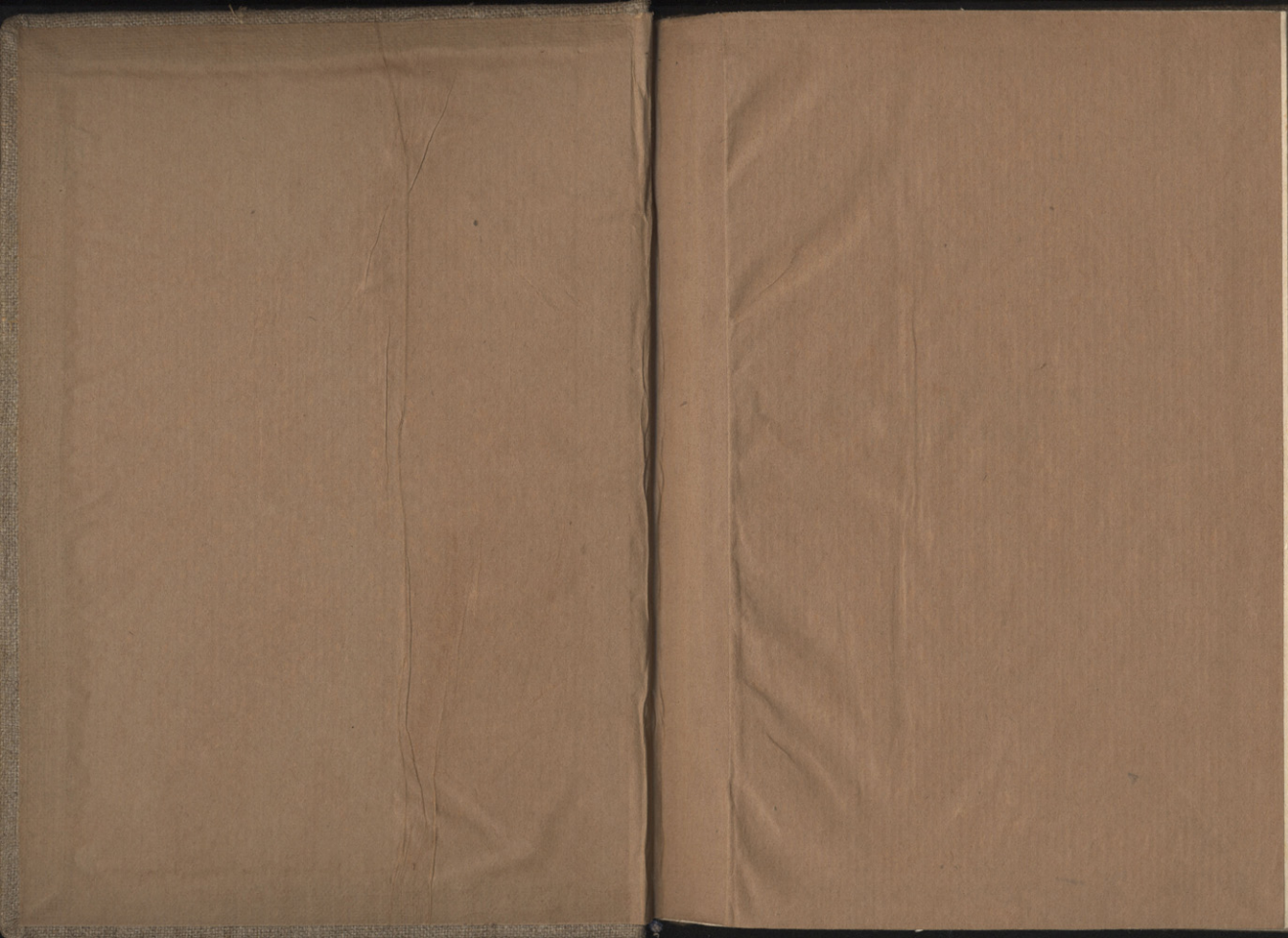


99



ZABAWY RYTMICZNE
ZE ŚPIEWEM

Z P R A K T Y K I S Z K O L N E J

Nr. 32

MARJA TAŃSKA

ZABAWY RYTMICZNE
ZE ŚPIEWEM

NAKLĄDEM „NASZEJ KSIĘGARNI”, SPÓŁKI AKC.
ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO. WARSZAWA, 1935.

CENTRALNA
Biblioteka Pedagogiczna
Kur. Okr. Sak. Lub.
w LUBLINIE
Nr. inw. 19943.

PRZEDMOWA.

Obserwując zachowanie się dziatwy i młodzieży szkolnej w czasie przerw międzylekcyjnych daje się zauważyć u niektórych dzieci gwałtowne wyladowanie energii, u innych biernie trwanie w bezruchu, w charakterze raczej obserwatorów. Słabsze dzieci robią wrażenie oszłomionych przez życie szkolnego w czasie rekreacyj; inne znów biorą udział często w monotonych ruchowo i dźwiękowo zabawach, jak tradycyjna „Różyczka”, czy „Królewna”. Zachowując się biernie, poddają się jedynie narzuconym, prostym formom zabawy, jak chodzenie wokółko, lub dreptanie na miejscu. Z drugiej strony w organizowanych przez same dzieci przedstawieniach, lub wspólnych zabawach, uderza wprost ich twórcza wyobraźnia, oraz wielka potrzeba wyżycia jej. Jak wiele radości np. daje im czynne i świądome branie udziału w zabawach, czy też w przedstawieniach!

Zabawy rytmiczne ze śpiewem łatwo koordynują wysiłki dzieci, często chaotycznie rozproszone i nie mogące się wypomiedzić we wspólnej zabawie. Piosenka, ruchami żywo ilustrująca treść, wciąga do zabawy, wyzwała ukryte pragnienie wydobycia celowe-

go ruchu. Nie wszystkie dzieci mają wrodzoną radość życia; przez rytm wspólnie przeżywany ośmielają się i budzą w sobie beztroskie przeżycia radości. Dzieci bojaźliwe, nieśmiałe, w jakikolwiek sposób zahamowane nerwowo i ruchowo, łatwo poddają się nastrojom, odruchowo przełamują lękliwość i nabierają pewności siebie. Siła i napięcie ekspresji, intensywność ruchu, będzie znów odpowiadać indywidualnościom bardziej wybuchowym.

W zabawkach rytmicznych ze śpiewem, pragnęłam połączyć treść z ruchem i melodją, starałam się nadać im formę najłatwiejszą, aby, bez specjalnego wysiłku i nauki, umożliwić dzieciom branie czynnego udziału w tych prymitywnych scenkach śpiewanych i rytmicznie ilustrowanych ruchowo.

Rytm, wspólnie przeżywany przy śpiewie piosenki, o ile jest to możliwe, podtrzymywany przez akompanjament na dowolnym instrumencie, powinien być tym najżywszym bodźcem do skoordynowania gromady dziecięcej w ogólną zabawę. Prowadząc zabawy rytmiczne ze śpiewem, wiem jak ważną rolę odgrywa instrument. Wrażliwość dzieci na dźwięki jest ogromna, i należałoby ją wykorzystać w celach umuzykalnienia, podając dźwięk w coraz to innej formie. Wprawdzie na przeszkodzie stoi brak instrumentu, lub nieumiejętność posługiwania się nim. Czy jednak nie ograniczamy się zbyt uważając, że można posługiwać się jedynie skrzypcami lub fortepianem? Zanurona melodia na harmonijce, lub wygrana na mandolinie, czy fujarce, jakże urozmaici zabawę! Przy zabawkach rytmicznych o charakterze tanecznym wykorzystanie harmonijki będzie bardzo właściwe. Opanowanie techniczne krakowiaka, mazurka, czy walca

na tym instrumencie nie wymaga specjalnego wysiłku; może znajdą się też dzieci, które same zechcą próbować tu sił własnych. Wszelkie pobudzanie ich w tym kierunku jest przecież bardzo pożądane. Podając projekt posilkowania się omawianymi instrumentami — mam na myśli realną możliwość ich zastosowania. Gra na fortepianie i skrzypcach jest dosyć trudna, akompanjament zaś, aby miał wartość muzyczną, musi być grany swobodnie, płynnie i naprawdę muzykalnie.

Najwłaściwszym i najpiękniejszym instrumentem pomocniczym do śpiewu są skrzypce, mają one bowiem bogatą barwę dźwięku, zbliżoną do głosu ludzkiego, ton ciągły, nieprzerwany, którego najpiękniejszą cechą jest właśnie śpiewność; jednakże piskliwa gra na skrzypcach, lub nieudolna gra na fortepianie, pozbarwiona czystości i rytmu, jest gorszą od swobodnego grania na harmonijce, czy innym prymitywnym instrumencie.

Wprowadzając muzykę pomocniczą do śpiewu, nie należy dzieci oszalać ani dynamiką, ani harmonją, ani tempem, ani ilością dźwięków. Aby dzieci, szczególnie małe, rozumiały muzykę musi ona być nieskomplikowana. Mało jest obecnie jeszcze śpiewu i muzyki w naszych szkołach, pomimo podejmowanych wysiłków i dużego niekiedy umuzykalnienia, czego mamy dowody w „świętchach pieśni”. Obecnie idziemy drogą bliższą, drogą t. zw. rozśpiewania dzieci; pomimo to jednak dzieci nasze śpiewają mało i niezbyt chętnie. Wprowadzanie śpiewu do zabaw, które odpowiadałyby treścią psychice dziecięcej, powinno wpłynąć na żywy ich udział w śpiewie. Zbyt szybki ruch może przeszkadzać w śpiewie, i naperwo dzieci będą śpiew bagatelizować. Treść piosenki jednak powinna je porwać, a melodia wówczas trafi do ich wrażliwości. Zawsze pociąga moją

uwagę śpiew naszych żołnierzy przy marszu, śpiew mniej artystyczny, jednak żywiołowy i pełnobrzmiący. Czy więc o zapale do śpiewu nie decyduje wesola treść piosenki?

Pierwszym krokiem do umuzykalnienia dzieci musi być czynny udział w śpiewie. Nawet zmęczenie, jakie może nastąpić przy śpiewie i ruchu będzie wynagrodzone wesołością i żywym kontaktem z piosenką.

Podchodząc do umuzykalnienia dzieci i młodzieży drogą najmniejszego oporu, drogą naprawdę realną, powinniśmy wykorzystać wrodzone wybitne poczucie rytmu naszego narodu i upodobanie młodzieży do tańca. Należy jednak podejść do tego od lat najmłodszych, wprowadzając różnorodne ruchowo korowody, przy wartościowej muzyce, o rytmach żywych, zrywanych, jak rytm mazura, czy krakowiaka, lub o rytmach płynnych i ruchach okrągłych, jak rytm kujawiaka, czy oberka.

Obecny sposób tańczenia manieruje ruchy beznadziejną monotonością. Brak inwencji ruchowej u gromad dancujących, zarówno dorosłych, jak młodzieży, musi wywoływać ośpienie psychiczne i zbanalizowanie wewnętrzne. Treść piosenek przeważnie bez logicznego związku z jednej strony, z drugiej strony ekscytująca niezdrowo wyobraźnię i zmysły, działa zabójczo na pierwiastki piękna i radości, jakie powinniśmy wydobyć z tańca. Słuszny jest pogląd, że taniec jest przeważnie przejawem erotyki; erotyzm w tańcu może być jednak uszlachetniony, przejawia się wówczas jako potrzeba radości, wynikającej z rytmicznego, skoordynowanego ruchu, który im będzie pełniejszy i bardziej wszechstronny, połączony z własną inwencją, tem daje więcej wżycia i zadowolenia.

Propagując w celach zdrowotnych ruch i gimnastykę, nie zapominajmy o tak ważnym czynniku jakim jest radość w ruchu. Gimnastyka ma na celu higienę i dyscyplinę, nie jest jednak środkiem ekspresji i uczucia, a więc artyzmu. Radość daje ruch, związany z muzyką, oparty na rytmie, który łączy wszystko w harmonijną całość, ożywiając ją pulsem życia. Przejawy twórczości i piękna zawarte w sztuce, powinny głęboko przenikać w życie szkolne, jako najszlachetniejsze z motorów życia i współżycia.

Panu Marjanowi Krawczykowi, Okr. Wizytatorowi Wych. Fiz., pragnę serdecznie podziękować za cenne uwagi i troskę o pierwiastki piękna i muzyki w ruchu. Uwagi te utwierdziły mnie w celowości łączenia ruchu, rytmu, melodji i treści w zabawach dla dzieci.

WSTĘP.

Zabawy rytmiczne ze śpiewem należy zaczynać od starannego nauczania dzieci piosenki, zastosowanej do danej zabawy.

Celem tych zabaw jest, aby dzieci, po zrozumieniu treści i przyswojeniu sobie melodji, ilustrowały ją rytmicznie ruchami.

Ponieważ przy trudniejszych ruchach dzieci nie będą mogły swobodnie śpiewać, nie trzeba tego od nich wymagać, mogą piosenkę nucić. Treść piosenki i melodia muszą jednak zabawę ożywiać i dlatego należy, przy zabawach gwałtowniejszych ruchowo, zespół dzieci podzielić na 2 grupy: jedna śpiewa piosenkę, druga wykonywa zabawę, nucąc piosenkę, lub odtwarzając melodię w myśli. Grupa, która śpiewa powinna mieć jednak choćby najprostszą akcję. Dobrze jest podsunąć dzieciom rolę „orkiestry, proponując im, w odpowiednich miejscach, rytmiczne przyklaskiwanie, przytupywanie, lub wybijanie rytmu na bębenku. Podczas zabawy pożądane jest granie melodji na dowolnym instrumencie.

Kolejność zabaw jest zachowana zależnie od stopnia ich trudności.

ZABAWY PORZĄDKOWE.

KOŁO, RZĄD, PARY.

Podane niżej trzy zabawy zapoznają dzieci z głównymi elementami ćwiczeń porządkowych. W życiu szkolnem odpowiednie ustawianie dzieci w koło, rząd, lub pary, a także ćwiczenia porządkowe, odbywają się zwykle przy komendzie słownej, rzadziej stosuje się umówione sygnały dźwiękowe lub wzrokowe. Piosenka-ćwiczenie, racjonalnie przeprowadzona — i gruntownie nauczona, treścią swoją i melodią tak sugeruje, że dzieci najbardziej rozbawione, słysząc ją, bez słowa rozkazu, poddadzą się jej treści i ustawią odpowiednio.

Przyswojenie tych zabaw powinno, w tym zakresie, znacznie ułatwić pracę nauczyciela. Mają one jeszcze tę dodatnią stronę, że wszystkie dzieci równocześnie wprowadzają w skoordynowaną akcję, co wpływa na żywość i szybkość wykonania.

Dzieci, w rozpięchłej gromadce, swobodnie chodzą, zgodnie z melodią piosenki. Przy słowach: „Chodzimy wokół“ robią dwa kroki (krok na każde słowo); od słów: „biegamy“ idą szybciej, robiąc krok na każdą sylabę. Przy słowie: „krąg“ muszą już wszyst-

kie równocześnie sformować koło. Staranne i dokładne utworzenie koła, równocześnie z końcem piosenki, decydować będzie o sugestywnym działaniu tej melodji przy usłyszeniu jej.

1. KOŁO.

Zywo.

Cho - dzi - my wo - ko - ło, bie -

The first system of musical notation for '1. KOŁO.' consists of a vocal line and a piano accompaniment line. The key signature has two sharps (F# and C#), and the time signature is 6/8. The vocal line begins with a quarter note 'Cho', followed by eighth notes 'dzi - my wo - ko - ło, bie -'. The piano accompaniment starts with a bass note, followed by chords and eighth notes.

ga - my wo - ko - ło, wo - ko - ło we - so - ło, wo

The second system of musical notation continues the vocal line with 'ga - my wo - ko - ło, wo - ko - ło we - so - ło, wo'. The piano accompaniment continues with chords and eighth notes.

ko - ło we - so - ło, ro - bi - my już krag!

The third system of musical notation concludes the vocal line with 'ko - ło we - so - ło, ro - bi - my już krag!'. The piano accompaniment ends with a final chord and a fermata.



2. RZĄD.

Wolno.

Sie - dzi - my w jednym rzę - dzie rów - niu - tko, rów -

The first system of musical notation for '2. RZĄD.' consists of a vocal line and a piano accompaniment line. The key signature has one sharp (F#), and the time signature is 2/4. The vocal line begins with a quarter note 'Sie', followed by quarter notes 'dzi - my w jednym rzę - dzie rów - niu - tko, rów -'. The piano accompaniment starts with a bass note, followed by chords and quarter notes.

niu - tko, rów - niu - tko, sto - i - my w jeanym

The second system of musical notation continues the vocal line with 'niu - tko, rów - niu - tko, sto - i - my w jeanym'. The piano accompaniment continues with chords and quarter notes.

rzę - dzie pro - ściu - tko, pro - ściu - tko, pro -

ściu - tko. Marsz, te - raz marsz, te - raz

da - lej ma - rsz, marsz, te - raz

marsz, te - raz da - lej marsz!

Zabawa ta powinna być przeprowadzona z dziećmi, które dopiero zapoznają się z pojęciem rzędu, a więc z dziećmi w przedszkolu, lub w I oddziale na początku roku szkolnego. Dzieci siadają na ziemi, jedno za drugim, po „turecku“, równo w jednym rzędzie. Powtarzając słowo „równiutko“, niechaj dokładnie wyrównają t. zw. „krycie“. Przy słowie „stoimy“ dzieci wstają, a powtarzając słowo „prościutko“ poprawiają postawę. Następnie ze słowem: „Marsz“ wszyscy równocześnie maszerują naprzód rzędem.

3. PARY.

Żywo.
1. Ka - zdy die - gnie ze swą par - ką raz dwa!

Ja z Ja-necz - kiem, ty z Bar-bar - ką raz, dwa!

u - sta-wia - my się dwój-ka - mi raz, dwa!

Przy tu - pnę - li - śmy nóż - ka - mi raz, dwa!

2. Znów biegniemy naprzód żwawo,
Raz, dwa!

Kłaśniem rączką lewą, prawą,
Raz, dwa!

Spojrzyj na mnie, ja na ciebie
Raz, dwa!

Uśmiechnijmy się do siebie
Raz, dwa!



Obmyślając tę zabawę pragnieniem mojem, poza ćwiczeniem porządkowem, było nauczenie, a raczej przygotowanie, możliwie najmłodszych dzieci, do rytmu mazura, wiem bowiem z doświadczenia jak trudno jest nauczyć obecnie starszą młodzież tego tańca, tak pięknego i tak bliskiego naszemu narodowemu temperamentowi.

Popularne, wszędzie słyszane melodje, oraz uprawiane tańce, jak różne fokstroty, tanga i t. d. wyparły mazura. Posuwiste, miarowe ruchy obecnych tańców zmechanizowały je, chodziłoby więc o to, aby dzieci, od lat najmłodszych, oswoić ze zrywanym rytmem mazura i ułatwić im późniejsze bardziej precyzyjne wykonanie tego tańca. Opracować tę zabawę należy w ten sposób: po dokładnem nauczeniu słów piosenki polecieć dzieciom, aby biegały w takt piosenki raz, dwa, trzy, mó-

wiąc rytmicznie tekst, przyczem na „raz“ każdego taktu, niech przed zrobieniem kroku uniosą lekko nogę w górę i tą samą nogą, opadając na nią, zrobią „raz“. Ruch ten powinien wpłynąć na zrywanie rytmu i wydłużenie kroku na „dwa“.

Unosić należy raz lewą, raz prawą nogę. Przy słowach: „raz, dwa“ przytupują jedną i drugą nogą, akcentując specjalnie „dwa“. Od słów: „znów biegniemy...“ przy słowach „raz, dwa“ tupią nogami i jednocześnie klaszczą wysoko nad głową w dłonie, akcentując specjalnie „dwa“. Ćwicząc, biegają parami po linii koła, lub wybrana pierwsza para może prowadzić „węzem“.

Aby dzieci nie miały trudności ze śpiewem, należy je podzielić na dwie grupy, z których jedna będzie tańczyć nucać, druga stojąc będzie śpiewała jako „orkiestra“; przytem będzie klaskać i przytupywać co trzeci takt. Można również zastosować bębenek, lub inny perkusyjny instrument, do wybijania rytmu.

Żywo.

4. TUNEL.

1. Pę - dzi po - ciąg w tu - ne - lu, w tu - ne - lu,

w tu - ne - lu, już do - bie - ga do ce - lu,



do ce - lu pułł pę - dzi po - ciąg

w tu - ne - lu, w tu - ne - lu, w tu - ne - lu.

w tu - ne - lu, w tu - ne - lu, w tu - ne - lu,

już do - bie - ga do ce - lu, do ce - lu,
do ce - lu, do ce - lu puf!

2. Wszystkie rzeczy zbieramy, zbieramy, zbieramy,
Do pociągu wsiadamy, wsiadamy, bęc!
Wszystkie rzeczy i t. d.
3. Jedzie pociąg wesoło, wesoło, wesoło,
Spoglądamy wokoło, wokoło w dal!
Jedzie pociąg i t. d.
4. Widać wiele z okienka, z okienka, z okienka,
Brzmi na ustach piosenka, piosenka, hej!
Widać wiele i t. d.
5. Pędzi pociąg w tunelu, w tunelu, w tunelu,
Dojeżdżamy do celu. do celu, hop!
Pędzi pociąg i t. d.

Dzieci dzielą się na dwie równe grupy. Każda grupa ustawia się w dwurzędach, trzymając się parami za ręce wzdłuż dwóch ścian przeciwległych. Jeden dwurząd, stojąc na miejscu, podnosi ręce w górę i tworzy „tunel“. Drugi dwurząd, po ustaleniu „jedynek“ i „dwójek“ (jeden rząd jedynek, drugi dwójek), tworzy rząd (dwójki zachodzą za jedynek); następnie rzę-

dem przechodzą pod „tunelem“, utworzonym z drugiej grupy, idąc w takt piosenki. Na zakończenie wracają na swoje miejsca i znowu formują dwurząd, przytem maszerują do końca zwrotki na miejscu; przy słowie „puf“ skaczą obiema nogami i zatrzymują się. W tym czasie pierwszy dwurząd cały czas śpiewa. Następnie pierwszy dwurząd przerabia to samo i, powtarzając znowu pierwszą zwrotkę, przechodzi pod „tunelem“ a drugi dwurząd śpiewa. W ten sposób powtarzają dwa razy każdą zwrotkę. Na zakończenie zwrotki zawsze skaczą.

Wesoło.

5. POLKA.

1. Gdy po - lecz - ka raż - no brzmi,

jak we - so - ło tań - czyć mi! W le - wo, w le - wo.

raz i dwa la, la, la, la, la, la, la!



Aby dzieci wprowadzić w rytm polki niechaj przed zaczęciem zabawy, stojąc na miejscu, co drugi takt klaszczą razem z rytmem melodji, następny raz to samo wytupują. Gdy wszystkie dzieci robią to zupełnie zgodnie i rytmicznie ze śpiewem, wówczas dopiero należy przystąpić do tańca.

Dzieci stają parami, obejmują się rączkami, trzymając się swobodnie za łokcie. W rytm polki poruszają się po linii koła, brzegami sali w jedną stronę, w lewo lub w prawo, jednocześnie parami kręcą się koło siebie. Co

drugi takt przytupują obiema nogami (trzy razy), lub tyleż razy klaszczą w ręce i jednocześnie tupią.

Aby dzieci nie męczyły się śpiewając, należy podzielić je na dwie grupy, z których jedna będzie tańczyła nucąc, druga stojąc będzie śpiewać jako „orkiestra”; przy tem może klaskać i przytupywać co drugi takt, albo wybijać rytm na perkusyjnych instrumentach.

2. Jaś do pary wybrał mnie
Razem w kółko tańczyć chce.
Nóżki tupią hop sa sa,
Ręce klaszczą la la la!

Centralna
Biblioteka Pedagogiczna
Kar. Okręgu Szkolnego Lub.
w Lublinie

Dosyć wolno. 6. ŚLIZGAWKA.

Dzieci ustawiają się rzędem. Stojąc na miejscu maszerują w takt śpiewanej piosenki, ustalając nogi: lewa, prawa (dwa kroki w takcie). Gdy ruch nóg jest uzgodniony, wówczas posuwają się możliwie wydłużonym, posuwistym ruchem naprzód (dwa ruchy w takcie). Jedno z dzieci prowadzi „węzem” cały rząd. O ile dzieci ćwiczą sprawniej, mogą posuwać się naprzód „węzem” trzymając się za ręce; twarze mają zwrócone w jedną stronę. Na zakończenie ostatniej zwrotki zatrzymują się i podnoszą ręce w górę.

2. Uważać przytęm musisz wciąż,
„Zająca” nie łap, nie!
Bo szybko pędzi zwinny wąż,
Choć mrozi twarz tnie!
3. I lewa, prawa, raz i dwa,
Miarowym ruchem mknij,
Najdłużej niech zabawa trwa,
Ślizgawko miła żyj!

7. SANKI.



Dzieci ustawiają się w rząd. Co drugie dziecko przysiada, podaje ręce, a raczej zaczepia je o ręce poprzednika. Tworzy się rząd „koników” z „sankami”. „Koniki” ciągną „sanki”, robiąc po dwa kroki w każdym takcie. Sanki suną na całych stopach po podło-



dze. Należy zwrócić uwagę, aby dzieci przy tym ruchu miały wyprostowane ręce w łokciach i nie kurczyły ramion podnosząc je w górę.

Przy 2-giej zwrotce: „A gdy idzie”... „sanki” wstają, zamieniają się na „woźniców” i pchają miarowym ruchem (dwa kroki w takcie) „sanki” (poprzednio „koniki”). „Sanki” przechylają się wtył, obciążając „woźniców”. Przy słowach: „I z bacika”... wszyscy biegną prędkiej, robiąc t. zw. „galopy” (skoki: odbijają się jedną nogą mocno od podłogi). Jednocześnie „woźnice” lewą ręką trzymają obie ręce, tym razem znów „koników”, a prawą ręką robią ruch strzelania z bąta; wszyscy posuwają się miarowymi „galopami” naprzód (dwa galopy w każdym takcie).

Dzieci należy podzielić na dwie grupy: jedna śpiewa, druga wykonywa ruchy.

Wolno.

1. Wio, ko-ni - ku mój ko-cha - ny, Zwa - wo wież mnie

wież! Po pa-gór - kach i do-lin - kach

nieś mnie szyb - ko nieś. Ja - sio, Ka - sia,

Staś i Ba - sia ja - dą ró - wno w rząd,

Po - je-dzie-my na saneczkach hen dale - ko stąd!

2. A gdy idzie koń pod górkę,
Ciężki mając trud,
Sam mu służę za podpórkę,
Sanki pchając wprzód!
3. I z bacika sobie strzelam,
Mknąc z pagórka, hej!
Wszystkim jedzie się wesoło,
Konikowi lżej!

8. KARUZELA.

Wolno.

Ka - ru - ze - la, ka - ru - ze - la

krą - ży cią - gle wko - ło, ka - ru - ze - la,



Karuzela.

ka - ru - ze - la krę - ci się wo - ko - ło..

Tygrys, lew, au - to, słoń, pie - sek du - ży,



Karuzela.

ma - ły koń, ty - grys, lew, au - to, słoń,

pie - sek du - ży, ma - ły koń.

Przyspieszać.

Wszyst - ko krą - ży, wszyst - ko bie - ży,

.co - raz prę - dzej, co - raz sze - rzej,

co - raz prędzej, co - raz prę - dzej, co - raz prę - dzej, Hej!

Dzieci, po czworo, tworzą t. zw. „krzyżyki“ z prawej ręki. Następnie zgodnie z melodią (cztery kroki w takcie), kręcą się. Swobodne ręce mają wyprostowane w bok, dłoń zwrócona w dół. Od słów: „wszystko krąży“... biegną miarowo coraz prędzej razem z melodią, która ma obecnie „ósemki“ (osiem kroków w tak-

cie). Na „hej“ zatrzymują się i obie ręce podnoszą do góry. Powtarzając zabawę, podają sobie lewe ręce. Można urozmaicić tę zabawę w czasie specjalnych uroczystości, czy też zabaw przygotowując duży kij, przystrojony długimi, różnokolorowymi wstążkami, przyczepionymi u góry. Jedna osoba staje w środku koła, trzymając wysoko kij, dzieci ujmują końce wstążek i wszyscy razem z piosenką krążą.

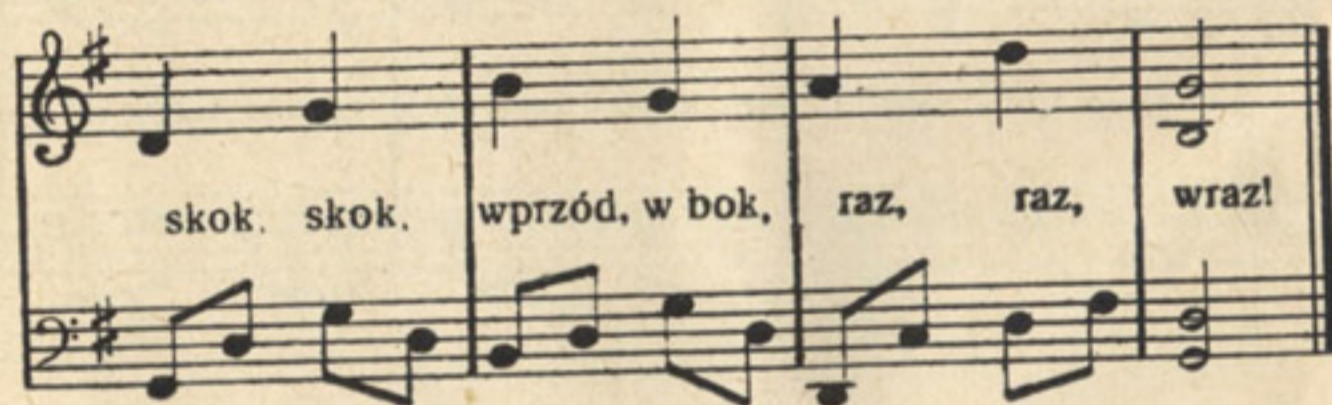
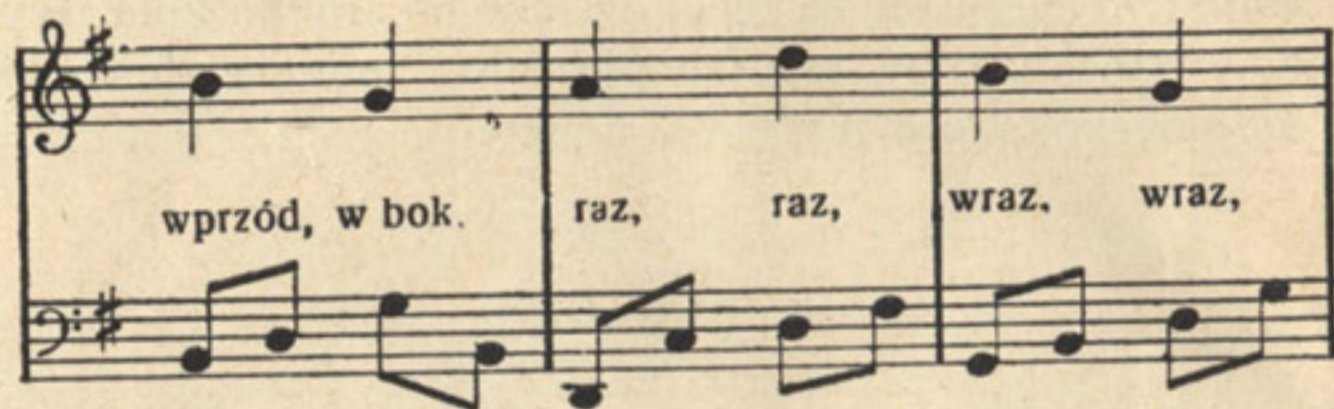
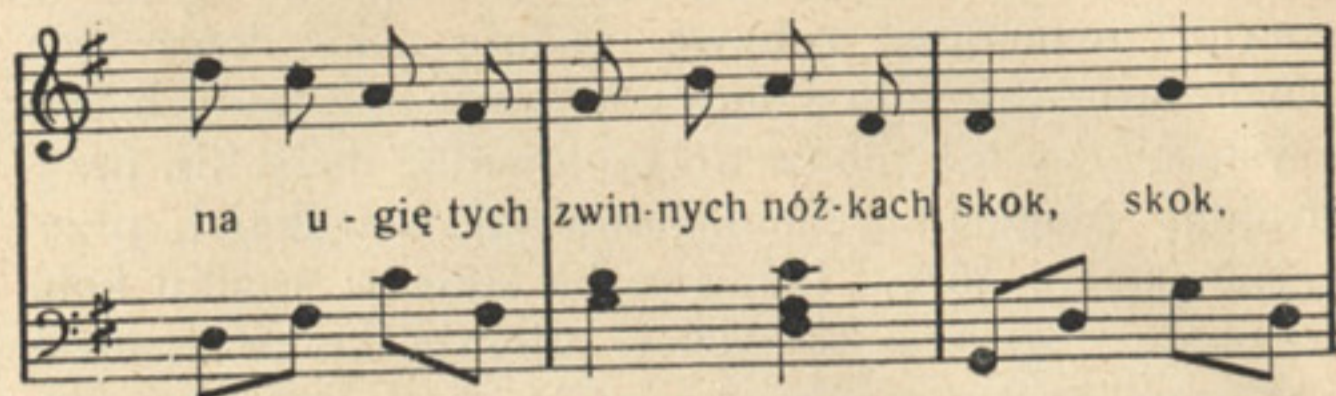
O ile dzieci jest dużo, mogą stawać po dwoje, lub troje trzymając się za ręce; dziecko od środka koła trzyma wstążkę. Powtarzając piosenkę, zmienia się kolejno dziecko, które trzyma wstążkę.

9. KOZIOŁKI.

Żywo.

1. Dwa ko - zioł - ki się spot - ka - ły, za - miast róż - ków -

raż - kę mia - ły, ska - cza lek - ko na pa - lusz - kach,



Wszystkie dzieci siedząc, lub stojąc kołem, śpiewają piosenkę. Jedna, lub kilka par, na środku, w takt piosenki (dwa kroki w takcie), skacze na palcach, mając ugięte kolana i uderza dłońmi w dłonie przeciwnika. Kto pierwszy z walczącej pary przewróci się, ten przegrywa,



O ile warunki na to pozwolą (czysta podłoga, trawa), pary walczące, na zakończenie każdej zwrotki, jednym ruchem przewracają się i odpoczywają, aby znów za chwilę, z nową zwrotką, rozpocząć skoki.

2. Dłońmi w dłonie swe uderzą
I zaraz swe siły zmierzą,
Przyskakują rezolutnie,
Kto drugiego różkiem utnie.

Fik, mik,
myk, myk,
co sił
wprzód, wtył!

Fik, mik,
myk, myk,
co sił!
wtył!

3. Kto się potknie nieboraczek,
Ten przegrywa już biedaczek,
Kto się dłużej tego trzyma,
Tego bieda się nie ima.

Hyc, hyc,
nic, nic,
wprzód więc
klap, bęc!

Hyc, hyc,
nic, nic,
wprzód więc,
bęc!

10. MISIE.

Zywo.

1. W le-sie ko-to u-la, gdzie ja-go dy ro-sną,

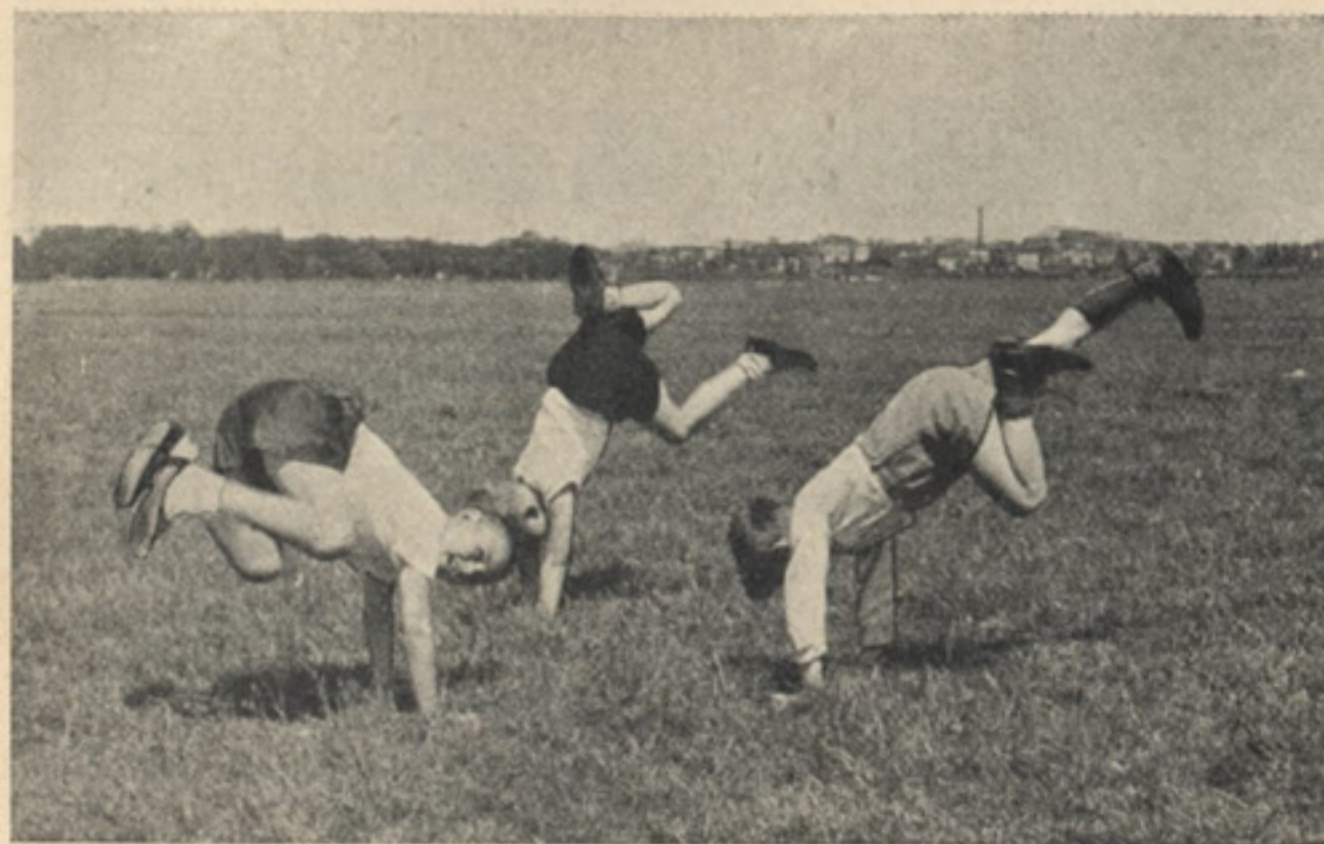
spot-ka-ły się ma-łe mi-sie pod wy-so-ką so-sną.

Dzieci, stojąc w o-
znaczonym miejscu, w gro-
madce, śpiewają pierw-
szą zwrotkę. Powtarzając
melodję, od słów: „hopsa
sa“... skaczą, to na jednej,
to na drugiej nodze w ten
sposób, że w każdym tak-
cie wypada postawienie
nogi: krok, następnie tą
samą nogą skok (dwa ru-
chy w takcie). W tym sa-
mym czasie druga noga
jest możliwie wysoko pod-
niesiona i od kolana cięż-
ko zwisa wdół. Ręce pod-
niesione, od łokci razem
z dłońmi swobodnie opa-
dają. Głowa zwisa w stro-
nę przechylenia, zgodnie
z ruchem, jednocześnie ciężar ciała przenosi się na całą
stopę nogi, która skacze. Skoki powinny być niewyso-
kie, ociężałe, jak również cała postać, mięśnie roz-
luźnione.



Dzieci skacząc, tak powinny obliczyć odległość,
aby przy końcu zwrotki mogły powrócić i zatrzymać
się na początkowym miejscu. W ten sposób przerabia-
ją wszystkie zwrotki. Po ostatniej zwrotce zamiast
skoków robią t. zw. „galopy“ odbijając się mocno jedną
nogą od podłogi; tym razem, nie wracają na poprzed-
nie miejsce, a biegną w dowolnym kierunku.

2. Hop sa, hop sa, hop sa sa,
Hop sa, hop sa, hop sa sa,
Hop sa, hop sa, hop sa sa,
Hop sa, hop sa, hop sa sa.
3. Miodek wywęszyły,
Uszka nastawiły,
I chwyciwszy się za łapki
Rażno poskoczyły.
4. Hop sa, hop sa, hop sa sa i t. d.
5. To na prawej łapie,
To na lewej łapie
Misie sobie człapią
I mordkami kłapią.
6. Hop sa, hop sa, hop sa sa i t. d.
7. Po niedługiej chwili
Ulek zobaczyły,
I najstarszy misio
Wsunął swoje pysio.
8. Hop sa, hop sa, hop sa sa i t. d.
9. Aż tu straszne osy
Z brzękiem wyleciały,
Na niedźwiadków nosy
Rojem posiadały.
10. Hop sa, hop sa, hop sa sa i t. d.
11. Biedne małe misie
Już nie podskakują,
Wzięły nogi za pas,
Szybko galopują.
12. Hop sa, hop sa, hop sa sa i t. d.



11. ZAJĄCZKI.

Wolno.

1. Jest tam w le - sie po - lan - ka ła - dna i we-

so - ła, gdzie jest du - ży stóg sian-ka, ko-rzon-ki i

zio - ła. Tam wy - bra - ły się za - jąc - ki

pod - jeść so - bie smacz - nie, gdy na - je - dzą

się do sy - ta za - ba - wa się zacznie. Ta - ra - ra

ram, ta - ra - ra ram ta - ra - ra ram tam tam ta - ra - ra

ram ta ra - ra ram ta - ra - ra ram tam tam.

2. Bo tu zima, mróz srogi
Śnieżek wkoło leży,
A gdy w łapki jest zimno,
Poskakać należy.

Tylne łapki wnet podnoszą,
Przebierają zgrabnie,
Inne patrzą się uważnie,
Który skacze ładnie!

Ta ra ra ram, ta ra ra ram,
Ta ra ra ram tam tam... i t. d.

3. Choć po śniegu biegają,
Nózek nie przemoczą,
Pod futerko schowają,
Do kotlinki skoczą!

Poskakały pofikały,
Trochę sobie zjadły,
Swe ogonki podwinęły,
Na dwóch łapkach siadły!

Ta ra ra ram, ta ra ra ram,
Ta ra ra ram tam tam... i t. d.

Dzieci, mając lekko ugięte kolana, biegają na paluszkach w tempie ćwierci, t. zn. trzy kroki w takcie. Biegają swobodnie w rozpięchłej gromadce, trzymając rączki, jak uszy zająca, przy główkach.

Śpiewając refren: „Ta ra ra ram“... opierają się na rękach, a nogi podrzucają w górę lekko, w rytm melodji (trzy ruchy), następnie przysiadają. Ruch podrzucania nogami powtarzają, zgodnie z melodją, sześć razy.

Dzieci należy podzielić na dwie grupy: na zmianę jedna grupa śpiewa, druga wykonywa ruchy.

12. ZWIERZĘTA.

Zywo.

1. Od je - zio - ra Tan - ga - ni - ka

w A - fry - ce go - rą - cej, sta - do ży - raf



Zwierzęta — „Żyrafy”.

w dal po - my - ka w pu - sty - ni pa - lą - cej,

sta - do - ży - raf w dal po - my - ka



Zwierzęta — „Hipopotamy”.

Zakończenie dla stoni i dla małpek.

Uwaga. Śpiewając: „Wtem ryk...” należy powtórzyć 4 takty zakończenia.

2. Z nad jeziora Tanganika
W Afryce gorącej,
Wiele małpek w dżungli znika,
Gdy słońce piekące.

Po gałązkach,
W górę prędko
Pną się zwinnie,
Lekko, giętko.

3. A w jezioro Tanganika,
W Afryce gorącej,
Jeden słoń drugiego spycha,
Do wody chłodzącej.

Cieężko łapy
Swe podnoszą,
Długie trąby
W górę wznoszą.

4. A w jeziorze Tanganika
W Afryce gorącej,
Hipopotam wodą prycha,
Leniwy i śpiący.

A! A!
Chrapie,
A! A!
Klapie.

W tem ryk,
Brzmi zew!
Padł strach,
Jest lew!

Dzieci dzielą się na cztery grupy, które stają po czterech rogach sali. Będą to: Żyrafy, małpki, słonie, hipopotamy. Małpkami powinny być najmłodsze dzieci. W głębi jedno dziecko stoi oddzielnie, będzie to lew. Żyrafy trzymają wysoko w górze ręce, dłonie ma-

ją złożone jedna na drugiej, od kiści ręce są zgięte wdół. Małpki trzymają ręce w górze, jakgdyby wspinały się po gałęziach. Dzieci-słonie (dobre wzrostem) stają po dwoje, jedno za drugim. Dziecko, stojące z tyłu, opiera obie ręce na ramionach poprzednika, dziecko stojące na przodzie, ma lewą rękę zwróconą do tyłu i położoną na lewym ramieniu dziecka, stojącego z tyłu: prawą rękę wyciąga w przód, naśladując ruchy trąby. Hipopotamy robią duży wypad nogą w przód, cały tułów silnie podają naprzód, ręce mają złączone razem, dłonie rozchylone w przeciwne strony: usta szeroko otwarte.

Dzieci w trzech grupach śpiewają, czwarta wykonywa ruchy. Przy zwrotce żyraf, biegną one wydłużonymi skokami w takt melodji (dwa skoki w takcie), w ten sposób, aby pod koniec strofki, znaleźć się znowu na swoim początkowym miejscu. Przy zwrotce małpek, robią one rękami ruchy wspinania się na gałęzie, od dołu i możliwie jaknajwyżej (powtarzając ten ruch stale; jednocześnie nogami wykonywają bieg na miejscu, robiąc cztery kroki w takcie (na każdą sylabę jeden krok). Przy zwrotce słoni, wykonywają ciężkie kroki na miejscu, podnosząc jednocześnie lewe nogi, następnie jednocześnie prawe. Ruchy powinny być ciężkie, z przesadnym przenoszeniem ciężaru ciała (w takcie wypadną dwa kroki). Trąba podnosi się w górę przy każdym kroku. Przy zwrotce hipopotamów robią one, na „raz“ każdego taktu, duży wypad w przód, rozchylają dłonie i otwierają usta; na „dwa“ — silnie się cofają do tyłu, przenosząc ciężar ciała na tylną nogę, (nogi pozostają na miejscu); dłonie składają, usta zamykają. Na zakończenie wszystkie zwierzęta śpiewają wyraźnie słowa: „Wtem ryk“... na

to susami wpada lew (dwa kroki w takcie) i staje na środku. Wówczas, już bez śpiewu, zwierzęta rozbiegają się, a lew łapie swojego następcę.

13. PŁATKI SNIEŻNE.

Wolno.

1. Peł - no śnie - żnych ma - łych płat - ków,

jak mo - ty - li bia - łych ro - je,

krą - żą, le - cą, w gó - rę fru - ną,

to się znów na zie - mię zsu - ną.

Pa - da, pa - da bia - ły śnieg

z nie - ba aż do zie - mi,

świat za - sy - pał wko - ło, het,

gwiazd - ka - mi sre - brne = mi.

2. Wtem wiatr nagle przylatuje,
Hula, hula podskakuje,
W lewo, w prawo wszystkim miota,
Jeszcze zerwie dach, niecnota.
Płatki wiją się jak wąż,
Prędko, coraz prędzej,
Powiększają koła wciąż
Szerzej, coraz szerzej.

3. Zaszleścił, zakołował,
Dalej w pola pocwałował!
Płatki teraz swoją bielą
Całą ziemię już zaścielą.
Pada, pada biały śnieg,
Z nieba aż do ziemi,
Świat zasypał wkoło, het,
Gwiazdkami srebrnymi.

Dzieci, „płatki śnieżne“, biegają w rozpięchłej gromadce, zgodnie z melodią, na każdą sylabę robiąc jeden krok, ręce mają swobodnie podniesione. Przy słowach: „Pada, pada“ zatrzymują się i robią ruchy rękami z góry do dołu. Przy zwrotce 2-giej, dzieci zgodnie z melodią podskakują, podrzucając raz jedno ko-

lano, raz drugie do góry; ręce mają podniesione w górę. Przy słowach: „w lewo, w prawo“... zatrzymują się i robią wymachy rękami i skręty w odpowiednią stronę, kończąc ruchy obrotem. Śpiewając „Płatki wiją się“... dzieci stojąc, kołyszą na boki podniesionymi rękami, przy słowach: „powiększając“ robią koła rękami stopniowo coraz szerzej. Przy 3-ciej zwrotce biegają, robiąc obroty: od słów: „Płatki teraz“... powoli siadają na ziemi. Śpiewając: „pada, pada“... siedzą i robią ruchy rękami z góry do dołu; przy słowach: „świat zasypał“... wskazują obiema rękami w bok; głowę mają zwróconą w tę samą stronę.

14. KOPCIUSZEK.

Dosyć wolno.

W zło ci - stej ka - re - cie w świat he - n, szczę-
Aż pa - ra ko - ni - ków rwie w da - l, paż

śli - wy - ko - pciu - szek je - dzie, ma
a - ni chwi - li nie zwle - ka, bo

Zabawy rytmiczne ze śpiewem.



z gwia - zdek su - kien - kę i tre - n, paż
 je - dzie ko - pciu - szek na ba - l, kró-

zło - ty ko - ro - wód wie - dzie,
 le - wicz pe - wnie już cze - ka.

Do tej zabawy potrzebne są dwumetrowej długości sznurki - lejce. Dwoje dzieci („konie“) staje obok siebie i podają sobie rękę; w zewnętrznych rękach trzymają końce sznurka. Trzecie dziecko ujmuje lewą ręką środek sznurka i powozi, prawą ręką robi ruch strzelania z bata. Do środka, do „karety“ wchodzi czwarte dziecko - kopcuszek i chwyta rękami za boki sznurka. Cała czwórka, zgodnie z melodią biegnie t. zw. „galopami“ (dwa „galopy“ w takcie) odbijając się mocno jedną nogą. Należy uzgodnić nogi: niechaj wszyscy zaczynają lewą nogą, lub wszyscy prawą.

Zabawę można urozmaicić w następujący sposób: dzieci, po czworo, biorą się za ręce, tworzą kółka i krążąc, miarowymi krokami (dwa kroki w takcie), posuwają się wkoło sali. W środku jedna czwórka „galopuje“ jak wyżej. W ten sposób każda czwórka kolejno przerabia zabawę.

15. NARCIARZE.

Zywo.

1. Tara ram tam tam, ta ra ram tam tam, nar-

cia-rzy i - dzie tłum, ta ra ram tam tam, ta ra

ram tam tam nar - cia - rzy i - dzie sznur! Wy-

dłuż - my krok i na - przód marsz, kij-

ka - mi się od - bij - my, we - so - ło hen w śnie-

ży - stą biel, tu - ma - ny śnie - gu wzbij - my

Koniec.

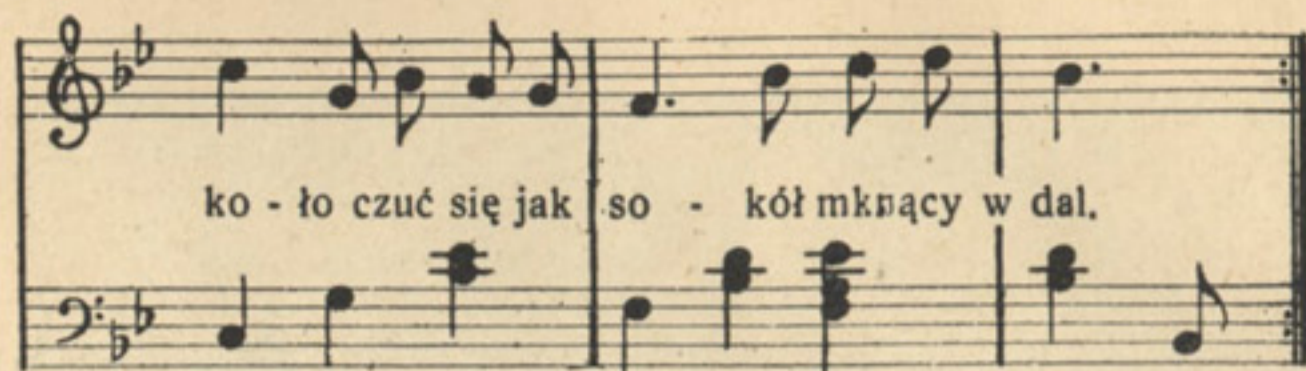


Wolniej. ³

A gdy już mknie - my tak we - so - ło po szczytach.

³

górze i zboczach hał, ra - do - śnie pa - trzeć hen wo-



2. Ta ra ram tam tam i t. d.
 A teraz razem już w dolinę,
 Spotkany próg przeskoczym, hyc!
 Jeśli zapłączem się w wiklinę,
 Koziółków parę zrobić nic!
 Ta ra ram tam tam i t. d.

Dzieci-narciarze rzędem maszerują posuwistemi ruchami, do marszu dołączając wymachy rąk: lewa noga, prawa ręka, prawa noga, lewa ręka. Przy słowach: „kijkami“... zatrzymują się, obie ręce podnoszą w górę i robią ruch odbijania się kijkami od ziemi, uginając przytem kolana. Śpiewając: „A gdy już“... zatrzymują się, a przy słowach: „po szczytach“ podnoszą obie ręce z prawej strony do góry, następnie przy słowach: „i zboczach“ robią rękami ruch wdół z lewej strony.

Od słów: „Ta ra ram tam i t. d.“ maszerują, jak poprzednio, robiąc te same ruchy.

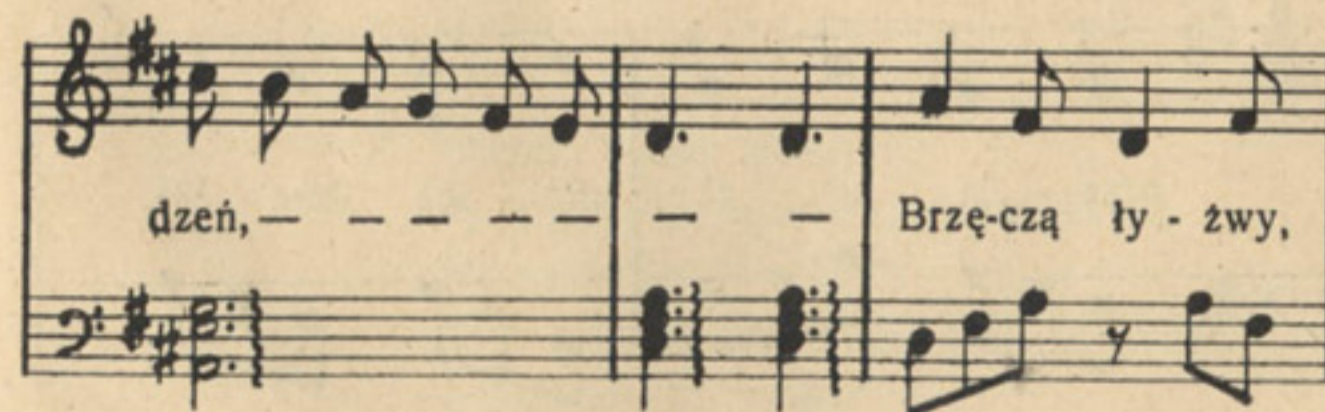
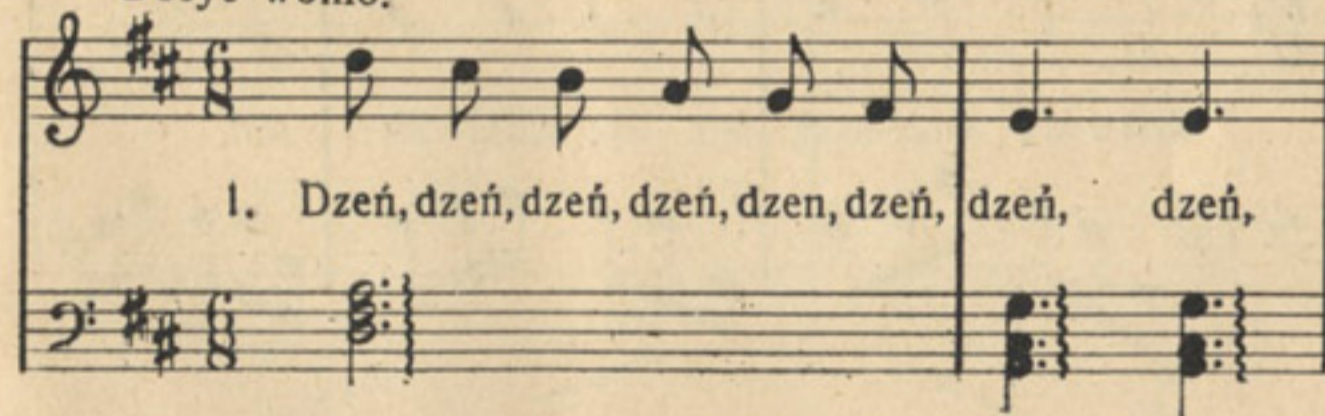
Słowa: „A teraz razem“... śpiewają stojąc, przy słowie „hyc“ robią skok na obie nogi. Przy słowach: „koziółków parę“... szybko kładą się na ziemi na plecach, zatrzepoczą rękami i nogami w powietrzu i natychmiast wstają, aby przy 3-ciej zwrotce: „Ta ra ram tam“... już zgodnie maszerować i wykonywać ruchy jak poprzednio.



16. ŁYŻWIARZE.

Słowa J. Wasungowej i M. Tańskiej.

Dosyć wolno.





Łyżwiarze — „Pistolet”.



Łyżwiarze — „Bak”.

2. Dzeń, dzeń, dzeń i t. d.
 W skrzydła ptaszka ręce złożę,
 W jaskółeczki ślad,
 Tuż nad lodem się ułożę
 I pędzę jak wiatr!

3. Dzeń, dzeń, dzeń i t. d.
Na koniuszku łyżwy stanę,
Zawiruję wkrąg,
I w zabawkę się zabawię
Kręcąc się jak „bąk“.
4. Dzeń, dzeń, dzeń i t. d.
Pistolecik wnet wydłużę,
Oto patrzcie jak!
Potem równe trójki płużę
W lewo, w prawo, wspanak!
5. Dzeń, dzeń, dzeń i t. d.
Gładkim lodem mknijmy wkoło,
Pod piosenki dźwięk,
Łyżwy śmieją się wesoło,
Brzęk, brzęk, brzęk, brzęk, brzęk!

Dzieci ustawiają się rzędem. Jedno z dzieci prowadzi po linii koła śpiewając: „Dzeń, dzeń“... dzieci biegną, zgodnie z melodią, na każde słowo jeden krok. Przy dłuższych nutach, na zakończenie frazy, skaczą lekko obiema nogami (dwa skoki przy każdym zakończeniu) jednocześnie prawe ręce trzymają w górze, jak gdyby brzękając łyżwami. Od słów: „Brzęczą łyżwy“... posuwistemi, miarowemi krokami (dwa kroki w taktach) suną na łyżwach, uzgodniając nogi: lewa, prawa. Ruchy powinny być możliwie wydłużone. Zaczynając każdą zwrotkę zawsze biegną rytmicznie jak na początku. W 2-giej zwrotce, przy słowach: „Tuż nad lodem“... robią t. zw. „jaskółkę“, stojąc na jednej nodze, drugą nogę podają do tyłu, ramiona w bok, cały tułów do poziomu. Ruch ten wytrzymują krótką chwilę, aby

już przy słowach: „I pędzę jak“... znowu biec naprzód posuwistemi krokami. W 3-ciej zwrotce, przy słowach: „Na koniuszku“... dzieci zatrzymują się, wspinają się na palce i robią obrót; przy słowach: „W zabawkę“... składają dłonie nad głową i robią drugi obrót. W 4-tej zwrotce, przy słowach: „pistolecik“... robią t. zw. „pistolet“, przysiadają na jednej nodze, na całej stopie, drugą nogę prostują wprzód, ramiona podają naprzód. Od słów: „potem równe“... robią miarowe, posuwiste półobroty, sunąc naprzód. Ostatnią zwrotkę wykonują jak pierwszą.

17. WIATR.

Walno.

1. Szu - mi, szu - mi, szu - mi wie - trzyk,

pe - wnie, pe - wnie bę - dzie de - szczyk,



Wiatr — Bieg.

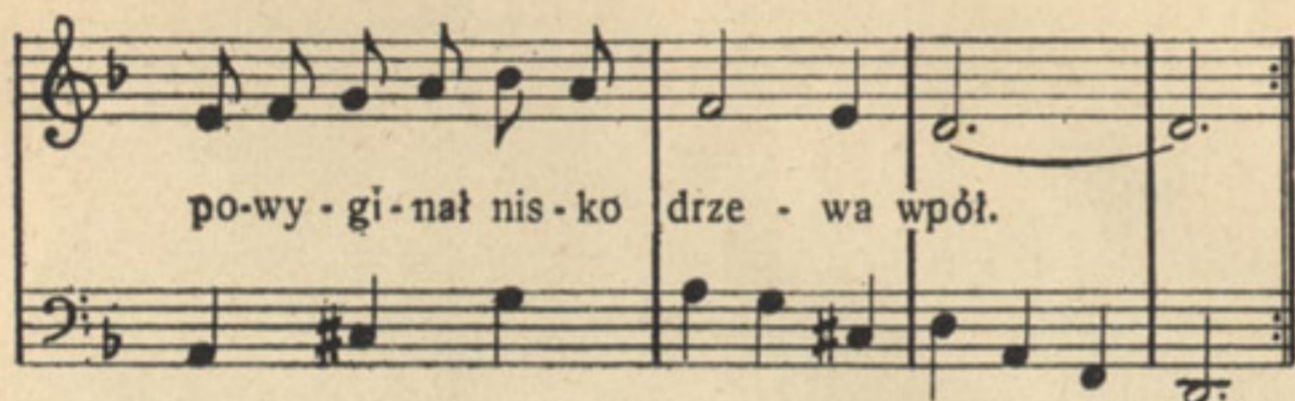
gną się lek - ko smu - kłe tra - wy w dół.

Wi-cher, wi - cher, wi - cher pę - dzi



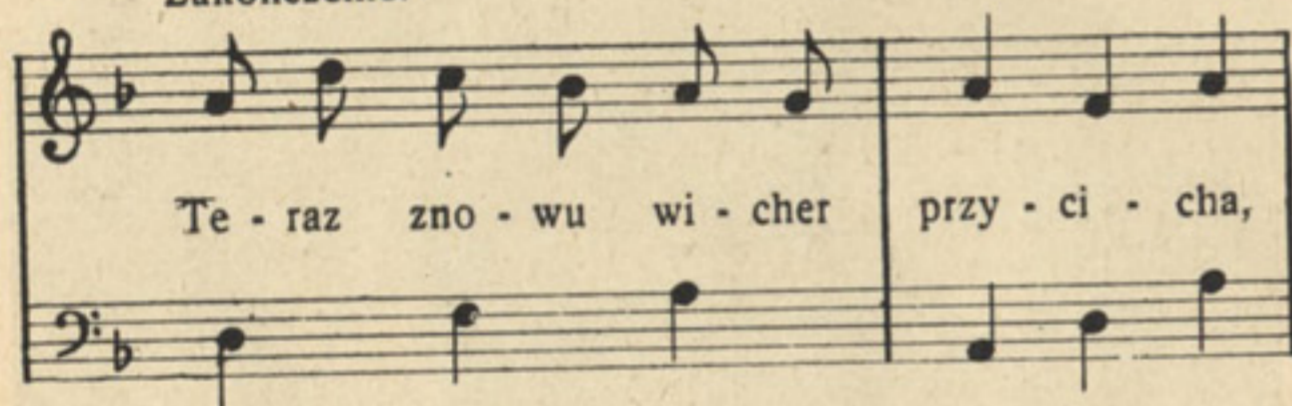
Wiatr — ruchy rąk.

pe - wnie, pe - wnie bu - rza bę - dzie

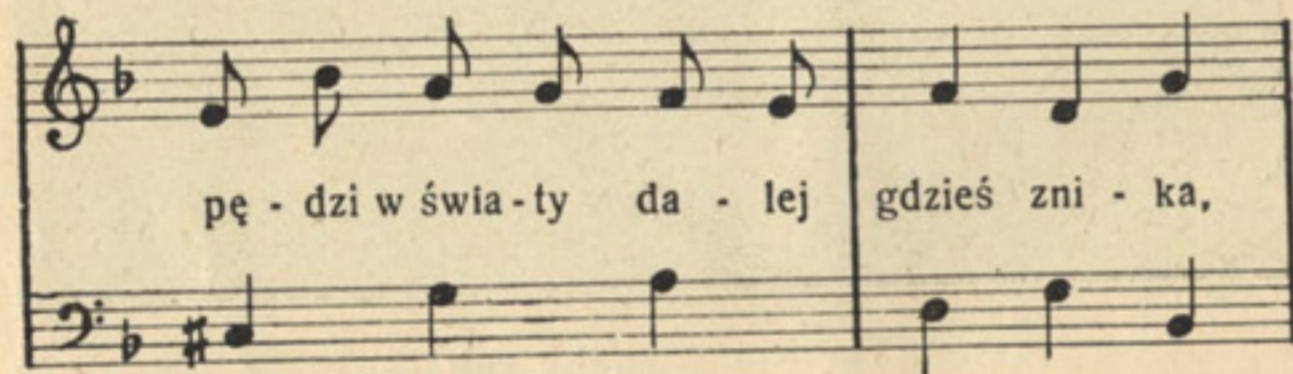


po-wy-gi-nał nis-ko drze-wa w pól.

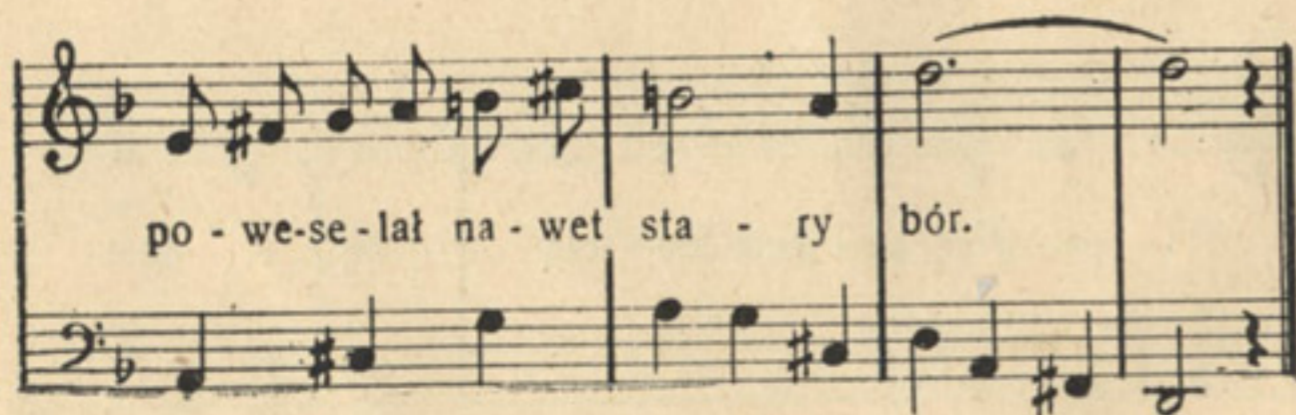
Zakończenie.



Te-raz zno-wu wi-cher przy-ci-cha,



pę-dzi w świa-ty da-lej gdzieś zni-ka,



po-we-se-lał na-wet sta-ry bór.

2. Szarpie, szarpie, szarpie
gałęzie
I konarów dużych
nie szczędzi,
Dmie na wszystkie strony
co ma
sił!
Szarpie, szarpie, szarpie
gałęzie
I konarów dużych
nie szczędzi,
Aż wirują wkoło
liście,
pył.
3. Teraz wicher znowu
przycicha,
Pędzi w światy dalej,
gdzieś znika.
Płynie w górze jasne
słońce
z chmur.
4. Teraz znowu wicher
przycicha,
Pędzi w światy dalej
gdzieś znika,
Poweselał nawet
stary
bór!



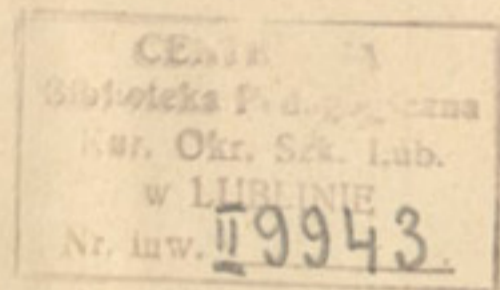
Wiatr — obroty.

(pierwszy takt) trzymając obie ręce jakby położone na powietrzu, z zewnętrznej strony kolistego kierunku biegu; w drugim takcie, trzema krokami robią obrót, podnosząc możliwie wysoko obie ręce w górę. W trzecim takcie robią to, co w pierwszym; w czwartym to, co w drugim. Od słów: „gną się lekko“ zatrzymują się i stojąc twarzami do środka koła, kołyszą obiema rękami od lewej do prawej strony (jeden ruch w takcie); do końca frazy będą cztery ruchy. Od słów: „wicher, wicher“... powtarzają te same ruchy od początku, jednak w znacznie większym nateżeniu. Przy 2-giej zwrotce ujmują się parami za ręce i robią wspólnie trzy gwałtowne ru-

Dzieci ustawiają się niewiązanym kołem. Podczas śpiewania pierwszej zwrotki idą miarowym ruchem (3 kroki w takcie); w czasie drugiej stają twarzami do środka i robią wymachy obiema rękami, od lewej do prawej strony, kołysząc przytem lekko tułowiem (przenoszą ciężar ciała z jednej nogi na drugą). Śpiewając trzecią zwrotkę stoją i robią te same ruchy tylko rękami, przytem znacznie mniejsze.

W tym czasie czworo dzieci biega w środku koła: Podczas pierwszej zwrotki biegną 3 kroki

chy szarpania (jeden ruch przy każdym słowie), następnie, robiąc trzy kroki, przewijają się pod rękami. W trzecim takcie robią to, co w pierwszym, w czwartym to, co w drugim; następnie kołyszą rękami od lewej do prawej strony (jeden ruch w takcie); do końca frazy wypadną cztery ruchy. W dalszym ciągu drugiej zwrotki, powtarzają te same ruchy co na początku tej zwrotki. Trzecią zwrotkę robią tak samo jak pierwszą.



SPIS TREŚCI.

	Str.
Przedmowa	5
Wstęp	10
Zabawy porządkowe (Kolo, Rząd, Pary)	11
1. Kolo	12
2. Rząd	13
3. Pary	15
4. Tunel	18
5. Polka	21
6. Ślizgawka	23
7. Sanki	24
8. Karuzela	27
9. Koziolki	31
10. Misie	34
11. Zajączki	37
12. Zwierzęta	40
13. Płatki śnieżne	46
14. Kopciuszek	49
15. Narciarze	51
16. Łyżwiarze	55
17. Wiatr	59

