

DLA NAUCZYCIELI,
KTÓRZY CHCĄ
DZIAŁAĆ
OD RAZU!

30

Szybkie
zabawy, które
ożywiają salę
w chłodne
i deszczowe dni

GOTOWYCH GIER

MUZYCZNYCH



30 szybkich gier muzycznych dla dzieci z wykorzystaniem
ruchu ciała i **prostych przedmiotów** codziennego użytku.



SZYBKO

Gotowe w kilka
minut



PROSTO

Bez skomplikowanych
przygotowań



DLA KAŻDEGO

Grupy małe i duże,
w każdym wieku



DZIAŁA ZAWSZE

Energia, rytm
i uśmiech gwarantowane!

Ruch, rytm, radość
– dzieci się angażują.
Ty masz gotowe
rozwiązania!



30 GOTOWYCH GIER MUZYCZNYCH



Prawa autorskie

© 2025 Agnieszka Łatek – Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszelkie prawa do niniejszej publikacji, w tym do tekstów, układu graficznego, materiałów dodatkowych oraz pomysłów na gry, stanowią własność autorki.

Kopiowanie, powielanie i rozpowszechnianie całości lub części publikacji bez pisemnej zgody autorki jest zabronione.



UŻYTEK EDUKACYJNY

Niniejszy materiał przeznaczony jest wyłącznie do osobistego użytku edukacyjnego przez nauczycieli, pedagogów, terapeutów oraz rodziców. Możesz korzystać z gier w swojej pracy z dziećmi i uczniami.



ZAKAZ ODSPRZEDAŻY I UDOSTĘPNIANIA

Materiału nie wolno odsprzedawać, udostępniać ani publikować w całości lub w części w internecie, w sieciach społecznościowych, na platformach edukacyjnych ani w jakiegokolwiek innej formie – również nieodpłatnie. Dotyczy to plików cyfrowych oraz wydruków.



DOSTOSOWANIE I BEZPIECZEŃSTWO

Pamiętaj, aby dostosować proponowane gry do wieku, możliwości oraz potrzeb uczestników. Zadbaj o bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne dzieci podczas wszystkich aktywności.

Ty znasz swoją grupę najlepiej!



Dziękuję za zaufanie i życzę radosnej, twórczej pracy z muzyką!

Agnieszka Łatek ❤️



Spis treści



00	Okładka
01	Prawa autorskie
02	Spis treści



03	Wprowadzenie
04	Ruch, który rozgrzewa salę
05	Muzyczne Lustro
06	Rytmiczne STOP!
07	Zamiana Miejsc do Rytmu
08	Tańczące Kierunki
09	Cicho, Głośno, Ruszaj Się!
10	Kłaśnij, tupnij, zagraj ciałem
11–15	Gry 06–10



16	Kubki, łyżki i przedmioty pod ręką
17–21	Gry 11–15



22	Tworzymy własną muzykę
23–27	Gry 16–20



28	Rytm na kartce
29–33	Gry 21–25



34	Muzyka, która łączy grupę
35–39	Gry 26–30



40	Szybkie wdrożenie w praktyce
41	Szybki wybór gry
42	Dostosowanie zabaw do wieku
43	Dostosowanie do przestrzeni i wielkości grupy
44	Gotowy plan na 10 minut
45	Gotowy plan na 20 minut
46	Gotowy plan na 30 minut
47	Ściąga prowadzącego + zakończenie



Wprowadzenie



Ten poradnik zawiera **30 gotowych, szybkich gier muzycznych**, które w prosty sposób ożywią każdą grupę dzieci – szczególnie w chłodne lub deszczowe dni.



Gry opierają się na **ruchu, rytmie i prostych przedmiotach**, które zazwyczaj masz już pod ręką.



Są **łatwe do przygotowania**, nie wymagają specjalistycznego sprzętu ani długich przygotowań.



Każdą grę możesz dopasować do **wieku dzieci, dostępnej przestrzeni oraz liczebności grupy**.



Jak korzystać z tego materiału



Przed rozpoczęciem sprawdź **czas trwania** gry – wybierz tę, która najlepiej pasuje do Twojej sytuacji.



Zwróć uwagę na sugerowany **wiek dzieci** – to podpowiedź, nie sztywna reguła.



Sprawdź potrzebne **materiały** – większość gier wykorzystuje rzeczy, które masz już na sali.



Dostosuj zasady i tempo do swojej grupy – Ty najlepiej znasz jej potrzeby!





MODUŁ 01

Ruch, który rozgrzewa salę

Gry, które szybko pobudzają ciało, skupiają uwagę i rozgrzewają grupę przez rytm i ruch.



Szybka
aktywacja
ciała



Skupienie
uwagi



Rozgrzanie
całej grupy



Gra 01: Muzyczne Lustro



Czas
5–10 min



Wiek
4–8 lat



Liczba osób
6–20 osób



Potrzebujesz
Brak specjalnych
materiałów



Cel

Rozwijanie koordynacji ruchowej, koncentracji oraz świadomości ciała.



Jak grać

1. Jedno dziecko lub prowadzący staje na środku sali i jest „lustrem” – pokazuje ruchy do muzyki.
2. Pozostali uczestnicy stoją w kole lub półkole tak, aby dobrze widzieć lidera.
3. Zadaniem grupy jest dokładnie naśladować każdy ruch lidera – są jego „lustrem”.
4. Po chwili muzyka cichnie lub zatrzymuje się, lider zatrzymuje ruch, a wszyscy również zastygają w bezruchu.
5. Następnie zmieniamy lidera – inne dziecko wskazuje do środka i pokazuje swoje ruchy.



Wariant

- **Lustro emocji:** lider pokazuje ruchy, które wyrażają emocje (radość, smutek, złość, zaskoczenie), a grupa je odzwierciedla.
- **Zmiana tempa:** podczas gry prowadzący nagle przyspiesza lub zwalnia ruchy – grupa musi dostosować tempo.



Wskazówka dla prowadzącego

Utrzymuj kontakt wzrokowy z grupą i dawaj jasne sygnały (np. podniesienie ręki) przed zmianą lidera lub zatrzymaniem muzyki. Chwal za uważność i kreatywność ruchów – to buduje pewność siebie i zaangażowanie.

Gra 02: Rytmiczne STOP!



Czas

5–8 min



Wiek

4–10 lat



Liczba osób

6+



Potrzebujesz

Odtwarzacz muzyki
(telefon, głośnik)



Cel

Rozwijanie uważnego słuchania, szybkiej reakcji i kontroli impulsów.



Jak grać

- 1 Włącz muzykę o wyraźnym rytmie.
 - 2 Dzieci poruszają się swobodnie po przestrzeni w dowolny sposób – tańczą, maszerują, skaczą.
 - 3 Gdy muzyka **NAGLE** się zatrzyma **LUB** gdy prowadzący wyklaszczę rytmiczny sygnał **STOP** (np. kłaśnięcie–kłaśnięcie–pauza), wszyscy natychmiast zamierają w bezruchu.
 - 4 Utrzymajcie bezruch przez 3–5 sekund.
 - 5 Po ponownym uruchomieniu muzyki zabawa trwa dalej.
-  Wygrywa cała grupa, gdy wszyscy potrafią szybko się zatrzymać!



Wariant

- Zamierzajcie w określonych pozach (np. drzewo, gwiazda, posąg, żabka).
- Poziomy trudności: łatwy (mniej sygnałów), średni (więcej sygnałów), trudny (szybkie zmiany rytmu i krótsze pauzy).
- Zamiast muzyki użyj tylko rytmicznych sygnałów prowadzącego.



Wskazówka dla prowadzącego

Dawaj sygnały niespodziewanie i rób pauzy o różnej długości – to zwiększa skupienie i uczy dzieci prawdziwego słuchania. Chwal za szybkie reakcje i spokojny bezruch!



Czas

7–10 min



Wiek

6+ lat



Liczba osób

8–24 osoby



Potrzebujesz

- brak lub odtwarzacz muzyki / instrument perkusyjny
- dowolna przestrzeń do poruszania się (koło lub zaznaczone miejsca)



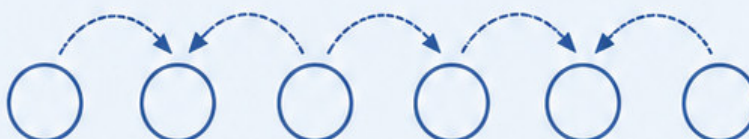
Cel

Ćwiczenie szybkości reakcji, uważnego słuchania oraz koordynacji w grupie.



Jak grać

1. Dzieci stoją w kręgu lub przyznanych miejscach (np. na krążkach).
2. Prowadzący wystukuje prosty rytm na bębnie, klaszcze lub puszcza krótką sekwencję dźwięków.
3. Po zakończeniu rytmu dzieci zamieniają się miejscami w kręgu (lub między krążkami) – każdy stara się zająć inne miejsce.
4. Kto zostanie bez miejsca, wchodzi do środka i zostaje pomocnikiem prowadzącego w kolejną rundę.
5. Rytm może się zmieniać – być szybszy, wolniejszy, prostszy lub bardziej złożony.



Wariant

W małej przestrzeni: dzieci zostają przy swoich miejscach, ale gdy usłyszą sygnał rytmiczny, zamieniają się miejscami tylko z sąsiadem po prawej (lub lewej) stronie.



Wskazówka dla prowadzącego

Zadbaj o czytelny sygnał kończący rytm (np. wyraźne uderzenie lub klask), aby dzieci wiedziały, kiedy ruszyć się na miejsca. Zacznij od wolniejszego tempa – im większa przewidywalność na początku, tym więcej radości i sukcesów w grupie.

🎵 Gra 04:

Tańczące Kierunki



Czas

5–10 min



Wiek

4+



Liczba osób

dowolna



Potrzebujesz

brak lub karty
kierunków (wariant)



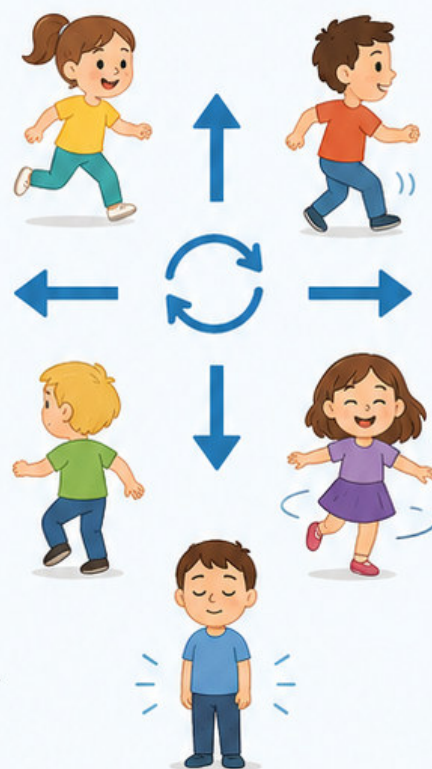
Cel

Rozwijanie orientacji przestrzennej, koordynacji ruchowej oraz umiejętności słuchania i wykonywania poleceń.



Jak grać

- 1 Dzieci poruszają się swobodnie po sali w rytmie muzyki.
- 2 Prowadzący podaje komendy kierunkowe. Dzieci natychmiast reagują ruchem.
- 3 Komendy mogą być wypowiedzane słownie lub pokazane gestem. Przykłady komend:
 - **Do przodu** – idź lub podskakuj do przodu.
 - **Do tyłu** – idź lub podskakuj do tyłu.
 - **W lewo** – przesun się w lewo.
 - **W prawo** – przesun się w prawo.
 - **Obrót** – obróć się wokół własnej osi.
 - **Zamrożenie** – zatrzymaj się i stań bez ruchu aż do kolejnej komendy.
- 4 Komendy podawane są w różnej kolejności, zgodnie z tempem muzyki.



Wariant

- Użyj kart kierunków z obrazkami – dzieci losują lub prowadzący pokazuje kartę.
- Zmieniaj tempo muzyki – przy szybkiej muzyce dzieci poruszają się energicznie, przy wolnej – spokojnie.



Wskazówka dla prowadzącego

Zaczynaj od prostych komend i stopniowo dodawaj nowe. Chwal dzieci za szybkie reakcje i uważne słuchanie. Możesz też łączyć komendy, np. „w prawo i do przodu”.



Gra 05: Cicho, Głośno, Ruszaj Się!



Czas

6–10 min



Wiek

4–10 lat



Liczba osób

5–30



Potrzebujesz

muzyka lub instrumenty perkusyjne



Cel

Rozróżnianie dynamiki (cicho–głośno) oraz dopasowanie intensywności ruchu do natężenia dźwięku.



Jak grać

- 1 Prowadzący odtwarza muzykę lub gra na instrumencie perkusyjnym, zmieniając dynamikę – cicho lub głośno.
- 2 Gdy dźwięk jest cichy – dzieci poruszają się powoli, delikatnie i spokojnie (np. na palcach, z miękkim ruchem).
- 3 Gdy dźwięk jest głośny – dzieci poruszają się szybciej, mocniej i z większą energią (np. podskakują, klaszczą, tupią).
- 4 Prowadzący może w dowolnym momencie zatrzymać muzykę (pauza). Dzieci natychmiast zamierają jak posągi.
- 5 Gra toczy się dalej – im więcej zmian, tym większa uważność i radość!



Wariant

- Zamiast muzyki – prowadzący gra na bębnie lub innym instrumencie.
- Użyj kart kolorów: niebieska karta = cicho, czerwona karta = głośno. Pokaż kartę, a dzieci reagują ruchem.



Wskazówka dla prowadzącego

Używaj wyraźnych kontrastów dynamiki i rób krótkie, zaskakujące zmiany. Dzieci uwielbiają, gdy dźwięk i ruch tworzą zabawną „rozmowę”!



MODUŁ 02

Kłaśnij, tupnij, zagraj ciałem

Zabawy oparte na body percussion, rytmie ciała i prostych sekwencjach ruchowych, które angażują całą grupę bez dodatkowych materiałów.



Kłaśnięcia
i tupanie



Koordynacja
i słuch



Energia
całej grupy



🎵 Gra 06: Echo Kłaśnieć



Czas
5–8 min



Wiek
4–8 lat



Liczba osób
4–20 osób



Potrzebujesz
brak materiałów



Cel

Rozwijanie słuchu rytmicznego, pamięci sekwencyjnej i uważnego naśladowania.



Jak grać

- 1 Prowadzący klaszcze prosty rytm z 2–4 dźwięków.
- 2 Dzieci słuchają w ciszy.
- 3 Grupa powtarza rytm dokładnie jak echo.
- 4 Stopniowo rytmy stają się dłuższe lub szybsze.
- 5 Chętne dziecko może zostać liderem i podać własne echo.

LIDER



GRUPA – ECHO



Wariant

- “Echo ciała” – zamiast klaskania użyj kłaśnieć, tupnięć i klepania o uda.
- “Drużynowe echo” – jedna połowa sali nadaje rytm, druga odpowiada.



Wskazówka dla prowadzącego

Zaczynaj od bardzo prostych wzorów i utrzymuj wyraźne tempo.
Chwal dzieci za uważne słuchanie, nie tylko za poprawność.

Gra 07: Tupiący Pociąg



Czas
6–10 min



Wiek
4–9 lat



Liczba osób
6–24 osoby



Potrzebujesz
wolna przestrzeń



Cel

Rozwijanie poczucia pulsu, wspólnego tempa i współpracy w grupie.



Jak grać

- 1 Dzieci ustawiają się jedno za drugim jak pociąg.
- 2 Prowadzący nadaje prosty rytm przez tupanie: wolno, szybko albo naprzemiennie.
- 3 Cały pociąg porusza się po sali, tupiąc w tym samym tempie.
- 4 Na sygnał prowadzącego pociąg zmienia tempo, kierunek albo zatrzymuje się.
- 5 Inne dziecko może przejąć rolę maszynisty i prowadzić grupę.



Wariant

- „Pociąg cichy i głośny” – zmieniaj siłę tupania.
- „Pociąg z przeszkodami” – omijaj wyznaczone miejsca w sali.



Wskazówka dla prowadzącego

Pilnuj bezpiecznej odległości między dziećmi i wybieraj czytelne sygnały zmiany tempa. Najpierw ćwiczcie rytm w miejscu, a dopiero potem w ruchu.

Gra 08: Rytmiczny Deszcz



Czas
5–8 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
6–30 osób



Potrzebujesz
brak materiałów



Cel

Ćwiczenie body percussion, stopniowania dynamiki i wspólnego budowania efektu dźwiękowego.



Jak grać

- 1 Prowadzący pokazuje kolejne dźwięki deszczu: pocieranie dłoni, pstrykanie, klaskanie, klepanie o uda, tupanie.
- 2 Dzieci powtarzają każdy etap.
- 3 Grupa wspólnie tworzy deszcz, który staje się coraz mocniejszy.
- 4 Następnie burza cichnie w odwrotnej kolejności.
- 5 Na końcu wracacie do ciszy i krótkiego bezruchu.



Wariant

- „Burza z błyskawicą” – prowadzący dodaje nagły wyskok lub szeroki gest na hasło „błysk!”.
- „Deszcz w kręgach” – każda mała grupa rozpoczyna efekt chwilę po poprzedniej.



Wskazówka dla prowadzącego

Pokaż wszystkie ruchy powoli przed rozpoczęciem. To zabawa, która świetnie uspokaja i porządkuje uwagę, jeśli zakończysz ją spokojnym wyciszeniem.

Gra 09: Sekretne Sekwencje Ciała



Czas
7–10 min



Wiek
6–10 lat



Liczba osób
4–20 osób



Potrzebujesz
brak materiałów



Cel

Rozwijanie pamięci ruchowej, koncentracji i planowania prostych sekwencji rytmicznych.



Jak grać

- 1 Prowadzący prezentuje krótką sekwencję ruchów ciała, np. klaśnij–tupnij–uda.
- 2 Dzieci obserwują i zapamiętują układ.
- 3 Grupa wykonuje sekwencję razem.
- 4 Z każdą rundą dokładany jest jeden nowy element.
- 5 Jeśli grupa się pomyli, wracacie do ostatniej udanej sekwencji i próbujecie jeszcze raz.



Wariant

- Sekwencje w parach – jedno dziecko układa wzór, drugie go odtwarza.
- Karty symboli – pokaż obrazki ruchów zamiast demonstrować je ciałem.



Wskazówka dla prowadzącego

Dopasuj długość sekwencji do wieku dzieci. Lepiej zrobić trzy udane rundy niż jedną zbyt trudną – poczucie sukcesu zwiększa zaangażowanie.

Gra 10: Dyrygent Ruchu



Czas
5–9 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
5–25 osób



Potrzebujesz
brak materiałów
lub muzyka



Cel

Ćwiczenie reagowania na sygnał, kontroli ruchu i ekspresji całego ciała.



Jak grać

- 1 Jedno dziecko lub prowadzący jest dyrygentem.
- 2 Dyrygent pokazuje gestami, jak grupa ma się poruszać: klaszcze, tupie, zwalnia, przyspiesza lub zastyga.
- 3 Pozostali uważnie obserwują i od razu wykonują polecenia.
- 4 Po chwili rola dyrygenta przechodzi na kolejne dziecko.
- 5 Zabawa może toczyć się przy muzyce albo bez niej.



Wariant

- „Dyrygent emocji” – gesty określają też nastrój ruchu: wesoło, spokojnie, energicznie.
- „Ukryty dyrygent” – grupa zgaduje, kto prowadzi ruchem.



Wskazówka dla prowadzącego

Zadbaj o to, by każdy dobrze widział dyrygenta. Zachęcaj do dużych, czytelnych gestów – wtedy grupa reaguje szybciej i pewniej.



MODUŁ 03

Kubki, łyżki i przedmioty pod ręką

Zabawy z prostymi przedmiotami codziennego użytku, które pomagają dzieciom odkrywać rytm, dźwięk i wspólne granie bez specjalistycznych instrumentów.



Przedmioty
codzienne



Rytm i
eksperymenty



Łatwe
przygotowanie



Gra 11: Kubeczkowy Puls



Czas
6–10 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
4–20 osób



Potrzebujesz
plastikowe kubki



Cel

Rozwijanie poczucia pulsu, koordynacji ręka–ucho i wspólnego rytmu.



Jak grać

1. Każde dziecko otrzymuje kubek.
2. Prowadzący pokazuje prosty rytm: stuknięcie w stół, klaśnięcie, przesunięcie kubka.
3. Dzieci powtarzają wzór razem.
4. Po kilku rundach można przyspieszyć tempo lub dodać kolejny ruch.
5. Na końcu spróbujcie wykonać cały rytm bez podpowiedzi.



Wariant

- **Kubek w parach** – dzieci przekazują kubek do partnera po zakończeniu sekwencji.
- **Jeden wspólny puls** – grupa wykonuje tylko stałe uderzenie, a prowadzący zmienia dynamikę.



Wskazówka dla prowadzącego

Najpierw ćwiczcie ruchy bez pośpiechu. Jeśli ktoś się gubi, zatrzymaj grupę i wróć do najprostszego układu – równe tempo jest ważniejsze niż szybkość.

Gra 12: Łyżkowa Orkiestra



Czas

6–10 min



Wiek

5–10 lat



Liczba osób

4–24 osoby



Potrzebujesz

drewniane łyżki
lub plastikowe łyżki



Cel

Rozwijanie wyczucia rytmu, kontroli siły uderzenia i współpracy w małej orkiestrze.



Jak grać

- 1 Każde dziecko trzyma dwie łyżki albo jedną łyżkę i uderza nią o dłoń lub kolano.
- 2 Prowadzący pokazuje prosty rytm do powtórzenia.
- 3 Grupa gra razem, pilnując wspólnego tempa.
- 4 Możesz wprowadzać części orkiestry: jedna grupa gra puls, druga rytm ozdobny.
- 5 Na koniec wybierzcie dyrygenta, który zatrzymuje i uruchamia orkiestrę.



Wariant

- „Cicho–głośno” – orkiestra reaguje na zmianę dynamiki.
- „Łyżki i ruch” – po każdym rytmie dzieci wykonują mały ruch, np. obrót lub klaśnięcie.



Wskazówka dla prowadzącego

Przypomnij dzieciom o bezpiecznym korzystaniu z łyżek i zachowaniu odstępu. Krótkie, wyraźne rytmy dają najlepszy efekt i zapobiegają chaosowi.

Gra 13: Rytm z Pudełka



Czas
5–9 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
4–20 osób



Potrzebujesz
małe pudełka,
kartoniki lub
pojemniki



Cel

Rozwijanie kreatywności dźwiękowej, porównywania brzmień i rytmicznego eksperymentowania.



Jak grać

1. Dzieci otrzymują różne pudełka lub pojemniki.
2. Sprawdzają, jaki dźwięk wydaje każdy przedmiot po stuknięciu.
3. Prowadzący proponuje prosty rytm do wspólnego wykonania.
4. Następnie dzieci tworzą własne krótkie rytmy i prezentują je grupie.
5. Grupa może odpowiedzieć wspólnym „echem” wybranego rytmu.



Wariant

- **Poszukiwanie brzmień** – sortujcie pudełka na dźwięki ciche, średnie i głośne.
- **Rytm i zgadywanie** – dzieci odgadują, który przedmiot zagrał.



Wskazówka dla prowadzącego

Wybierz lekkie i bezpieczne przedmioty. Pozwól dzieciom chwilę poeksperymentować, zanim przejdziesz do wspólnego rytmu – ciekawość bardzo zwiększa zaangażowanie.



MODUŁ 03

Kubki, łyżki i przedmioty pod ręką

Zabawy z prostymi przedmiotami codziennego użytku, które szybko zamieniają zwykłą salę w muzyczne laboratorium rytmu.



Przedmioty
codzienne



Rytm i
kreatywność



Łatwe
przygotowanie



Gra 14: Gazetowy Szelest



Czas
6–10 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
4–20 osób



Potrzebujesz
gazety lub
kartki papieru



Cel

Rozwijanie słuchu, kontroli siły ruchu i tworzenia prostych efektów dźwiękowych.



Jak grać

1. Każde dziecko dostaje gazetę lub kartkę papieru.
2. Prowadzący pokazuje trzy sposoby grania: szeleszczenie, zgniatanie i uderzanie papierem o dłoń.
3. Dzieci powtarzają każdy dźwięk osobno.
4. Następnie grupa układa prosty rytm z 2–3 dźwięków i wykonuje go razem.
5. Na końcu chętne dzieci tworzą własne papierowe rytmy dla grupy.



Wariant

- **Papierowe echo** — jedno dziecko tworzy rytm, grupa odpowiada.
- **Cicho–głośno** — zmieniajcie siłę szeleszczenia i zgniatania.



Wskazówka dla prowadzącego

Używaj lekkiego papieru i przypomnij dzieciom, by nie zastaniaty nim twarzy. Najpierw pozwól na chwilę eksperymentowania, potem przejdź do wspólnego rytmu.



MODUŁ 04

Tworzymy własną muzykę

W tym module dzieci wymyślają własne rytmy, muzyczne odpowiedzi i krótkie kompozycje, dzięki którym uczą się twórczości, słuchania i współpracy.



Kreatywność
i ekspresja



Własne
kompozycje



Współpraca
w grupie



Gra 16: Dźwiękowy Kompozytor



Czas
6–10 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
4–24 osoby



Potrzebujesz
brak materiałów
lub karty symboli



Cel

Rozwijanie kreatywności rytmicznej, planowania prostych sekwencji i odwagi w prezentowaniu własnych pomysłów.



Jak grać

1. Jedno dziecko zostaje kompozytorem i wybiera 3–4 dźwięki ciała, np. klaśnięcie, tupnięcie, klepięcie o uda.
2. Kompozytor układa z nich krótką sekwencję.
3. Grupa obserwuje i powtarza cały układ.
4. Po każdej rundzie zmienia się kompozytor.
5. Na końcu możecie połączyć kilka sekwencji w jedną wspólną kompozycję.



Wariant

- **Kompozytor z kartami** — dziecko losuje symbole ruchów i układa rytm.
- **Kompozycja w parach** — dwoje dzieci tworzy układ razem.



Wskazówka dla prowadzącego

Zachęcaj do krótkich, czytelnych sekwencji. Dzieci łatwiej zapamiętują układy, gdy na początku są proste i wyraźne.

Gra 17: Muzyczne Pytanie i Odpowiedź



Czas
5–9 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
4–24 osoby



Potrzebujesz
brak materiałów



Cel

Rozwijanie słuchania, rytmicznego dialogu i reagowania na muzyczne pomysły innych dzieci.



Jak grać

1. Prowadzący lub jedno dziecko wykonuje krótkie rytmiczne pytanie, np. dwa kłaśnięcia i tupnięcie.
2. Grupa odpowiada własnym krótkim rytmem.
3. Kolejne dzieci mogą wymyślać następne pytania.
4. Zabawa toczy się w formie muzycznej rozmowy.
5. Możecie zmieniać tempo lub siłę wykonywanych rytmów.



Wariant

- **Pytanie w parach** — jedno dziecko pyta, drugie odpowiada.
- **Pytanie ruchem** — odpowiedź można wykonać gestem i dźwiękiem jednocześnie.



Wskazówka dla prowadzącego

Dbaj o krótkie i wyraźne rytmy. Najlepiej sprawdzają się pytania i odpowiedzi złożone z 2–4 dźwięków.

Gra 18: Orkiestra Emocji



Czas
6–10 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
5–25 osób



Potrzebujesz
brak materiałów
lub muzyka



Cel

Rozwijanie ekspresji, wyobraźni i umiejętności dopasowywania ruchu oraz dźwięku do nastroju.



Jak grać

1. Prowadzący podaje emocję, np. radość, spokój, zaskoczenie lub złość.
2. Dzieci wymyślają, jak może brzmieć i wyglądać taka emocja w rytmie.
3. Cała grupa wykonuje wspólny muzyczny obraz emocji.
4. Po chwili zmienia się emocja i grupa tworzy nową wersję.
5. Chętne dzieci mogą same proponować kolejne emocje.



Wariant

- **Dyrygent emocji** — jedno dziecko prowadzi zmianę nastrojów.
- **Emocje w parach** — jedna osoba pokazuje emocję, druga ją muzycznie odzwierciedla.



Wskazówka dla prowadzącego

Przypominaj, że nie chodzi o idealny rytm, ale o twórcze dopasowanie ruchu i dźwięku do nastroju. Chwal różnorodne pomysły.

Gra 19: Rytmiczne Imiona



Czas
5–8 min



Wiek
4–9 lat



Liczba osób
4–20 osób



Potrzebujesz
brak materiałów



Cel

Rozwijanie poczucia sylab, rytmu mowy i integracji grupy poprzez zabawę z imionami.



Jak grać

1. Dzieci siedzą lub stoją w kole.
2. Każde dziecko wypowiada swoje imię rytmicznie i dopasowuje do niego kłaśnięcia lub tupnięcia.
3. Grupa powtarza imię i rytm jak echo.
4. Kolejne dzieci prezentują własne rytmiczne imiona.
5. Na końcu możecie połączyć kilka imion w jedną dłuższą sekwencję grupową.



Wariant

- **Imię i ruch** — do rytmu imienia dodaj prosty gest.
- **Rytmiczna kolejka** — dzieci przekazują rytm imienia dalej po kole.



Wskazówka dla prowadzącego

Pomagaj dzieciom dzielić imiona na proste części.
Krótkie, wyraźne akcenty ułatwiają grupie wspólne powtarzanie.

Gra 20: Dźwiękowa Opowieść



Czas
7–10 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
4–24 osoby



Potrzebujesz
brak materiałów
lub proste rekwizyty



Cel

Rozwijanie wyobraźni, współpracy i łączenia rytmu z opowiadaniem krótkiej historii.



Jak grać

1. Prowadzący rozpoczyna krótką historię, np. o spacerze po lesie lub wyprawie w deszczowy dzień.
2. Dzieci proponują, jakie dźwięki i rytmy mogą ilustrować kolejne wydarzenia.
3. Grupa wykonuje dźwięki w odpowiednich momentach opowieści.
4. Po chwili inne dzieci mogą dopowiadać dalszy ciąg historii.
5. Na końcu cała grupa jeszcze raz odtwarza najciekawszą wersję opowieści.



Wariant

- **Opowieść w parach** — dwie osoby tworzą historię i dźwięki razem.
- **Cicha opowieść** — używajcie tylko delikatnych, spokojnych brzmień.



Wskazówka dla prowadzącego

Wybieraj krótkie i proste historie. Dzieci najlepiej angażują się, gdy szybko widzą związek między wydarzeniem a dźwiękiem.



MODUŁ 05

Rytm na kartce

W tym module dzieci łączą rytm z rysowaniem, symbolami i prostym zapisem, dzięki czemu mogą nie tylko usłyszeć muzykę, ale też ją zobaczyć.



Symbole
i rysunki



Rytm do
zobaczenia



Spokojna praca
stolikowa



Gra 21: Narysuj Rytm



Czas
6–10 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
4–20 osób



Potrzebujesz
kartki i kredki



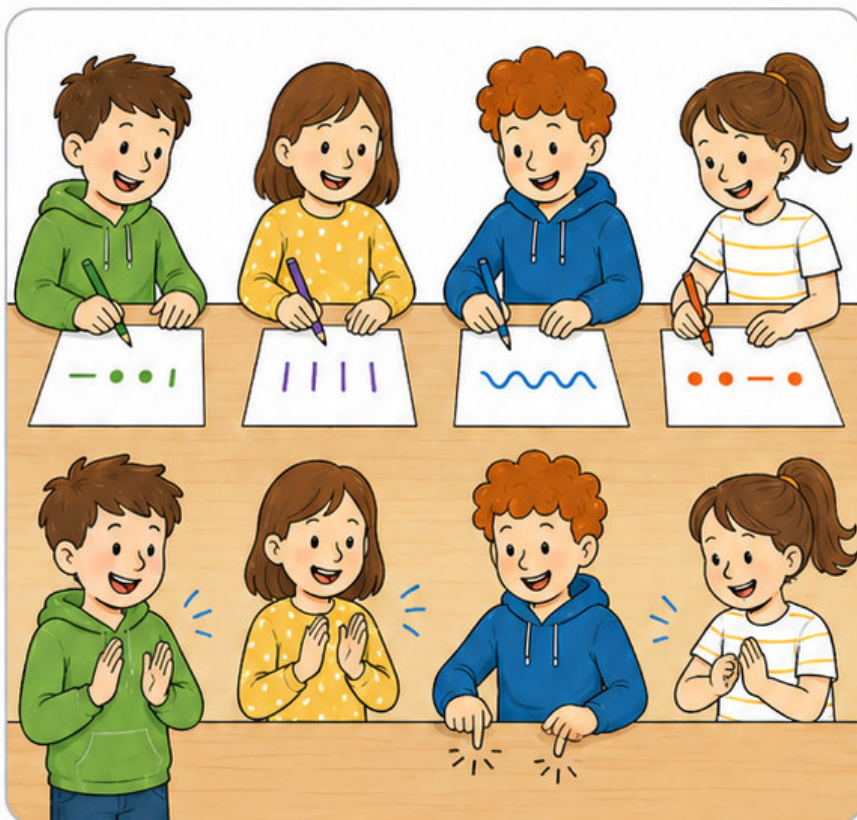
Cel

Rozwijanie słuchania, zapamiętywania rytmu i łączenia dźwięku z prostym zapisem graficznym.



Jak grać

1. Prowadzący klaszcze lub wystukuje krótki rytm.
2. Dzieci słuchają i próbują narysować go za pomocą kropek, kresek, fal lub własnych symboli.
3. Po narysowaniu dzieci pokazują swoje zapisy.
4. Grupa wybiera kilka rysunków i odtwarza je jako rytm.
5. Możecie potem zamienić role i pozwolić dzieciom tworzyć własne rytmy do narysowania.



Wariant

- **Rytm kolorami** — każdy rodzaj dźwięku ma inny kolor.
- **Rysunek w parach** — jedno dziecko rysuje rytm, drugie go wykonuje.



Wskazówka dla prowadzącego

Nie oceniaj rysunków pod kątem poprawności artystycznej. Najważniejsze jest to, by dzieci znalazły własny sposób na zapisanie tego, co słyszą.

Gra 22: Rytmiczne Kropki



Czas
5–8 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
4–20 osób



Potrzebujesz
kartki i mazaki



Cel

Rozwijanie słuchania, rozpoznawania przerw i przekładania krótkich rytmów na prosty zapis graficzny.



Jak grać

1. Prowadzący klaszcze krótki rytm z wyraźnymi przerwami.
2. Dzieci rysują kropki za dźwięki i zostawiają odstęp za ciszę.
3. Porównujecie zapisy i wspólnie odtwarzacie rytm z kartki.
4. Potem dzieci tworzą własne układy kropek dla partnera.
5. Grupa wybiera kilka kart i wykonuje je razem.



Wariant

- **“Duże kropki, małe kropki** — duża kropka oznacza głośniej, mała ciszej.
- **Kropki i ruch** — po odczytaniu rytmu dodajcie kłaśnięcie albo tupnięcie.



Wskazówka dla prowadzącego

Zaczynaj od bardzo krótkich wzorów.

Najpierw upewnij się, że dzieci dobrze rozumieją, że odstęp też ma znaczenie.

Gra 23: Mapa Dźwięków



Czas
6–10 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
4–20 osób



Potrzebujesz
kartki i kredki



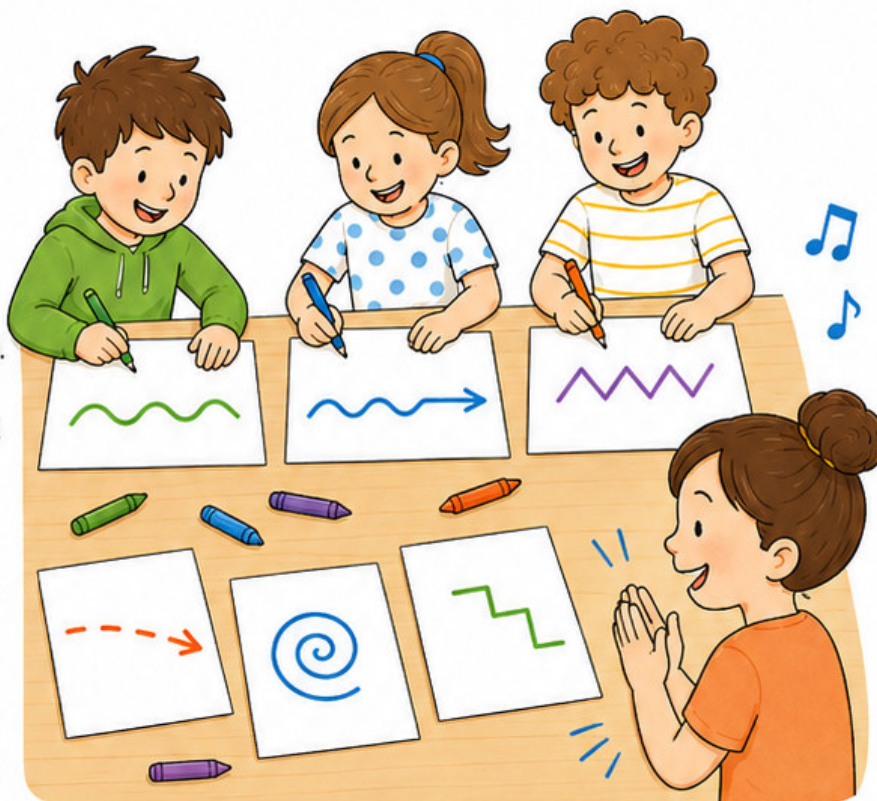
Cel

Rozwijanie wyobraźni słuchowej oraz łączenia kierunku linii i symboli z usłyszonym rytmem.



Jak grać

1. Prowadzący prezentuje krótki rytm lub prostą sekwencję dźwięków.
2. Dzieci rysują mapę dźwięku: linie, fale, zygzaki albo strzałki.
3. Każde dziecko pokazuje swoją mapę grupie.
4. Pozostałe dzieci próbują odtworzyć rytm na podstawie rysunku.
5. Zmieniacie autora mapy i tworzycie kolejne dźwiękowe trasy.



Wariant

- **Mapa wspólna** — cała grupa rysuje jeden duży rytm na arkuszu.
- **Mapa w parach** — jedno dziecko rysuje, drugie wykonuje.



Wskazówka dla prowadzącego

Nie poprawiaj symboli dzieci. Najważniejsze jest to, by mapa była zrozumiała dla autora i zachęcała do słuchania.

Gra 24: Rytm w Kolorach



Czas
6–10 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
4–20 osób



Potrzebujesz
kartki i kredki



Cel

Rozwijanie pamięci rytmicznej i łączenia różnych dźwięków z prostym kodem kolorystycznym.



Jak grać

1. Ustalcie, że każdy kolor oznacza inny dźwięk, np. kłaśnięcie, tupnięcie, klepięcie lub ciszę.
2. Prowadzący prezentuje krótki rytm.
3. Dzieci zapisują go za pomocą kolorowych kropek, kresek lub pól.
4. Następnie grupa odczytuje rytm z kolorowej karty i wykonuje go razem.
5. Potem dzieci układają własne kolorowe rytmy dla innych.



Wariant

- **Kolorowa pamięć** — dzieci najpierw słuchają, a dopiero po chwili zapisują.
- **Trzy kolory** — na początku używacie tylko trzech kolorów.



Wskazówka dla prowadzącego

Zacznij od małej liczby kolorów i prostych układów.
Dzieci szybciej opanują zabawę, gdy kod będzie naprawdę czytelny.

Gra 25: Dokończ Wzór



Czas
5–9 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
4–20 osób



Potrzebujesz
kartki i ołówki



Cel

Rozwijanie przewidywania rytmicznego, logicznego myślenia i uważnego słuchania powtarzających się wzorów.



Jak grać

1. Prowadzący pokazuje rozpoczęty wzór rytmiczny zapisany symbolami.
2. Dzieci słuchają, jak brzmi wzór, i próbują przewidzieć brakującą część.
3. Każde dziecko dorysowuje zakończenie rytmu.
4. Grupa wykonuje kilka różnych propozycji i porównuje ich brzmienie.
5. Potem dzieci przygotowują własne niepełne wzory dla kolegów.



Wariant

- **Wzór z ciszą** — w układzie pojawiają się także puste pola oznaczające przerwę.
- **Praca w parach** — jedno dziecko tworzy początek, drugie kończy.



Wskazówka dla prowadzącego

Najpierw używaj prostych układów typu AB albo AAB.
Dopiero później wprowadzaj bardziej złożone sekwencje.



MODUŁ 06

Muzyka, która łączy grupę

W tym module dzieci uczą się współpracy, słuchania siebie nawzajem i wspólnego działania w rytmie. To zabawy, które wzmacniają kontakt, poczucie grupy i radość ze wspólnego grania.



Wspólne
działanie



Uważne
słuchanie



Radość bycia
razem



Gra 26: Muzyczny Krąg



Czas
5–8 min



Wiek
4–9 lat



Liczba osób
6–25 osób



Potrzebujesz
brak materiałów
lub muzyka



Cel

Rozwijanie wspólnego pulsu, kontaktu w grupie i przekazywania prostego rytmu dookoła koła.



Jak grać

1. Dzieci stają lub siadają w kręgu.
2. Jedno dziecko zaczyna od prostego rytmu: klaśnięcie, tupnięcie albo gest z dźwiękiem.
3. Osoba obok powtarza rytm i przekazuje go dalej.
4. Gdy rytm obejdzie całe koło, tworzycie nowy wzór.
5. Po kilku rundach możecie spróbować utrzymać wspólny puls bez zatrzymywania zabawy.



Wariant

- **Dwa kierunki** — rytm rusza jednocześnie w prawo i w lewo.
- **Krąg z prowadzącym** — prowadzący zmienia tempo lub dynamikę.



Wskazówka dla prowadzącego

Wybieraj bardzo czytelne rytmy. W tej zabawie ważniejsze od szybkości jest to, by każde dziecko czuło się pewnie.

Gra 27: Echo Przyjaźni



Czas
5–9 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
4–24 osoby



Potrzebujesz
brak materiałów



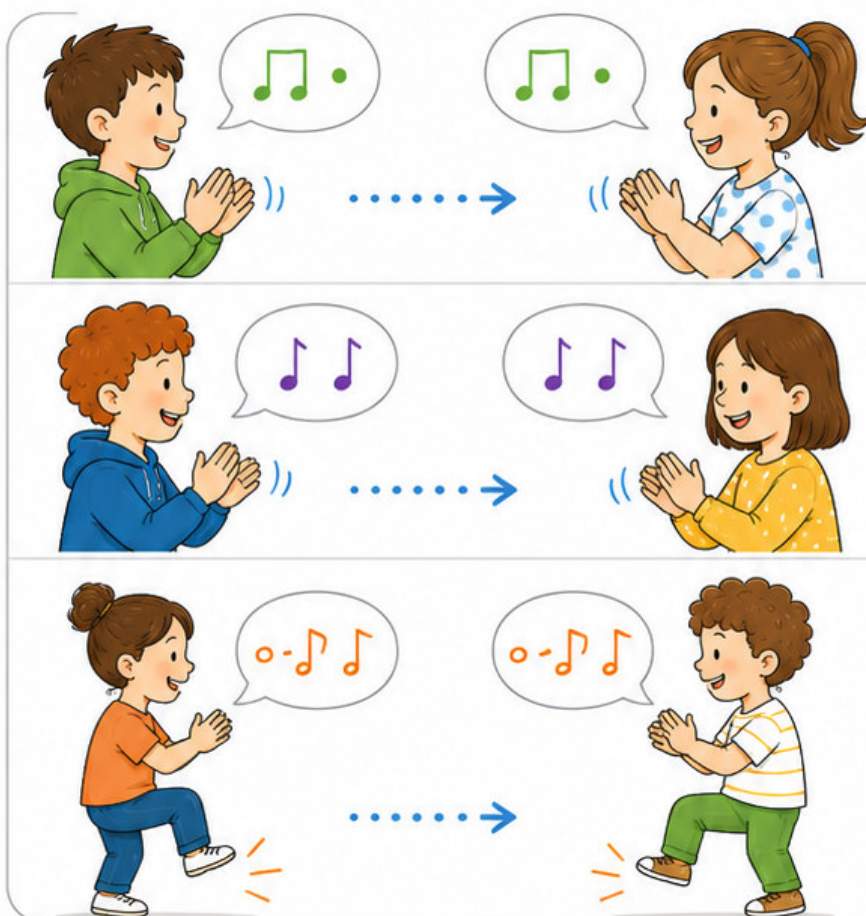
Cel

Rozwijanie słuchania partnera, szybkiego reagowania i budowania rytmicznego dialogu we współpracy z innymi.



Jak grać

1. Dzieci dobierają się w pary lub małe grupy.
2. Jedno dziecko wykonuje krótki rytm jako pytanie.
3. Partner lub grupa odpowiada dokładnym echem.
4. Po chwili dzieci wymieniają się rolami i próbują nowych układów.
5. Na końcu kilka par prezentuje swoje rytmiczne rozmowy całej grupie.



Wariant

- **Echo ciche i głośne** — odpowiedź może być cichsza albo głośniejsza.
- **Echo ruchem** — rytm można powtórzyć także gestem całego ciała.



Wskazówka dla prowadzącego

Przypominaj, że najpierw trzeba dobrze usłyszeć partnera. To zabawa, która uczy cierpliwości i uważności.

Gra 28: Wspólne Tempo



Czas
6–10 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
6–30 osób



Potrzebujesz
brak materiałów
lub bębenek



Cel

Rozwijanie poczucia wspólnego tempa, kontroli dynamiki i umiejętności działania razem jako grupa.



Jak grać

1. Prowadzący nadaje równy puls kłaśnięciem, tupaniem albo lekkim uderzeniem w bębenek.
2. Cała grupa dołącza do wspólnego tempa.
3. Po chwili prowadzący zmienia tempo: wolniej, szybciej, ciszej albo głośniej.
4. Dzieci reagują razem, starając się utrzymać jedność grupy.
5. Na końcu jedno z dzieci może przejąć rolę prowadzącego.



Wariant

- **Tempo z ruchem** — do pulsu dodajcie krok lub prosty gest.
- **Cisza i start** — grupa zatrzymuje się na znak i rusza ponownie razem.



Wskazówka dla prowadzącego

Dbaj o czytelne zmiany. Dzieci najlepiej uczą się wspólnego grania wtedy, gdy sygnały są spokojne i wyraźne.

Gra 29: Rytmiczna Sztafeta



Czas
6–10 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
6–24 osoby



Potrzebujesz
brak materiałów
lub karty rytmów



Cel

Rozwijanie współpracy, pamięci sekwencyjnej i odpowiedzialności za wspólny rytm w grupie.



Jak grać

1. Dzieci ustawiają się w dwóch lub trzech zespołach.
2. Pierwsze dziecko wykonuje prosty rytm.
3. Kolejne dziecko powtarza go i dodaje jeden nowy element.
4. Sztafeta trwa dalej, aż cały zespół zbuduje dłuższą sekwencję.
5. Na końcu każda drużyna prezentuje swój rytm grupie.



Wariant

- **Sztafeta z kartą** — dziecko losuje symbol rytmu, który ma dodać.
- **Sztafeta ruchem** — nowy element może być dźwiękiem albo ruchem.



Wskazówka dla prowadzącego

Pilnuj, by sekwencje nie były zbyt długie. Lepiej zakończyć zabawę sukcesem niż dopuścić do przeciążenia pamięci dzieci.

Gra 30: Wspólny Koncert



Czas
7–10 min



Wiek
5–10 lat



Liczba osób
6–30 osób



Potrzebujesz
brak materiałów
lub proste rekwizyty



Cel

Rozwijanie współpracy, poczucia wspólnego finału i łączenia różnych pomysłów dzieci w jeden krótki występ.



Jak grać

1. Grupa wybiera 3–4 ulubione dźwięki lub ruchy z wcześniejszych zabaw.
2. Ustala prostą kolejność wykonania.
3. Dzieci ćwiczą wspólny początek, środek i wyraźne zakończenie.
4. Następnie prezentują swój mini koncert przed grupą albo nauczycielem.
5. Po występie możecie zmienić kolejność lub wybrać nowego prowadzącego.



Wariant

- **Koncert w grupach** — małe zespoły przygotowują własne wersje.
- **Koncert z dyrygentem** — jedno dziecko prowadzi wejścia i zakończenie.



Wskazówka dla prowadzącego

Nie chodzi o perfekcję. Najważniejsze jest, by dzieci poczuły satysfakcję ze wspólnego stworzenia krótkiego muzycznego finału.



MODUŁ 07

Szybkie wdrożenie w praktyce

W tym module znajdziesz szybkie podpowiedzi, jak dobrać zabawę do czasu, wieku, przestrzeni i wielkości grupy. To praktyczne skróty, gotowe plany i ściągę, które pomagają od razu zacząć działanie.



Szybki
wybór



Gotowe
plany



Praktyczna
ściągę





Szybki wybór gry

⚡ Dobierz zabawę do celu w mniej niż minutę. ⚡



Na rozgrzewkę

- Gra 01: Muzyczne Lustro
- Gra 02: Rytmiczne STOP!
- Gra 03: Zamiana Miejsc do Rytmu
- Gra 06: Echo Kłaśnieć
- Gra 26: Muzyczny Krąg



Na skupienie

- Gra 05: Cicho, Głośno, Ruszaj Się!
- Gra 17: Muzyczne Pytanie i Odpowiedź
- Gra 21: Narysuj Rytm
- Gra 22: Rytmiczne Kropki
- Gra 25: Dokończ Wzór



Na współpracę i integrację

- Gra 18: Orkiestra Emocji
- Gra 20: Dźwiękowa Opowieść
- Gra 27: Echo Przyjaźni
- Gra 28: Wspólne Tempo
- Gra 30: Wspólny Koncert



Wskazówka:

wybierz najpierw cel zajęć,
a dopiero potem konkretną zabawę.



1. Wybierz cel



2. Przejrzyj listę



3. Wybierz grę
i baw się!



Dostosowanie zabaw do wieku



Jak upraszczać, rozwijać i prowadzić
zabawy dla różnych grup wiekowych.



3-4 lata



krótkie polecenia



dużo pokazu



1-2 proste zasady



najlepsze: ruch i naśladowanie



5-6 lat



krótka sekwencja



łączenie ruchu i rytmu



powtarzanie w małych porcjach



najlepsze: kłaśnięcia,
tupanie, echo



7-8 lat



więcej wyboru



proste zadania twórcze



krótkie współtworzenie rytmów



najlepsze: pytanie i odpowiedź,
rytm na kartce



9-10 lat



dłuższe układy



samodzielne propozycje



praca w parach i małych grupach



najlepsze: mapa dźwięków,
sztafeta, wspólny koncert



Najważniejsze: nie przyspieszaj trudności.

Lepiej uprościć zabawę i utrzymać zaangażowanie
niż przeciążyć grupę.



Dostosowanie do przestrzeni i wielkości grupy

Szybkie decyzje organizacyjne przed startem zabawy

1 Przestrzeń

Mała sala



- wybieraj zabawy w miejscu
- mniej biegania
- więcej klaśnień, gestów i kart

Duża sala



- korzystaj z ruchu
- zmiany miejsc
- kręgi i sztafety

Praca przy stolikach



- stawiaj na rytm na kartce
- kolory
- kropki
- krótkie sekwencje

2 Wielkość grupy

4–8 dzieci



- łatwo dać każdemu głos

9–16 dzieci



- pracuj w półkolu lub dwóch rzędach

17+ dzieci



- dziel na mniejsze zespoły
- używaj sygnału start/stop
- wybieraj wyraźne zasady



Wskazówka

Jeśli warunki są trudne, uprość organizację zamiast rezygnować z zabawy.



Gotowy plan na 10 minut

Szybka aktywizacja grupy



1 min — Start

Krótki sygnał powitalny
i ustawienie uwagi grupy.



3 min — Gra 01: Muzyczne Lustro

Dzieci naśladują ruchy
i proste rytmy prowadzącego.



3 min — Gra 06: Echo Kłaśnieć

Krótki rytm — szybka
odpowiedź całej grupy.



2 min — Gra 02: Rytmiczne STOP!

Ruch przy dźwięku,
zatrzymanie na sygnał.



1 min — Zakończenie

Krótki oddech,
pochwała i wyciszenie.



Cel planu:

pobudzenie, skupienie i szybkie wejście w działanie.



Gotowy plan na 20 minut

➤ Połączenie ruchu, rytmu i współpracy ➤



2 min — Rozpoczęcie

Powitanie rytmiczne i krótka zasada dnia.



5 min — Gra 03: Zamiana Miejsc do Rytmu

Aktywne wejście i rozruszanie grupy.



5 min — Gra 17: Muzyczne Pytanie i Odpowiedź

Rytmiczny dialog i słuchanie innych.



5 min — Gra 18: Orkiestra Emocji

Ruch i dźwięk dopasowane do nastroju.



3 min — Zamknięcie

Wspólny rytm końcowy i krótkie podsumowanie.



Dobrze działa wtedy,
gdy chcesz połączyć energię z uważnością.



Gotowy plan na 30 minut

Krótki blok muzyczno-ruchowy z finałem



3 min — Start

Powitanie, ustawienie zasad i szybki sygnał wspólnego pulsu.



5 min — Gra 01: Muzyczne Lustro

Rozgrzewka i uruchomienie uwagi.



5 min — Gra 03: Zamiana Miejsc do Rytmu

Ruch i energia grupy.



7 min — Gra 23: Mapa Dźwięków

Rysowanie i odczytywanie rytmów.



7 min — Gra 27: Echo Przyjaźni

Praca w parach i rytmiczny dialog.



3 min — Gra 30: Wspólny Koncert

Krótki finał i wspólna prezentacja.



Cel planu:

ruch, twórczość, współpraca i satysfakcja ze wspólnego działania.





Ściąga prowadzącego

+ zakończenie

1 Przed zajęciami

- ☐ Wybierz 1–3 zabawy
- ☐ Sprawdź miejsce i materiały
- ☐ Ustal prosty sygnał start/stop
- ☐ Pomyśl o jednej wersji łatwiejszej
- ☐ Przygotuj krótki pokaz



2 W trakcie

- ☐ Pokazuj więcej, tłumacz krócej
- ☐ Dawaj jedno polecenie naraz
- ☐ Chwal próby, nie perfekcję
- ☐ Dostosuj tempo do grupy
- ☐ Kończ, gdy energia jest jeszcze wysoka



Nie musisz wykorzystać wszystkich gier naraz. Czasem jedna dobrana zabawa wystarczy, aby ożywić salę, włączyć dzieci do działania i zakończyć zajęcia z uśmiechem.



**Powodzenia i dużo radości
ze wspólnego grania!**