kłaśnięcie



Runda 3: znika pierwsze kłaśnięcie



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący pokazuje dłonią miejsce, w którym wypada pauza.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź dwie pauzy w różnych miejscach czteroelementowego układu.



Wskazówka:

Podczas pauzy dzieci mogą początkowo wykonać niewielki bezgłośny ruch dłonią, aby łatwiej zachować puls.

072. Lustrzane Dłonie

Dzieci pracują w parach. Jedna osoba tworzy proste rytmiczne ruchy dłoni i przedramion, a druga naśladuje je jak odbicie w lustrze.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 2



Cel zabawy:

Rozwijanie obserwacji, synchronizacji w parze, precyzji ruchów i świadomości rytmu bez konieczności ciągłego tworzenia głośnych dźwięków.



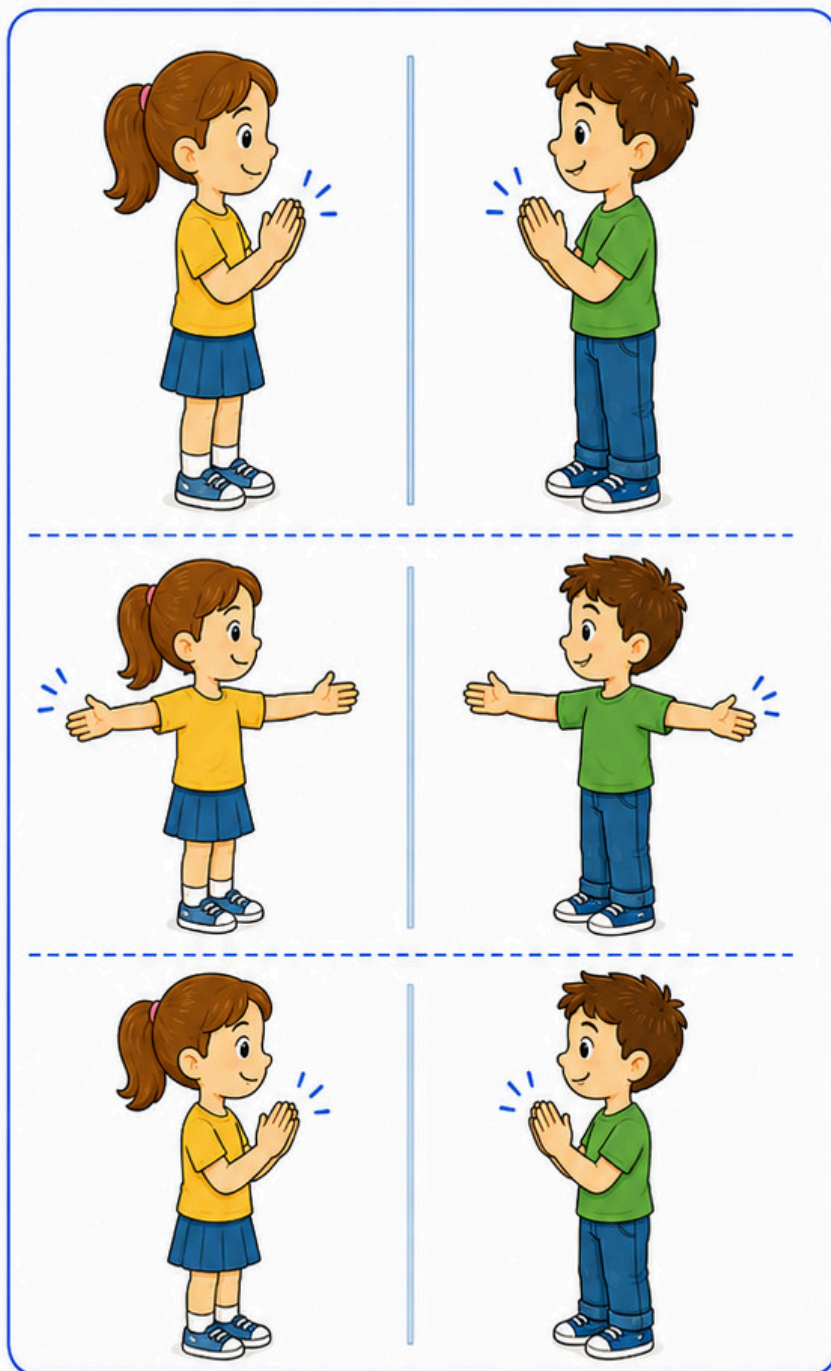
Przygotowanie:

Ustaw dzieci w parach naprzeciwko siebie.



Jak się bawić:

1. Podziel dzieci na pary.
2. Ustaw partnerów naprzeciwko siebie.
3. Jedna osoba zostaje liderem.
4. Lider wykonuje prosty rytmiczny ruch dłoni, np. kłaśnięcie – ręce na boki – kłaśnięcie.
5. Partner naśladuje go możliwie dokładnie.
6. Po kilku powtórzeniach dzieci zamieniają się rolami.
7. Następnie wprowadź sekwencje bezgłosne i dźwiękowe na przemian.
8. Na końcu para może stworzyć własny czteroelementowy układ.



Łatwiejsza wersja:

Lider wykonuje tylko dwa naprzemienne ruchy.



Trudniejsze wyzwanie:

Partner ma naśladować ruch z opóźnieniem jednego uderzenia.



Wskazówka:

W tej zabawie dokładność i kontakt wzrokowy są ważniejsze niż szybkość.

073. Rytmiczne Drużyny

Grupa zostaje podzielona na dwa zespoły.

Każdy zespół otrzymuje własny prosty rytm i wykonuje go wtedy, gdy prowadzący wskaże jego stronę.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 6



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji grupowej, szybkiego reagowania, pamięci rytmicznej i umiejętności zachowania własnego wzoru.



Przygotowanie:

Podziel dzieci na grupę A i grupę B.

Przykład:

Grupa A: kłaśnij – kłaśnij –
pauza – kłaśnij.

Grupa B: tup – uda –
tup – pauza.



Jak się bawić:

1. Naucz grupę A jej rytmu.
2. Naucz grupę B drugiego rytmu.
3. Przećwicz każdy zespół osobno.
4. Prowadzący wskazuje grupę A – tylko ona gra.
5. Następnie wskazuje grupę B.
6. Zmieniaj zespoły w różnej kolejności.
7. Po kilku rundach pokaż obie ręce.
8. Oba zespoły wykonują swoje wzory równocześnie.
9. Zakończ wspólnym kłaśnięciem wszystkich uczestników.



Łatwiejsza wersja:

Obie grupy mają bardzo proste, dwuelementowe rytmy.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź trzecią drużynę z własnym rytmem.



Wskazówka:

Najpierw upewnij się, że każda grupa potrafi samodzielnie utrzymać swój wzór. Dopiero potem łącz zespoły.

074. Rytm Bez Słów

Cała zabawa odbywa się bez instrukcji słownych. Prowadzący komunikuje się wyłącznie za pomocą gestów i dźwięków ciała, a dzieci muszą obserwować, słuchać i reagować.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji, komunikacji niewerbalnej, obserwacji i samodzielnego rozpoznawania struktury rytmicznej.



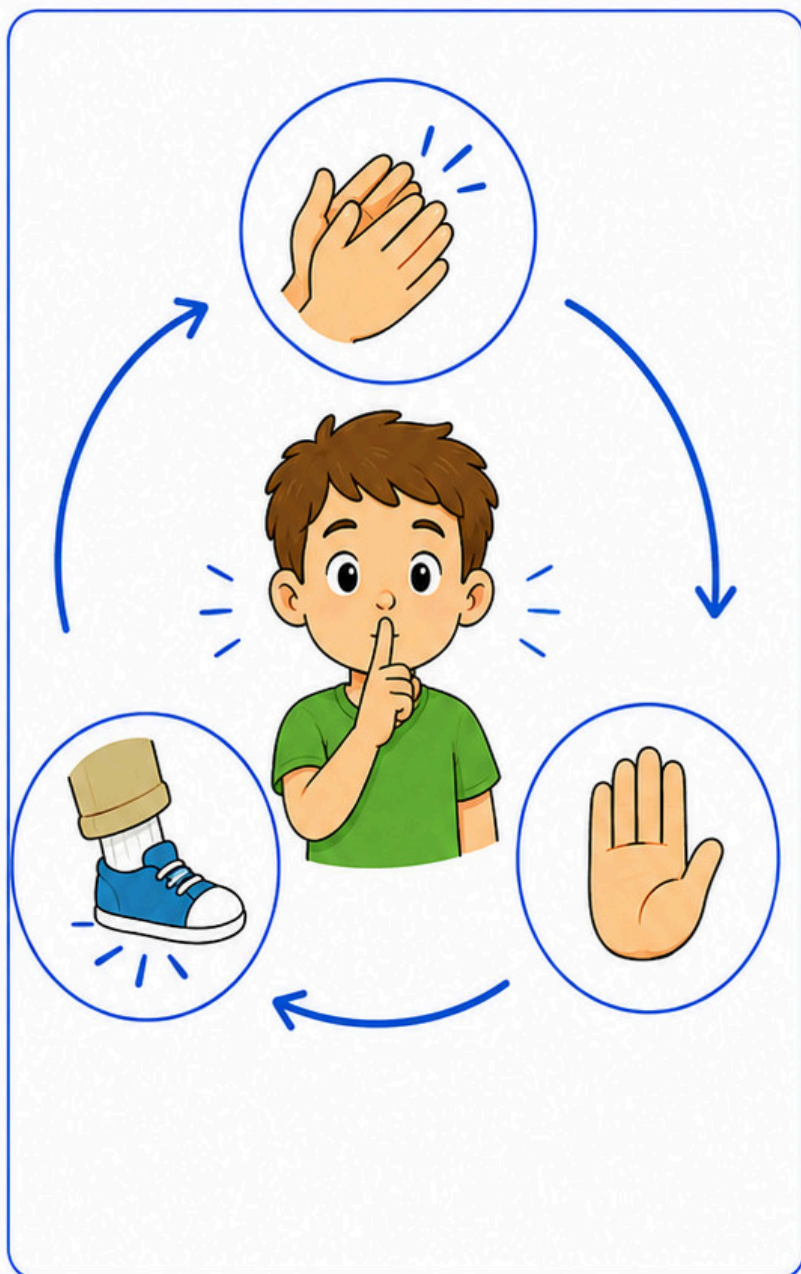
Przygotowanie:

Przed rozpoczęciem powiedz tylko raz: „Od teraz próbujemy porozumiewać się bez słów.”



Jak się bawić:

1. Prowadzący wykonuje jedno kłaśnięcie.
2. Gestem zachęca dzieci do powtórzenia.
3. Następnie pokazuje dwa kłaśnięcia.
4. Wprowadza tupnięcie.
5. Za pomocą gestu „stop” wprowadza pauzę.
6. Stopniowo buduje krótkie sekwencje bez wypowiadania instrukcji.
7. Dzieci obserwują i odtwarzają rytmy.
8. Następnie jedno dziecko przejmuje rolę prowadzącego.
9. Cała grupa nadal komunikuje się bez słów.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący używa bardzo wyraźnych gestów i tylko dwóch dźwięków.



Trudniejsze wyzwanie:

Dzieci mają rozpoznać zmianę tempa, głośności i rodzaju dźwięku wyłącznie na podstawie demonstracji.



Wskazówka:

Pozostaw dzieciom czas na obserwację. Nie wypełniaj ciszy słownymi podpowiedziami — cisza jest tutaj częścią zadania.

075. Rytmiczne Hasło

Grupa otrzymuje specjalny rytmiczny „kod”, który oznacza konkretną reakcję. Dzieci muszą rozpoznać hasło spośród wielu innych rytmów i odpowiedzieć ustalonym dźwiękiem ciała.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci słuchowej, rozpoznawania charakterystycznych wzorów i szybkiego reagowania na ustalony kod.



Przygotowanie:

Ustal hasło: kłaśnij – tupnij – kłaśnij
Odpowiedź grupy: dwa tupnięcia



Jak się bawić:

1. Naucz dzieci hasła.
2. Powtórz je kilka razy.
3. Naucz również odpowiedzi.
4. Następnie wykonuj różne krótkie rytmy.
5. Dzieci nie reagują na zwykłe wzory.
6. Gdy usłyszą hasło, natychmiast odpowiadają dwoma tupnięciami.
7. Stopniowo zwiększaj podobieństwo pozostałych rytmów do właściwego kodu.
8. Po kilku rundach zmień hasło.
9. Jedno dziecko może stworzyć własny rytmiczny kod dla grupy.

HASŁO



ODPOWIEDŹ



Łatwiejsza wersja:

Hasło składa się tylko z dwóch elementów.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź dwa różne hasła, z których każde ma inną odpowiedź.



Wskazówka dla prowadzącego:

Rytmy powinny być wykonywane w podobnym tempie, aby dzieci naprawdę rozpoznawały wzór, a nie różnicę szybkości.

076. Rytm z Opóźnieniem

Dzieci nie powtarzają ruchu natychmiast. Wykonują go dopiero jedno uderzenie później, ucząc się słuchać, zapamiętywać i kontrolować moment reakcji.



Wiek:
7–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
2 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci roboczej, poczucia pulsu, koncentracji i niezależności rytmicznej.



Wyjaśnienie terminu:

Opóźnienie o jedno uderzenie oznacza, że dziecko wykonuje usłyszany dźwięk dopiero przy następnym pulsie.



Jak się bawić:

1. Prowadzący utrzymuje bardzo wolny puls.
2. Na pierwsze uderzenie klaszcze.
3. Dzieci pozostają jeszcze cicho.
4. Na drugim uderzeniu dzieci powtarzają klaśnięcie.
5. W tym samym momencie prowadzący może wykonać kolejny dźwięk.
6. Dzieci powtarzają go przy następnym uderzeniu.
7. Zaczynaj od prostych, powtarzalnych dźwięków.
8. Następnie użyj klaśnięcia, tupnięcia i uderzenia o uda.
9. Zakończ krótką czteroelementową sekwencją.

PROWADZĄCY (dźwięk)

1



2



3



4



OPÓŹNIENIE O JEDNO UDERZENIE

DZIECI
(powtarzają
z opóźnieniem)

1



2



2



3



4



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący wykonuje jeden dźwięk i czeka na odpowiedź, zanim przejdzie dalej.



Trudniejsze wyzwanie:

Utrzymuj ciągłą sekwencję, w której grupa przez cały czas wykonuje poprzedni dźwięk prowadzącego.



Wskazówka:

Ta zabawa jest bardziej wymagająca. Bardzo wolne tempo jest ważniejsze niż szybkość wykonania.

077. Rytmiczny Zegar

Dzieci tworzą równy, powtarzalny rytm przypominający tykanie zegara, a następnie dodają pojedyncze dźwięki pojawiające się w regularnych odstępach.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
6–9 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 2



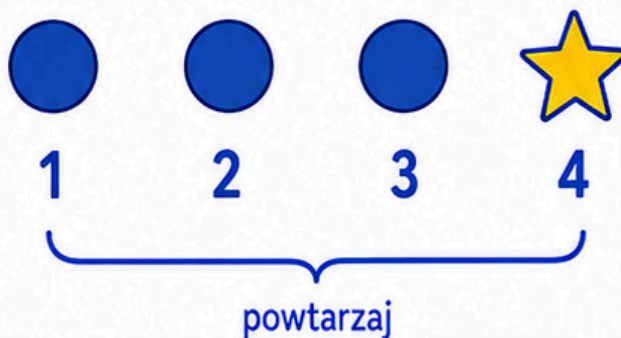
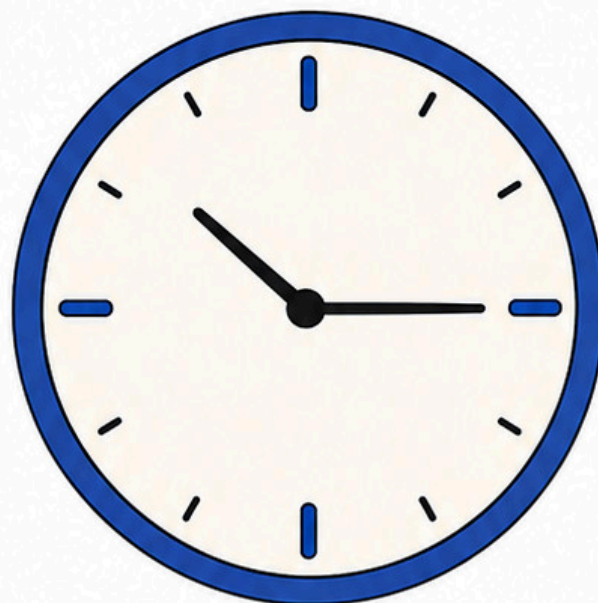
Cel zabawy:

Rozwijanie stabilnego pulsu i rozumienia regularnych odstępów czasowych.



Jak się bawić:

1. Cała grupa lekko uderza dłońmi o uda: tik – tik – tik – tik.
2. Utrzymuj równy puls przez kilka sekund.
3. Następnie co czwarte uderzenie dodaj kłaśnięcie.
4. Wzór wygląda tak: uda – uda – uda – kłaśnij.
5. Powtarzaj kilka razy.
6. Następnie co czwarte uderzenie zastąp kłaśnięcie tupnięciem.
7. Później podziel grupę na dwie części.
8. Jedna utrzymuje „tykanie”, a druga wykonuje dodatkowy dźwięk co czwarte uderzenie.



Łatwiejsza wersja:

Cała grupa wykonuje tylko równy puls bez dodatkowych dźwięków.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj dwa różne sygnały: kłaśnięcie co cztery uderzenia i tupnięcie co osiem.



Wskazówka:

Jeśli podstawowy puls zaczyna przyspieszać, zatrzymaj dodatkowe elementy i wróć do spokojnego „tykania”.

078. Rytmiczne Schody Głośności

Dzieci wykonują ten sam wzór rytmiczny na kilku poziomach głośności, przechodząc krok po kroku od bardzo cichego do wyraźniejszego i z powrotem.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
6–9 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie kontroli siły dźwięku, płynnej zmiany dynamiki i świadomego wykonywania tego samego rytmu na różne sposoby.



Przygotowanie:

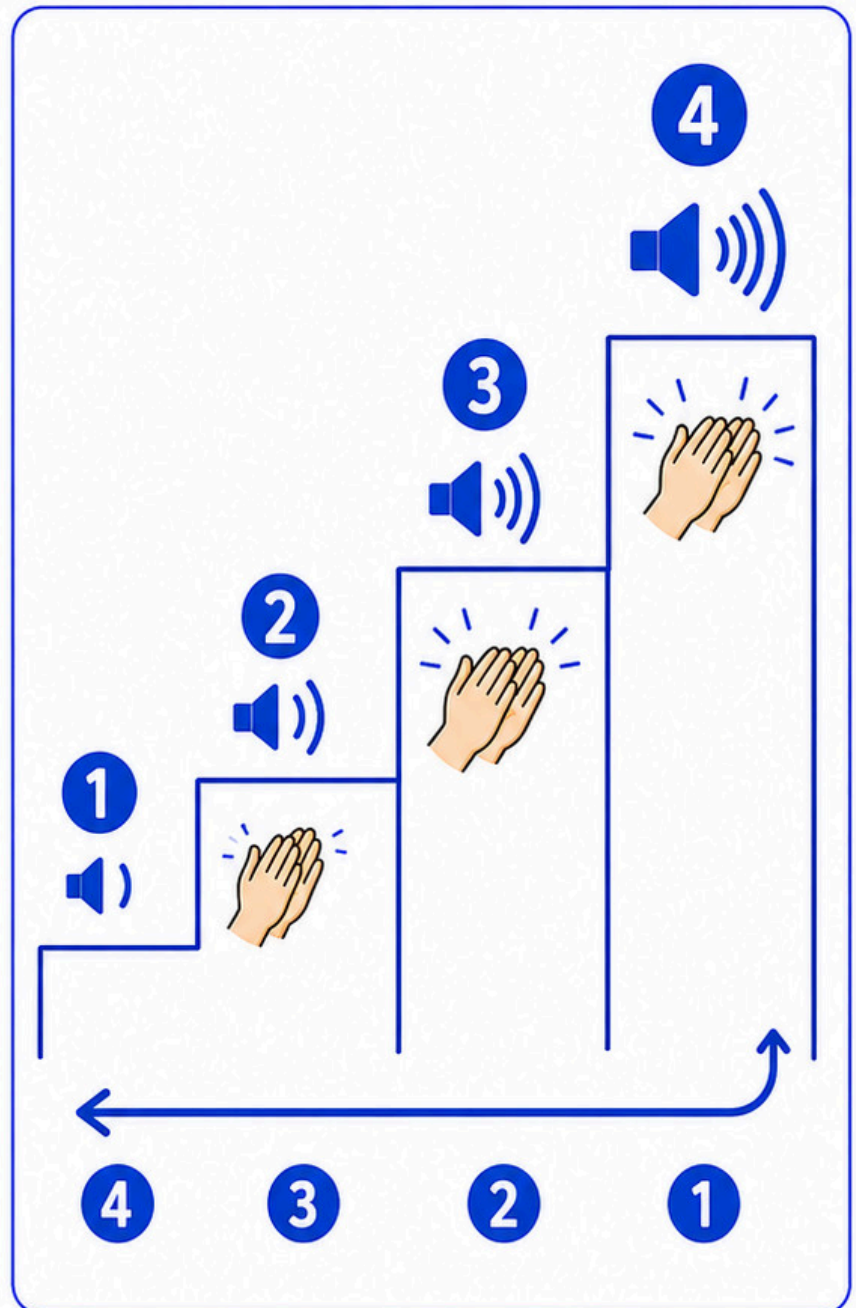
Ustal cztery poziomy:

- 1 — bardzo cicho;
- 2 — cicho;
- 3 — średnio;
- 4 — wyraźnie, ale komfortowo.



Jak się bawić:

1. Wybierz rytm: klaśnij – klaśnij – uda – klaśnij.
2. Wykonaj go na poziomie 1.
3. Powtórz na poziomie 2.
4. Następnie przejdź do 3 i 4.
5. Po osiągnięciu najwyższego poziomu wróć: 4 – 3 – 2 – 1.
6. Prowadzący pokazuje poziomy wysokością dłoni.
7. Powtarzaj bez zmiany tempa.
8. Następnie pozwól dziecku sterować głośnością grupy.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch poziomów: cicho i głośniej.



Trudniejsze wyzwanie:

Prowadzący zmienia poziomy w nieregularnej kolejności, np. 1 – 3 – 2 – 4.



Wskazówka:

Zmiana dynamiki nie może powodować zmiany tempa. Rytm powinien pozostać równie regularny.

079. Rytmiczne Parzyste i Nieparzyste

Dzieci wykonują określony dźwięk przy wybranych liczbach podczas rytmicznego liczenia od 1 do 8.

Zabawa łączy podstawowe liczenie z ruchem i rytmem.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji, liczenia w pulsie oraz rozpoznawania prostych regularnych wzorów.



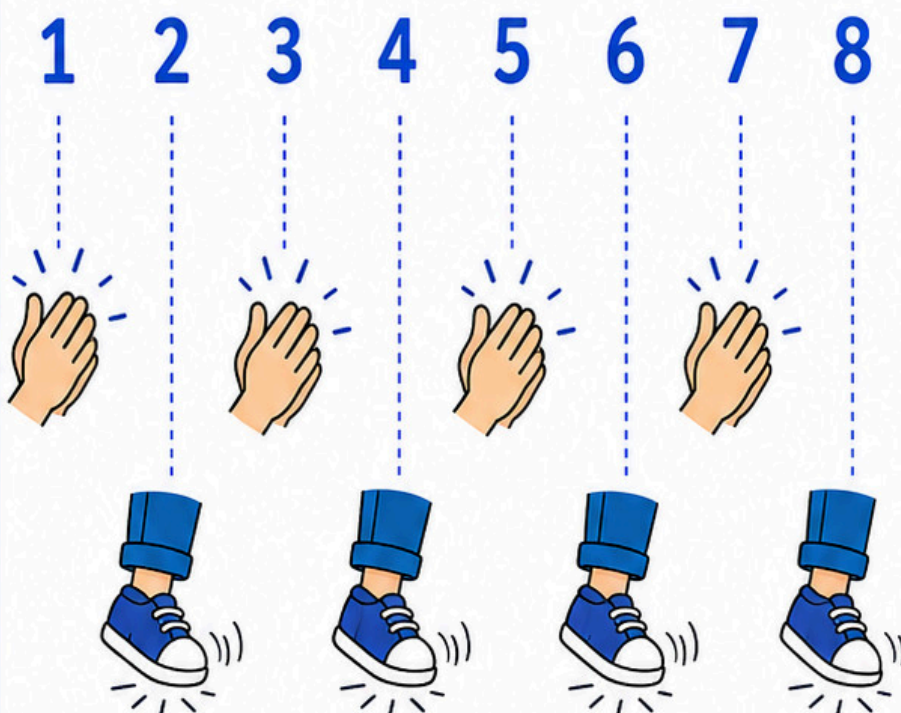
Przygotowanie:

Ustal: liczby nieparzyste = klasnięcie; liczby parzyste = tupnięcie.



Jak się bawić:

1. Prowadzący liczy równomiernie od 1 do 8.
2. Przy „1” dzieci klaszczą.
3. Przy „2” tupią.
4. Kontynuują naprzemiennie do „8”.
5. Powtórz kilka razy.
6. Następnie przestań podpowiadać dźwięk.
7. Dzieci muszą samodzielnie pamiętać zasadę.
8. W kolejnej rundzie zamień przypisania.
9. Na końcu spróbuj wykonać całość bez wypowiadania liczb na głos.



Łatwiejsza wersja:

Liczenie tylko od 1 do 4.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj trzecią zasadę, np. przy liczbie 4 i 8 wykonaj klasnięcie i tupnięcie jednocześnie.



Wskazówka:

To nadal zabawa muzyczna. Liczby służą do porządkowania rytmu, a nie do sprawdzania wiedzy matematycznej.

080. Rytmiczny Labirynt Dłoni

Dzieci poruszają się po krótkiej „trasie” złożonej z wcześniej ustalonych pozycji dłoni. Każdy symbol prowadzi do kolejnego dźwięku lub gestu.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
4–6 kart
z symbolami dłoni



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie czytania prostych symboli, pamięci wzrokowej i płynnego wykonywania rytmicznych instrukcji.



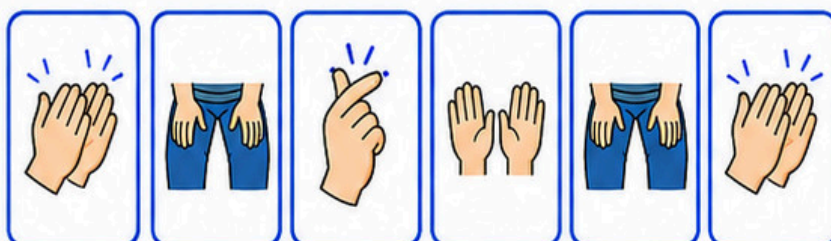
Przygotowanie:

Przygotuj symbole: dwie dłonie razem = kłaśnięcie; dłonie na udach = uderzenie o uda; palce = pstryknięcie lub stuknięcie; dłonie otwarte = pauza.



Jak się bawić:

1. Ułóż cztery karty w jednym rzędzie.
2. Dzieci odczytują je od lewej do prawej.
3. Wykonują cały rytm zgodnie z symbolami.
4. Następnie zamień miejscami dwie karty.
5. Grupa wykonuje nową wersję.
6. Dodaj piątą i szóstą kartę.
7. Pozwól dziecku ułożyć własny „labirynt”.
8. Reszta grupy próbuje go odczytać.
9. Na końcu wykonaj najdłuższą sekwencję bez zatrzymywania.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko trzech kart i dwóch rodzajów dźwięku.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź kartę oznaczającą powtórzenie poprzedniego dźwięku dwa razy.



Wskazówka:

Symbole powinny być proste i zawsze oznaczać ten sam dźwięk przez całą rundę.

081. Zmień Tylko Jeden Dźwięk

Grupa wykonuje znany rytm, a następnie prowadzący zmienia dokładnie jeden element. Dzieci muszą zauważyć zmianę i wykonać nową wersję.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie analizy rytmu, pamięci słuchowej i umiejętności dostrzegania niewielkich modyfikacji.



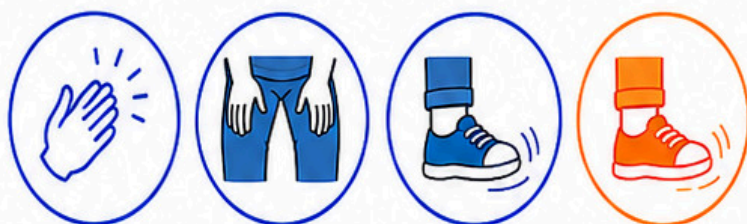
Jak się bawić:

1. Naucz rytmu: klaśnij – uda – tup – klaśnij.
2. Powtórz go kilka razy.
3. Następnie zmień jeden element, np. ostatnie klaśnięcie na tupnięcie.
4. Wykonaj nowy rytm.
5. Dzieci próbują określić, co się zmieniło.
6. Następnie wykonują nową wersję.
7. W kolejnej rundzie zmień inny element.
8. Stopniowo wprowadzaj pauzy jako możliwe zmiany.
9. Dziecko może przejąć rolę osoby zmieniającej rytm.

Rytm pierwotny



Nowa wersja (zmieniony 1 element)



Łatwiejsza wersja:

Pokaż wizualnie, w którym miejscu nastąpi zmiana.



Trudniejsze wyzwanie:

Nie informuj wcześniej, czy zmieni się dźwięk, pauza czy kolejność.



Wskazówka:

Zmieniać należy naprawdę tylko jeden element naraz. Dzięki temu dzieci uczą się porównywania struktur.

082. Rytmiczny Dyrygent Ciała

Jedno dziecko kieruje grupą, wskazując gestami, jaki dźwięk body percussion ma zostać wykonany, w jakim tempie oraz z jaką głośnością.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 3



Cel zabawy:

Rozwijanie uważności, przywództwa, kontroli tempa, dynamiki i szybkiej interpretacji gestów.



Przygotowanie:

Ustal gesty: wskazanie dłoni = kłaśnięcie; wskazanie stóp = tupnięcie; dłonie nisko = cicho; dłonie wysoko = głośniej; wolne ruchy rąk = wolniej; szybsze ruchy rąk = szybciej.



Jak się bawić:

1. Prowadzący rozpoczyna jako pierwszy dyrygent.
2. Wskazuje rodzaj dźwięku.
3. Następnie określa tempo gestem.
4. Grupa wykonuje dźwięk zgodnie z instrukcją.
5. Zmień dynamikę bez zatrzymywania.
6. Następnie zmień rodzaj dźwięku.
7. Po kilku rundach wybierz dziecko na dyrygenta.
8. Grupa śledzi jego gesty.
9. Kilka dzieci kolejno obejmuje tę rolę.



Łatwiejsza wersja:

Dyrygent steruje tylko rodzajem dźwięku.



Trudniejsze wyzwanie:

Jednocześnie kontroluje rodzaj dźwięku, tempo i dynamikę.



Wskazówka:

Przed rozpoczęciem upewnij się, że wszystkie gesty są jednoznaczne i dobrze widoczne.

083. Rytmiczna Orkiestra Ciała

Grupa zostaje podzielona na sekcje, a każda z nich wykonuje inny dźwięk ciała.

Wspólnie dzieci tworzą prostą wielowarstwową kompozycję rytmiczną.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 6



Cel zabawy:

Rozwijanie współpracy, niezależności rytmicznej, aktywnego słuchania i świadomości własnej roli w większej całości.



Wyjaśnienie terminu:

Sekcja to część grupy wykonująca jedno określone zadanie muzyczne.



Przygotowanie:

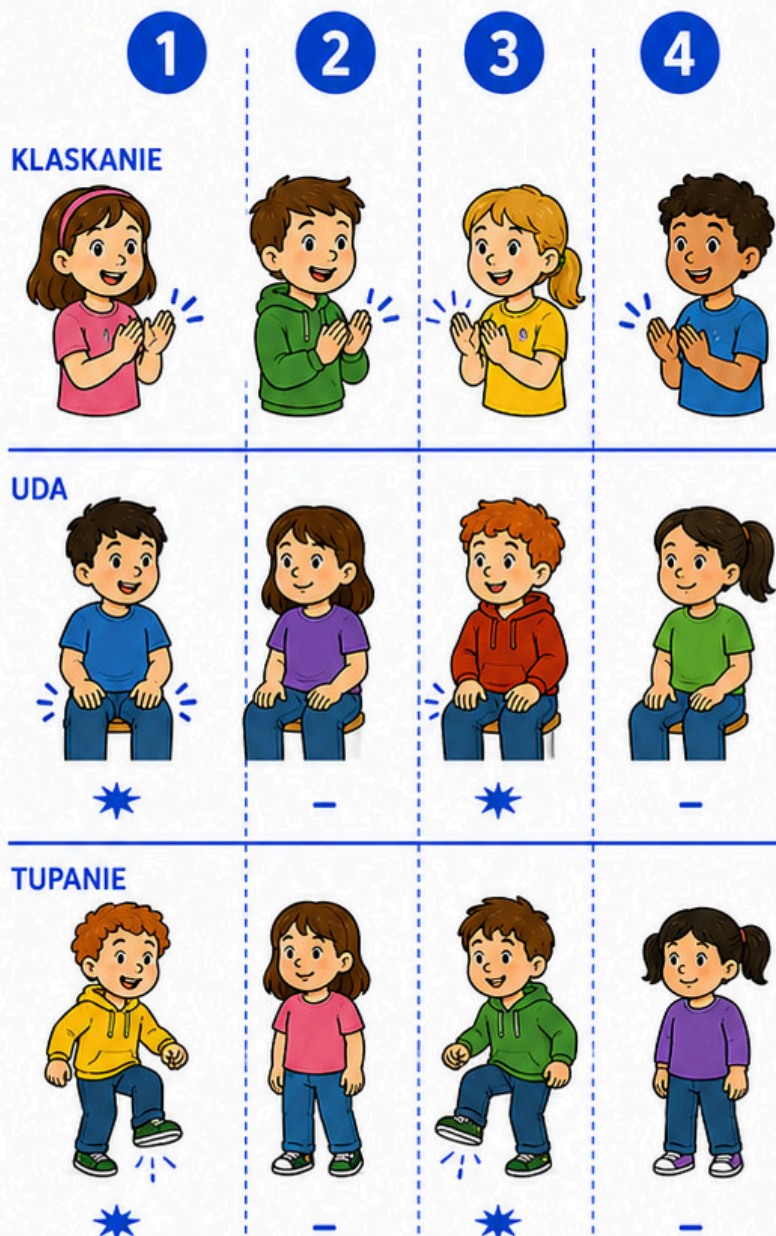
Podziel uczestników na trzy zespoły:
Sekcja 1 — kłaśnięcia;
Sekcja 2 — uderzenia o uda;
Sekcja 3 — tupnięcia.



Jak się bawić:

1. Naucz każdą sekcję jej prostego wzoru osobno.
2. Sekcja 1 wykonuje cztery równe kłaśnięcia.
3. Sekcja 2 wykonuje: uda – pauza – uda – pauza.
4. Sekcja 3 wykonuje jedno tupnięcie na pierwsze i trzecie uderzenie.
5. Uruchom najpierw sekcję 1.
6. Dodaj sekcję 2.
7. Następnie dołącz sekcję 3.
8. Cała „orkiestra” gra przez kilka cykli.
9. Dyrygent kolejno wycisza i ponownie uruchamia poszczególne sekcje.

WSPÓLNY SCHEMAT 4-UDERZENIOWY



Łatwiejsza wersja:

Użyj tylko dwóch sekcji.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj czwartą sekcję z pstrykaniem lub pauzami.



Wskazówka:

Każdą warstwę należy najpierw dobrze utrwalić oddzielnie. Dopiero potem łączyć grupy.

084. Finał Body Percussion

Końcowa zabawa modułu łączy najważniejsze umiejętności: klaskanie, tupanie, uderzenia o uda, pstrykanie, pauzy, dynamikę, zmianę tempa i pracę zespołową.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Utrwalenie umiejętności całego modułu oraz stworzenie krótkiego wspólnego „utworu” wykonywanego wyłącznie za pomocą ciała.



Przygotowanie:

Naucz grupę ośmioelementowego wzoru:

1. klaśnij;
2. klaśnij;
3. uda;
4. pauza;
5. tupnij;
6. tupnij;
7. pstryk lub stuknij palcem;
8. klaśnij.



Jak się bawić:

1. Przećwicz pierwsze cztery elementy.
2. Następnie naucz drugiej połowy.
3. Połącz cały wzór bardzo powoli.
4. Powtórz kilka razy.
5. W kolejnej rundzie wykonaj go cicho.
6. Następnie wykonaj trochę głośniej.
7. Zmień nieznacznie tempo.
8. Podziel grupę na dwie części i wykonaj rytm naprzemiennie.
9. Na koniec cała grupa wykonuje pełny wzór trzy razy.
10. Ostatnie klaśnięcie wykonuje jednocześnie cała grupa jako wyraźne zakończenie modułu.

1 klaśnij



2 klaśnij



3 uda



4 pauza



5 tupnij



6 tupnij



7 pstryk lub stuknij palcem



8 klaśnij



BRAWO!



Łatwiejsza wersja:

Użyj tylko pierwszych czterech elementów i powtarzaj je w pętli.



Trudniejsze wyzwanie:

Jedna połowa grupy utrzymuje stały puls na udach, podczas gdy druga wykonuje cały ośmioelementowy wzór, a następnie role się zmieniają.



Wskazówka:

Nie traktuj finału jak sprawdzianu. Jeśli rytm się rozpadnie, zatrzymaj grupę, przypomnij puls i rozpocznij spokojnie od początku.



MODUŁ 03

ZABAWY Z KUBKAMI

Proste przedmioty. Wielkie rytmiczne możliwości.



42 zabawy rytmiczne z wykorzystaniem kubków i prostych przedmiotów dostępnych niemal w każdej sali, kuchni lub klasie.

W tym module dzieci odkrywają, że muzyka może ukrywać się w najprostszych przedmiotach. Stukanie, przesuwanie, podnoszenie i obracanie kubka pozwala ćwiczyć rytm, koordynację, koncentrację i współpracę bez konieczności korzystania z drogich instrumentów.



Do większości zabaw wystarczą lekkie plastikowe lub papierowe kubki. Unikaj szkła, ciężkich naczyń i przedmiotów z ostrymi krawędziami.

085. Kubek Jak Bębenek

Dzieci wykorzystują odwrócony plastikowy kubek jak prosty instrument perkusyjny, delikatnie stukając w jego dno zgodnie z równym pulsem.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
5–8 minut



Materiały:
1 lekki plastikowy
lub papierowy
kubek na dziecko



**Liczba
uczestników:**
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie poczucia pulsu, precyzji ruchów dłoni i kontroli siły uderzenia.



Przygotowanie:

Każde dziecko otrzymuje jeden lekki kubek ustawiony dnem do góry na stabilnej powierzchni.



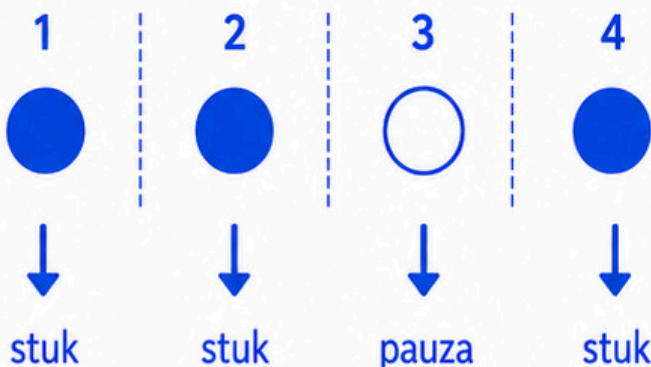
Jak się bawić:

1. Prowadzący pokazuje delikatne stuknięcie dłonią w dno kubka.
2. Dzieci próbują uzyskać wyraźny, ale niezbyt głośny dźwięk.
3. Rozpocznij wolny puls.
4. Na każde uderzenie dzieci stukają kubek jeden raz.
5. Powtarzaj przez kilka cykli.
6. Następnie zrób pauzę na co czwarte uderzenie.
7. Wprowadź prosty wzór: "stuk – stuk – pauza – stuk".
8. Na końcu dzieci próbują utrzymać rytm bez pomocy prowadzącego.

KUBEK JAK BĘBENEK



4 BEATY



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący cały czas wykonuje puls razem z grupą.



Trudniejsze wyzwanie:

Naprzemiennie stukaj prawą i lewą dłonią.



Wskazówka dla prowadzącego:

Nie używaj szklanych ani ceramicznych naczyń. Kubki powinny być lekkie, stabilne i bez uszkodzonych krawędzi.

086. Stuknij i Kłaśnij

Dzieci łączą dźwięk kubka z kłaśnięciem, tworząc pierwszy prosty rytm wykorzystujący zarówno przedmiot, jak i ciało.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
6–9 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koordynacji ręka–przedmiot, pamięci sekwencyjnej i płynnego przechodzenia między dwoma różnymi dźwiękami.



Przygotowanie:

Kubek stoi odwrócony na stole lub podłodze przed dzieckiem.



Jak się bawić:

1. Pokaż dwa podstawowe ruchy: stuknięcie w kubek i kłaśnięcie.
2. Wykonaj wzór: „kubek – kłaśnij”.
3. Dzieci powtarzają bardzo powoli.
4. Powtarzaj sekwencję kilka razy.
5. Następnie utwórz wzór czteroelementowy: „kubek – kłaśnij – kubek – pauza”.
6. Dzieci wykonują go wspólnie.
7. Po opanowaniu rytmu zamień kolejność.
8. Na końcu jedno dziecko może wymyślić własny wzór złożony tylko z tych dwóch dźwięków.

1

KUBEK



2

DŁONIE



3

KUBEK



4

PAUZA



Łatwiejsza wersja:

Używaj wyłącznie wzoru:
kubek – kłaśnij.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj dwa szybkie stuknięcia w kubek przed kłaśnięciem.



Wskazówka:

Kubek powinien przez większość zabawy pozostawać w jednym miejscu. Najpierw ćwiczymy rytm, nie manipulowanie przedmiotem.

087. Rytmiczne Przesuwanie Kubka

Dzieci przesuwają kubek w prawo i w lewo zgodnie z regularnym pulsem, łącząc rytm z kontrolowanym ruchem ręki.



Wiek:
4–9 lat



Czas:
5–8 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko
i gładka, stabilna
powierzchnia



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji prawa–lewa i umiejętności wykonywania ruchu w stałym tempie.



Przygotowanie:

Ustaw kubek przed dzieckiem na gładkiej, stabilnej powierzchni.



Jak się bawić:

1. Kubek stoi przed dzieckiem.
2. Na pierwsze uderzenie dziecko przesuw go lekko w prawo.
3. Na drugie przesuw go z powrotem do środka.
4. Na trzecie przesuw w lewo.
5. Na czwarte wraca do środka.
6. Powtarzaj sekwencję bardzo wolno.
7. Następnie dodaj klaśnięcie po pełnym cyklu.
8. Po kilku rundach wykonuj ruchy bez słownego podawania kierunku.

KUBEK



LEWO



ŚRODEK



PRAWO

4-krokowy rytm:

1

W prawo



2

Do środka



3

W lewo



4

Do środka



Łatwiejsza wersja:

Przesuwaj kubek tylko między środkiem a prawą stroną.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj sekwencję:
prawo – środek –
lewo – klaśnięcie.



Wskazówka:

Kubek należy przesuwować, a nie rzucać. Ruch powinien być krótki i kontrolowany.

088. Kubkowe Echo

Prowadzący wykonuje krótki wzór rytmiczny na kubku, a dzieci powtarzają go dokładnie jak echo.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
6–10 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na uczestnika



**Liczba
uczestników:**
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci rytmicznej,
dokładnego słuchania
i precyzji ruchów dłoni.



Przygotowanie:

Każde dziecko ma swój lekki kubek.
Ustal zasadę: słuchamy w ciszy,
odpowiadamy razem.



Jak się bawić:

1. Powiedz: „Najpierw słuchamy, potem odpowiadamy”.
2. Wykonaj jedno stuknięcie w kubek.
3. Grupa powtarza.
4. Następnie wykonaj dwa równe stuknięcia.
5. Wprowadź rytm: "stuk – stuk – pauza – stuk".
6. Dzieci odtwarzają go po krótkiej przerwie.
7. Następnie połącz stuknięcie w kubek z lekkim stuknięciem kubkiem o powierzchnię.
8. Używaj krótkich wzorów, maksymalnie 4–5 elementów.
9. Po kilku rundach dziecko może zostać liderem.

SŁUCHAJ



stuk



stuk

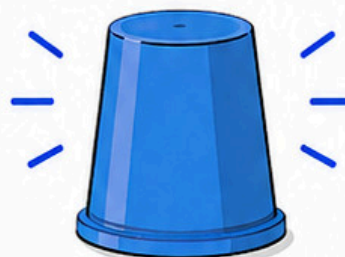
—

pauza



stuk

POWTÓRZ



stuk



stuk

—

pauza



stuk



Łatwiejsza wersja:

Wzory składają się tylko
z jednego lub dwóch
dźwięków.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź dwa różne
dźwięki kubka oraz pauzę
w jednym rytmie.



Wskazówka:

Daj wyraźny moment ciszy
między wzorem prowadzącego
a odpowiedzią grupy.

089. Kubek Góra-Dół

Dzieci na przemian podnoszą kubek i odkładają go na powierzchnię zgodnie z rytmem, ćwicząc koordynację oraz kontrolę przedmiotu.



Wiek:
5–10 lat



Czas:
5–8 minut



Materiały:
1 lekki plastikowy
kubek na dziecko



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koordynacji ręka–oko, precyzji chwytu i utrzymywania ruchu w regularnym pulsie.



Przygotowanie:

Kubek stoi przed dzieckiem otworem do dołu.



Jak się bawić:

1. Na pierwsze uderzenie dziecko chwytą kubek.
2. Na drugie unosi go kilka centymetrów.
3. Na trzecie odkłada kubek.
4. Na czwarte klaszcze.
5. Powtarzaj cały cykl powoli.
6. Następnie zmień rękę, którą dziecko podnosi kubek.
7. Po kilku rundach usuń liczenie na głos.
8. Dzieci próbują utrzymać całość wyłącznie w rytmie.



Łatwiejsza wersja:

Wykonuj tylko dwa ruchy:
podnieś – odłóż.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj delikatne przełożenie
kubka z jednej ręki do
drugiej przed odłożeniem.



Wskazówka:

Kubek unosimy tylko
na niewielką wysokość.
Nie należy podrzucać go
w powietrze.

090. Dwa Dźwięki Jednego Kubka

Dzieci odkrywają, że ten sam kubek może dawać różne dźwięki w zależności od sposobu użycia. Uczą się rozróżniać i zapamiętywać dwa podstawowe brzmienia.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
6–9 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie słuchania barwy dźwięku, kontroli ruchów oraz świadomego różnicowania sposobu wydobywania dźwięku.



Przygotowanie:

Ustal dwa dźwięki:

Dźwięk A: delikatne stuknięcie dłonią w dno odwróconego kubka.

Dźwięk B: delikatne stuknięcie krawędzią kubka o stabilną powierzchnię.



Jak się bawić:

1. Pokaż dźwięk A.
2. Dzieci powtarzają.
3. Pokaż dźwięk B.
4. Grupa powtarza.
5. Wykonaj naprzemiennie: "A – B – A – B".
6. Następnie: "A – A – B – pauza".
7. Dzieci odtwarzają wzory.
8. Po kilku rundach pokazuj tylko symbol A lub B.
9. Dzieci wykonują właściwy dźwięk bez dodatkowej demonstracji.

A



Delikatne stuknięcie
dłonią w dno
odwróconego kubka.

B



Delikatne stuknięcie
krawędzią kubka
o stabilną powierzchnię.

PRZYKŁADOWE WZORY:

A – B – A – B



A – A – B – pauza



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący cały czas demonstruje oba sposoby.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj trzeci dźwięk, np. lekkie stuknięcie palcem w bok kubka.



Wskazówka:

Dźwięki mają być różne, ale delikatne. Nie uderzaj kubkiem mocno o stół lub podłogę.

091. Kubkowy Kod Kolorów

Dzieci reagują na kolory lub symbole przypisane do konkretnych ruchów z kubkiem, wykonując proste rytmiczne sekwencje według wizualnego kodu.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
lekkie kubki oraz
3 karty w różnych
kolorach lub z różnymi
symbolami



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, szybkiego kojarzenia symbolu z działaniem i podstawowego czytania sekwencji.



Przygotowanie:

Ustal kod: żółty / koło = stuknij w kubek; niebieski / strzałka = przesunij kubek w prawo; zielony / dłonie = klaśnij.



Jak się bawić:

1. Naucz dzieci znaczenia każdej karty.
2. Pokazuj pojedyncze symbole.
3. Grupa wykonuje odpowiadający ruch.
4. Następnie ułóż trzy karty w jednym rzędzie.
5. Dzieci wykonują sekwencję od lewej do prawej.
6. Zmień kolejność kart.
7. Dodaj czwartą kartę oznaczającą pauzę.
8. Pozwól dziecku stworzyć własny kod.
9. Grupa odczytuje go i wykonuje.

KOD KOLORÓW

ŻÓŁTY



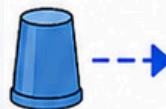
**STUKNIJ
W KUBEK**



NIEBIESKI



**PRZESUŃ
KUBEK
W PRAWO**



ZIELONY



KLAŚNIJ

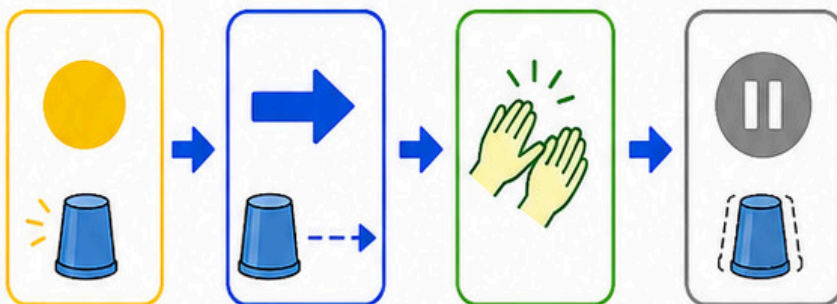
PAUZA



**ZATRZYMAJ
SIĘ**



PRZYKŁADOWA SEKWENCJA



OD LEWEJ DO PRAWY



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko
dwóch kart.



Trudniejsze wyzwanie:

Ułóż sekwencję z 6–8
symboli i wykonaj ją
bez zatrzymywania.



Wskazówka:

Każda karta powinna
zawierać również ikonę,
aby kolor nie był jedyną
informacją.

092. Kubkowy Pociąg

Dzieci siedzą w kole lub przy wspólnym stole i przesuwa kubki w jednym kierunku zgodnie z regularnym pulsem. Zabawa wymaga współpracy i wspólnego tempa.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie synchronizacji grupowej, współpracy, orientacji kierunkowej i utrzymywania wspólnego pulsu.



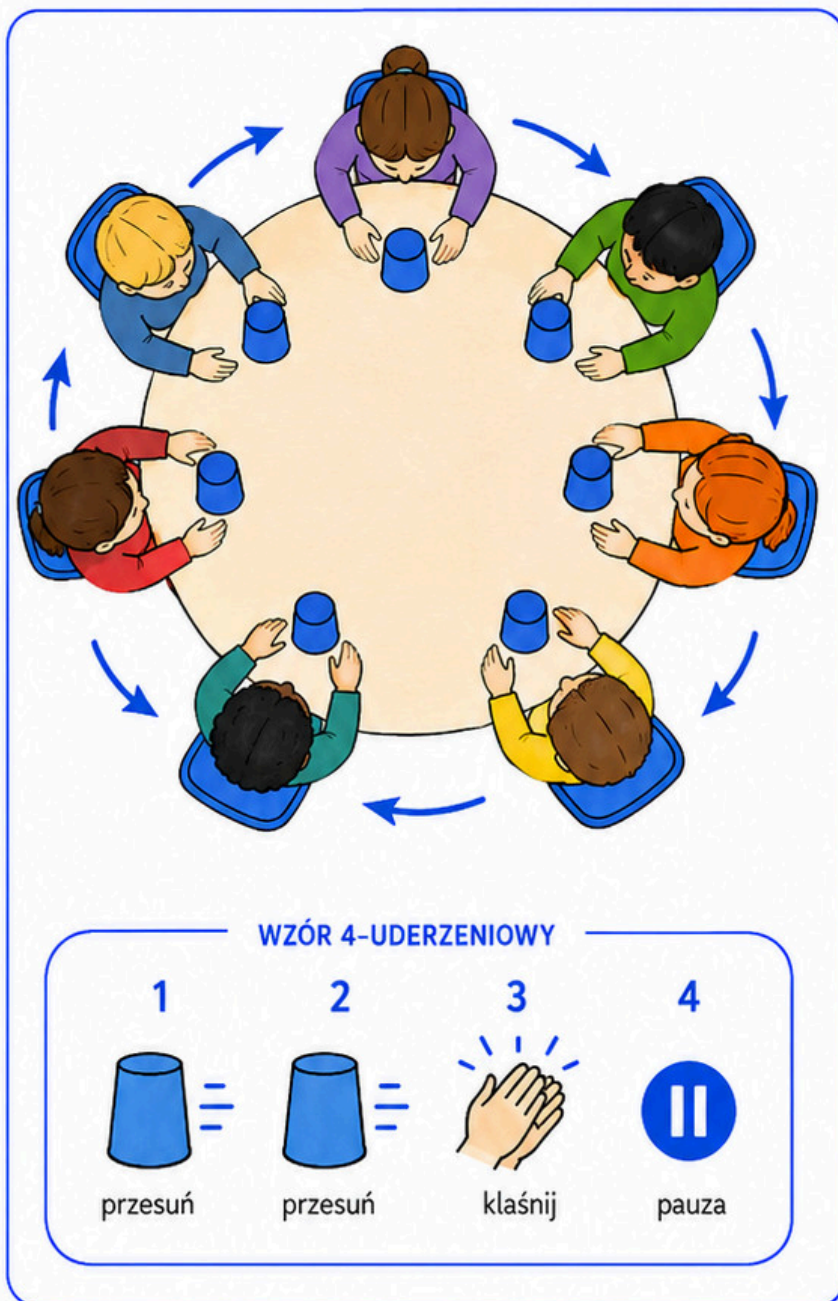
Przygotowanie:

Ustaw dzieci w kole.
Każde ma przed sobą jeden kubek.



Jak się bawić:

1. Najpierw ćwiczcie samo przesunięcie kubka w prawo.
2. Na jedno uderzenie każdy przesuwa swój kubek do sąsiada.
3. Przy kolejnym uderzeniu uczestnik przesuwa otrzymany kubek dalej.
4. Powtarzaj bardzo wolno.
5. Gdy grupa nabierze płynności, dodaj kłaśnięcie co czwarte uderzenie.
6. Następnie po sygnale prowadzącego zmień kierunek.
7. Spróbuj utrzymać rytm bez słownego liczenia.
8. Zakończ wspólnym zatrzymaniem kubków na sygnał.



Łatwiejsza wersja:

Dzieci ćwiczą przesuwanie kubka tam i z powrotem tylko z jednym partnerem.



Trudniejsze wyzwanie:

Wzór: przesuń – przesuń – kłaśnij – pauza.



Wskazówka:

Kubki należy przesuwać po powierzchni, nie podawać w powietrzu ani rzucać do sąsiada.

093. Kubek i Łyżka

Dzieci wykorzystują lekki kubek oraz drewnianą lub plastikową łyżkę do tworzenia dwóch różnych brzmień i prostych wzorów rytmicznych.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
1 lekki plastikowy
lub papierowy kubek
oraz 1 lekka drewniana
lub plastikowa łyżka
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie koordynacji,
rozdzielania brzmień
i bezpiecznego używania
prostych przedmiotów jako
instrumentów rytmicznych.



Przygotowanie:

Kubek stoi stabilnie przed dzieckiem.
Łyżkę należy trzymać luźno
i używać wyłącznie do delikatnego
stukania.



Jak się bawić:

1. Pokaż delikatne stuknięcie łyżką w bok kubka.
2. Dzieci powtarzają.
3. Następnie wykonaj stuknięcie łyżką o blat lub podłogę obok kubka.
4. Porównajcie oba dźwięki.
5. Utwórz wzór: „kubek – kubek – powierzchnia – pauza”.
6. Dzieci powtarzają.
7. Następnie dodaj kłaśnięcie: „kubek – kłaśnij – kubek – pauza”.
8. Powtarzaj w regularnym tempie.
9. Na końcu dziecko może stworzyć własny czteroelementowy rytm.

BRZMIENIA

1. Bok kubka



2. Powierzchnia obok kubka



PRZYKŁADOWE WZORY

WZÓR 1: kubek – kubek – powierzchnia – pauza



WZÓR 2: kubek – kłaśnij – kubek – pauza



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko jednego
rodzaju stuknięcia łyżką.



Trudniejsze wyzwanie:

Połącz trzy dźwięki:
bok kubka, powierzchnia
i kłaśnięcie w jednym rytmie.



Wskazówka:

Używaj wyłącznie lekkich
i bezpiecznych łyżek.
Nie należy uderzać mocno
ani kierować łyżki w stronę
innych uczestników.

094. Kubkowe Prawo i Lewo

Dzieci przesuwają kubek naprzemiennie w prawą i lewą stronę zgodnie z rytmem, ćwicząc koordynację, orientację kierunkową i kontrolę ruchu.



Wiek:
5–10 lat



Czas:
6–9 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko
i stabilna powierzchnia



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie orientacji prawa–lewa, płynności ruchu oraz synchronizacji dłoni z pulsem.



Przygotowanie:

Kubek stoi centralnie przed dzieckiem.



Jak się bawić:

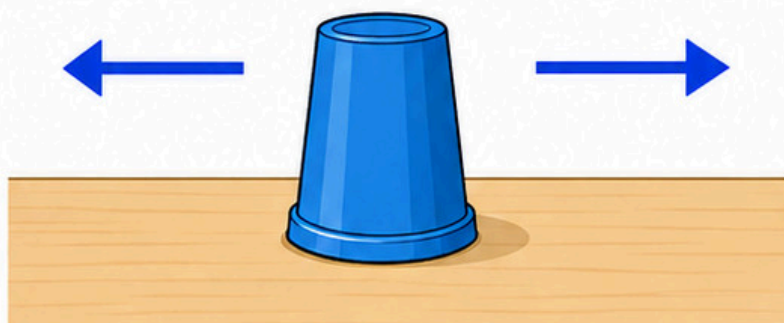
1. Na pierwsze uderzenie dziecko przesuwa kubek w prawo.
2. Na drugie wraca do środka.
3. Na trzecie przesuwa kubek w lewo.
4. Na czwarte ponownie wraca do środka.
5. Powtarzaj sekwencję kilka razy.
6. Następnie dodaj klaśnięcie po pełnym cyklu.
7. Po kilku rundach zmień tempo.
8. W kolejnej wersji prowadzący pokazuje tylko kierunek gestem.

KUBKOWE PRAWO I LEWO

LEWO



PRAWO



1



w prawo

2



do środka

3



w lewo

4



do środka



Łatwiejsza wersja:

Przesuwaj kubek tylko w jednym kierunku i z powrotem.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź sekwencję:
prawo – lewo –
klaśnij – pauza.



Wskazówka dla prowadzącego:

Ruch powinien być krótki i spokojny. Kubek nie powinien zbliżać się do krawędzi stołu.

095. Kubkowa Pauza

Dzieci wykonują prosty rytm na kubku, ale w wybranym miejscu zamiast dźwięku pozostawiają ciszę. Dzięki temu uczą się, że brak dźwięku również ma swoje miejsce w rytmie.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
6–9 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia pauzy, wewnętrznego pulsu i umiejętności zachowania regularności mimo ciszy.



Jak się bawić:

1. Wykonaj cztery równe stuknięcia w kubek.
2. Grupa powtarza.
3. Następnie drugie stuknięcie zastąp pauzą.
4. Wzór: stuk – pauza – stuk – stuk.
5. Dzieci powtarzają kilka razy.
6. Następnie przenieś pauzę na trzecie miejsce.
7. Po kilku rundach wprowadź dwie pauzy.
8. Na końcu wróć do pełnych czterech dźwięków.

KUBKOWA PAUZA

WZÓR RYTMICZNY



PAUZA PRZENIESIONA



POWTARZAJ W RÓWNYM PULSIE →



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący podczas pauzy pokazuje bezgłośny ruch dłonią nad kubkiem.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź dłuższy, ośmioelementowy rytm z dwiema pauzami.



Wskazówka:

Dzieci nie powinny przyspieszać po ciszy. Każde miejsce w rytmie ma tę samą długość.

096. Kubkowy Metronom

Dzieci utrzymują stały puls za pomocą regularnego stukania w kubek, podczas gdy prowadzący stopniowo zmienia inne elementy zabawy.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
1 kubek na dziecko



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie stabilnego pulsu, odporności na rozpraszenie i umiejętności utrzymania regularnego tempa.



Wyjaśnienie terminu:

Metronom to urządzenie, które pomaga utrzymywać równy puls muzyczny. W tej zabawie jego rolę pełni kubek.



Jak się bawić:

1. Dzieci wykonują jedno stuknięcie w kubek na każde uderzenie.
2. Prowadzący liczy spokojnie: raz – dwa – trzy – cztery.
3. Po kilku rundach przestaje liczyć.
4. Dzieci utrzymują puls samodzielnie.
5. Następnie prowadzący klaszcze inny rytm nad ich pulsem.
6. Zadaniem grupy jest nie zmieniać własnego tempa.
7. Po chwili prowadzący może mówić krótkie słowa albo wykonywać dodatkowe gesty.
8. Grupa nadal utrzymuje równy rytm kubków.

KUBKOWY METRONOM



PROWADZĄCY KLASZCZE INNY RYTM
NAD STAŁYM PULSEM



STAŁY PULS



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący cały czas gra puls razem z grupą.



Trudniejsze wyzwanie:

Jedna połowa grupy utrzymuje puls na kubkach, a druga wykonuje inny prosty rytm.



Wskazówka:

Jeśli grupa zaczyna przyspieszać, wróć do wspólnego wolnego pulsu.

097. Kubkowa Wieża Rytmu

Dzieci stopniowo budują małą wieżę z kubków, wykonując jeden ruch konstrukcyjny na każdy określony element rytmu.



Wiek:
5–10 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
3–5 lekkich
plastikowych lub
papierowych kubków
na dziecko albo parę



**Liczba
uczestników:**
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie precyzji, planowania ruchu, cierpliwości oraz synchronizacji działania z rytmem.



Przygotowanie:

Każde dziecko lub para otrzymuje kilka lekkich kubków.

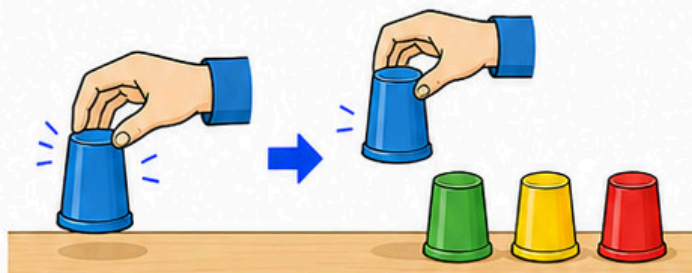


Jak się bawić:

1. Wszystkie kubki leżą lub stoją obok siebie.
2. Na pierwsze uderzenie dziecko bierze pierwszy kubek.
3. Na drugie ustawia go w wyznaczonym miejscu.
4. Na trzecie bierze drugi kubek.
5. Na czwarte dokłada go do konstrukcji.
6. Powtarzaj, aż powstanie prosta wieża.
7. Następnie w rytmie rozbieraj konstrukcję.
8. W kolejnej rundzie dodaj kłasknięcie po każdym ustawionym kubku.

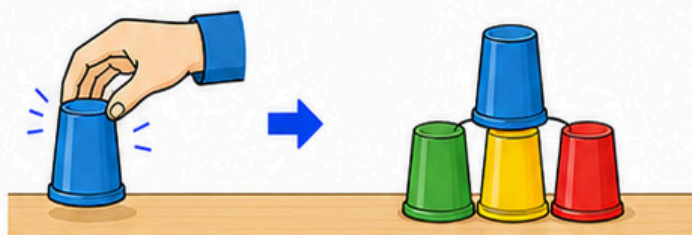
1

**BIERZ
KUBEK**



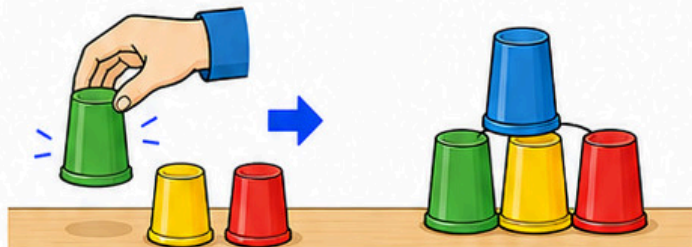
2

**USTAW
KUBEK**



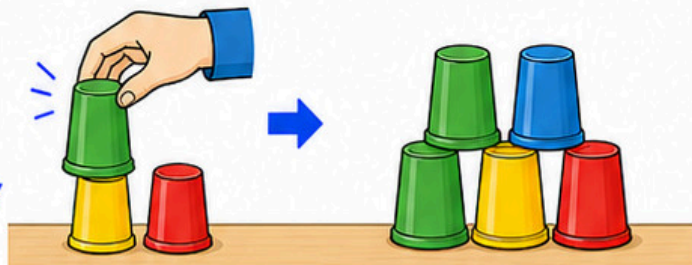
3

**BIERZ
KOLEJNY
KUBEK**



4

**DOKŁAJ
DO WIEŻY**



Łatwiejsza wersja:

Buduj tylko z dwóch lub trzech kubków.



Trudniejsze wyzwanie:

Dzieci pracują w parach, naprzemiennie wykonując kolejne ruchy bez zatrzymywania pulsu.



Wskazówka:

Wieża powinna być niska i stabilna. Nie buduj wysokich konstrukcji, które mogą spaść na dzieci.

098. Kubkowe Pytanie i Odpowiedź

Jedna osoba wykonuje krótki rytm na kubku, a druga odpowiada wcześniej ustalonym lub własnym wzorem.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–10 minut



Materiały:
1 kubek na osobę
lub parę



Liczba uczestników:
minimum 2



Cel zabawy:

Rozwijanie muzycznego dialogu, słuchania partnera i reagowania własnym rytmem.



Jak się bawić:

1. Prowadzący wykonuje krótki rytm "pytanie".
2. Grupa odpowiada ustalonym rytmem.
3. Przykład pytania: stuk – stuk – kłaśnij.
4. Odpowiedź: kłaśnij – stuk – pauza.
5. Powtarzaj z różnymi pytaniami.
6. Następnie podziel dzieci na pary.
7. Jedno dziecko tworzy pytanie.
8. Drugie odpowiada własnym rytmem.
9. Po kilku rundach dzieci zamieniają się rolami.

PYTANIE



ODPOWIEDŹ



1



stuk

2



stuk

3



kłaśnij

1



kłaśnij

2



stuk

3



pauza



Łatwiejsza wersja:

Odpowiedź pozostaje taka sama w każdej rundzie.



Trudniejsze wyzwanie:

Odpowiedź musi mieć dokładnie tyle samo uderzeń co pytanie.



Wskazówka:

Zachowuj krótką przerwę między pytaniem i odpowiedzią. Dzięki temu dzieci słyszą strukturę rozmowy.

099. Kubkowy Rytm Imienia

Dzieci przekładają rytm swoich imion na stuknięcia kubkiem, łącząc rytm mowy z prostym instrumentem.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
2 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie świadomości sylab, rytmu mowy i umiejętności przekładania słów na dźwięki.



Jak się bawić:

1. Prowadzący wypowiada swoje imię.
2. Następnie dzieli je rytmicznie na sylaby.
3. Każdej sylabie odpowiada jedno stuknięcie w kubek.
4. Grupa powtarza imię i rytm.
5. Kolejne dziecko prezentuje swoje imię.
6. Wszyscy odtwarzają jego rytm.
7. Po kilku przykładach połącz dwa imiona.
8. Następnie wykonaj ich rytm bez wypowiadania słów.

PRZYKŁAD 1

A – NIA



stuk



stuk

PRZYKŁAD 2

MA – TE – USZ



stuk



stuk



stuk



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący pomaga dzieciom podzielić imiona na sylaby.



Trudniejsze wyzwanie:

Rytm pierwszego imienia wykonuj na kubku, a drugiego za pomocą kłaśnień.



Wskazówka:

Najważniejsza jest naturalna rytmika mowy, nie idealne muzyczne wykonanie.

100. Kubkowy Łańcuch

Każde dziecko wykonuje jeden dźwięk na swoim kubku dopiero po usłyszeniu poprzedniej osoby, tworząc płynny rytmiczny łańcuch.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
1 kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji, cierpliwości, refleksu oraz świadomości własnego miejsca w grupowej sekwencji.



Przygotowanie:

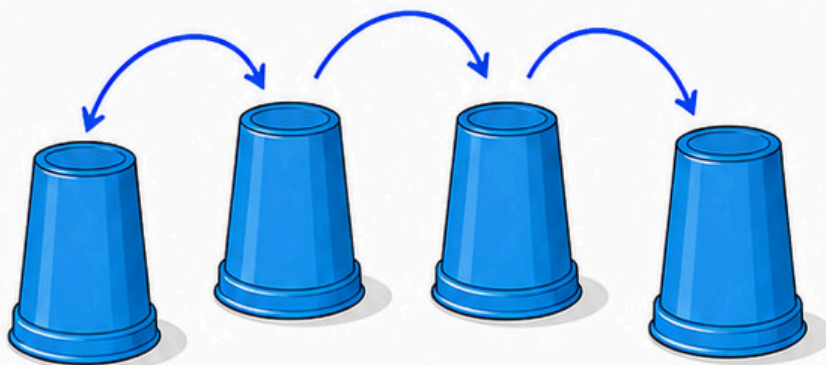
Ustaw dzieci w kole lub szeregu.



Jak się bawić:

1. Pierwsze dziecko wykonuje jedno stuknięcie w kubek.
2. Drugie reaguje jednym stuknięciem.
3. Dźwięk przechodzi kolejno przez całą grupę.
4. Powtórz kilka razy.
5. Następnie każde dziecko wykonuje dwa szybkie stuknięcia.
6. W kolejnej rundzie ostatnia osoba rozpoczyna ruch w przeciwnym kierunku.
7. Spróbujcie wykonać łańcuch płynniej.
8. Na końcu wprowadź wzór: stuk – kłaśnij.

KUBKOWY ŁAŃCUCH



WARIANT RYTMICZNY: STUK – KLAŚNIJ



DŹWIĘK PRZECHODZI PRZES GRUPĘ



Łatwiejsza wersja:

Każda osoba wykonuje tylko jedno stuknięcie.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy uczestnik musi powtórzyć dwuelementowy rytm dokładnie przed przekazaniem go dalej.



Wskazówka:

Dzieci powinny reagować dopiero po usłyszeniu poprzednika, a nie zgadywać moment swojego wejścia.

101. Kubek Zmienia Miejsce

Dzieci wykonują rytm, w którym kubek co kilka uderzeń zmienia swoje położenie: środek, prawa strona, lewa strona lub miejsce przed partnerem.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
1 kubek na dziecko



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie orientacji przestrzennej, planowania ruchu i pamięci sekwencyjnej.



Przygotowanie:

Ustal trzy pozycje:

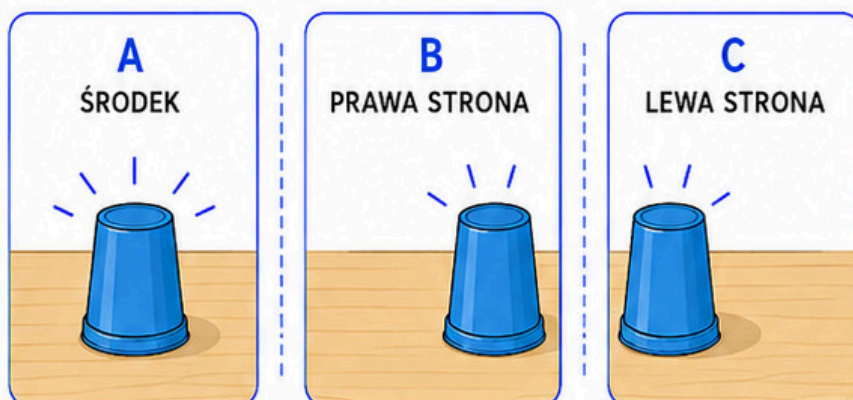
- A — środek,
- B — prawa strona,
- C — lewa strona.



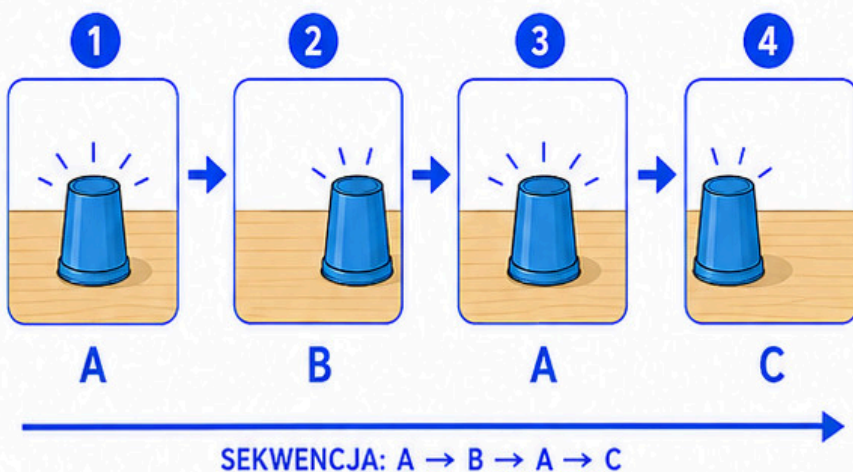
Jak się bawić:

1. Kubek zaczyna na środku.
2. Na pierwsze uderzenie dziecko stuknie w kubek.
3. Na drugie przesuwa go w prawo.
4. Na trzecie stuknie ponownie.
5. Na czwarte wraca ze swoim kubkiem na środek.
6. W kolejnej rundzie wykonaj ten sam schemat w lewo.
7. Następnie połącz oba kierunki.
8. Na końcu dzieci odtwarzają całą sekwencję z pamięci.

POZYCJE KUBKA



PRZYKŁADOWA SEKWENCJA



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko środka i jednej strony.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj czwartą pozycję, np. kubek przed partnerem w zabawie w pary.



Wskazówka:

Przed rozpoczęciem upewnij się, że każde dziecko ma wystarczająco dużo miejsca wokół kubka.

102. Kubkowy Detektyw

Dzieci słuchają dwóch krótkich rytmów wykonanych na kubku i próbują określić, czy są identyczne, czy jeden z nich został zmieniony.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
1 kubek dla prowadzącego;
opcjonalnie
kubki dla dzieci



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie dokładnego słuchania, pamięci rytmicznej i wychwytywania drobnych różnic.



Jak się bawić:

1. Prowadzący wykonuje wzór: stuk – stuk – kłaśnij – stuk.
2. Po krótkiej przerwie powtarza dokładnie ten sam rytm.
3. Dzieci pokazują, że rytmy były takie same.
4. Następnie wykonaj pierwszy wzór ponownie.
5. Drugi zmień tylko w jednym miejscu.
6. Dzieci określają, czy rytmy się różniły.
7. Spróbujcie wskazać zmieniony element.
8. Stopniowo używaj bardziej podobnych sekwencji.
9. Na końcu jedno dziecko może przygotować zagadkę.

RYTM 1



stuk



stuk



kłaśnij



stuk

RYTM 2



stuk



stuk



stuk



stuk



Łatwiejsza wersja:

Porównuj rytmy złożone z dwóch elementów.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź dwa rodzaje dźwięku kubka, kłaśnięcie i pauzę w jednym wzorze.



Wskazówka:

Oba rytmy porównawcze wykonuj w tym samym tempie i z podobną głośnością.

103. Kubkowy Dyrygent

Jedno dziecko lub prowadzący steruje grupą za pomocą prostych gestów, wskazując kiedy stukać w kubek, kiedy przesuwać go, kiedy klaskać i kiedy zachować ciszę.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
minimum 3



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji, reakcji na gest, kontroli tempa i umiejętności wspólnego wykonania.



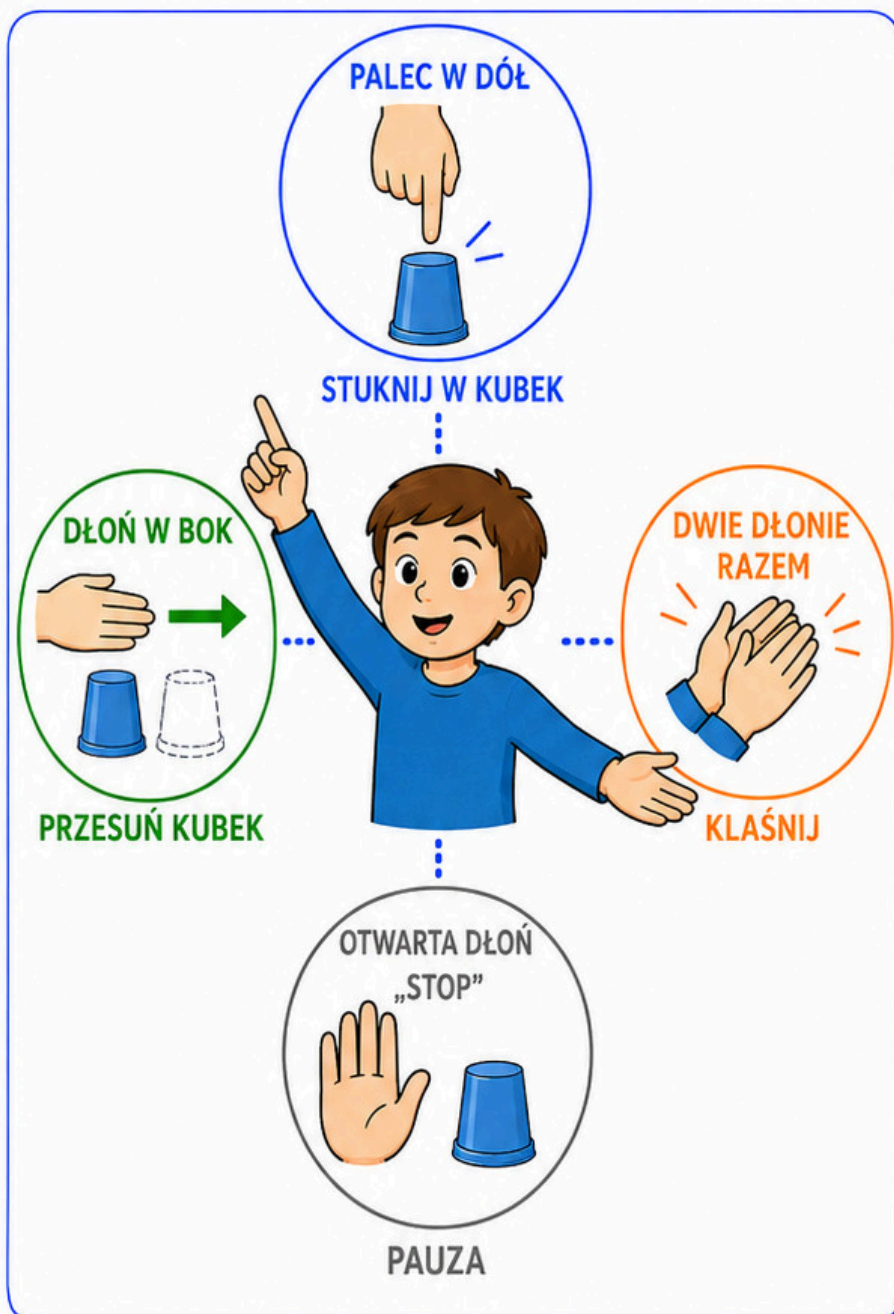
Przygotowanie:

Ustal gesty: palec w dół = stuknij w kubek; dłoń w bok = przesuń kubek; dwie dłonie razem = klaśnij; otwarta dłoń 'stop' = pauza.



Jak się bawić:

1. Prowadzący pokazuje każdy gest osobno.
2. Grupa ćwiczy odpowiednią reakcję.
3. Następnie dyrygent łączy gesty w krótkie sekwencje.
4. Dzieci wykonują je bez instrukcji słownych.
5. Zmieniaj tempo gestów.
6. Wprowadź krótkie pauzy.
7. Następnie jedno dziecko zostaje dyrygentem.
8. Grupa reaguje na jego sygnały.
9. Kilka osób może kolejno przejąć rolę prowadzącego.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch gestów: stuknij i pauza.



Trudniejsze wyzwanie:

Dyrygent jednocześnie steruje rodzajem ruchu oraz jego szybkością.



Wskazówka:

Gesty powinny być duże, jednoznaczne i widoczne dla wszystkich uczestników.

104. Kubkowe Tempo

Dzieci wykonują ten sam prosty wzór na kubku w różnych tempach, ucząc się świadomie przyspieszać i zwalniać bez zmiany kolejności ruchów.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia tempa, kontroli ruchu i umiejętności zachowania rytmicznego wzoru podczas zmiany szybkości.



Przygotowanie:

Ustal prosty wzór:
stuk – klaśnij – stuk – pauza



Jak się bawić:

1. Naucz dzieci całego wzoru bardzo powoli.
2. Powtórz go kilka razy w spokojnym tempie.
3. Powiedz: „Teraz trochę szybciej”.
4. Wykonaj tę samą sekwencję bez zmiany kolejności.
5. Następnie ponownie zwolnij.
6. Kilukrotnie przechodź między tempem wolnym i średnim.
7. Po kilku rundach prowadzący przestaje mówić „wolno” i „szybko”.
8. Dzieci obserwują jego ruchy i samodzielnie dopasowują tempo.
9. Na końcu jedno dziecko może sterować szybkością grupy.

KUBKOWE TEMPO

WOLNO



stuk



klaśnij



stuk



pauza

ŚREDNIO



stuk



klaśnij



stuk



pauza

SZYBCIEJ



stuk



klaśnij



stuk



pauza



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch bardzo wyraźnych temp: wolnego i średniego.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź trzy poziomy: wolno – średnio – szybciej, zmieniając je bez zatrzymywania rytmu.



Wskazówka dla prowadzącego:

Szybciej nie oznacza chaotycznie. Jeśli kubki zaczynają się przewracać albo rytm traci czytelność, należy zwolnić.

105. Kubkowa Zamiana Rąk

Dzieci wykonują krótką sekwencję, w której kubek jest obsługiwany naprzemiennie prawą i lewą ręką.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koordynacji bilateralnej, precyzji chwytu i płynnego przekazywania zadania między prawą i lewą stroną ciała.



Przygotowanie:

Kubek stoi centralnie przed dzieckiem.



Jak się bawić:

1. Prawa ręka stuka w kubek.
2. Lewa ręka stuka w kubek.
3. Obie dłonie klaszczą.
4. Prawa ręka chwyta kubek.
5. Przekazuje go lewej ręce.
6. Lewa ręka odkłada kubek na miejsce.
7. Powtórz sekwencję bardzo powoli.
8. Następnie zacznij cały układ od lewej ręki.
9. Po kilku rundach dzieci próbują wykonać obie wersje bez słownych podpowiedzi.

KUBKOWA ZAMIANA RĄK

1
P



2
L



3
P+L



4
P



5
P → L



6
L



Łatwiejsza wersja:

Wykonuj tylko naprzemiennie stuknięcia: prawa – lewa – prawa – lewa.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj kłaśnięcie pomiędzy każdym przekazaniem kubka z jednej ręki do drugiej.



Wskazówka:

Przekazanie kubka powinno odbywać się blisko powierzchni. Nie podrzucamy kubka między rękami.

106. Kubkowa Fala

Dzieci ustawione w szeregu lub kole wykonują ten sam ruch z kubkiem kolejno, jedno po drugim, tworząc wizualną i dźwiękową falę.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji, wycucia kolejności, reakcji na poprzednią osobę i współpracy grupowej.



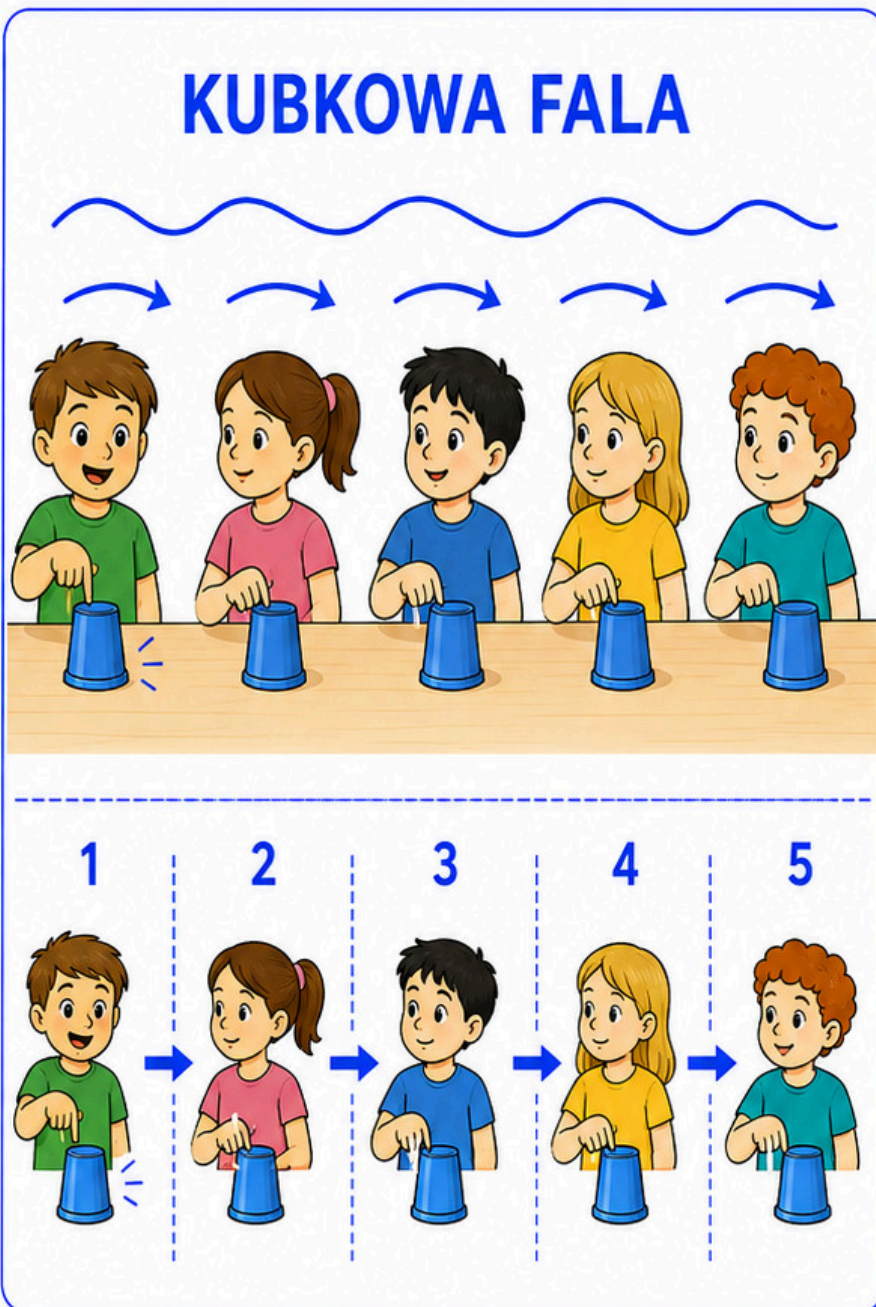
Przygotowanie:

Każde dziecko ma przed sobą kubek. Ustaw uczestników tak, aby dobrze się widzieli.



Jak się bawić:

1. Pierwsze dziecko stuka raz w kubek.
2. Drugie wykonuje ten sam ruch dopiero po pierwszym.
3. Następnie trzecie, czwarte i kolejne.
4. Fala przechodzi przez całą grupę.
5. Powtórz kilka razy.
6. Następnie zamiast stuknięcia każde dziecko podnosi kubek i odkłada go.
7. W kolejnej rundzie użyj wzoru: stuk – kłaśnij.
8. Spróbuj przeprowadzić falę w przeciwnym kierunku.
9. Na końcu uruchom dwie fale z dwóch stron grupy.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko jednego stuknięcia i bardzo wolnego tempa.



Trudniejsze wyzwanie:

Każda osoba wykonuje dwuelementowy rytm, zanim fala przejdzie dalej.



Wskazówka:

Dziecko powinno rozpocząć dopiero wtedy, gdy poprzednia osoba zakończy swój ruch.

107. Kubek na Cztery

Dzieci wykonują cztery różne działania z kubkiem, każde przypisane do kolejnego uderzenia w cyklu.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie liczenia w rytmie,
pamięci sekwencyjnej
i koordynacji ręka–przedmiot.



Przygotowanie:

Ustal cztery działania:

- 1 — stuknij w kubek
- 2 — klaśnij
- 3 — przesun kubek w prawo
- 4 — wróć kubkiem na środek



Jak się bawić:

1. Prowadzący liczy powoli od 1 do 4.
2. Dzieci wykonują odpowiedni ruch przy każdej liczbie.
3. Powtórz cykl kilka razy.
4. Następnie licz ciszej.
5. Po kilku rundach całkowicie przestań liczyć.
6. Dzieci wykonują sekwencję z pamięci.
7. Zmień trzeci element na przesunięcie w lewo.
8. Następnie pozwól grupie wymyślić nowy czteroelementowy układ.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch
działań naprzemiennie.



Trudniejsze wyzwanie:

Wykonaj sekwencję
dwa razy, ale za drugim
razem w odwrotnej
kolejności: 4 – 3 – 2 – 1.



Wskazówka:

Najpierw utrwal kolejność,
a dopiero potem
zwiększaj tempo.

KUBEK NA CZTERY

1



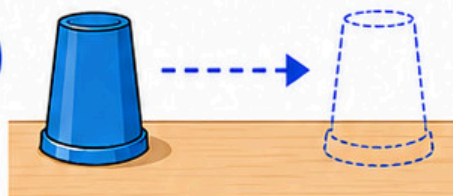
stuknij
w kubek

2



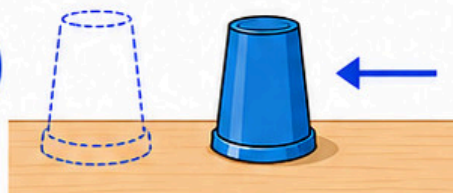
klaśnij

3



przesun
kubek
w prawo

4



wróć
kubkiem
na środek

1 → 2 → 3 → 4

108. Kubkowa Cisza

Dzieci wykonują rytmiczne ruchy kubkiem, ale nie wszystkie ruchy mają wydawać dźwięk. Niektóre są wykonywane całkowicie bezgłośnie.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie kontroli ruchu,
rozumienia ciszy w rytmie
i odróżniania ruchu
dźwiękowego od bezgłośniego.



Jak się bawić:

1. Pokaż normalne stuknięcie kubka.
2. Następnie pokaż „ciche stuknięcie” – dłoń zatrzymuje się tuż nad kubkiem bez kontaktu.
3. Dzieci ćwiczą oba ruchy.
4. Wykonaj wzór: dźwięk – cisza – dźwięk – cisza.
5. Grupa powtarza.
6. Następnie: dźwięk – dźwięk – cisza – dźwięk.
7. Dodaj bezgłośnie podniesienie kubka jako kolejny ruch.
8. Dzieci wykonują sekwencję, zachowując regularny puls.
9. Na końcu prowadzący pokazuje układ wyłącznie gestami.

KUBKOWA CISZA



PRZYKŁAD 2: dźwięk – dźwięk – cisza – dźwięk



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko
naprzemiennie
dźwięku i ciszy.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź dwa różne
bezgłośnie ruchy oraz
dwa różne dźwięki kubka
w jednej sekwencji.



Wskazówka:

Cisza nie oznacza
zatrzymania pulsu.
Dziecko powinno nadal
„czuć” miejsce niewykonanego
dźwięku.

109. Kubkowy Slalom Rąk

Dzieci przesuwają kubek pomiędzy kilkoma wyznaczonymi punktami na stole lub podłodze, wykonując każdy ruch zgodnie z pulsem.



Wiek:
5–10 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
1 lekki kubek
oraz 3–4 płaskie
znaczniki na dziecko
lub parę



**Liczba
uczestników:**
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie precyzji ruchu dłoni, planowania kolejności, orientacji przestrzennej i utrzymywania tempa.



Przygotowanie:

Ułóż trzy punkty:

A — lewo

B — środek

C — prawo

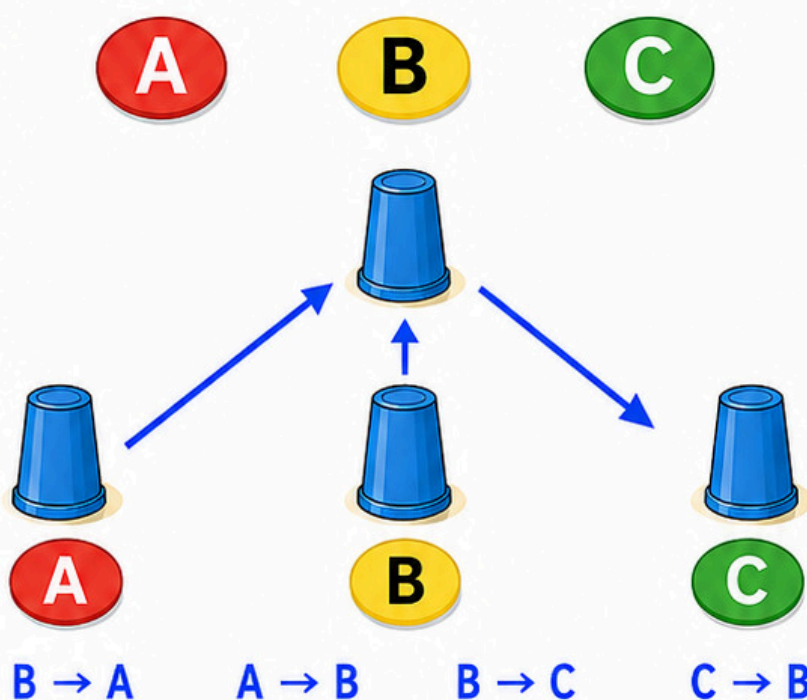
Kubek zaczyna na punkcie B.



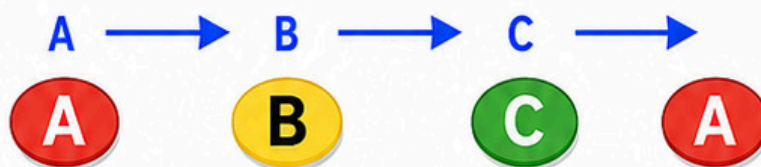
Jak się bawić:

1. Na pierwsze uderzenie przesun kubek z B do A.
2. Na drugie wróć do B.
3. Na trzecie przesun z B do C.
4. Na czwarte wróć do B.
5. Powtarzaj wzór kilka razy.
6. Następnie zmień kolejność:
A – B – C – A.
7. Dodaj kłaśnięcie po przejściu całej trasy.
8. W kolejnej rundzie prowadzący wskazuje punkty bez słów.
9. Dzieci reagują w rytmie.

KUBKOWY SLALOM RĄK



INNY WZÓR:



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch punktów.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj czwarty punkt i zapamiętywane sekwencje 4–6 ruchów.



Wskazówka:

Znaczniki powinny być płaskie i nie przesuwaj się podczas zabawy.

110. Kubkowa Pamięć

Prowadzący pokazuje krótką sekwencję ruchów z kubkiem tylko jeden raz, a dzieci próbują ją zapamiętać i odtworzyć w odpowiedniej kolejności.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci
wzrokowo-ruchowej,
koncentracji i odtwarzania
sekwencji.



Jak się bawić:

1. Powiedz dzieciom, aby najpierw tylko obserwowały.
2. Pokaż sekwencję: stuk – klaśnij – przesun w prawo.
3. Nie powtarzaj demonstracji.
4. Dzieci próbują odtworzyć całość.
5. Następnie pokaż nowy trzelementowy układ.
6. Po kilku rundach zwiększ długość do czterech elementów.
7. Wprowadź pauzę jako jeden z elementów.
8. Na końcu wybrane dziecko tworzy własną sekwencję.
9. Reszta grupy próbuje ją zapamiętać.



Łatwiejsza wersja:

Pokaż sekwencję dwa razy
i użyj tylko dwóch
elementów.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź pięć lub sześć
ruchów i pozwól na tylko
jedną demonstrację.

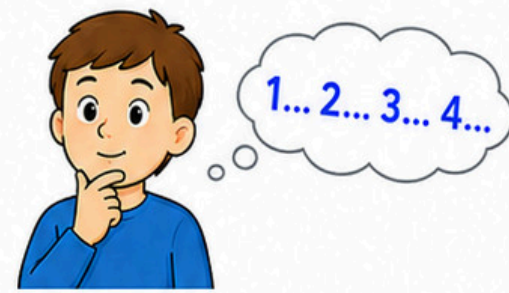


Wskazówka:

Zwiększaj długość dopiero
wtedy, gdy dzieci pewnie
wykonują krótsze układy.

KUBKOWA PAMIĘĆ

 **obserwuj** → 

 **zapamiętaj** → 

 **odtwórz** → 

111. Kubkowa Rozmowa w Parach

Dwoje dzieci prowadzi krótką „rozmowę” za pomocą kubków. Jedno tworzy rytmiczną wypowiedź, a drugie odpowiada własnym wzorem.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
minimum 2



Cel zabawy:

Rozwijanie kreatywności, uważnego słuchania partnera, naprzemienności i muzycznej komunikacji.



Przygotowanie:

Podziel dzieci na pary i przypomnij zasadę:

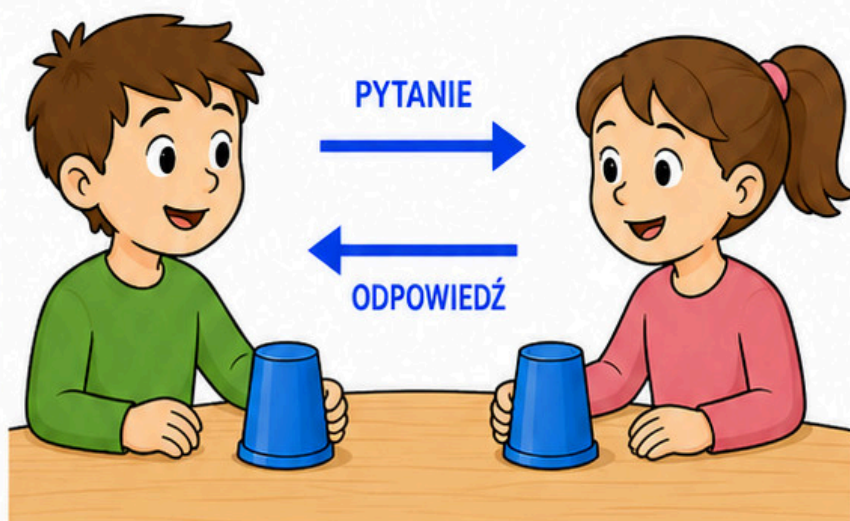
Jedna osoba gra — druga słucha.



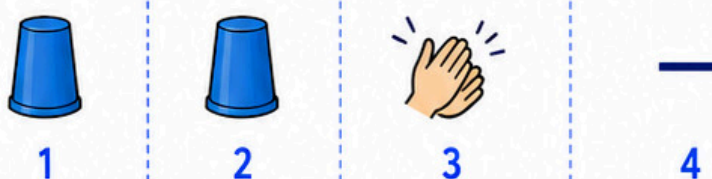
Jak się bawić:

1. Osoba A wykonuje prosty rytm złożony z 2–4 dźwięków.
2. Osoba B czeka na jego zakończenie.
3. Następnie odpowiada własnym rytmem.
4. Osoba A ponownie odpowiada.
5. Po czterech „wypowiedziach” dzieci zamieniają role.
6. W kolejnej rundzie ustal, że każde pytanie i odpowiedź mają po cztery uderzenia.
7. Następnie dodaj kłaśnięcia lub pauzy.
8. Na końcu kilka par może zaprezentować krótką rozmowę grupie.

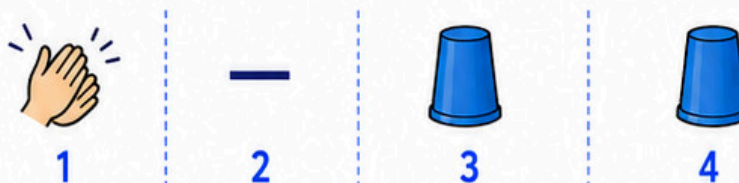
KUBKOWA ROZMOWA W PARACH



Przykładowy rytm — Osoba A (pytanie)



Przykładowy rytm — Osoba B (odpowieź)



Łatwiejsza wersja:

Obie osoby korzystają tylko ze stuknięć w kubek.



Trudniejsze wyzwanie:

Odpowiedź powinna wykorzystać jeden element rytmu partnera, ale w innej kolejności.



Wskazówka:

Zachęcaj dzieci do krótkich rytmów. Dzięki temu rozmowa pozostaje czytelna i naprawdę naprzemienna.

112. Kubkowy Rytm Obrazkowy

Dzieci odczytują prostą sekwencję złożoną z obrazków przedstawiających ruchy z kubkiem i wykonują ją jak pierwszy graficzny zapis rytmiczny.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
kubki oraz karty
z obrazkami ruchów



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia symboli, czytania sekwencji od lewej do prawej i przekładania obrazu na działanie.



Przygotowanie:

Przygotuj cztery symbole:

- kubek z dłonią = stuknij
- dwie dłonie = klaśnij
- kubek ze strzałką = przesun
- puste koło = pauza



Jak się bawić:

1. Omów znaczenie wszystkich symboli.
2. Ułóż dwa obrazki.
3. Dzieci wykonują odpowiednią sekwencję.
4. Następnie dodaj trzeci i czwarty symbol.
5. Odczytajcie rytm od lewej do prawej.
6. Zmień kolejność obrazków.
7. Powtórz układ kilka razy.
8. Pozwól dziecku ułożyć własny rytm obrazkowy.
9. Grupa wykonuje go bez demonstracji prowadzącego.

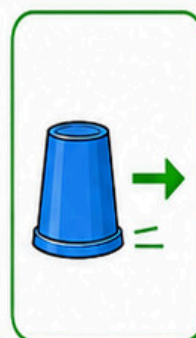
KUBKOWY RYTM OBRAZKOWY



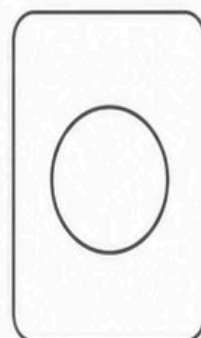
stuknij



klaśnij



przesun



pauza



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch rodzajów kart.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz dwa czteroelementowe rzędy i wykonaj je jako jedną ośmioelementową sekwencję.



Wskazówka:

Każdy symbol powinien mieć jedno stałe znaczenie w całej aktywności.

113. Kubkowe Przyspieszenie

Dzieci wykonują prosty rytm, który stopniowo staje się szybszy, a następnie stopniowo wraca do wolnego tempa.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie kontroli tempa, wspólnego reagowania na stopniowe zmiany szybkości i utrzymywania dokładnej kolejności ruchów.



Wyjaśnienie terminu:

Przyspieszenie oznacza stopniowe zwiększanie tempa – rytm staje się coraz szybszy, ale nie nagle.



Przygotowanie:

Ustal bardzo prosty wzór:
stuk – klaśnij – stuk – klaśnij

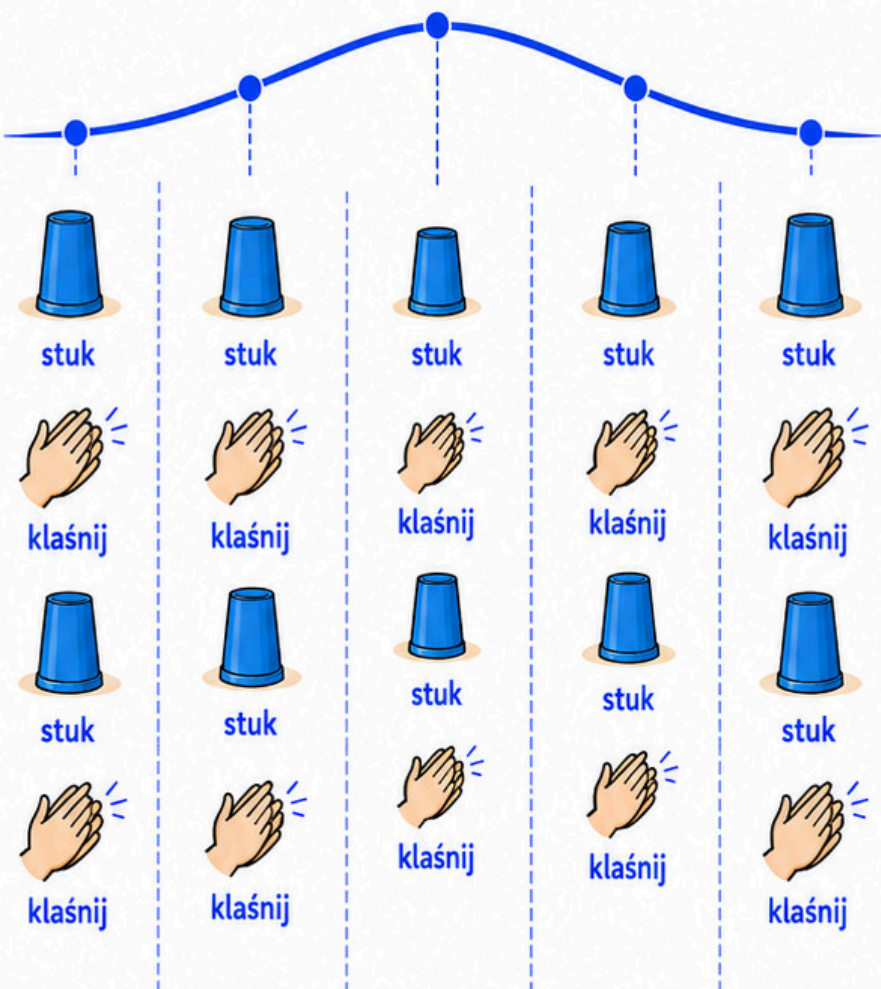


Jak się bawić:

1. Rozpocznij bardzo wolno.
2. Powtórz wzór cztery razy.
3. Delikatnie zwiększ tempo.
4. Grupa dostosowuje się bez zmiany kolejności.
5. Po kilku cyklach ponownie przyspiesz.
6. Zatrzymaj się na tempie, w którym grupa nadal wykonuje rytm dokładnie.
7. Następnie rozpocznij stopniowe zwalnianie.
8. Powróć do tempa początkowego.
9. Na końcu zakończ jednym wspólnym stuknięciem.

KUBKOWE PRZYSPIESZENIE

WOLNO → ŚREDNIO → SZYBCIEJ → ŚREDNIO → WOLNO



Łatwiejsza wersja:

Zastosuj tylko dwie prędkości: wolno i trochę szybciej.



Trudniejsze wyzwanie:

Prowadzący steruje tempem wyłącznie gestem dłoni, bez słów i liczenia.



Wskazówka:

Nie zwiększaj szybkości do punktu, w którym dzieci przestają kontrolować kubki. Precyzja ma zawsze pierwszeństwo przed tempem.

114. Kubkowe Rytmy Naprzemienne

Dzieci wykonują dwa różne rytmy na zmianę: pierwszy na kubku, drugi za pomocą kłaśnięć lub uderzeń o uda. Zabawa rozwija pamięć i płynne przechodzenie między wzorami.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–10 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci sekwencyjnej, elastyczności rytmicznej i umiejętności przechodzenia między dwoma różnymi sposobami tworzenia dźwięku.



Przygotowanie:

Ustal dwa wzory:

Rytm A: stuk – stuk – kłaśnij – pauza

Rytm B: uda – kłaśnij – uda – kłaśnij



Jak się bawić:

1. Naucz dzieci rytmu A.
2. Powtórz go kilka razy.
3. Następnie naucz rytmu B.
4. Powtórz go osobno.
5. Połącz oba: A – B – A – B.
6. Zachowaj spokojne tempo.
7. Po kilku rundach przestań nazywać wzory.
8. Dzieci wykonują całą kolejność z pamięci.
9. Następnie zmień jeden element w rytmie B.

KUBKOWE RYTMY NAPRZEMIENNE

A

Rytm A: stuk – stuk – kłaśnij – pauza

1



2



3



4



B

Rytm B: uda – kłaśnij – uda – kłaśnij

1



2



3



4



A



B



A



B



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch bardzo krótkich wzorów dwuelementowych.



Trudniejsze wyzwanie:

Wykonaj sekwencję A – A – B – A – B bez słownych odpowiedzi.



Wskazówka dla prowadzącego:

Najpierw upewnij się, że każdy wzór jest dobrze opanowany osobno. Dopiero później je łącz.

115. Kubkowy Stop i Start

Dzieci wykonują stały rytm na kubku, ale natychmiast zatrzymują się po ustalonym sygnale i ponownie rozpoczynają dopiero po drugim sygnale.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
6–9 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji, kontroli impulsu, refleksu i wspólnego rozpoczynania oraz kończenia dźwięku.



Przygotowanie:



otwarta dłoń = STOP

palec wskazujący
skierowany w górę = START



Jak się bawić:

1. Dzieci wykonują spokojne, równe stuknięcia w kubek.
2. Prowadzący pokazuje znak STOP.
3. Grupa natychmiast pozostaje w ciszy.
4. Po kilku sekundach pojawia się znak START.
5. Dzieci wracają do tego samego tempa.
6. Powtarzaj z różnej długości pauzami.
7. Następnie zamiast równego pulsu użyj prostego wzoru: stuk – stuk – kłaśnij – pauza.
8. Zatrzymaj grupę w różnych miejscach sekwencji.
9. Na końcu jedno dziecko może przejąć rolę prowadzącego.

KUBKOWY STOP I START

GRAJ



STOP



START



GRAJEMY RYTM

CISZA

WRACAMY DO RYTMU



Łatwiejsza wersja:

Zatrzymuj rytm dopiero po zakończeniu pełnej czteroelementowej sekwencji.



Trudniejsze wyzwanie:

Zatrzymuj grupę w dowolnym momencie, a po sygnale START dzieci mają wrócić dokładnie do miejsca, w którym przerwały.



Wskazówka:

Najpierw ćwicz samo wspólne zatrzymanie. To ważniejsze niż szybkość reakcji.

116. Kubkowe Cztery Kierunki

Kubek porusza się w czterech kierunkach zgodnie z ustaloną rytmiczną sekwencją: przód, tył, lewo i prawo.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko
i stabilna
powierzchnia



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie orientacji przestrzennej, pamięci sekwencyjnej i kontroli ruchu ręki.



Przygotowanie:

Kubek stoi na środku.
Ustal cztery kierunki:

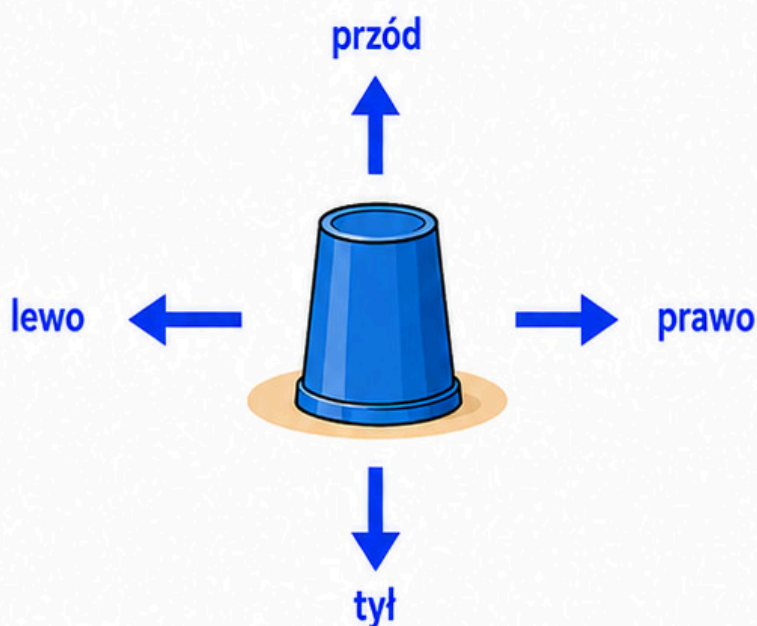
- 1 — przód
- 2 — tył
- 3 — lewo
- 4 — prawo



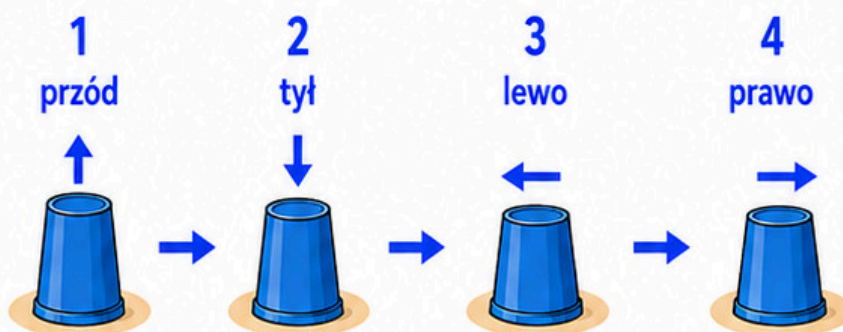
Jak się bawić:

1. Pokaż każdy kierunek osobno.
2. Wykonaj sekwencję: przód – tył – lewo – prawo.
3. Dzieci naśladują powoli.
4. Każdy ruch przypada na jedno uderzenie.
5. Powtórz kilka razy.
6. Następnie zmień kolejność.
7. Dodaj klaśnięcie po czterech ruchach.
8. W kolejnej rundzie prowadzący pokazuje tylko strzałki.
9. Dzieci odczytują ruch bez słownej podpowiedzi.

KUBKOWE CZTERY KIERUNKI



PRZYKŁADOWA SEKWENCJA



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch kierunków.



Trudniejsze wyzwanie:

Ułóż sekwencję sześciu kierunków do zapamiętania i wykonania.



Wskazówka:

Ruchy powinny być krótkie. Kubek nie powinien wyjeżdżać poza bezpieczną przestrzeń dziecka.

117. Kubkowy Rytm Zwierząt

Różnym zwierzętom przypisane są różne rytmy kubkowe.

Dzieci słuchają nazwy lub widzą obrazek i wykonują odpowiedni wzór.



Wiek:
4–9 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
kubki oraz
opcjonalnie obrazki
zwierząt



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci skojarzeniowej,
rytmu i szybkiego przełączania się
między prostymi wzorami.



Przygotowanie:

Żółw: stuk – pauza – stuk – pauza

Królik: stuk – stuk – stuk – stuk

Słoń: mocniejsze stuk –
pauza – mocniejsze stuk – pauza



Jak się bawić:

1. Naucz dzieci rytmu „żółwia”.
2. Następnie rytmu „królika”.
3. Wprowadź rytm „słonia”.
4. Pokaż obrazek jednego zwierzęcia.
5. Dzieci wykonują przypisany rytm.
6. Zmieniaj zwierzęta w różnej kolejności.
7. Później pokazuj obrazki bez wypowiadania nazw.
8. Następnie połącz dwa zwierzęta w jedną sekwencję.
9. Na końcu dzieci mogą wymyślić rytm dla czwartego zwierzęcia.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch
zwierząt o bardzo
różnych rytmach.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj czwarte zwierzę
oraz własny czteroelementowy
rytm.



Wskazówka:

„Mocniejsze” stuknięcie
powinno nadal być
kontrolowane. Różnica ma być
słyszalna, nie bardzo głośna.

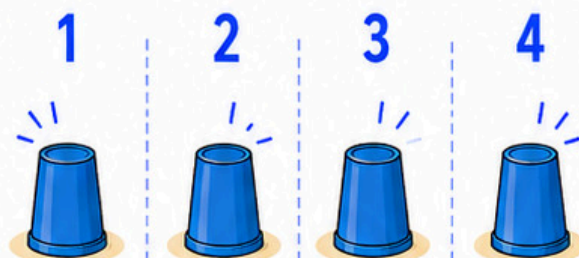
KUBKOWY RYTM ZWIERZĄT



ŻÓŁW



KRÓLIK



SŁOŃ



118. Kubkowy Rytm Sylab

Dzieci wybierają proste słowa i przekładają ich sylaby na stuknięcia kubkiem.



Wiek:

4–10 lat



Czas:

7–10 minut



Materiały:

1 kubek na dziecko;
opcjonalnie obrazki



Liczba

uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Łączenie rytmu mowy
z rytmem instrumentalnym
oraz rozwijanie świadomości
sylab.



Przykłady:

- kot = 1 stuknięcie
- ry-ba = 2 stuknięcia
- ba-na-ny = 3 stuknięcia
- pa-ra-sol-ka = 4 stuknięcia



Jak się bawić:

1. Pokaż lub wypowiedz pierwsze słowo.
2. Powiedz je wyraźnie.
3. Podziel na sylaby.
4. Każdej sylabie przypisz jedno stuknięcie w kubek.
5. Grupa powtarza.
6. Wprowadź słowa o różnej długości.
7. Następnie połącz dwa słowa w jeden rytm.
8. Dzieci wykonują go bez wypowiadania tekstu.
9. Na końcu uczestnicy proponują własne słowa.

KUBKOWY RYTM SYLAB

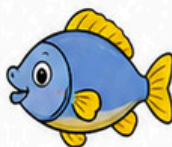
1



kot
kot



2



ry-ba
ry | ba



3



ba-na-ny
ba | na | ny



4



pa-ra-sol-ka
pa | ra | sol | ka



1



2



3



4



Łatwiejsza wersja:

Używaj wyłącznie słów
jedno- i dwusylabowych.



Trudniejsze wyzwanie:

Pierwsze słowo wykonuj
stuknięciem w kubek,
drugie kłaśnięciami.



Wskazówka:

Dobieraj słowa dobrze
znane dzieciom, aby
uwaga mogła pozostać
na rytmie.

119. Kubkowe Domino Rytmiczne

Każde dziecko otrzymuje prosty rytm rozpoczynający się takim samym elementem, jakim kończy się rytm poprzedniej osoby. Dzięki temu powstaje łańcuch przypominający domino.



Wiek:
7–12 lat



Czas:
10–12 minut



Materiały:
1 kubek na dziecko;
opcjonalnie karty
z krótkimi rytмами



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci, obserwacji, logicznego łączenia wzorów i współpracy grupowej.



Przygotowanie:

Przykładowe rytmy:

A: stuk – klaśnij

B: klaśnij – tup

C: tup – stuk

D: stuk – pauza



Jak się bawić:

1. Pierwsze dziecko wykonuje rytm A.
2. Druga osoba rozpoczyna od elementu, którym zakończył się rytm A.
3. Następnie wykonuje swój drugi element.
4. Trzecia osoba kontynuuje w ten sam sposób.
5. Przecwicz łańcuch bardzo powoli.
6. Powtórz go kilka razy.
7. Następnie zamień kolejność dzieci.
8. Grupa musi ponownie znaleźć prawidłową kolejność rytów.
9. Na końcu spróbuj wykonać cały łańcuch płynnie.

KUBKOWE DOMINO RYTMICZNE

A



B



C



D



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący układa dzieci we właściwej kolejności przed rozpoczęciem.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy rytm ma trzy elementy zamiast dwóch.



Wskazówka:

Najpierw skup się na poprawnym połączeniu wzorów. Płynność przyjdzie później.

120. Kubkowa Orkiestra

Dzieci zostają podzielone na kilka sekcji, z których każda wykonuje inny prosty rytm z wykorzystaniem kubka.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
minimum 6



Cel zabawy:

Rozwijanie współpracy,
niezależności rytmicznej,
aktywnego słuchania
i utrzymywania własnej
roli w grupie.



Przygotowanie:

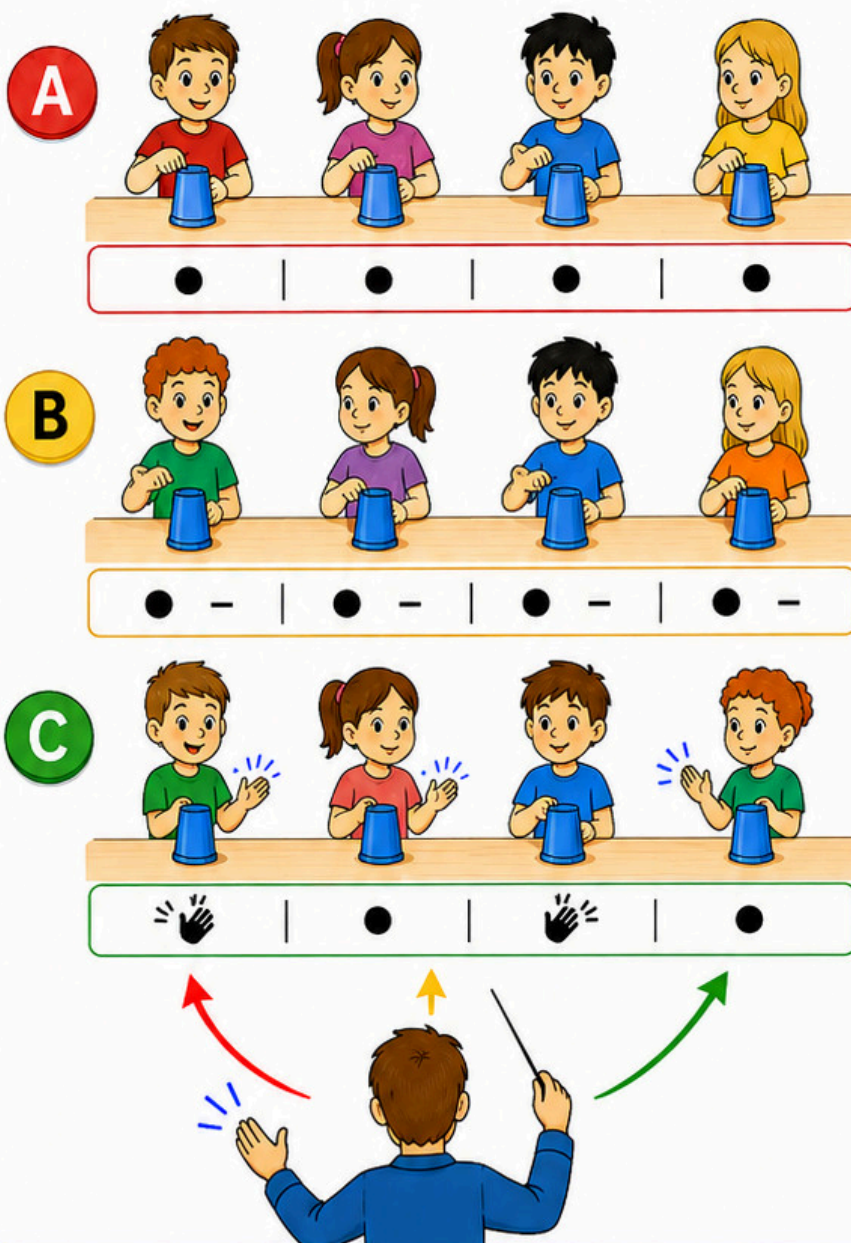
Podziel grupę na trzy sekcje:
Sekcja A: jedno stuknięcie
na każde uderzenie
Sekcja B: stuk – pauza –
stuk – pauza
Sekcja C: klaśnij – stuk –
klaśnij – stuk



Jak się bawić:

1. Naucz każdą sekcję jej rytmu osobno.
2. Sekcja A zaczyna jako pierwsza.
3. Po dwóch cyklach dołącza sekcja B.
4. Następnie dołącza sekcja C.
5. Wszystkie grupy grają razem.
6. Prowadzący gestem wycisza jedną sekcję.
7. Następnie ponownie ją uruchamia.
8. Zmieniaj zestaw aktywnych sekcji.
9. Na końcu cała orkiestra wykonuje wspólne zakończenie: dwa stuknięcia i jedno klaśnięcie.

KUBKOWA ORKIESTRA



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch
sekcji.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj czwartą sekcję
z przesuwaniem kubka
lub uderzeniami łyżką.



Wskazówka:

Każda grupa musi dobrze
utrzymać własny rytm osobno,
zanim zostanie połączona
z innymi.

121. Kubkowy Rytm Odwrócony

Dzieci uczą się krótkiej sekwencji z kubkiem, a następnie wykonują ją w odwrotnej kolejności.



Wiek:
7–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci sekwencyjnej, koncentracji i elastycznego myślenia rytmicznego.



Przygotowanie:

Ustal wzór:

A: stuk – klaśnij – przesun – pauza.

Wersja odwrócona:

B: pauza – przesun – klaśnij – stuk.



Jak się bawić:

1. Naucz dzieci wzoru A.
2. Powtórz go kilka razy.
3. Następnie pokaż, co znaczy wykonanie od końca.
4. Powoli wykonaj wzór B.
5. Dzieci powtarzają.
6. Następnie graj naprzemiennie A – B.
7. Zmień jeden element w podstawowym wzorze.
8. Grupa samodzielnie ustala jego wersję odwróconą.
9. Na końcu dziecko może stworzyć własny czteroelementowy rytm do odwrócenia.



Łatwiejsza wersja:

Używaj sekwencji złożonej tylko z trzech elementów.



Trudniejsze wyzwanie:

Odwróć rytm pięcio- lub sześćelementowy.



Wskazówka:

Przed wykonaniem odwrotnej wersji pozwól dzieciom nazwać kolejność elementów na głos.

KUBKOWY RYTM ODWRÓCONY



122. Kubkowa Sekwencja Rosnąca

Zabawa zaczyna się od jednego ruchu z kubkiem. W każdej kolejnej rundzie dodawany jest nowy element, aż powstanie pełna sekwencja.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci roboczej,
koncentracji i stopniowego
budowania dłuższego układu.



Jak się bawić:

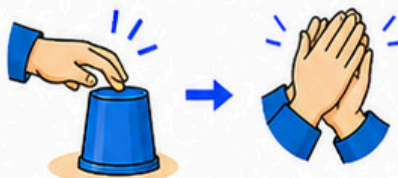
1. Rozpocznij od jednego stuknięcia.
2. Dzieci powtarzają.
3. Dodaj kłaśnięcie: stuk – kłaśnij.
4. Dodaj trzeci element:
stuk – kłaśnij – przesuć.
5. Dodaj czwarty:
stuk – kłaśnij – przesuć – pauza.
6. Następnie dodaj podniesienie
kubka.
7. Powtarzaj całość po każdej zmianie.
8. Zatrzymaj rozbudowę, gdy grupa
osiągnie komfortowy poziom.
9. Na końcu wykonaj najdłuższą
udaną sekwencję trzy razy.

KUBKOWA SEKWENCJA ROSNĄCA

1



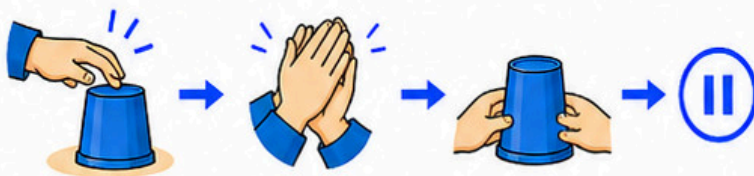
2



3



4



5



Łatwiejsza wersja:

Zakończ na trzech
elementach.



Trudniejsze wyzwanie:

Po zbudowaniu pełnej
sekwencji wykonaj ją
bez demonstracji
prowadzącego.



Wskazówka:

Celem nie jest najdłuższy
możliwy rytm, lecz
dokładne i świadome
budowanie kolejnych części.

123. Kubkowa Sztafeta Rytmu

Dzieci pracują w małych zespołach. Kolejni uczestnicy wykonują przypisany krótki fragment rytmu, tworząc wspólnie jedną większą sekwencję.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
1 lekki kubek
na dziecko



**Liczba
uczestników:**
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie współpracy, koncentracji, wyczucia momentu wejścia i odpowiedzialności za własny fragment wspólnego rytmu.



Przygotowanie:

Podziel grupę na zespoły po 4 osoby.

Osoba 1: stuk – stuk

Osoba 2: kłaśnij – stuk

Osoba 3: przesun – wróć

Osoba 4: stuk – kłaśnij



Jak się bawić:

1. Każde dziecko ćwiczy własny fragment.
2. Pierwsza osoba wykonuje swój rytm.
3. Natychmiast po niej rozpoczyna druga.
4. Następnie trzecia i czwarta.
5. Połącz wszystkie fragmenty w jeden długi ciąg.
6. Powtarzaj kilka razy.
7. Zamień role między dziećmi.
8. Następnie wykonaj całą sztafetę bez słownego liczenia.
9. Na końcu wszystkie dzieci wykonują jednocześnie wspólne kłaśnięcie.

KUBKOWA SZTAFETA RYTMU

1 → 2 → 3 → 4



1

stuk – stuk



2

kłaśnij – stuk



3

przesun – wróć



4

stuk – kłaśnij



Łatwiejsza wersja:

Każda osoba wykonuje tylko jeden dźwięk.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy uczestnik ma czteroelementowy fragment, a całość musi przebiec bez przerw.



Wskazówka:

To nie jest wyścig szybkości. „Sztafeta” oznacza przekazywanie kolejności, nie rywalizację.

124. Kubkowy Rytm z Ukrytą Zmianą

Dzieci wykonują dobrze znany rytm z kubkiem, a prowadzący niespodziewanie zmienia tylko jeden jego element. Zadaniem grupy jest zauważyć zmianę i płynnie przejść do nowej wersji.

 Wiek: 6–12 lat	 Czas: 8–12 minut	 Materiały: 1 lekki kubek na dziecko	 Liczba uczestników: dowolna
---	--	---	---



Cel zabawy:

Rozwijanie uważnego słuchania i obserwacji, pamięci sekwencyjnej oraz elastycznego reagowania na zmianę.



Przygotowanie:

Ustal podstawowy wzór:
stuk – klaśnij – przesun – stuk



Jak się bawić:

1. Naucz dzieci podstawowego rytmu.
2. Powtórz go wspólnie kilka razy.
3. Następnie zmień tylko jeden element, np. ostatnie stuknięcie zastąp pauzą.
4. Wykonaj nową wersję bez wcześniejszego wyjaśnienia.
5. Dzieci próbują zauważyć różnicę.
6. Po rozpoznaniu zmiany cała grupa wykonuje nowy rytm.
7. W kolejnej rundzie zmień inny element.
8. Możesz zmienić kierunek przesunięcia, rodzaj dźwięku albo wprowadzić pauzę.
9. Na końcu jedno dziecko może dokonać własnej "ukrytej zmiany".

Rytm podstawowy



Nowa wersja



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący wcześniej informuje, w którym miejscu pojawi się zmiana.



Trudniejsze wyzwanie:

Zmień dwa elementy, ale dopiero po kilku rundach z jedną zmianą.



Wskazówka dla prowadzącego:

Podstawowy rytm powinien być dobrze utrwalony przed wprowadzeniem modyfikacji. W przeciwnym razie dzieci będą zgadywać zamiast świadomie porównywać.

125. Kubkowy Rytm w Kole

Dzieci siedzą w kole i wspólnie wykonują rytm na kubkach. Co kilka taktów jedna osoba proponuje nowy ruch, który grupa włącza do wspólnej sekwencji.



Wiek
6–12 lat



Czas
10–15 minut



Materiały
1 lekki kubek
na dziecko



Liczba uczestników
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie synchronizacji grupowej, kreatywności, uważności na innych i umiejętności stopniowego rozbudowywania wspólnego rytmu.



Przygotowanie:

Dzieci siedzą w kole, każde z kubkiem ustawionym przed sobą.



Jak się bawić:

1. Grupa rozpoczyna od czterech równych stuknięć w kubek.
2. Powtarza wzór kilka razy.
3. Pierwsze dziecko proponuje jeden nowy ruch, np. klaśnięcie.
4. Grupa tworzy nową sekwencję: stuk – stuk – stuk – klaśnij.
5. Po kilku powtórzeniach kolejna osoba może zmienić jeden element.
6. Grupa uczy się nowej wersji.
7. Rytm stopniowo „wędruje” po kole.
8. Po kilku zmianach spróbujcie przypomnieć sobie pierwszą wersję.
9. Na końcu wybierzcie jedną ulubioną sekwencję i wykonajcie ją wspólnie trzy razy.



PRZYKŁADOWA SEKWENCJA



stuk



stuk



stuk



klaśnij

stuk – stuk – stuk – klaśnij



Łatwiejsza wersja:

Dzieci wybierają nowy ruch spośród dwóch propozycji prowadzącego.



Trudniejsze wyzwanie:

Każda kolejna osoba dodaje jeden nowy element bez usuwania poprzednich, tworząc coraz dłuższy rytm.



Wskazówka:

Jeśli grupa jest liczna, nie trzeba przechodzić przez wszystkich uczestników w jednej rundzie. Ważniejsza jest jakość wspólnego wykonania niż długość zabawy.

126. Wielki Finał Kubkowy

Ostatnia zabawa modułu łączy najważniejsze umiejętności poznane podczas pracy z kubkami: stukanie, klaskanie, przesuwanie, zmianę ręki, pauzę, zmianę tempa i wspólne wykonanie.



Wiek
6–12 lat



Czas
10–15 minut



Materiały
1 lekki plastikowy
lub papierowy kubek
na dziecko



Liczba uczestników
dowolna

Cel zabawy:

Utrwalenie poznanych technik oraz stworzenie krótkiego, efektownego układu rytmicznego kończącego cały moduł.

Przygotowanie:

1. stuknij w kubek
2. klaśnij
3. stuknij w kubek
4. pauza
5. przesun kubek w prawo
6. wróć kubkiem na środek
7. podnieś i odłóż kubek
8. klaśnij

Jak się bawić:

1. Nauczcie się razem elementów 1–4.
2. Powtórzcie je kilka razy, aż będą równe.
3. Nauczcie się elementów 5–8.
4. Połączcie obie części powoli.
5. Powtórzcie cały wzór kilka razy.
6. Zagrajcie ciszej.
7. Zagrajcie głośniej.
8. Zagrajcie nieco szybciej.
9. Podzielcie grupę na A i B: A – pierwsze cztery elementy, B – drugie cztery.
10. Wszyscy razem wykonujcie cały rytm trzy razy.
11. Ostatnie klaśnięcie jest wspólnym, wielkim zakończeniem!



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko pierwszych czterech elementów.



Trudniejsze wyzwanie:

Wykonaj pełną sekwencję bez słownego liczenia, kierując się wyłącznie pulsem i pamięcią.



Wskazówka:

Finał ma dawać poczucie sukcesu. Jeśli grupa gubi sekwencję, wróć do czterech pierwszych elementów i spokojnie odbuduj układ.

WSPÓLNE TWORZENIE MUZYKI

Od prostego pomysłu do własnej muzyki



42 zabawy, w których dzieci nie tylko powtarzają muzykę — zaczynają ją tworzyć.

W tym module dzieci będą wymyślać własne rytmy, krótkie melodie, muzyczne pytania i odpowiedzi, dźwiękowe historie oraz proste grupowe kompozycje. Nie jest potrzebna znajomość nut. Najważniejsze są pomysł, słuchanie, eksperymentowanie i wspólne działanie.

W wielu zabawach można korzystać z głosu, klaskania, tupania, prostych instrumentów, kubków lub przedmiotów dostępnych w sali.



Improwizacja oznacza tworzenie muzyki na bieżąco — bez wcześniejszego przygotowania całego utworu.



127. Mój Pierwszy Rytm

Każde dziecko tworzy własny bardzo krótki rytm złożony z 2–4 dźwięków, a następnie prezentuje go grupie.



Wiek
4–10 lat



Czas
7–10 minut



Materiały
brak; opcjonalnie
kubki lub proste
instrumenty



Liczba uczestników
1 lub więcej



Cel zabawy:

Budowanie odwagi twórczej i pokazanie dzieciom, że własny pomysł może stać się muzyką.



Przygotowanie:

Wyjaśnij dzieciom, jakie dźwięki są dostępne do tworzenia rytmu: klaśnięcie, tupnięcie, dłonie o uda, pstryknięcie lub stuknięcie palcem.



Jak się bawić:

1. Prowadzący pokazuje bardzo krótki rytm (2–4 dźwięki).
2. Grupa powtarza rytm razem.
3. Każde dziecko tworzy własny rytm z 2–4 dźwięków.
4. Dziecko prezentuje swój rytm grupie.
5. Grupa powtarza rytm dziecka.
6. Kolejne dzieci prezentują swoje rytmy.
7. Po wszystkich prezentacjach wybierzcie jeden rytm, który spodobał się grupie.
8. Grupa powtarza ten rytm kilka razy.
9. Nadajcie mu wspólną nazwę, np. „Rytm Rakiety”.

STWÓRZ SWÓJ RYTM

— Wybierz dźwięki i ułóż swój rytm (2–4 dźwięki). —



klaśnij



tupnij



dłonie
o uda



pstryknięcie
lub stuknięcie
palcem

1

2

3

4

PRZYKŁAD:



klaśnij



klaśnij



tup



Łatwiejsza wersja:

Dziecko wybiera dwa dźwięki spośród gotowych propozycji.



Trudniejsze wyzwanie:

Rytm musi zawierać co najmniej jeden dźwięk i jedną pauzę.



Wskazówka dla prowadzącego:

Nie oceniaj pomysłów jako lepszych lub gorszych. Celem jest swobodne tworzenie i odwaga prezentowania własnego pomysłu.

128. Dokończ Mój Rytm

Prowadzący rozpoczyna krótki rytm, ale celowo go nie kończy.
Dziecko lub grupa wymyśla własne zakończenie.



Wiek
5–11 lat



Czas
7–10 minut



Materiały
brak lub proste instrumenty



Liczba uczestników
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie kreatywności,
słuchania struktury rytmu
i samodzielnego tworzenia
logicznego zakończenia.



Jak się bawić:

1. Prowadzący wykonuje początek rytmu, np. klaśnij – klaśnij – ...
2. Celowo zatrzymuje się i nie kończy.
3. Dzieci lub grupa wspólnie proponują zakończenie.
4. Wszyscy wykonują cały rytm od początku do końca.
5. Prowadzący zaczyna nowy rytm, np. uda – klaśnij – ...
6. Grupa znów wymyśla zakończenie.
7. Można zapraszać pojedyncze dzieci do proponowania zakończenia.
8. Później jedno dziecko zaczyna, a inne kończy.
9. Zmiana ról – każdy może być zarówno twórcą początku, jak i zakończenia.

➤ Prowadzący zaczyna... ➤



dłonie



dłonie



Możliwe zakończenia (przykłady)



dłonie – stopa



dłonie – uda



stopa – pauza

➤ Wyobraźnia + słuchanie = świetny rytm! ➤



Łatwiejsza wersja:

Brakuje tylko jednego
ostatniego elementu.



Trudniejsze wyzwanie:

Prowadzący daje tylko
pierwsze dwa elementy,
a dzieci tworzą kolejne
dwa lub trzy.



Wskazówka:

Dopuszczaj różne poprawne
odpowiedzi. W tej zabawie
nie istnieje tylko jedno
właściwe zakończenie.



129. Muzyczne Pytanie, Własna Odpowiedź

Prowadzący wykonuje krótki rytm pełniący funkcję muzycznego pytania. Dziecko nie powtarza go, lecz odpowiada własnym rytmem o podobnej długości.



Wiek
5–12 lat



Czas
8–12 minut



Materiały
brak; opcjonalnie
proste instrumenty



Liczba uczestników
minimum 2



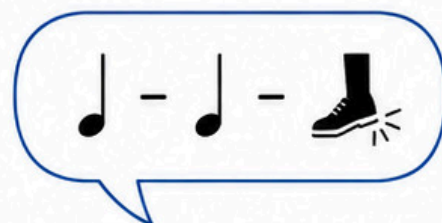
Cel zabawy:

Rozwijanie improwizacji, słuchania partnera i rozumienia muzyki jako formy dialogu.



Jak się bawić:

1. Prowadzący wykonuje krótki rytm – „pytanie”, np.: kłaśnij – tup – kłaśnij.
2. Dziecko uważnie słucha do końca.
3. Dziecko odpowiada własnym rytmem o podobnej długości, np.: uda – uda – tup.
4. Dzieci pracują w parach (A i B).
5. Osoba A zadaje pytanie rytmiczne.
6. Osoba B odpowiada własnym rytmem.
7. Następnie następuje zamiana ról.
8. Pary mogą wykonać kilka rund dialogu.
9. Wybrane pary prezentują swój dialog całej grupie.



PRACA W PARACH

A



PYTANIE RYTMICZNE



B



ODPOWIEDŹ RYTMICZNA



Łatwiejsza wersja:

Odpowiedź ma tylko dwa dźwięki.



Trudniejsze wyzwanie:

Odpowiedź musi wykorzystać dokładnie tę samą liczbę uderzeń co pytanie, ale inne dźwięki.



Wskazówka:

Przypominaj zasadę: najpierw słuchamy do końca, dopiero potem odpowiadamy.

130. Muzyczne Imię

Dzieci tworzą dla swojego imienia nie tylko rytm, ale również prosty sposób jego zaśpiewania lub wypowiedzenia na różnych wysokościach dźwięku.



Wiek
4–10 lat



Czas
8–12 minut



Materiały
brak



Liczba uczestników
2 lub więcej

Cel zabawy:

Rozwijanie kreatywności głosowej, świadomości rytmu mowy i odwagi w tworzeniu własnych krótkich pomysłów muzycznych.

Jak się bawić:

1. Lider mówi swoje imię normalnie, tak jak na co dzień.
2. Następnie mówi je rytmicznie (z klaskaniem lub stukaniem w uda).
3. Potem śpiewa je lekko na dwóch wysokościach dźwięku (np. w górę i w dół).
4. Grupa powtarza za liderem.
5. Kolejne dziecko tworzy swoją wersję imienia – rytmicznie i/lub śpiewająco.
6. Grupa echem powtarza jego pomysł.
7. Zachęcaj dzieci, aby próbowały zmian: w tempom, wysokości dźwięku lub rytmie.
8. Później można połączyć dwa „muzyczne imiona” jedno po drugim.
9. Na zakończenie zaśpiewajcie krótką „piosenkę imion” – każdy wnosi swoje imię, a grupa łączy je w całość.



Motyw to krótki pomysł muzyczny, który można powtórzyć i zapamiętać.



Łatwiejsza wersja:

Dziecko tylko rytmicznie wypowiada imię, bez śpiewania.



Trudniejsze wyzwanie:

Dziecko tworzy dla imienia krótki trzydźwiękowy motyw.

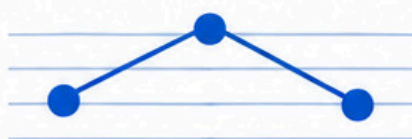


Wskazówka:

Nie oceniaj jakości śpiewu. Zabawa ma zachęcać do eksperymentowania głosem.

PRZYKŁAD

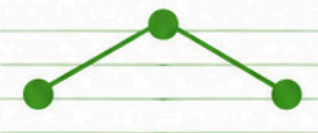
\\ Dziecko tworzy swoje imię: //



O - la



\\ Grupa powtarza (echo): //



O - la



131. Trzy Dźwięki, Jedna Kompozycja

Dzieci otrzymują ograniczony zestaw trzech dźwięków i z nich tworzą własną krótką kompozycję. Ograniczenie ułatwia rozpoczęcie twórczej pracy.



Wiek

5–12 lat



Czas

8–12 minut



Materiały

brak lub trzy
wybrane źródła dźwięku



Liczba uczestników

1 lub więcej

Cel zabawy:

Rozwijanie samodzielnego komponowania, podejmowania decyzji i rozumienia, że z niewielu elementów można stworzyć wiele różnych rytmów.

Przygotowanie:

Wybierz trzy dźwięki:

A = kłaśnięcie

B = tupnięcie

C = dłonie o uda

Jak się bawić:

1. Pokaż trzy dźwięki (A, B, C).
2. Wyjaśnij, że dzieci mogą używać ich w dowolnej kolejności.
3. Ty (lub lider) dajesz przykład: A – B – A – C.
4. Każde dziecko lub mała grupa tworzy własny układ złożony z 4 elementów.
5. Dzieci ćwiczą swój układ.
6. Prezentują go grupie.
7. Grupa powtarza układ.
8. Następnie spróbujcie układów z 6 elementów.
9. Porównajcie, ile różnych rytmów udało się stworzyć.

TRZY DŹWIĘKI DO TWOJEJ KOMPOZYCJI

A



kłaśnięcie

B



tupnięcie

C



dłonie o uda

PRZYKŁADOWE KOMPOZYCJE (4 ELEMENTY)



A – B – A – C



C – A – B – B



B – C – A – pauza



PAMIĘTAJ:

Używamy tylko
trzech dźwięków (A, B, C)
w dowolnej kolejności!



Z NIEWIELU ELEMENTÓW

★ MOŻNA STWORZYĆ ★
★ WIELE RYTMYW! ★



Łatwiejsza wersja:

Twórz układy złożone
z trzech elementów.



Trudniejsze wyzwanie:

Kompozycja musi zawierać
wszystkie trzy dźwięki oraz
co najmniej jedną pauzę.



Wskazówka:

Ograniczona liczba
możliwości często ułatwia
dzieciom rozpoczęcie
tworzenia zamiast
blokować kreatywność.

132. Muzyczna Historia Deszczu

Grupa wspólnie tworzy krótką dźwiękową historię pokazującą, jak zaczyna się deszcz, staje się coraz mocniejszy, a następnie stopniowo cichnie.



Wiek
4–12 lat



Czas
8–12 minut



Materiały
brak; opcjonalnie
lekkie instrumenty
lub kubki



Liczba uczestników
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie wyobraźni dźwiękowej, wspólnego budowania formy muzycznej, dynamiki i aktywnego słuchania grupy.



Historia dźwiękowa
to opowieść
przedstawiona głównie
za pomocą dźwięków
zamiast słów.



Jak się bawić:

1. Wyobraźcie sobie, że zaczyna się deszcz.
2. Pojawia się pierwsza kropla – stuknij jednym palcem w dłoń.
3. Kilka kolejnych kropli – stukaj dwoma palcami.
4. Deszcz staje się wyraźniejszy – lekkie klaskanie.
5. Pada coraz mocniej – klaskanie i delikatne tupy stopami.
6. Burza powoli oddala się – przestajemy tupać.
7. Deszcz słabnie – klaskanie cichsze.
8. Zostają tylko pojedyncze krople – powrót do jednego palca.
9. Coraz ciszej...
10. Cisza – deszcz całkowicie ustaje.
11. Powtórzcie historię, a prowadzący niech kieruje tylko gestami (bez dźwięków).



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący cały czas pokazuje i wykonuje każdy dźwięk razem z dziećmi.



Trudniejsze wyzwanie:

Podziel grupę na sekcje: krople, deszcz, wiatr i grzmot. Dzieci samodzielnie wchodzi i wychodzą z historii zgodnie z gestami.



Wskazówka:

W przypadku burzy nie chodzi o maksymalną głośność. Najważniejsza jest wyraźna zmiana od bardzo cicho do głośniej i z powrotem.



133. Muzyczna Historia Wiatru

Dzieci wspólnie tworzą dźwiękową opowieść o wietrze, który najpierw jest delikatny, potem staje się coraz silniejszy, a na końcu uspokaja się i zanika.



Wiek:
4–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak; opcjonalnie
lekke instrumenty,
kartki papieru
lub chustki



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie wyobraźni dźwiękowej, kontroli dynamiki, współpracy i umiejętności wspólnego budowania muzycznej historii.



Jak się bawić:

1. Poproś dzieci, aby wyobraziły sobie bardzo delikatny wiatr.
2. Pierwszy dźwięk można stworzyć cichym pocieraniem dłoni.
3. Następnie dzieci delikatnie poruszają palcami lub kartkami papieru.
4. Wiatr staje się silniejszy – pojawiają się szersze ruchy i głośniejsze szuranie.
5. Wprowadź delikatne tupnięcia jako „mocniejsze podmuchy”.
6. Po osiągnięciu największej intensywności rozpocznij stopniowe wyciszanie.
7. Usuń tupnięcia.
8. Następnie zmniejsz dźwięk dłoni i papieru.
9. Na końcu pozostaje tylko bardzo cichy ruch palców.
10. Całość kończy się ciszą.

1
lekki
powiew



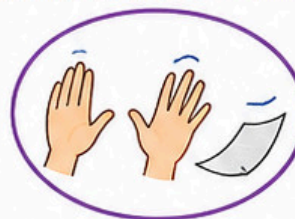
2
większy
wiatr



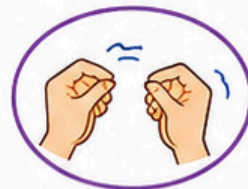
3
silny
podmuch



4
uspokojenie



5
cisza



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący przez cały czas pokazuje dzieciom, jaki dźwięk wykonać.



Trudniejsze wyzwanie:

Podziel grupę na trzy sekcje: lekki wiatr, silny wiatr i pojedyncze podmuchy. Dyrygent steruje każdą sekcją osobno.



Wskazówka dla prowadzącego:

Najważniejsza jest płynna zmiana charakteru dźwięku. Nie chodzi o tworzenie maksymalnego hałasu.



134. Dźwiękowy Obraz Poranka

Dzieci wspólnie zastanawiają się, jakie dźwięki mogą pojawić się rano, a następnie tworzą z nich krótką muzyczną scenę.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
głos, body percussion,
opcjonalnie proste
instrumenty



Liczba uczestników:
minimum 3



Cel zabawy:

Rozwijanie wyobraźni słuchowej, kreatywnego myślenia, wspólnego planowania i tworzenia prostych kompozycji narracyjnych.



Przygotowanie:

Zapytaj dzieci: „Jakie dźwięki można usłyszeć rano?”

- budzik
- śpiew ptaków
- kroki
- otwierane drzwi
- nalewana woda
- samochody za oknem



Jak się bawić:

1. Zbierz 4–5 pomysłów od dzieci.
2. Każdemu dźwiękowi przypisz prosty sposób wykonania.
3. Budzik może być krótkim „ding-ding”.
4. Ptaki można przedstawić gwizdaniem lub delikatnym „ćwir”.
5. Kroki — lekkim tupaniem.
6. Ustal kolejność wydarzeń.
7. Wykonajcie całą scenę razem.
8. Następnie powtórzcie ją bez narracji słownej.
9. Na końcu pozwól dzieciom zmienić kolejność i stworzyć nową wersję poranka.

SCENA PORANKA

— Przykładowa oś czasu poranka —



słońce
– dzień się budzi



budzik
– ding-ding!



ptak
– ćwir, ćwir!



kroki
– tup, tup



kłaśnięcie
miękkie



ding-ding



gwizdanie
lub „ćwir”



lekkie
tupanie



Łatwiejsza wersja:

Użyj tylko trzech dźwięków.



Trudniejsze wyzwanie:

Każda mała grupa tworzy własny „poranek” i prezentuje go pozostałym!



Wskazówka:

Nie trzeba realistycznie naśladować każdego dźwięku. Ważniejsze jest stworzenie czytelnej i wspólnej historii.



135. Zbuduj Rytm z Kart

Dzieci układają własne rytmy za pomocą kart przedstawiających różne dźwięki lub pauzę, a następnie wykonują stworzoną przez siebie sekwencję.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
karty z symbolami
dźwięków



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie planowania muzycznego, rozumienia kolejności i świadomego komponowania prostych struktur rytmicznych.



Przygotowanie:



dłonie = klaśnięcie



stopa = tupnięcie



uda = uderzenie dłonią o uda



puste koło = pauza



Jak się bawić:

1. Pokaż dzieciom znaczenie każdej karty.
2. Wybierz trzy karty i ułóż prosty przykład.
3. Wykonajcie rytm wspólnie.
4. Następnie każde dziecko lub mała grupa wybiera cztery karty.
5. Układa je w dowolnej kolejności.
6. Najpierw odczytuje swój rytm.
7. Następnie go wykonuje.
8. Grupa może powtórzyć kompozycję.
9. Dziecko może później zamienić jedną kartę i sprawdzić, jak zmieni się rytm.



KLAŚNIĘCIE



TUPNIĘCIE

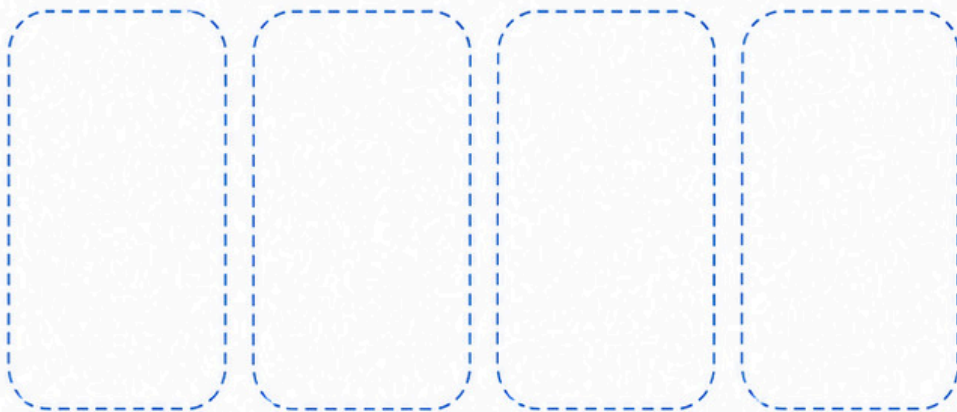


UDERZENIE
O UDA



PAUZA

★ UŁÓŻ SWÓJ RYTM ★



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch rodzajów kart.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz rytm z ośmiu kart i podziel go na dwie czteroelementowe części.



Wskazówka:

Pozwól dzieciom naprawdę decydować o kolejności. Nie poprawiaj rytmu tylko dlatego, że brzmi nietypowo.

136. Muzyczny Łańcuch Pomysłów

Pierwsza osoba tworzy jeden dźwięk. Każde kolejne dziecko dodaje własny element, aż cała grupa wspólnie zbuduje dłuższy rytm.



Wiek
6–12 lat



Czas
8–12 minut



Materiały
brak lub dowolne
proste źródła
dźwięku



Liczba uczestników
minimum 3



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci, kreatywności, współpracy i poczucia współautorstwa muzyki.



Jak się bawić:

1. Pierwsze dziecko wykonuje jeden dźwięk, np. klaśnięcie.
2. Cała grupa go powtarza.
3. Drugie dziecko powtarza pierwszy element i dodaje własny, np. tupnięcie.
4. Grupa wykonuje oba.
5. Trzecie dziecko dodaje kolejny dźwięk.
6. Łańcuch rośnie stopniowo.
7. Gdy sekwencja stanie się wystarczająco długa, przestań dodawać nowe elementy.
8. Powtórzcie cały rytm kilka razy.
9. Na końcu nadajcie wspólnej kompozycji nazwę.

BUDUJEMY ŁAŃCUCH DŹWIĘKÓW!

1



Pierwsze dziecko tworzy jeden dźwięk.

2



Drugie dziecko dodaje swój dźwięk.

3



Trzecie dziecko dodaje kolejny dźwięk.

4



Czwarty dodaje kolejny dźwięk.

5



Piąty dodaje kolejny dźwięk.



Powtarzamy cały łańcuch razem!

Gdy sekwencja stanie się wystarczająco długa, przestań dodawać nowe elementy i wykonujcie ją wspólnie kilka razy. Na końcu nadajcie jej nazwę.



Łatwiejsza wersja:

Po czterech elementach rozpocznij nowy łańcuch.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy nowy element musi różnić się od poprzedniego.



Wskazówka:

Jeżeli grupa zapomni część sekwencji, wspólnie ją odbudujcie. Celem jest współtworzenie, nie pamięciowa rywalizacja.



137. Rytm Nastroju

Dzieci próbują stworzyć rytm, który ich zdaniem pasuje do określonego nastroju, np. radości, spokoju, zaskoczenia lub tajemniczości.



Wiek
5–12 lat



Czas
8–12 minut



Materiały
brak; opcjonalnie
proste instrumenty



Liczba uczestników
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie ekspresji, kreatywności i świadomego łączenia cech muzycznych z emocjonalnym charakterem.



Jak się bawić:

1. Wybierz pierwszy nastrój, np. „radość”.
2. Zapytaj dzieci: „Czy ten rytm będzie raczej szybki czy wolny?”
3. Prowadzący daje prosty przykład.
4. Następnie dzieci tworzą własne wersje.
5. Wybierz kolejny nastrój, np. „spokój”.
6. Porównajcie, jak zmieniły się tempo, głośność i rodzaj dźwięków.
7. Wprowadź kolejne hasła: „tajemniczo”, „energicznie”, „delikatnie”.
8. Dzieci w małych grupach tworzą krótki rytm dla wylosowanego nastroju.
9. Reszta próbuje odgadnąć jego charakter.

JAK BRZMI TWÓJ NASTRÓJ?

Stwórz rytm pasujący do nastroju.



radość



spokój



tajemniczo



energicznie



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch kontrastowych nastrojów: spokojnie i energicznie.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz rytm, który stopniowo przechodzi z jednego nastroju w drugi.



Wskazówka:

Nie przedstawiaj emocji jako mających tylko jeden „prawidłowy” rytm. Różne pomysły mogą być równie trafne.



138. Zmień Mój Pomysł

Jedno dziecko tworzy krótki rytm, a kolejne ma za zadanie zmienić w nim tylko jeden element. W ten sposób grupa obserwuje, jak mała modyfikacja tworzy nową wersję muzycznego pomysłu.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak lub proste instrumenty



Liczba uczestników:
minimum 2



Cel zabawy:

Rozwijanie twórczego przekształcania, analizy rytmu i umiejętności pracy na pomysle innej osoby.



Jak się bawić:

1. Pierwsze dziecko tworzy czteroelementowy rytm.
2. Grupa go powtarza.
3. Drugie dziecko zmienia tylko jeden element.
4. Grupa wykonuje nową wersję.
5. Trzecie dziecko zmienia kolejny element.
6. Rytm stopniowo ewoluuje.
7. Po kilku zmianach porównajcie wersję początkową z aktualną.
8. Następnie rozpocznij nową rundę z innym rytmem bazowym.
9. Na końcu spróbujcie odtworzyć wszystkie wersje po kolei.

Rytm ewoluuje – krok po kroku!

1
wersja początkowa



kłaśnij



tupnij



dłonie o uda



pstryknięcie palcem

2
po 1. zmianie



kłaśnij



tupnij



dłonie o uda



pstryknięcie palcem

3
po 2. zmianie



kłaśnij



tupnij



dłonie o uda



pstryknięcie palcem



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący wskazuje, który element można zmienić.



Trudniejsze wyzwanie:

Zmiana może dotyczyć nie tylko dźwięku, ale również pauzy, dynamiki albo sposobu wykonania.



Wskazówka:

Podkreśl, że zmiana nie oznacza poprawiania czyjegoś pomysłu. To tworzenie nowej wersji na jego podstawie.



139. Muzyczna Układanka

Grupa otrzymuje kilka krótkich gotowych fragmentów rytmicznych i wspólnie decyduje, w jakiej kolejności je połączyć, aby stworzyć własny większy utwór.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
3–4 karty z krótkimi
rytmami



Liczba uczestników:
minimum 3



Cel zabawy:

Rozwijanie planowania formy muzycznej, współpracy i podejmowania wspólnych decyzji.



Przygotowanie:

A: klaśnij – klaśnij – tup – pauza



B: uda – uda – klaśnij – klaśnij



C: tup – pauza – tup – klaśnij



D: klaśnij – uda – tup – klaśnij



Jak się bawić:

1. Naucz grupę wszystkich czterech fragmentów.
2. Wykonaj każdy osobno.
3. Rozłóż karty A, B, C i D.
4. Poproś dzieci, aby zdecydowały o kolejności.
5. Przykład: A – C – B – D.
6. Wykonajcie całą kompozycję.
7. Następnie zmieńcie kolejność.
8. Porównajcie, jak nowy układ wpływa na całość.
9. Na końcu wybierzcie ulubioną wersję i wykonajcie ją jako „gotowy utwór”.

A



klaśnij klaśnij tup pauza

B



uda uda klaśnij klaśnij

C



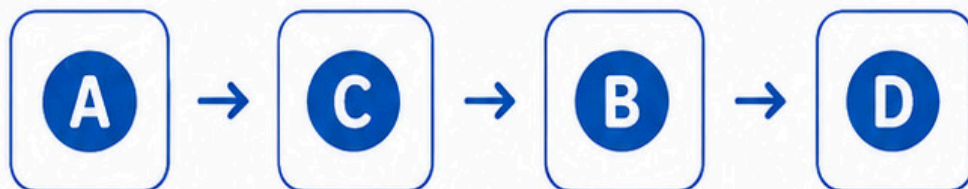
tup pauza tup klaśnij

D



klaśnij uda tup klaśnij

Przykładowa kolejność:



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch fragmentów A i B.



Trudniejsze wyzwanie:

Jeden fragment należy powtórzyć dwa razy, a jeden pominąć – grupa sama decyduje który.



Wskazówka:

To dobre miejsce, aby pokazać, że komponowanie oznacza nie tylko wymyślanie nowych dźwięków, ale również organizowanie ich kolejności.



140. Muzyka z Jednego Słowa

Dzieci wybierają jedno proste słowo i wykorzystują jego rytm, sylaby, głośność oraz sposób wypowiedzania do stworzenia krótkiej kompozycji.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie kreatywnego wykorzystania głosu, rytmu mowy i eksperymentowania z jednym materiałem dźwiękowym.



Przygotowanie:

„muzyka”

Podział: mu-zy-ka



Jak się bawić:

1. Powiedzcie słowo normalnie.
2. Następnie wypowiedzcie je rytmicznie.
3. Powiedzcie bardzo cicho.
4. Następnie trochę głośniej.
5. Wypowiedzcie każdą sylabę na innej wysokości.
6. Spróbujcie: mu – pauza – zy-ka.
7. Dodajcie kłaśnięcie po ostatniej sylabie.
8. Następnie dzieci proponują własny sposób wykonania tego samego słowa.
9. Połączcie trzy wersje w jedną krótką kompozycję.

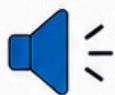
muzyka



mu

zy

ka



cicho



głośno



wyżej



niżej



pauza



przeciągnięcie



stopniowe
narastanie



stopniowe
cichnięcie

Przykładowy wzorzec:

mu

normalnie

zy

cicho

ka

głośno

ka

pauza

ka

kłaśnięcie



Twoja wersja może brzmieć zupełnie inaczej – to właśnie jest muzyczna zabawa!



Łatwiejsza wersja:

Używaj słowa dwusylabowego.



Trudniejsze wyzwanie:

Podziel grupę na sekcje, z których każda wykonuje inną wersję tego samego słowa.



Wskazówka:

Wybieraj neutralne, łatwe i dobrze znane słowa, aby dzieci mogły skupić się na ich muzycznym przekształcaniu.



141. Muzyczny Krajobraz Lasu

Dzieci wspólnie tworzą warstwową kompozycję przedstawiającą dźwięki lasu: wiatr, ptaki, kroki, gałęzie i inne elementy wymyślone przez grupę.



Wiek
5–12 lat



Czas
10–15 minut



Materiały
głos, body percussion,
opcjonalnie proste
instrumenty i bezpieczne
przedmioty



Liczba uczestników
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie wyobraźni, pracy zespołowej, aktywnego słuchania i tworzenia wielowarstwowej struktury dźwiękowej.



Przygotowanie:

Las 1 — Wiatr:
delikatne pocieranie dłoni

Las 2 — Ptaki:
krótkie dźwięki głosem

Las 3 — Kroki:
lekkie tupnięcia

Las 4 — Gałęzie:
delikatne pstrykanie lub stukanie palcami

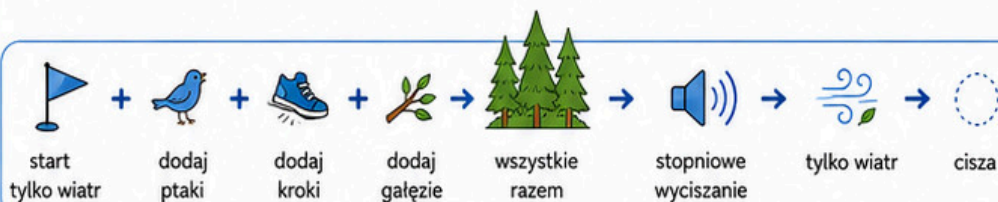
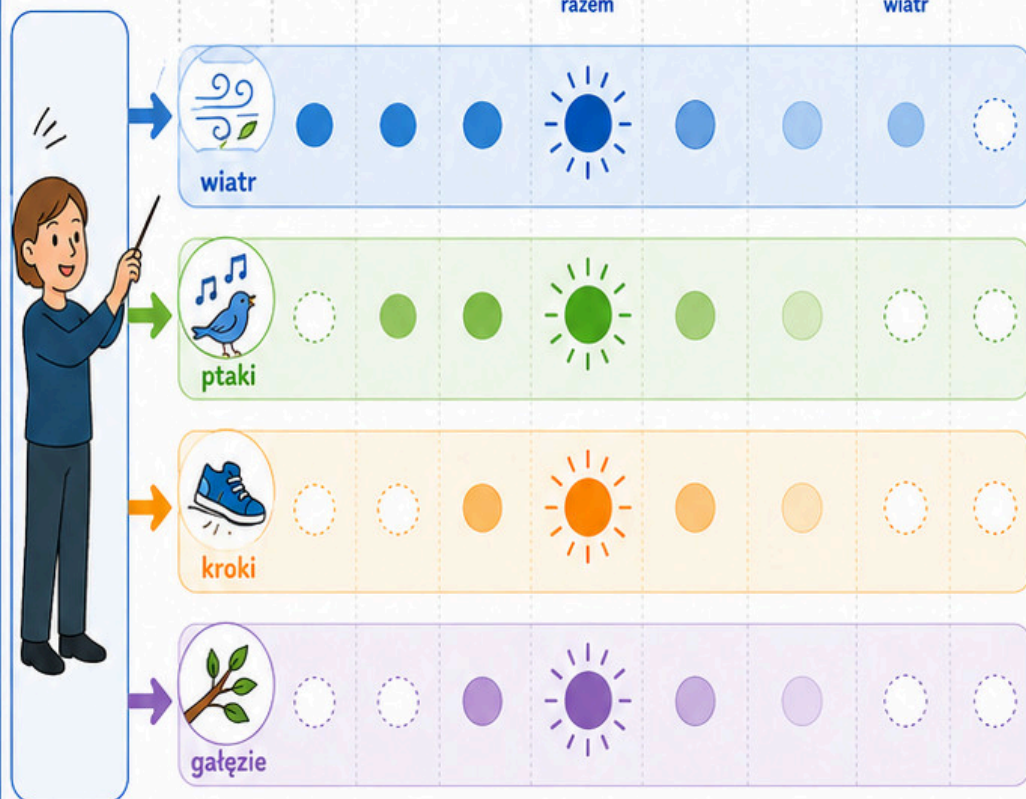


Jak się bawić:

1. Przecwicz każdą sekcję osobno.
2. Uruchom najpierw dźwięk wiatru.
3. Po chwili dodaj ptaki.
4. Następnie kroki.
5. Na końcu dodaj gałęzie.
6. Pozwól wszystkim dźwiękom współbrzmieć przez kilka sekund.
7. Dyrygent zaczyna stopniowo wyciszać poszczególne sekcje.
8. Na końcu pozostaje tylko wiatr.
9. Całość kończy się ciszą.
10. W drugiej rundzie dzieci same proponują nowe dźwięki lasu.

≡ TWORZYM MUZYCZNY KRAJOBRAZ LASU! ≡

Dyrygent



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko
dwóch sekcji.



Trudniejsze wyzwanie:

Jedno dziecko zostaje
dyrygentem i samodzielnie
decyduje o kolejności
pojawiania się warstw.



Wskazówka:

Zachęcaj do słuchania
innych sekcji. Każda warstwa
powinna mieć miejsce w całości
i nie zagłuszać pozostałych.



142. Nasz Rytmiczny Refren

Grupa wspólnie tworzy krótki rytm, który będzie powracał pomiędzy improwizowanymi pomysłami poszczególnych dzieci, pełniąc funkcję prostego refrenu.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak; opcjonalnie
kubki lub proste
instrumenty



Liczba uczestników:
minimum 3



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia powtarzalnej formy muzycznej, improwizacji i umiejętności wspólnego powracania do ustalonego materiału.



Wyjaśnienie terminu:

Refren to fragment, który powraca kilka razy w trakcie utworu i pomaga uporządkować całą muzykę.



Przygotowanie:

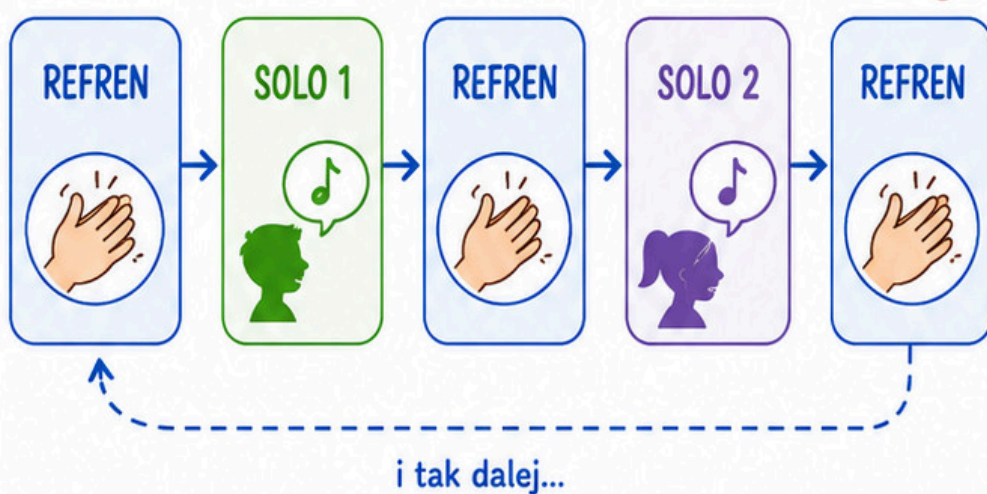
Stwórzcie wspólnie krótki refren, np.:
kłaśnij – kłaśnij –
tup – pauza



Jak się bawić:

1. Naużcie się wspólnego refrenu.
2. Powtórzcie go kilka razy.
3. Następnie pierwsze dziecko wykonuje własny krótki rytm.
4. Po jego zakończeniu cała grupa wraca do refrenu.
5. Kolejne dziecko improwizuje.
6. Grupa ponownie wykonuje refren.
7. Kontynuuj z kilkoma uczestnikami.
8. Następnie zmień sposób wykonania refrenu, np. ciszej lub za pomocą kubków.
9. Na końcu cała grupa wykonuje refren dwa razy jako zakończenie.

JAK DZIAŁA NASZ REFREN?



PRZYKŁADOWY REFREN (4 DŹWIĘKI)



Refren powinien być bardzo prosty i dobrze zapamiętany. Dzięki temu dzieci mogą swobodnie tworzyć własne fragmenty, wiedząc, gdzie wspólnie wrócą.



Łatwiejsza wersja:

Improwizacja dziecka składa się tylko z dwóch dźwięków.



Trudniejsze wyzwanie:

Każda improwizacja ma cztery uderzenia i musi zakończyć się dokładnie przed wejściem wspólnego refrenu.



Wskazówka:

Refren powinien być bardzo prosty i dobrze zapamiętany. Dzięki temu dzieci mogą swobodnie tworzyć własne fragmenty, wiedząc, gdzie wspólnie wrócą.



143. Muzyczny Most

Dwie krótkie sekwencje rytmiczne łączą trzeci fragment – przejście, dzięki któremu dzieci odkrywają, że muzykę można porządkować w części, które prowadzą jedna w drugą.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: brak;
opcjonalnie proste
instrumenty



Liczba uczestników:
minimum 3



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia formy muzycznej, wspólnego komponowania w grupie oraz płynnego łączenia pomysłów muzycznych.



Wyjaśnienie terminu:

„Przejście muzyczne” to krótki fragment, który łączy ze sobą dwie różne części utworu.



Przygotowanie:

Przygotuj z grupą dwa rytmy:

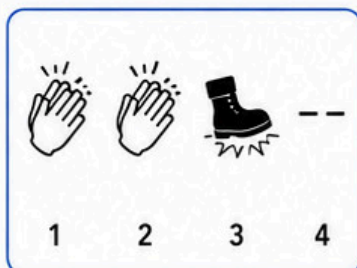
Część A: kłaśnij – kłaśnij –
tup – pauza

Część B: uda – tup –
uda – kłaśnij



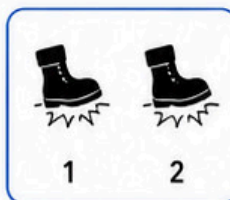
Jak się bawić:

1. Naucz grupę rytmu części A.
2. Naucz grupę rytmu części B.
3. Zagraj A, potem B – zapytaj, czy przejście jest płynne (zwykle nie).
4. Powiedz, że stworzycie „most”, który połączy A z B.
5. Poproś grupę o propozycje krótkich przejść (1–4 uderzenia).
6. Wybierzcie jeden pomysł i sprawdźcie: A → most → B.
7. Posłuchajcie, czy przejście rzeczywiście ułatwia przejście do B.
8. Stwórzcie drugi „most” i porównajcie go z pierwszym.
9. Zagrajcie całość: A → most → B.
10. Powtórzcie kilka razy, próbując różne mosty i wybierając ulubiony.



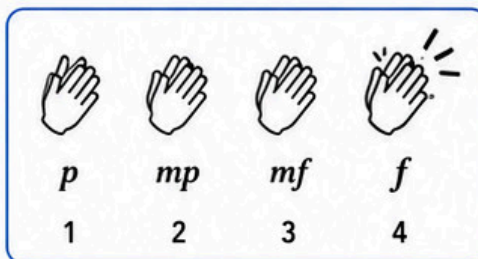
Przykład 1:

Prosty most
(2 uderzenia)



Przykład 2:

Most 4-uderzeniowy
z zmianą dynamiki



Porównujemy dwa mosty:

Który lepiej prowadzi z A do B? Co słychać różnego?



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący proponuje dwie gotowe wersje mostu (np. dwa tupnięcia lub dwa kłaśnięcia), a grupa wybiera ulubioną.



Trudniejsze wyzwanie:

Most powinien mieć cztery uderzenia i stopniowo zmieniać dynamikę (od cicho do głośno lub odwrotnie).



Wskazówka dla prowadzącego:

Most nie musi być skomplikowany. Nawet jedno powtarzane kłaśnięcie może wyraźnie połączyć części ze sobą.

144. Rytmiczny Kompozytor

Dziecko wybiera kolejność kilku gotowych elementów rytmicznych i tworzy z nich własną, krótką kompozycję.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
karty z 4 prostymi motywami rytmicznymi



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji, planowania formy oraz zrozumienie, że kompozycja to także porządkowanie dostępnych pomysłów.



Przygotowanie:

Przygotuj cztery karty z motywami rytmicznymi:

A: klaśnij – klaśnij

B: tup – pauza

C: uda – uda

D: klaśnij – tup



Jak się bawić:

1. Pokaż dziecku wszystkie cztery karty.
2. Wyjaśnij znaczenie symboli.
3. Dziecko wybiera kolejność kart.
4. Układa wybrane karty przed sobą w wybranej kolejności.
5. Dziecko odczytuje kompozycję na głos lub prezentuje ruchem.
6. Możecie powtórzyć wspólnie.
7. Zaproś dziecko do stworzenia nowego układu.
8. Pozwól na zmianę tempa (lento, moderato, allegro).
9. Zachęć do nazwania swojej kompozycji.



Łatwiejsza wersja:

Dziecko wybiera kolejność tylko dwóch kart.



Trudniejsze wyzwanie:

Jedna karta musi być powtórzona, a jedna pominięta.



Wskazówka:

Nie poprawiaj wybranego przez dziecko układu – każda logicznie wykonana kolejność może być wartościową kompozycją.

A



klaśnij – klaśnij

B



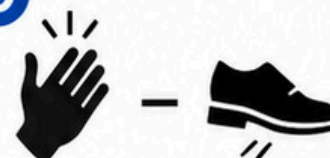
tup – pauza

C



uda – uda

D



klaśnij – tup

Przykładowy układ

B – A – D – C

B



tup – pauza

A



klaśnij – klaśnij

D



klaśnij – tup

C



uda – uda

145. Piosenka z Jednego Zdania

Dzieci wybierają krótkie zdanie i tworzą do niego prosty rytm oraz melodię, zamieniając zwykłą wypowiedź w miniaturową piosenkę.



Wiek: 5–11 lat



Czas: 10–15 minut



Materiały: brak



Liczba uczestników:
minimum 2



Cel zabawy:

Rozwijanie kreatywności wokalne, poczucia rytmu mowy oraz podstaw tworzenia melodii.



Przykładowe zdanie:

Dzisiaj bawimy się muzyką.



Jak się bawić:

1. Wybierzcie razem krótkie zdanie.
2. Powiedzcie je normalnie, tak jak na co dzień.
3. Podzielcie je na grupy słów (frazy).
4. Ustalcie rytm – gdzie są akcenty (kłaśnięcia), a gdzie cisza.
5. Wypowiedzcie zdanie rytmicznie (na wybrany rytm).
6. Nadajcie mu melodię – wybierzcie 2–3 różne wysokości dźwięków.
7. Zaśpiewajcie zdanie.
8. Powtórzcie jeszcze raz i ulepszcie melodię lub rytm.
9. Dodajcie ewentualnie krótkie zakończenie (np. ostatni dźwięk dłużej).
10. Zaśpiewajcie swoją mini piosenkę dla innych!

Dzisiaj bawimy się muzyką.



Dzisiaj

bawimy się

muzyką.

Akcenty (kłaśnięcia)



Rytm



Wysokości dźwięków

- wysoko
- średnio
- nisko

Prosta droga od mowy do piosenki

1. Mowa



Mówimy zdanie normalnie.

2. Mowa rytmiczna



Wypowiadamy na ustalony rytm.

3. Wersja śpiewana



Nadajemy melodię i śpiewamy.

4. Mini piosenka



Gotowa mini piosenka!



Łatwiejsza wersja:

Dzieci tylko rytmicznie wypowiadają zdanie, bez śpiewania.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodajcie drugie zdanie o takiej samej liczbie uderzeń (syllab/beatów).



Wskazówka:

Melodia może być bardzo prosta – nawet dwa różne dźwięki wystarczą, żeby dziecko poczuło, że stworzyło własną piosenkę.

146. Muzyczna Rakiet

Grupa tworzy dźwiękową historię startującej rakiety: ciche przygotowania, odliczanie, narastające napięcie, energiczny start i spokojne unoszenie się w kosmosie.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
głos, body percussion;
opcjonalnie proste
instrumenty



**Liczba
uczestników:**
dowolna



Cel zabawy:

Rozwój wyobraźni, pracy z dynamiką, wspólnego budowania napięcia oraz formy muzycznej o charakterze narracyjnym.



Jak się bawić:

1. Usadźcie się lub stańcie w kręgu.
2. Powiedz, że razem stworzycie dźwiękową historię startującej rakiety.
3. Wyjaśnijcie kolejno pięć etapów (patrz schemat po prawej).
4. Prowadź grupę przez każdy etap, daj czas na wejście w rolę.
5. Zachęcaj do słuchania siebie nawzajem i reagowania na sygnały.
6. Utrzymuj płynne przejścia między etapami.
7. Po etapie „cisza” poczekajcie chwilę w milczeniu.
8. Zapytaj, jak grupa „leciała” i co najbardziej im się podobało.
9. Możecie powtórzyć, zmieniając dynamikę lub dodając instrumenty.

1

przygotowanie



ciche pocieranie
dłoni

2

odliczanie

5-4-3-2-1



mówione lub śpiewane
coraz ciszej

3

start



mocne tupanie
w uda

4

lot



długi dźwięk
„uuu...”

5

cisza



pełne milczenie,
unoszenie się
w kosmosie



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący wykonuje wszystkie dźwięki, a grupa naśladuje go razem.



Trudniejsze wyzwanie:

Podzielcie grupę na sekcje: silnik, odliczanie, start, lot kosmiczny i szum kosmiczny.



Wskazówka:

Start powinien być efektowny, ale kontrolowany – unikajcie krzyku i bardzo mocnego tupania.

147. Muzyka Trzech Grup

Trzy zespoły otrzymują różne zadania muzyczne i wspólnie budują wielowarstwową kompozycję, w której każda grupa odpowiada za inny element.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 10–15 minut



Materiały:
brak lub proste instrumenty



Liczba uczestników:
minimum 6



Cel zabawy:

Rozwijanie niezależności muzycznej, umiejętności współpracy oraz aktywnego słuchania innych sekcji.



Przygotowanie:

Ustalcie trzy grupy i ich zadania:

- **Grupa A — Puls:**
cztery równe uderzenia o uda
- **Grupa B — Rytm:**
kłaśnij – kłaśnij – tup – pauza
- **Grupa C — Głos:**
krótkie „la” na pierwszym uderzeniu każdej czwórki



Jak się bawić:

1. Podziel grupę na trzy zespoły (A, B, C).
2. Przedstaw zadania każdej grupy.
3. Grupa A ćwiczy swój puls.
4. Grupa B ćwiczy swój rytm.
5. Grupa C ćwiczy swój głos.
6. Dołącz grupę B do pulsu A.
7. Dołącz grupę C – gramy razem.
8. Zagrajcie wszyscy razem kilka razy.
9. Zmniejszajcie kolejno głośność każdej grupy aż zostanie tylko jedna.
10. Znowu dodawajcie grupy w tej samej kolejności.

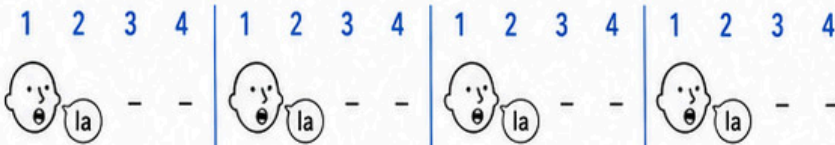
PULS



RYTM



GŁOS



SEKWENCJA DYRYGENTA

1. Tylko puls



2. Puls + rytm



3. Wszystkie razem



4. Zmniejszajcie kolejno



5. Dodawajcie ponownie



Łatwiejsza wersja:

Użyjcie tylko dwóch grup: puls (Grupa A) i rytm (Grupa B).



Trudniejsze wyzwanie:

Każda grupa utrzymuje swoje zadanie nawet po zmianie tempa (np. szybciej lub wolniej).



Wskazówka:

Jeśli całość robi się nieczytelna, wróćcie do jednej warstwy i dodawajcie kolejne ponownie.

Dzieci wymyślają postać i tworzą dla niej własny, charakterystyczny rytm lub krótki motyw muzyczny.

 **Wiek:** 5–12 lat

 **Czas:** 8–12 minut

 **Materiały:** brak;
opcjonalnie kartki i kredki

 **Liczba uczestników:**
1 lub więcej

Cel zabawy:

Rozwijanie wyobraźni, kojarzenia muzycznego i budowanie oryginalnych motywów rytmicznych.

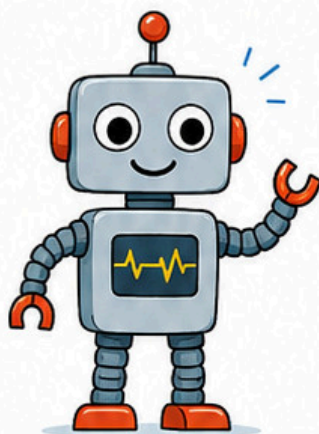
Przygotowanie:

Przed zabawą prowadzący może zaproponować przykładowe postacie:

- robot
- czarodziej
- smok
- mały odkrywca
- zabawny potworek

Jak się bawić:

1. Pomyśl o własnym bohaterze lub wybierz jedną z propozycji.
2. Wyobraź sobie: jak wygląda? co lubi robić? jaki ma charakter?
3. Wymyśl dla niego rytm z 3 lub 4 elementów (możesz użyć kłaśnięć, tupnięć, stuków, pstryknięć itp.).
4. Powtórz swój rytm kilka razy, aby go utrwalić.
5. Nadaj mu nazwę pasującą do bohatera.
6. Zaprezentuj bohatera i jego rytm grupie.
7. Grupa powtarza rytm razem z Tobą.
8. Teraz czas na test: prowadzący pokazuje obrazek bohatera.
9. Grupa wykonuje odpowiedni rytm.
10. Wszyscy mogą spróbować zgadnąć lub wymyślić kolejne postacie!



ROBOT

Jego rytm:



kłaśnięcie

1

–



tupnięcie

2

–



stuk

3

–



kłaśnięcie

4



CZARODZIEJ

Jego rytm:



pstryk

1

–



cichy stuk

2

–



pstryk

3

–



tupnięcie

4

TEST!

Prowadzący pokazuje obrazek bohatera. Grupa wykonuje jego właściwy rytm.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący proponuje dwa gotowe rytmy (np. „ktoś wesoły” i „ktoś groźny”). Dzieci wybierają, który lepiej pasuje do pokazanego bohatera.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórzcie scenkę, w której rytmy dwóch bohaterów przeplatają się naprzemiennie (np. czarodziej rzuca zaklęcie, a smok odpowiada).



Wskazówka:

Rytm powinien wynikać z natury bohatera – jego ruchów, nastroju czy mocy. Nie ma jednej dobrej odpowiedzi – liczy się pomysł!

149. Muzyczny Komiks

Dzieci tworzą prostą historię w 3–4 kadrach obrazkowych i do każdego etapu dobierają odpowiedni dźwięk lub krótki rytm.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
12–15 minut



Materiały:
kartki, kredki lub
gotowe karty obrazkowe



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Łączenie obrazu, narracji i muzyki oraz planowanie wieloczęściowej kompozycji.



Wyjaśnienie terminu:

„Kadr” to pojedynczy obrazek przedstawiający jeden moment historii.



Jak się bawić:

1. Wymyślcie krótką historię składającą się z 3–4 ważnych momentów.
2. Przykład sekwencji: dziecko idzie → widzi kota → kot ucieka → dziecko macha.
3. Narysujcie lub wybierzcie obrazki przedstawiające kolejne etapy.
4. Ułóżcie kadry w logicznej kolejności od początku do końca.
5. Do każdego kadru dobierzcie dźwięk lub krótki rytm.
6. Spróbujcie wykonać całą historię – obrazki i dźwięki po kolei.
7. Posłuchajcie, jak brzmi wasza kompozycja.
8. Możecie zmienić rytmy lub dźwięki, jeśli chcielibyście inaczej coś wyrazić.
9. Odwróćcie się i nie patrząc, powtórzcie historię z pamięci.
10. Opowiedzcie swoją historię innym i wykonajcie ją razem.



Łatwiejsza wersja:

Użyjcie tylko trzech gotowych obrazków zamiast rysować sami.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy kadr otrzymuje inny materiał dźwiękowy: głos, perkusja ciała, instrument, cisza.



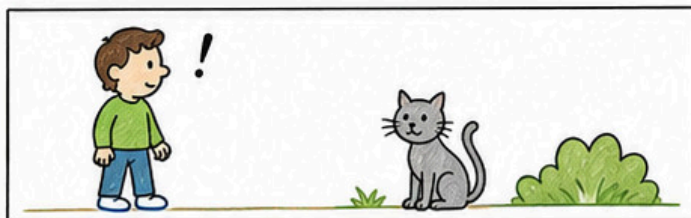
Wskazówka:

Rysunki mogą być bardzo proste – nie chodzi o jakość artystyczną, lecz o uporządkowanie historii.

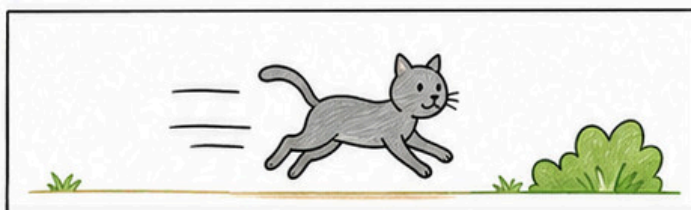
1



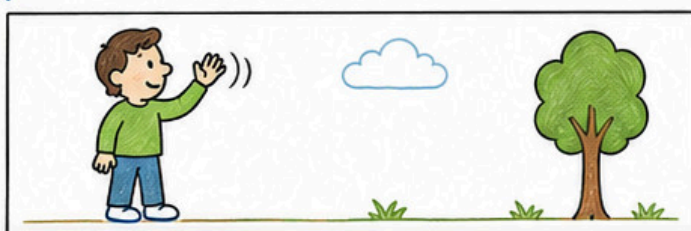
2



3



4



Możecie zamienić miejscami dwa kadry i posłuchać, jak zmienia się wasza kompozycja.

150. Zbuduj Refren z Grupą

Kilka dzieci proponuje po jednym elemencie, a lider pomaga połączyć je w jeden krótki, wspólny refren.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak; opcjonalnie
proste instrumenty



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Współdecydowanie, rozwijanie kreatywności oraz poczucie, że każdy uczestnik ma realny wkład w powstającą muzykę.



Jak się bawić:

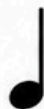
1. Uczestnicy siedzą lub stoją w kręgu.
2. Lider wyjaśnia, że zbudujemy razem krótki refren z pomysłów każdego dziecka.
3. Lider ustala, ile elementów będzie w refrenie (np. 4 elementy od 4 osób).
4. Kolejno dzieci proponują po jednym pomysle dźwiękowym (rytm, dźwięk, głos).
5. Grupa powtarza każdy pomysł, aby wszyscy go usłyszeli.
6. Lider układa pomysły w ustalonej kolejności.
7. Grupa wykonuje cały refren od początku do końca.
8. Refren jest powtarzany kilka razy.
9. Grupa może zmienić dynamikę (cicho – głośno) lub tempo (wolniej – szybciej).
10. Można zbudować nową wersję refrenu z nowymi pomysłami.

POMYSŁ 1



klask – klask

POMYSŁ 2



stuk – pauza

POMYSŁ 3



ti-ti – ta

POMYSŁ 4



kłaśnięcie

NASZ REFREN



+



+



+



klask – klask

stuk – pauza

ti-ti – ta

kłaśnięcie



Grupa powtarza refren kilka razy.



Możemy zmienić DYNAMIKĘ:
cicho → głośno → cicho



Możemy zmienić TEMPO:
wolniej → szybciej → wolniej



Łatwiejsza wersja:

Lider ogranicza każdy pomysł do dwóch możliwych wyborów dźwiękowych.



Trudniejsze wyzwanie:

Refren składa się z ośmiu elementów stworzonych przez osiem decyzji grupy.



Wskazówka:

Zachowuj każdy przyjęty pomysł i nie zastępuj go „lepszym” rozwiązaniem bez zgody grupy.

Każde dziecko tworzy jeden powtarzalny dźwięk lub ruch.

Dodajemy kolejne warstwy, aż grupa zbuduje własną „muzyczną maszynę”.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak lub dowolne
proste źródła dźwięku



Liczba uczestników:
minimum 4

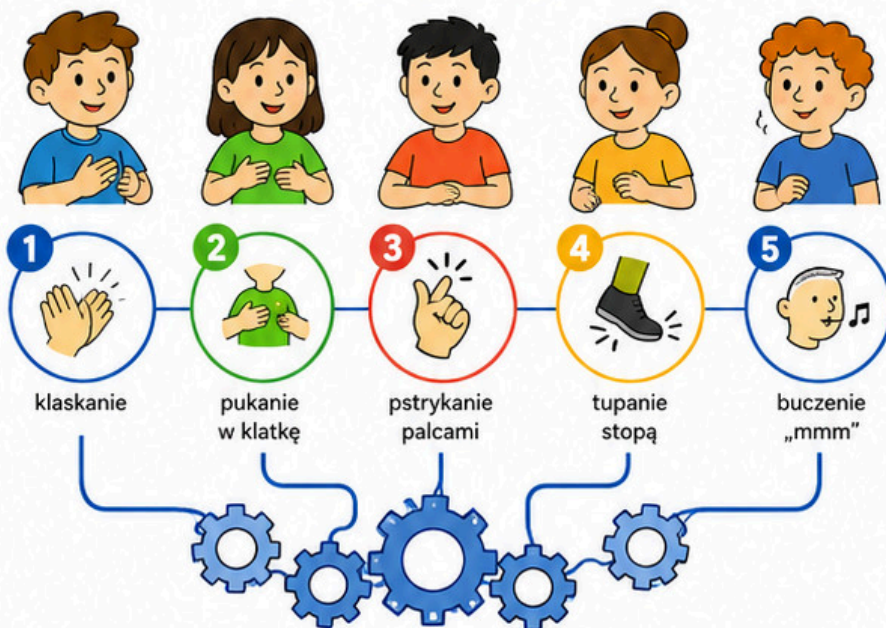
Cel zabawy:

- rozwijanie improwizacji
- utrzymywanie własnego wzoru
- słuchanie kompozycji warstwowej

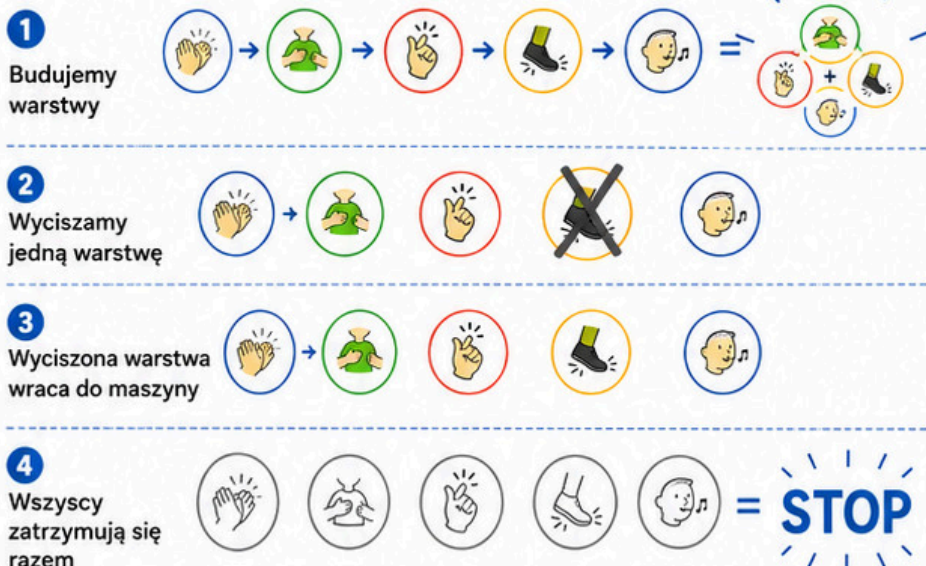
Jak się bawić:

- 1 Usiądźcie lub stańcie w kręgu. Wyjaśnij, że zbudujecie muzyczną maszynę z warstw.
- 2 Każde dziecko wymyśla jeden powtarzalny dźwięk lub ruch. Powtarza go w kółko.
- 3 Pierwsza osoba zaczyna swój wzór. Reszta słucha.
- 4 Druga osoba dołącza ze swoim wzorem. Obie warstwy grają razem.
- 5 Kolejne osoby dołączają po jednej, aż wszyscy (lub większość) są częścią maszyny.
- 6 Grają razem przez chwilę, utrzymując swoje wzory.
- 7 Wybierzcie jedną warstwę do wyciszenia. Pozostałe grają dalej.
- 8 Wyłączona warstwa wraca i dołącza ponownie.
- 9 Możecie jeszcze raz wyciszyć inną warstwę i wrócić do niej.
- 10 Na znak wszyscy zatrzymują się jednocześnie. Maszyna staje.

NASZA MUZYCZNA MASZYNA



JAK DZIAŁA MASZYNA



Łatwiejsza wersja:

Każde dziecko wykonuje tylko jeden dźwięk co cztery uderzenia (co cztery bity).



Trudniejsze wyzwanie:

Dwie osoby zostają solistami – improwizują ponad stabilną maszyną grupy.



Wskazówka:

Każdy wzór powinien być na tyle prosty, aby dziecko mogło go utrzymać bez ciągłego kontrolowania innych.



152. Muzyczna Podróż

Grupa tworzy dźwiękową podróż przez kilka wyobrażonych miejsc. Każde z nich otrzymuje własny rytm, dźwięk lub sposób grania.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
głos, body percussion,
opcjonalnie proste
instrumenty



**Liczba
uczestników:**
minimum 3



Cel zabawy:

Tworzenie większej formy muzycznej, rozwijanie wyobraźni, współpracy i świadome zmiany charakteru muzycznego.



Przygotowanie:

Wybieramy cztery miejsca, przez które odbędzie się nasza muzyczna podróż:

1. Las
2. Miasto
3. Morze
4. Kosmos



Jak się bawić:

1. Ustalamy kolejność miejsc:
Las → Miasto → Morze → Kosmos.
2. Tworzymy dźwięk dla Lasu.
3. Tworzymy dźwięk dla Miasta.
4. Tworzymy dźwięk dla Morza.
5. Tworzymy dźwięk dla Kosmosu.
6. Ustalamy, jak przechodzimy z jednego miejsca do drugiego.
7. Ćwiczymy całą podróż powoli.
8. Wykonujemy podróż w całości.
9. Możemy powtórzyć podróż z inną intensywnością lub dynamiką.
10. Kończymy podróż ciszą.

LAS → MIASTO → MORZE → KOSMOS



DŹWIĘKI:

ciche dźwięki
palcami,
śpiew ptaków



PRZYKŁAD WZORU:



cicho i delikatnie



DŹWIĘKI:

regularne kroki,
krótki „bip”



PRZYKŁAD WZORU:



równo i rytmicznie



DŹWIĘKI:

płynne ruchy rąk,
wydłużone „szuuu”



szuuuuuuuuuu

PRZYKŁAD WZORU:



płynie i swobodnie



DŹWIĘKI:

długie, spokojne
dźwięki



PRZYKŁAD WZORU:



długo i spokojnie



Podróż kończymy **ciszą**.



Łatwiejsza wersja:

Używamy tylko dwóch miejsc, np. Las → Miasto.



Trudniejsze wyzwanie:

Małe grupy wymyślają muzykę dla jednego miejsca, a potem wszystkie części łączymy w jedną podróż.



Wskazówka:

Każde miejsce powinno brzmieć wyraźnie inaczej, aby dzieci rozumiały zmianę charakteru w większej formie muzycznej.

153. Muzyczne Echo z Pomysłem

Dzieci nie powtarzają rytmu dokładnie. Najpierw słuchają krótkiego wzoru, a następnie tworzą własną wersję podobną do oryginału, zmieniając tylko jeden element.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: brak;
opcjonalnie proste
instrumenty



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie kreatywnego przekształcania, pamięci rytmicznej i umiejętności zachowania części pomysłu przy jednoczesnym tworzeniu czegoś nowego.



Jak się bawić:

- 1 Prowadzący wykonuje prosty rytm: klaśnij – klaśnij – tup – pauza.
- 2 Dzieci najpierw powtarzają go dokładnie.
- 3 Następnie prowadzący mówi: „Teraz zmień tylko jeden element”.
- 4 Dziecko może np. zastąpić tupnięcie uderzeniem o uda.
- 5 Grupa wykonuje nową wersję.
- 6 Kolejne dziecko wprowadza inną pojedynczą zmianę.
- 7 Powtarzaj z różnymi rytмами bazowymi.
- 8 Po kilku rundach dzieci pracują w parach.
- 9 Jedna osoba tworzy rytm, druga odpowiada zmodyfikowaną wersją.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący wskazuje, który element należy zmienić.



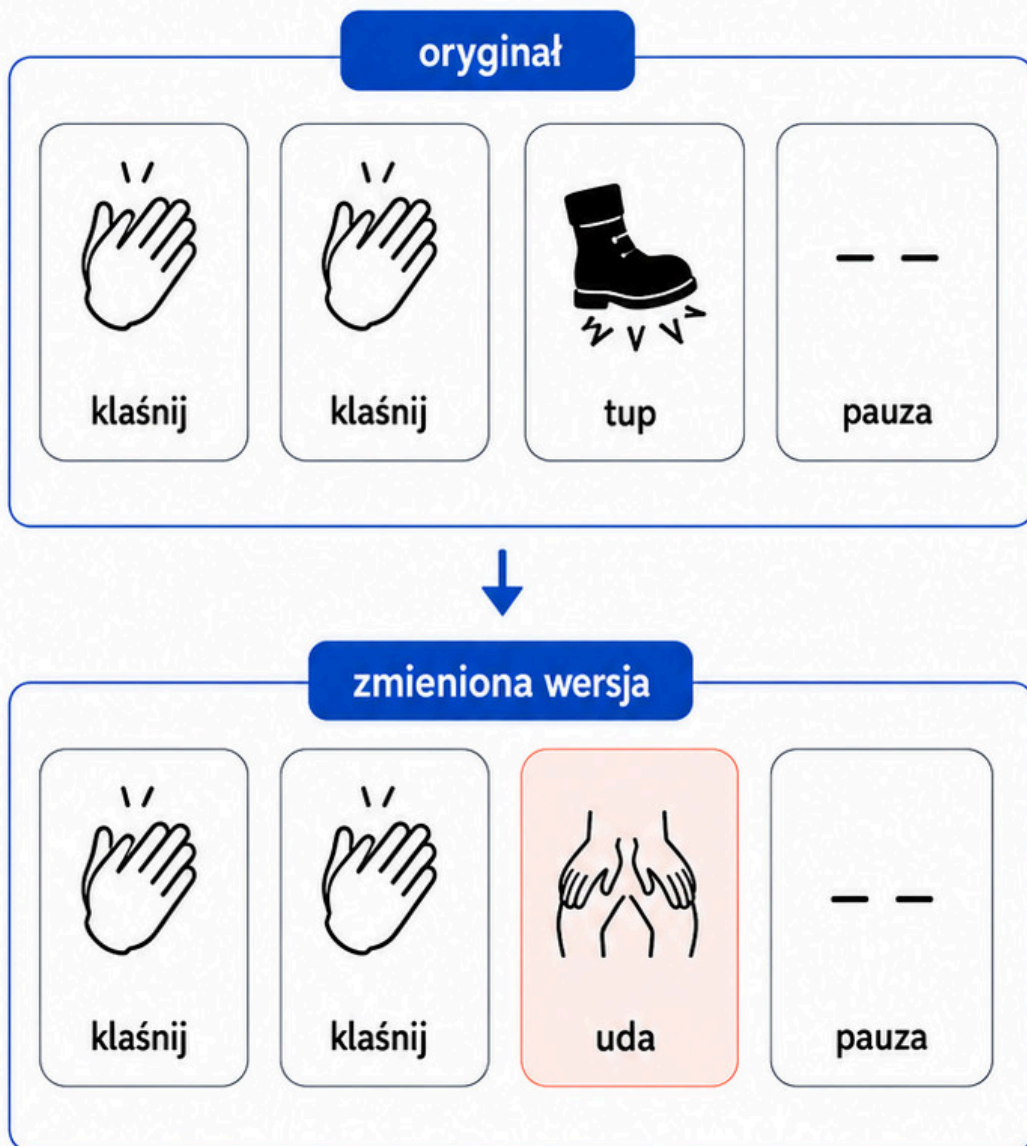
Trudniejsze wyzwanie:

Zmieniaj nie dźwięk, lecz dynamikę, pauzę albo kolejność dwóch elementów.



Wskazówka dla prowadzącego:

Najpierw upewnij się, że dziecko dobrze usłyszało oryginał. Dopiero wtedy wymagaj twórczej zmiany.



154. Piosenka z Imion

Grupa tworzy prostą piosenkę, w której imiona uczestników stają się kolejnymi elementami refrenu lub zwrotek.



Wiek:
4–10 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 3



Cel zabawy:

Rozwijanie rytmu mowy, kreatywności głosowej, integracji i wspólnego tworzenia prostego utworu.



Jak się bawić:

- 1 Wybierzcie prosty wspólny puls.
- 2 Pierwsze dziecko wypowiada lub śpiewa swoje imię w rytmie.
- 3 Grupa powtarza.
- 4 Drugie dziecko dodaje swoje imię.
- 5 Połączcie oba w jedną krótką frazę.
- 6 Dodawajcie kolejne imiona.
- 7 Po kilku osobach stwórzcie refren, np. „To nasza muzyka!”.
- 8 Wykonujcie: imię – imię – refren.
- 9 Następnie zmieńcie melodię refrenu.
- 10 Na końcu zaśpiewajcie całość od początku.

1



Ania



powtarzamy



2



Olek



powtarzamy



3



Maja



powtarzamy



4



Tomek



powtarzamy



REFREN



Łatwiejsza wersja:

Każde imię jest tylko rytmicznie wypowiedane, bez melodii.



Trudniejsze wyzwanie:

Każde dziecko tworzy własny krótki sposób zaśpiewania imienia.



Wskazówka:

Jeśli grupa jest duża, podziel ją na mniejsze zespoły, aby każde dziecko mogło aktywnie uczestniczyć.

155. Muzyczne Cztery Pory Roku

Dzieci wspólnie tworzą cztery krótkie fragmenty muzyczne, z których każdy ma oddawać charakter innej pory roku.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
12–15 minut



Materiały:
głos, body percussion,
opcjonalnie proste
instrumenty



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie wyobraźni muzycznej, budowania kontrastu i tworzenia większej kompozycji złożonej z kilku części.



Przygotowanie:

Wiosna — lekko i delikatnie

Lato — energicznie

Jesień — spokojnie i szeleszcząco

Zima — cicho, oszczędnie, z pauzami

WIOSNA



Lekko, delikatnie, świeżo,
jak budzenie się przyrody.



LATO



Jasno, energicznie, radośnie,
z dużą ilością ruchu.



Jak się bawić:

1. Porozmawiajcie krótko o wiosnie.
2. Stwórzcie dla niej rytm lub dźwięk.
3. Następnie wymyślcie muzykę lata.
4. Powtórzcie dla jesieni i zimy.
5. Przecwiczcie każdą część osobno.
6. Połączcie je w kolejności:
wiosna – lato – jesień – zima.
7. Dodajcie krótką pauzę pomiędzy częściami.
8. W drugiej rundzie wykonajcie całość bez słownego przypominania.
9. Jedno dziecko może zostać dyrygentem.
10. Na końcu grupa wybiera ulubioną część i powtarza ją.

JESIEŃ



Spokojnie, szeleszcząco,
ciepło, trochę nostalgicznie.



ZIMA



Cicho, oszczędnie, z pauzami,
jak zimowa cisza.



To jedna całość – cztery różne części.

Połączcie je w porządku: wiosna – lato – jesień – zima.



Łatwiejsza wersja:

Wybierz tylko dwie
kontrastowe pory roku.



Trudniejsze wyzwanie:

Każda pora roku otrzymuje
inną dynamikę, tempo
i źródło dźwięku.



Wskazówka:

Nie próbuj tworzyć
realistycznego obrazu każdej
pory roku. Najważniejsze są
kontrasty i własne skojarzenia
dzieci.



Dwoje dzieci lub dwie grupy korzystają z różnych źródeł dźwięku i prowadzą ze sobą krótką muzyczną rozmowę.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały:
dwa różne proste instrumenty
lub dwa różne źródła dźwięku



Liczba uczestników:
minimum 2



Cel zabawy:

Rozwijanie słuchania,
naprzemienności,
improvizacji
i świadomego kontrastu
brzmieniowego.



Przygotowanie:

Grupa A: kubki

Grupa B: klaskanie



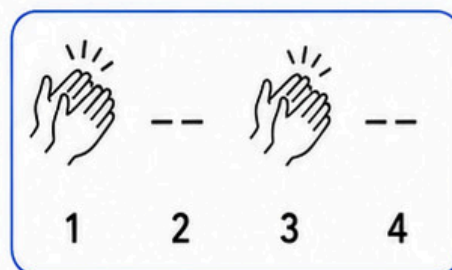
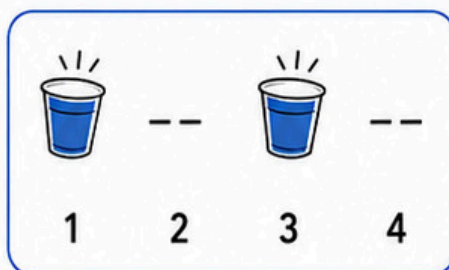
Jak się bawić:

1. Grupa A wykonuje bardzo krótki rytm.
2. Grupa B słucha do końca.
3. Następnie odpowiada własnym rytmem.
4. Powtórzcie kilka razy.
5. Ustalcie, że każda wypowiedź ma cztery uderzenia.
6. Następnie pozwól grupom odpowiadać coraz bardziej kreatywnie.
7. Wprowadź zasadę „głośne pytanie – cicha odpowiedź”.
8. Później odwróć zależność.
9. Zamień źródła dźwięku między grupami.
10. Na końcu obie grupy wykonują jeden wspólny rytm.

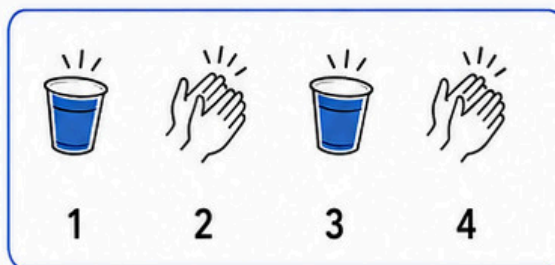
PYTANIE



ODPOWIEDŹ



WSPÓLNY RYTM



Łatwiejsza wersja:

Każda odpowiedź składa się
tylko z dwóch dźwięków.



Trudniejsze wyzwanie:

Odpowiedź powinna zawierać
fragment rytmu usłyszanego
w pytaniu.



Wskazówka:

Zadbaj, aby grupy nie grały
jednocześnie. Najważniejsza
jest prawdziwa naprzemienna
rozmowa.



157. Muzyczny Początek i Koniec

Dzieci uczą się świadomie tworzyć wyraźny początek oraz zakończenie własnej krótkiej kompozycji.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak lub proste instrumenty



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia formy i umiejętności nadawania muzycznemu pomysłowi czytelnych ram.



Jak się bawić:

1. Prowadzący wykonuje krótki rytm bez wyraźnego zakończenia.
2. Zapytaj dzieci: „Czy czujemy, że to już koniec?”
3. Następnie pokaż wyraźne zakończenie, np. jedno wspólne mocniejsze klaśnięcie.
4. Dzieci porównują oba przykłady.
5. Wybierzcie sygnał rozpoczynający, np. dwa ciche stuknięcia.
6. Stwórzcie środkową część rytmiczną.
7. Dodajcie wspólne zakończenie.
8. Wykonajcie: POCZĄTEK – ŚRODEK – KONIEC.
9. Dzieci tworzą nowe zakończenie.
10. Następnie nowe rozpoczęcie.

POCZĄTEK



dwa ciche
stuknięcia

ŚRODEK



1 2 3 4

KONIEC



jedno wspólne
mocniejsze
klaśnięcie



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący ustala początek i koniec, a dzieci tworzą tylko środek.



Trudniejsze wyzwanie:

Początek i koniec mają być podobne, ale nie identyczne.



Wskazówka:

Pokaż dzieciom, że nawet bardzo krótka muzyka może mieć wyraźną strukturę.



158. Muzyka Kolorów

Każdemu kolorowi grupa przypisuje określony charakter dźwięku lub rytmu, a następnie tworzy muzykę na podstawie kolorowych sekwencji.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
kolorowe karty
lub kartki



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie twórczych skojarzeń, czytania prostych symboli i komponowania na podstawie bodźców wizualnych.



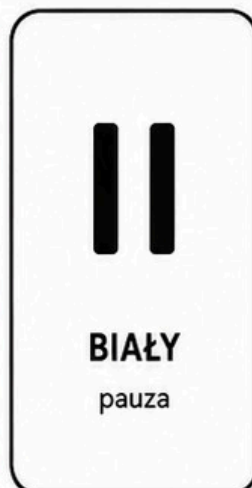
Przygotowanie:

Żółty = lekkie klaśnięcie

Niebieski = spokojne uderzenie o uda

Czerwony = wyraźne tupnięcie

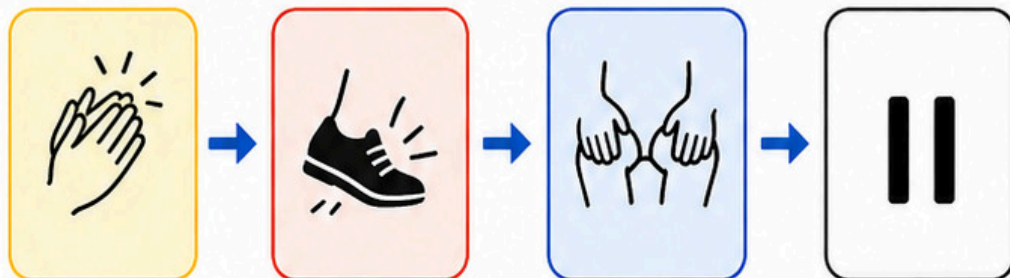
Biały = pauza



Jak się bawić:

1. Omów znaczenie każdego koloru.
2. Pokaż jedną kartę.
3. Grupa wykonuje odpowiedni dźwięk.
4. Następnie ułóż cztery karty w sekwencji.
5. Dzieci wykonują muzykę kolorów.
6. Zmień kolejność.
7. Dodaj nową kartę.
8. Następnie pozwól dzieciom stworzyć własny kolorystyczny zapis.
9. Inna grupa go wykonuje.
10. Na końcu zmień znaczenie jednego koloru i stwórz nową wersję.

PRZYKŁADOWA SEKWENCJA (4 KARTY):



WYKONANIE SEKWENCJI:



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch kolorów.



Trudniejsze wyzwanie:

Kolor określa nie tylko dźwięk, lecz także jego głośność lub tempo.



Wskazówka:

Każda karta powinna zawierać również prosty symbol graficzny, aby kolor nie był jedyną informacją.



159. Muzyczny Reżyser

Jedno dziecko staje się reżyserem i decyduje o kolejności, dynamice oraz wejściach różnych grup dźwiękowych.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak lub dowolne
proste źródła dźwięku



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie planowania, przywództwa, świadomego słuchania i tworzenia większej formy muzycznej.



Przygotowanie:

A — klaskanie
B — tupanie
C — głos lub prosty instrument



Jak się bawić:

1. Każda sekcja otrzymuje prosty wzór.
2. Prowadzący pokazuje gest rozpoczęcia i zatrzymania.
3. Pierwszy reżyser uruchamia jedną grupę.
4. Następnie dołącza drugą.
5. Może wyciszyć jedną sekcję i pozostawić pozostałe.
6. Gestem pokazuje cicho lub głośniej.
7. Następnie kończy całość wspólnym znakiem.
8. Kolejne dziecko zostaje reżyserem.
9. Każdy może stworzyć inną kolejność.
10. Porównajcie, jak bardzo zmieniła się muzyka.



Łatwiejsza wersja:

Reżyser steruje tylko wejściem i zatrzymaniem grup.



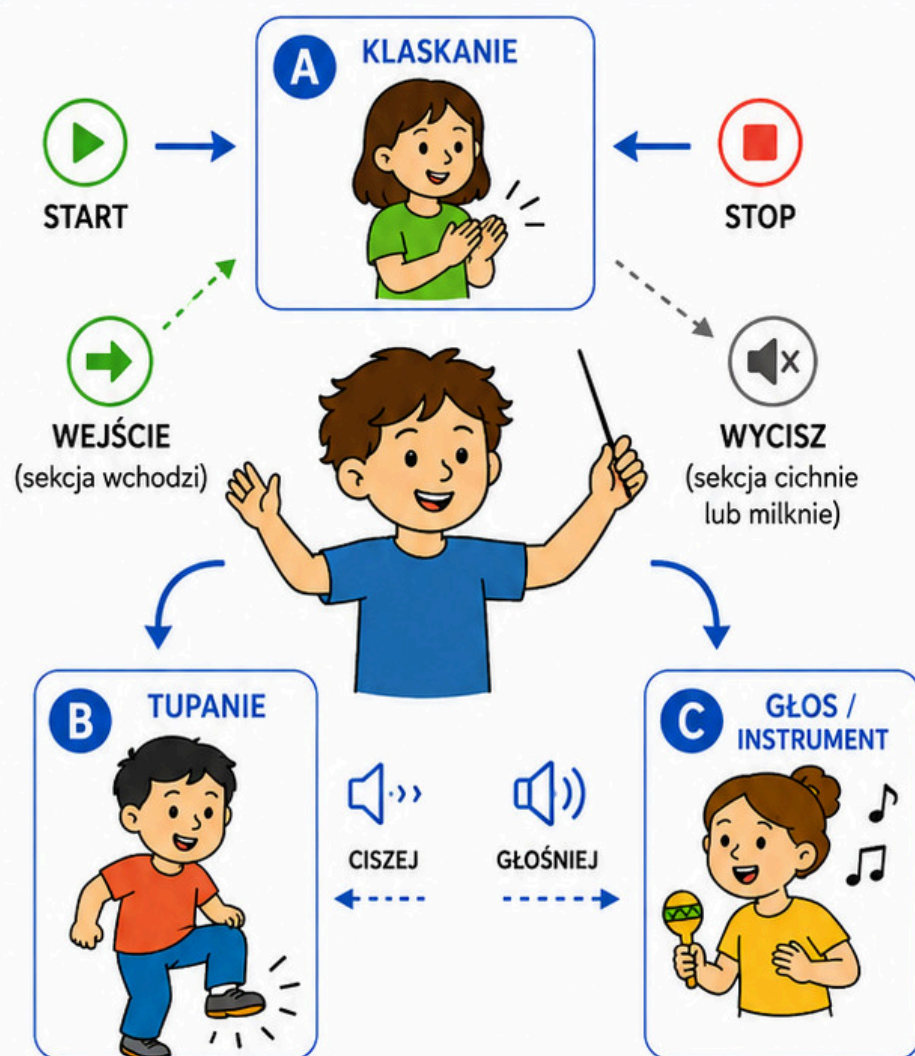
Trudniejsze wyzwanie:

Steruje także tempem i dynamiką każdej sekcji.

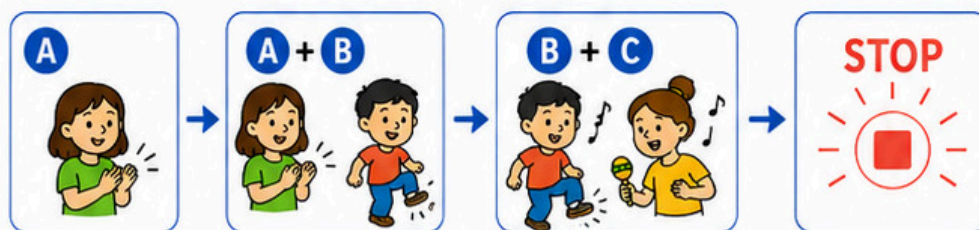


Wskazówka:

Przed rozpoczęciem ustal gesty, które wszyscy rozumieją. Reżyser nie powinien w trakcie używać długich słownych instrukcji.



PRZYKŁADOWA SEKWENCJA



160. Muzyczna Pogoda

Dzieci tworzą krótkie fragmenty muzyczne przedstawiające różne zjawiska pogodowe, a następnie łączą je w jedną dźwiękową prognozę.



Wiek: 4–11 lat



Czas: 10–15 minut



Materiały: głos, body percussion, opcjonalnie proste instrumenty



Liczba uczestników: dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie dźwiękowej wyobraźni, kontrastu, wspólnego komponowania i zmiany charakteru muzyki.



Przygotowanie:



Słońce — lekko i spokojnie



Deszcz — delikatne stukanie palcami



Wiatr — szum głosem lub pocieranie dłoni



Burza — mocniejszy, ale kontrolowany rytm

SŁOŃCE



lekko i spokojnie



p p p p

DESZCZ



delikatne stukanie palcami



ta ta ta ta

WIATR



szum głosem lub pocieranie dłoni



szszsz szszsz

BURZA



mocniejszy, ale kontrolowany rytm



BUM BUM BUM



Jak się bawić:

1. Stwórzcie dźwięk dla słońca.
2. Następnie dla deszczu.
3. Dodajcie wiatr.
4. Na końcu burzę.
5. Prowadzący pokazuje obrazek zjawiska.
6. Grupa wykonuje przypisany fragment.
7. Następnie pokaż dwa obrazki po kolei.
8. Dzieci płynnie przechodzą między fragmentami.
9. Ułóżcie pełną prognozę pogody.
10. Jedno dziecko może ustalać kolejność kart.

PRZYKŁADOWA PROGNOZA



p p p p



ta ta ta ta



szszsz szszsz



BUM BUM BUM



ta ta ta ta



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch kontrastowych zjawisk.



Trudniejsze wyzwanie:

Twórz płynne przejścia, np. od lekkiego deszczu do burzy i z powrotem.



Wskazówka:

Burza nie powinna oznaczać krzyku ani nadmiernego hałasu. Kontrast można zbudować samą zmianą gęstości i dynamiki.

Dzieci tworzą dwie różne części muzyczne, a następnie układają je w prostą formę A-B-A, dzięki czemu odkrywają ideę powrotu do wcześniejszego fragmentu.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak lub proste instrumenty



Liczba uczestników:
minimum 2



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia formy, pamięci muzycznej i świadomego kontrastu pomiędzy dwiema częściami.



Wyjaśnienie terminu:

Forma A-B-A oznacza: pierwsza część, potem inna część, a następnie powrót do pierwszej.



Przygotowanie:

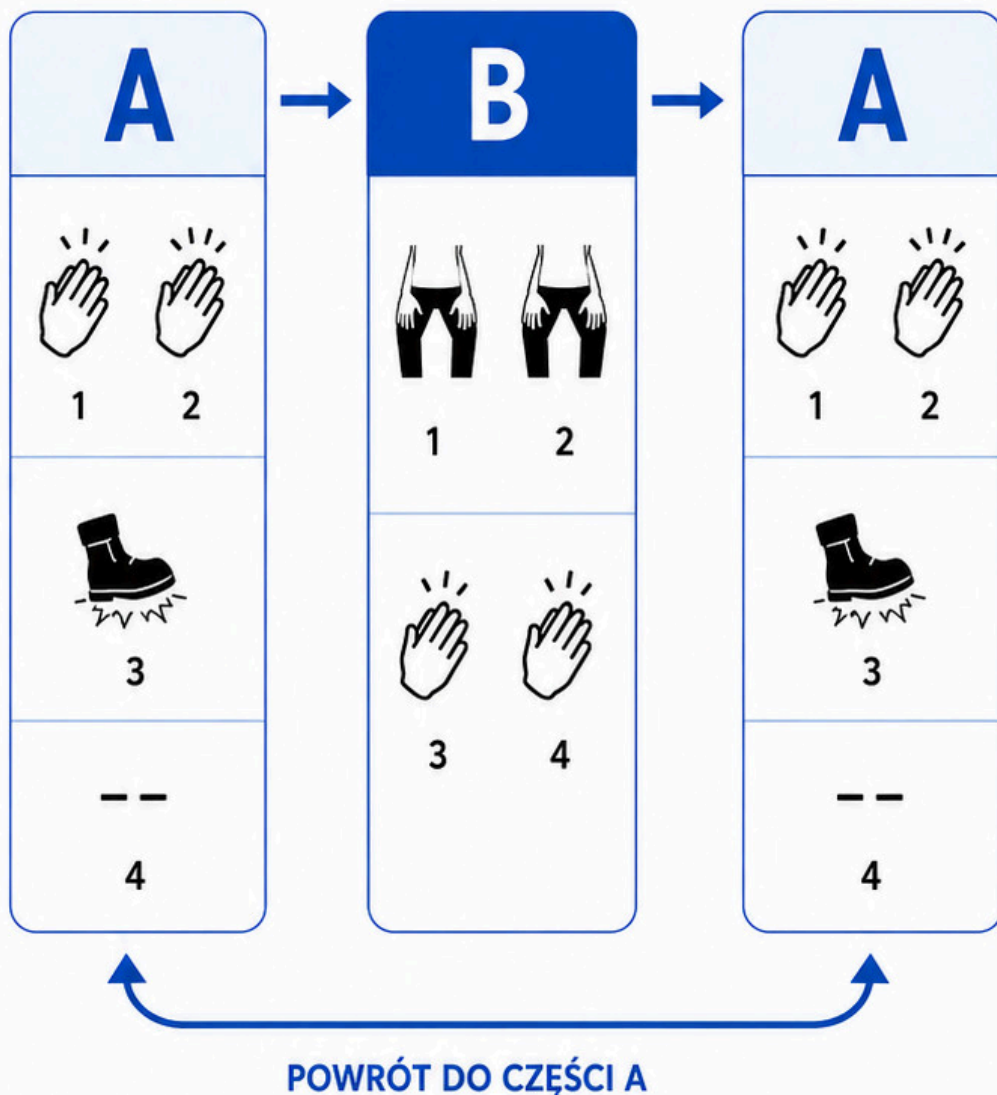
A: klaśnij – klaśnij – tup – pauza

B: uda – uda – klaśnij – klaśnij



Jak się bawić:

1. Nauczcie się części A.
2. Następnie części B.
3. Wykonajcie A.
4. Przejdźcie do B.
5. Następnie wróćcie do A.
6. Powtórzcie cały układ.
7. Zmieńcie dynamikę części B, aby była bardziej kontrastowa.
8. Następnie stwórzcie własną nową parę A i B.
9. Dzieci decydują, czym części mają się różnić.
10. Na końcu wykonajcie formę A-B-A bez podpowiedzi.



Łatwiejsza wersja:

Każda część ma tylko dwa elementy.



Trudniejsze wyzwanie:

Każda część ma własne tempo lub sposób wykonania, ale przejścia muszą pozostać płynne.



Wskazówka:

Części powinny być wyraźnie różne, aby dzieci naprawdę słyszały zmianę i powrót.

162. Nasza Miniorkiestra

Małe grupy dzieci samodzielnie wybierają dźwięki, tworzą krótki wspólny utwór i prezentują go pozostałym uczestnikom.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 12–15 minut



Materiały: body percussion, kubki, proste instrumenty lub bezpieczne przedmioty



Liczba uczestników: minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie samodzielnego komponowania, współpracy, podejmowania decyzji i prezentowania wspólnego efektu.



Przygotowanie:

Podziel dzieci na małe zespoły po 3–5 osób. Każda grupa powinna ustalić: początek, główny rytm, co najmniej dwa różne dźwięki, zakończenie.



Jak się bawić:

1. Każda grupa wybiera dostępne źródła dźwięku.
2. Ustala krótki rytm bazowy.
3. Dodaje drugi element.
4. Wybiera sposób rozpoczęcia.
5. Ustala wyraźny koniec.
6. Ćwiczy całość kilka razy.
7. Następnie prezentuje swój miniotwór pozostałym.
8. Słuchacze próbują wskazać jego początek, środek i zakończenie.
9. Grupa może wykonać kompozycję ponownie po jednej małej zmianie.
10. Na końcu wszystkie zespoły otrzymują wspólne brawa.

POMYSŁ

PRÓBA

MINIUTWÓR

PREZENTACJA



Początek



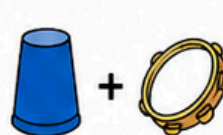
Jak zaczynamy?

Główny rytm



Podstawowy rytm grupy.

Dwa dźwięki



Co najmniej dwa różne dźwięki.

Zakończenie



Wyraźny koniec utworu.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący daje każdej grupie gotowy rytm bazowy, który dzieci tylko rozwijają.



Trudniejsze wyzwanie:

Kompozycja musi zawierać kontrast, np. fragment cichy i fragment głośniejszy albo część wolniejszą i szybszą.



Wskazówka:

Prowadzący powinien pomagać organizacyjnie, ale nie przejmować tworzenia. Najważniejsze jest rzeczywiste autorstwo dzieci.



170. Muzyczna Historia Nocy

Dzieci wspólnie tworzą spokojną dźwiękową opowieść przedstawiającą wieczór, zapadanie zmroku, nocne odgłosy i powolne przejście do ciszy.



Wiek: 4–11 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: głos, body percussion, opcjonalnie delikatne instrumenty



Liczba uczestników: dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie kontroli dynamiki, wyobraźni dźwiękowej, wspólnego budowania atmosfery i umiejętności świadomego wyciszania muzyki.

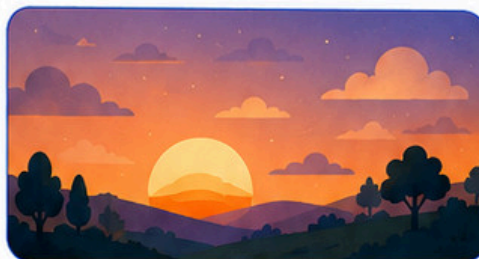


Jak się bawić:

1. Zaczynajcie od spokojnych, delikatnych dźwięków dłoni.
2. Prowadzący mówi: „Zapada wieczór”.
3. Dzieci dodają ciche szuranie palcami.
4. Pojawiają się „nocne odgłosy”, np. pojedyncze delikatne klaśnięcia lub dźwięki głosem.
5. Jedna mała grupa może tworzyć „świerszcze” za pomocą lekkiego pstrykania lub stukania palcem.
6. Druga grupa wykonuje bardzo cichy, regularny puls.
7. Stopniowo zmniejszaj liczbę dźwięków.
8. Kolejne sekcje przestają grać.
9. Na końcu pozostaje jeden bardzo cichy dźwięk.
10. Cała historia kończy się pełną ciszą.

1

zachodzące słońce



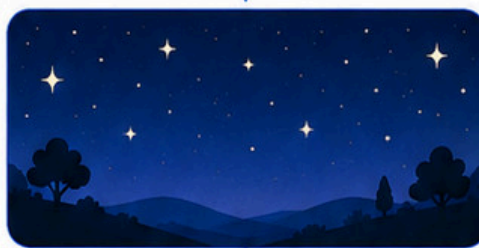
2

księżyc



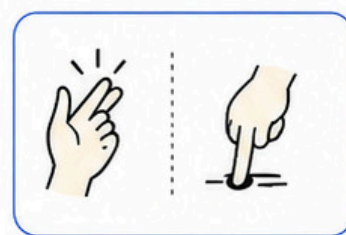
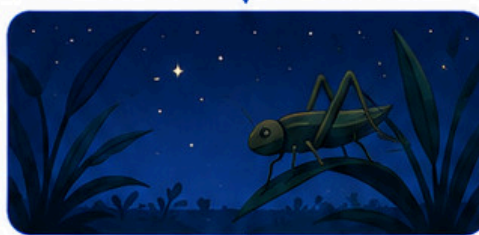
3

gwiazdy



4

nocne odgłosy



5

cisza



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący cały czas pokazuje dokładnie, jakie dźwięki ma wykonywać grupa.



Trudniejsze wyzwanie:

Dzieci same decydują, które dźwięki pojawiają się w kolejnych etapach historii.



Wskazówka dla prowadzącego:

Ta aktywność powinna stopniowo się wyciszać. Nie przyspieszaj końcowego przejścia do ciszy.



171. Rytmiczny Remiks

Dzieci biorą wcześniej poznany rytm i tworzą jego nową wersję poprzez zmianę kolejności, dynamiki, tempa lub źródła dźwięku.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: brak; opcjonalnie kubki lub proste instrumenty



Liczba uczestników: 1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie twórczego przekształcania, rozumienia struktury rytmu i świadomego tworzenia wariantów.



Wyjaśnienie terminu:

Remiks to nowa wersja istniejącego pomysłu muzycznego, w której zachowujemy część materiału, ale zmieniamy inne elementy.



Przygotowanie:

Wybierz prosty rytm bazowy:
kłaśnij – kłaśnij – tup – pauza



Jak się bawić:

- Wykonajcie rytm bazowy kilka razy.
- Zmieńcie tylko kolejność: tup – kłaśnij – kłaśnij – pauza.
- Następnie wykonajcie oryginał bardzo cicho.
- W kolejnej wersji zamiast kłaśnić użyjcie stuknięć w kubek.
- Następnie spróbujcie zmienić tempo.
- Porównajcie wszystkie wersje.
- Dzieci wybierają jedną zmianę, którą chcą zastosować samodzielnie.
- Każda mała grupa tworzy własny remiks.
- Grupy prezentują swoje wersje.
- Na końcu wykonajcie rytm oryginalny i jeden wybrany remiks.



Łatwiejsza wersja:

Zmieniaj tylko jeden parametr: rodzaj dźwięku.



Trudniejsze wyzwanie:

Połącz dwie zmiany jednocześnie, np. inne tempo i inna kolejność.



Wskazówka:

Najpierw przypomnij wersję podstawową. Dzieci muszą wiedzieć, co dokładnie zmieniają.



172. Muzyczne Cztery Obrazki

Cztery proste ilustracje stają się planem krótkiego utworu. Dzieci przypisują każdemu obrazkowi dźwięk lub rytm, a następnie wykonują całość w ustalonej kolejności.



Wiek: 5–11 lat



Czas: 10–15 minut



Materiały: 4 karty obrazkowe, opcjonalnie instrumenty



Liczba uczestników: minimum 2



Cel zabawy:

Rozwijanie interpretacji obrazu, planowania muzycznego i tworzenia wieloczęściowej kompozycji.



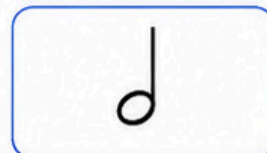
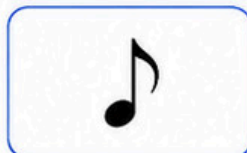
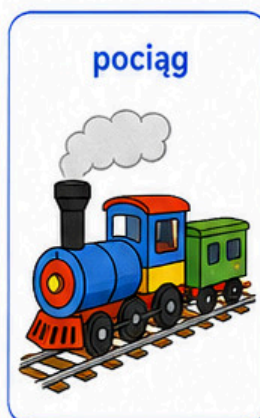
Przykładowe obrazki:

ptak, pociąg, deszcz, gwiazda.



Jak się bawić:

1. Pokaż pierwszy obrazek.
2. Grupa wymyśla dla niego dźwięk.
3. Powtórz dla pozostałych trzech kart.
4. Ułóż obrazki w jednym rzędzie.
5. Dzieci wykonują całą sekwencję od lewej do prawej.
6. Zamień miejscami dwie karty.
7. Wykonajcie nową wersję.
8. Następnie jedno dziecko układa własną kolejność.
9. Grupa interpretuje ją muzycznie.
10. Na końcu wykonajcie wybraną wersję bez żadnych słownych podpowiedzi.



SEKWENCJA PODSTAWOWA



KOLEJNOŚĆ MOŻE SIĘ ZMIENIAĆ



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko trzech obrazków.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy obrazek otrzymuje rytm czteroelementowy zamiast pojedynczego dźwięku.



Wskazówka:

Te same obrazki mogą prowadzić do różnych muzycznych rozwiązań. Warto pozwolić dzieciom proponować alternatywy.



173. Kompozycja z Pauzą

Dzieci tworzą własny krótki rytm, ale muszą świadomie umieścić w nim co najmniej jedną pauzę. Dzięki temu cisza staje się pełnoprawnym elementem kompozycji.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: brak lub karty z symbolami dźwięków i pauzy



Liczba uczestników: 1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie świadomego komponowania i rozumienia, że cisza może organizować muzykę równie mocno jak dźwięk.



Jak się bawić:

Pokaż wzór bez pauzy:
kłaśnij – tup – kłaśnij – uda.

2. Następnie zamień jeden element na ciszę.
3. Wykonaj: kłaśnij – pauza – kłaśnij – uda.
4. Porównajcie obie wersje.
5. Każde dziecko wybiera trzy dźwięki oraz jedno miejsce ciszy.
6. Układa własny czteroelementowy rytm.
7. Ćwicz go kilka razy.
8. Prezentuje grupie.
9. Grupa powtarza.
10. Następnie dziecko przesuwa pauzę w inne miejsce i sprawdza, jak zmienia się efekt.

PORÓWNAJMY:

BEZ PAUZY

KLAŚNIJ



TUP



KLAŚNIJ



UDA



Z PAUZĄ

KLAŚNIJ



PAUZA

KLAŚNIJ



UDA



PRZYKŁADOWA KOMPOZYCJA UCZESTNIKA

KLAŚNIJ



TUP



PAUZA

UDA



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący ustala miejsce pauzy, a dziecko wybiera pozostałe dźwięki.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz ośmioelementową kompozycję zawierającą dwie pauzy o różnych pozycjach.



Wskazówka:

Podczas pauzy puls nadal trwa. Dzieci mogą początkowo wykonywać mały bezgłośny gest pomagający utrzymać czas.



174. Nasza Piosenka Krok po Kroku

Grupa wspólnie buduje prostą piosenkę od zera: wybiera temat, krótkie zdanie, rytm, prostą melodię i refren.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 12–15 minut



Materiały: brak;
opcjonalnie kartka
do zapisania pomysłów



Liczba uczestników:
minimum 3



Cel zabawy:

Rozwijanie wspólnego komponowania, podejmowania decyzji i rozumienia podstawowych elementów piosenki.



Jak się bawić:

1. Wybierzcie prosty temat, np. „zabawa”, „wakacje”, „zwierzęta” lub „muzyka”.
2. Stwórzcie jedno krótkie zdanie.
3. Powiedzcie je w równym rytmie.
4. Dodajcie prostą melodię wykorzystującą 2–3 wysokości głosu.
5. Powtórzcie zdanie kilka razy.
6. Następnie wymyślcie krótki refren.
7. Połączcie zdanie – refren.
8. Dodajcie drugie zdanie.
9. Wykonajcie: zwrotka – refren – zwrotka – refren.
10. Na końcu nadajcie piosence tytuł.



Wyjaśnienie terminu:

Akompaniament to dźwięki towarzyszące głównej melodii lub śpiewowi.

TEMAT → ZDANIE → RYTM → MELODIA → REFREN → PIOSENKA

1



Wybierzcie prosty temat.

2



Stwórzcie jedno krótkie zdanie.

3



Powiedzcie je w równym rytmie.

4



Dodajcie prostą melodię (2–3 wysokości głosu).

5



Wymyślcie krótki refren.

6



Połączcie wszystko i nadajcie piosence tytuł!

Przykładowa forma:

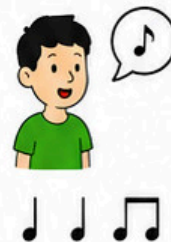
ZWROTKA



REFREN



ZWROTKA



REFREN



zwrotka – refren – zwrotka – refren



Łatwiejsza wersja:

Zamiast melodii użyjcie rytmicznego mówienia.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodajcie prosty akompaniament klaskaniem lub kubkami.



Wskazówka:

Nie próbuj tworzyć rozbudowanej piosenki. Dwa krótkie zdania i prosty refren w zupełności wystarczą.



175. Wielki Finał Kompozytorów

Ostatnia aktywność modułu prowadzi dzieci przez stworzenie kompletnej krótkiej kompozycji zawierającej początek, główny rytm, zmianę, improwizację i wyraźne zakończenie.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 12–15 minut



Materiały: body percussion, głos, kubki lub proste instrumenty



Liczba uczestników: minimum 3



Cel zabawy:

Utrwalenie najważniejszych umiejętności modułu i pokazanie dzieciom, że potrafią świadomie stworzyć własny miniaturowy od początku do końca.



Przygotowanie:

1. POCZĄTEK
2. RYTM GŁÓWNY
3. ZMIANA
4. IMPROWIZACJA
5. KONIEC



Jak się bawić:

1. Grupa wybiera krótki sygnał rozpoczynający.
2. Następnie wspólnie tworzy czteroelementowy rytm główny.
3. W części „zmiana” rytm wykonywany jest inaczej, np. ciszej albo innym dźwiękiem.
4. Jedno dziecko wykonuje krótką improwizację.
5. Grupa wraca do głównego rytmu.
6. Następnie wykonuje wcześniej ustalone zakończenie.
7. Przeciwicie wszystkie części osobno.
8. Połączcie je bez przerw.
9. Powtórzcie utwór drugi raz z innym solistą.
10. Na końcu nadajcie wspólnej kompozycji tytuł.
11. Zakończcie jednym wspólnym dźwiękiem i chwilą ciszy.



Wspólny sygnał rozpoczynający naszą kompozycję.



Czteroelementowy rytm główny wykonywany wspólnie.



Wykonujemy rytm inaczej – np. ciszej albo innym dźwiękiem.

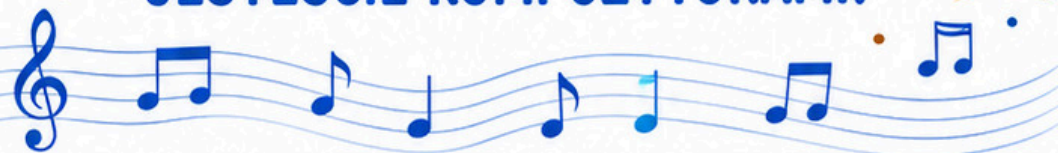


Jedno dziecko wykonuje krótką improwizację.



Wracamy do rytmu, wykonujemy zakończenie i kończymy wspólnym dźwiękiem i ciszą.

JESTEŚCIE KOMPOZYTORAMI!



Łatwiejsza wersja:

Użyj tylko trzech części: początek – rytm – koniec.



Trudniejsze wyzwanie:

Dwie małe grupy przygotowują osobne miniaturowe i prezentują je sobie nawzajem.



Wskazówka:

Finał ma być celebracją samodzielnego tworzenia, a nie testem wykonawczym. Ważniejsza jest spójność pomysłu niż techniczna perfekcja.



RYSUNKI RYTMICZNE



Zobacz rytm. Narysuj muzykę.



41 zabaw, które pomagają dzieciom zobaczyć to, co słyszą — i zamienić muzykę w proste rysunki, symbole i rytmiczne ścieżki.

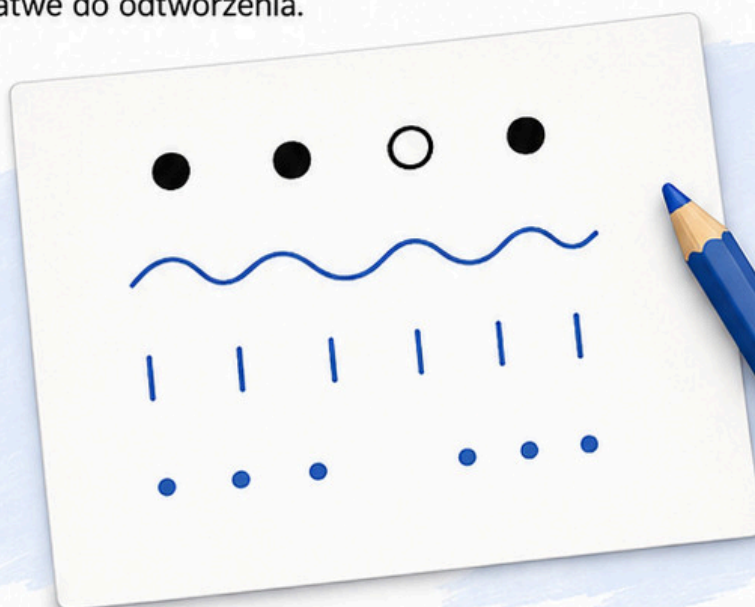


W tym module kartka staje się muzyczną mapą. Dzieci będą rysować puls, tempo, pauzy, głośne i ciche dźwięki, kierunek melodii oraz własne rytmiczne pomysły. Nie trzeba umieć pięknie rysować — liczy się połączenie słuchania, ruchu ręki i muzyki.



Do większości zabaw wystarczą kartki, ołówki, kredki lub flamastry.

Wszystkie symbole powinny być proste i łatwe do odtworzenia.



177. Narysuj Puls

Dzieci słuchają regularnego pulsu i zaznaczają każde kolejne uderzenie jednym prostym punktem na kartce.



Wiek: 4–9 lat



Czas: 5–8 minut



Materiały: kartka, ołówek lub kredka; źródło regularnego pulsu



Liczba uczestników: 1 lub więcej



Cel zabawy:

Pomóc dzieciom zobaczyć regularność pulsu i połączyć słuchanie z prostym ruchem ręki.



Wyjaśnienie terminu:

Puls muzyczny to regularne uderzenia, które można porównać do spokojnego tykania zegara.

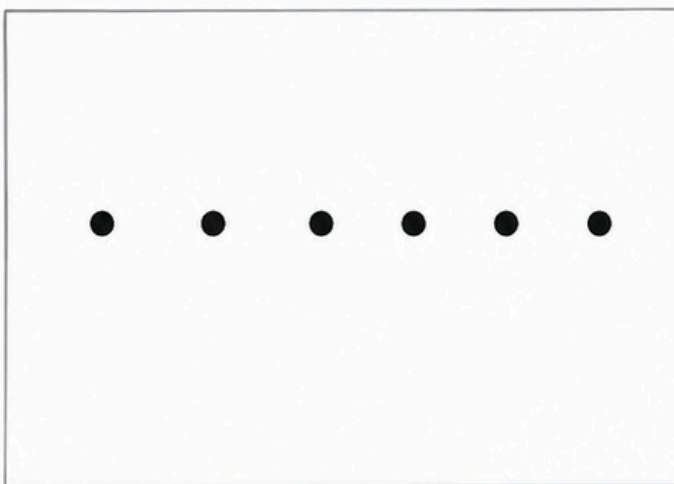


Jak się bawić:

1. Prowadzący wybija wolny, równy puls.
2. Dziecko najpierw tylko słucha.
3. Następnie przy każdym uderzeniu stawia jeden punkt na kartce.
4. Powstaje rząd: ● ● ● ● ● ● ●
5. Zatrzymaj rytm.
6. Policzcie punkty.
7. Następnie rozpocznij nowy, trochę szybszy puls.
8. Dziecko tworzy drugi rząd.
9. Porównajcie odstępy i sposób rysowania.
10. Na końcu dziecko samo może wystukiwać puls i jednocześnie tworzyć punkty.

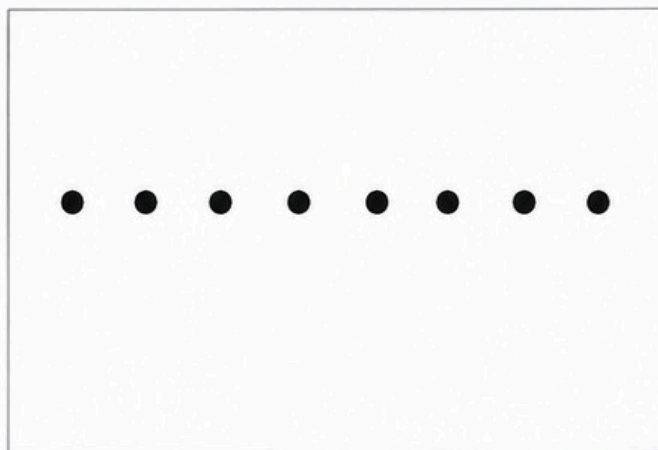
WOLNY PULS

większe odstępy między punktami



SZYBSZY PULS

mnijšie odstępy między punktami



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący liczy uderzenia na głos.



Trudniejsze wyzwanie:

Dziecko rysuje osiem równych punktów bez liczenia słownego.



Wskazówka dla prowadzącego:

Nie oceniaj idealnych odstęgów między punktami. Najważniejsze jest skojarzenie jednego uderzenia z jednym znakiem.



178. Linie Wolne i Szybkie

Dzieci reagują na tempo, rysując długie spokojne linie przy wolnej muzyce i krótsze, gęstsze kreski przy szybszej.



Wiek: 4–10 lat



Czas: 6–9 minut



Materiały: kartka, kredki lub flamastry, dwa fragmenty muzyczne o różnym tempie



Liczba uczestników: dowolna



Cel zabawy:

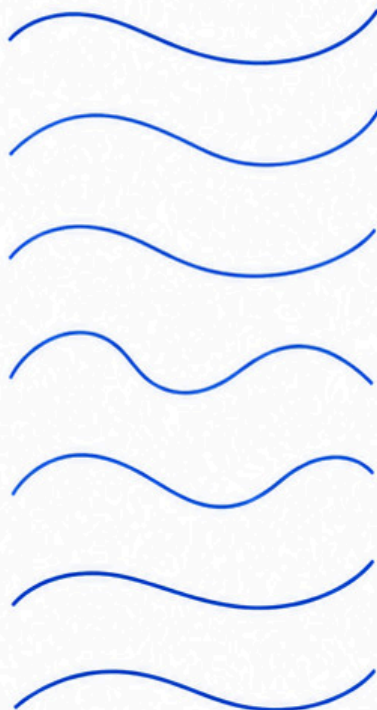
Rozwijanie rozumienia tempa oraz przekładania szybkości muzyki na charakter ruchu ręki.



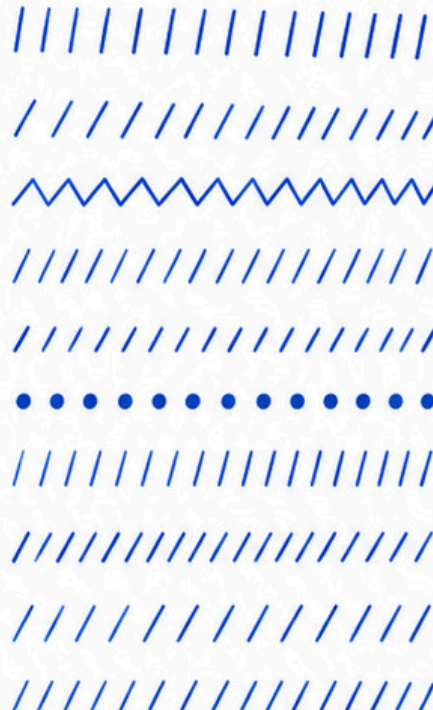
Jak się bawić:

1. Włącz wolny fragment muzyczny.
2. Dzieci prowadzą kredkę spokojnie po kartce.
3. Zachęć do tworzenia długich, płynnych linii.
4. Zatrzymaj muzykę.
5. Następnie włącz szybszy fragment.
6. Dzieci tworzą krótsze, częstsze kreski.
7. Porównajcie oba fragmenty kartki.
8. Powtórz zabawę z kolejną zmianą tempa.
9. Następnie prowadzący nie informuje, kiedy muzyka zwolni lub przyspieszy.
10. Dzieci samodzielnie dostosowują sposób rysowania.

WOLNO



SZYBCIEJ



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch bardzo wyraźne kontrastowych temp.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj tempo średnie i trzeci sposób prowadzenia linii.



Wskazówka:

Nie chodzi o tworzenie konkretnego obrazka. Rysunek ma być wizualnym śladem tempa.



179. Rysunkowe Kłaśnięcia

Dzieci zamieniają każde kłaśnięcie na prosty znak graficzny, a następnie odczytują własny rysunek jako rytm.



Wiek: 5–10 lat



Czas: 7–10 minut



Materiały: kartka,
ołówek lub kredka



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie podstawowego rozumienia zapisu rytmu i połączenia dźwięku z symbolem.



Przygotowanie:

● = jedno kłaśnięcie
○ = pauza



Jak się bawić:

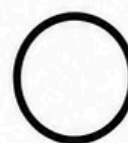
1. Prowadzący wykonuje jedno kłaśnięcie.
2. Dzieci rysują jeden pełny punkt.
3. Następnie wykonaj dwa kłaśnięcia.
4. Dzieci rysują: ● ●
5. Wprowadź pauzę.
6. Pokaż wzór: kłaśnij – kłaśnij – pauza – kłaśnij.
7. Dzieci zapisują: ● ● ○ ●
8. Następnie odczytują zapis i wykonują rytm.
9. Każde dziecko tworzy własny czteroelementowy zapis.
10. Kolega lub grupa próbuje go wykonać.



kłaśnij



kłaśnij



cisza



kłaśnij

Twój czteroelementowy zapis



Łatwiejsza wersja:

Używaj wyłącznie pełnych punktów bez pauzy.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz zapis
ośmioelementowy
zawierający kilka pauz.



Wskazówka:

Nie przedstawiaj tego jeszcze jako formalnej notacji muzycznej. To prosty symboliczny zapis pomagający zrozumieć ideę kolejności dźwięków i ciszy.



180. Duży Dźwięk, Mały Dźwięk

Dzieci przedstawiają głośniejsze i cichsze dźwięki za pomocą znaków o różnej wielkości. Dzięki temu zaczynają rozumieć, że dynamikę muzyki można pokazać wizualnie.



Wiek: 4–10 lat



Czas: 6–9 minut



Materiały: kartka, kredki lub flamastry; dłonie, bębenek lub inne źródło dźwięku



Liczba uczestników: 1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia dynamiki oraz umiejętności przekładania różnicy głośności na prosty zapis graficzny.



Przygotowanie:

duże koło ● = głośniejszy dźwięk
małe koło ● = cichszy dźwięk



Jak się bawić:

1. Wytłumacz znaczenie dużego i małego koła.
2. Zaprezentuj trzy poziomy: cicho, średnio, głośniej.
3. Zagraj lub klaśnij cicho.
4. Zagraj lub klaśnij średnio.
5. Zagraj lub klaśnij głośniej.
6. Poproś dzieci, aby narysowały odpowiednie koła.
7. Zagraj prosty rytm: cicho – cicho – głośniej – cicho.
8. Dzieci zapisują rytm przy użyciu kół o odpowiedniej wielkości.
9. Powtórzcie zabawę, zmieniając kolejność.
10. Dzieci odczytują swoje zapisy, a grupa wykonuje je poprzez klaskanie lub granie.

TRZY POZIOMY GŁOŚNOŚCI

CICHO



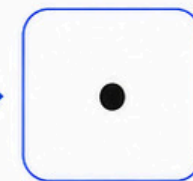
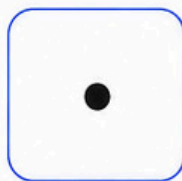
ŚREDNIO



GŁOŚNIEJ



PRZYKŁADOWY RYTM: CICHO – CICHO – GŁOŚNIEJ – CICHO



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko pojedynczych dźwięków do rozpoznania.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj trzeci poziom – średnią wielkość symbolu oznaczającą średnią głośność.



Wskazówka dla prowadzącego:

„Głośniej” nie oznacza „jak najmocniej”. Różnica powinna być czytelna, ale zawsze komfortowa dla słuchu.



181. Rysunkowa Pauza

Dzieci uczą się zaznaczać ciszę w swoim prostym zapisie rytmicznym za pomocą pustego pola lub osobnego symbolu.



Wiek: 5–10 lat



Czas: 6–9 minut



Materiały: kartka,
ołówek lub kredka



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia, że cisza zajmuje konkretne miejsce w rytmie i może zostać przedstawiona na kartce.



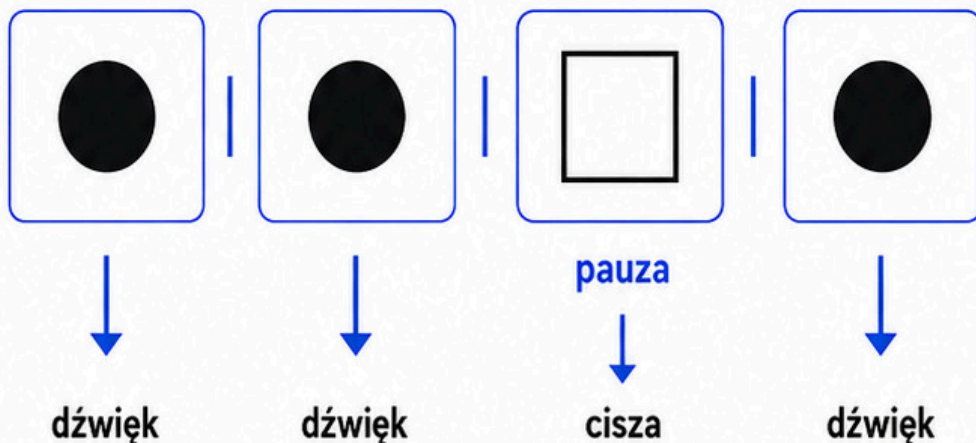
Przygotowanie:

- = dźwięk
- = pauza

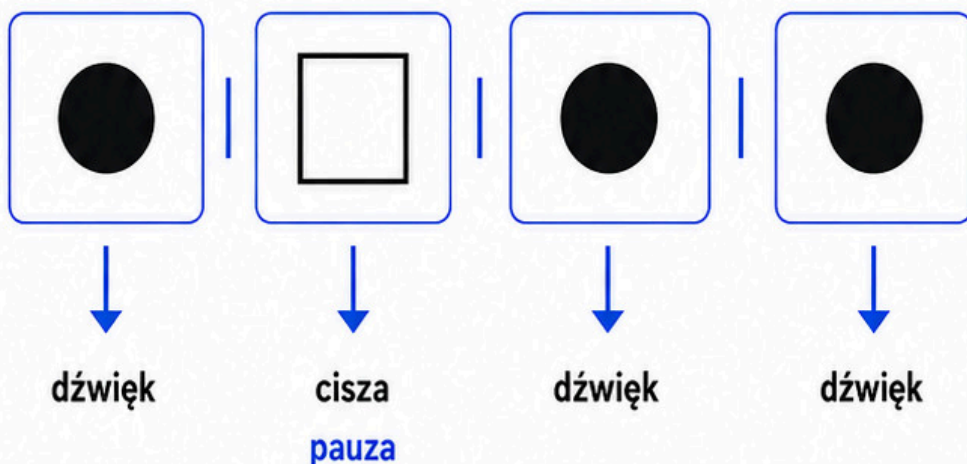


Jak się bawić:

1. Prowadzący pokazuje rytm: ● – ● – □ – ●.
2. Dzieci powtarzają rytm, wypowiadając: dźwięk – dźwięk – cisza – dźwięk.
3. Następnie dzieci rysują rytm w czterech polach.
4. Dzieci wykonują rytm: klaszcząc w dźwięki, a w pauzę pokazując ciszę (palec na ustach).
5. Prowadzący przesuwa pauzę w inne miejsce.
6. Dzieci powtarzają: dźwięk – cisza – dźwięk – dźwięk.
7. Dzieci rysują nowy rytm w czterech polach.
8. Dzieci wykonują rytm.
9. Prowadzący zachęca dzieci, aby samodzielnie tworzyły własne czteroelementowe rytmy z pauzą.
10. Dzieci prezentują swoje zapisy i wykonują je dla grupy.



Przykład: pauza w innym miejscu



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko jednego miejsca pauzy w czteroelementowym rytmie.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz ośmioelementowy zapis z dwiema lub trzema pauzami.



Wskazówka:

Puste miejsce nie oznacza pominięcia czasu. Pauza powinna trwać dokładnie tyle samo, co pozostałe pola.



182. Fala Melodii

Dzieci słuchają, czy dźwięk lub głos porusza się w górę, w dół czy pozostaje na podobnej wysokości, a następnie rysują linię pokazującą ten kierunek.



Wiek: 5–11 lat



Czas: 7–10 minut



Materiały: kartka, kredka; głos prowadzącego lub instrument melodyczny



Liczba uczestników: 1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie rozpoznawania kierunku melodii i przekładania wysokości dźwięków na ruch ręki.



Wyjaśnienie terminu:

Kierunek melodii mówi nam, czy kolejne dźwięki brzmią coraz wyżej, coraz niżej czy pozostają na podobnym poziomie.



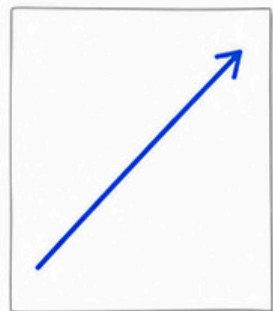
Jak się bawić:

1. Prowadzący śpiewa lub gra krótką melodię.
2. Dzieci uważnie słuchają.
3. Na kartce rysują linię pokazującą kierunek melodii.
4. ↗ – w górę, ↘ – w dół, — – na podobnym poziomie.
5. Prowadzący pokazuje przykłady trzy oznaczone kierunków.
6. Dzieci porównują swoje linie.
7. Prowadzący rysuje linię na tablicy (bez dźwięku).
8. Dzieci „śpiewają” narysowaną linię głosem.
9. Można tworzyć własne fale melodii i wymieniać się nimi.
10. Na koniec dzieci opowiadają, która fala była najtrudniejsza do odczytania i dlaczego.

W GÓRĘ ↗



Dźwięki idą coraz wyżej.



W DÓŁ ↘



Dźwięki idą coraz niżej.



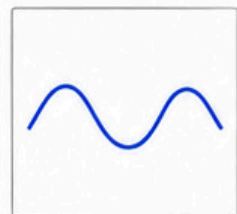
W GÓRĘ I W DÓŁ ↗ ↘



Dźwięki najpierw idą wyżej, potem niżej.



Zaśpiewaj swoją falę



1. Rysuj swoją falę.



2. „Śpiewaj” ją głosem.



3. Melodia ożywa!



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch kierunków: w górę i w dół.



Trudniejsze wyzwanie:

Rysunek zawiera trzy lub cztery zmiany kierunku, które dziecko następnie interpretuje głosem.



Wskazówka:

Nie wymagaj trafiania w konkretne nuty. Chodzi o ogólny kierunek wysokości.



183. Rytm z Figur

Każda figura geometryczna oznacza inny dźwięk. Dzieci układają i rysują sekwencje figur, które następnie wykonują jako rytm.



Wiek: 5–11 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: kartka, kredki
lub gotowe karty z figurami



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia symboli,
pamięci sekwencyjnej
i samodzielnego tworzenia
prostego zapisu rytmicznego.



Przygotowanie:

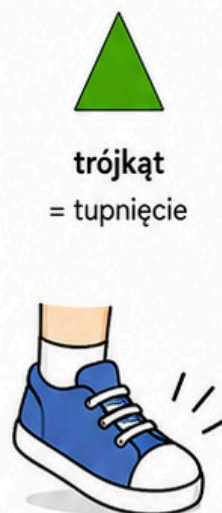
- koło = kłaśnięcie
- ▲ trójkąt = tupnięcie
- kwadrat = uderzenie dłonią o uda
- ☆ gwiazda = pauza



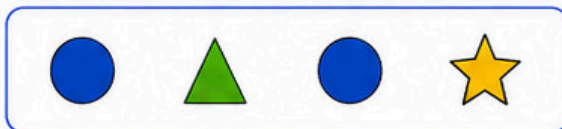
Jak się bawić:

1. Pokaż dzieciom znaczenia figur.
2. Zaprezentuj przykładową sekwencję i wykonaj ją razem z dziećmi.
3. Dzieci układają własną sekwencję figur.
4. Następnie rysują ją w wyznaczonym miejscu.
5. Wykonują swoją sekwencję jako rytm.
6. Koledzy odczytują zapis i również go wykonują.
7. Możecie zamieniać się rolami.
8. Zachęcaj do tworzenia dłuższych sekwencji.
9. Można tworzyć sekwencje w parach lub małych grupach.
10. Bawcie się i eksperymentujcie z rytmem!

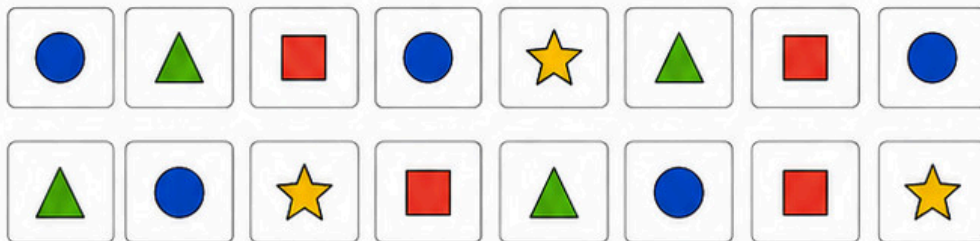
LEGENDA – FIGURY I ICH ZNACZENIE



PRZYKŁADOWA SEKWENCJA



DŁUŻSZA SEKWENCJA – WYKONAJ JAKO RYTM



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko
dwóch figur.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz sekwencję z 8–10
symboli i kilkoma pauzami.



Wskazówka:

Każda figura powinna mieć
stałe znaczenie w całej
rundzie.



184. Rytmiczna Droga

Dzieci tworzą na kartce prostą „trasę” złożoną z symboli rytmicznych i podążają po niej palcem, wykonując każdy napotkany dźwięk.



Wiek: 5–10 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: kartka,
kredki lub flamaster



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie czytania sekwencji,
koordynacji wzrokowo-ruchowej
i płynnego odtwarzania prostych
kodów rytmicznych.



Przygotowanie:

- = klaśnij
- ▲ = tupnij
- = pauza



Jak się bawić:

1. Dzieci otrzymują kartkę i kredki.
2. Prowadzący wyjaśnia znaczenie symboli.
3. Dzieci wymyślają prostą drogę z symboli.
4. Rysują trasę od START do META.
5. Prowadzący pokazuje przykład wykonania symboli.
6. Dzieci podążają palcem od START do META.
7. Wykonują każdy napotkany symbol (klaśnij, tupnij lub pauza).
8. W razie potrzeby powtarzają trasę.
9. Dzieci mogą wymienić się kartkami i przejść trasę drugiej osoby.
10. Każde dziecko tworzy nową trasę.

PRZYKŁAD 1 – PROSTA DROGA

START → ● → ▲ → ○ → ● → META



PRZYKŁAD 2 – DROGA Z ZAKRĘTEM

START → ● → ▲ → ○ → ● → META



Łatwiejsza wersja:

Droga zawiera tylko
4 symbole i nie ma
zakrętów.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj rozwidlenie, na którym
dziecko wybiera jedną
z dwóch możliwych
rytmicznych ścieżek.



Wskazówka:

Symbole powinny być
czytelne i rozmieszczone
z odpowiednim odstępem.



185. Kolorowy Puls

Dzieci zaznaczają kolejne uderzenia pulsu kolorami, tworząc prosty powtarzalny wzór wizualny, który następnie można odczytać rytmicznie.



Wiek: 4–9 lat



Czas: 6–10 minut



Materiały: kartka,
2–3 kredki w różnych
kolorach



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie poczucia regularności, rozpoznawania powtarzających się wzorów i łączenia rytmu z kolorem.



Przygotowanie:

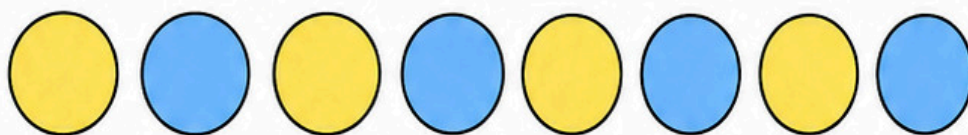
Wybierz dwa kolory, np. żółty i niebieski.



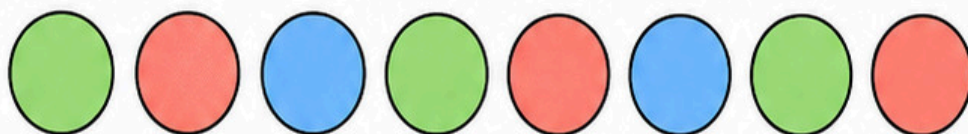
Jak się bawić:

1. Ustal z dziećmi dwa kolory: jeden dla kłaśnięcia, drugi dla tupnięcia.
2. Narysuj rząd ośmiu kółek.
3. Koloruj kolejno koła zgodnie z ustalonym wzorem.
4. Powtarzaj wzór do końca rzędu.
5. Odczytaj wzór rytmicznie – kłaśnij lub tupnij zgodnie z kolorem.
6. Poproś dzieci, aby odczytały wzór razem z Tobą.
7. Dziecko tworzy własny wzór kolorystyczny.
8. Odczytajcie wspólnie jego wzór rytmicznie.
9. Zachęć dzieci, aby wymyślały nowe wzory.
10. Porównajcie i wybierzcie ulubiony wzór grupy.

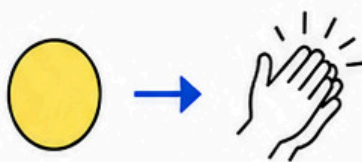
PRZYKŁAD 1: POWTARZANIE AB (ŻÓŁTY–NIEBIESKI)



PRZYKŁAD 2: WZÓR TRÓJELEMENTOWY A-B-C-A



KLUCZ RYTMICZNY (LEGENDA)



KLAŚNIJ



TUPNIJ



Najpierw kolorujemy wzór, a potem odczytujemy go dźwiękiem zgodnie z legendą.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch kolorów w prostym układzie naprzemiennym.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz ośmioelementowy kolorystyczny wzór z powtarzającym się motywem.



Wskazówka:

Kolor powinien być wsparciem wizualnym. Jeśli dziecko ma trudność z rozpoznawaniem barw, dodaj również figury lub symbole.



186. Narysuj Głośność Muzyki

Dzieci słuchają fragmentu muzyki i przedstawiają jego zmiany głośności linią, która rośnie, maleje lub pozostaje na podobnym poziomie.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: kartka, ołówek lub kredka, fragment muzyczny ze zmianami dynamiki



Liczba uczestników: 1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie aktywnego słuchania i zauważania stopniowych zmian dynamiki.



Jak się bawić:

1. Poinformuj dzieci, że będą rysować głośność muzyki.
2. Odtwórz fragment muzyczny ze zmianami dynamiki.
3. Dzieci słuchają uważnie.
4. Dzieci rysują linię pokazującą, jak głośność się zmienia.
5. Linia może iść w górę (głośniej), w dół (ciszej) lub być pozioma (bez zmian).
6. Po wysłuchaniu zatrzymaj muzykę.
7. Dzieci pokazują swoje rysunki.
8. Porównajcie prace i porozmawiajcie o podobieństwach i różnicach.
9. Odtwórz muzykę ponownie – tym razem dzieci klaszczą zgodnie z własnym rysunkiem.
10. Dzieci mogą eksperymentować z innym fragmentem muzyki.

1. Narysuj mapę głośności muzyki



2. Klaszcz zgodnie z własnym rysunkiem



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch poziomów: cicho i głośniej.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj kilka stopniowych zmian i krótkie momenty stałej głośności.



Wskazówka:

Nie oczekuj idealnej zgodności z nagraniem. Celem jest zauważenie ogólnego przebiegu zmian.



187. Rysunkowe Echo

Prowadzący pokazuje krótki graficzny zapis rytmu, dzieci wykonują go, a następnie próbują narysować taki sam układ z pamięci.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: kartki, ołówki,
przygotowane krótkie wzory



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie pamięci
wzrokowej, rytmicznej
i umiejętności łączenia
symbolu z dźwiękiem.



Przygotowanie:



● = klaśnięcie

○ = pauza

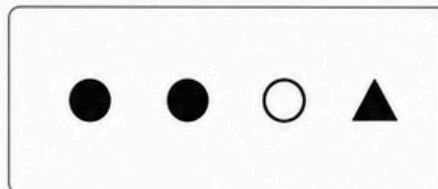
▲ = tupnięcie



Jak się bawić:

1. Pokaż dzieciom wzór rytmiczny.
2. Dzieci oglądają go w ciszy.
3. Wykonajcie wzór razem.
4. Dzieci wykonują wzór samodzielnie.
5. Zakryj wzór kartką.
6. Dzieci starają się przypomnieć sobie układ.
7. Dzieci rysują wzór z pamięci na kartce.
8. Odkryj wzór.
9. Porównajcie rysunek z oryginałem.
10. Spróbujcie z nowym wzorem.

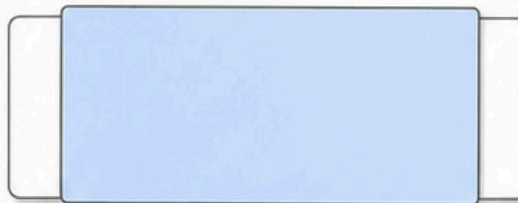
1. ZOBACZ



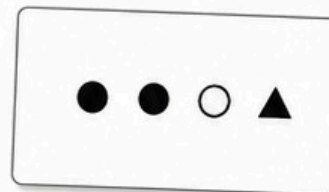
2. WYKONAJ



3. ZAKRYJ

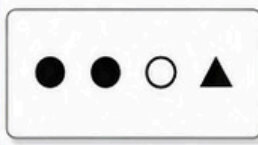


4. NARYSUJ

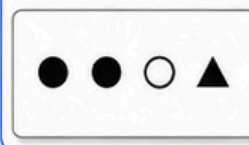


5. SPRAWDŹ

WZÓR ORYGINALNY



RYSUNEK DZIECKA



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko 3 symboli
w jednym wzorze.



Trudniejsze wyzwanie:

Pokaż wzór tylko raz
i zastosuj 6–8
elementów.



Wskazówka:

Nie oceniaj estetyki symboli.
Liczy się prawidłowa kolejność
i znaczenie.



188. Muzyczna Spirala

Dzieci rysują spiralę zgodnie z rytmem muzyki. Każde uderzenie lub fraza przesuwa kredkę dalej po torze, tworząc wizualny zapis ciągłości.



Wiek: 5–10 lat



Czas: 7–10 minut



Materiały: kartka, kredka lub flamaster, spokojna muzyka z wyraźnym pulsem



Liczba uczestników: 1 lub więcej



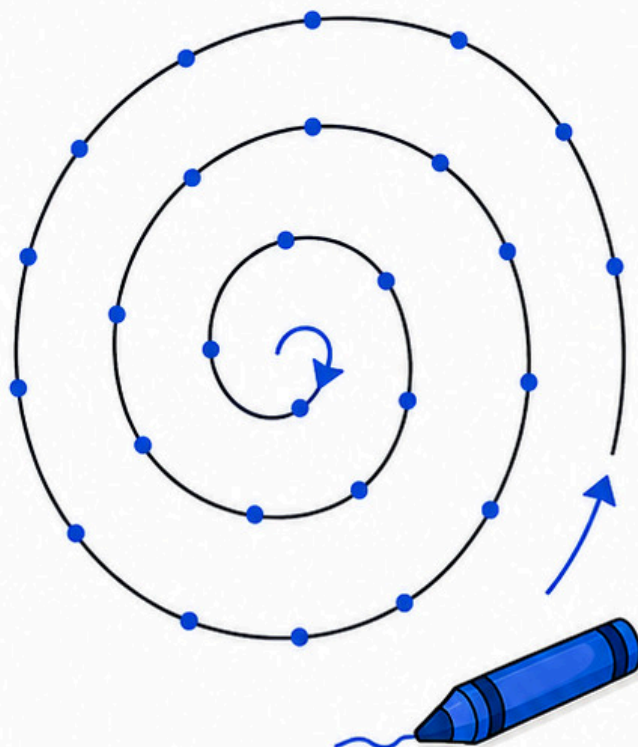
Cel zabawy:

Rozwijanie płynności ruchu ręki, poczucia ciągłości muzyki i utrzymywania regularnego działania.



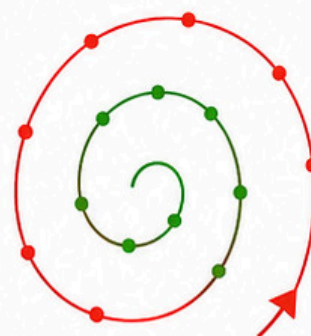
Jak się bawić:

1. Przygotuj kartkę i kredkę lub flamaster.
2. Usiądź wygodnie i posłuchaj muzyki, aby poczuć jej puls.
3. Zaczynij w środku kartki – to początek spirali.
4. Na każde uderzenie wykonaj kropkę kredką i przesun ją o mały krok dalej.
5. Prowadź linię płynnie, tworząc spiralę na zewnątrz.
6. Staraj się utrzymać równy ruch zgodny z muzyką.
7. Jeśli muzyka się zmienia, kontynuuj rysowanie – spirala trwa dalej.
8. Po zakończeniu muzyki zatrzymaj się na zewnętrznej krawędzi spirali.
9. Przejdź palcem po spirali od środka na zewnątrz.
10. Spróbuj ponownie przy innej muzyce lub w innym tempie.



PRZYKŁAD ZMIANY

kolor = zmiana tempa lub dynamiki



- wolniej / ciszej
- szybciej / głośniejsze



Łatwiejsza wersja:

Używaj jednego stałego tempa.



Trudniejsze wyzwanie:

Zmiana koloru oznacza zmianę tempa lub dynamiki.



Wskazówka:

Spirala nie musi być równa ani symetryczna. Najważniejsze jest połączenie ciągłego ruchu ręki z muzyką.



189. Rytmiczne Okienka

Dzieci tworzą rząd małych pól, z których każde odpowiada jednemu uderzeniu pulsu. Następnie wypełniają pola symbolami dźwięku lub ciszy, budując własny rytm.



Wiek: 5–11 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: kartka,
ołówek, kredki



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia równego podziału czasu, kolejności i samodzielnego tworzenia prostych rytmicznych sekwencji.



Przygotowanie:

Narysuj cztery równe pola:

1

2

3

4

● = kłaśnięcie

▲ = tupnięcie

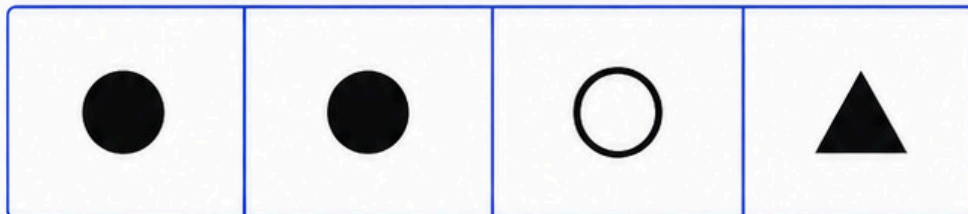
○ = pauza



Jak się bawić:

1. Narysuj rząd czterech pól.
2. Wytłumacz znaczenie symboli.
3. Pokaż przykład rytmu.
4. Dzieci tworzą własny rytm.
5. Wykonaj rytm przez kłaśnięcie, tupnięcie lub pauzę.
6. Wszyscy powtarzają razem.
7. Dzieci wymieniają się rytmem.
8. Każdy wykonuje rytm drugiej osoby.
9. Spróbujcie rytmu w innym tempie.
10. Można rozszerzyć do ośmiu pól i większej liczby dźwięków.

Przykład (4 pola)



Twoje okienka (4 pola)



Rozszerzenie (8 pól)



kłaśnięcie



tupnięcie



pauza



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko czterech pól i jednego rodzaju dźwięku oraz pauzy.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz osiem pól z trzema różnymi dźwiękami oraz minimum dwiema pauzami.



Wskazówka:

Okienka powinny być tej samej szerokości, aby wizualnie wspierać ideę równych odcinków czasu.



190. Rytmiczny Zygzak

Dzieci rysują zygzak, którego każdy wierzchołek odpowiada jednemu dźwiękowi. Dzięki temu rytm zostaje przedstawiony jako wyraźny, powtarzalny ruch ręki w górę i w dół.



Wiek: 5–10 lat



Czas: 6–9 minut



Materiały: kartka,
ołówek lub kredka



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

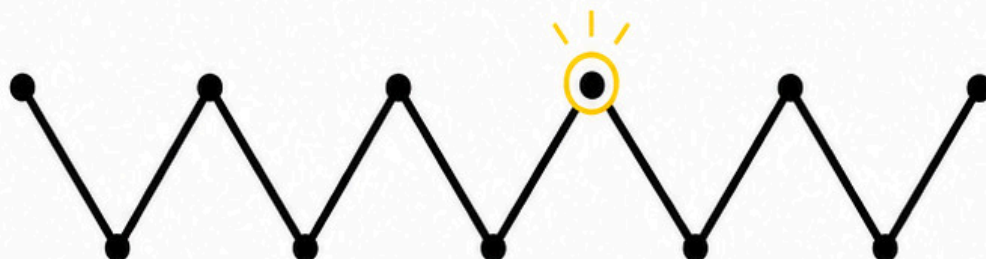
Rozwijanie regularności ruchu, koordynacji wzrokowo-ruchowej i rozumienia, że powtarzalny kształt może reprezentować powtarzalny rytm.



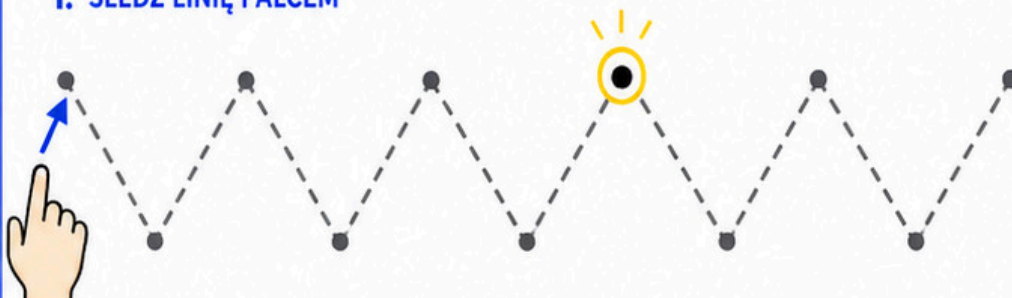
Jak się bawić:

1. Prowadzący wybija cztery równe uderzenia.
2. Dziecko przy każdym uderzeniu zmienia kierunek linii.
3. Powstaje prosty zygzak.
4. Następnie dziecko śledzi linię palcem.
5. Przy każdym wierzchołku klaszcze.
6. Powtórz zabawę z ośmioma uderzeniami.
7. Następnie jeden wierzchołek zaznacz większym punktem.
8. Ten punkt oznacza mocniejszy akcent.
9. Odczytajcie cały zygzak jako rytm.
10. Dziecko może stworzyć własny układ akcentów.

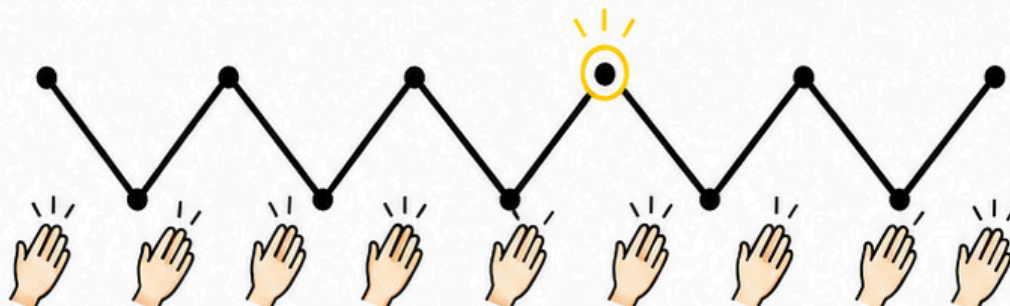
ZYgzak z ośmioma wierzchołkami



1. ŚLEDŹ LINIĘ PALCEM



2. KLASZCZ PRZY KAŻDYM WIERZCHOŁKU



PAMIĘTAJ:

Jeden zwrot linii
(jeden wierzchołek)
= jedno uderzenie.



=



w górę = jedno uderzenie

w dół = jedno uderzenie



Łatwiejsza wersja:

Rysuj tylko cztery duże, wyraźne odcinki.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj dwa różne symbole na wybranych wierzchołkach, oznaczające dwa różne dźwięki.



Wskazówka dla prowadzącego:

Nie chodzi o idealnie równy zygzak. Liczy się powiązanie jednego zwrotu linii z jednym uderzeniem.



191. Rysunkowe Akcenty

Dzieci uczą się zaznaczać mocniej podkreślone uderzenia za pomocą większego, grubszego lub wyróżnionego symbolu.



Wiek: 6–11 lat



Czas: 7–10 minut



Materiały: kartka, kredki lub flamastry



Liczba uczestników: dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia akcentu rytmicznego i umiejętności zauważania, że nie wszystkie uderzenia muszą brzmieć tak samo.



Wyjaśnienie terminu:

Akcent to uderzenie, które jest bardziej podkreślone niż pozostałe.



Przygotowanie:

- = zwykłe uderzenie
- = akcent



Jak się bawić:

1. Narysuj cztery równe punkty.
2. Następnie powiększ pierwszy.
3. Odczytajcie: MOCNIEJ – lekko – lekko – lekko.
4. Dzieci klaszczą zgodnie z zapisem.
5. Przenieś akcent na drugie miejsce.
6. Następnie na trzecie i czwarte.
7. Dzieci porównują różne wersje.
8. Każde tworzy własny układ czterech uderzeń z jednym akcentem.
9. Partner próbuje go odczytać.
10. Na końcu dodaj drugi akcent.

CZTERY WERSJE – JEDEN AKCENT

1



Akcent na 1. uderzeniu

2



Akcent na 2. uderzeniu

3



Akcent na 3. uderzeniu

4



Akcent na 4. uderzeniu

JAK TO BRZMI? – KLASZCZEMY!

1



2



3



4



Łatwiejsza wersja:

Akcent zawsze pojawia się na pierwszym uderzeniu.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz osiem uderzeń z dwoma lub trzema akcentami w różnych miejscach.



Wskazówka:

Akcent powinien być wyraźny, ale nie oznacza bardzo głośnego uderzenia.



192. Narysuj Długi i Krótki Dźwięk

Dzieci przedstawiają długość dźwięku za pomocą długości linii:
krótki dźwięk otrzymuje krótką kreskę, a długi — dłuższą.



Wiek: 5–11 lat



Czas: 7–10 minut



Materiały: kartka, kredka;
głos lub prosty instrument



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia czasu trwania dźwięku i przekładania różnic słuchowych na prosty zapis wizualny.



Przygotowanie:

— = krótki dźwięk
—— = długi dźwięk



Jak się bawić:

1. Prowadzący wykonuje krótki dźwięk głosem.
2. Dzieci rysują krótką kreskę.
3. Następnie wykonuje długi dźwięk.
4. Dzieci rysują dłuższą linię.
5. Powtórz kilka kontrastowych przykładów.
6. Następnie wykonaj sekwencję: krótki – krótki – długi.
7. Dzieci zapisują ją trzema liniami.
8. Odczytajcie zapis głosem.
9. Następnie dzieci tworzą własny układ.
10. Partner próbuje wykonać go zgodnie z długością linii.

DŁUGOŚCI DŹWIĘKÓW

KRÓTKI

—



krótki dźwięk

ŚREDNI

——



średni dźwięk

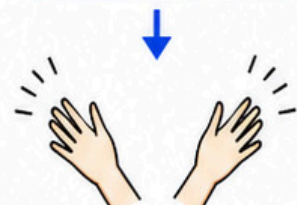
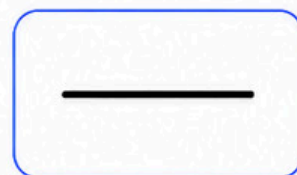
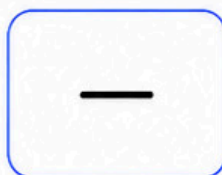
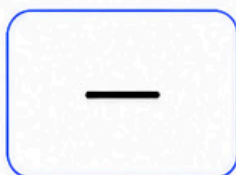
DŁUGI

————



długi dźwięk

PRZYKŁAD SEKWENCJI: KRÓTKI – KRÓTKI – DŁUGI



najpierw narysuj, potem odczytajcie głosem



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko pojedynczych przykładów do rozpoznania.



Trudniejsze wyzwanie:

Wprowadź trzy długości:
krótka, średnia i długa.



Wskazówka:

Różnica między liniami powinna być wyraźna wizualnie. Nie musi odpowiadać formalnym wartościom nutowym.

193. Rytmiczne Kropki i Kreski

Dwa proste znaki oznaczają dwa różne sposoby wykonania rytmu. Dzieci tworzą z nich własne sekwencje i uczą się odczytywać naprzemienne symbole.



Wiek: 5–11 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: kartka,
ołówek lub flamaster



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie czytania symbolicznego, koncentracji i tworzenia prostych wizualnych wzorów.



Przygotowanie:

● = klaśnij

— = uderz dłońią o uda



Jak się bawić:

1. Narysuj wzór: ● — ● —
2. Dzieci wykonują go.
3. Następnie pokaż: ● ● — —
4. Porównajcie oba układy.
5. Dzieci tworzą własny czteroelementowy wzór.
6. Partner go odczytuje.
7. Następnie rozbuduj zapis do ośmiu elementów.
8. Wprowadź powtarzający się fragment, np. ● — ● | ● — ●.
9. Dzieci próbują odnaleźć powtórzenie.
10. Na końcu grupa wykonuje kilka wybranych zapisów.

Legenda

● = klaśnij



— = uderz
dłonią o uda



Przykład 1



Przykład 2



Przykład 3 – zapis ośmioelementowy z powtórzeniem



powtórzenie

powtórzenie



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko czterech symboli w każdym rytmie.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj trzeci znak oznaczający pauzę.



Wskazówka:

Znaki muszą być łatwe do odróżnienia nawet przy szybkim patrzeniu.



194. Rysunkowy Refren

Dzieci tworzą krótki graficzny rytm, który pojawia się kilka razy pomiędzy innymi fragmentami — tak jak refren w piosence.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: kartka,
kredki lub flamastry



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia powtarzającej się formy oraz umiejętności rozpoznawania wizualnego fragmentu, który wraca.



Wyjaśnienie terminu:

Refren to część, która powraca kilka razy w utworze.



Przygotowanie:

Stwórz prosty refren graficzny:



Jak się bawić:

1. Naucz dzieci odczytywać refren.
2. Wykonajcie go kilka razy.
3. Następnie narysuj inny krótki fragment A.
4. Ułóż formę: REFREN – A – REFREN.
5. Dzieci odczytują całość.
6. Dodaj fragment B.
7. Powstaje: REFREN – A – REFREN – B – REFREN.
8. Dzieci zaznaczają wszystkie powroty refrenu tym samym kolorem.
9. Następnie tworzą własny refren.
10. Partner układa do niego dwa inne fragmenty.

PRZYKŁADOWA FORMA: R – A – R – B – R



REFREN (R):



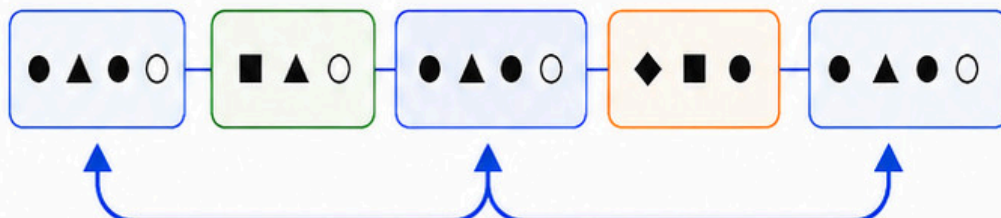
FRAGMENT A (przykład):



FRAGMENT B (przykład):



PRZYKŁAD ZAPISU:



REFREN POWRACA 3 RAZY



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko formy:
REFREN – A – REFREN.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz pełny zapis
z trzema różnymi
fragmentami pomiędzy
powrotami refrenu.



Wskazówka:

Refren powinien pozostać
niezmienny, aby idea
powrotu była naprawdę
czytelna.



195. Muzyczna Mapa Ruchu

Dzieci tworzą prostą mapę z symbolami kierunku, a następnie wykonują ją jako połączenie rytmu i ruchu całego ciała.



Wiek: 5–11 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: kartka, flamaster; opcjonalnie duża kartka dla grupy



Liczba uczestników: 1 lub więcej



Cel zabawy:

Łączenie zapisu graficznego z kierunkiem ruchu, pulsem i pamięcią sekwencyjną.



Przygotowanie:

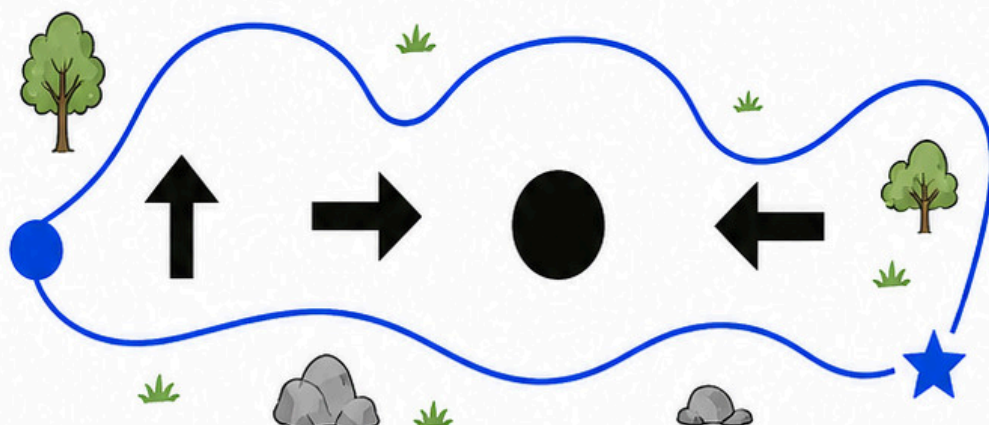
- ↑ = krok do przodu
- ↓ = krok do tyłu
- ← = krok w lewo
- = krok w prawo
- = kłaśnięcie



Jak się bawić:

1. Narysuj cztery symbole: ↑ → ● ←
2. Omów ich znaczenie.
3. Dzieci wykonują całą sekwencję.
4. Każdy symbol przypada na jedno uderzenie.
5. Następnie narysuj nową trasę.
6. Dzieci próbują odczytać ją bez słownej pomocy.
7. Każde dziecko tworzy własną mapę.
8. Partner ją wykonuje.
9. Następnie połączcie dwie mapy.
10. Cała grupa wykonuje dłuższą sekwencję.

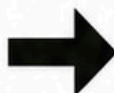
PRZYKŁADOWA MAPA RUCHU



WYKONUJEMY MAPĘ



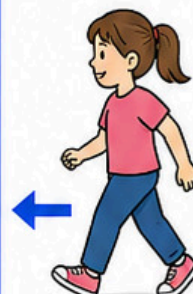
krok do przodu



krok w prawo



kłaśnięcie



krok w lewo



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch kierunków oraz kłaśnięcia.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj symbol obrotu oraz pauzy.



Wskazówka:

Przed rozpoczęciem upewnij się, że dzieci mają odpowiednio dużo miejsca do bezpiecznego wykonania ruchów.



196. Narysuj Powtórzenie

Dzieci uczą się zauważać i zaznaczać fragment rytmu, który pojawia się więcej niż raz.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 7–10 minut



Materiały: kartka, ołówek, kredki



Liczba uczestników: 1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie rozpoznawania wzorów, pamięci i podstawowego rozumienia powtarzalności w muzyce.



Przygotowanie:

Narysuj: ● ▲ ● ▲



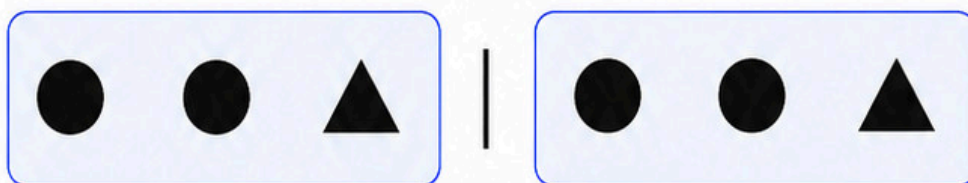
Jak się bawić:

1. Dzieci wykonują zapis.
2. Zapytaj: „Co tutaj się powtarza?”
3. Wspólnie wskażcie fragment ● ▲.
4. Otoczcie go delikatną ramką.
5. Narysuj nowy wzór:
● ● ▲ | ● ● ▲.
6. Dzieci odnajdują powtórzenie.
7. Następnie pokaż sekwencję, w której tylko część układu się powtarza.
8. Dzieci zaznaczają powtarzający się motyw.
9. Tworzą własny zapis zawierający jedno powtórzenie.
10. Partner próbuje znaleźć powtarzaną część.

Przykład 1



Przykład 2



Znajdź powtarzający się motyw

W każdym przykładzie otocz ramką fragment, który pojawia się więcej niż raz.



Łatwiejsza wersja:

Powtarzający się fragment ma tylko dwa symbole.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz sekwencję ośmioelementową z dwoma różnymi powtarzającymi się motywami.



Wskazówka:

Nie wprowadzaj formalnych znaków repetycji. Najpierw rozwijamy samo rozumienie idei powtórzenia.



197. Rytmiczne Góry i Doliny

Dzieci tworzą linię przypominającą krajobraz górski, a wysokość poszczególnych punktów oznacza inny sposób wykonania dźwięku.



Wiek: 5–11 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: kartka,
kredka lub flamaster



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie interpretacji graficznej, rozumienia kontrastu i kreatywnego przekładania wysokości rysunku na cechy dźwięku.



Przygotowanie:

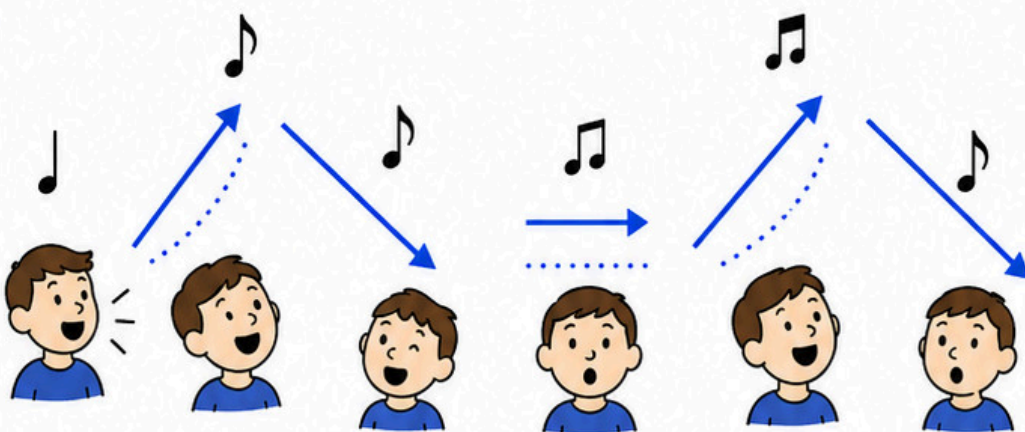
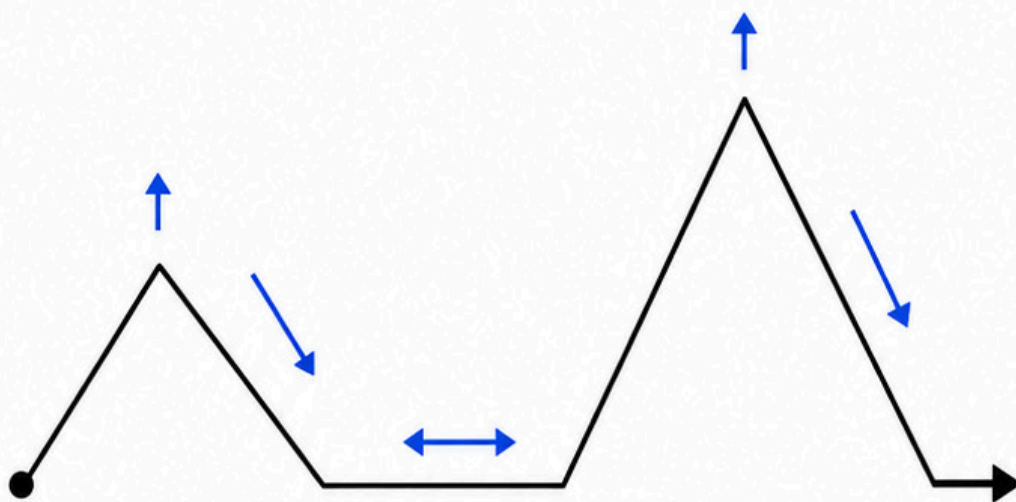
wysoko na kartce =
dźwięk głosem wyżej

nisko na kartce =
dźwięk głosem niżej



Jak się bawić:

1. Narysuj prostą górę.
2. Prowadź palec od dołu do szczytu.
3. Dzieci razem z ruchem podnoszą wysokość głosu.
4. Następnie schodzą głosem w dół.
5. Narysuj dwie góry różnej wysokości.
6. Dzieci interpretują całą linię.
7. Następnie dodaj płaską dolinę.
8. Dzieci utrzymują podobną wysokość głosu.
9. Każde dziecko tworzy własny krajobraz.
10. Partner próbuje go zaśpiewać.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko jednej góry i jednej doliny.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj symbole na szczytach oznaczające kłaśnięcie lub tupnięcie.



Wskazówka:

Liczy się kierunek głosu, nie dokładna wysokość muzyczna.



198. Rytmiczny Labirynt Symboli

Dziecko przechodzi wzrokiem lub palcem przez prosty labirynt, wykonując dźwięki odpowiadające symbolom napotkanym po drodze.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: przygotowana karta z prostym labiryntem, ołówek lub kredka



Liczba uczestników: 1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji, orientacji wzrokowej, planowania oraz odczytywania symboli rytmicznych w nietypowym układzie.



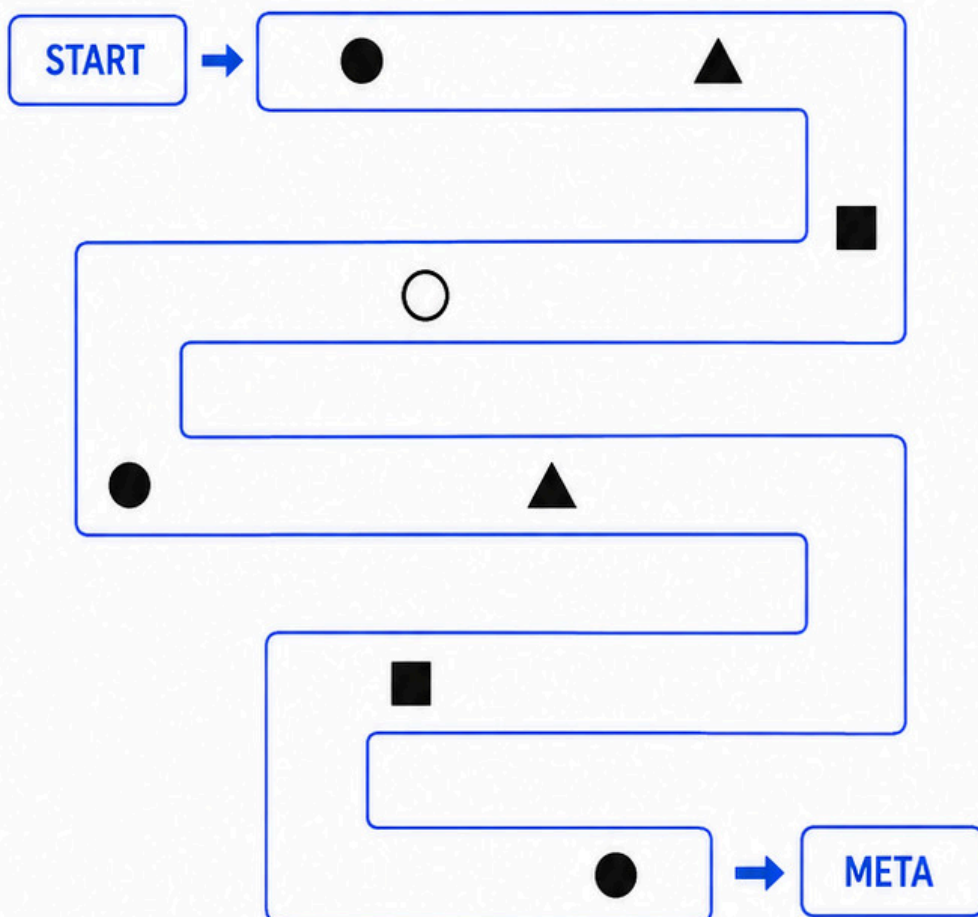
Przygotowanie:

- = klaśnięcie
- ▲ = tupnięcie
- = dłonie o uda
- = pauza



Jak się bawić:

1. Dziecko rozpoczyna w polu START.
2. Prowadzi palec po prawidłowej ścieżce.
3. Przy każdym symbolu wykonuje przypisany dźwięk.
4. Pauzę wykonuje jako jedno ciche pole.
5. Po dotarciu do mety powtarza całą trasę.
6. Następnie zaznacza kolejność symboli na dole kartki.
7. Odczytuje powstały rytm bez labiryntu.
8. Porównaj oba wykonania.
9. W kolejnej rundzie wybierz inną trasę.
10. Starsze dzieci mogą zaprojektować mini-labirynt dla partnera.



ZAPISZ KOLEJNOŚĆ SYMBOLI:

1	2	3	4	5	7	8	



Łatwiejsza wersja:

Labirynt ma jedną prostą trasę i tylko dwa rodzaje symboli.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj rozwidlenia prowadzące do dwóch różnych poprawnych rytmów.



Wskazówka:

Labirynt powinien pozostać prosty graficznie. Celem jest rytmiczne odczytywanie trasy, nie trudna łamigłówka.



199. Narysuj Własny Rytm

Dziecko samodzielnie wybiera proste symbole, nadaje im znaczenie i tworzy własny graficzny zapis rytmu, który następnie wykonuje grupa.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 10–15 minut



Materiały: kartka,
ołówek, kredki
lub flamastry



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie samodzielności, kreatywności i zrozumienia, że zapis graficzny może służyć do przekazywania muzycznego pomysłu innym osobom.



Przygotowanie:

Każde dziecko tworzy własną legendę, np.:

- ★ = klaśnij
- = tupnij
- ≈ = przesun dłonie po udach
- = pauza



Jak się bawić:

1. Dziecko wybiera trzy lub cztery symbole.
2. Nadaje każdemu konkretne znaczenie.
3. Zapisuje legendę na górze kartki.
4. Następnie tworzy rytm z 4–8 symboli.
5. Próbuje wykonać go samodzielnie.
6. W razie potrzeby poprawia czytelność zapisu.
7. Przekazuje kartkę partnerowi.
8. Partner najpierw czyta legendę.
9. Następnie wykonuje rytm bez dodatkowego wyjaśnienia autora.
10. Autor sprawdza, czy jego zapis był zrozumiały.
11. Na końcu kilka wybranych kompozycji wykonuje cała grupa.



Łatwiejsza wersja:

Dziecko korzysta z gotowej legendy i tworzy tylko własną kolejność symboli.



Trudniejsze wyzwanie:

Własny zapis musi zawierać pauzę, akcent i co najmniej trzy różne dźwięki.



Wskazówka:

To ważny moment modułu: dziecko nie tylko odczytuje znaki, ale zaczyna świadomie projektować zapis dla innych.



MOJA LEGENDA



=



=



=



=

MÓJ RYTM



PRZYKŁAD – JA TWORZĘ

★ = klaśnij

● = tupnij

≈ = przesun dłonie po udach

□ = pauza



PRZYKŁAD – PARTNER WYKONUJE



200. Rytmiczne Schody

Dzieci przedstawiają kolejne dźwięki na coraz wyższych lub niższych stopniach, a następnie odczytują rysunek głosem albo prostymi dźwiękami.



Wiek: 5–11 lat



Czas: 7–10 minut



Materiały: kartka,
ołówek lub kredka



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia kierunku wysokości dźwięku oraz czytania prostego graficznego przebiegu muzycznego.



Przygotowanie:

Narysuj cztery szerokie stopnie prowadzące ku górze.

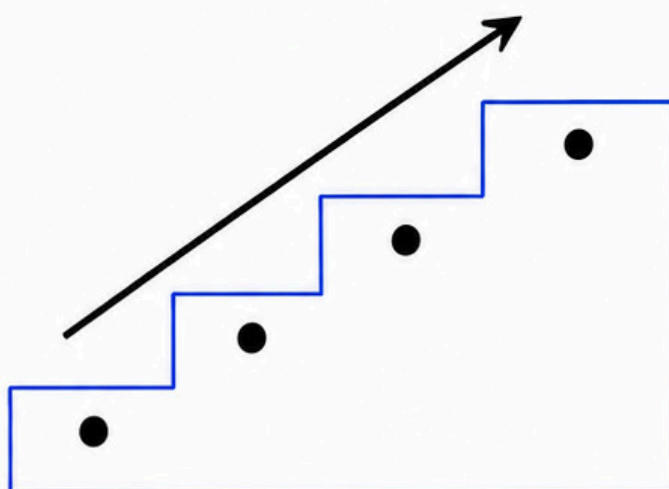


Jak się bawić:

1. Prowadzący wskazuje najniższy stopień.
2. Dzieci wydają niski, wygodny dźwięk głosem.
3. Przy każdym kolejnym stopniu głos przesuwa się nieco wyżej.
4. Przejdźcie po wszystkich stopniach od dołu do góry.
5. Następnie odczytajcie schody od góry do dołu.
6. Narysuj drugi układ: dwa stopnie w górę, jeden w dół.
7. Dzieci interpretują go głosem.
8. Następnie zamiast głosu można użyć trzech różnych dźwięków instrumentu.
9. Dziecko tworzy własne „schody”.
10. Partner próbuje je odczytać.

PRZYKŁADOWE SCHODY

1. Cztery stopnie – w górę

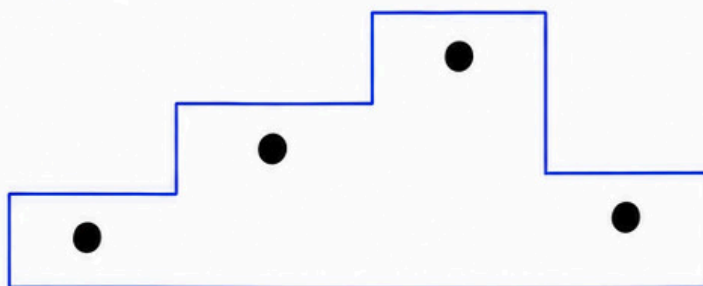


wysoko



nisko

2. Dwa w górę, jeden w dół



Jak odczytywać?

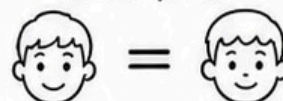
niski dźwięk



wyższy dźwięk



ten sam poziom



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko trzech poziomów:
nisko – średnio – wysoko.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz 6–8 stopni
ze zmianami kierunku.



Wskazówka dla prowadzącego:

Nie wymagaj konkretnych nut.
Ważne jest zauważenie relacji:
wyżej, niżej lub na tym samym
poziomie.

201. Rysunkowe Tempo

Dzieci przedstawiają szybkość muzyki poprzez odległości między symbolami: większe odstępy oznaczają wolniejsze tempo, mniejsze – szybsze.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 7–10 minut



Materiały: kartka,
ołówek lub flamaster



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia tempa i zauważania, że ten sam rytm może przebiegać z różną szybkością.

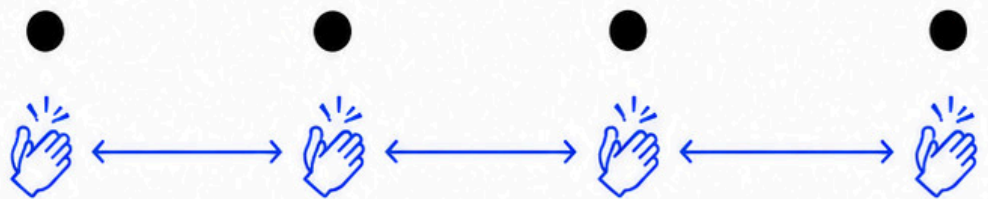


Jak się bawić:

1. Narysuj cztery punkty w dużych odstępach.
2. Wykonaj je jako cztery wolne klaśnięcia.
3. Następnie narysuj cztery punkty bliżej siebie.
4. Wykonaj je szybciej.
5. Porównajcie oba zapisy.
6. Następnie użyj tego samego rytmu w trzech wersjach: wolno, średnio, szybko.
7. Dzieci przypisują każdej wersji odpowiedni zapis.
8. Potem same rysują układ.
9. Partner próbuje określić przewidywane tempo.
10. Wykonajcie zapis razem.

WOLNO – ŚREDNIO – SZYBCIEJ

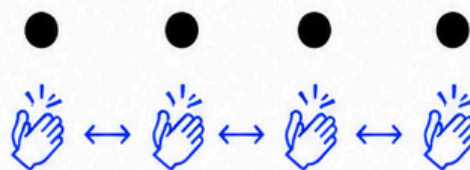
WOLNO



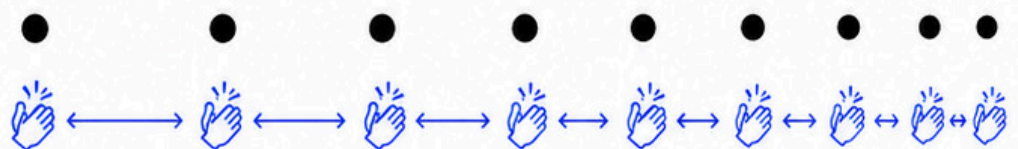
ŚREDNIO



SZYBCIEJ



PRZYKŁAD – STOPNIOWE PRZYSPIESZANIE



Łatwiejsza wersja:

Porównuj tylko dwa tempo.



Trudniejsze wyzwanie:

W jednym rzędzie zaplanuj stopniowe zagęszczanie symboli, czyli wizualne przyspieszanie.



Wskazówka:

Odstępy są umownym wsparciem wizualnym, a nie formalnym zapisem nutowym.



202. Rytmiczne Koło

Rytm zostaje przedstawiony nie jako prosty rząd, lecz jako zamknięte koło, dzięki czemu dzieci łatwiej zauważają jego cykliczność i powtarzalność.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: kartka,
kredki lub flamaster



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia rytmu
jako powtarzającego się cyklu.



Przygotowanie:

Narysuj koło podzielone
na cztery równe części.

Ustal:

● = kłaśnij

▲ = tupnij

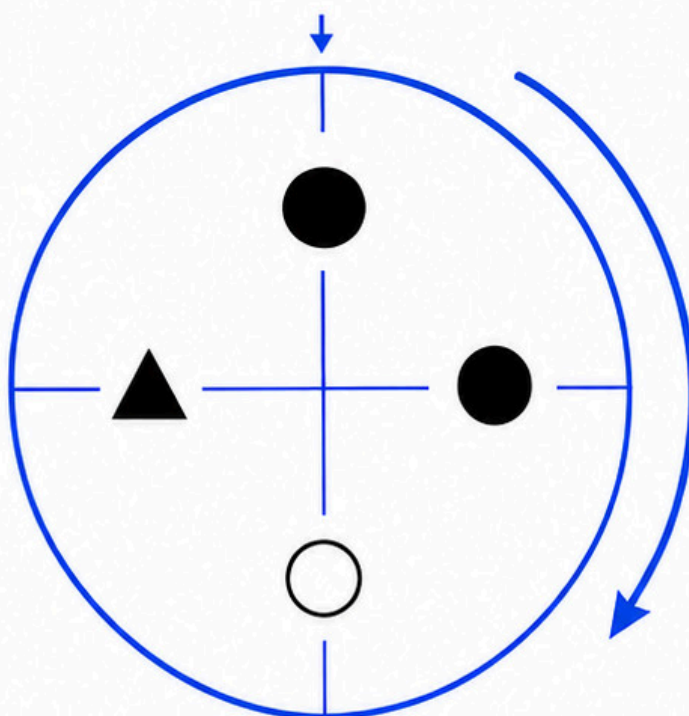
○ = pauza



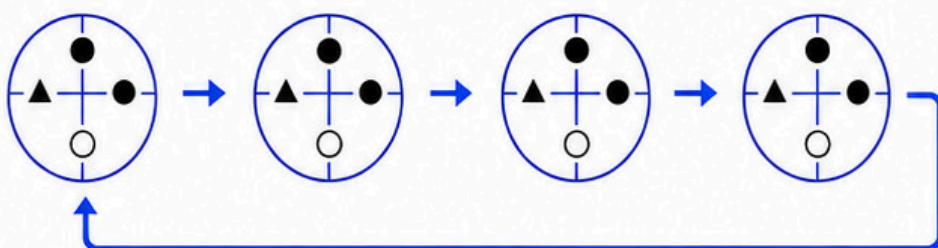
Jak się bawić:

1. W pierwszym polu umieść kłaśnięcie.
2. W drugim tupnięcie.
3. W trzecim kłaśnięcie.
4. W czwartym pauzę.
5. Rozpocznijcie od góry koła.
6. Wykonujcie kolejne pola zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
7. Po czwartym polu wracajcie bez zatrzymania do pierwszego.
8. Powtórzcie cykl cztery razy.
9. Następnie zmień jeden symbol.
10. Dziecko projektuje własne rytmiczne koło.

RYTM JAKO CYKL



PRZYKŁADOWE KOŁO – CYKL POWTÓRZONY



Powtarzaj cykl bez przerwy.



Łatwiejsza wersja:

Koło zawiera tylko
kłaśnięcia i pauzę.



Trudniejsze wyzwanie:

Podziel koło na osiem
części i dodaj trzy różne
dźwięki.



Wskazówka:

Zwróć uwagę na płynny
powrót od ostatniego pola
do pierwszego — to klucz
tej zabawy.



203. Rysunkowa Zmiana Dynamiki

Dzieci przedstawiają stopniowe narastanie i wyciszenie dźwięku za pomocą symboli, które robią się coraz większe lub coraz mniejsze.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 8–10 minut



Materiały: kartka, ołówek lub kredki



Liczba uczestników: dowolna



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia stopniowej zmiany głośności, a nie tylko kontrastu „cicho–głośno”.



Jak się bawić:

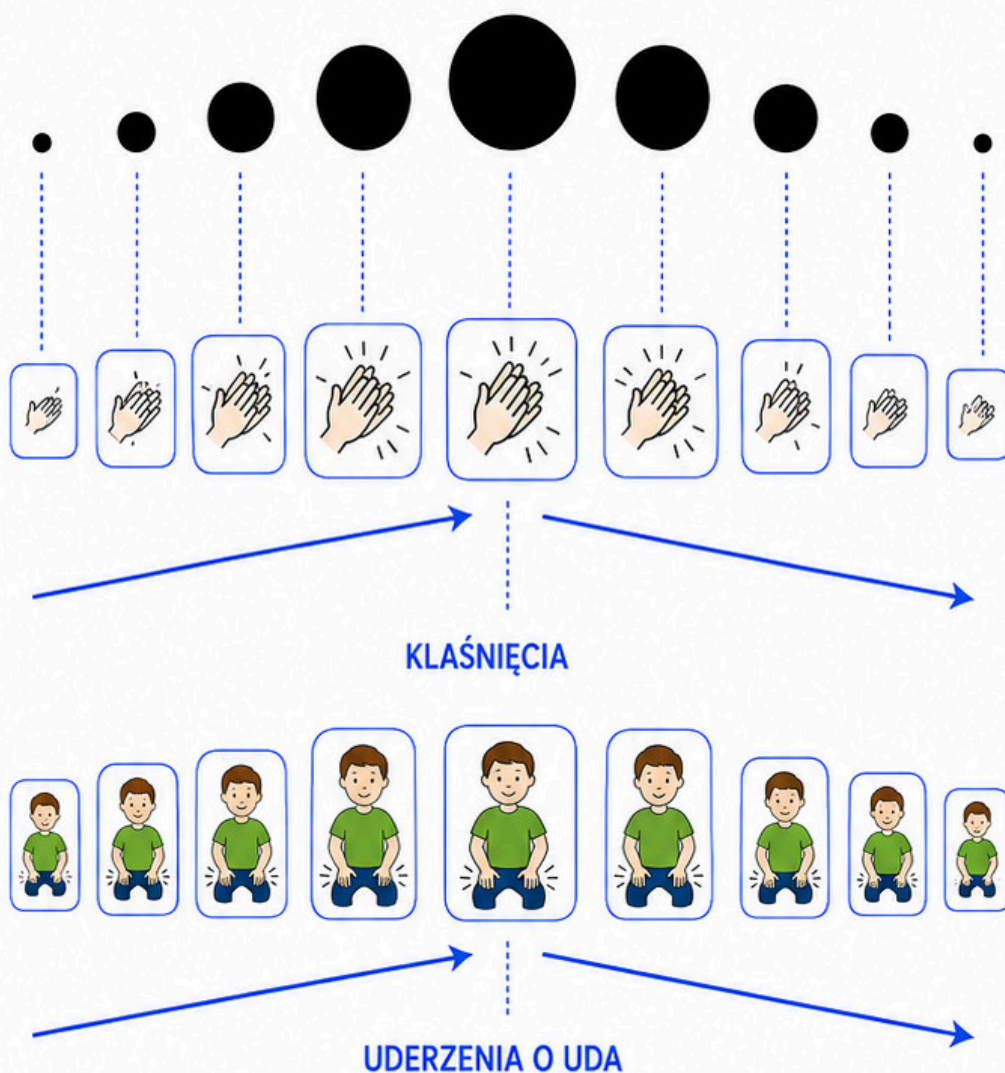
1. Narysuj cztery punkty od najmniejszego do największego.
2. Dzieci wykonują cztery kłaśnięcia: każde trochę głośniejsze.
3. Następnie narysuj cztery punkty od największego do najmniejszego.
4. Wykonajcie stopniowe wyciszenie.
5. Połącz oba rzędy w jeden dłuższy przebieg.
6. Dzieci wykonują: coraz głośniej → coraz ciszej.
7. Następnie zmień kłaśnięcia na uderzenia o uda.
8. Dziecko tworzy własną „falę głośności”.
9. Partner ją interpretuje.
10. Na końcu grupa wykonuje kilka różnych graficznych przebiegów.



Wyjaśnienie terminu:

Narastanie oznacza stopniowe zwiększanie głośności, a wyciszenie – stopniowe jej zmniejszanie.

CORAZ GŁOŚNIEJ → CORAZ CISZEJ



Łatwiejsza wersja:

Używaj trzech poziomów wielkości.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz zapis zawierający dwa narastania i dwa wyciszenia.



Wskazówka:

Zmiany powinny być płynne. Nie chodzi o nagły skok między bardzo cichym i bardzo głośnym dźwiękiem.



204. Rytmiczne Drzewo

Pień drzewa symbolizuje główny puls, a gałęzie prowadzą do różnych krótkich rytmów. Dziecko wybiera gałąź i wykonuje przypisaną do niej sekwencję.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: kartka,
kredki lub flamaster



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia, że od jednego wspólnego pulsu mogą „wyrastać” różne rytmiczne pomysły.



Przygotowanie:

Narysuj pień prowadzący do trzech gałęzi.

Przykład:

Gałąź A: ● ● ▲ ○

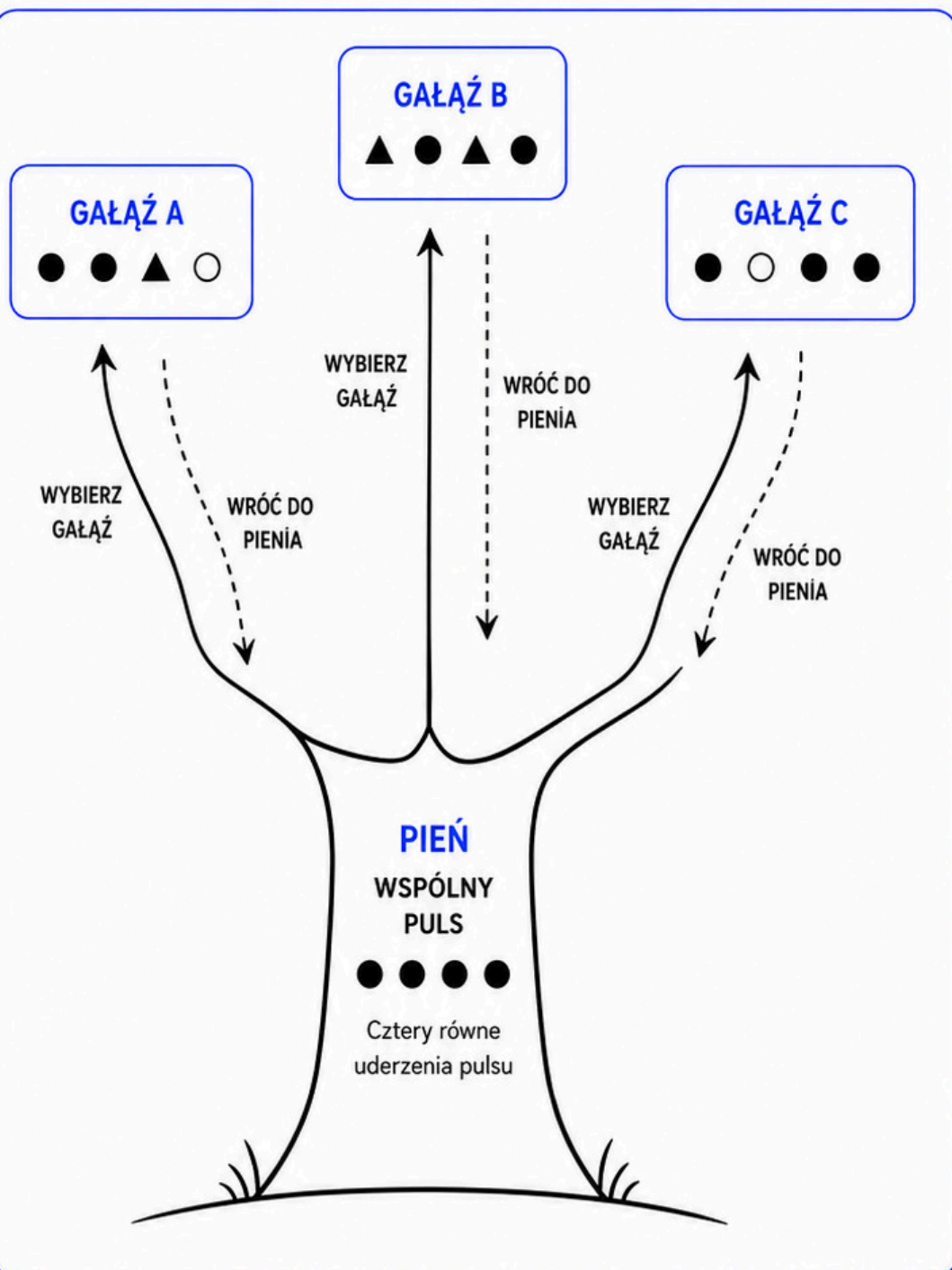
Gałąź B: ▲ ● ▲ ●

Gałąź C: ● ○ ● ●



Jak się bawić:

1. Najpierw cała grupa utrzymuje cztery równe uderzenia pulsu.
2. Następnie wybierz gałąź A.
3. Wykonajcie znajdujący się na niej rytm.
4. Wróćcie do pulsu.
5. Wybierzcie gałąź B.
6. Ponownie wróćcie do głównego pulsu.
7. Przejdźcie do gałęzi C.
8. Następnie dzieci wybierają kolejność gałęzi.
9. Dziecko projektuje własną dodatkową gałąź.
10. Na końcu wykonajcie pełną „trasę po drzewie”.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch gałęzi.



Trudniejsze wyzwanie:

Każda gałąź zawiera inny poziom dynamiki lub tempo.



Wskazówka:

Pień powinien symbolizować stabilną bazę. Za każdym razem po wykonaniu gałęzi wracamy do wspólnego pulsu. ★

205. Rysunkowa Sekwencja A-B-A

Dzieci tworzą dwa różne graficzne rytmy i układają je w formę A-B-A, ucząc się wizualnie rozpoznawać powrót pierwszej części.



Wiek: 6–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: kartka, ołówek, kredki



Liczba uczestników: 1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia formy muzycznej i zauważania powrotu wcześniej wykonanego materiału.



Przygotowanie:

Przykład:

A: ● ● ▲ ○

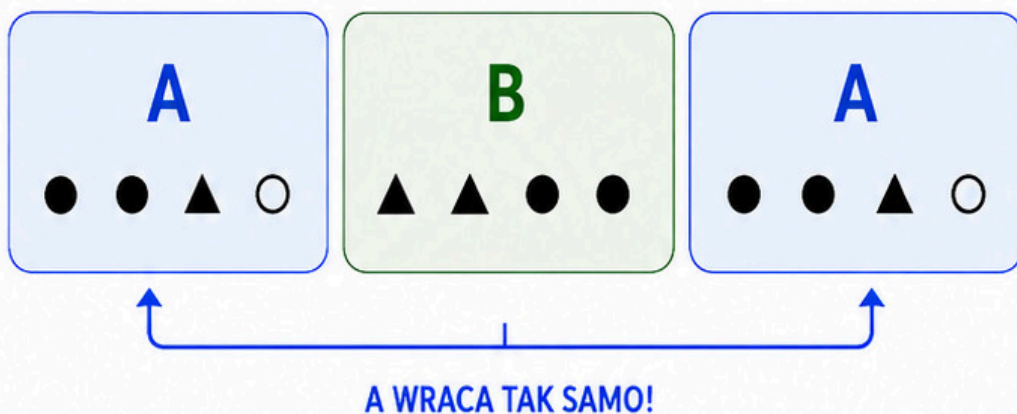
B: ▲ ▲ ● ●



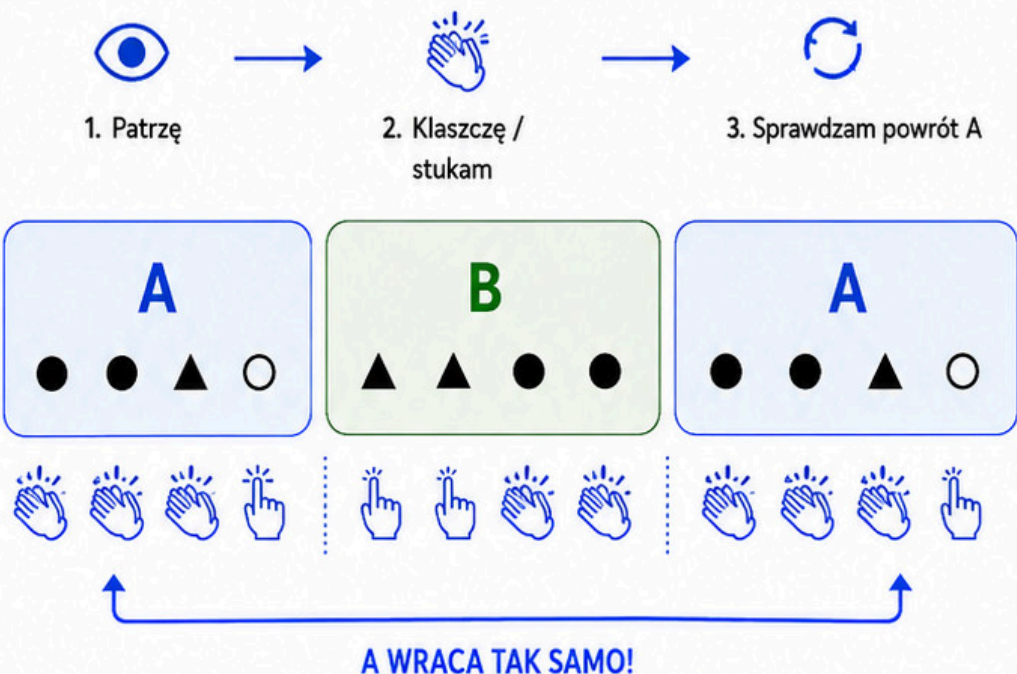
Jak się bawić:

1. Dziecko wymyśla pierwszy rytm (część A) z 4 symboli.
2. Dziecko wymyśla drugi rytm (część B) z 4 symboli.
3. Dziecko układa formę A-B-A, zapisując ją na kartce.
4. Dziecko odczytuje rytm wzrokiem, a następnie klaszcząc lub stukając.
5. Sprawdza, czy część A wraca dokładnie tak samo.
6. Dziecko zmienia rytm i tworzy nową formę.
7. Można wymieniać się kartkami z inną osobą.
8. Nowa osoba odczytuje formę i sprawdza powrót A.
9. Porównajcie różne formy i powiedzcie, co jest takie same, a co inne.
10. Stwórzcie własne wersje A-B-A i zaprezentujcie je.

FORMA A – B – A



PRZYKŁAD – JAK WYKONAĆ



Łatwiejsza wersja:

Każda część ma tylko dwa symbole.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz formę A-B-A-C-A.



Wskazówka:

Część A powinna wracać bez zmian, aby idea formy była czytelna.



206. Rytmiczne Karty Historii

Dzieci rysują kilka prostych symboli przedstawiających kolejne wydarzenia, a następnie nadają każdemu obrazkowi krótki rytm.



Wiek: 5–11 lat



Czas: 10–15 minut



Materiały: kartka,
kredki lub gotowe
obrazki



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Łączenie narracji, obrazu i rytmu oraz tworzenie prostych wieloczęściowych kompozycji.



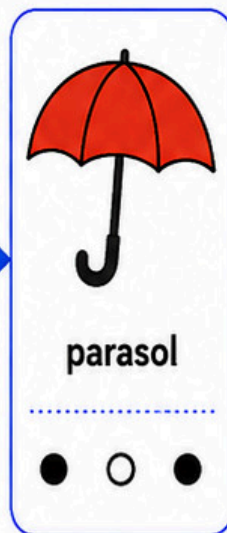
Przykład historii:

kroki → deszcz →
parasol → słońce

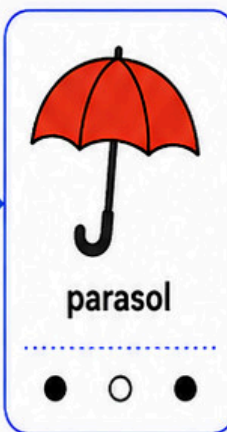


Jak się bawić:

1. Dziecko wymyśla krótką historię.
2. Wybiera kolejność wydarzeń.
3. Rysuje po jednym prostym symbolu dla każdego wydarzenia.
4. Pod każdym obrazkiem tworzy krótki rytm (2–4 elementy).
5. Ostukuje lub wypuklaskuje rytm każdego obrazka.
6. Łączy wszystkie rytmy w całość.
7. Opowiada historię, pokazując kolejno karty.
8. Wykonuje rytmy zgodnie z kolejnością.
9. Można powtórzyć w innym tempie lub dynamice.
10. Zachęć dziecko do stworzenia własnej historii i jej rytmizacji.



INNY PRZYKŁAD – INNA KOLEJNOŚĆ



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko trzech kart.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy obraz otrzymuje czteroelementowy rytm oraz inną dynamikę.



Wskazówka:

Obrazki powinny być bardzo proste i jednoznaczne. Liczy się ich funkcja jako muzycznych wskazówek.



207. Rysunkowy Dyrygent

Zamiast tradycyjnych gestów dyrygenta dzieci reagują na duże graficzne znaki pokazywane przez prowadzącego.



Wiek: 5–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: duże karty z symbolami



Liczba uczestników:
minimum 3



Cel zabawy:

Rozwijanie szybkiego odczytywania znaków, koncentracji i wspólnego reagowania na zapis wizualny.



Przygotowanie:

Przygotuj karty:

- = kłaśnij
- ▲ = tupnij
- = cisza
- ↑ = głośniej
- ↓ = ciszej
- STOP = zatrzymanie



Jak się bawić:

1. Prowadzący pokazuje jedną kartę.
2. Dzieci wykonują odpowiadającą jej reakcję.
3. Prowadzący zmienia kartę i pokazuje następną.
4. Dzieci reagują jak najszybciej.
5. Prowadzący może zmieniać kolejność kart.
6. Wprowadzaj karty w różnych kombinacjach.
7. Utrzymuj stałe tempo zabawy.
8. Zwiększaj tempo, gdy grupa jest gotowa.
9. Połącz karty w dłuższe sekwencje.
10. Na koniec zatrzymaj się kartą STOP.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko trzech kart: kłaśnij, tupnij, stop.



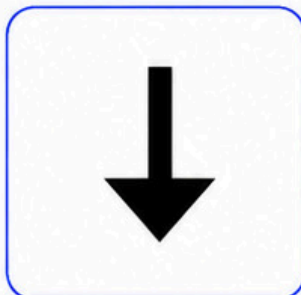
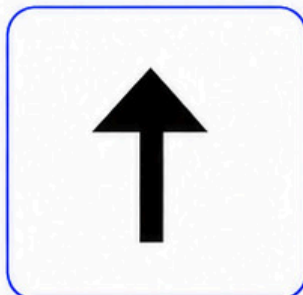
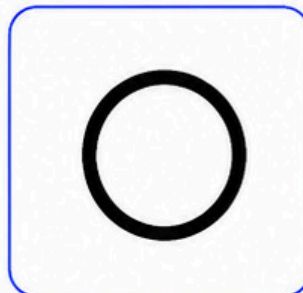
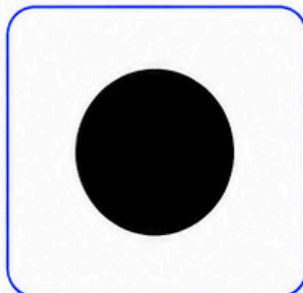
Trudniejsze wyzwanie:

Dyrygent układa 6–8 kart przed rozpoczęciem i grupa wykonuje cały zapis bez przerwy.

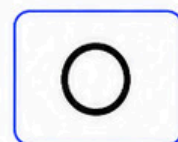
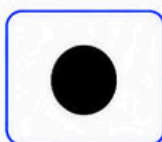


Wskazówka:

Karty powinny być duże, kontrastowe i widoczne z całej sali.



PRZYKŁAD – DYRYGENT POKAZUJE



DZIECI REAGUJĄ



KŁAŚNIJ



TUPNIJ



CISZA



GŁOŚNIEJ



CISZEJ



STOP

208. Rytmiczny Kod Obrazkowy

Dzieci otrzymują zapis złożony z symboli, których znaczenie trzeba najpierw rozszyfrować, a dopiero potem wykonać cały rytm.



Wiek: 7–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: karta
z kodem, kartka,
ołówek



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie logicznego myślenia, koncentracji i świadomego łączenia symbolu z działaniem rytmicznym.



Przygotowanie:

Podaj legendę:

- ★ = klaśnięcie
- ◆ = tupnięcie
- ≈ = dłonie o uda
- = pauza

Przykładowy kod:

★ ◆ □ ★ ≈ ◆



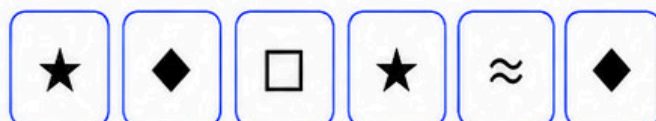
Jak się bawić:

1. Dziecko otrzymuje kod obrazkowy.
2. Wspólnie lub samodzielnie rozszyfrowuje znaczenie symboli.
3. Odczytuje kod od lewej do prawej.
4. Przypisuje do każdego symbolu odpowiednie działanie.
5. Najpierw wykonuje cały rytm powoli.
6. Następnie powtarza w normalnym tempie.
7. Może wymyślić własny kod i zapisać go.
8. Podaje kod drugiej osobie do rozszyfrowania.
9. Zamieńcie się rolami.
10. Powtórzcie zabawę z trudniejszym kodem lub własnym pomysłem.

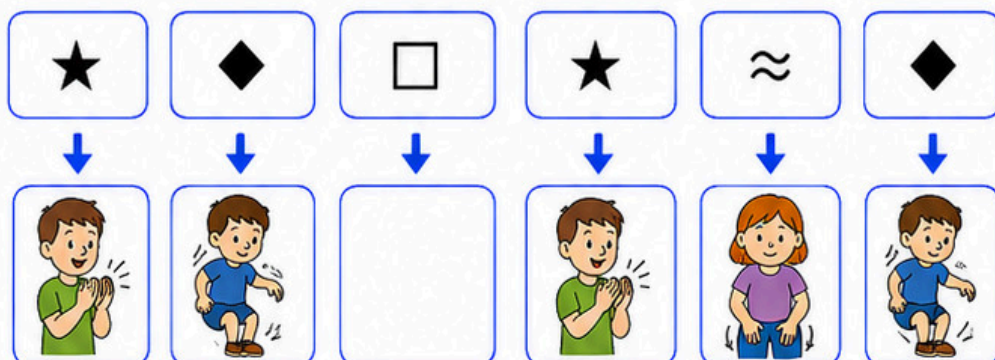
LEGENDA

- ★ = klaśnięcie
- ◆ = tupnięcie
- ≈ = dłonie o uda
- = pauza

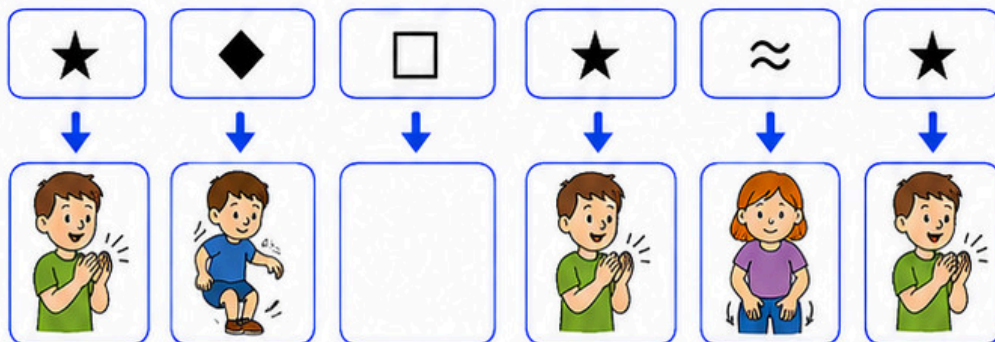
KOD



ROZSZYFRUJ I WYKONAJ



PRZYKŁAD ZMIENIONEGO KODU



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko trzech symboli i czteroelementowego kodu.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórz kod ośmioelementowy z akcentem i dwiema pauzami.



Wskazówka:

Najpierw pozwól dziecku rozszyfrować cały zapis. Dopiero później przechodź do wykonania w rytmie.



209. Muzyczny Plan Dnia

Dzieci zamieniają kilka codziennych czynności w prostą obrazkową sekwencję, a następnie przypisują każdej z nich własny rytm lub dźwięk.



Wiek: 5–11 lat



Czas: 10–15 minut



Materiały: kartka, kredki lub gotowe obrazki czynności



Liczba uczestników: 1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie myślenia sekwencyjnego, organizowania wydarzeń w czasie i tworzenia muzyki na podstawie codziennych doświadczeń.



Przykładowy plan:

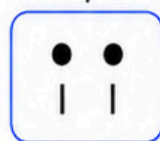
pobudka → śniadanie → spacer → zabawa → sen



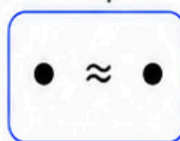
Jak się bawić:

1. Dziecko wybiera pięć codziennych czynności.
2. Układa je w kolejności, w jakiej zwykle się zdarzają.
3. Rysuje lub wybiera obrazki przedstawiające te czynności.
4. Wymyśla krótkie rytmy lub dźwięki dla każdej czynności.
5. Stuka, klaska lub gra te rytmy po kolei.
6. Prezentuje swój plan komuś innemu.
7. Zaprasza innych do odtworzenia planu razem z nim.
8. Zamienia kolejność czynności i tworzy nowy plan.
9. Dodaje nowe czynności i wymyśla dla nich rytmy.
10. Odtwarza swój plan bez patrzenia na obrazki.

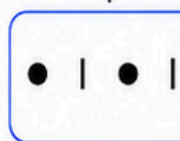
POBUDKA



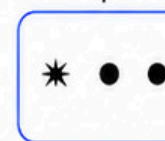
ŚNIADANIE



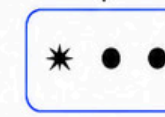
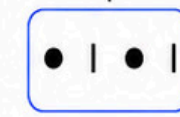
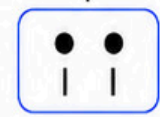
SPACER



ZABAWA



SEN



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko trzech czynności.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdej czynności przypisz inną dynamikę, tempo lub źródło dźwięku.



Wskazówka:

Nie chodzi o ocenę codziennego planu dziecka. Obrazki są tylko punktem wyjścia do tworzenia muzycznej sekwencji.



210. Rytmiczna Oś Czasu

Dzieci przedstawiają krótki rytm na poziomej osi czasu, zaznaczając dźwięki i pauzy w równych odstępach.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
kartka, ołówek,
linijka opcjonalnie



Liczba uczestników:
1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia kolejności wydarzeń muzycznych i wizualnego porządkowania rytmu w czasie.



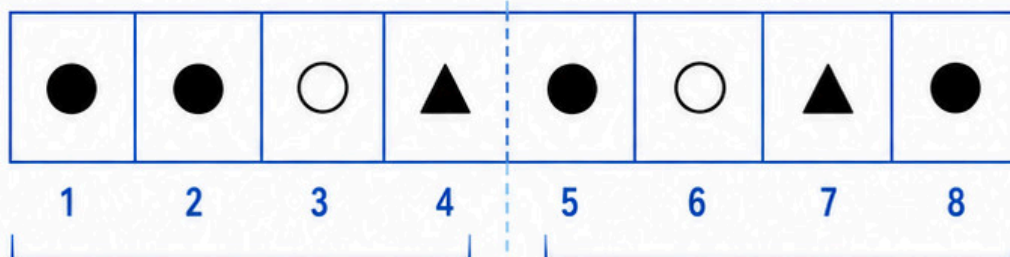
Przygotowanie:

Narysuj poziomą linię podzieloną na osiem równych pól.

- = kłaśnięcie
- ▲ = tupnięcie
- = pauza



PRZYKŁAD – GOTOWY RYTM



pierwsza połowa

druga połowa

- = kłaśnięcie ▲ = tupnięcie ○ = pauza

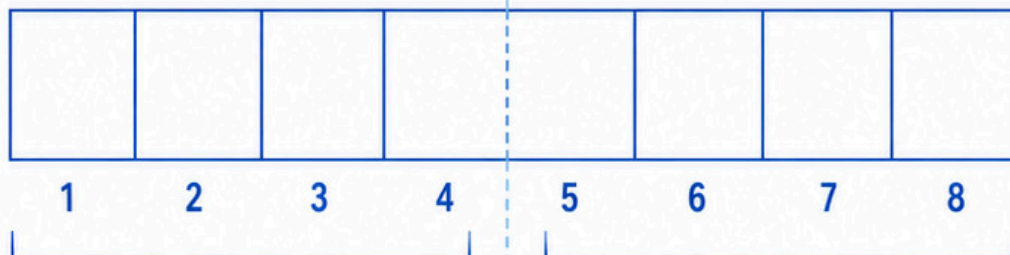


Jak się bawić:

1. Pokaż dzieciom oś czasu.
2. Wyjaśnij znaczenie symboli w legendzie.
3. Zagraj lub wykonaj rytm.
4. Dzieci zapisują rytm na osi, umieszczając symbole w odpowiednich polach.
5. Wspólnie sprawdźcie wynik.
6. Teraz dzieci tworzą własny rytm na osi.
7. Wykonajcie rytm, który stworzyło dziecko.
8. Poproś inną osobę, aby odczytała rytm z osi.
9. Zamieńcie się rolami.
10. Powtarzajcie i eksperymentujcie z nowymi rytmemi.



TWOJA OŚ CZASU – STWÓRZ SWÓJ RYTM



pierwsza połowa

druga połowa

- = kłaśnięcie ▲ = tupnięcie ○ = pauza



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko czterech pól.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj akcenty i dwa różne rodzaje pauzy oznaczone osobnymi symbolami.



Wskazówka dla prowadzącego:

Pola powinny być podobnej szerokości, aby dzieci widziały, że każde miejsce w rytmie trwa tyle samo.

211. Rysunkowe Warstwy

Dzieci tworzą dwa lub trzy poziome rzędy symboli, z których każdy reprezentuje inną warstwę muzyczną, a następnie wykonują wszystkie warstwy jednocześnie.



Wiek:
7–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
kartka, kredki
lub flamastry



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie rozumienia wielowarstwowości muzyki, niezależności rytmicznej i wizualnego planowania wspólnej kompozycji.



Przygotowanie:

Narysuj trzy rzędy po cztery pola:

Warstwa A: ● ● ● ●

Warstwa B: ▲ ○ ▲ ○

Warstwa C: ■ ○ ○ ■

● = kłaśnięcie

▲ = tupnięcie

■ = uderzenie o uda

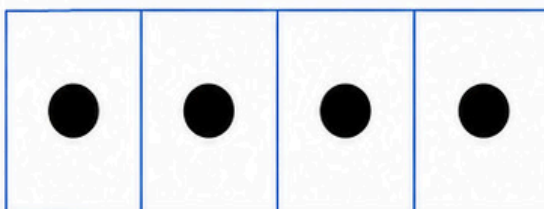


Jak się bawić:

1. Pokaż dzieciom trzy warstwy z przykładu.
2. Wyjaśnij znaczenie symboli.
3. Podziel grupę na trzy zespoły.
4. Każdy zespół wybiera jedną warstwę (A, B lub C).
5. Poćwiczcie każdą warstwę osobno, aż będzie brzmiała pewnie.
6. Ustalcie wspólne tempo (np. licząc: 1 – 2 – 3 – 4).
7. Wykonujcie wszystkie trzy warstwy jednocześnie.
8. Powtórzcie kilka razy.
9. Możecie zmienić role zespołów i spróbować ponownie.
10. Zachęć dzieci, aby stworzyły własne trzywarstwowe układy i wykonały je wspólnie.

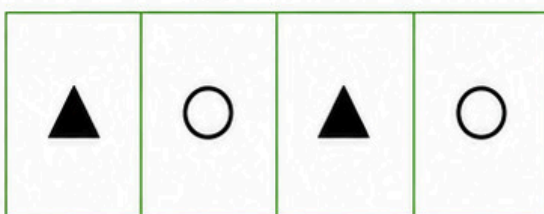
PRZYKŁAD: TRZY WARSTWY (4 POLA)

A
Warstwa A
(KLAŚNIĘCIA)



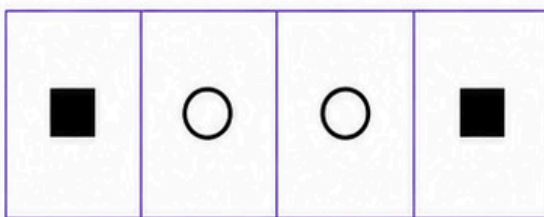
ZESPÓŁ A
Wykonuje warstwę A

B
Warstwa B
(TUPNIĘCIA)



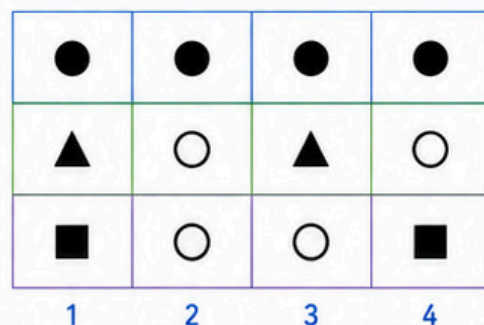
ZESPÓŁ B
Wykonuje warstwę B

C
Warstwa C
(UDERZENIA
O UDA)



ZESPÓŁ C
Wykonuje warstwę C

POŁĄCZENIE TRZECH WARSTW – JEDNA KOMPOZYCJA



Trzy zespoły grają swoje warstwy jednocześnie, tworząc wspólną kompozycję.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch warstw.



Trudniejsze wyzwanie:

Każda warstwa ma osiem pól i zawiera własne pauzy.



Wskazówka:

Każdą warstwę trzeba dobrze opanować osobno, zanim zostanie połączona z pozostałymi.

212. Rytmiczny Plan Zmian

Dzieci tworzą graficzną instrukcję, która pokazuje, gdzie w rytmie zmienić głośność, tempo lub rodzaj dźwięku.



Wiek: 7–12 lat



Czas: 8–12 minut



Materiały: kartka, kredki, flamaster



Liczba uczestników: 1 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie świadomego planowania zmian muzycznych i rozumienia, że zapis może zawierać nie tylko dźwięki, ale również instrukcje wykonawcze.



Przygotowanie:

- ↑ = głośniej
- ↓ = ciszej
- = szybciej
- = spokojniej
- X = zmień rodzaj dźwięku



Jak się bawić:

1. Ustalcie wspólnie stały rytm oparty na ośmiu punktach.
2. Powiedz, że punkty to miejsca w rytmie.
3. Wybierz, które zmiany chcesz zaplanować (głośność, tempo lub rodzaj dźwięku).
4. Umieść symbole nad wybranymi punktami.
5. Przeczytaj plan innym.
6. Zagrajcie rytm, stosując się do zapisanych instrukcji.
7. Porównajcie, czy zmiany były dobrze słyszalne.
8. Poproś innych o stworzenie własnego planu.
9. Wykonajcie rytmy według planów kolegów.
10. Rozmawiajcie o tym, które zapisy były czytelne i dlaczego.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko symboli głośniej i ciszej.



Trudniejsze wyzwanie:

Połącz w jednym zapisie dynamikę, tempo i zmianę źródła dźwięku.

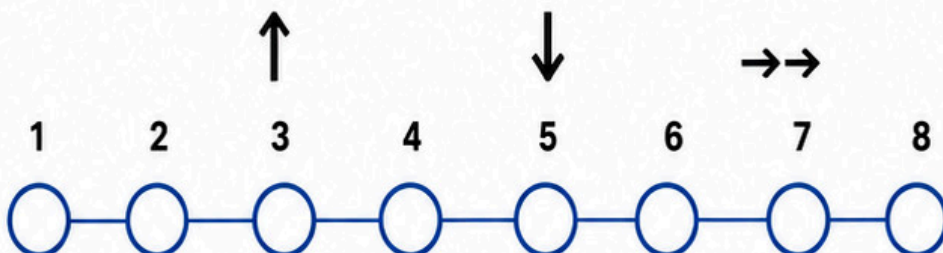


Wskazówka:

Nie umieszczaj zbyt wielu instrukcji na początku. Jedna lub dwie zmiany wystarczą, aby zapis pozostał czytelny.

PRZYKŁAD PLANU ZMIAN

Stały rytm – osiem punktów (ósemki):

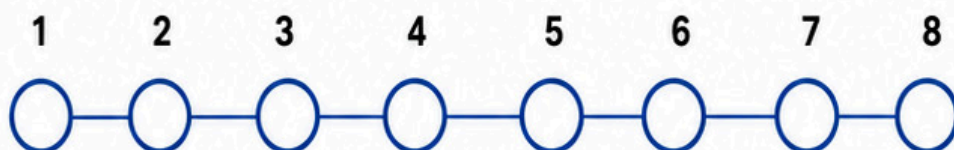


LEGENDA:

↑ = głośniej ↓ = ciszej →→ = szybciej → = spokojniej X = zmień rodzaj dźwięku

TWÓJ PLAN ZMIAN

Stały rytm – osiem punktów (ósemki):



LEGENDA:

↑ = głośniej ↓ = ciszej →→ = szybciej → = spokojniej X = zmień rodzaj dźwięku

213. Rytmiczna Pocztówka

Dziecko tworzy małą muzyczną pocztówkę – prostą kartę z własnym rytmem w formie obrazkowej, którą inna osoba zagra.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
małe kartki lub kartoniki,
kredki, flamastry



Liczba uczestników:
minimum 2



Cel zabawy:

Rozwijanie samodzielnego tworzenia czytelnego zapisu oraz komunikowania muzycznego pomysłu bez użycia dodatkowych instrukcji słownych.



Przygotowanie:

Podziel pocztówkę na dwie części:

LEGENDA

MÓJ RYTM

LEGENDA

 = *kłaśnięcie*

 = *tupnięcie*

 = *uderzenie w bębenek*

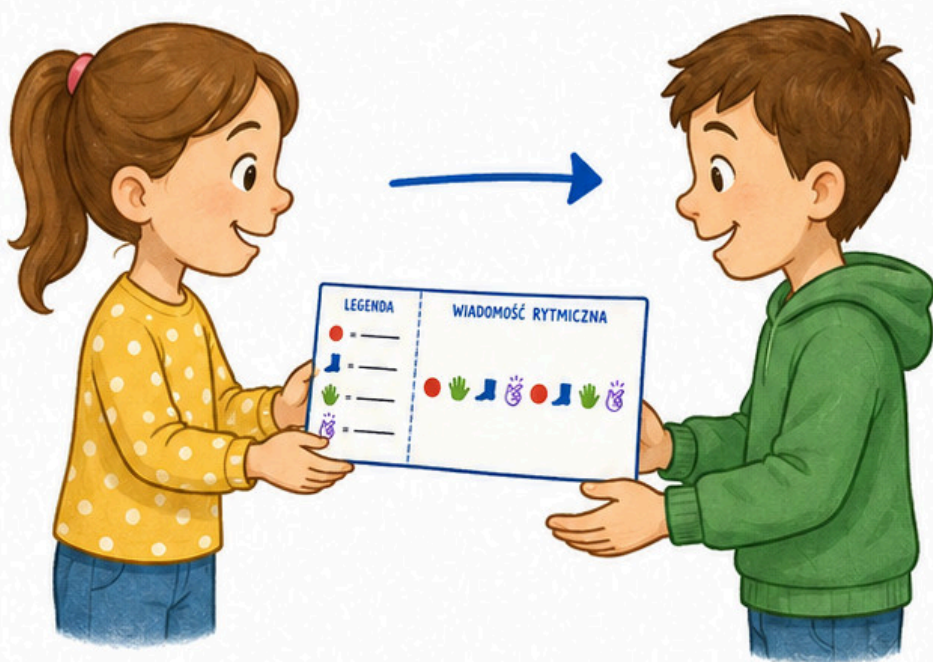
 = *pstryknięcie*

WIADOMOŚĆ RYTMICZNA



Jak się bawić:

1. Każde dziecko otrzymuje małą kartkę lub kartonik.
2. Dziecko wymyśla prosty rytm (4–8 symboli).
3. W części „LEGENDA” dziecko rysuje swoje symbole i przypisuje im znaczenie (np. kłaśnięcie, tupnięcie, uderzenie w bębenek, pstryknięcie).
4. W części „MÓJ RYTM” dziecko zapisuje swój rytm wyłącznie za pomocą narysowanych symboli.
5. Dziecko może ozdobić pocztówkę, ale najważniejsze są czytelne symbole.
6. Pocztówkę przekazuje wybranej osobie.
7. Odbiorca odczytuje legendę i wykonuje rytm, używając własnego ciała lub instrumentów.
8. Następnie może wykonać rytm ponownie, aby sprawdzić, czy dobrze go zrozumiał.
9. Odbiorca może spróbować stworzyć własną odpowiedź – nową pocztówkę dla autora.
10. Dzieci mogą tworzyć kolekcję pocztówek lub urządzić wystawę rytmów.



Łatwiejsza wersja:

Dzieci korzystają z jednej wspólnej legendy przygotowanej przez prowadzącego.



Trudniejsze wyzwanie:

Pocztówka zawiera również oznaczenie dynamiki i pauzy.



Wskazówka:

Najważniejsza jest czytelność, nie dekoracja. Symbole powinny być większe i wyraźniejsze od elementów ozdobnych.

214. Rysunkowa Partytura Grupy

Cała grupa wspólnie tworzy jedną dużą partyturę wizualną, a następnie wykonuje ją jako krótki utwór.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
12–15 minut



Materiały:
duży arkusz papieru,
flamastry, opcjonalnie
proste instrumenty



**Liczba
uczestników:**
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie współpracy,
planowania większej formy
oraz poczucia współautorstwa
wspólnego utworu.



Wyjaśnienie terminu:

Partytura graficzna to zapis
muzyki za pomocą obrazów,
linii, kształtów i symboli
zamiast tradycyjnych nut.



Jak się bawić:

1. Wyjaśnij, czym jest partytura graficzna i pokaż przykłady.
2. Rozłóż duży arkusz papieru poziomo.
3. Podzielcie arkusz na osiem jednakowych pól.
4. Każde dziecko (lub para) wybiera jedno pole.
5. Dzieci tworzą w swoim polu symbol, który oznacza dźwięk, ruch, tempo lub ciszę.
6. Wspólnie ustalacie znaczenie każdego symbolu (legendę).
7. Przeczytajcie całą partyturę od lewej do prawej.
8. Przygotujcie instrumenty lub ruchy do wykonania.
9. Wykonajcie utwór zgodnie z partyturą.
10. Porozmawiajcie o tym, co najbardziej się podobało i co można by zmienić.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący przygotowuje
legendę, a dzieci wybierają
wyłącznie kolejność.



Trudniejsze wyzwanie:

Podziel partyturę na dwie
równoległe warstwy
wykonywane przez
dwie grupy.



Wskazówka:

Pilnuj, aby każdy uczestnik
miał realny wkład. Nie pozwól,
aby jedna osoba zaprojektowała
całość.

215. Rytm z Ukrytym Symbolem

Dzieci obserwują rytm graficzny, po czym jeden symbol zostaje zakryty.

Ich zadaniem jest zapamiętać brakujący element i poprawnie wykonać całą sekwencję.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
karta z rytmem, małe
karteczki do zakrywania
symboli



**Liczba
uczestników:**
1 lub więcej



Cel zabawy:

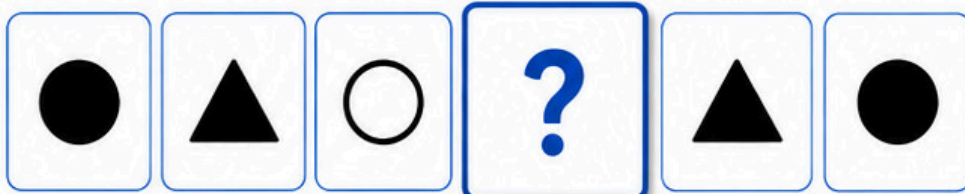
Rozwijanie pamięci
wzrokowej, orientacji
w sekwencji i wewnętrznego
odtworzenia rytmu.



Jak się bawić:

1. Pokaż dziecku rytm złożony z kilku symboli.
2. Poproś, aby dokładnie mu się przyjrzało.
3. Zakryj jeden wybrany symbol małą karteczką.
4. Daj dziecku chwilę na zapamiętanie brakującego elementu.
5. Poproś, aby powtórzyło cały rytm z pamięci.
6. Dziecko może wypowiedzieć nazwy symboli, wystukać je, zaklaskać lub zagrać na instrumentach perkusyjnych.
7. Po wykonaniu rytmu odkryj zakryty symbol.
8. Sprawdźcie razem, czy odpowiedź była poprawna.
9. Powtórzcie zabawę, zmieniając miejsce zakrycia.
10. Z czasem wydłużaj rytm i zwiększaj liczbę zakrytych elementów.

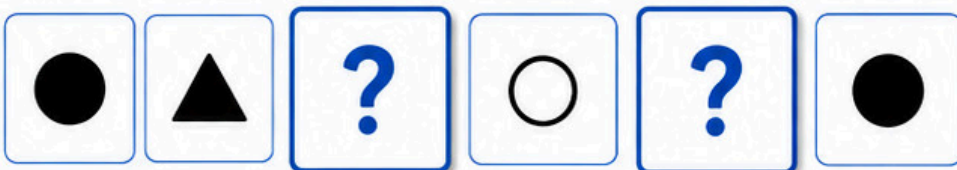
PRZYKŁAD 1: JEDEN UKRYTY SYMBOL



Jaki symbol
jest tutaj?



PRZYKŁAD 2: DWA UKRYTE SYMBOLE



Pamiętaj kolejność
i brakujące symbole!



Łatwiejsza wersja:

Zakrywaj tylko jeden
symbol w czteroelementowym
rytmie.



Trudniejsze wyzwanie:

Użyj ośmiu symboli
i zakryj trzy wybrane
miejsca.



Wskazówka:

Zwiększaj liczbę zakrytych
elementów stopniowo.
Celem nie jest frustracja,
lecz rozwijanie pamięci.

216. Moja Muzyczna Mapa

Dziecko samodzielnie projektuje większą graficzną trasę, zawierającą rytmy, pauzy, zmiany dynamiki oraz różne sposoby wykonania.



Wiek:
7–12 lat



Czas:
12–15 minut



Materiały:
kartka A4 lub A3,
kredki, flamastry



Liczba uczestników:
1 lub więcej

Cel zabawy:

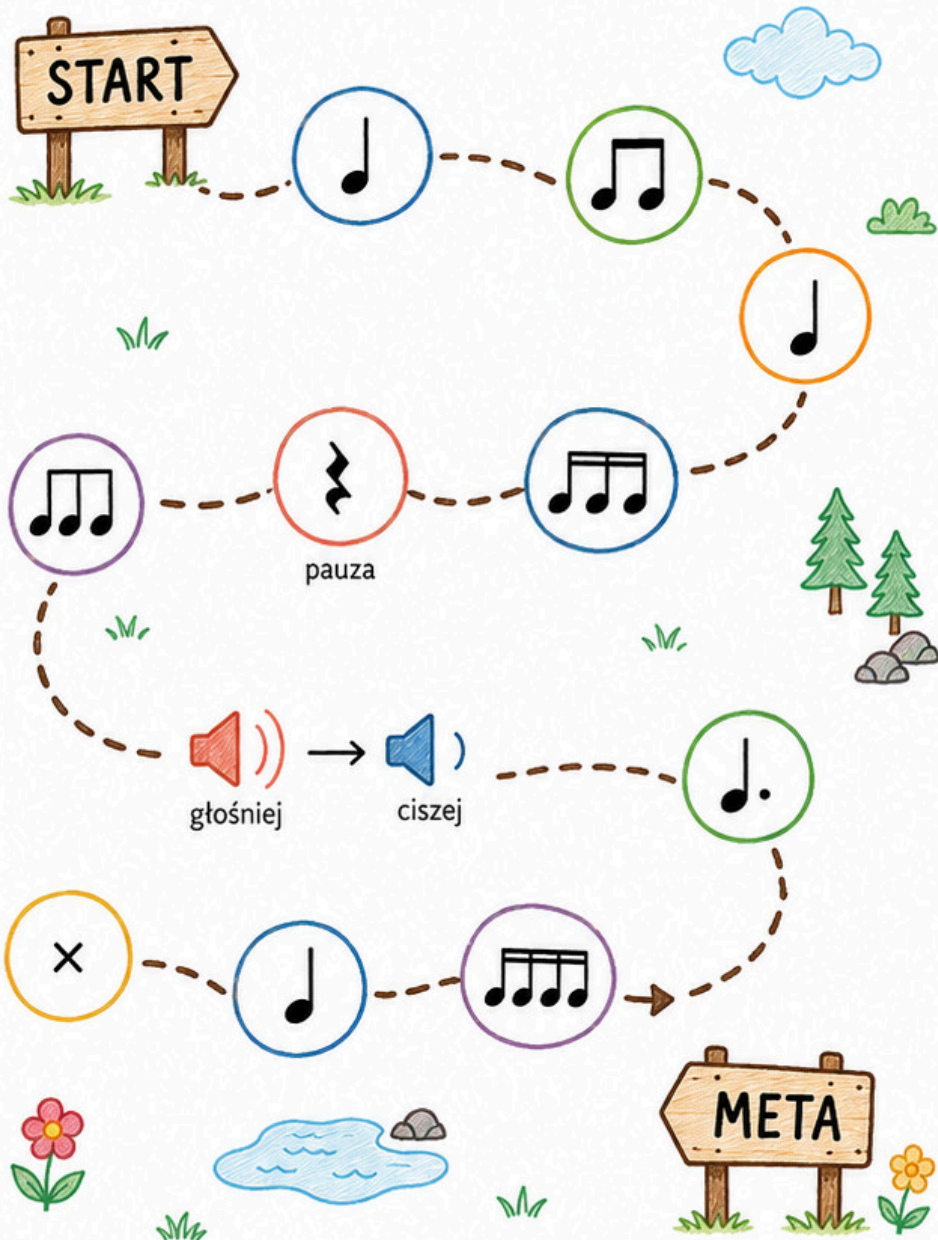
Łączenie wielu umiejętności
modułu w jeden samodzielnie
zaprojektowany zapis muzyczny.

Przygotowanie:

- **START**
- minimum 6 symboli dźwięku
- co najmniej 1 pauzę
- 1 zmianę głośności
- **META**

Jak się bawić:

1. Narysuj START w dowolnym miejscu kartki.
2. Zaplanuj trasę, która poprowadzi do METY.
3. Umieść na trasie co najmniej 6 różnych symboli dźwięku.
4. Dodaj co najmniej 1 pauzę.
5. Zaplanuj 1 zmianę głośności: głośniejsze lub cichsze.
6. Możesz użyć różnych sposobów wykonania (klaskanie, tupanie, pstrykanie, granie na instrumencie itp.).
7. Narysuj METĘ na końcu trasy.
8. Nadaj tytuł swojej mapie.
9. Wykonaj swoją muzyczną mapę krok po kroku.
10. Możesz zaprosić innych do wykonania Twojej mapy.
11. Porozmawiajcie, które elementy były najciekawsze lub najtrudniejsze.



Łatwiejsza wersja:

Użyj gotowej legendy i prostej, liniowej trasy.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj rozwidlenie
z dwiema możliwymi drogami
oraz różnymi zakończeniami.



Wskazówka:

To zadanie integrujące.
Pozwól dzieciom korzystać
ze wszystkich poznanych
wcześniej sposobów zapisu.

To ostatnia zabawa modułu! Stwórz pełną wizualną partyturę, która poprowadzi Cię przez puls, różne symbole, pauzy, zmiany dynamiki, powtórzenia i jasne zakończenie.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
12–15 minut



Materiały:
duży arkusz papieru,
kredki, flamastry,
opcjonalnie instrumenty



Liczba
uczestników:
1 lub więcej



1. Cel zabawy:

Utrwalenie wszystkich najważniejszych umiejętności modułu i pokazanie dzieciom, że potrafią samodzielnie stworzyć oraz odczytać własny wizualny zapis muzyki.



2. Przygotowanie:

Twoja partytura musi zawierać następujące elementy w kolejności:

1. START
2. RYTM GŁÓWNY
3. PAUZĘ
4. ZMIANĘ DYNAMIKI
5. POWTÓRZENIE
6. FINAŁ



3. Jak się bawić:

1. Narysuj **START** – symbol, który powie: „Zaczynamy!”.
2. Narysuj **RYTM GŁÓWNY** używając wybranych symboli.
3. Dodaj **PAUZĘ** – oznacz ciszę.
4. Wprowadź **ZMIANĘ DYNAMIKI** – pokaż głośniej lub ciszej.
5. Dodaj **POWTÓRZENIE** – zaznacz, co ma być zagrane jeszcze raz.
6. Narysuj dalszą część utworu zgodnie z powtórzeniem.
7. Zaplanuj **FINAŁ** – symbol zakończenia.
8. Sprawdź, czy kolejność jest jasna (od lewej do prawej).
9. Przeczytaj swoją partyturę na głos lub klaszcząc.
10. Wykonaj ją na instrumentach lub głosami.
11. Zastanów się, co w Twojej muzyce było najciekawsze!

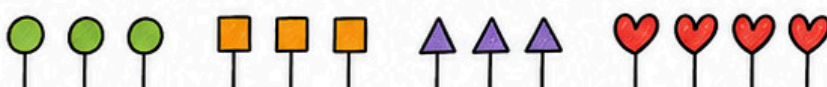
1. START



ZACZYNAAMY!



2. RYTM GŁÓWNY



3. PAUZA



CISZA...



4. ZMIANA DYNAMIKI

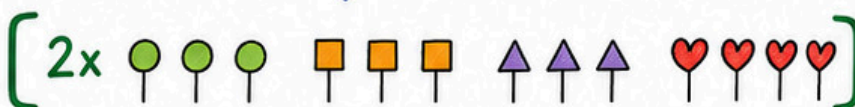


CICHO

GŁOŚNO!



5. POWTÓRZENIE



6. GRAJ PONOWNIE



7. FINAŁ



KONIEC!



⇒ POTRAFISZ NARYSOWAĆ MUZYKĘ! ♥



Łatwiejsza wersja:

Użyj tylko:
start – rytm – pauza – koniec.



Trudniejsze wyzwanie:

Podziel partyturę na dwie warstwy wykonywane jednocześnie przez dwie grupy.



Wskazówka:

Nie traktuj finału jak sprawdzianu plastycznego. Najważniejsze jest to, czy zapis jest zrozumiały i można na jego podstawie wykonać muzykę.



MODUŁ 06

INTEGRACJA GRUPY

Wspólny rytm. Wspólna energia. Jedna grupa.



41 zabaw muzycznych, które pomagają grupie lepiej się poznać, współpracować, słuchać siebie nawzajem i działać razem.



W tym module rytm staje się narzędziem integracji. Dzieci będą działać w parach, małych zespołach i całej grupie. Najważniejsze nie będzie perfekcyjne wykonanie, lecz wzajemna uwaga, wspólne tempo, komunikacja i poczucie, że każdy uczestnik ma znaczenie.



Zabawy można wykorzystywać podczas pierwszych spotkań grupy, zajęć integracyjnych, lekcji muzyki, warsztatów oraz jako krótkie aktywności wzmacniające współpracę.

219. Rytmiczne Powitanie

Każde dziecko przedstawia się imieniem i bardzo krótkim rytmem, a grupa odpowiada wspólnym echem.



Wiek:
4–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 3



Cel zabawy:

Pomóc uczestnikom zapamiętać imiona, zmniejszyć napięcie na początku spotkania i stworzyć pierwszy wspólny rytuał grupowy.



Jak się bawić:

1. Ustawcie się w kręgu.
2. Prowadzący pokazuje przykład: mówi swoje imię i wykonuje krótki rytm (np. kłaśnięcia).
3. Grupa odpowiada wspólnie, powtarzając rytm jako echo.
4. Pierwsze dziecko (np. po lewej stronie prowadzącego) mówi swoje imię i wykonuje krótki rytm.
5. Grupa odpowiada wspólnym echem, powtarzając dokładnie ten rytm.
6. Zabawa toczy się dalej – kolejne dziecko przedstawia się w ten sam sposób.
7. Słuchajcie uważnie i patrzcie na osobę mówiącą.
8. Każdy rytm ma być krótki i prosty (od 1 do 4 uderzeń).
9. Zachowujemy wspólne tempo i pozytywną atmosferę.
10. Na koniec możecie powtórzyć wszystkie rytmy w tej samej kolejności – jeden po drugim.



Łatwiejsza wersja:

Dziecko tylko mówi imię, a prowadzący pomaga stworzyć rytm.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy kolejny uczestnik przed swoim powitaniem powtarza rytm osoby stojącej wcześniej.



Wskazówka dla prowadzącego:

Nie zmuszaj dziecka do solowego prezentowania rytmu, jeśli nie czuje się komfortowo. Może wykonać go razem z prowadzącym.

211. Rytmiczny Krąg Imion

Dzieci stoją lub siedzą w kole. Każde imię zostaje połączone z krótkim wspólnym rytmem, dzięki czemu grupa ćwiczy zapamiętywanie uczestników i uważne słuchanie siebie nawzajem.



Wiek:
4–11 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Wzmacnianie znajomości imion, poczucia przynależności i wzajemnej uwagi w grupie.



Jak się bawić:

1. Ustaw uczestników w kole.
2. Pierwsze dziecko mówi swoje imię.
3. Cała grupa powtarza je w tym samym rytmie mowy.
4. Następnie wszyscy dodają dwa kłaśnięcia.
5. Kolejna osoba przedstawia się.
6. Grupa ponownie odpowiada imieniem i dwoma kłaśnięciami.
7. Po kilku osobach prowadzący wskazuje uczestnika bez wypowiadania jego imienia.
8. Grupa próbuje wspólnie je przypomnieć.
9. Następnie wykonuje przypisany rytm.
10. Na końcu przejdźcie przez całe koło bez pośpiechu.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący wypowiada imię razem z grupą.



Trudniejsze wyzwanie:

Każde dziecko dodaje do imienia własny jeden gest, który grupa również zapamiętuje.



Wskazówka dla prowadzącego:

Nie zamieniaj zabawy w test pamięci. Jeśli grupa nie pamięta imienia, pozwól osobie spokojnie je przypomnieć.

212. Znajdź Swój Rytmiczny Duet

Każde dziecko otrzymuje jeden z kilku prostych rytmów. Bez pokazywania swojej karty uczestnicy wykonują wzór i próbują odnaleźć osobę grającą dokładnie taki sam rytm.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
pary kart z prostymi zapisami rytmicznymi



Liczba uczestników:
parzysta liczba uczestników, najlepiej 6 lub więcej



Cel zabawy:

Rozwijanie aktywnego słuchania, nawiązywania kontaktu i swobodnego poruszania się między różnymi osobami w grupie.



Przygotowanie:

Przygotuj po dwie identyczne karty każdego rytmu, np.:

A



kłaśnij – kłaśnij – tup

B



tup – kłaśnij – tup

C

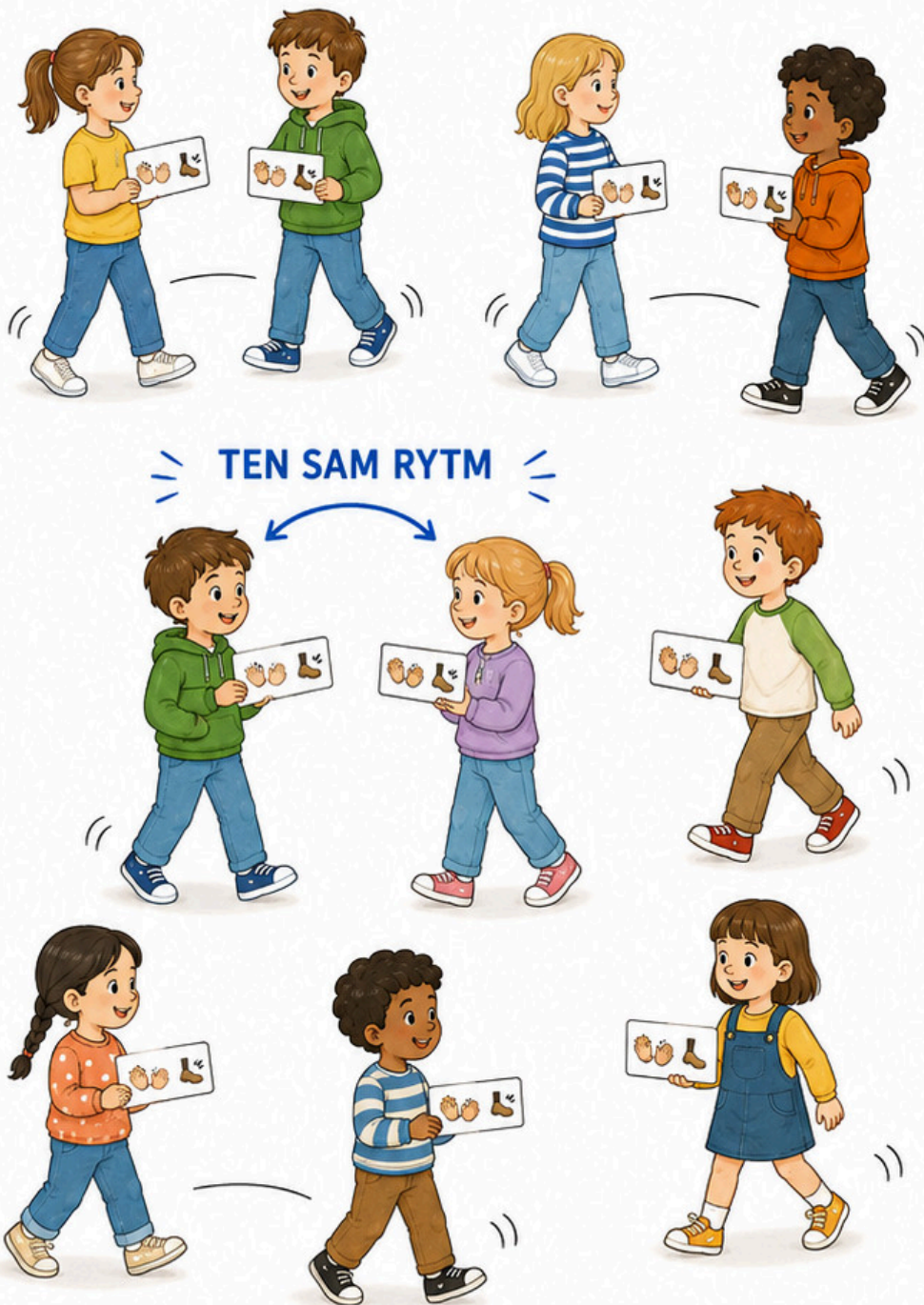


uda – uda – kłaśnij



Jak się bawić:

1. Każde dziecko losuje jedną kartę.
2. Uczestnicy ćwiczą swój rytm po cichu z prowadzącym.
3. Następnie zaczynają poruszać się po sali.
4. Spotykając inną osobę, oboje wykonują swoje rytmy.
5. Jeśli wzory są różne, szukają dalej.
6. Jeśli są identyczne, tworzą duet.
7. Duet siada lub staje razem z boku.
8. Zabawa trwa, aż wszystkie pary się odnajdą.
9. Każdy duet prezentuje swój rytm.
10. Cała grupa powtarza go jak echo.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch bardzo różnych rytmów i większych grup zamiast par.



Trudniejsze wyzwanie:

Rytmy różnią się tylko jednym elementem, więc trzeba słuchać bardzo dokładnie.



Wskazówka:

Dzieci nie powinny ścigać się po sali. Zadaniem jest słuchanie i spokojne spotkanie kolejnych osób.

213. Wspólne Serce Grupy

Cała grupa tworzy jeden spokojny, wspólny puls. Na jego tle pojedyncze osoby mogą dodawać bardzo krótkie dźwięki, ale podstawowy rytm nigdy nie powinien się zatrzymać.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 4



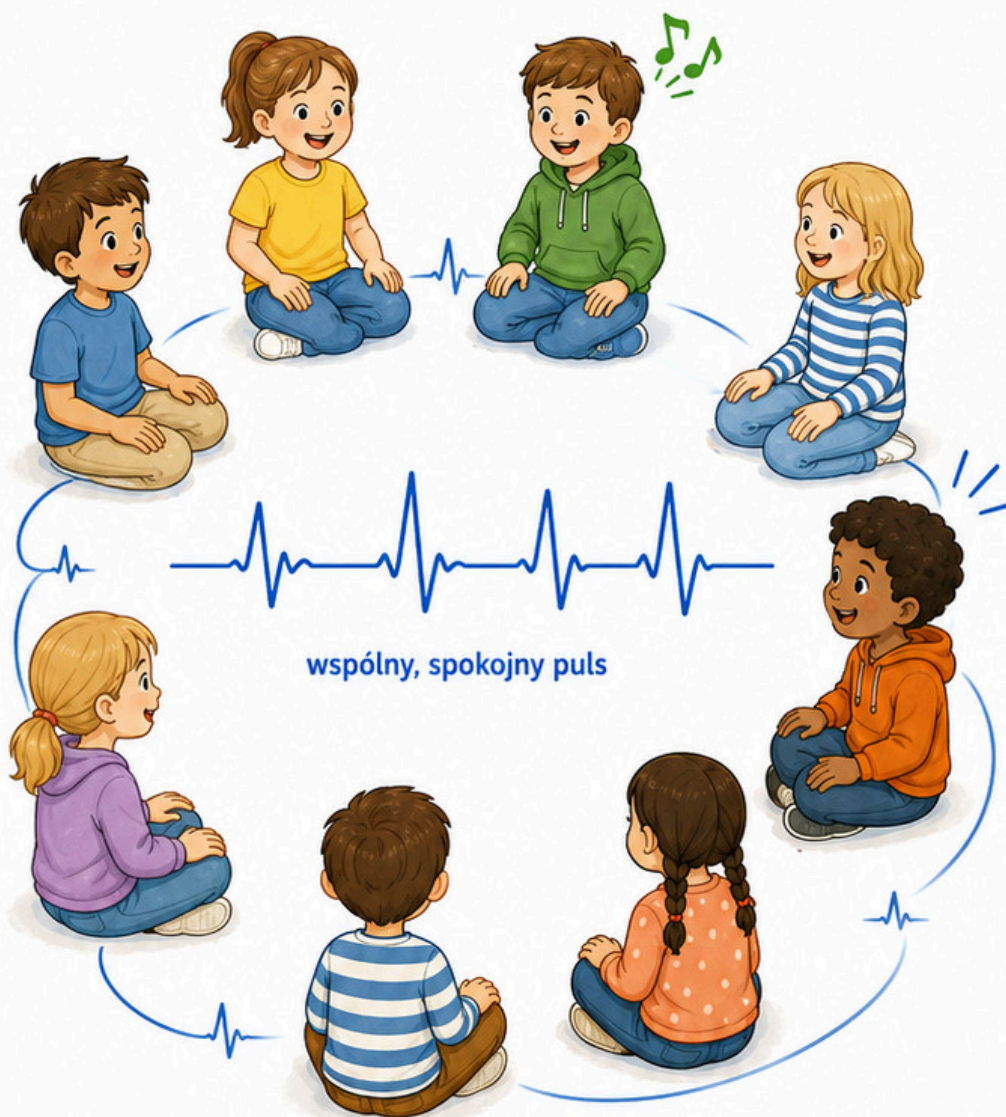
Cel zabawy:

Budowanie poczucia wspólnoty, stabilności i świadomości, że każda osoba może wnieść coś własnego bez zakłócania pracy całej grupy.



Jak się bawić:

1. Usiądźcie w kole.
2. Cała grupa delikatnie uderza dłońmi o uda w równym tempie.
3. Utrzymujcie ten puls przez kilka cykli.
4. Prowadzący wskazuje pierwsze dziecko.
5. Dziecko dodaje jeden własny dźwięk pomiędzy uderzeniami grupy.
6. Wspólny puls trwa bez zatrzymania.
7. Następnie wskazywana jest kolejna osoba.
8. Każdy uczestnik może dodać krótki pomysł.
9. Po kilku rundach grupa przez chwilę wykonuje tylko wspólny puls.
10. Zakończcie wszyscy jednocześnie na gest prowadzącego.



Łatwiejsza wersja:

Dodatkowe dźwięki wykonuje tylko prowadzący.



Trudniejsze wyzwanie:

Dwie osoby na zmianę dodają krótkie pomysły, podczas gdy reszta nie zmienia pulsu.



Wskazówka:

Wspólny puls powinien być cichy i spokojny. Ma tworzyć bezpieczną bazę, nie dominować nad uczestnikami.

214. Rytmiczne Przekazywanie Uśmiechu

Prosty gest, spojrzenie i krótki rytm są przekazywane kolejno od jednej osoby do drugiej, tworząc spokojną sekwencję kontaktu w całym kole.

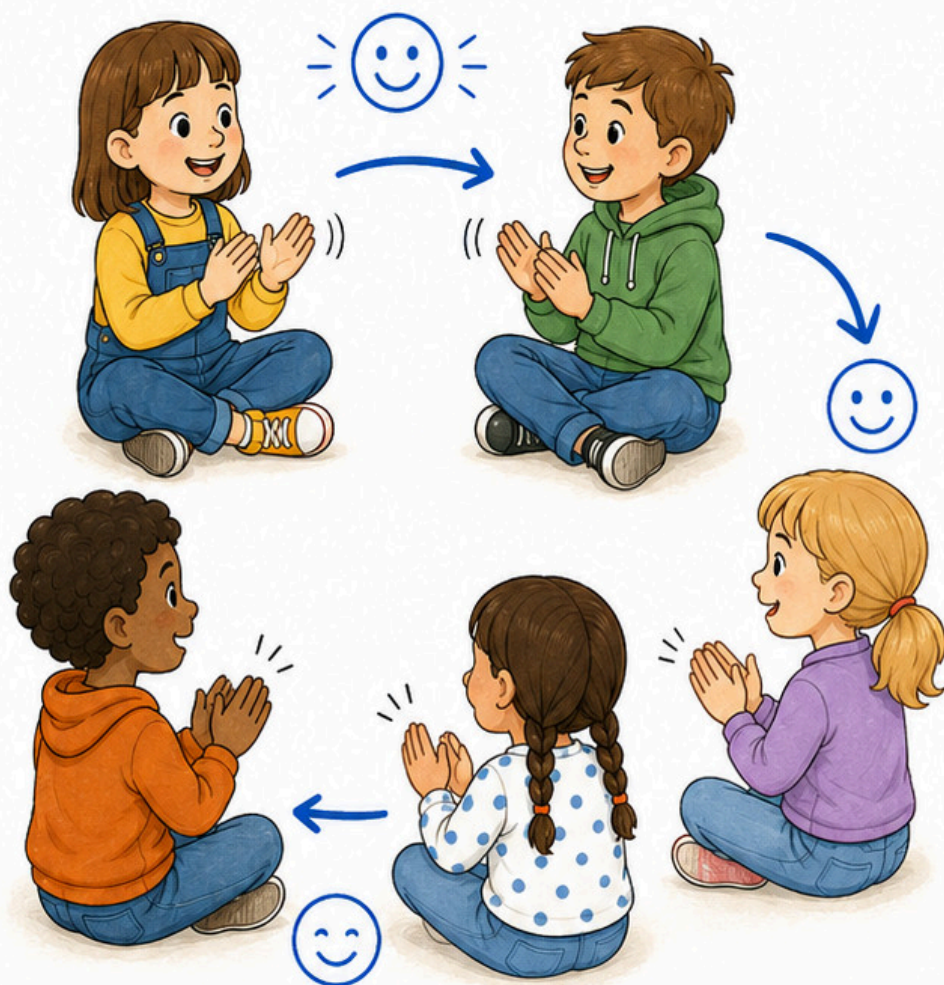
 Wiek: 4–10 lat	 Czas: 6–9 minut	 Materiały: brak	 Liczba uczestników: minimum 4
---	---	---	---

Cel zabawy:

Wzmacnianie kontaktu wzrokowego, poczucia bezpieczeństwa i pozytywnej uwagi kierowanej do kolejnych osób.

Jak się bawić:

1. Dzieci siedzą w kole.
2. Prowadzący patrzy na osobę po swojej prawej stronie.
3. Uśmiecha się i wykonuje dwa delikatne kłaśnięcia.
4. Druga osoba odpowiada tym samym rytmem.
5. Następnie odwraca się do kolejnego uczestnika.
6. Rytm i uśmiech przechodzą przez całe koło.
7. W drugiej rundzie użyjcie wzoru: kłaśnij – uda – kłaśnij.
8. Następnie zmieńcie kierunek.
9. Starsze dzieci mogą wymyślić własny krótki sygnał grupowy.
10. Zakończcie jednym wspólnym kłaśnięciem.



Dwa delikatne kłaśnięcia:



Wzór: kłaśnij – uda – kłaśnij:



Łatwiejsza wersja:

Przekazywany jest tylko jeden gest dłoni bez rytmu.

Trudniejsze wyzwanie:

Każda kolejna osoba dodaje jeden element, ale zachowuje początek poprzedniego rytmu.



Wskazówka:

Nie wymagaj kontaktu wzrokowego od dziecka, które czuje się z nim niekomfortowo. Może skierować uwagę w stronę partnera bez bezpośredniego patrzenia w oczy.

215. Rytmiczny Partner

Dzieci pracują w parach i wspólnie tworzą jeden czteroelementowy rytm, w którym każda osoba odpowiada za dwie części.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 2



Cel zabawy:

Rozwijanie współpracy w małej skali, negocjowania prostych decyzji i świadomego łączenia dwóch pomysłów w jedną całość.



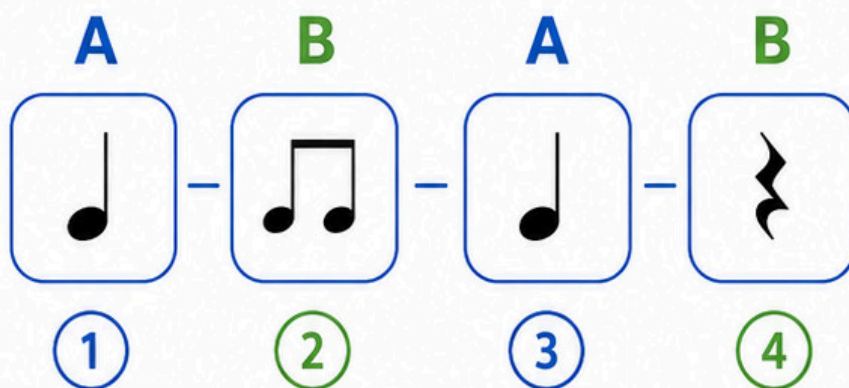
Przygotowanie:

Podziel uczestników na pary.



Jak się bawić:

1. Osoba A wybiera pierwszy dźwięk.
2. Osoba B wybiera drugi.
3. Osoba A dodaje trzeci.
4. Osoba B wybiera zakończenie.
5. Para wykonuje cały rytm.
6. Powtarza go kilka razy.
7. Następnie zamienia kolejność ról.
8. Para nadaje swojemu rytmowi nazwę.
9. Wybrane duety prezentują kompozycje.
10. Cała grupa powtarza każdy zaprezentowany rytm.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący daje parze dwa gotowe dźwięki do wyboru.



Trudniejsze wyzwanie:

Rytm musi zawierać pauzę oraz jedno wspólne, jednoczesne uderzenie.



Wskazówka:

Dopilnuj, aby obie osoby rzeczywiście współdecydowały. Jedno dziecko nie powinno projektować całego rytmu za partnera.

216. Wszyscy Razem, Każdy Inaczej

Cała grupa utrzymuje wspólną strukturę czterech uderzeń, ale każdy uczestnik może wybrać własny dźwięk do jej wykonania.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–10 minut



Materiały:
brak; opcjonalnie
proste instrumenty



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Pokazanie, że grupa może działać razem bez konieczności wykonywania wszystkiego identycznie.



Przygotowanie:

Ustal wspólny plan:

- 1 – dźwięk
- 2 – dźwięk
- 3 – pauza
- 4 – dźwięk

Każdy uczestnik sam wybiera swój rodzaj dźwięku.



Jak się bawić:

1. Przećwiczcie wspólnie strukturę czterech uderzeń.
2. Następnie każde dziecko wybiera własny dźwięk.
3. Może to być kłasknięcie, tupnięcie lub uderzenie o uda.
4. Na sygnał wszyscy wykonują układ jednocześnie.
5. Powtórzcie kilka razy.
6. Posłuchajcie, jak różne brzmienia tworzą jedną całość.
7. Następnie zmieńcie miejsce pauzy.
8. Dzieci mogą wybrać nowe dźwięki.
9. W kolejnej rundzie grupa wykonuje układ bardzo cicho.
10. Zakończcie wspólnym jednym dźwiękiem.

WSPÓLNY PLAN – CZTERY UDERZENIA

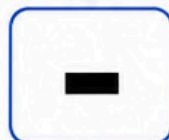
1



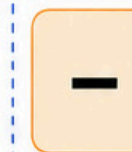
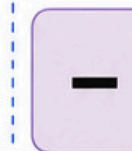
2



3



4



Łatwiejsza wersja:

Wszyscy używają tego samego dźwięku.



Trudniejsze wyzwanie:

Każde dziecko tworzy własny czteroelementowy sposób wykonania, ale wszyscy muszą rozpocząć i zakończyć razem.



Wskazówka:

Pomóż, że różnorodność brzmień jest tutaj zamierzona – nie trzeba „wyrównywać” wszystkich uczestników.

217. Rytmiczna Sieć

Jedna osoba kieruje krótki rytm do wybranego uczestnika, który odpowiada i przekazuje nowy sygnał dalej. W ten sposób powstaje niewidzialna sieć muzycznych połączeń.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 5



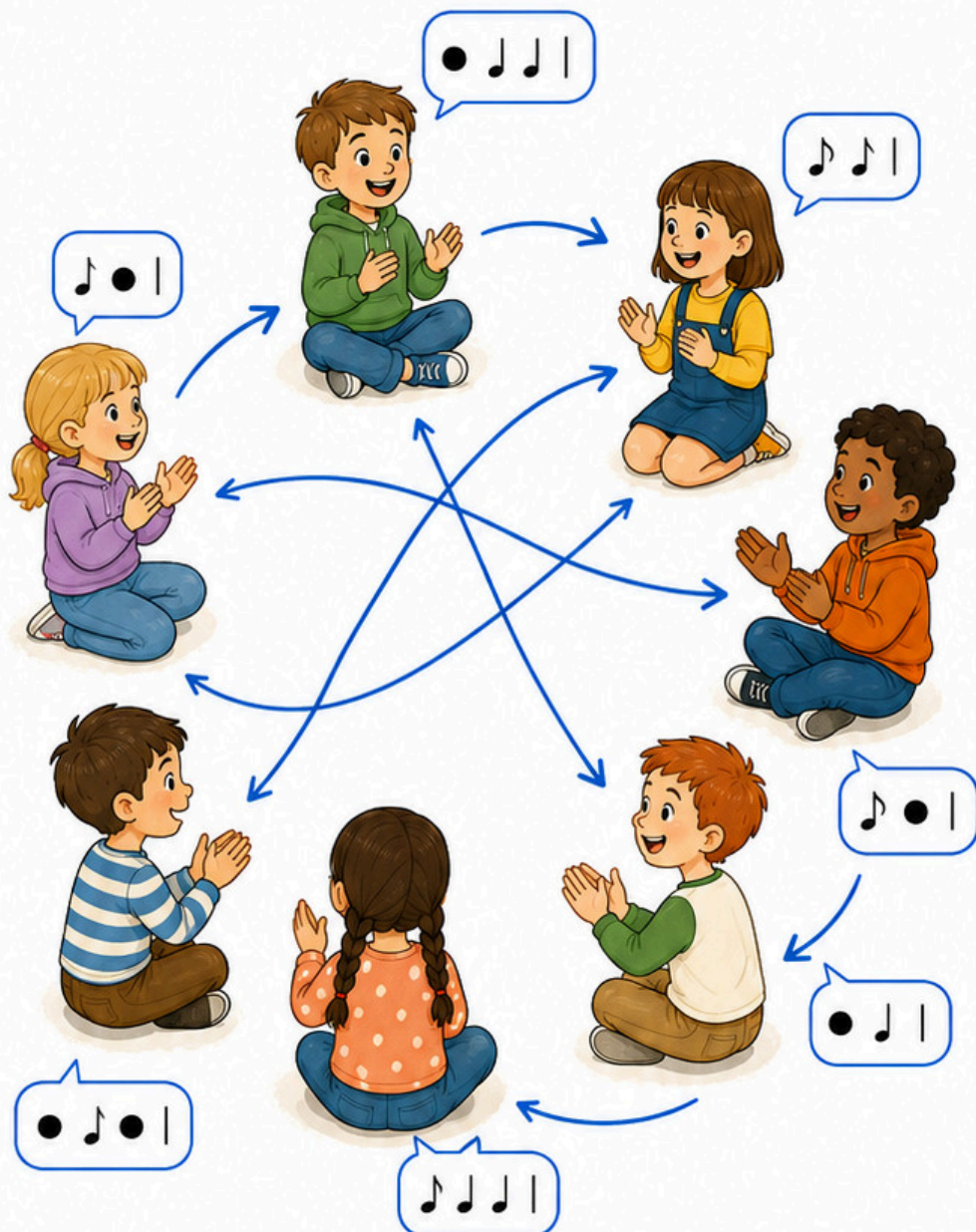
Cel zabawy:

Rozwijanie wzajemnej uwagi, kontaktu między różnymi osobami i poczucia, że każdy uczestnik jest częścią wspólnej struktury.



Jak się bawić:

1. Ustaw dzieci w kole.
2. Prowadzący wykonuje krótki rytm.
3. Następnie wskazuje jedną osobę.
4. Wskazane dziecko powtarza rytm.
5. Tworzy własny krótki sygnał.
6. Wybiera kolejną osobę.
7. Nowy uczestnik powtarza i przekazuje dalej.
8. Zabawa trwa, aż większość grupy otrzyma sygnał.
9. W drugiej rundzie nie można wybierać bezpośredniego sąsiada.
10. Na końcu cała grupa powtarza ostatni rytm wspólnie.



Łatwiejsza wersja:

Wszyscy przekazują jeden niezmienny rytm.



Trudniejsze wyzwanie:

Osoba otrzymująca rytm musi zachować jego pierwszy element, ale zmienić pozostałe.



Wskazówka:

Zwracaj uwagę, aby sygnały nie trafiały ciągle do tych samych osób. Pomagaj włączać uczestników spokojniejszych lub mniej widocznych.

218. Muzyczne Zaufanie

Jedna osoba tworzy bardzo prostą sekwencję, a partner podąża za nią wyłącznie na podstawie dźwięku i wyraźnych, spokojnych sygnałów.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 2



Cel zabawy:

Rozwijanie uważnego słuchania partnera, przewidywalnej komunikacji i poczucia bezpieczeństwa we współpracy.



Przygotowanie:

Pracujcie w parach. Obie osoby pozostają przez cały czas z otwartymi oczami.



1 klaśnięcie =
krok w miejscu



2 klaśnięcia =
zatrzymaj się



tupnięcie =
wykonaj obrót dłoni
lub inny mały gest
bez przemieszczania



Jak się bawić:

1. Osoba A zostaje prowadzącym.
2. Wykonuje jeden ustalony sygnał.
3. Osoba B reaguje.
4. Następnie pojawia się drugi sygnał.
5. Prowadzący tworzy spokojną sekwencję 3–4 poleceń.
6. Partner wykonuje ją na bieżąco.
7. Po chwili zamieńcie role.
8. Następnie dodajcie jeden wspólnie wymyślony sygnał.
9. Powtórzcie sekwencję.
10. Na końcu obie osoby wykonują wspólny rytm.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko dwóch sygnałów.



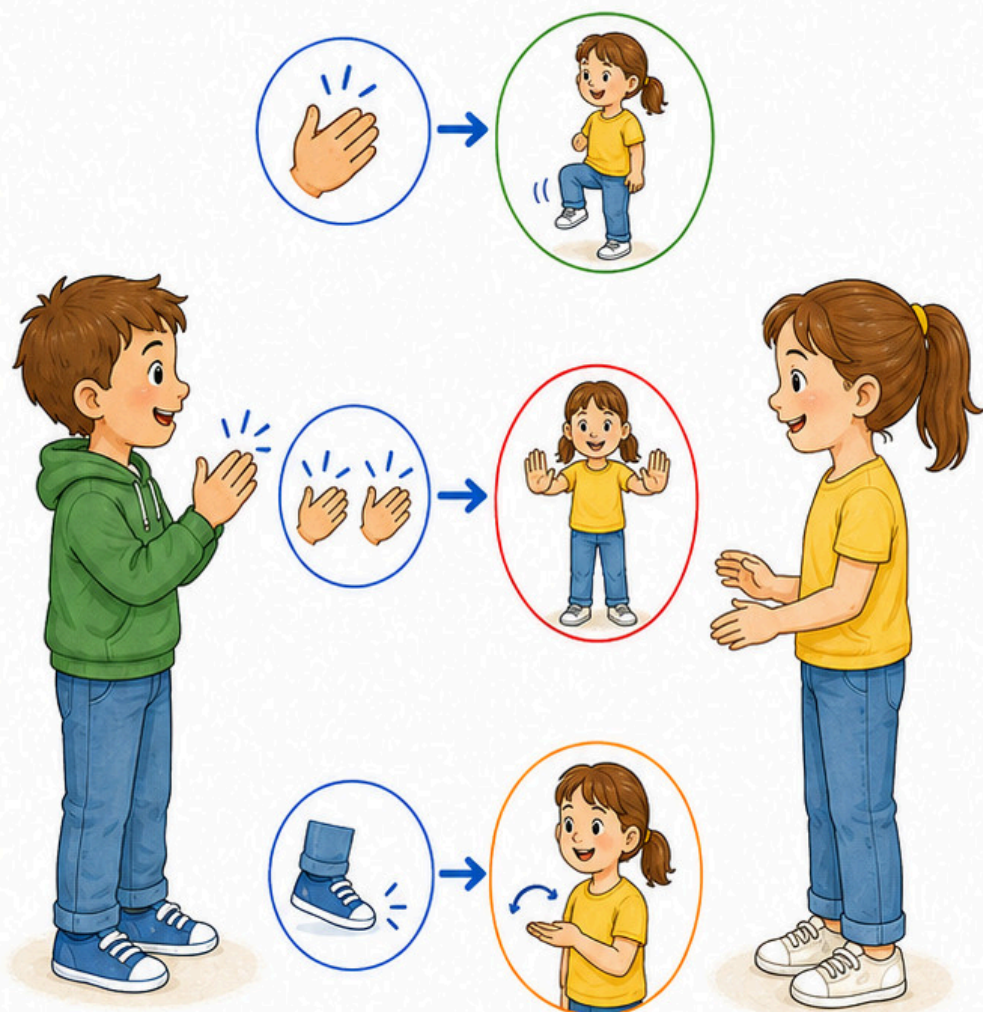
Trudniejsze wyzwanie:

Para tworzy cztery własne sygnały i zapamiętuje ich znaczenie.



Wskazówka:

Nie używaj opasek na oczy ani prowadzenia uczestnika przez przestrzeń. Zaufanie budujemy przez przewidywalność i dobrą komunikację, nie przez odbieranie kontroli.



219. Rytmiczna Wyspa Zespołu

Małe zespoły otrzymują zadanie stworzenia własnego krótkiego „rytmu wyspy”, który stanie się ich wspólnym muzycznym znakiem rozpoznawczym.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak; opcjonalnie
kartka do zapisania
symboli



Liczba uczestników:
minimum 6



Cel zabawy:

Rozwijanie współpracy w małej grupie, wspólnego podejmowania decyzji i budowania pozytywnej tożsamości zespołu.



Przygotowanie:

Podziel dzieci na zespoły po 3–5 osób. Każda „wyspa” ma stworzyć rytm zawierający:

- jeden dźwięk wybrany wspólnie,
- jeden gest,
- jedną pauzę,
- wspólne zakończenie.



Jak się bawić:

1. Każda grupa wybiera swój pierwszy dźwięk.
2. Następnie ustala prosty gest.
3. Dodaje miejsce ciszy.
4. Ustala zakończenie wykonywane jednocześnie.
5. Zespół ćwiczy całość.
6. Nadaje swojej wyspie neutralną, kreatywną nazwę, np. „Wyspa Fali”.
7. Grupy kolejno prezentują rytmy.
8. Pozostali słuchają i potem powtarzają.
9. Następnie dwie wyspy wykonują swoje rytmy jedna po drugiej.
10. Na końcu wszystkie zespoły wykonują wspólne jedno klaśnięcie.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący daje wszystkim grupom tę samą czteroelementową strukturę do wypełnienia.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy zespół przygotowuje dwa warianty swojego rytmu: spokojny i energiczny.



Wskazówka:

Nie wprowadzaj rankingu „najlepszej wyspy”. Każdy rytm ma być traktowany jako równoważny wkład w całą grupę.

Wyspa Fali



Wyspa Słońca



Wyspa Gwiazd



220. Wspólny Rytm Bez Lidera

Grupa próbuje rozpocząć, utrzymać i zakończyć prosty wspólny rytm bez jednej wyznaczonej osoby prowadzącej. Uczestnicy muszą obserwować i słuchać całego zespołu.



Wiek:
7–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 5



Cel zabawy:

Rozwijanie współodpowiedzialności, uważności na grupę i podejmowania wspólnego działania bez dominującego lidera.



Przygotowanie:

Ustalcie prosty rytm:

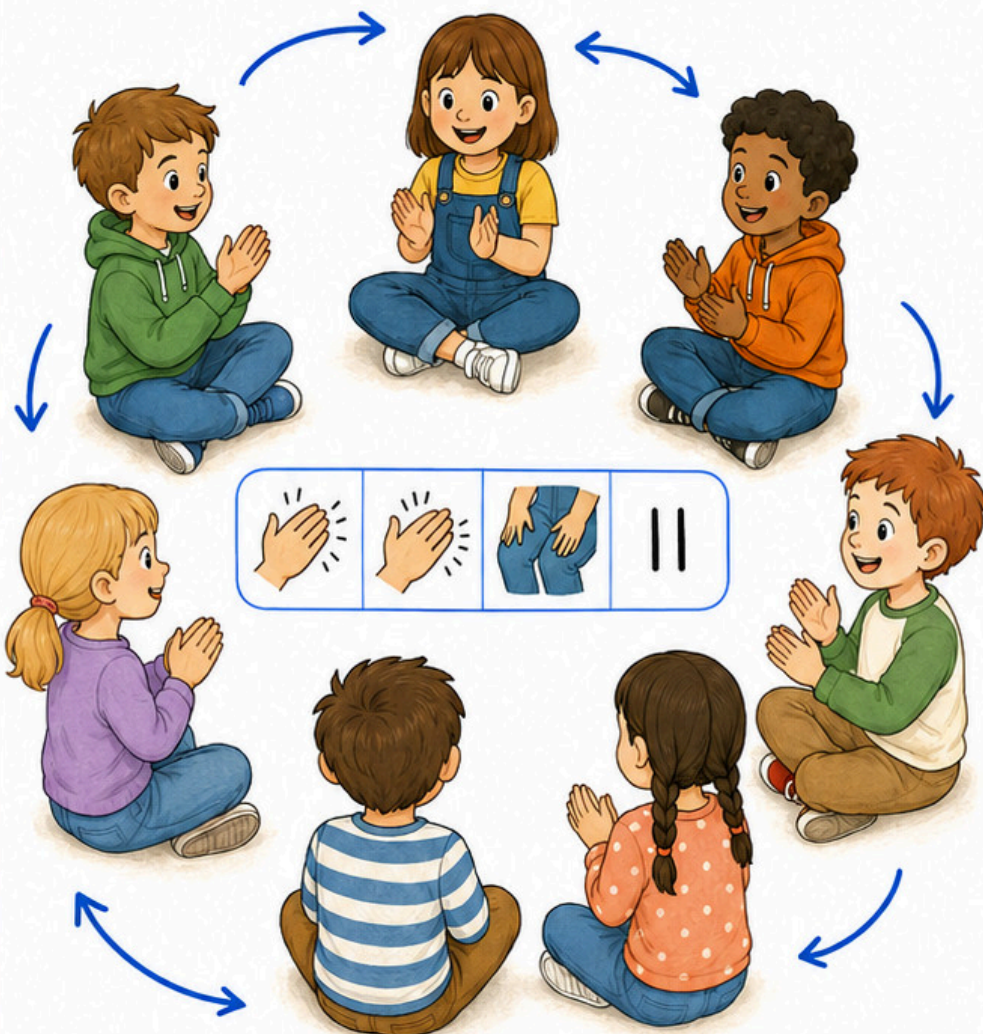
kłaśnij – kłaśnij – uda – pauza

Wszyscy znają wzór przed rozpoczęciem.



Jak się bawić:

1. Usiądźcie w kole.
2. Nikt nie otrzymuje roli prowadzącego.
3. Grupa przez chwilę pozostaje w ciszy.
4. Uczestnicy obserwują siebie nawzajem.
5. Gdy kilka osób naturalnie poczuje wspólny moment, rytm zaczyna się.
6. Pozostali dołączają jak najpłynniej.
7. Wykonujcie wzór przez kilka cykli.
8. Następnie bez słownego sygnału spróbujcie wspólnie zakończyć.
9. Porozmawiajcie krótko o tym, co pomagało zauważyć innych.
10. Powtórzcie próbę drugi raz.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący daje tylko sygnał rozpoczęcia, ale później nie steruje grupą.



Trudniejsze wyzwanie:

Grupa samodzielnie zmienia dynamikę z cichej na trochę głośniejszą i ponownie się wycisza, nadal bez lidera.



Wskazówka:

Nie oczekuj idealnego jednoczesnego startu. Wartością aktywności jest obserwowanie, jak grupa uczy się wspólnie podejmować decyzję.

221. Rytmiczne Parowanie Gestów

Dzieci poruszają się po sali i na sygnał łączą się w pary. Każda para szybko tworzy jeden wspólny gest i krótki rytm, który następnie prezentuje reszcie grupy.

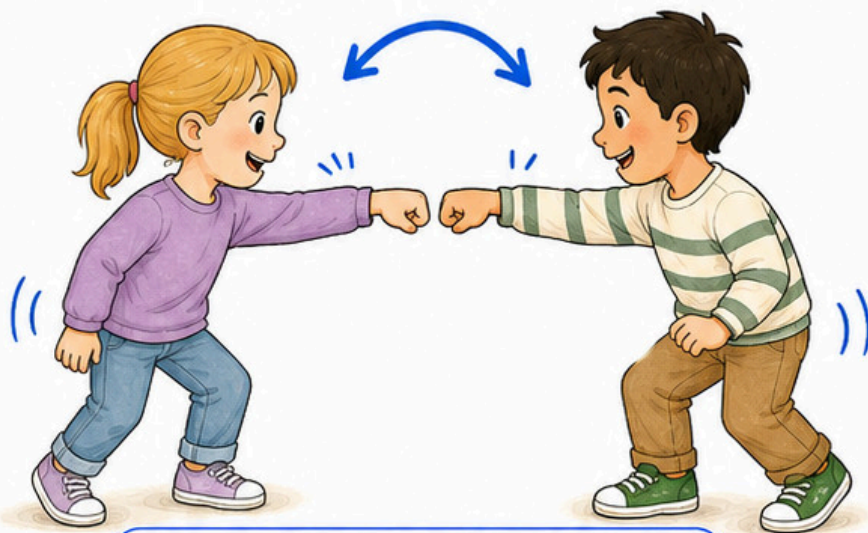
 Wiek: 5–11 lat	 Czas: 8–12 minut	 Materiały: brak	 Liczba uczestników: minimum 4
---	--	---	---

Cel zabawy:

Rozwijanie łatwości nawiązywania kontaktu, szybkiej współpracy i wspólnego podejmowania prostych decyzji.

Jak się bawić:

1. Dzieci swobodnie poruszają się po sali.
2. Prowadzący wybija spokojny puls.
3. Po sygnale „PARA!” każde dziecko znajduje najbliższego partnera.
4. Para ma kilka chwil na ustalenie jednego gestu.
5. Następnie tworzy krótki rytm złożony z 2–4 dźwięków.
6. Gest i rytm są wykonywane razem.
7. Kilka par prezentuje swoje pomysły.
8. Grupa powtarza je jak echo.
9. Następnie dzieci ponownie poruszają się po sali.
10. Przy kolejnym sygnale tworzą nowe pary i nowy rytm.



Łatwiejsza wersja:

Para wybiera jeden gotowy gest i dodaje tylko dwa kłaśnięcia.

Trudniejsze wyzwanie:

Rytm musi zawierać jeden element każdej osoby oraz wspólne zakończenie.

Wskazówka dla prowadzącego:

Zachęcaj do tworzenia nowych par w kolejnych rundach, aby dzieci nie pracowały wyłącznie z tymi samymi osobami.

222. Muzyczne Podaj Dalej

Jeden wspólny rytmiczny pomysł przechodzi przez całą grupę. Każda osoba przyjmuje go, wykonuje i przekazuje kolejnej, dbając o płynność całego łańcucha.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 5



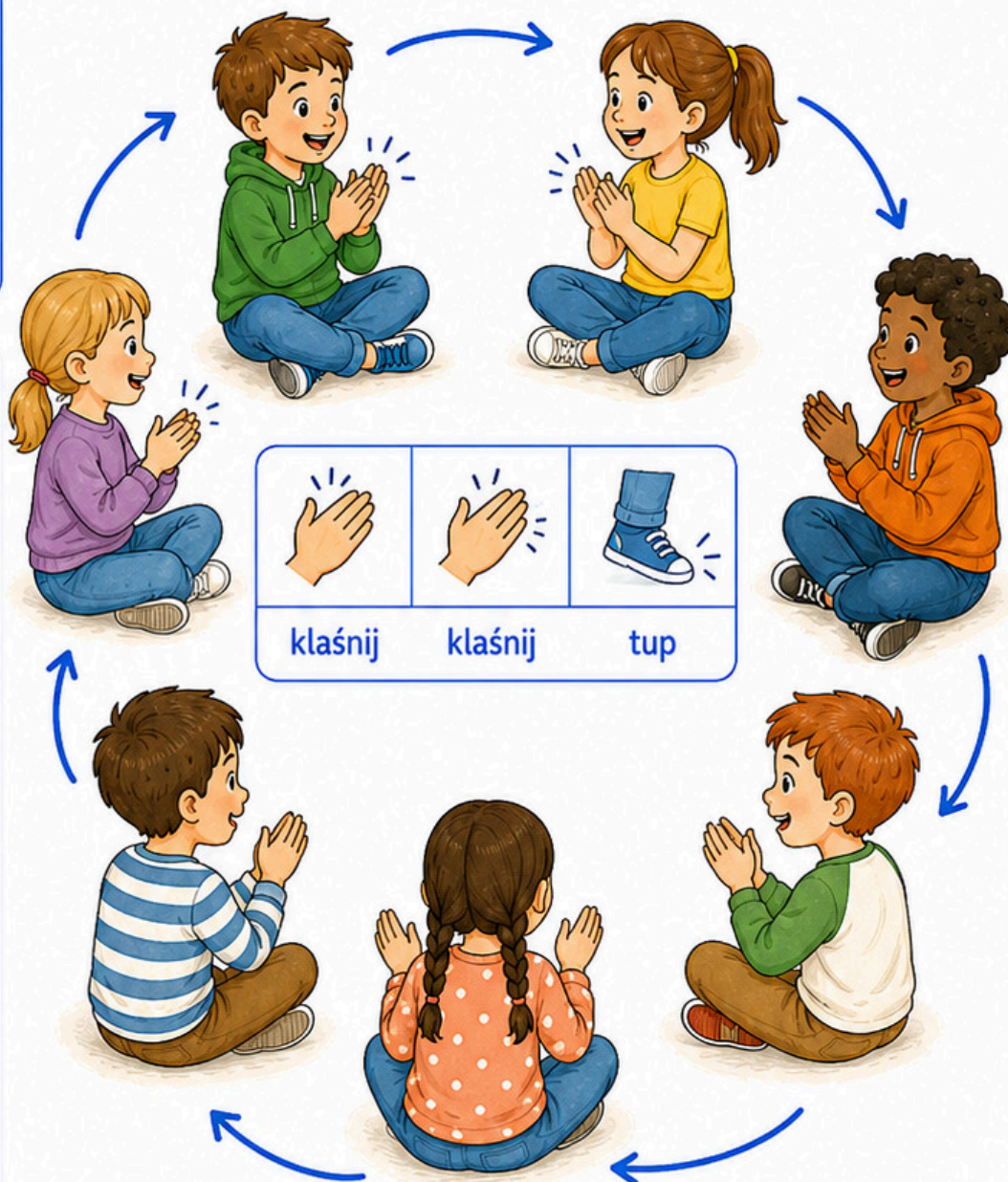
Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji, odpowiedzialności za własny moment wejścia i poczucia ciągłości działania całej grupy.



Jak się bawić:

1. Ustaw dzieci w kole.
2. Prowadzący wykonuje rytm: klaśnij – klaśnij – tup.
3. Osoba po prawej stronie powtarza go.
4. Następnie rytm przechodzi do kolejnego uczestnika.
5. Zabawa trwa aż do powrotu rytmu do prowadzącego.
6. W kolejnej rundzie rytm przechodzi w przeciwnym kierunku.
7. Następnie zmień wzór.
8. Spróbujcie przekazywać go nieco płynniej.
9. Po kilku rundach dziecko tworzy własny rytm startowy.
10. Cała grupa przekazuje go po kole.



Łatwiejsza wersja:

Używaj jednego klaśnięcia jako sygnału.



Trudniejsze wyzwanie:

Rytm zawiera cztery elementy oraz jedną pauzę.



Wskazówka:

Nie przyspieszaj tylko po to, aby „pobić rekord”. Najważniejsze jest, aby każde dziecko miało czytelny moment wejścia.

223. Rytmiczne Trio

Trzy osoby tworzą mini-zespół, w którym każda odpowiada za jeden prosty element wspólnego rytmu.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak; opcjonalnie
proste instrumenty



Liczba uczestników:
minimum 3



Cel zabawy:

Rozwijanie współpracy w małej grupie, dzielenia ról i słuchania pozostałych uczestników.



Przygotowanie:

Podziel dzieci na trójki.

Przykład:

Osoba A = kłaśnięcie.

Osoba B = tupnięcie.

Osoba C = dłonie o uda.



Jak się bawić:

1. Każda osoba wybiera jeden dźwięk.
2. Trio ustala kolejność A – B – C.
3. Wykonuje sekwencję bardzo powoli.
4. Powtarza ją kilka razy.
5. Następnie zmienia kolejność, np. C – A – B.
6. Dodaje wspólne kłaśnięcie na końcu.
7. Trio ćwiczy cały układ.
8. Następnie prezentuje go innej trójce.
9. Grupy zamieniają się rytmami.
10. Na końcu wszystkie tria wykonują swoje układy kolejno.



Łatwiejsza wersja:

Każda osoba wykonuje tylko jeden dźwięk.



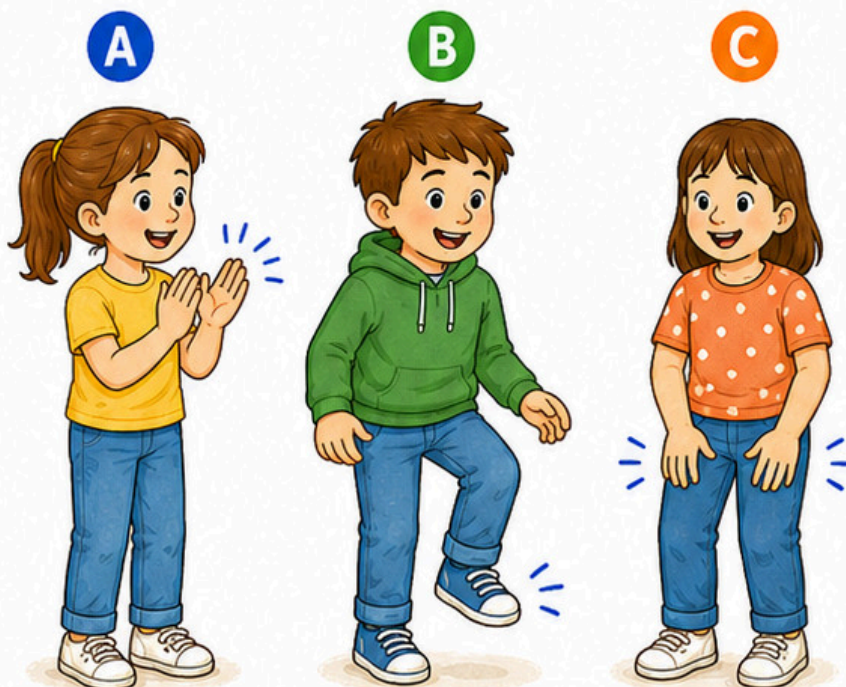
Trudniejsze wyzwanie:

Każda osoba tworzy dwuelementowy fragment.



Wskazówka:

Jeśli liczba dzieci nie dzieli się przez trzy, jedna grupa może mieć cztery osoby bez zmiany celu zabawy.



kłaśnięcie

tupnięcie

dłonie o uda



Kolejność 1: A – B – C



Kolejność 2: C – A – B

224. Rytmiczne Wspólne Decyzje

Grupa otrzymuje kilka możliwych elementów rytmu i musi wspólnie zdecydować, które z nich znajdą się w końcowej sekwencji.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
6 kart z prostymi
symbolami rytmicznymi



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie komunikacji, słuchania opinii innych oraz wspólnego podejmowania prostych decyzji bez rywalizacji.



Przygotowanie:

Przygotuj karty: klaśnięcie, tupnięcie, dłonie o uda, pauza, pstryknięcie lub stuknięcie palcem, wspólny gest.



Jak się bawić:

1. Rozłóż wszystkie karty tak, aby były widoczne.
2. Powiedz grupie, że trzeba wybrać cztery.
3. Dzieci proponują swoje wybory.
4. Każda propozycja może zostać krótko uzasadniona.
5. Grupa wspólnie ustala cztery elementy.
6. Następnie decyduje o ich kolejności.
7. Wszyscy wykonują gotowy rytm.
8. Po kilku powtórzeniach zapytaj, czy chcą coś zmienić.
9. Grupa wspólnie dokonuje jednej modyfikacji.
10. Wykonajcie ostateczną wersję.



klaśnięcie



tupnięcie



dłonie o uda



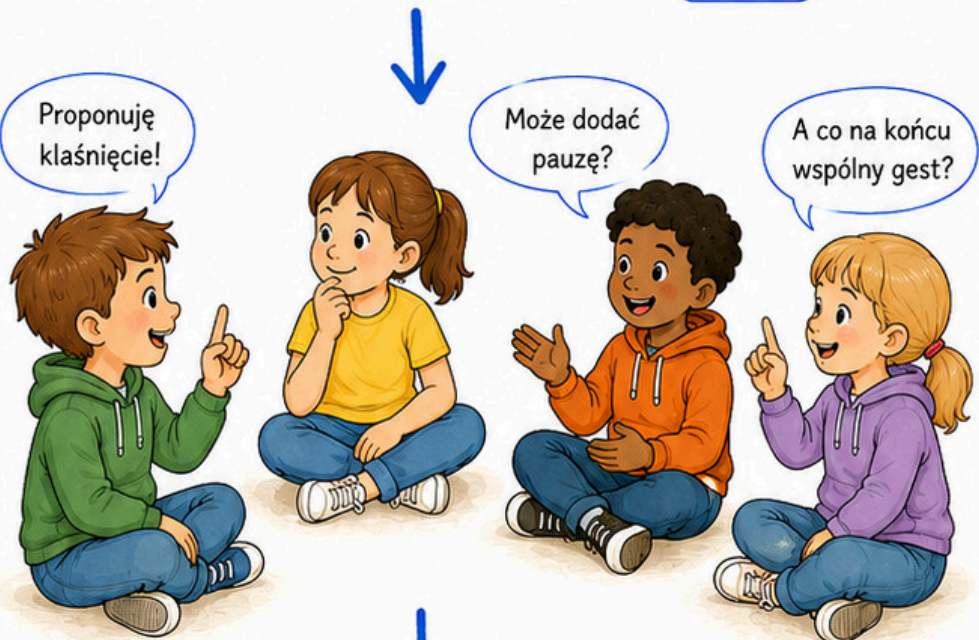
pauza



pstryknięcie
lub stuknięcie
palcem



wspólny gest



NASZ WYBÓR

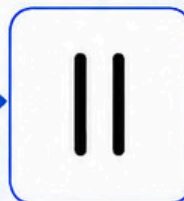
1



2



3



4



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący ogranicza wybór do czterech kart, a dzieci ustalają tylko kolejność.



Trudniejsze wyzwanie:

Grupa samodzielnie ustala również tempo i dynamikę.



Wskazówka:

Nie chodzi o to, aby wszystkie dzieci miały identyczne zdanie. Ważne jest znalezienie wspólnego rozwiązania możliwego do zaakceptowania przez grupę.

225. Muzyczne Dziękuję

Dzieci przekazują sobie krótkie rytmiczne „podziękowanie”, które może być skierowane do osoby, z którą dobrze współpracowały podczas zajęć.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 3



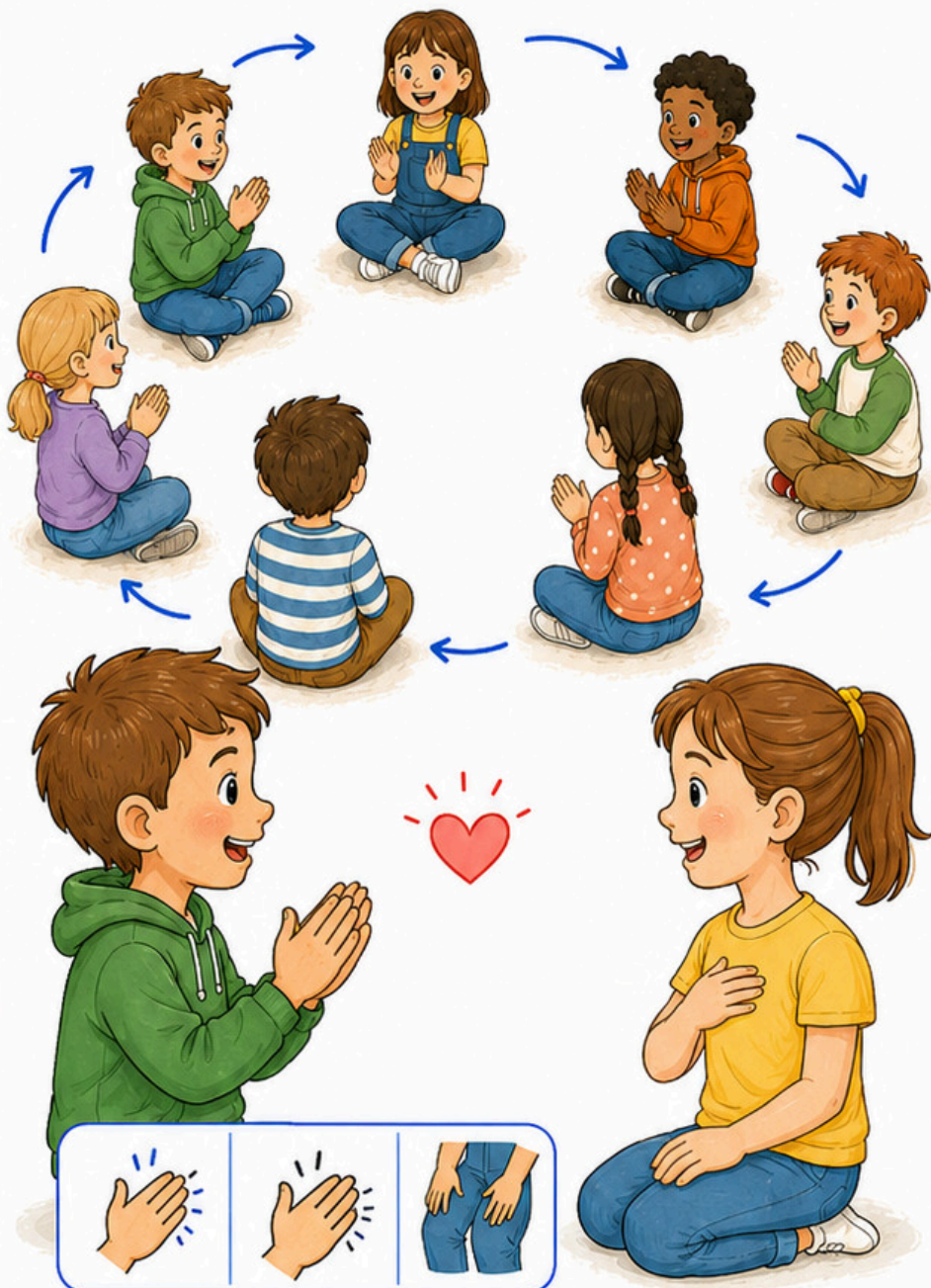
Cel zabawy:

Wzmacnianie pozytywnej komunikacji, zauważania wkładu innych osób i budowania życzliwej atmosfery grupowej.



Jak się bawić:

1. Ustaw dzieci w kole.
2. Prowadzący wybiera jedną osobę.
3. Mówi krótko: „Dziękuję za wspólną zabawę”.
4. Następnie wykonuje prosty rytm, np. kłaśnij – kłaśnij – uda.
5. Wybrana osoba powtarza rytm.
6. Następnie kieruje własne „muzyczne dziękuję” do kolejnego uczestnika.
7. Rytmiczne podziękowania przechodzą przez grupę.
8. Dzieci mogą używać słów albo tylko gestu i rytmu.
9. Prowadzący dba, aby każdy został zauważony.
10. Na końcu cała grupa wykonuje wspólne dwa kłaśnięcia.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący podaje wszystkim ten sam rytm podziękowania.



Trudniejsze wyzwanie:

Każde dziecko tworzy własny rytm i dodaje jedno konkretne pozytywne zdanie dotyczące współpracy.



Wskazówka:

Nie zmuszaj dzieci do publicznego uzasadniania wyboru. Samo skierowanie rytmu do drugiej osoby może wystarczyć.

226. Rytmiczne Budowanie Mostu

Dwie małe grupy tworzą osobne rytmy, a następnie wspólnie projektują trzeci fragment, który połączy oba pomysły w jeden utwór.



Wiek:
7–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak; opcjonalnie
karty z symbolami



Liczba uczestników:
minimum 6



Cel zabawy:

Rozwijanie współpracy między podgrupami, kompromisu i łączenia różnych pomysłów bez rezygnowania z ich indywidualnego charakteru.



Wyjaśnienie terminu:

Most to tutaj krótki fragment muzyczny łączący dwa różne rytmy.



Jak się bawić:

1. Podziel dzieci na grupę A i B.
2. Grupa A tworzy czteroelementowy rytm.
3. Grupa B tworzy własny, inny rytm.
4. Obie grupy prezentują swoje pomysły.
5. Następnie spotykają się razem.
6. Zadaniem jest stworzenie krótkiego „mostu” między A i B.
7. Most może składać się z dwóch wspólnych kłaśnień lub innego uzgodnionego wzoru.
8. Wykonajcie formę: A – MOST – B.
9. Następnie: B – MOST – A.
10. Na końcu wybierzcie wersję, która najlepiej działa dla całej grupy.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący proponuje gotowy most.



Trudniejsze wyzwanie:

Most powinien zawierać po jednym elemencie z rytmu A i rytmu B.



Wskazówka:

Nie oceniaj, który z dwóch rytmów jest „lepszy”. Oba mają pozostać równorzędnymi częściami wspólnej kompozycji.

GRUPA A



WSPÓLNY MOST



GRUPA B



227. Rytmiczny Detektor Zgodności

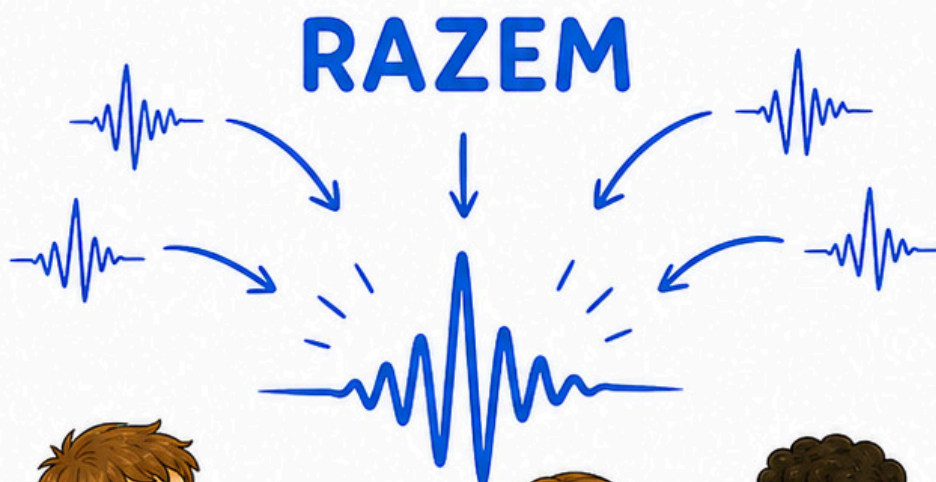
Grupa próbuje osiągnąć pełną synchronizację bez zwiększania głośności. Uczestnicy słuchają, czy wspólne uderzenia brzmią jak jeden dźwięk, czy jak wiele rozproszonych wejść.

 Wiek: 6–12 lat	 Czas: 7–10 minut	 Materiały: brak	 Liczba uczestników: minimum 4
---	--	---	---



Cel zabawy:

Rozwijanie uważności na wspólny moment wykonania i pokazanie, że dobra współpraca wymaga słuchania całej grupy.



Jak się bawić:

1. Ustaw dzieci w kole.
2. Prowadzący liczy: 1 – 2 – 3 – 4.
3. Na „4” wszyscy klaszczą jednocześnie.
4. Powtórz kilka razy.
5. Następnie usuń liczenie, pozostawiając tylko spokojny gest.
6. Grupa stara się uzyskać jedno wspólne klaśnięcie.
7. Dodaj dwa wspólne dźwięki: klaśnij – tup.
8. Potem spróbujcie wzoru: klaśnij – pauza – klaśnij.
9. Po każdej rundzie dzieci krótko oceniają: „Czy zabrzmieliśmy razem?”
10. Na końcu wykonajcie wybrany wzór trzy razy.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący cały czas daje wyraźny gest na każde uderzenie.



Trudniejsze wyzwanie:

Grupa wykonuje czteroelementowy rytm bez prowadzącego.



Wskazówka:

Nie wskazuj pojedynczych osób jako przyczyny braku synchronizacji. To zadanie całego zespołu.

228. Muzyczna Zmiana Miejsc

Dzieci wykonują wspólny rytm, a po określonym sygnale spokojnie zmieniają miejsce w kole i kontynuują zabawę obok nowych osób.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 5



Cel zabawy:

Pomaganie dzieciom w swobodnym funkcjonowaniu obok różnych uczestników i zmniejszanie tendencji do tworzenia stale tych samych małych podgrup.



Przygotowanie:

Ustal rytm:

kłaśnij – uda – kłaśnij – pauza

Ustal sygnał zmiany:

dwa wyraźne tupnięcia prowadzącego.



Jak się bawić:

1. Dzieci stoją w kole.
2. Cała grupa wykonuje wspólny rytm.
3. Po kilku cyklach prowadzący daje dwa tupnięcia.
4. Dzieci zatrzymują rytm.
5. Każda osoba spokojnie przesuwa się o dwa miejsca w prawo.
6. Grupa sprawdza nowe ustawienie.
7. Rytm zaczyna się ponownie.
8. Przy kolejnym sygnale następuje inna zmiana, np. jedno miejsce w lewo.
9. Po kilku rundach dzieci zauważają, obok ilu różnych osób już stały.
10. Na końcu grupa wraca do wspólnego koła i wykonuje rytm razem.



Łatwiejsza wersja:

Zmieniaj miejsca tylko o jedno pole w tym samym kierunku.



Trudniejsze wyzwanie:

Po zmianie miejsca dziecko i nowy sąsiad dodają jeden wspólny gest do rytmu.



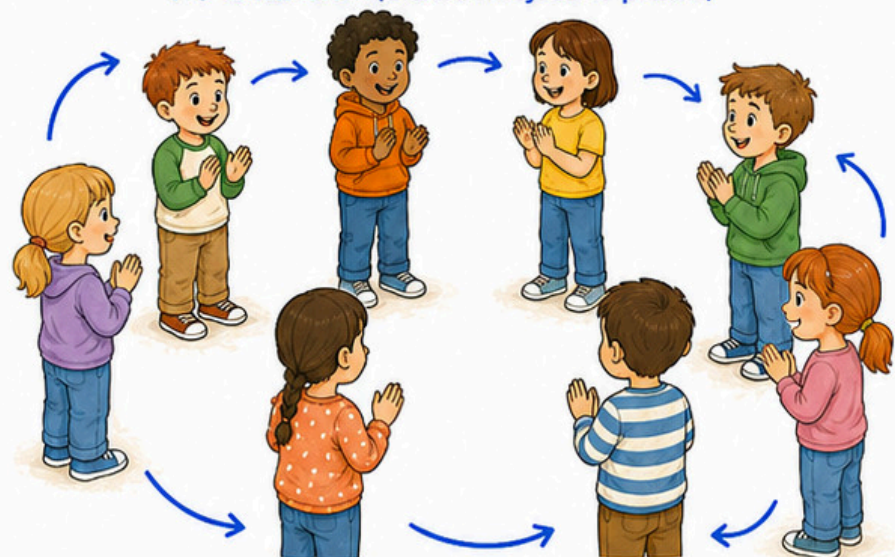
Wskazówka:

Zmiana miejsc ma odbywać się spokojnie, bez biegania i rywalizacji o pozycję.

PRZED ZMIANĄ



PO ZMIANIE (o dwa miejsca w prawo)



229. Wspólny Rytm z Jednego Pomysłu

Jedno dziecko proponuje bardzo prosty dźwięk, a cała grupa wspólnie go rozwija, dodając kolejne elementy w taki sposób, aby autor pierwszego pomysłu nadal rozpoznawał jego początek.

 **Wiek:**
6–12 lat

 **Czas:**
8–12 minut

 **Materiały:**
brak

 **Liczba uczestników:**
minimum 4

Cel zabawy:

Rozwijanie szacunku dla pomysłów innych, współtworzenia i umiejętności rozwijania idei zamiast jej zastępowania.

Jak się bawić:

1. Pierwsze dziecko proponuje jeden dźwięk, np. tupnięcie.
2. Cała grupa go powtarza.
3. Drugie dziecko dodaje jeden element.
4. Powstaje: tup – klaśnij.
5. Trzecie dziecko dodaje kolejny dźwięk.
6. Grupa wykonuje nową wersję.
7. Dodawajcie elementy aż do 4–6 części.
8. Następnie wróćcie do pierwszego pojedynczego dźwięku.
9. Porównajcie początek i gotowy rytm.
10. Rozpocznijcie nową rundę od pomysłu innej osoby.

1 DŹWIĘK



2



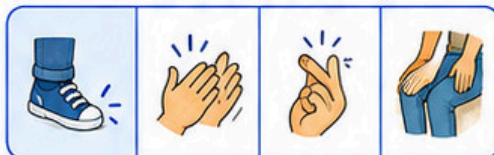
3



4



WSPÓLNY RYTM



Pamiętaj: pierwszy dźwięk powinien być zawsze słyszalny na początku rytmu.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący zatrzymuje rozwijanie po czterech elementach.



Trudniejsze wyzwanie:

Każdy nowy element musi w jakiś sposób nawiązywać do poprzedniego.



Wskazówka:

Nie pozwól, aby późniejsze dodatki całkowicie przykryły pierwszy pomysł. Dziecko powinno czuć, że jego wkład nadal jest częścią całości.

230. Rytmiczny Krąg Wsparcia

Jedno dziecko wykonuje krótki rytm, a cała grupa natychmiast odpowiada wspólnym, stałym sygnałem wsparcia. Każdy uczestnik otrzymuje ten sam rodzaj grupowej odpowiedzi.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Budowanie poczucia bezpieczeństwa podczas prezentowania własnego pomysłu i wzmacnianie doświadczenia, że grupa reaguje życzliwie na wkład każdej osoby.



Przygotowanie:

Ustal wspólną odpowiedź grupy:

kłaśnij – kłaśnij – tup – kłaśnij



Jak się bawić:

1. Ustaw dzieci w kole.
2. Prowadzący prezentuje pierwszy własny rytm.
3. Natychmiast po nim grupa wykonuje ustaloną odpowiedź.
4. Kolejne dziecko prezentuje krótki rytm.
5. Grupa odpowiada dokładnie tym samym wspierającym sygnałem.
6. Kontynuujcie po kole.
7. Dziecko może wykonać rytm samo albo razem z prowadzącym.
8. Po kilku osobach zmieńcie wspólną odpowiedź.
9. Kontynuujcie do momentu, aż każdy chętny otrzyma swoją kolej.
10. Na zakończenie cała grupa wykonuje sygnał wsparcia dwa razy.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący tworzy rytm razem z każdym dzieckiem.



Trudniejsze wyzwanie:

Po wspólnej odpowiedzi grupa powtarza również jeden wybrany element rytmu autora.



Wskazówka:

Nie porównuj prezentowanych rytmów. Każda osoba powinna otrzymać równie wyraźną i pozytywną odpowiedź grupy.



231. Rytmiczne Powitanie w Parach

Dwoje dzieci tworzy krótki rytuał powitania składający się z dwóch prostych gestów i krótkiego rytmu, a następnie zmienia partnera i uczy się nowego sposobu powitania.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 4



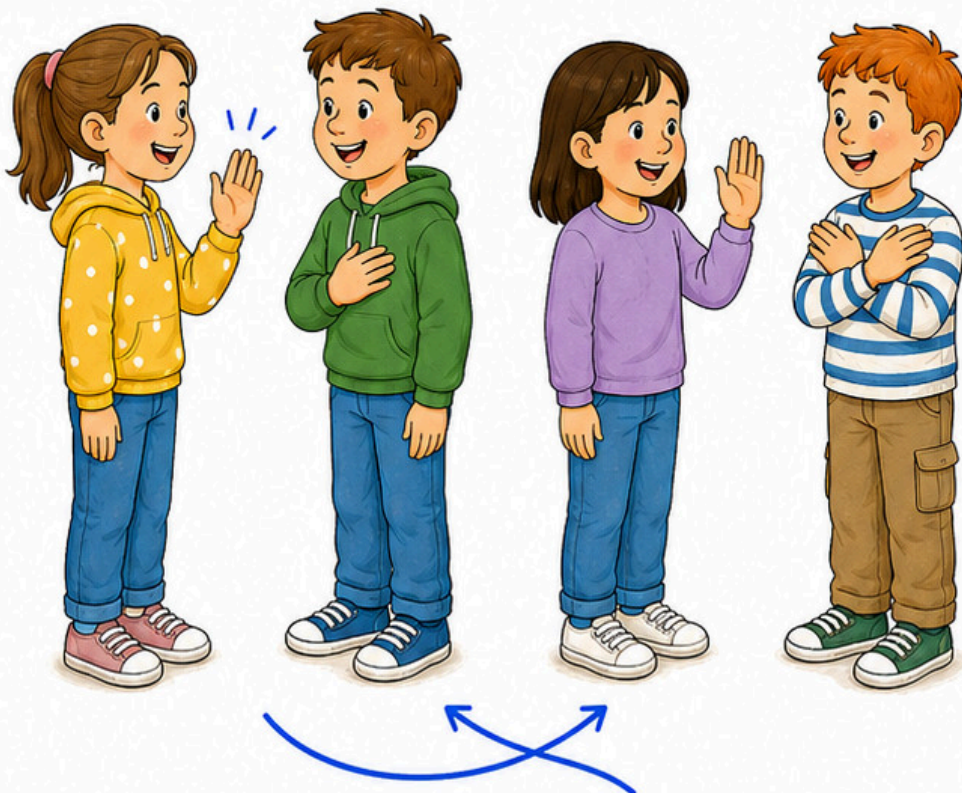
Cel zabawy:

Rozwijanie łatwości wchodzenia w kontakt z różnymi osobami, współpracy w parach i tworzenia wspólnego kodu.



Jak się bawić:

1. Podziel dzieci na pary.
2. Każda para wybiera pierwszy prosty gest, np. machnięcie dłonią.
3. Następnie wybiera drugi gest, np. dotknięcie własnych ramion.
4. Dodaje krótki rytm: kłaśnij – kłaśnij – tup.
5. Para ćwiczy całe powitanie.
6. Na sygnał prowadzącego prezentuje je sąsiedniej parze.
7. Następnie dzieci zmieniają partnerów.
8. Nowa para tworzy inne powitanie.
9. Po kilku rundach wybrane duety pokazują swoje wersje całej grupie.
10. Na końcu wszyscy wykonują jedno wspólne grupowe powitanie.



GEST 1



np. machnięcie dłonią



GEST 2



np. dotknięcie własnych ramion



RYTM



kłaśnij kłaśnij tup



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący proponuje gotowy rytm, a para wybiera tylko gesty.



Trudniejsze wyzwanie:

Powitanie zawiera dwa rytmy: jeden osoby A i jeden osoby B, zakończone wspólnym dźwiękiem.



Wskazówka dla prowadzącego:

Gesty nie powinny wymagać kontaktu fizycznego między uczestnikami. Każda para może wybrać formę komfortową dla obu osób.

232. Rytmiczna Układanka Zespołu

Każda osoba w małej grupie otrzymuje jeden fragment większego rytmu.

Dopiero po połączeniu wszystkich części powstaje kompletna sekwencja.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
karty z krótkimi
fragmentami rytmu



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Pokazanie, że każdy uczestnik wnosi niezbędny element do wspólnego rezultatu oraz rozwijanie słuchania i kolejności.



Przygotowanie:

Przygotuj cztery fragmenty:

- A:** kłaśnij – kłaśnij
- B:** tup – pauza
- C:** uda – kłaśnij
- D:** tup – kłaśnij



Jak się bawić:

1. Utwórz grupy po cztery osoby.
2. Każdy uczestnik otrzymuje jeden fragment.
3. Najpierw ćwicz swój rytm osobno.
4. Następnie grupa ustala kolejność A – B – C – D.
5. Osoba A wykonuje swój fragment.
6. Natychmiast po niej wchodzi B, potem C i D.
7. Powtarzajcie całość kilka razy.
8. Następnie zmieńcie kolejność kart.
9. Postępujcie, jak zmienił się cały rytm.
10. Na końcu spróbujcie wykonać układ bez widocznych oznaczeń literowych.



Łatwiejsza wersja:

Każdy fragment zawiera tylko jeden dźwięk.



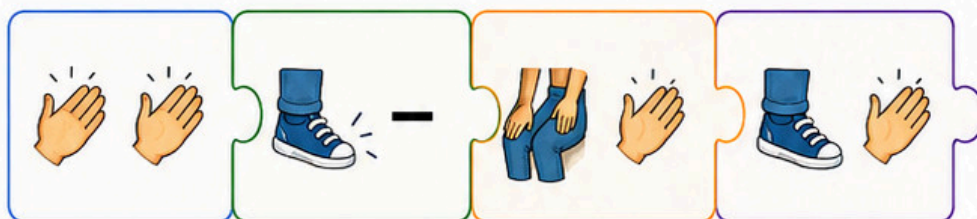
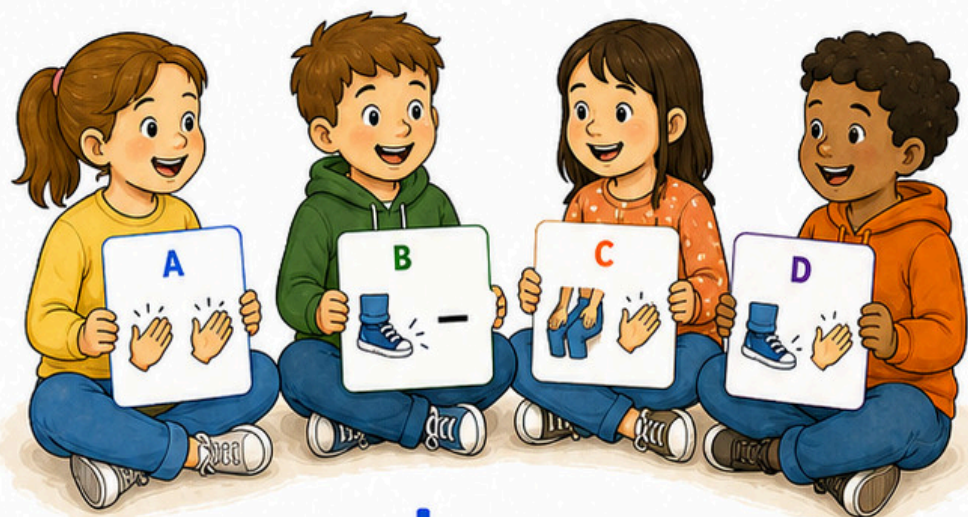
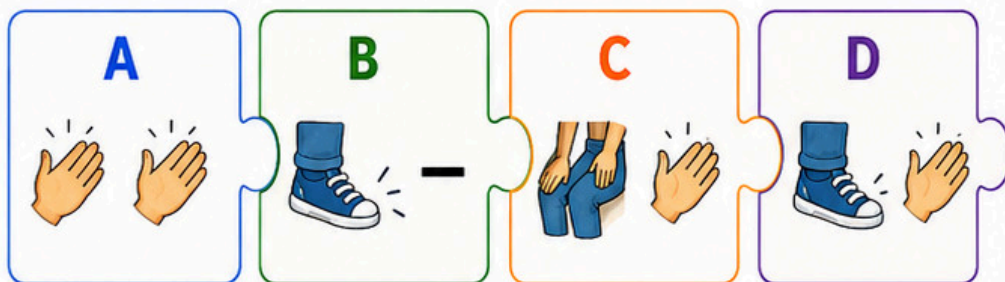
Trudniejsze wyzwanie:

Grupa samodzielnie wybiera kolejność fragmentów i tworzy własne wspólne zakończenie.



Wskazówka:

Podkreśl, że brak jednego fragmentu zmienia całość. Każda osoba ma ważną rolę.



233. Kto Prowadzi Rytm?

Jedna osoba subtelnie prowadzi grupę, zmieniając prosty rytm lub gesty, a wybrany obserwator próbuje odkryć, kto jest liderem.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 6



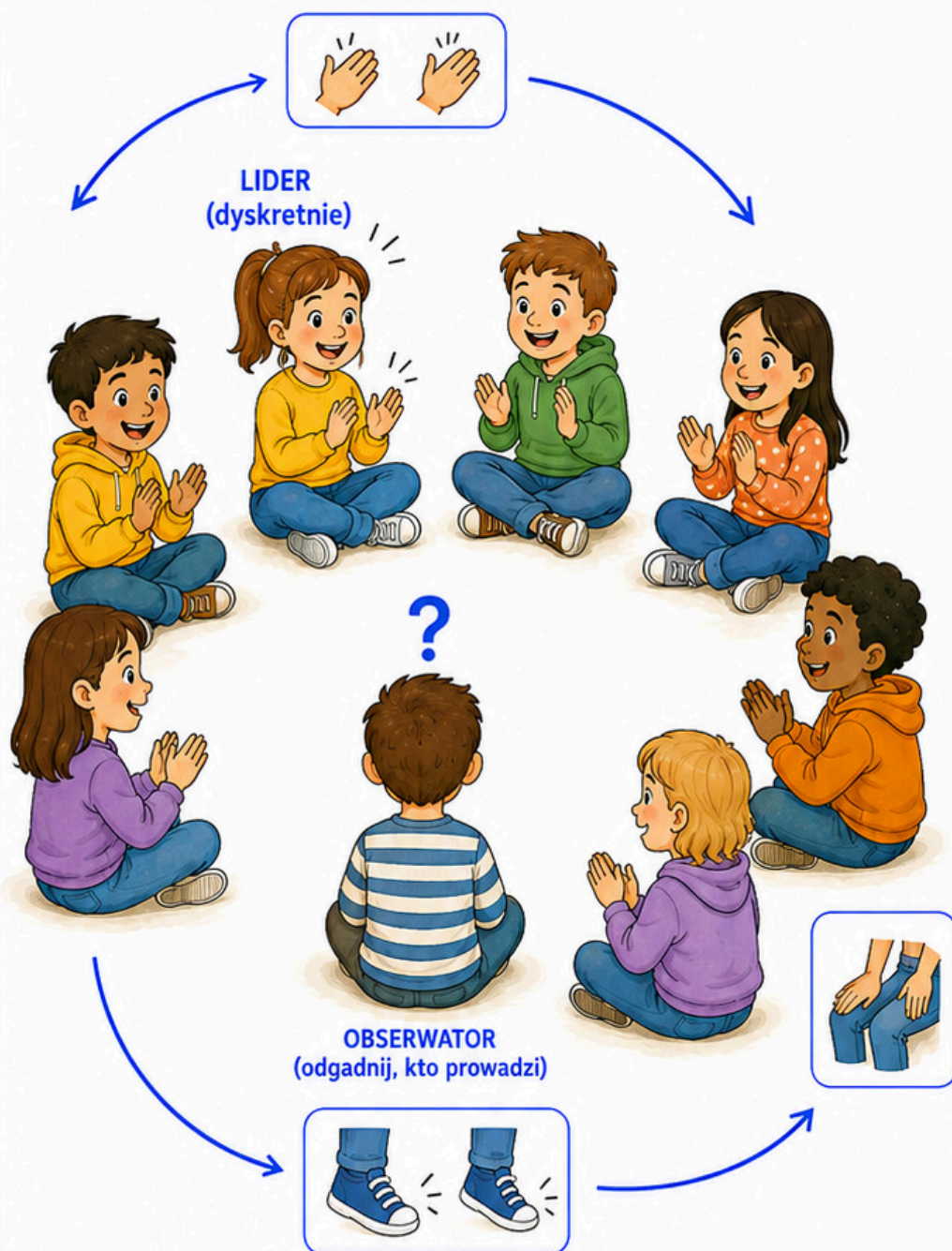
Cel zabawy:

Rozwijanie obserwacji, uważności na grupę i płynnego podążania za niewerbalnymi zmianami.



Jak się bawić:

1. Ustaw dzieci w kole.
2. Jedna osoba na chwilę odwraca się lub stoi w miejscu, z którego nie widzi wyboru lidera.
3. Grupa wybiera cicho jednego prowadzącego.
4. Lider rozpoczyna prosty rytm, np. klaskanie.
5. Wszyscy go naśladują.
6. Co kilka sekund lider zmienia dźwięk, np. na uda lub tupnięcie.
7. Grupa zmienia ruch możliwie płynnie.
8. Obserwator próbuje odkryć, kto rozpoczyna zmiany.
9. Po odgadnięciu wybierany jest nowy lider i obserwator.
10. Powtórz kilka rund.



Łatwiejsza wersja:

Lider zmienia tylko między dwoma dźwiękami.



Trudniejsze wyzwanie:

Lider może zmieniać również tempo lub dynamikę.



Wskazówka:

Nie zachęcaj do oszukiwania obserwatora przez celowe odwracanie wzroku czy wykluczanie go z zabawy. Zadaniem jest subtelna współpraca grupy.

234. Rytmiczna Fala Wsparcia

Każde dziecko otrzymuje krótki moment, w którym wykonuje jeden gest lub dźwięk, a następnie cała grupa natychmiast odpowiada wspólnym sygnałem.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Wzmacnianie poczucia zauważenia, bezpieczeństwa i wspólnej pozytywnej reakcji na obecność każdej osoby.



Przygotowanie:

Ustal odpowiedź grupy:

kłaśnij – uda – kłaśnij



Jak się bawić:

1. Dzieci siedzą w kole.
2. Pierwsza osoba wykonuje jeden własny gest albo dźwięk.
3. Grupa odpowiada ustalonym rytmem.
4. Następnie kolej przechodzi do następnej osoby.
5. Każdy wybiera własny, prosty sygnał.
6. Grupa po każdym odpowiada identycznie.
7. Kontynuujcie, aż fala przejdzie przez całe koło.
8. W drugiej rundzie wspólna odpowiedź może być wykonywana ciszniej.
9. Następnie dodajcie do niej wspólny gest dłonią.
10. Na końcu wszyscy wykonują odpowiedź razem dwa razy.



kłaśnij



uda



kłaśnij



Łatwiejsza wersja:

Dziecko może powtórzyć gest prowadzącego zamiast wymyślać własny.



Trudniejsze wyzwanie:

Grupa po wspólnej odpowiedzi powtarza również oryginalny gest danej osoby.



Wskazówka:

Każdy uczestnik powinien otrzymać równie uważną odpowiedź, bez różnicowania reakcji grupy.

235. Rytmiczne Dwa Koła

Grupa dzieli się na dwa kręgi, z których każdy wykonuje inny prosty rytm. Następnie dzieci zmieniają koło i uczą się współpracować w nowym układzie.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 8



Cel zabawy:

Rozwijanie elastyczności społecznej, słuchania innych grup i swobodnego przechodzenia między różnymi zespołami.



Przygotowanie:

Ustal:

Koło A: kłaśnij – kłaśnij – pauza – tup

Koło B: uda – pauza – uda – kłaśnij



Jak się bawić:

1. Podziel dzieci na dwa koła.
2. Naucz koło A jego rytmu.
3. Naucz koło B drugiego.
4. Oba koła wykonują swoje wzory osobno.
5. Następnie uruchom oba jednocześnie.
6. Po kilku cyklach zatrzymaj zabawę.
7. Kilko dzieci przechodzi z A do B, a z B do A.
8. Nowi uczestnicy uczą się rytmu swojego koła.
9. Powtórzcie wspólne wykonanie.
10. Na końcu oba koła wykonują jeden wspólny finał.

KOŁO A

kłaśnij – kłaśnij – pauza – tup

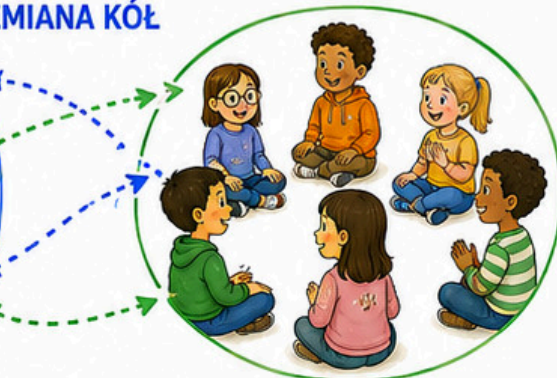


KOŁO B

uda – pauza – uda – kłaśnij



ZMIANA KÓŁ



WSPÓLNY FINAŁ – JEDEN RYTM



Łatwiejsza wersja:

Koła grają naprzemiennie, a nie jednocześnie.



Trudniejsze wyzwanie:

Po zmianie grup dzieci muszą nauczyć się nowego rytmu wyłącznie przez obserwację.



Wskazówka:

Zmiana koła ma być neutralna i częsta, tak aby nie powstało wrażenie stałych „lepszych” lub „gorszych” zespołów.

236. Rytmiczne Cztery Role

Mała grupa otrzymuje cztery różne funkcje muzyczne. Po każdej rundzie dzieci zamieniają się rolami, dzięki czemu każdy doświadcza innego sposobu uczestnictwa.



Wiek:
7–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak lub proste instrumenty



Liczba uczestników:
najlepiej grupy po 4 osoby



Cel zabawy:

Rozwijanie empatii, elastyczności, odpowiedzialności i rozumienia różnych ról w pracy zespołowej.



Przygotowanie:

Ustal role:

1. Puls — równe uderzenia o uda
2. Rytm — krótka czteroelementowa sekwencja
3. Sygnał — jeden dźwięk na końcu cyklu
4. Dyrygent — pokazuje start i stop



Jak się bawić:

1. Przydziel role w każdej czwórce.
2. Każda osoba ćwiczy swoje zadanie.
3. Dyrygent daje sygnał rozpoczęcia.
4. Puls zaczyna pierwszy.
5. Dołącza rytm.
6. Osoba „sygnał” kończy każdy pełny cykl.
7. Po kilku rundach zatrzymajcie całość.
8. Każde dziecko przesuwa się do kolejnej roli.
9. Powtórzcie aż uczestnicy poznają kilka funkcji.
10. Na końcu wybierzcie wspólną wersję finałową.

DYRYGENT

Pokazuje start i stop



PULS

Równe uderzenia o uda



RYTM

Krótką czteroelementową sekwencją



PO KAŻDEJ
RUNDZIE
ZAMIANA
RÓL

SYGNAŁ

Jeden dźwięk na końcu cyklu



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko trzech ról:
puls, rytm, start/stop.



Trudniejsze wyzwanie:

Dzieci same projektują zadania dla czterech ról.



Wskazówka:

Żadna rola nie powinna być przedstawiana jako ważniejsza. Podkreśl, że utwór działa dzięki wszystkim funkcjom razem.

237. Rytmiczne Wspólne Odliczanie

Grupa liczy kolejne uderzenia, ale każda liczba jest wypowiedziana lub zaznaczana przez inną osobę. Całość udaje się tylko wtedy, gdy uczestnicy uważnie słuchają kolejności.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
7–10 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 4



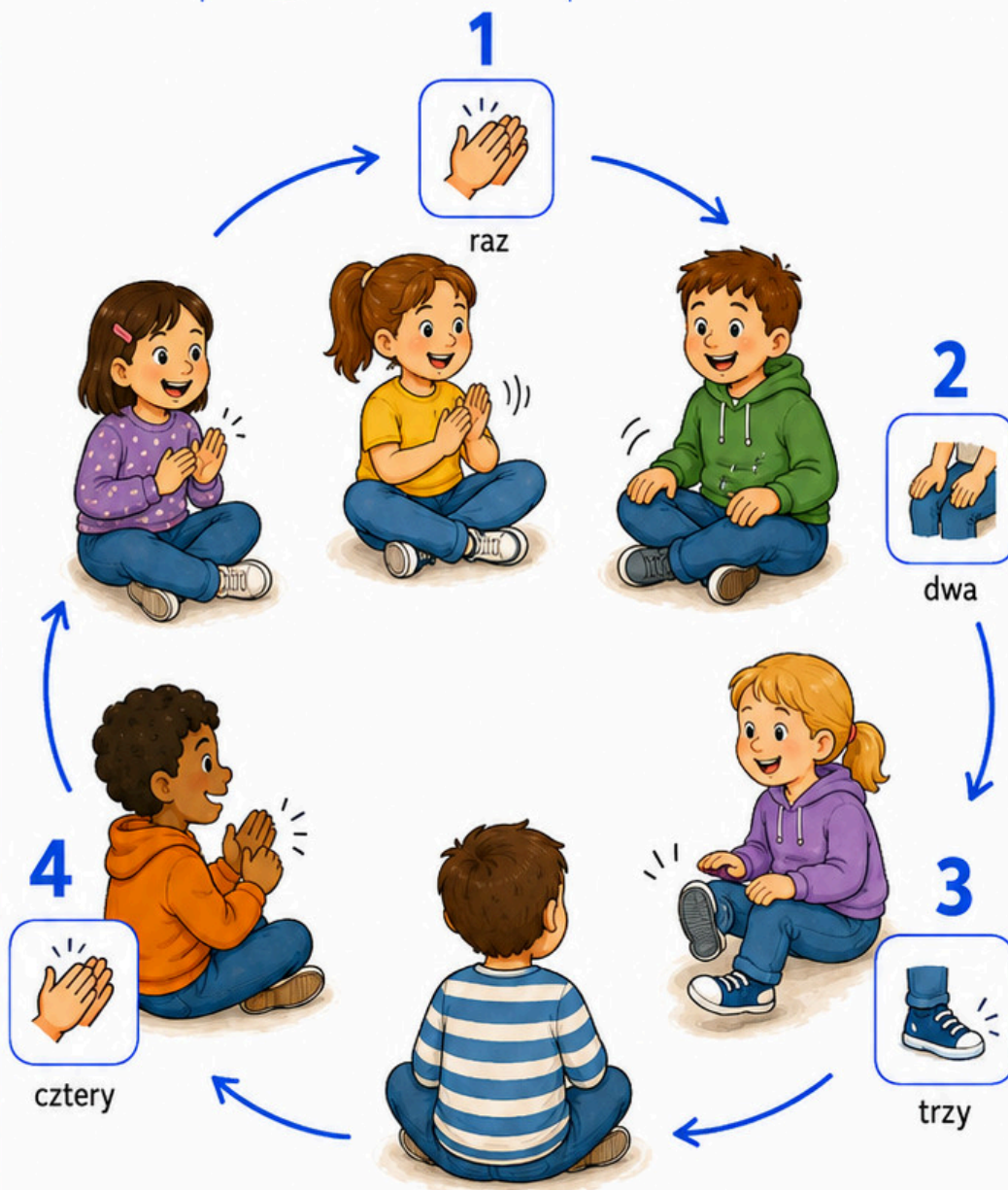
Cel zabawy:

Rozwijanie koncentracji, wycucia momentu wejścia i współodpowiedzialności za ciągłość wspólnej sekwencji.



Jak się bawić:

1. Ustaw dzieci w kole.
2. Pierwsza osoba mówi „raz” i klaszcze.
3. Druga mówi „dwa” i uderza o uda.
4. Trzecia mówi „trzy” i tupie.
5. Czwarta mówi „cztery” i klaszcze.
6. Następnie liczenie wraca do „raz” przy kolejnej osobie.
7. Kontynuujcie wokół całego koła.
8. Po opanowaniu układu usuńcie liczby.
9. Pozostawcie tylko przypisane dźwięki.
10. Na końcu spróbujcie utrzymać pełną sekwencję bez przerw.



Łatwiejsza wersja:

Wszyscy wykonują ten sam dźwięk, zmienia się tylko osoba.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodajcie liczenie od 1 do 8 z ośmioma różnymi miejscami w cyklu.



Wskazówka:

Jeśli ktoś pomyli kolejność, po prostu wróćcie do ostatniego pewnego miejsca. Nie eliminuj uczestników.

238. Rytmiczne Mosty Między Parami

Dwie pary najpierw tworzą osobne krótkie rytmy, a następnie spotykają się jako czwórka i łączą oba pomysły wspólnym fragmentem.



Wiek:
7–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak; opcjonalnie
kartki do zapisania
sekwencji



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie współpracy pomiędzy wcześniej niezależnymi duetami i uczenie łączenia różnych pomysłów w większą całość.



Jak się bawić:

1. Utwórz pary A i B.
2. Każda para tworzy własny rytm z czterech elementów.
3. Ćwicz go kilka razy.
4. Następnie dwie pary łączą się w czwórkę.
5. Obie prezentują swoje rytmy.
6. Czwórka tworzy wspólny dwuelementowy „most”.
7. Wykonuje: RYTM A – MOST – RYTM B.
8. Następnie zamienia kolejność.
9. Grupa decyduje, która wersja brzmi bardziej spójnie.
10. Na końcu prezentuje gotową kompozycję innym.

PARA A



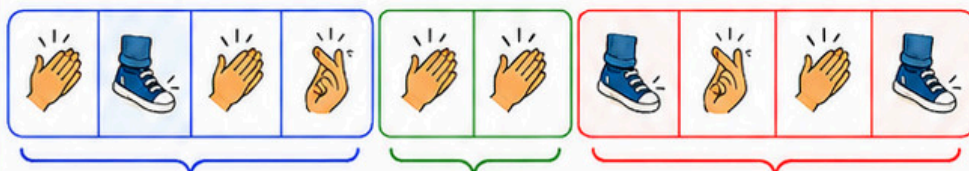
MOST



PARA B



CZWÓRKA



RYTM A

MOST

RYTM B



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący proponuje wspólny most: dwa kłaśnięcia.



Trudniejsze wyzwanie:

Most ma zawierać po jednym elemencie pochodzącym z każdego rytmu.



Wskazówka:

Nie pozwól, aby jedna para nazuciła całe rozwiązanie. Połączenie powinno zawierać elementy obu wcześniejszych pomysłów.

239. Rytm Całej Klasy

Cała grupa wspólnie tworzy jeden charakterystyczny rytm, który może później służyć jako sygnał rozpoczęcia, zakończenia lub zebrania uwagi.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 5



Cel zabawy:

Budowanie wspólnej tożsamości i stworzenie funkcjonalnego rytuału, który może być wykorzystywany także po zakończeniu zabawy.



Jak się bawić:

1. Prowadzący wyjaśnia, że grupa stworzy własny „znak muzyczny”.
2. Pierwsze dziecko proponuje jeden dźwięk.
3. Drugie dodaje kolejny.
4. Grupa wspólnie wybiera trzeci i czwarty element.
5. Powstaje krótki rytm całej klasy lub grupy.
6. Wszyscy ćwiczą go kilka razy.
7. Następnie spróbujcie wykonać go bardzo cicho.
8. Potem w normalnej dynamice.
9. Ustalcie, kiedy można go używać, np. na początek zajęć.
10. Na końcu cała grupa wykonuje go dwa razy.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący proponuje początek, a grupa wybiera tylko zakończenie.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórzcie dwie wersje: powitalną i kończącą.



Wskazówka:

Rytm powinien być krótki i łatwy do zapamiętania, aby rzeczywiście mógł funkcjonować jako wspólny sygnał.

240. Muzyczna Mozaika Grupy

Każda mała grupa przygotowuje krótki, charakterystyczny fragment. Następnie wszystkie części są układane kolejno, tworząc jedną dużą kompozycję reprezentującą całą grupę.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
12–15 minut



Materiały:
brak; opcjonalnie
proste instrumenty
i karty z symbolami



Liczba uczestników:
minimum 6



Cel zabawy:

Rozwijanie poczucia, że różne małe zespoły i pomysły mogą tworzyć jedną spójną całość bez utraty swojej odrębności.



Wyjaśnienie terminu:

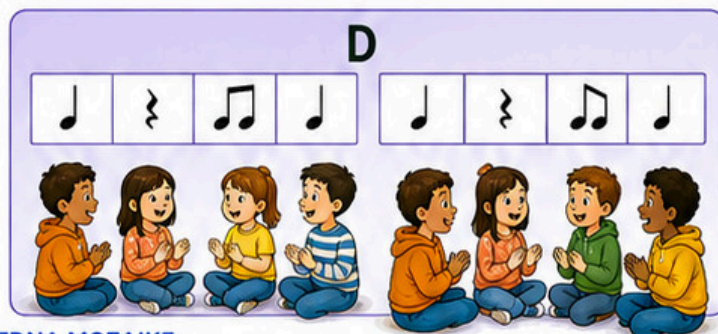
Mozaika to obraz złożony z wielu różnych części. W tej zabawie każda część jest krótkim rytmem jednej grupy.



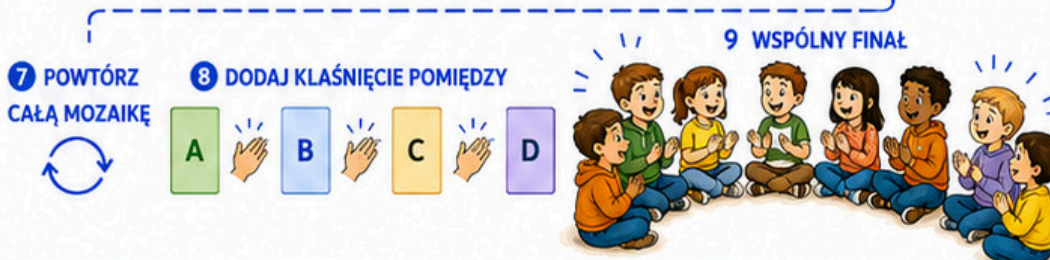
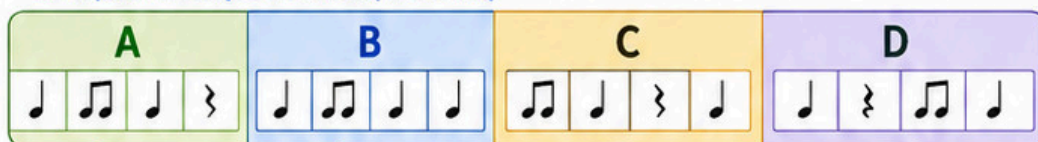
Jak się bawić:

1. Podziel uczestników na 3–4 małe zespoły.
2. Każdy zespół tworzy własny czteroelementowy rytm.
3. Grupy ćwiczą osobno.
4. Następnie prezentują swoje części pozostałym.
5. Wspólnie ustalacie kolejność: A – B – C – D.
6. Zespół A wykonuje swój fragment.
7. Bez długiej przerwy wchodzi B, potem C i D.
8. Powtórzcie całą mozaikę.
9. Następnie dodajcie jedno wspólne kłaśnięcie pomiędzy fragmentami.
10. Na końcu wszystkie grupy wykonują wspólny finał jednocześnie.

1. GRUPY TWORZĄ SVOJE CZĘŚCI (4 ELEMENTY)



2. ŁĄCZYMY CZĘŚCI W JEDNĄ MOZAIKĘ



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko trzech grup i dwuelementowych rytmów.



Trudniejsze wyzwanie:

Każda grupa tworzy również drugi wariant swojego fragmentu, a całość otrzymuje formę A1 – B1 – C1 – A2 – B2 – C2.



Wskazówka:

Każdy fragment powinien zachować własny charakter. Celem nie jest ujednolichenie wszystkich grup, lecz połączenie ich w jedną większą strukturę.

241. Rytmiczny Łańcuch Komplementów

Dzieci przekazują sobie krótkie, pozytywne komunikaty połączone z prostym rytmem. Każda osoba otrzymuje chwilę uwagi i słyszy coś życzliwego od innego uczestnika.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Wzmacnianie pozytywnej atmosfery, zauważania mocnych stron innych osób i życzliwej komunikacji w grupie.



Przygotowanie:

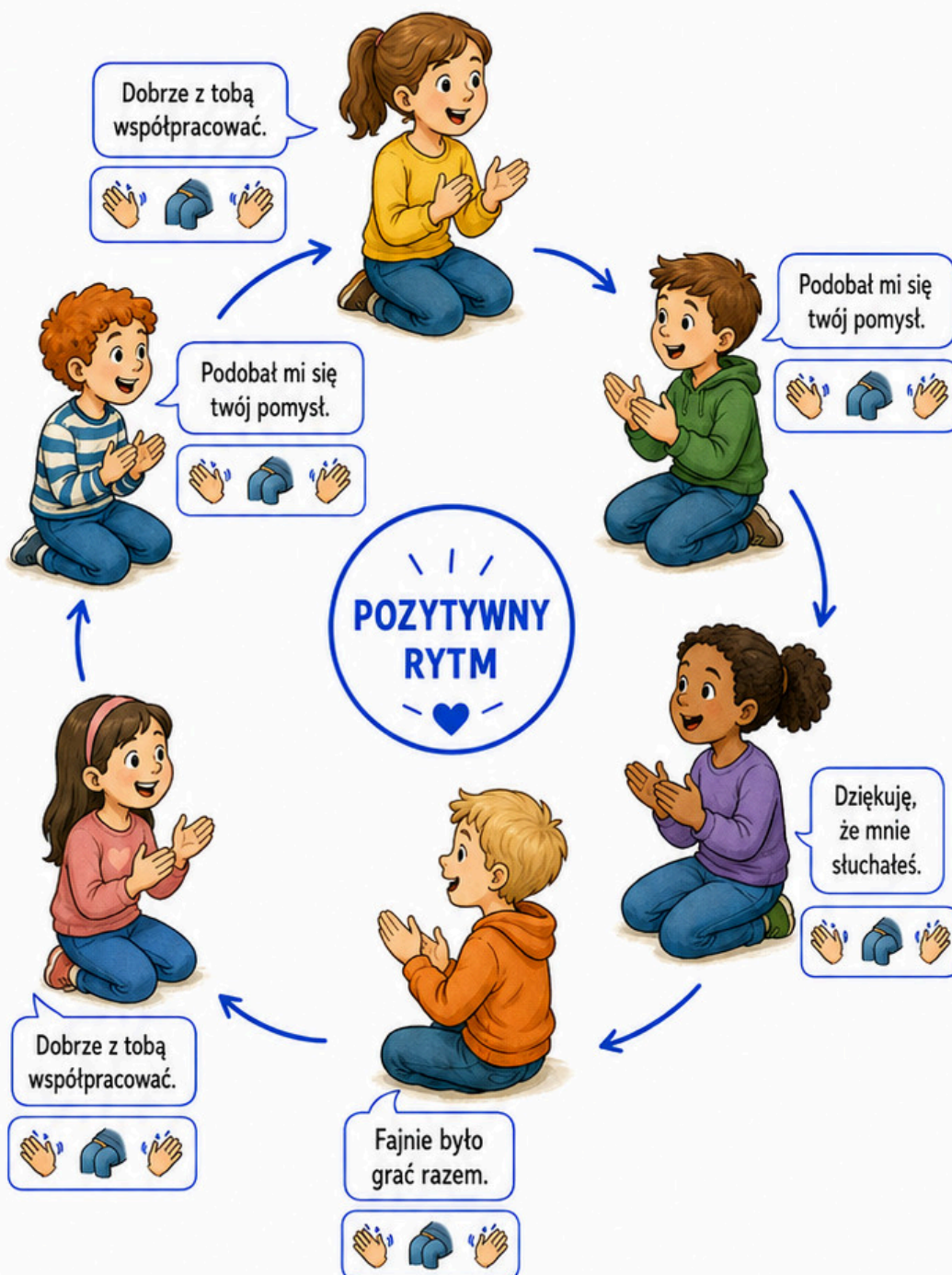
Podaj przykłady prostych komunikatów:

- Dobrze z tobą współpracować.
- Podobał mi się twój pomysł.
- Dziękuję, że mnie słuchałeś.
- Fajnie było grać razem.



Jak się bawić:

1. Ustaw dzieci w kole.
2. Prowadzący kieruje krótki pozytywny komunikat do jednej osoby.
3. Następnie wykonuje prosty rytm: kłaśnij – uda – kłaśnij.
4. Wybrana osoba odpowiada tym samym rytmem.
5. Następnie wybiera kolejną osobę.
6. Mówi jej krótki, pozytywny komunikat.
7. Dodaje własny trzyczęściowy rytm.
8. Nowa osoba odpowiada i przekazuje zabawę dalej.
9. Kontynuujcie, aż każda osoba otrzyma pozytywny sygnał.
10. Na końcu grupa wykonuje wspólne trzy kłaśnięcia.



Łatwiejsza wersja:

Dziecko wybiera jeden z gotowych komunikatów zaproponowanych przez prowadzącego.



Trudniejsze wyzwanie:

Każda osoba tworzy również własny rytmiczny „podpis” dla przekazywanego komunikatu.



Wskazówka dla prowadzącego:

Komplementy powinny dotyczyć zachowania, współpracy lub konkretnego działania, a nie wyglądu czy porównywania dzieci między sobą.

242. Rytmiczne Cztery Zespoły

Grupa zostaje podzielona na cztery małe zespoły, z których każdy odpowiada za inny element wspólnego rytmu. Dopiero prawidłowe wejście wszystkich zespołów tworzy pełną kompozycję.



Wiek:
7–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
brak lub proste instrumenty



Liczba uczestników:
minimum 8



Cel zabawy:

Rozwijanie współzależności, koncentracji i świadomości, że każda część zespołu ma znaczenie dla całego wykonania.



Przygotowanie:

Podziel uczestników na cztery sekcje:

Zespół A: cztery równe uderzenia o uda

Zespół B: klaśnięcie na 1 i 3

Zespół C: tupnięcie na 2 i 4

Zespół D: jedno wspólne „hej!” po pełnym cyklu



Jak się bawić:

1. Każdy zespół ćwiczy swoją rolę osobno.
2. Rozpocznij od zespołu A.
3. Po dwóch cyklach dodaj B.
4. Następnie dołącz C.
5. Na końcu wprowadź zespół D.
6. Wykonujcie całość przez kilka cykli.
7. Następnie wycisz jeden zespół.
8. Pozostałe sekcje muszą utrzymać własne role.
9. Zamieńcie role pomiędzy zespołami.
10. Na końcu wszystkie grupy kończą jednym wspólnym klaśnięciem.



Łatwiejsza wersja:

Używaj tylko trzech zespołów.



Trudniejsze wyzwanie:

Po zmianie ról grupy otrzymują mniej czasu na przygotowanie i muszą szybciej odnaleźć się w nowym zadaniu.



Wskazówka:

Nie pozwól, aby jedna sekcja dominowała głośnością. Wszystkie warstwy powinny być słyszalne i funkcjonować razem.

A

Zespół A
cztery równe uderzenia o uda



B

Zespół B
klaśnięcie na 1 i 3



C

Zespół C
tupnięcie na 2 i 4

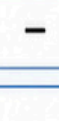
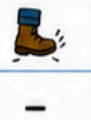


D

Zespół D
jedno wspólne „hej!” po pełnym cyklu



RAZEM



243. Rytmiczne Zamiany Lidera

Rola prowadzącego płynnie przechodzi między uczestnikami bez zatrzymywania wspólnego rytmu. Grupa musi zauważyć zmianę i podążyć za nowym liderem.



Wiek:
7–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 5



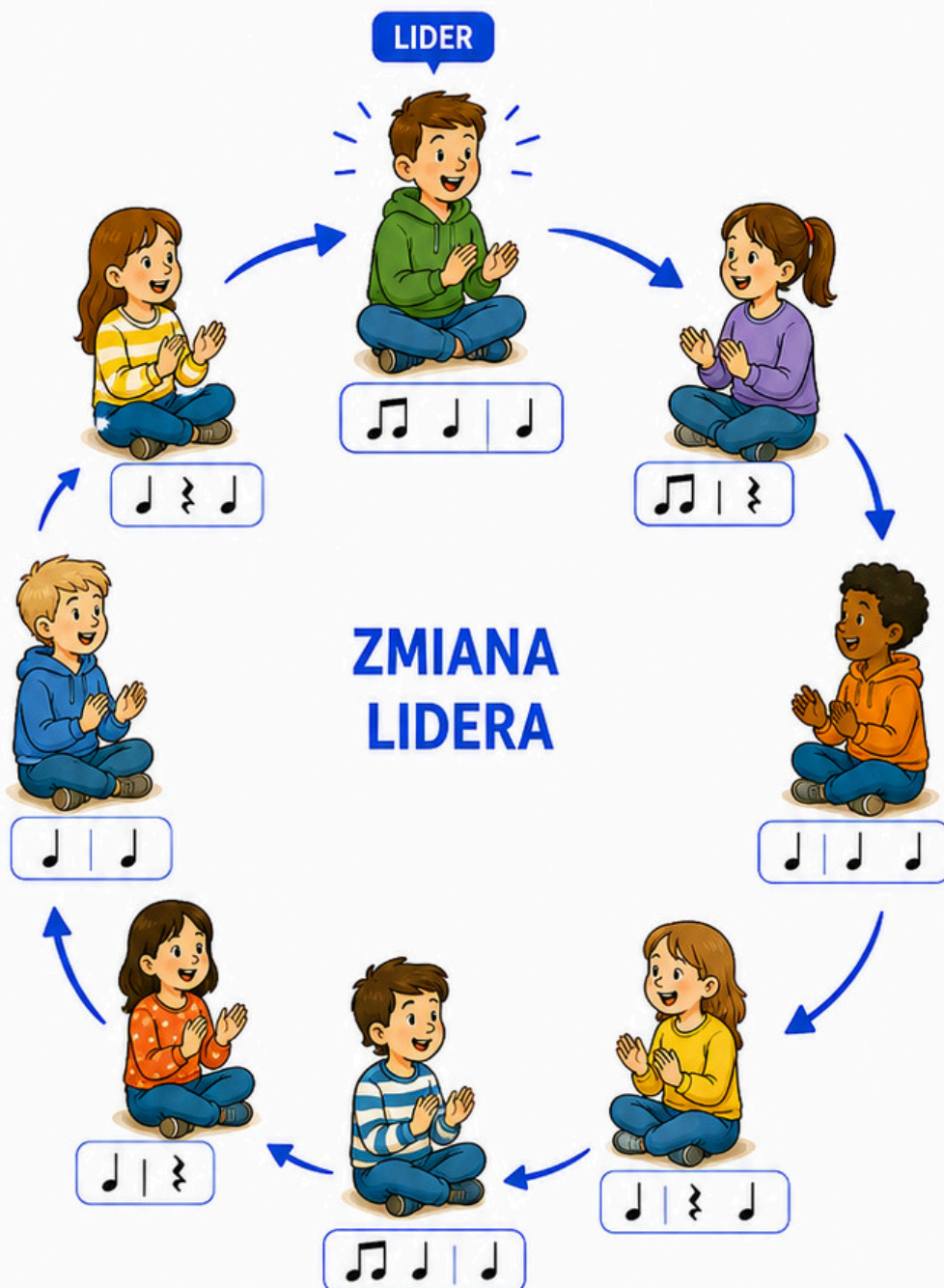
Cel zabawy:

Rozwijanie przywództwa, elastyczności, uważnego obserwowania innych i płynnego przekazywania odpowiedzialności.



Jak się bawić:

1. Grupa zaczyna od prostego pulsu.
2. Pierwszy lider stoi lub siedzi w kole razem z innymi.
3. Wprowadza prosty rytm.
4. Pozostali go naśladują.
5. Po kilku cyklach lider wskazuje kolejną osobę.
6. Nowy lider przejmuje prowadzenie bez zatrzymywania rytmu.
7. Może zmienić jeden element.
8. Po chwili przekazuje rolę dalej.
9. Kontynuujcie przez kilka zmian.
10. Na końcu ostatni lider daje wyraźny sygnał zakończenia.



Łatwiejsza wersja:

Rytm nie zmienia się przy przejściu roli.



Trudniejsze wyzwanie:

Nowy lider może zmienić tempo, dynamikę lub źródło dźwięku.



Wskazówka:

Każde przejście powinno być czytelne i spokojne. Celem nie jest zaskakiwanie grupy, lecz płynna zmiana prowadzenia.

244. Muzyczne Wspólne Zadanie

Grupa otrzymuje konkretne kryteria, które musi wspólnie spełnić podczas tworzenia jednego krótkiego rytmu.



Wiek:
7–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
karta z warunkami zadania



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie wspólnego planowania, komunikacji i dzielenia się odpowiedzialnością.



Przygotowanie:

Zadanie grupy:

- ✓ 6 elementów
- ✓ minimum 2 różne dźwięki
- ✓ 1 pauzę
- ✓ 1 wspólny gest
- ✓ wyraźne zakończenie



Jak się bawić:

1. Pokaż grupie wszystkie warunki.
2. Dzieci proponują możliwe dźwięki.
3. Wspólnie wybierają sześć elementów.
4. Ustalają pozycję pauzy.
5. Dodają wspólny gest.
6. Projektują zakończenie.
7. Ćwiczą cały rytm.
8. Następnie sprawdzają warunek po warunku.
9. W razie potrzeby poprawiają kompozycję.
10. Prezentują gotowy rezultat.



Łatwiejsza wersja:

Rytm ma cztery elementy i tylko trzy warunki.



Trudniejsze wyzwanie:

Dodaj warunek zmiany dynamiki oraz jeden fragment wykonywany przez połowę grupy.



Wskazówka:

Nie rozwiązuj zadania za dzieci. Zadawaj krótkie pytania pomagające im samodzielnie zauważyć, czego jeszcze brakuje.

WARUNKI ZADANIA



6

Rytm zawiera sześć elementów.



W rytmie są co najmniej dwa różne dźwięki.



Rytm zawiera jedną pauzę.



Rytm zawiera jeden wspólny gest.



Rytm kończy się wyraźnie.

NASZ GOTOWY RYTM

1



klaskanie

2



stukanie

3



klaskanie

4



uderzenia
w uda

5



klaskanie

6



stukanie

PAUZA



pauza

**GEST
WSPÓLNY**



uniesienie
rąk

6 ELEMENTÓW RYTMU

245. Rytmiczna Wędrówka po Grupie

Jeden krótki rytm „wędruje” między losowo wybieranymi osobami zamiast przechodzić tylko po kole, dzięki czemu uczestnicy muszą obserwować całą grupę.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 5



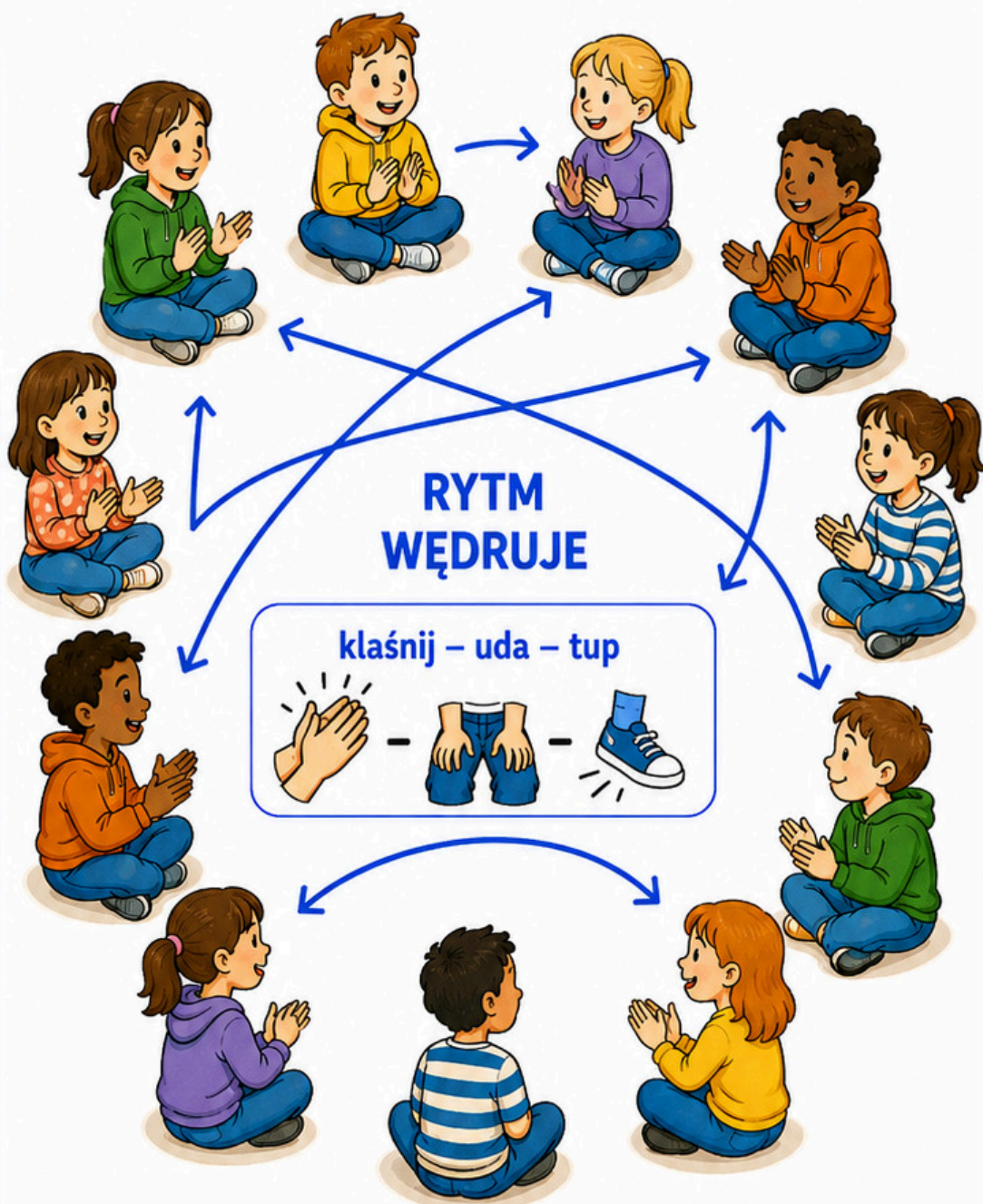
Cel zabawy:

Rozwijanie świadomości całej grupy, szybkiego reagowania i wychodzenia poza kontakt wyłącznie z najbliższymi sąsiadami.



Jak się bawić:

1. Ustaw dzieci w kole.
2. Prowadzący wykonuje rytm: kłaśnij – uda – tup.
3. Następnie wskazuje osobę znajdującą się po drugiej stronie koła.
4. Wybrana osoba powtarza rytm.
5. Następnie wybiera kogoś innego.
6. Rytm wędruje w różnych kierunkach.
7. Nie można od razu oddać go osobie, od której się go otrzymało.
8. Po kilku rundach zmień rytm.
9. Następnie pozwól dziecku stworzyć wzór startowy.
10. Na końcu rytm trafia do całej grupy i wszyscy wykonują go jednocześnie.



Łatwiejsza wersja:

Używaj jednego kłaśnięcia i pozwól wybierać dowolną osobę.



Trudniejsze wyzwanie:

Osoba otrzymująca rytm musi powtórzyć go i zmienić dokładnie jeden element przed przekazaniem dalej.



Wskazówka:

Dbaj, aby sygnał trafiał również do spokojniejszych uczestników, ale nie wymuszaj wyboru konkretnej osoby.

246. Rytmiczny Zespół Bez Słów

Grupa musi stworzyć i wykonać prostą sekwencję, komunikując się wyłącznie za pomocą gestów, spojrzeń, wskazywania i dźwięków rytmicznych — bez instrukcji słownych.



Wiek:
7–12 lat



Czas:
10–15 minut



Materiały:
4 karty z prostymi symbolami rytmicznymi



Liczba uczestników:
minimum 4



Cel zabawy:

Rozwijanie komunikacji niewerbalnej, obserwacji, cierpliwości i wspólnego podejmowania decyzji.



Przygotowanie:

Rozłóż cztery karty:



kłaśnij



tupnij



uda



pauza

Po rozpoczęciu rundy nie używa się słów.



Jak się bawić:

1. Prowadzący pokazuje zasadę ciszy.
2. Dzieci oglądają cztery karty.
3. Jedna osoba wskazuje pierwszy element.
4. Inna może gestem zaproponować drugi.
5. Grupa układa cztery karty bez rozmowy.
6. Wszyscy próbują wykonać powstały rytm.
7. Gestami pokazują, czy chcą coś zmienić.
8. Wprowadzają maksymalnie jedną korektę.
9. Następnie wykonują ostateczny rytm trzy razy.
10. Dopiero po zakończeniu można krótko porozmawiać o tym, co pomagało się porozumieć.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący pomaga wskazywać kolejne etapy, nadal bez słów.



Trudniejsze wyzwanie:

Grupa musi ustalić również początek i zakończenie bez używania języka mówionego.



Wskazówka:

Nie traktuj ciszy jak zakazu powodującego napięcie. Jeśli grupa się zatrzyma, pozwól jej spokojnie obserwować i szukać kolejnego gestu.

247. Muzyczna Fala Imion

Imiona uczestników zostają rytmicznie wypowiedzane kolejno, tworząc falę przechodzącą przez całe koło. Z każdą rundą grupa coraz bardziej działa jako jeden zespół.



Wiek:
5–11 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 5



Cel zabawy:

Utrwalanie imion, wzmacnianie poczucia obecności każdej osoby i budowanie wspólnego rytmicznego przepływu.



Jak się bawić:

1. Ustaw dzieci w kole.
2. Pierwsza osoba rytmicznie wypowiada swoje imię.
3. Grupa natychmiast je powtarza.
4. Kolejna osoba robi to samo.
5. Fala przechodzi przez całe koło.
6. W drugiej rundzie każde imię kończy się jednym kłaśnięciem grupy.
7. Następnie spróbujcie skrócić przerwy między kolejnymi osobami.
8. Prowadzący zmienia kierunek fali.
9. Na końcu spróbujcie wykonać wszystkie imiona jako jedną długą sekwencję.
10. Zakończcie wspólnym rytmem całej grupy.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący powtarza każde imię razem z grupą.



Trudniejsze wyzwanie:

Do każdego imienia należy zapamiętać również jeden krótki gest.



Wskazówka:

Tempo powinno pozwalać wyraźnie usłyszeć każde imię. Nie skracaj czasu kosztem czytelności.

248. Wspólny Rytm Sukcesu

Grupa tworzy własny krótki rytm celebracyjny, którego może używać po ukończeniu wspólnego zadania lub zakończeniu wymagającej aktywności.



Wiek:
5–12 lat



Czas:
8–12 minut



Materiały:
brak



Liczba uczestników:
minimum 4



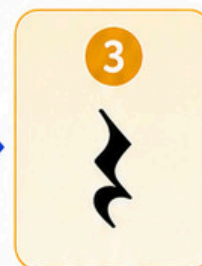
Cel zabawy:

Budowanie pozytywnego sposobu świętowania wysiłku grupowego bez porównywania uczestników i bez tworzenia rywalizacji.



Jak się bawić:

1. Zapytaj dzieci, jak może brzmieć „rytm sukcesu”.
2. Pierwsza osoba proponuje jeden dźwięk.
3. Kolejna dodaje drugi.
4. Grupa wspólnie wybiera trzeci i czwarty element.
5. Dodajcie prosty gest końcowy, np. ręce w górę.
6. Przećwiczcie cały rytm.
7. Następnie wykonajcie go bardzo cicho.
8. Potem w normalnej dynamice.
9. Ustalcie, kiedy można go wykorzystywać.
10. Na końcu użyjcie go jako celebracji ukończenia tej aktywności.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący proponuje rytm, a dzieci wybierają tylko końcowy gest.



Trudniejsze wyzwanie:

Stwórzcie dwie wersje: krótką oraz pełną, używaną przy większym wspólnym osiągnięciu.



Wskazówka:

Rytm ma celebrować wspólny wysiłek, nie „najlepszego wykonawcę”.

249. Wielki Krąg Współpracy

Przed finałem całego produktu grupa łączy kilka poznanych sposobów pracy: wspólny puls, indywidualne pomysły, pracę w sekcjach, zmianę lidera i jedno grupowe zakończenie.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
12–15 minut



Materiały:
brak; opcjonalnie
proste instrumenty
lub kubki



Liczba uczestników:
minimum 5



Cel zabawy:

Zintegrowanie umiejętności współpracy całego modułu i przygotowanie grupy do finałowej aktywności numer 250.



Przygotowanie:

Ustaw dzieci w dużym kole.



Jak się bawić:

1. Cała grupa rozpoczyna równy puls na udach.
2. Pierwsze dziecko dodaje krótki rytm.
3. Grupa go powtarza.
4. Kolejne dwie osoby prezentują swoje pomysły.
5. Następnie podziel grupę na dwa zespoły.
6. Zespół A wykonuje wspólny puls.
7. Zespół B wykonuje jeden wybrany rytm.
8. Po kilku cyklach grupy zamieniają role.
9. Jedno dziecko przez chwilę zostaje dyrygentem.
10. Następnie inne przejmuje prowadzenie.
11. Całość kończy wspólny rytm sukcesu.



Łatwiejsza wersja:

Prowadzący steruje wszystkimi przejściami.



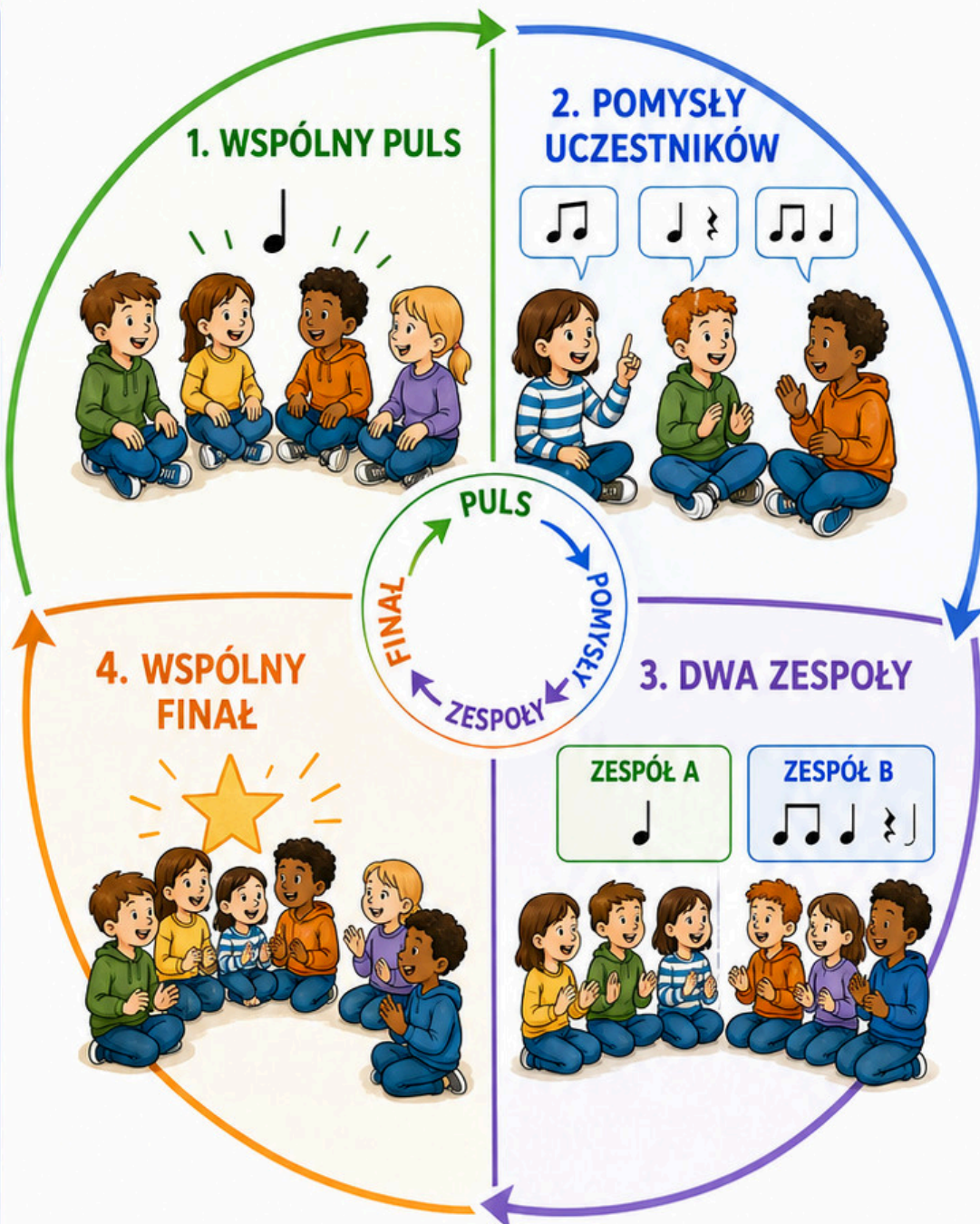
Trudniejsze wyzwanie:

Grupa wykonuje wszystkie cztery etapy bez słownych instrukcji prowadzącego.



Wskazówka:

Ta aktywność ma przypomnieć dzieciom, ile różnych sposobów wspólnego muzykowania już potrafią wykorzystać.



250. Wielki Finał Mistrzów Rytmu

Ostatnia zabawa całego produktu łączy ruch, body percussion, pracę z przedmiotami, wspólne komponowanie, symbole graficzne oraz integrację grupy w jednej celebracyjnej aktywności.



Wiek:
6–12 lat



Czas:
15–20 minut



Materiały:
lekkie kubki, kartki z prostymi symbolami, kredki opcjonalnie;
można również wykonać bez materiałów



Liczba uczestników:
dowolna



Cel zabawy:

Domknąć cały program doświadczeniem wspólnego sukcesu oraz pokazać dzieciom, że potrafią słuchać, tworzyć, reagować, współpracować i świadomie budować muzykę razem.



Przygotowanie:

Finał składa się z sześciu części odpowiadających sześciu modułom:

1. RUCH CIAŁA
2. KLASKANIE I TUPANIE
3. KUBKI
4. WSPÓLNE TWORZENIE MUZYKI
5. RYSUNEK RYTMICZNY
6. INTEGRACJA GRUPY



Jak się bawić:

1. **Ruch Ciała:** grupa wykonuje cztery wspólne ruchy w równym pulsie.
2. **Klaskanie i Tupanie:** dodaj sekwencję klaśnij – uda – tup – klaśnij.
3. **Kubki:** jeśli są dostępne, wykonajcie prosty wzór stuk – klaśnij – stuk – pauza. Bez kubków zastąpcie stuknięcie uderzeniem o uda.
4. **Wspólne Tworzenie Muzyki:** jedno dziecko proponuje nowy czteroelementowy rytm.
5. Cała grupa powtarza jego pomysł.
6. **Rysunki Rytmiczne:** prowadzący pokazuje prostą kartę z czterema symbolami.
7. Grupa odczytuje zapis i wykonuje go.
8. **Integracja Grupy:** uczestnicy tworzą duże kupy.
9. Wspólnie wykonują wcześniej stworzony „Rytm Sukcesu”.
10. Następnie wybiercie po jednym ulubionym elemencie z każdej części.
11. Połączcie je w jeden finałowy minitwór.
12. Wykonajcie pełną sekwencję dwa razy.
13. Za trzecim razem prowadzący stopniowo wycisza grupę.
14. Ostatni dźwięk wykonują wszyscy jednocześnie.
15. Po nim pozostaje kilka sekund ciszy.
16. Prowadzący kończy krótkim komunikatem: „Brawo! Ukończyliście 250 muzycznych zabaw. Teraz rytm może być wszędzie tam, gdzie jesteście razem.”



Łatwiejsza wersja:

Wybierz tylko trzy z sześciu części i połącz je w krótszy finał.



Trudniejsze wyzwanie:

Grupa sama wybiera kolejność sześciu części, tworzy przejścia między nimi i wyznacza dziecięcych dyrygentów.



Wskazówka dla prowadzącego:

Nie traktuj finału jak egzaminu z całego materiału. Dzieci nie muszą pamiętać wszystkich zabaw. Celem jest doświadczenie sprawczości, współpracy i radości z tego, jak wiele różnych sposobów tworzenia rytmu poznały.