

Gibanje in glasba v vrtcu

Movement and Music in Kindergarten

Dr. Inge Breznik

Zavod RS za šolstvo OE Maribor,
Trg revolucije 7, 2000 Maribor

inge.breznik@zrss.si

Izvleček

V prispevku je izpostavljena dejavnost gibanja predšolskih otrok ob poslušanju ali izvajanju glasbe. Predšolska vzgoja področju gibanja namenja veliko pozornosti, zato je v okviru *Kurikuluma za vrtce* (2004) samostojna dejavnost. Zaradi neposrednega odziva telesa na zvok je področje gibanja naravno povezano s področjem glasbe. V prispevku so opisani konkretni primeri ritmičnega gibanja, gibanja ob glasbi in gibanja ob izvajanju glasbe ter primeri ljudskega plesa.

Ključne besede: predšolska glasbena vzgoja, poslušanje glasbe, gibanje ob glasbi

Abstract

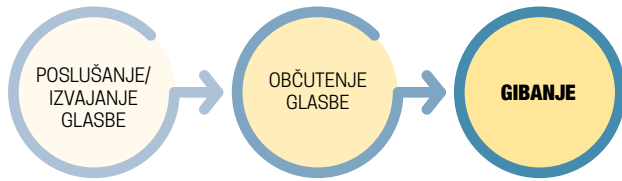
The article focuses on physical activity of preschool children while listening or playing music. ECEC puts a lot of emphasis on physical activity, which is why this area is classified as an independent activity in the *Kindergarten Curriculum* (2004). The body's direct response to sound shows the natural connection between physical activity and music. The article describes specific examples of rhythmic movement, movement with music and while playing music, and examples of folk dancing.

Keywords: preschool music education, listening to music, movement with music

Uvod

Gibanje je otrokov primarni odziv oziroma odziv na dražljaje iz okolja (Shehan Campbell, 1995: 185). Z gibanjem kot otroku prirojeni dejavnosti in glavni preokupaciji v njegovi igri je pogojeno otrokovo zaznavanje okolice, časa, prostora in samega sebe (prim. Bahovec et al., 2004: 25), kar vpliva na razvoj njegovih intelektualnih, emocionalnih, motoričnih in socialnih sposobnosti.

Slovenska glasbena pedagoginja Albinca Pesek (1997) pojmuje gibanje kot »govorico telesa« (ib. 144), vezano na otrokovo čutenje in predstave, ki je kot vrsta komunikacije v otroškem svetu neobhodno povezana z glasbo. Vsako poslušanje glasbe ali petje pri otroku sproži spontano gibanje ob glasbi, ki odraža njegovo dožemanje razpoloženja v glasbi, tempa, dinamike, tonske višine, ritma, dobe, repetitije, kontrastov, oblike in besedila. Tako se glasba ne pojmuje samo kot umetnost poslušanja in umetnost izvajanja, temveč tudi kot umetnost gibanja (Shehan Campbell, 1995: 185).



Gibanje ob glasbi – definiranje pojma

Izhajajoč iz taksonomije psihomotoričnega področja Anite Harrow (1972), ki govori o hierarhično urejenem zaporedju človekovega gibanja od refleksnega do naučenega, se gibanje ob glasbi razvršča v tri razvojne faze tako, kot se te pojavljajo v življenjskem ciklusu (Pesek, 1997: 145):

- lokomotorno (na primer gibanje celega telesa v prostoru: hoja, tek),
- nelokomotorno (na primer noge so na mestu, drugi deli telesa se gibajo) in
- kombinacija lokomotorne in nelokomotorne gibanja (na primer hoja in ploskanje hkrati).

Kdaj nastopijo omenjene faze gibalnega razvoja, je odvisno od otrokovega telesnega razvoja in nadzora mišične koordinacije. V povprečju je lokomotorno gibanje ob glasbi značilno za otroke do dveh let starosti, nelokomotorno od dveh do petih let starosti, ko postanejo otroci bolj pozorni in dojemljivi za poslušanje glasbe, ter kombinacija obeh gibanj ob glasbi od petih let naprej, ko izboljšana koordinacija gibov otroku omogoča izražanje mnogih glasbenih značilnosti (na primer dobe, tempa ter ritma, razpoloženja v glasbi, besedila, tonske višine oziroma melodije, glasnosti oziroma dinamike, zvočne barve, glasbene oblike, kontrastov).

Vsako vodeno gibanje otroka zahteva predhodno skupinsko ogrevanje mišic. Vaje za ogrevanje mišic naj potekajo od zgoraj navzdol, torej od glave do nog. Prve vaje naj vključujejo razgibavanje (na primer pretegovanje) in sproščanje vratnih mišic (na primer kroženje z glavo, kroženje z rameni), mišic rok (na primer objamem sebe, objamem prijatelja) in nog (na primer poskakovanje), trebušnih ter hrbtnih mišic (na primer mačka-joga).



Slika 1: Pretegovanje (Vir: osebni arhiv Inge Breznik)



Slika 2: Pretegovanje na tleh (Vir: osebni arhiv Inge Breznik)

Zelo zabavna vaja za otroke je vaja raztegovanja elastike, pri kateri en konec elastike navidezno držimo z levo roko na vrhu glave, drug konec elastike pa navidezno držimo z desno roko pri popku. Ko se elastika skrči, se skrči tudi telo, nato elastiko oziroma telo počasi raztegujemo tako, da se telo popolnoma vzravna.

Ritmično gibanje ob glasbi

Prva glasbena značilnost, ki se odraža v gibanju otroka že pri dveh letih, je ritem (Moog, 1976, v Shehan Campbell, 1995: 186). Ritem spodbuja gibanje, ker

izhaja iz človeka samega (na primer bitje srca, hoja in govor), zato je pomembno, da se v predšolskem obdobju večja pozornost namenja razvoju ritmičnega gibanja ob glasbi.

Učenje ritmičnega gibanja ob glasbi poteka po stopnjah, ki se nadgrajujejo, in sicer (Hennessy, 1995):

- a) formalno ali strukturirano ritmično gibanje, pri katerem vzgojitelj/-ica oblikuje gibalne vzorce z navodili, ki jih otroci z upoštevanjem navodil posnemajo,
- b) neformalno ritmično gibanje, pri katerem vzgojitelj/-ica otrokom nakaže le smernice za osnovno ritmično gibanje, drugo pa je prepuščeno njihovi lastni interpretaciji v okviru glasbenega konteksta,
- c) ustvarjalno ritmično gibanje, pri katerem je otroku prepuščena svoboda v ritmični interpretaciji glasbe, pri čemer otroci z ustvarjalnim načinom gibanja izražajo svoje občutenje in misli ob glasbi.

Vse opisane oblike ritmičnega gibanja so primerne za otroke v predšolskem obdobju. Največkrat se, zaradi usvajanja določenih gibov, uporablja učenje formalnega ritmičnega gibanja. Učenje neformalnega gibanja je namenjeno utrjevanju znanih gibov, ker je del gibanja voden s strani vzgojitelja, drugo pa je prepuščeno otrokovi ustvarjalnosti. Ustvarjalno gibanje je namenjeno sproščanju otroške ustvarjalnosti, zato naj bi bila vzgojiteljeva navodila bolj ohlapna oziroma takšna, da ne omejujejo otrok pri ustvarjalnem ritmičnem izražanju. Otroci na podlagi znanih gibov iščejo nove gibalne možnosti ali pa znane gibe povezujejo v nove gibalne vzorce.

Ritmično gibanje je pomembno oblikovati po načelu od preprostega h kompleksnejšemu ter od lokomotornega k nelokomotornemu.

Prvo gibanje ob glasbi naj bo hoja (na primer korakanje v koloni drug za drugim ob pesmi J. Bitenca *Naša četica koraka*, hoja v krogu ali v koloni drug za drugim ob ljudski pesmi *Biba leze, biba gre*), nato samo ploskanje (namesto korakanja/hoje ob pravkar navedenih glasbenih primerih sedimo v krogu in ploskamo na dobe). Pri ploskanju postopoma nakazujemo pavze,

težke in lahke dobe ter kombiniramo gibe rok z gibi drugih delov telesa. Primerna je uporaba glasbil lastnega telesa (na primer korakanje, topotanje, ploskanje, tleskanje z jezikom), ker so ta vedno pri roki, preprosta in enostavna za uporabo, zvokovno raznovrstna ter omogočajo otroku spoznavanje z lastnim telesom.

Zanimiva vaja, pri kateri utrjujemo ritem ob poslušanju glasbenega primera (na primer P. I. Čajkovski: *Ples labodkov* iz baleta *Labodje jezero* oziroma glasbeni primer s poudarjenim ritmom) je, da otroci hodijo na dobe, potem pa jim vzgojitelj s ploskom nakaže, naj postanejo kipi. Nadgradnja je, da otroci naredijo kip v dvoje (nato v troje, potem v četvero), tako da se dotaknejo in zato tudi stopijo skupaj ter se nežno prepletejo na tleh.

Pomembno je, da otroke navajamo na poslušanje glasbe brez govornih komentarjev in jih na to opozarjamo pred vsakim poslušanjem.

Gibanje ob poslušanju glasbe

Podlaga za gibalno vzgojo je poslušanje glasbe. Poslušanje ali glasbena recepcija je osnovna glasbena spretnost, na katero se veže učenje vseh drugih spretnosti. Vsebuje najplodnejše in najučinkovitejše preučevanje situacij v glasbi: ujetje dane intonacije, razlikovanje tonske višine, analiziranje ritma, melodije, harmonije, forme, ustvarjanje novih spremljav ali improviziranje ob glasbi. Tako je petje, igranje in gibanje otroka odvisno od njegove sposobnosti natančnega poslušanja glasbe (prim. Breznik, 2005, in Pesek, 1997).

Pomembno je, da otroke postopno navajamo na zbrano in pozorno poslušanje. Postopek poslušanja vsebuje najprej motivacijo za poslušanje, nato potek poslušanja ter povratno informacijo o doživljanju.

Motivacija za poslušanje pomeni pripravo otroka na poslušanje oziroma usmerjanje otrokove pozornosti na določen glasbeni element. Pojavlja se v obliki zastavljanja vprašanj, povezanih s poslušanjem (na primer kaj vam glasba pripoveduje, kakšno zgodbo ste slišali v glasbi, je glasba vesela/žalostna ...). Otroke v predšolskem

obdobju usmerjamo v doživljajsko poslušanje, da otrok glasbo začuti v sebi, si ob njej nekaj predstavlja ali pa se ob njej sprošča.

Pri poslušanju glasbenega primera je pomembno, da poslušanje ni moteno z govorno komunikacijo med otroki ali s strani vzgojitelja/-ice, ker ta moti ali celo prekine miselni tok doživljanja glasbe. Pomembno je, da otroke navajamo na poslušanje glasbe brez govornih komentarjev in jih na to opozarjamo pred vsakim poslušanjem.

Otrok se ob poslušanju glasbe spontano giblje. Gibalna vzgoja poudarja usmerjanje otrokovega gibanja od spontanega k naučenemu in nato k ustvarjalnemu prek naslednjih faz:

- a) usmerjeno poslušanje glasbenega primera (s pomočjo vprašanj, povezanih s poslušanjem) z osredotočanjem pozornosti na določen glasbeni element (na primer na tempo, karakter, glasbeno obliko, dinamiko),
- b) razgovor o glasbenem elementu na podlagi slišane glasbenega primera,
- c) spontano gibanje otrok ob glasbi z izražanjem glasbenega elementa,
- d) vodeno usvajanje gibov, ki nakazujejo glasbeni element,
- e) izvajanje naučenih gibov ob poslušanju skladbe,
- f) ustvarjalno gibanje otrok ob poslušanju skladbe.¹

V nadaljevanju so navedeni glasbeni primeri, pri katerih lahko z gibi izražate posamezne glasbene elemente:

- počasen tempo in miren, nežen karakter – C. Saint-Saëns: *Labod* iz ciklusa *Karneval živali*; nakažemo ga z elegantnimi, plapolajočimi gibi rok (lahko tudi P. I. Čajkovski: *Labodje jezero*, 1. scena; otroci plešejo z ruticami, kar še bolj poudari izrazno gibalno eleganco otroka),
- hiter tempo in divji, bojevit karakter – A. Hatcher: *Ples s sabljami*; nakažemo ga s hitrimi, poskakujočimi premiki nog,

- tričetrtinski taktovski način – G. F. Händel: *Menuet* iz *Ognjemeta na vodi*; na prvo dobo naredimo korak naprej in na drugo priključimo drugo nogo;² delamo cikle štirih korakov v notranjost kroga in štirih korakov nazaj v prvotni položaj,
- melodija – prekmurska ljudska: *Gjaj, gjaj, gjaj*; nakazovanje melodije z roko po zraku – ko gre melodija višje, se roka dviguje, ko gre nižje, se roka spušča,
- dinamika – A. Vivaldi: *Allegro* (1. stavek) iz *Pomladi* iz suite *Štirje letni časi*; ko dinamika narašča, širimo roke, ko dinamika upada, gredo roke skupaj, druga k drugi,
- zvočna barva – R. Strauss: *Tako je govoril Zaratustra*; nakazovanje igranja posameznih glasbil (na primer trobil, tolkal); ko slišimo celoten simfonični orkester, oponašamo dirigenta, na koncu prikažemo igranje orgel (lahko tudi G. Rossini: *Mačji duet*; pri njem otroke razdelimo na bele in črne muce, vzgojiteljica pa glede na to, kdaj se na posnetku pojavlja prva in kdaj druga pevka, z barvami nakazuje, kdaj se giblje posamezna barva muc in kdaj se bele in črne muce gibljejo skupaj),
- glasbena oblika – hrvaška ljudska: *Tri sulara*; ker je pesem sestavljena iz treh oblik, lahko vsako obliko ponazorimo z drugačnimi gibi.

Natančnost, ustvarjalnost in inovativnost izvajanja otrokovih gibov so pogojene z otrokovo intenziteto poslušanja glasbe.

Gibanje ob petju pesmi

Petje, tako kot poslušanje glasbe, spodbuja otrokovo gibanje. Petje je osnoven način glasbenega izražanja, saj izhaja iz joka in ritmične vokalizacije različnih višin in moči dojenčka, zato je na področju glasbene umetnosti najbolj zastopana dejavnost. Vpliva na razvoj melodičnega in ritmičnega posluha. Na stopnji predšolskega otroka se nanaša na postopno širitev glasovnega obsega, spretnost menjave hitrosti in jakosti izvajanja, jasno izgovarjavo, uporabo pevske tehnike, sproščanje telesa ter

1 Otroci naučene gibe v zadnji fazi večinoma uporabljajo ustvarjalno, ker dodajajo elemente lastne interpretacije.

2 Ne plešemo valčka, ker je prestopni korak za predšolsko dobo prezahteven. Razvijamo le občutek za težke dobe.

razvojanje prvin estetskega oblikovanja, kot sta artikulacija in fraziranje.

Petje je spretnost, ki jo otrok posnema. Zato je pomembno, da vzgojitelj/-ica daje zgled z dobro izreko, intonančno čisto zapetimi toni s predhodnim intoniranjem pesmi, z uporabo pravilne pevske tehnike in dobro interpretacijo. Pesmi, ki jih vzgojitelj/-ica izbira, morajo ustrezati razvojni stopnji predšolskih otrok, njihovim glasbenim sposobnostim in spretnostim, estetskim kriterijem, otrokovim željam in zanimanjem. Predlaga se izbor pevskega repertoarja lažjih ljudskih ter otroških pesmi, pretežno v glasovnem obsegu enočrtane oktave, brez večjih intervalnih skokov.

Osnova za gibanje ob petju je, da otrok pesem usvoji. Usvajanje pesmi poteka po metodi odmeva/imitacije oziroma učenja pesmi na pamet, in sicer po postopku, opisanem v enem izmed prejšnjih prispevkov (vzgojiteljičina predstavitev pesmi z lastnim petjem, razgovor o vsebini, učenje ritmičnih fraz in melodičnih fraz po metodi odmeva, ustvarjalno dodajanje gibov, ki odsevaajo besedilo pesmi³):

Pomembno je, da otrok pesem z utrjevanjem in ponavljanjem dobro usvoji oziroma avtomatizira, ker bo njegovo petje in gibanje zato ob petju bolj sproščeno.

Gibanje ob petju je lahko izrazni gib ali gibanje zaradi igranja na lastna glasbila.

Prvi primer bi lahko ponazorili s slovenskim ljudskim *Zibensritom*, varianto, ki opisuje psička brez repa. Otroci lahko nakazujejo gibe z rokami, na primer »ni – ni«, ko pojejo »Psiček nima repa več«, nato »žiga – žaga«, ko pojejo »kdo mu ga je odrezal preč«, nato »ti – ti« ko pojejo »diri-diri-daj«, in gibe »dajte meni« pri petju besedila »dajte psičku rep nazaj«. Gibi, ki ponazarjajo besedilo, naj bodo enostavni in ponavljajoči se, sicer bodo otroci pozabili na petje in se ukvarjali samo z gibanjem.

Ljudski ples v predšolskem obdobju

Posebno mesto predšolske vzgoje predstavlja spoznavanje lastne tradicije in tradicije drugih kultur ter

narodov. Gre za obliko družbene in družbeno-moralne vzgoje. V ta kontekst spada spoznavanje ljudske glasbe različnih kultur in narodov ter ljudskega plesa kot sestavnega dela ljudske glasbe.

Ljudski ples je pojav v vsaki kulturi in je tako vezan na tradicijo posamezne kulture. S pojmom ljudski ples so opredeljeni tisti plesi, »ki so za določeno obdobje značilni za najširše plasti ljudstva. Izvirajo iz izročila, ki je lahko podedovano iz davnine in ga časovno ni mogoče natančno opredeliti, ali pa so bili zavestno prevzeti od drugod v nekem času in so se potem priložnostno širili naprej ter se v nekem okolju spreminjali in prilagajali gibnosti posameznika« (Ramovš, 1992: 7).

Ljudski ples je ritmično urejeno, ponavljajoče se in s pravili določeno gibanje. Pomeni igro in zabavo ali umetnost (izražanje vsebine z gibi), včasih magično in religiozno sredstvo. Igra in zabava se odražata predvsem v družabnem plesu, umetnost v odrskem plesu. Pri ljudskem plesu pa najdemo vse tri komponente: umetniško izražanje, zabavo in kultiviranje.

Osnovni kriteriji, ki pomenijo vodilo pri izboru primernih oblik ljudskih plesov za otroke v predšolskem obdobju, so:

- a) preprosta melodija z besedilom za pevsko izvajanje ljudske pesmi ob plesanju plesa,
- b) primeren tempo izvajanja plesov (ne prehiter) ter
- c) poenostavljanje plesnih gibov.⁴

Ljudski ples se lahko izvaja ob otrokovem petju ali ob zvočnem posnetku. Če otroci sami pojejo pesem, na katero plešejo ljudski ples, naj se med plesom ne obremenjujejo z besedilom, zato besedilo raje nadomestimo z zlogi (na primer z la, la, la).

Učenje ljudskega plesa poteka po naslednjih korakih:

- a) usvajanje korakov ljudskega plesa po posnemanju vzgojiteljičinega zgleda,

Ljudski ples je pojav v vsaki kulturi in je tako vezan na tradicijo posamezne kulture.

³ Gibi, s katerimi se ponazarja besedilo pesmi, pripomorejo k lažjemu pomnjenju besedila.

⁴ Pri tem kriteriju pride do izraza vzgojiteljeva ustvarjalnost pri prilagajanju gibov otrokovim zmožnostim in sposobnostim. Vsi gib, s katerimi se prikazujejo besedilo ali koraki, naj bi bili v skladu z ritmom besedila, saj otrok vedno izhaja iz govornega ritma.

- b) razgovor o celotni koreografiji in interpretaciji plesa ter
- c) izvajanje ljudskega plesa s plesom in petjem ob posnetku.

Pesem *Zibensšrit*, ki so jo otroci usvojili s petjem, lahko nadgradijo tudi s plesom. *Zibensšrit* je izpeljanka iz nemške besede, ki pomeni sedem korakov. Ljudski ples je sestavljen iz naslednjega zaporedja korakov: 7 korakov v levo, 7 korakov v desno, 3 koraki v levo, 3 koraki v desno, obrat v levo s 4 koraki. Za začetek naj



Slika 3: Doživljanje glasbe – z zaprtimi očmi ali z gibanjem
(Vir: osebni arhiv Inge Breznik)

bodo otroci obrnjeni proti vzgojiteljici, nato naj plešejo v vrstah/krogu po pari. Najtežja oblika je ples v dveh krogih, pri čemer so otroci v zunanem krogu z obrazom obrnjeni v središče kroga, otroci v notranjem krogu pa z obrazom v zunanost kroga. Vsak krog se giblje v svojo smer.

Vse primere ljudskega plesa je dobro povezati z informacijami o kulturi naroda, ki jo z ljudskim plesom predstavljamo, s pomočjo slik, odlomkov iz dokumentarnih filmov, gradiva s spleta ter drugega knjižnega gradiva. Pomembno je izhajati iz otroku znanega okolja ter tako začeti s spoznavanjem otrokove kulture in šele nato prehajati na otroku neznano področje. Spoznavanje ljudskih plesov je lahko poučna, zanimiva in zabavna popestritev vzgojno-izobraževalnega dela.

Sklep

Plesne dejavnosti so pomemben del predšolske vzgoje, ker celostno razvijajo otroka. Izhajajo iz gibanja kot primarne človekove dejavnosti. S spoznavanjem ljudskih plesov pa otroku približamo njegovo lastno kulturo in kulturo drugih narodov ter različne načine gibalnega in glasbenega izražanja, hkrati pa vplivamo tudi na otrokovo oblikovanje pozitivnega odnosa do ljudi, ki te ljudske plese in ljudsko glasbo izvajajo.

Viri in literatura

- Bahovec, D. E. et al. (2004). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: MŠŠ, ZRSŠ.
- Breznik, I. (2005). Razsežnosti ljudske glasbe v vzgajanju nacionalne identitete in razumevanju svetovnih kultur. Doktorska naloga, tipkopis. Ljubljana: AG.
- Harrow, A. (1972). A Taxonomy of the Psychomotor Domain. New York: David McKay Co.
- Hennessy, S. (1995). Music 7–11. Developing primary teaching skills. London: Routledge.
- Oblak, B. (1995). Prek sveta odmeva pesem. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Pesek, A. (1997). Otroci v svetu glasbe. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Ramovš, (1992). Polka je ukazana. Plesno izročilo na Slovenskem: Gorenjska, Dolenjska, Notranjska. Ljubljana: Založba Kres.
- Shehan Campbell, P. (1995). Music in Childhood. From Preschool through the Elementary Grades. New York: Schirmer Books, str. 185–216.