Praktyczny przewodnik: występy taneczne dzieci na uroczystości przedszkolne



Układy taneczne • Próby • Organizacja występu

Ostoja

Jak czytać układy

1 2 3 4 **5 6 7 8**



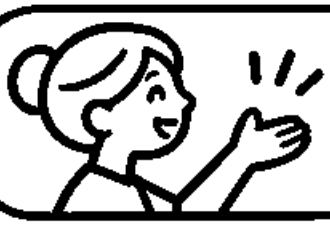
Każda fraza liczy osiem równych uderzeń. Licz spokojnie od 1 do 8. Wybierz instrumentalne nagranie o wyraźnym pulsie albo własny akompaniament; upewnij się, że możesz użyć nagrania podczas uroczystości.



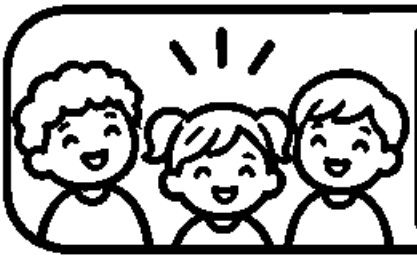
Ruch powinien być wygodny. Zwolnij tempo lub zmniejsz zakres, jeśli dzieci nie kończą gestów swobodnie. Nie wymagaj identycznej wysokości rąk.



Znaczniki przykleja dorosły. Zapewnij miejsce na rozłożenie ramion i szeroką drogę wejścia oraz wyjścia. Nie stosuj śliskich dekoracji na podłodze.

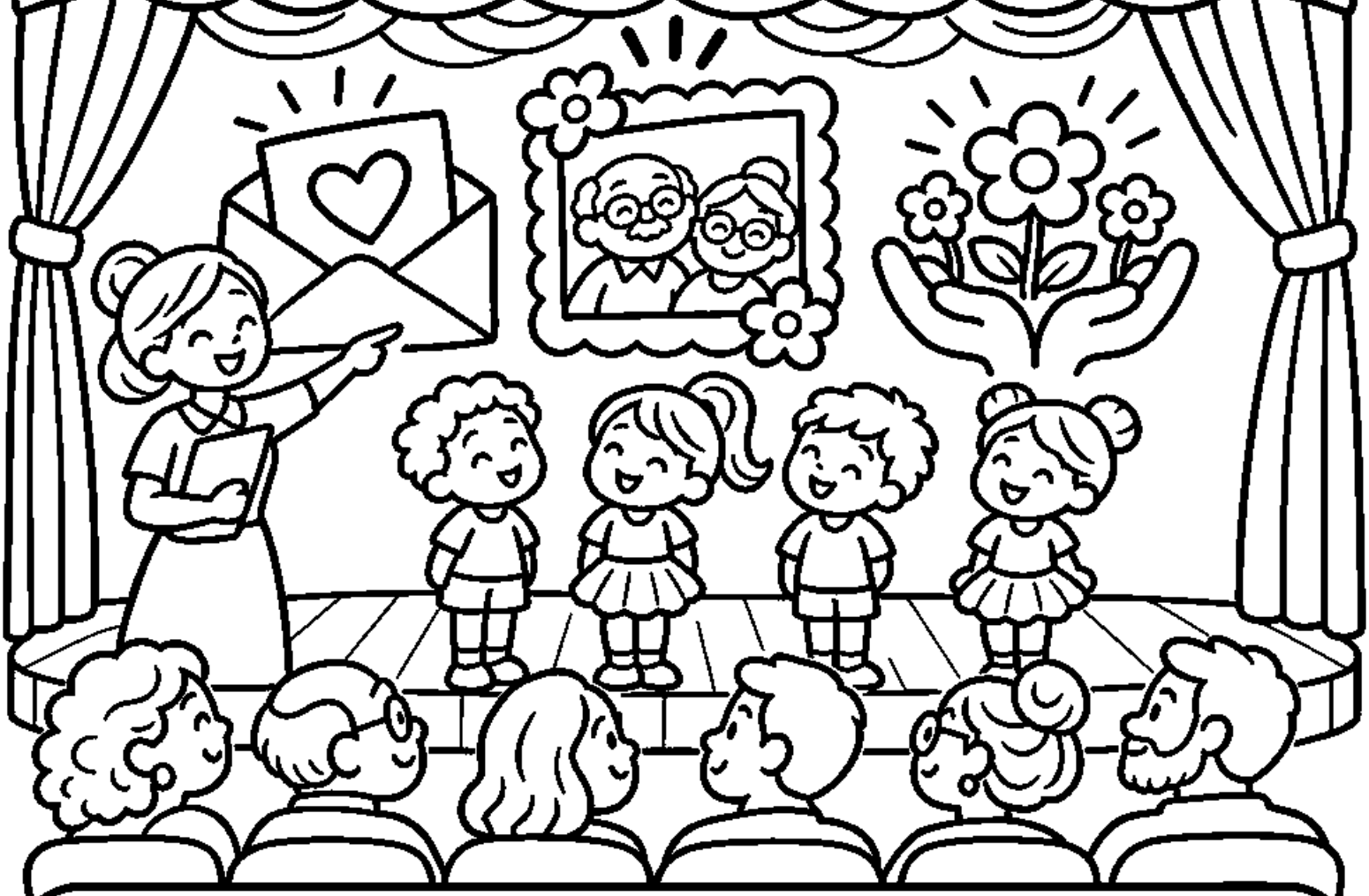


Nauczyciel jest widoczny ż boku, pokazuje umówiony sygnał i nie zasłania dzieci.



Udział jest dobrowolny. Zaproponuj wygodną wersję na siedząco. Nie wywołuj dziecka, które odmawia występu.

Dzień Babci i Dziadka



Trzy propozycje: List z pozdrowieniami, Ramka wspomnień, Ogród dobrych gestów.

Wybierz jeden układ lub rozdziel propozycje między grupy. Nie wymagaj wykonania wszystkich trzech przez każde dziecko.

Dedykacja może brzmieć: „Dla naszych bliskich". Uwzględnij nieobecność dziadków i różne sytuacje rodzinne. Nie pytaj dzieci na scenie, dlaczego ktoś nie przyszedł.

Przed próbą wybierz ustawienie: półkole albo przesunięte szeregi. Sprawdź widoczność nauczyciela. Każde dziecko może wybrać skinienie zamiast ukłonu.

Plan występu: Wejście ____ Wybrany układ ____

Sygnał finału _____ Wyjście ____

Przykład: jedna kompozycja, wspólne skinienie, spokojne zejście. Nie dodawaj wręczania upominków podczas ruchu.

Układ 1: List z pozdrowieniami — przygotowanie

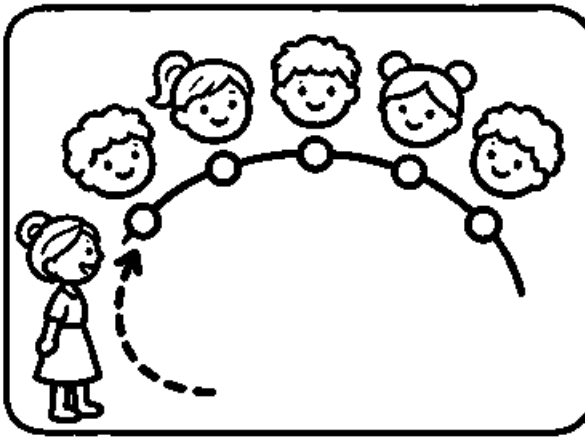
Okazja: Dzień Babci i Dziadka; można dedykować bliskim osobom.

Wiek: 3–6 lat. **Rekwizyty:** bez rekwizytów. **Ustawienie:** półkole na przyklejonych znacznikach; każde dziecko ma miejsce na ramiona.

Muzyka: spokojny, wyraźny puls; na próbę około 80 uderzeń na minutę, z możliwością zwolnienia.

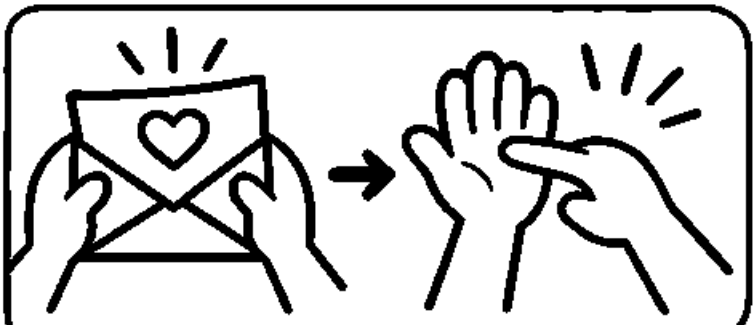
Wejście: dzieci wchodzą po jednej stronie, pojedynczo, za nauczycielem. Po zajęciu miejsc zatrzymują się; nie wchodzą jeszcze w puls układu.





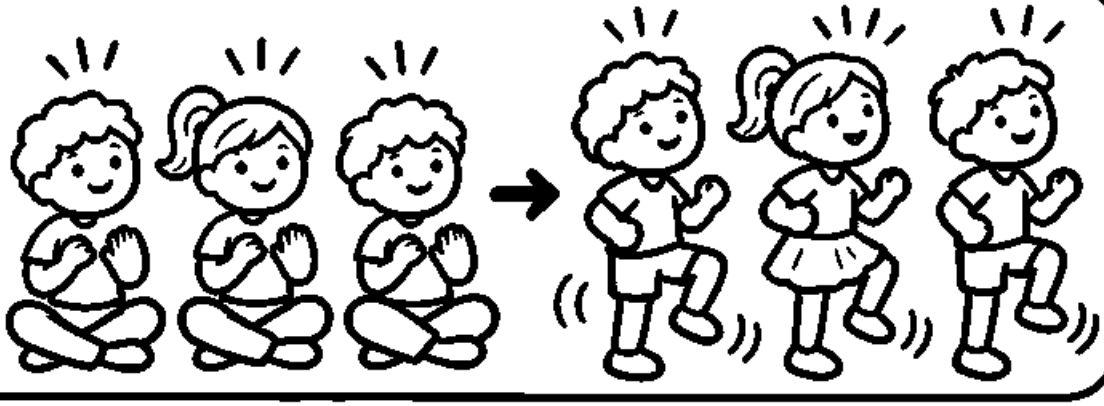
Początek: nauczyciel z przedniego boku pokazuje uniesioną dłoń. Po ośmiu uderzeniach przygotowania rozpoczyna liczenie pierwszej frazy.





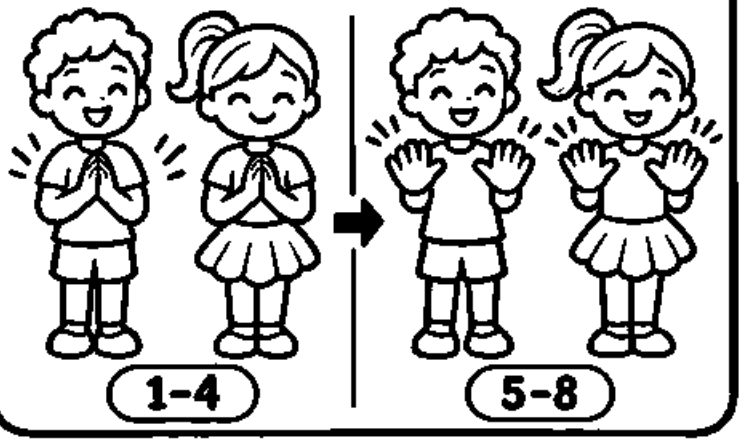
Pomysł: otwieramy list, piszemy pozdrowienie, wysyłamy je i machamy adresatom.

Próba: najpierw przećwicz same dłonie na siedząco. Potem dodaj marsz w miejscu. Sprawdź widoczność sygnału z obu końców półkola.

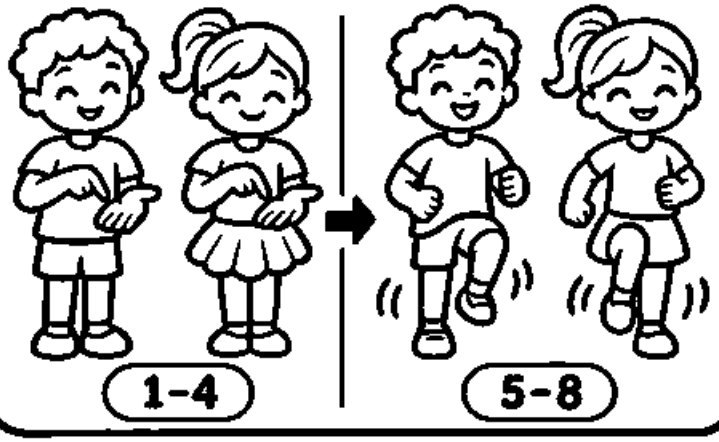


Układ 1: List z pozdrowieniami – ruch

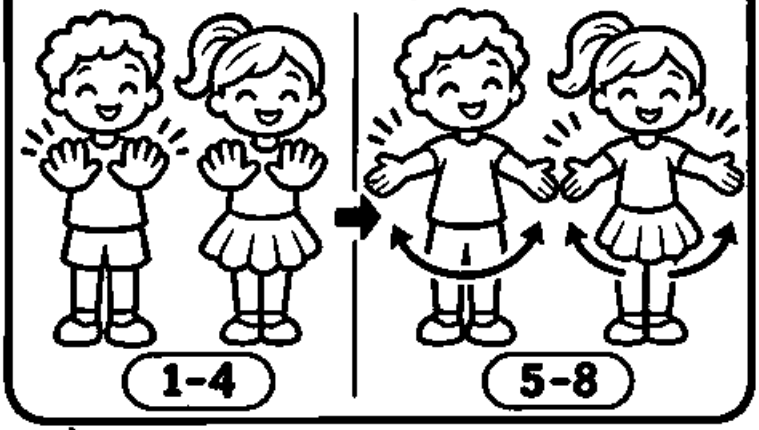
A **Fraza A, 1–8: 1–4 otwieraj złączone dłonie jak list; 5–8 trzymaj dłonie otwarte.**



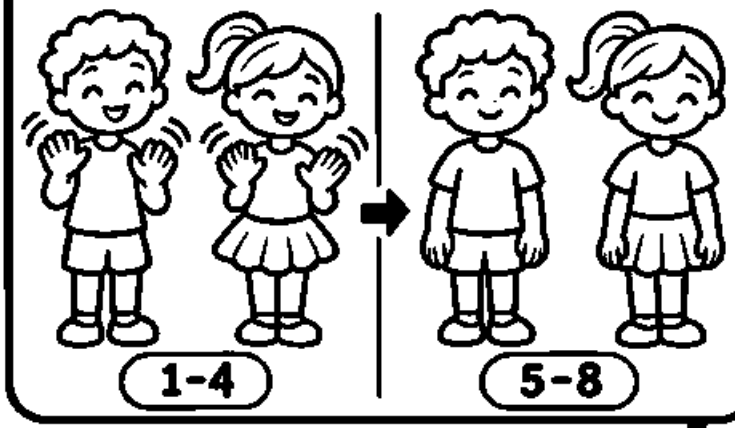
B **Fraza B, 1–8: 1–4 rysuj palcem na drugiej dłoni; 5–8 delikatnie marszuj w miejscu.**



C **Fraza C, 1–8: 1–4 skieruj otwarte dłonie przed siebie; 5–8 przenieś je łukiem na boki.**



D **Fraza D, 1–8: 1–4 pomachaj; 5–8 opuść ręce i stań wygodnie.**



Przejście: po D wróć do A bez zmiany miejsc.

Wykonaj A–D dwa razy, łącznie 64 uderzenia.

Po drugim D dodaj skinienie głowy na cztery spokojne uderzenia.



Wyjście: po oklaskach nauczyciel prowadzi dzieci tą samą szeroką drogą; publiczność pozostaje na miejscach.

Wersja na siedząco: w **B** zastąp marsz naprzemiennym dotykaniem ud. Pozostałe gesty wykonuj w wygodnym zakresie.

Sprawdź: Czy każde dziecko widzi sygnał powtórzenia?

Układ 2: Ramka wspomnień — przygotowanie



Okazja: Dzień Babci i Dziadka albo spotkanie z bliskimi. Wiek: 4–6 lat.

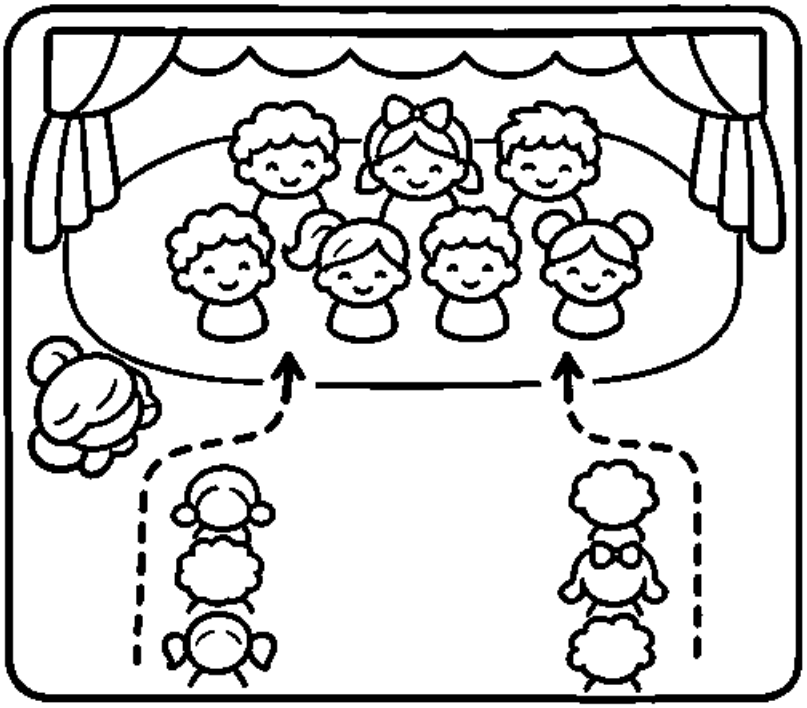
Rekwizyty: brak.

Ustawienie: dwa przesunięte względem siebie szeregi. Dzieci z tyłu widzą prowadzącego między osobami pierwszego szeregu.

Muzyka: pogodna, instrumentalna, regularna; zacznij próbę około 88 uderzeń na minutę i dostosuj tempo.

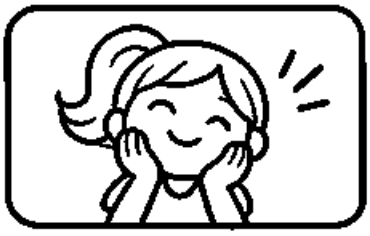
Nauczyciel: z przodu po lewej lub prawej stronie, poza linią widzenia publiczności. Przed startem pokazuje ramkę z dłoni.

Wejście: najpierw tylny szereg zajmuje miejsca, potem przedni. Każda grupa idzie swoją wolną drogą, bez mijania się.



Motyw: obrazek, spojrzenie, wspólne wspomnienie, zdjęcie. Nie przypisuj dzieciom obowiązku opowiadania o własnej rodzinie.





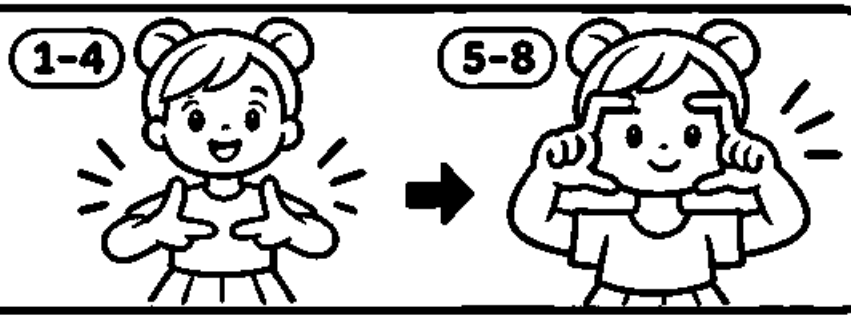




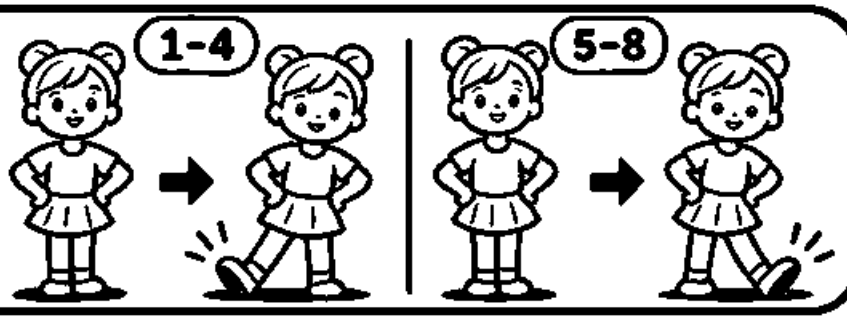
Próba: przygotuj cztery proste obrazki gestów. Dzieci oglądają je przed próbą, nie trzymają kart w rękach podczas układu.

Układ 2: Ramka wspomnień — ruch

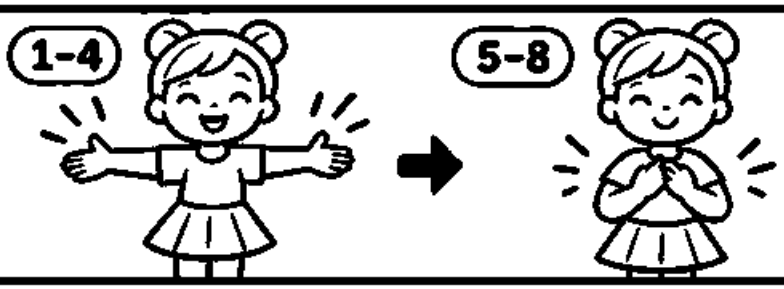
A A, 1–8: 1–4 ułóż ramkę z dłoni przed klatką piersiową; 5–8 spójrz przez nią przed siebie.



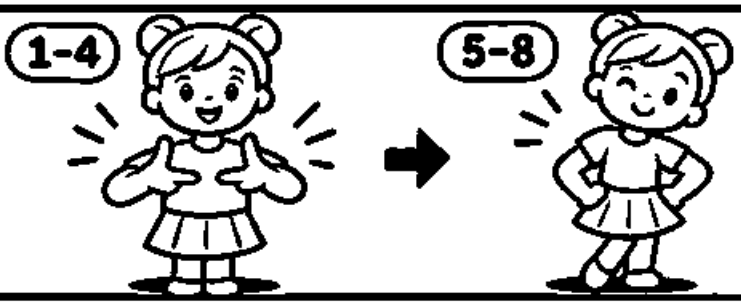
B B, 1–8: 1–4 dotknij podłogi prawą piętą przed sobą i wróć; 5–8 powtórz lewą piętą.



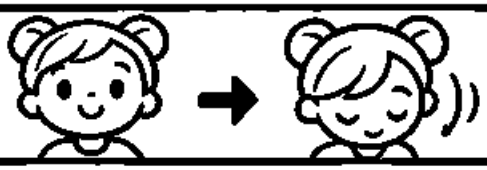
C C, 1–8: 1–4 otwórz ręce na boki; 5–8 połóż dłonie przy sercu, bez nacisku.



D D, 1–8: 1–4 pokaż ramkę; 5–8 zatrzymaj własną wygodną pozę do zdjęcia.



Przejście: opuść dłonie na koniec D. Powtórz A–D; dwie rundy mają łącznie 64 uderzenia.



Potem dodaj wspólne skinienie głowy na cztery spokojne uderzenia.



Nauczyciel pokazuje pierwszy ruch każdej frazy. Nie woła indywidualnych poprawek ze sceny.



Wyjście: najpierw przedni szereg, potem tylny; pozostali czekają na znak. Trasy nie przecinają się.



Wersja na siedząco: w B wysuń stopę tylko w wygodnym zakresie lub dotknij kolejno ud dłońmi.



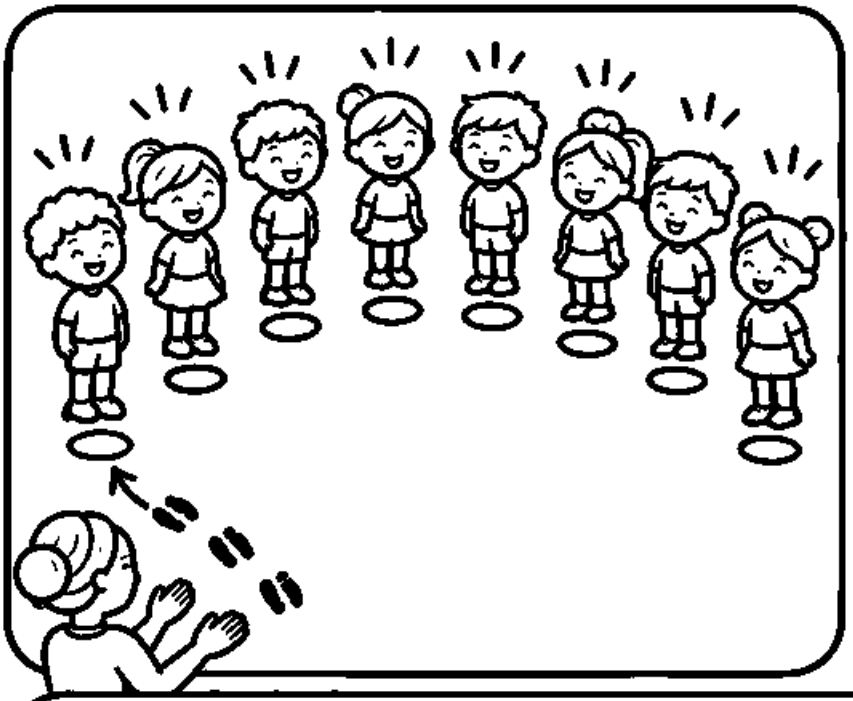
Sprawdź: Czy dzieci pamiętają kolejność ramka–pięty–otwarcie–zdjęcie?

Układ 3: Ogród dobrych gestów – przygotowanie

Okazja: Dzień Babci i Dziadka; wersja neutralna: Ogród dla bliskich.

Wiek: 3–6 lat. Rekwizyty: brak. Ustawienie: szerokie półkole lub jeden szereg; bez przechodzenia między dziećmi.

Muzyka: łagodna, z równym pulsem. Wstępna próba około 80 uderzeń na minutę; tempo podporządkuj wygodzie grupy.





Wejście: każde dziecko podąża za poprzednim z odstępem do swojego znacznika. Znaczniki mocuje dorosły.

Nauczyciel: z przedniego boku. Pokazuje zamknięte dłonie na znak gotowości; rozpoczyna po ośmiu uderzeniach wstępu.

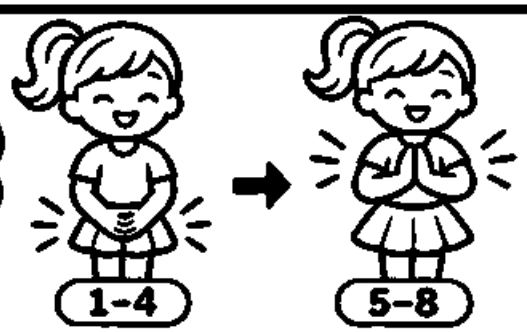
1 2 3 4 5 6 7 8

Motyw: nasiono rośnie, pojawia się kwiat, ogród kołysze się, a dzieci wysyłają pozdrowienia.

Próba: porównaj zamknięty pąk i otwarty kwiat. Nie wymagaj przysiadu. Wszystkie wysokości można pokazać samymi dłońmi.

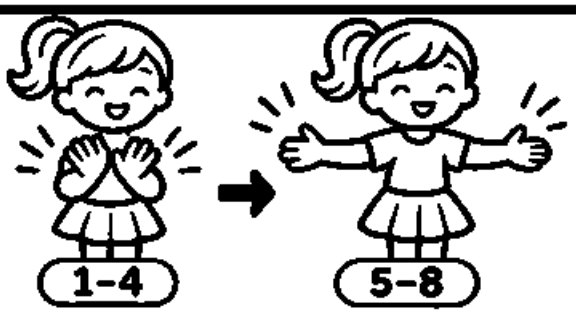
Układ 3: Ogród dobrych gestów – ruch

A



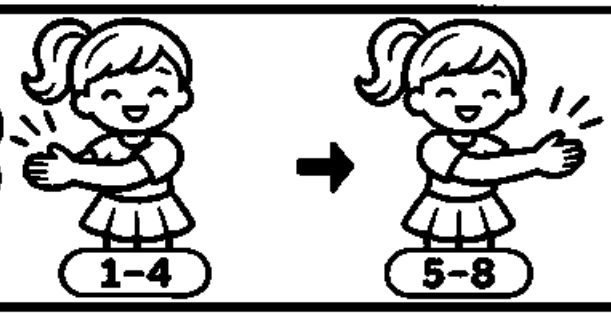
A, 1–8: 1–4 trzymaj dłonie razem przy brzuchu jak nasiono; 5–8 unieś je do wysokości klatki piersiowej.

B



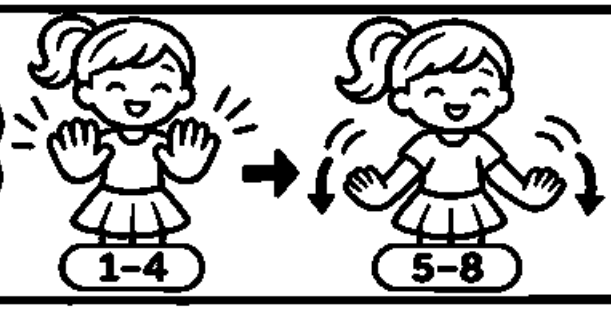
B, 1–8: 1–4 rozchyl palce jak płatki; 5–8 rozsuń ręce w wygodnym zakresie.

C



C, 1–8: 1–4 poprowadź dłonie lekko w prawo; 5–8 lekko w lewo. Stopy pozostają stabilne.

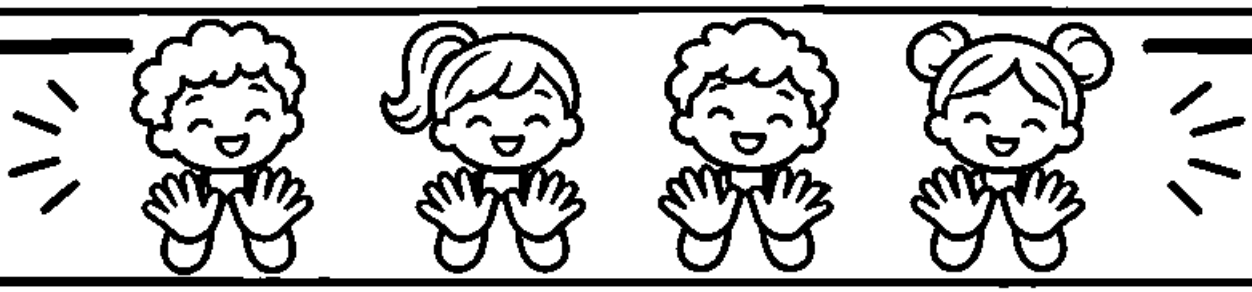
D



D, 1–8: 1–4 skieruj otwarte dłonie przed siebie; 5–8 pomachaj i opuść ramiona.

Przejście: wróć do nasiona i powtórz A–D.

Po 64 uderzeniach pokaż własny kwiat i zatrzymaj go przez cztery uderzenia.



Wyjście: dzieci ruszają dopiero po znaku nauczyciela; idą spokojnie ustaloną drogą, bez wyścigu.

Wersja na siedząco: wszystkie gesty wykonuj nad kolanami. W C poruszaj dłońmi, bez dużego wychylenia tułowia.

Sprawdź: Czy pąk i kwiat różnią się kształtem?

Dzień Matki

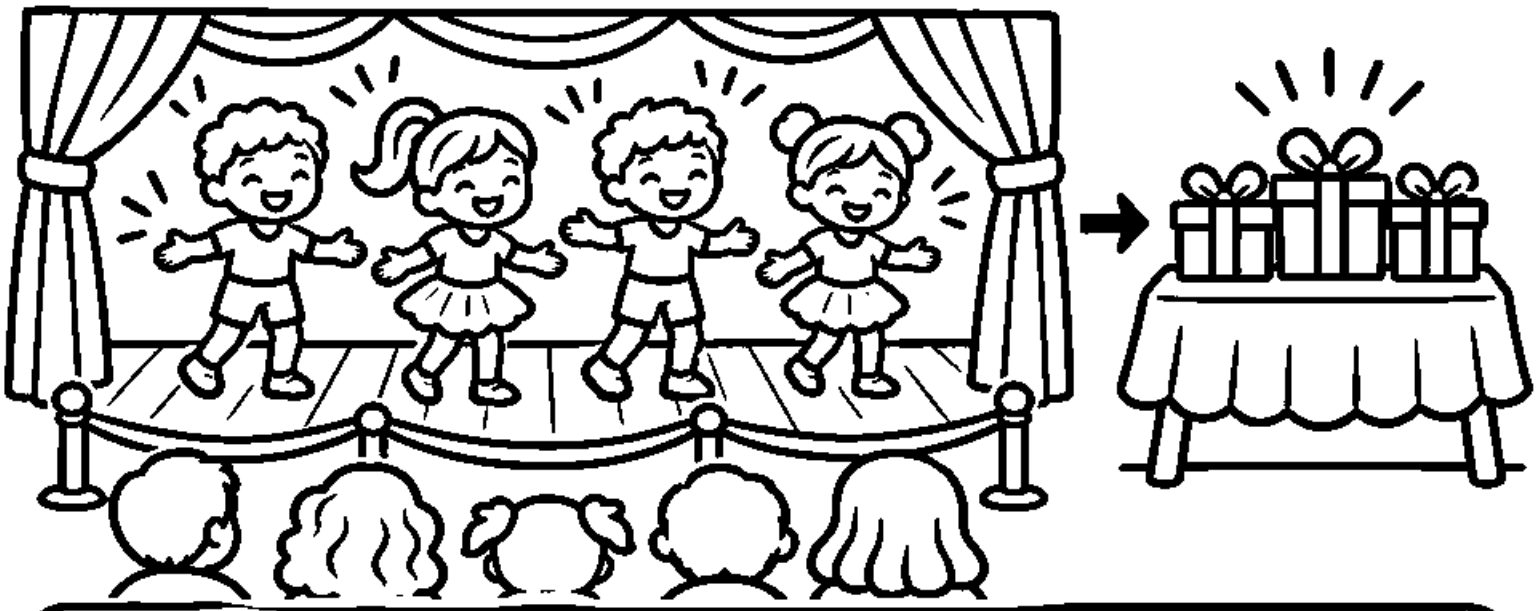
Trzy propozycje: Pozdrowienie dla bliskiej osoby, Kołysanka gestów, Wstążka wdzięczności.

Dobierz neutralną dedykację, jeśli wymaga tego sytuacja grupy. Nie uzależniaj udziału od obecności konkretnej osoby na widowni.

Wybierz układ o znanej dzieciom kolejności. Przećwicz gest podziękowania bez publiczności. Dzieci mogą wybrać machanie, dłoń przy sercu albo skinienie głowy.



Oddziel występ od przekazywania upominków. Podczas układu ręce pozostają wolne; nikt nie biegnie do widowni.



Decyzje:

Układ _____

Dedykacja _____

Ustawienie _____

Osoba wspierająca przy wyjściu _____

Przykład: tytuł „Pozdrowienie dla bliskiej osoby”, jeden szereg, wspólny sygnał końca.

Układ 4: Pozdrowienie dla bliskiej osoby — przygotowanie

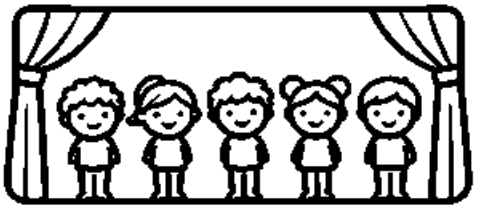
Okazja: Dzień Matki; neutralny tytuł można zastosować podczas spotkania rodzinnego.



Wiek: 3–6 lat.



Rekwizyty: brak.

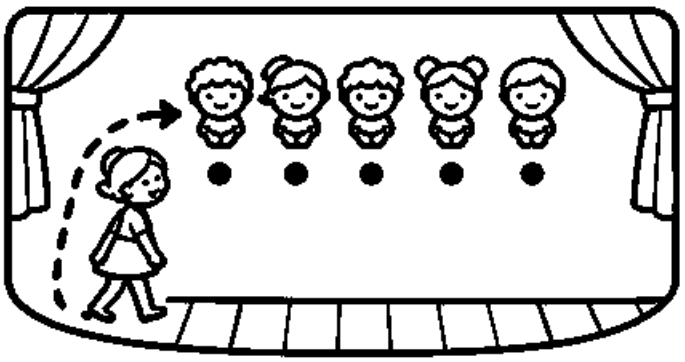


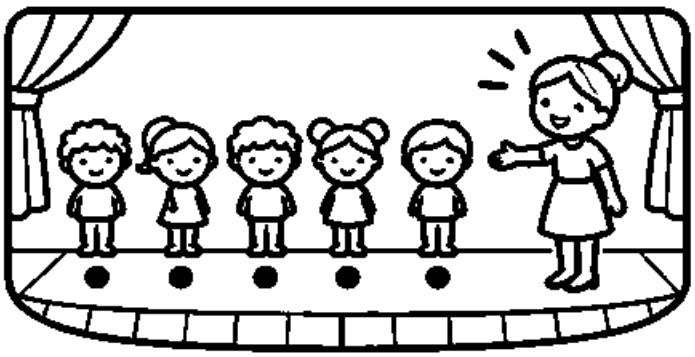
Ustawienie: jeden szeroki szereg albo półkole, zależnie od szerokości sceny.



Muzyka: wyraźny, spokojny puls; pierwsza próba około 84 uderzeń na minutę. Zmniejsz tempo, jeśli gesty stają się pospieszne.

Wejście: dzieci podążają za nauczycielem wzdłuż wolnego boku. Zatrzymują się na znacznikach; nauczyciel przechodzi na widoczny przedni bok.







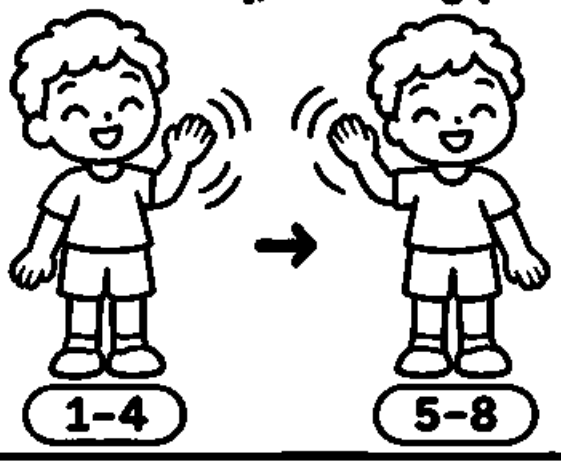
Motyw: przywitanie, mały bukiet z dłoni, otwarcie i podziękowanie. Bukiet jest wyobrażony, więc niczego nie trzeba przekazywać publiczności.



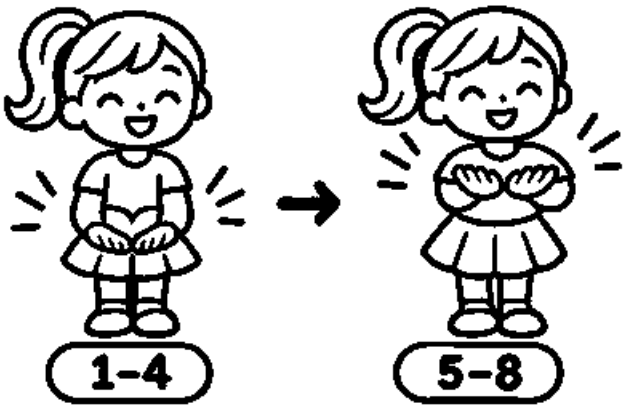
Próba: dzieci wybierają finał: machanie albo dłoń przy sercu. Wybór zostaje zachowany podczas pokazu.

Układ 4: Pozdrowienie dla bliskiej osoby – ruch

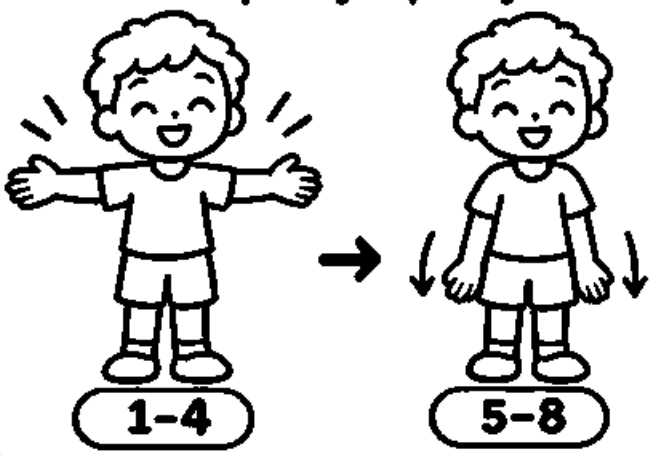
A, 1–8: 1–4 pomachaj jedną dłonią; 5–8 drugą.



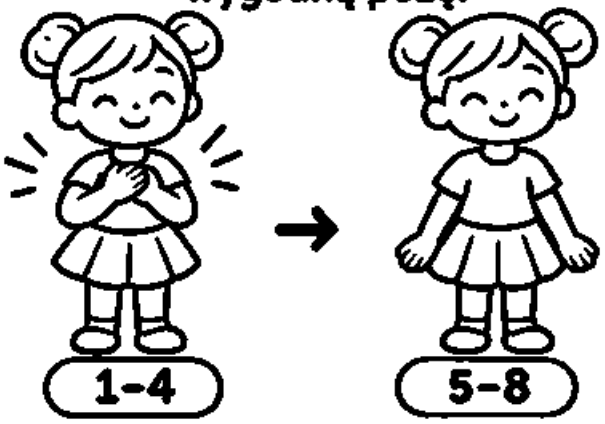
B, 1–8: 1–4 zbierz otwarte dłonie przed sobą jak bukiet; 5–8 unieś je do wygodnej wysokości.



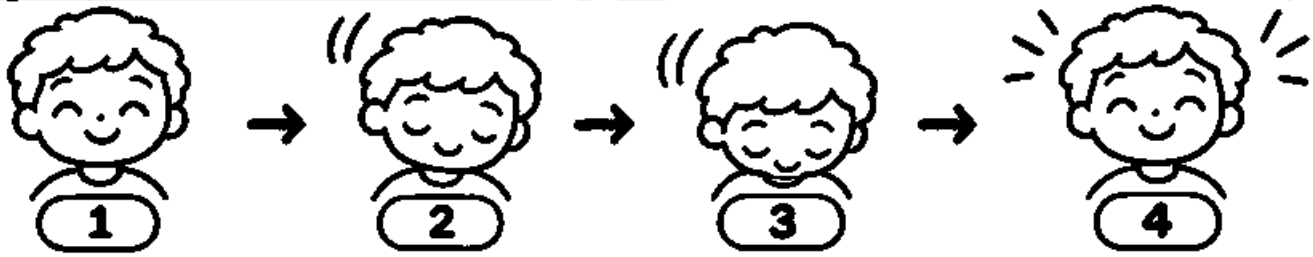
C, 1–8: 1–4 rozsuń dłonie na boki; 5–8 opuść je spokojnie.



D, 1–8: 1–4 pokaż wybrany gest podziękowania; 5–8 zatrzymaj wygodną pozę.



A–D ×2



Przejście: powtórz A–D bez zmiany miejsc. Po 64 uderzeniach nauczyciel pokazuje znak wspólnego zakończenia; dzieci wykonują lekkie skinienie głowy przez cztery spokojne uderzenia.

Wyjście: kolejno od najbliższego wolnej drogi miejsca. Nie przebiegajcie do osób na widowni. Spotkanie z bliskimi następuje dopiero po zorganizowanym zejściu.

Wersja na siedząco: zachowaj gesty dłoni; wysokość bukietu wybierz samodzielnie.

Sprawdź: Czy każda osoba ma własny, zaakceptowany finał?

Układ 5: Kołysanka gestów — przygotowanie

Okazja: Dzień Matki lub spotkanie z bliskimi. Wiek: 3–6 lat.

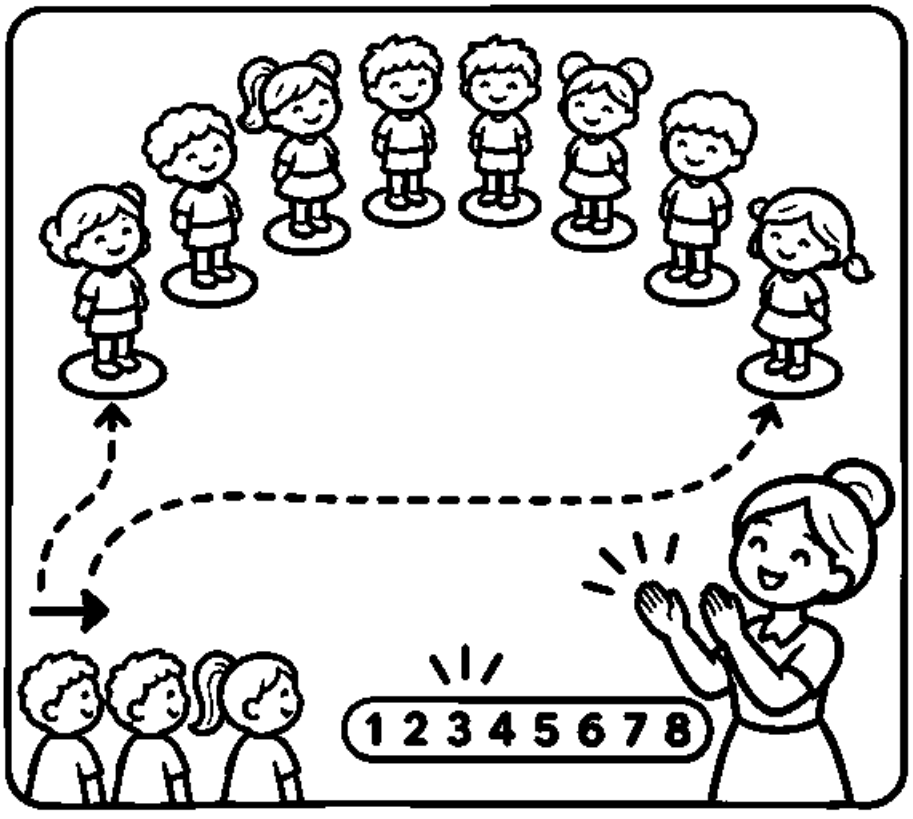
Ustawienie: półkole; wszystkie osoby pozostają na własnych znacznikach. Rekwizyty: brak; płaskie znaczniki mocuje dorosły.

Muzyka: miękka instrumentalna melodia z wyraźnym pulsem, bez nagłych przyspieszeń; na próbę około 76 uderzeń na minutę. Tempo jest propozycją do próby; zwolnij, jeśli dzieci nie kończą gestów swobodnie.

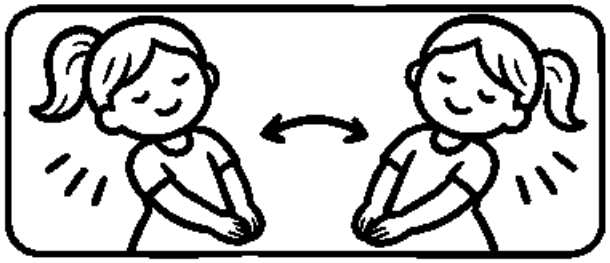
Wejście: najpierw zajmują miejsca osoby najdalej od wejścia. Pozostali czekają poza trasą. Dorosły pokazuje kolejne znaczniki.

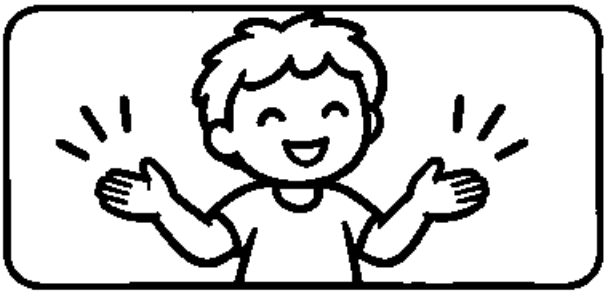
Nauczyciel: z przedniego boku, widoczny dla wszystkich. Start po uniesieniu dłoni i ośmiu uderzeniach przygotowania.

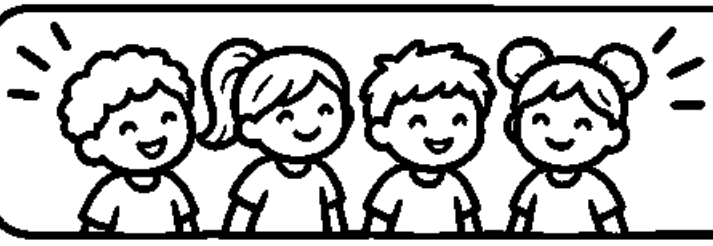
Cała sekwencja odbywa się na własnym miejscu.









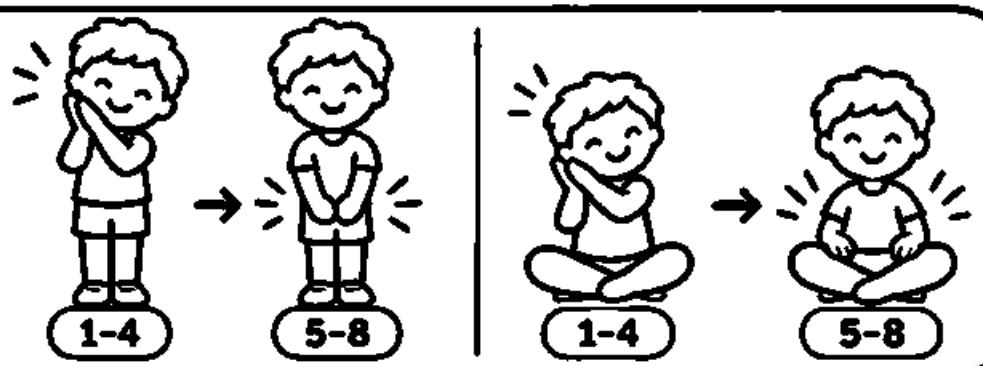


Próba: naucz czterech fraz osobno, następnie połącz A–B i C–D. Na końcu spróbuj całości.

Układ 5: Kołysanka gestów — ruch

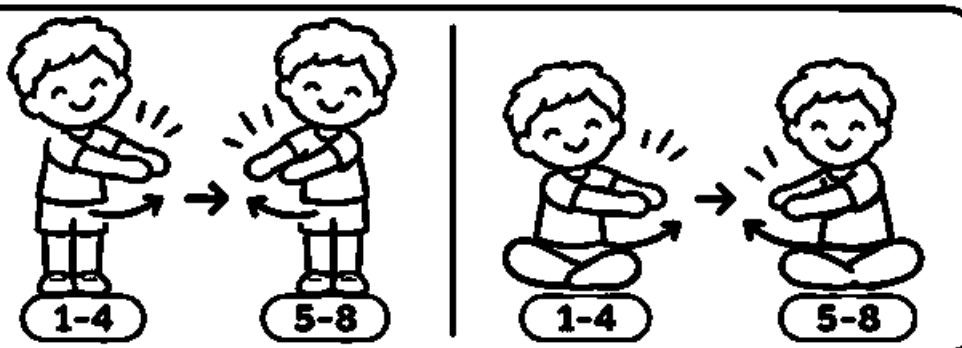
A

A, 1–8: 1–4 połóż dłonie przy policzku; 5–8 opuść je na kolana albo przed tułów.



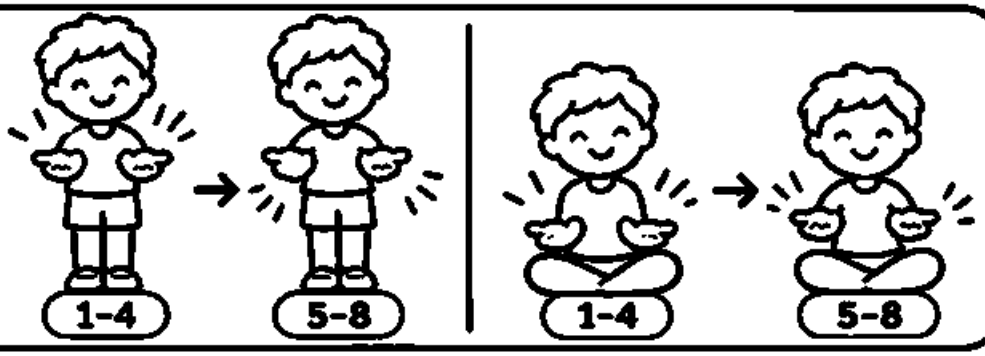
B

B, 1–8: 1–4 kołysz przedramiona w prawo; 5–8 w lewo, bez dużego wychylania tułowia.



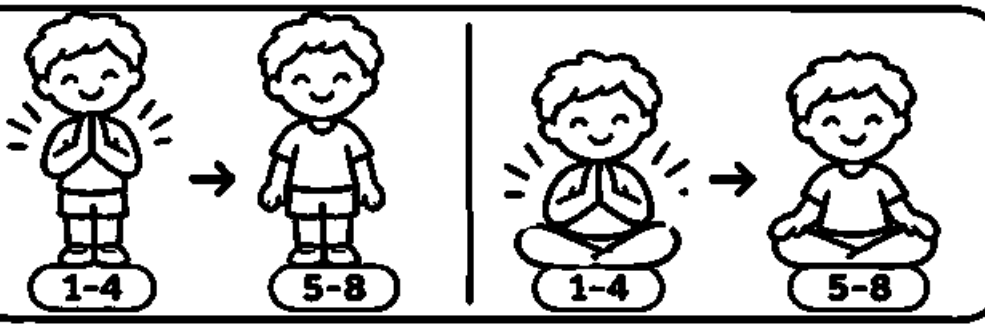
C

C, 1–8: 1–4 otwórz dłonie ku górze; 5–8 przenieś je łagodnie przed siebie.



D

D, 1–8: 1–4 pokaż gest podziękowania; 5–8 zatrzymaj wygodną pozę.



Przejście:
po D powtórz A–D; łącznie 64 uderzenia.

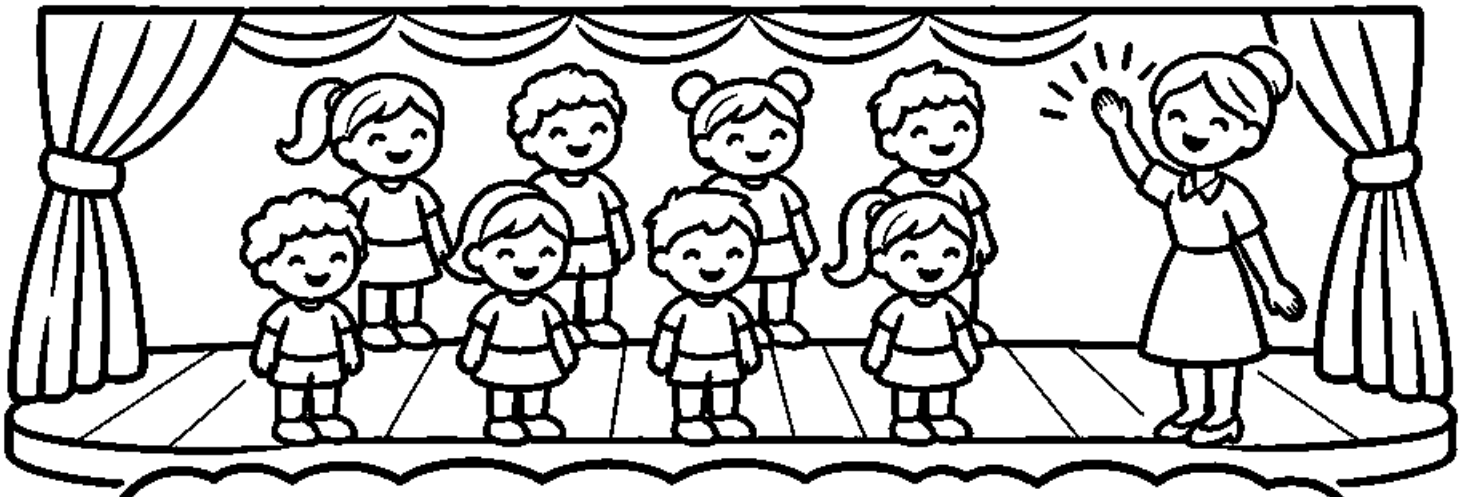
→ **A–D (1. runda)** → **A–D (2. runda)** → **Po drugim D zatrzymaj wygodną pozę przez cztery uderzenia.**

Nauczyciel pokazuje początek każdej frazy.

Wyjście: po znaku dorosłego kolejno schodzą osoby najbliżej wolnej drogi; pozostali stoją lub siedzą. Nie biegnij do widowni.

Wersja dostępna: Kołysanie może dotyczyć samych dłoni; nie musi obejmować tułowia.

Sprawdź: Czy kołysanie pozostaje łagodne, a finał pojawia się po otwarciu dłoni?



Układ 6: Wstążka wdzięczności – przygotowanie

Okazja: Dzień Matki lub spotkanie z bliskimi. **Wiek:** 4–6 lat.

Ustawienie: dwa przesunięte szeregi; bez wymiany miejsc.
Rekwizyty: brak; płaskie znaczniki mocuje dorosły.

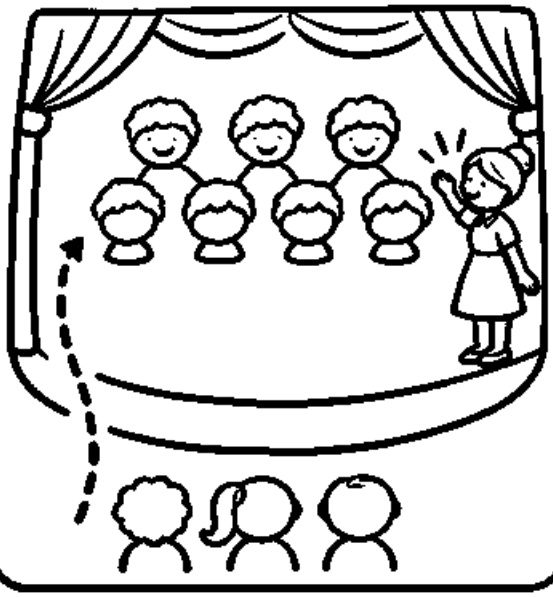
Muzyka: pogodna melodia z regularnym pulsem; początkowo około 88 uderzeń na minutę. Tempo jest propozycją do próby; zwolnij, jeśli dzieci nie kończą gestów swobodnie.

Wejście: najpierw zajmują miejsca osoby najdalej od wejścia. Pozostali czekają poza trasą. Dorosły pokazuje kolejne znaczniki.

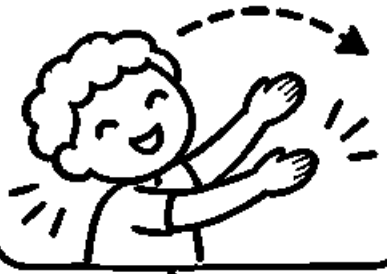
Nauczyciel: z przedniego boku, widoczny dla wszystkich. Start po uniesieniu dłoni i ośmiu uderzeniach przygotowania.

Wstążka jest wyobrażona. Nie wiąż niczego na nadgarstkach.

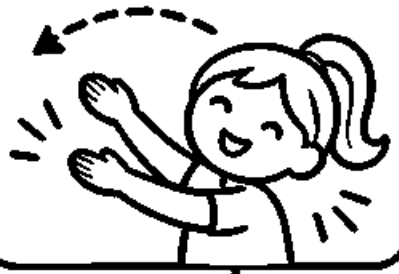
Ustawienie i trasa wejścia



Łuk dłoni w prawo



Łuk dłoni w lewo



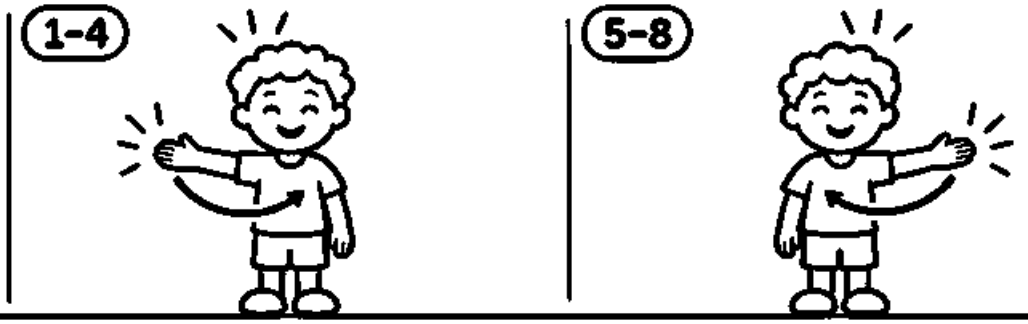
Połączenie łuków dłoni – wstążkowa trajektoria



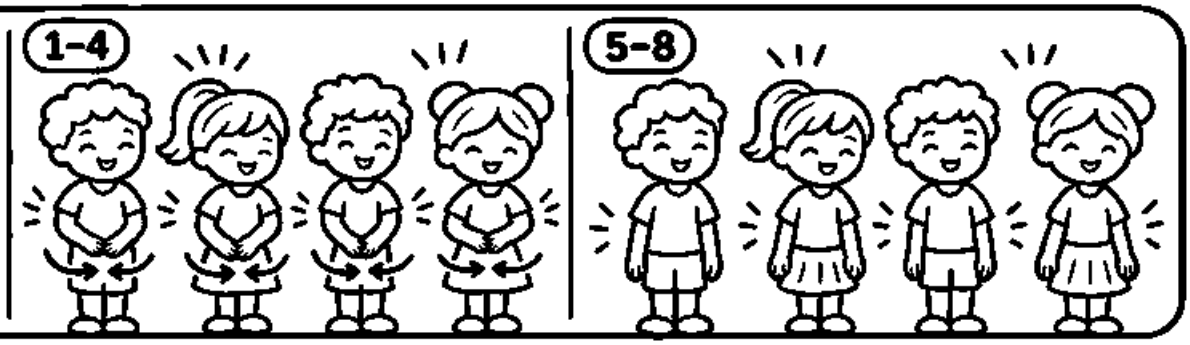
Próba: naucz czterech fraz osobno, następnie połącz A–B i C–D. Na końcu **spróbuj całości.**

Układ 6: Wstążka wdzięczności — ruch

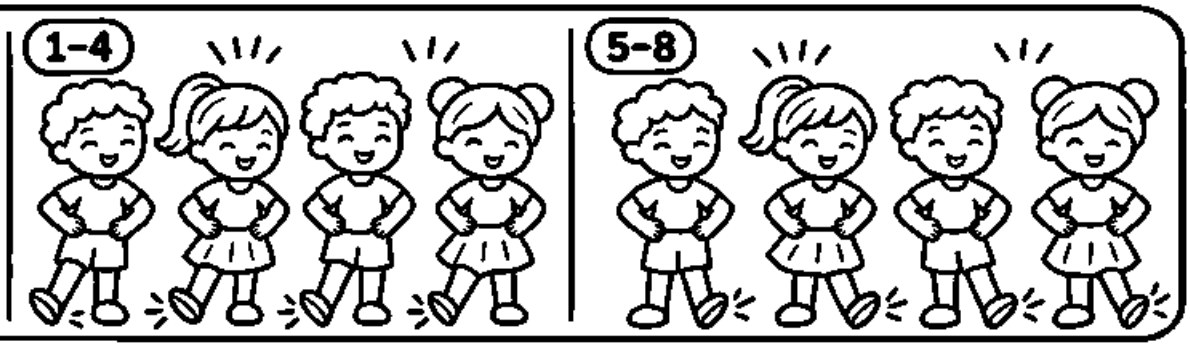
A A, 1–8: 1–4 narysuj prawą dłonią łuk przed sobą; 5–8 lewą dłonią drugi łuk.



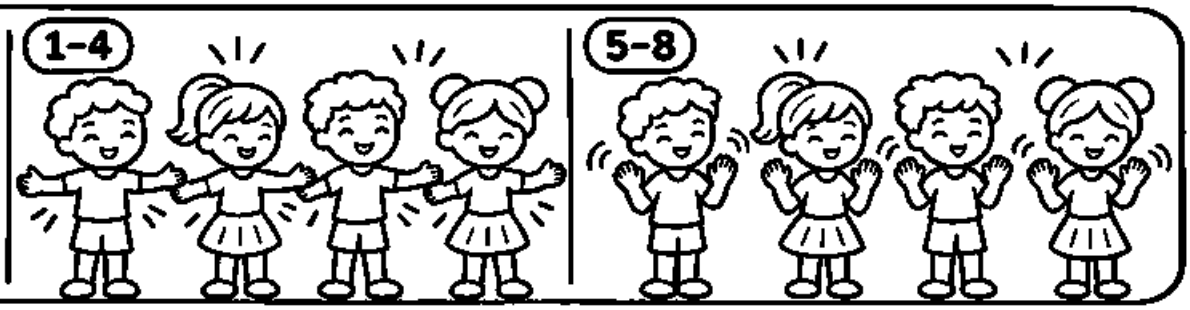
B B, 1–8: 1–4 połącz łuki ruchem obu dłoni; 5–8 opuść ręce bokami.



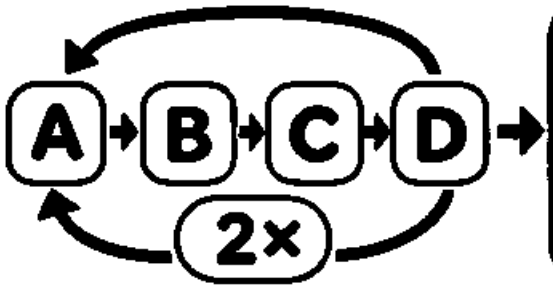
C C, 1–8: 1–4 dotknij prawą piętą podłogi i wróć; 5–8 powtórz lewą piętą.



D D, 1–8: 1–4 rozłóż dłonie jak rozwiniętą wstążkę; 5–8 pomachaj.



Przejście: po D powtórz A–D; łącznie 64 uderzenia.



Po drugim D zatrzymaj wygodną pozę przez cztery uderzenia.



Nauczyciel pokazuje początek każdej frazy.

Wyjście: po znaku dorosłego kolejno schodzą osoby najbliżej wolnej drogi; pozostali stoją lub siedzą. Nie biegnij do widowni.

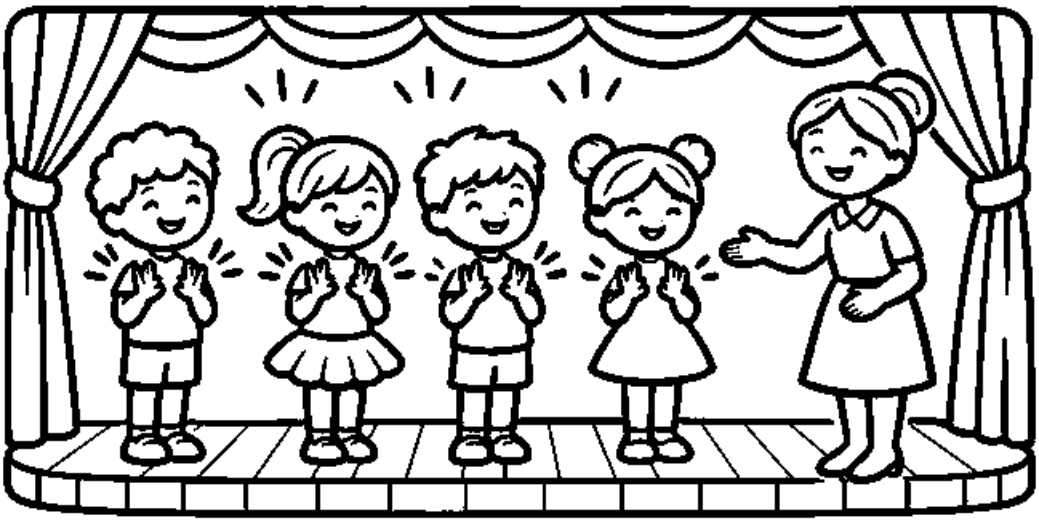
Wersja dostępna: Łuki wykonuj nad kolanami. W C dotykaj kolejno ud zamiast wysuwać stopy.

Sprawdź: Czy dwa osobne łuki łączą się w jeden szeroki gest?

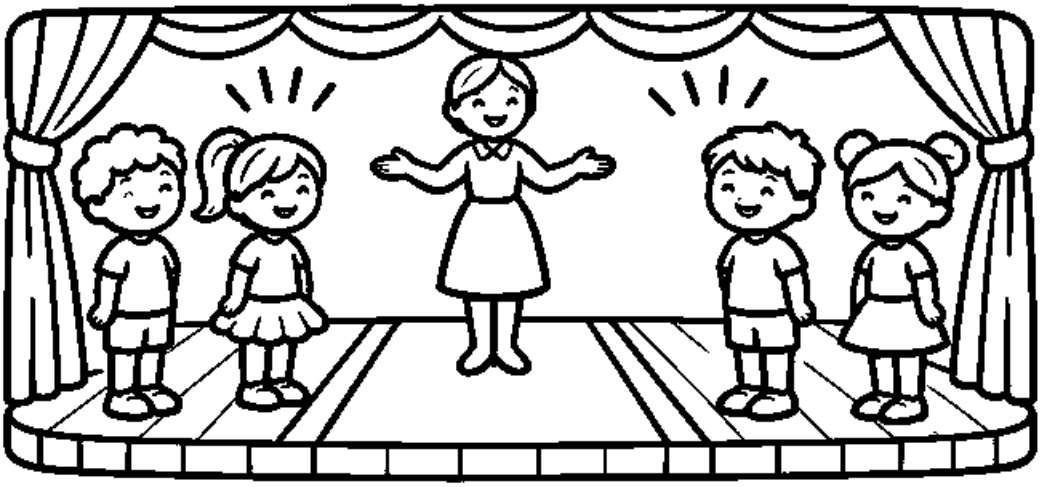
Jasełka

Trzy propozycje: Droga gwiazdy, Spokojna wędrówka, Światło w dłoniach.

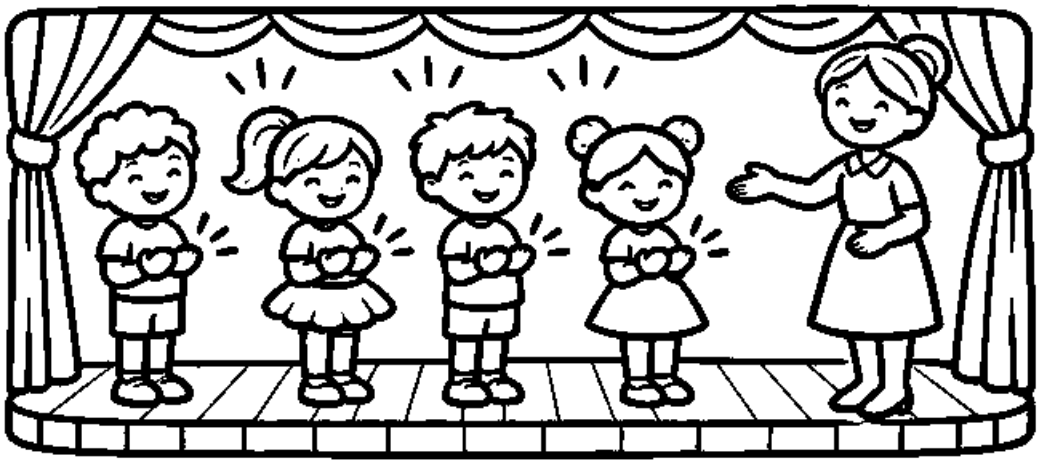
Ustal z placówką charakter uroczystości. Zapewnij dobrowolny udział i równorzędną możliwość pozostania poza pokazem. Nie przydzielaj roli na podstawie wyglądu ani sytuacji rodzinnej.



Każdy układ jest samodzielną ilustracją ruchową. Możesz włączyć go między sceny przedstawienia, bez dopisywania kwestii i tekstów piosenek.



Nie używaj płomieni, świec ani przygaszania światła utrudniającego orientację. Gwiazdy i światło są pokazywane dłońmi.



Plan: Wybrana kompozycja _____ Sygnał wejścia _____
Miejsce nauczyciela _____ Oświetlenie _____

Przykład: „Światło w dłoniach” na pełnym oświetleniu, dzieci od początku na swoich miejscach.

Układ 7: Droga gwiazdy — przygotowanie

Okazja: Jasełka. Wiek: 4–6 lat.



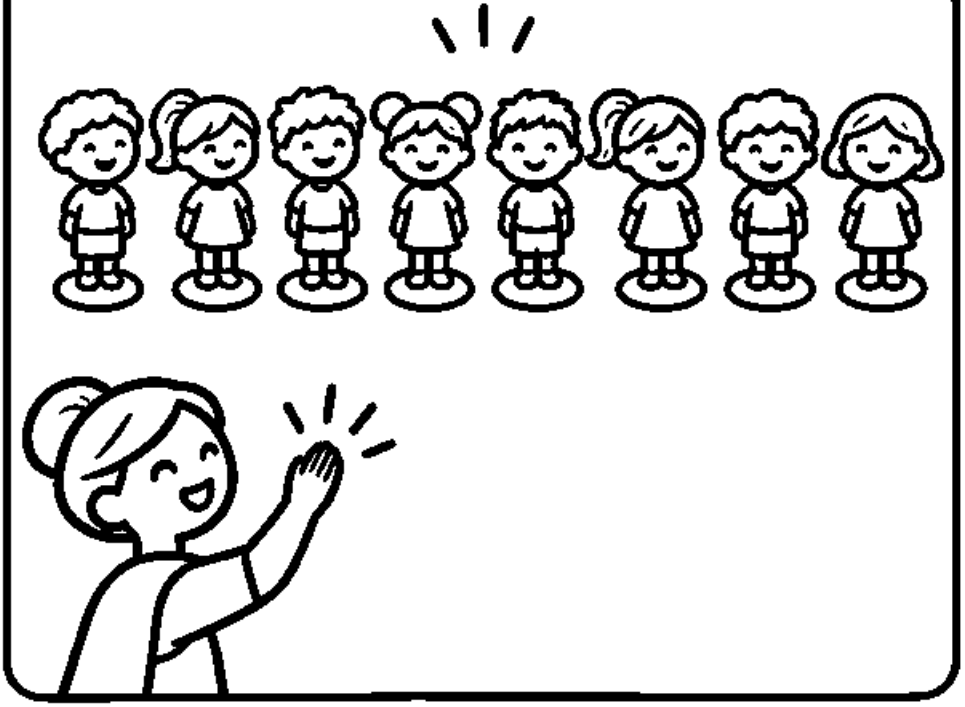
Ustawienie: jeden szeroki szereg; każde dziecko ma własne miejsce. Rekwizyty: brak; płaskie znaczniki mocuje dorosły.

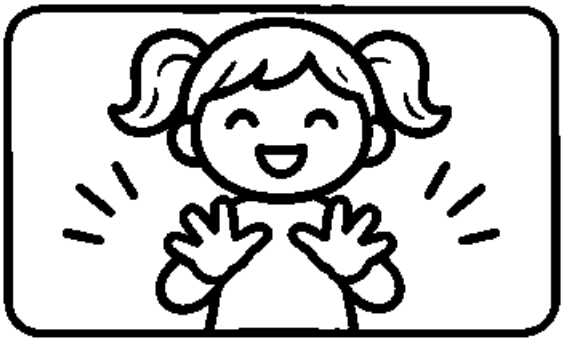
Muzyka: spokojna instrumentalna melodia z równymi frazami; na próbę około 80 uderzeń na minutę. Tempo jest propozycją do próby; zwolnij, jeśli dzieci nie kończą gestów swobodnie.

Wejście: najpierw zajmują miejsca osoby najdalej od wejścia. Pozostali czekają poza trasą. Dorosły pokazuje kolejne znaczniki.

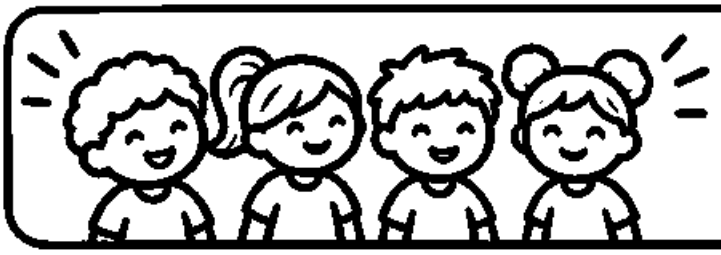
Nauczyciel: z przedniego boku, widoczny dla wszystkich. Start po uniesieniu dłoni i ośmiu uderzeniach przygotowania.

Cała sekwencja odbywa się na własnym miejscu.





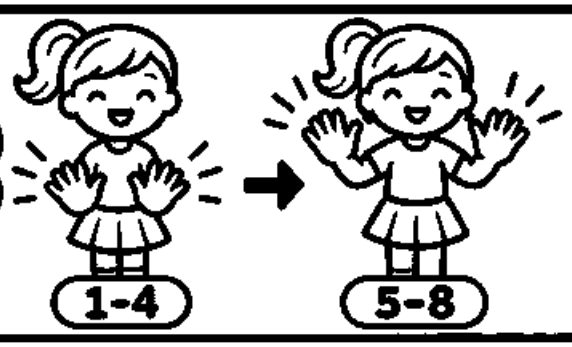




Próba: naucz czterech fraz osobno, następnie połącz A–B i C–D. Na końcu spróbuj całości.

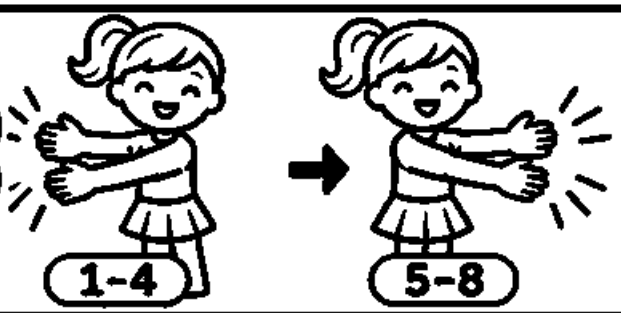
Układ 7: Droga gwiazdy — ruch

A



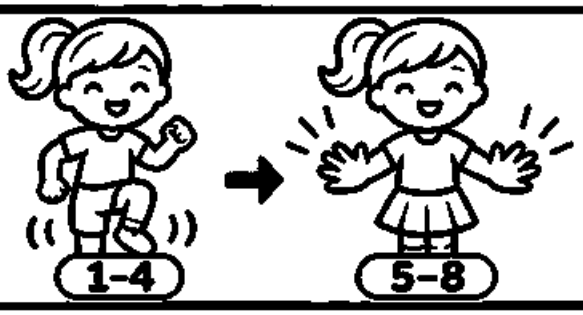
A, 1-8: 1-4 rozstaw palce jak małą gwiazdę przed sobą; 5-8 unieś dłonie do wygodnej wysokości.

B



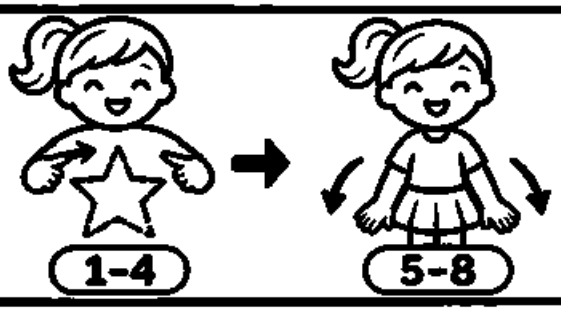
B, 1-8: 1-4 poprowadź dłonie łukiem w prawo; 5-8 łukiem w lewo.

C



C, 1-8: 1-4 maszeruj czterema małymi krokami w miejscu; 5-8 zatrzymaj stopy i otwórz dłonie.

D



D, 1-8: 1-4 narysuj gwiazdę palcami w powietrzu; 5-8 opuść ramiona.

Przejście: po D powtórz A–D; łącznie 64 uderzenia. Nauczyciel pokazuje początek każdej frazy. Po drugim D zatrzymaj wygodną pozę przez cztery uderzenia.



Wyjście: po znaku dorosłego kolejno schodzą osoby najbliżej wolnej drogi, pozostali stoją lub siedzą. Nie biegnij do widowni.

Wersja dostępna: Marsz zastąp naprzemiennymi dotknięciami ud. Gwiazdę pokaż poniżej barków.

Sprawdź: Czy po marszu dzieci zatrzymują stopy przed kolejnym gestem?

Układ 8: Spokojna wędrówka – przygotowanie

Okazja: Jasełka. Wiek: 4–6 lat.

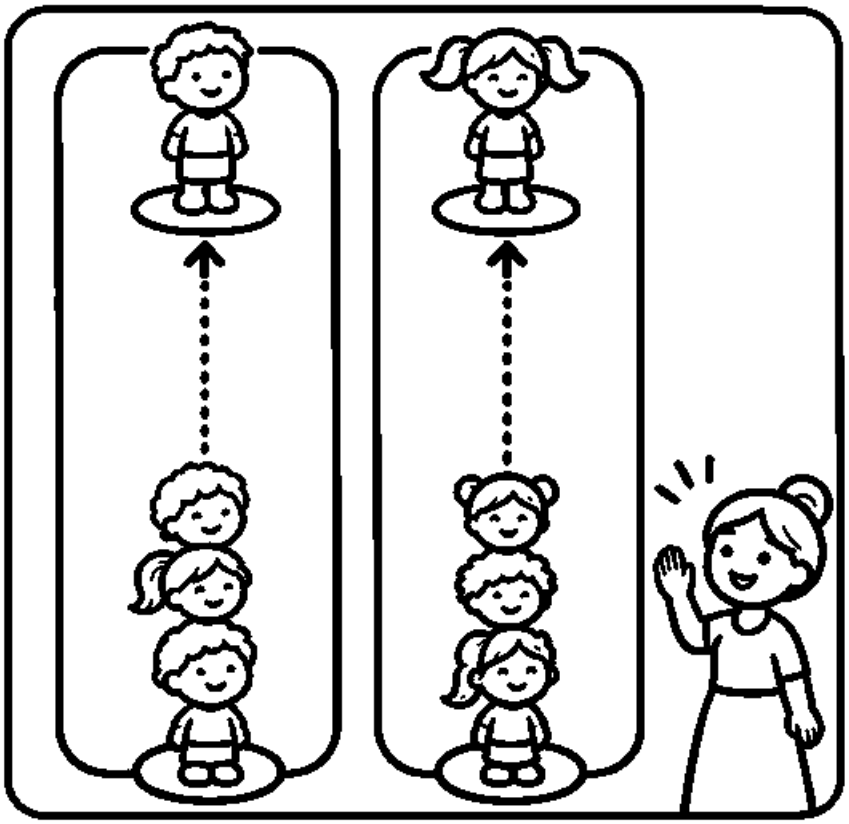
Ustawienie: dwa zespoły na oddzielnych pasach; bez krzyżowania tras. Rekwizyty: brak; płaskie znaczniki mocuje dorosły.

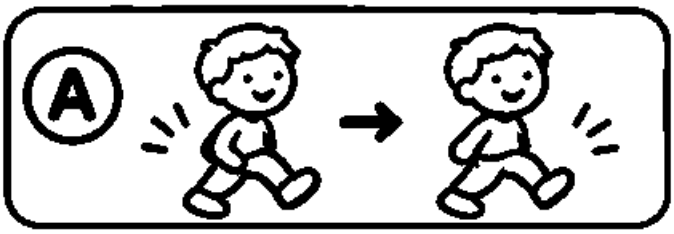
Muzyka: regularny spokojny puls, prosta melodia bez niespodziewanych pauz; na próbę około 80 uderzeń na minutę. Tempo jest propozycją do próby; zwolnij, jeśli dzieci nie kończą gestów swobodnie.

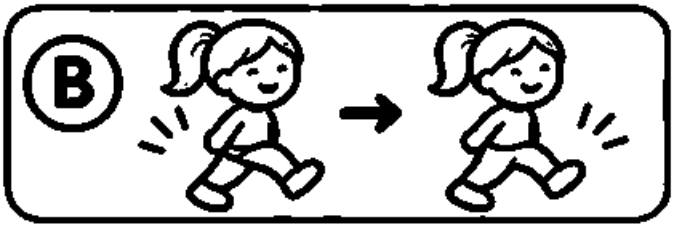
Wejście: najpierw zajmują miejsca osoby najdalej od wejścia. Pozostali czekają poza trasą. Dorosły pokazuje kolejne znaczniki.

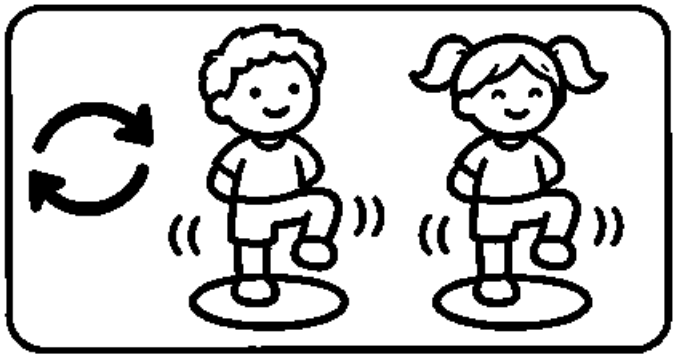
Nauczyciel: z przedniego boku, widoczny dla wszystkich. Start po uniesieniu dłoni i ośmiu uderzeniach przygotowania.

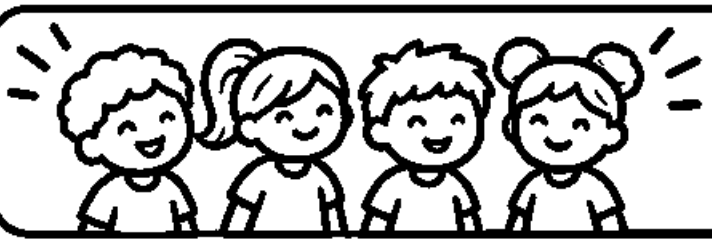
Zaznacz dwa postoje dla każdego zespołu. W drugim obiegu kroki z A i B wykonujcie w miejscu; nie przesuwajcie się dalej.





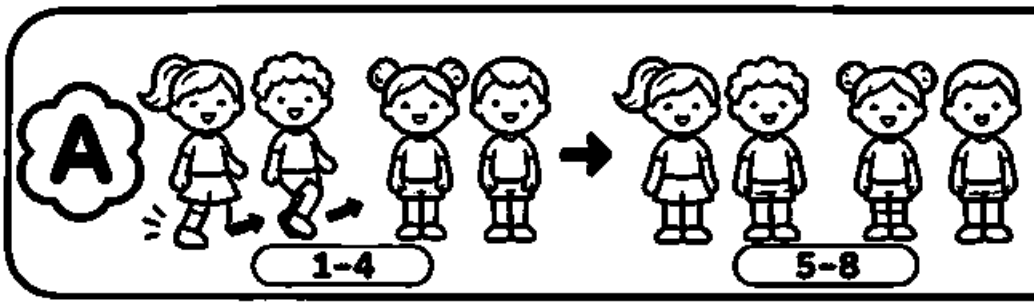




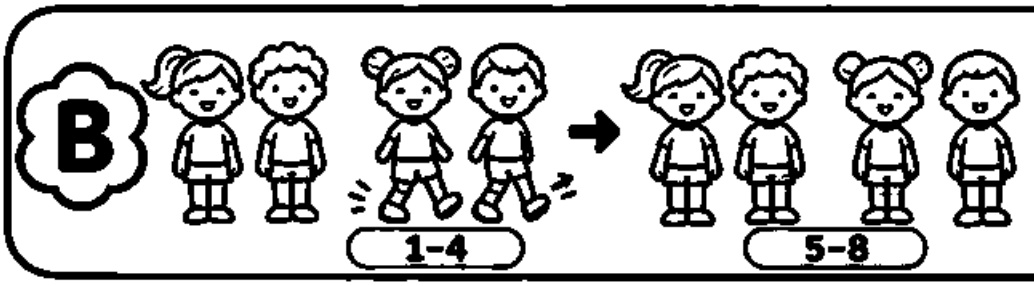


Próba: naucz czterech fraz osobno, następnie połącz A–B i C–D. Na końcu spróbuj całości.

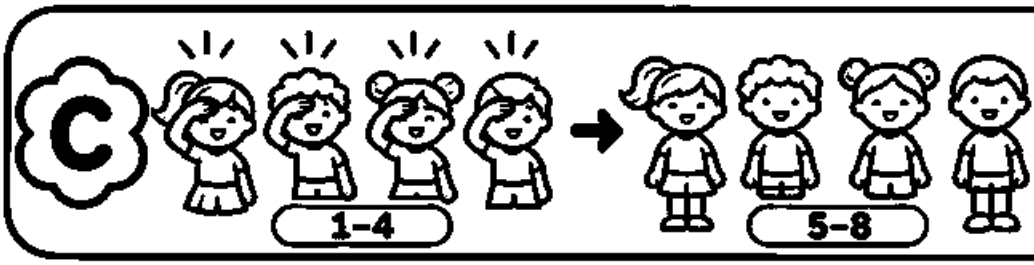
Układ 8: Spokojna wędrówka – ruch



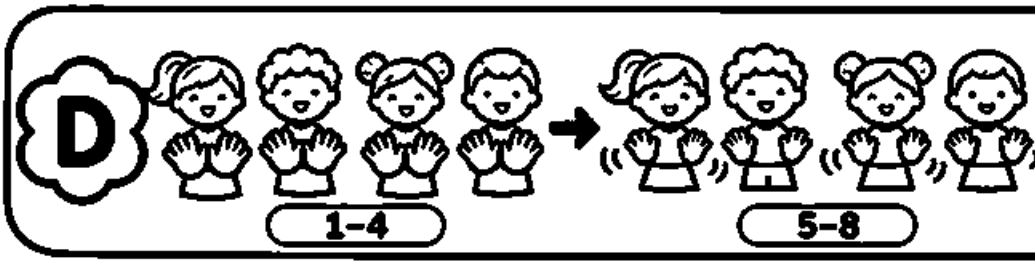
A, 1–8: 1–4 pierwszy zespół robi dwa małe kroki do przodu, po dwa uderzenia na krok; 5–8 zatrzymuje się. Drugi zespół czeka.



B, 1–8: 1–4 drugi zespół robi dwa małe kroki do przodu; 5–8 zatrzymuje się. Pierwszy czeka.



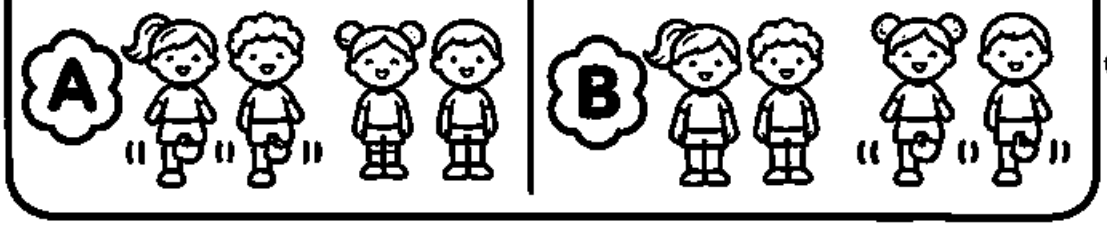
C, 1–8: 1–4 wszyscy przykładają dłoń nad oczy jak do wypatrywania; 5–8 opuszczają ją.



D, 1–8: 1–4 otwórz dłonie przed sobą; 5–8 pomachaj i stań wygodnie.

Przejście: po D powtórz A–D; w drugim obiegu kroki w A i B wykonujcie wyłącznie w miejscu.

Drugi obieg: kroki w A i B wyłącznie w miejscu.



Dwie rundy mają łącznie 64 uderzenia. Nauczyciel pokazuje początek każdej frazy. Po drugim D zatrzymaj wygodną pozę przez cztery uderzenia.

Wyjście: po znaku dorosłego kolejno schodzą osoby najbliżej wolnej drogi; pozostali stoją lub siedzą. Nie biegnij do widowni.

Wersja dostępna: Oba zespoły pozostają na miejscach, a kroki przedstawiają palcami na kolanach.

Sprawdź: Czy zespoły zachowują własne pasy i czekają na swoją frazę?

Układ 9: Światło w dłoniach — przygotowanie

Okazja: Jasełka. Wiek: 3–6 lat.

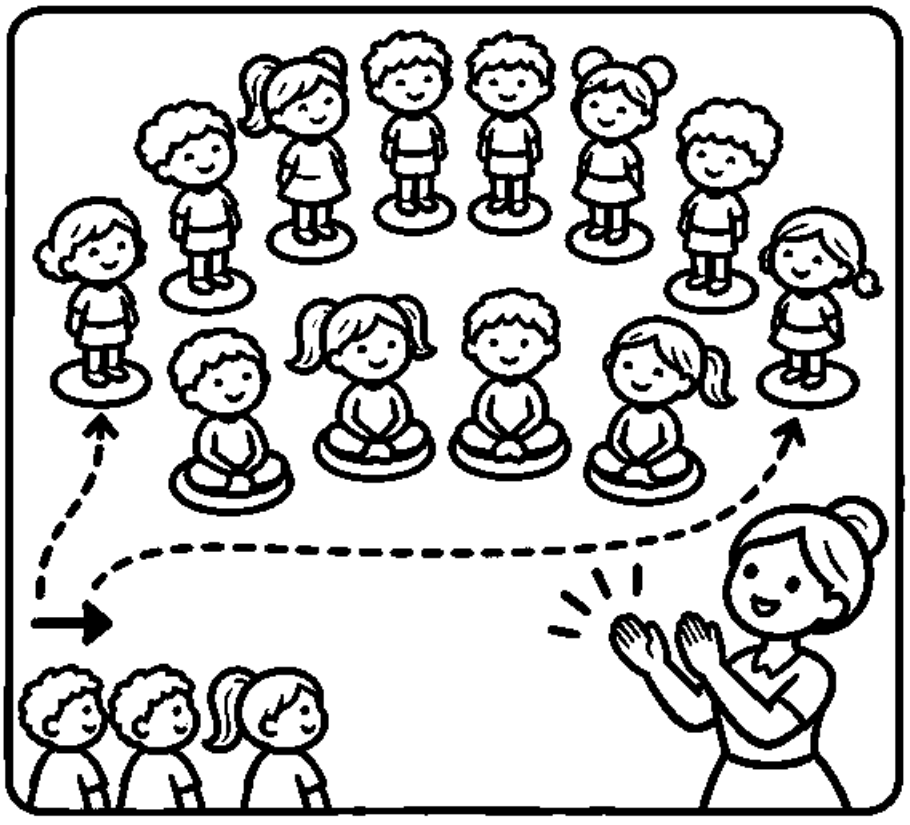
Ustawienie: półkole lub miejsca siedzące z przodu i stojące z tyłu. Rekwizyty: brak; płaskie znaczniki mocuje dorosły.

Muzyka: łagodna melodia z czytelnym pulsem; na próbę około 76 uderzeń na minutę. Tempo jest propozycją do próby; zwolnij, jeśli dzieci nie kończą gestów swobodnie.

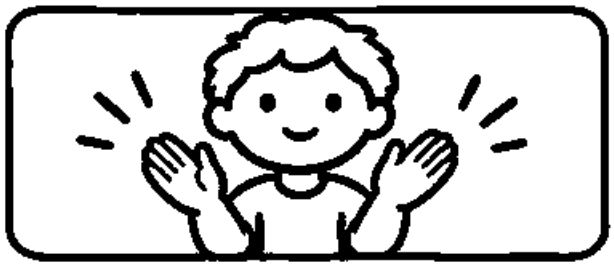
Wejście: najpierw zajmują miejsca osoby najdalej od wejścia. Pozostali czekają poza trasą. Dorosły pokazuje kolejne znaczniki.

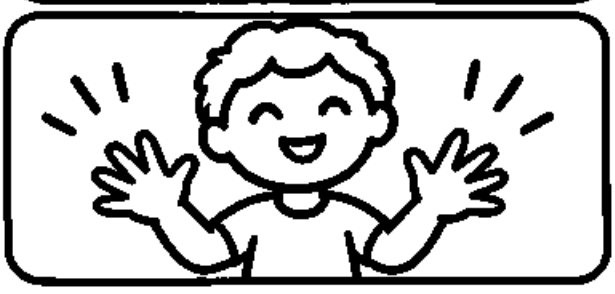
Nauczyciel: z przedniego boku, widoczny dla wszystkich. Start po uniesieniu dłoni i ośmiu uderzeniach przygotowania.

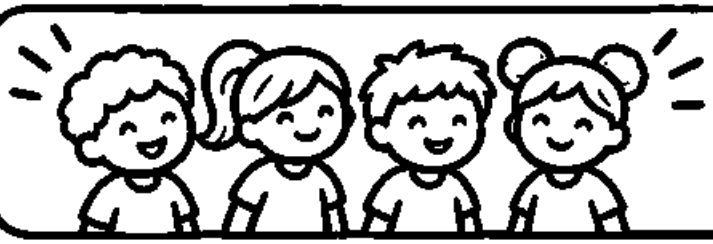
Cała sekwencja odbywa się na własnym miejscu.







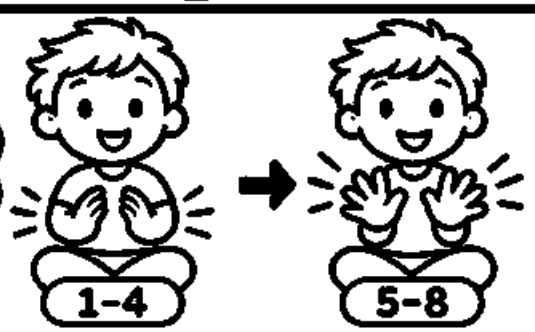




Próba: naucz czterech fraz osobno, następnie połącz A–B i C–D. Na końcu spróbuj całości.

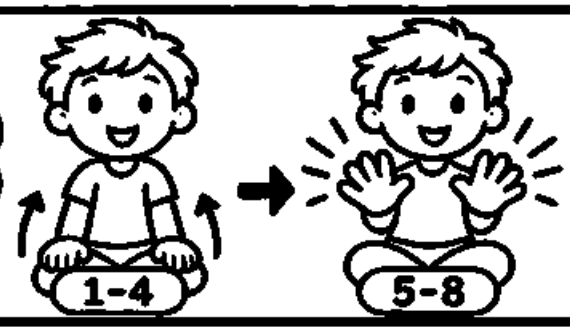
Układ 9: Światło w dłoniach – ruch

A



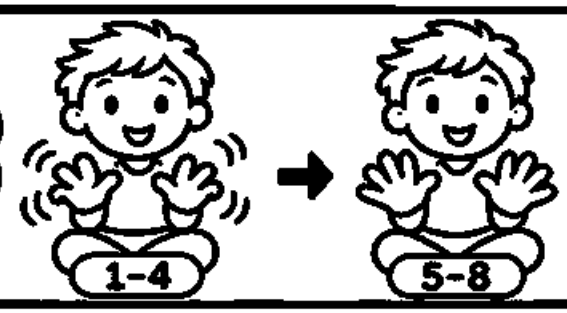
A, 1–8: 1–4 zbliż dłonie, zostawiając między nimi przestrzeń; 5–8 rozchyl palce.

B



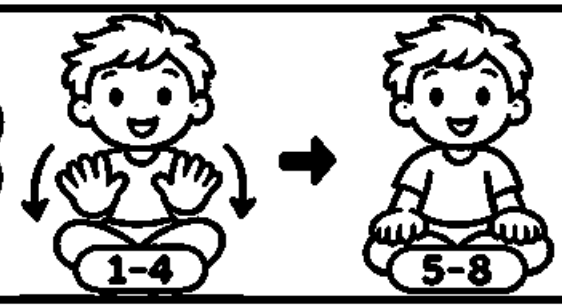
B, 1–8: 1–4 unieś dłonie od kolan do klatki piersiowej; 5–8 otwórz je ku publiczności.

C



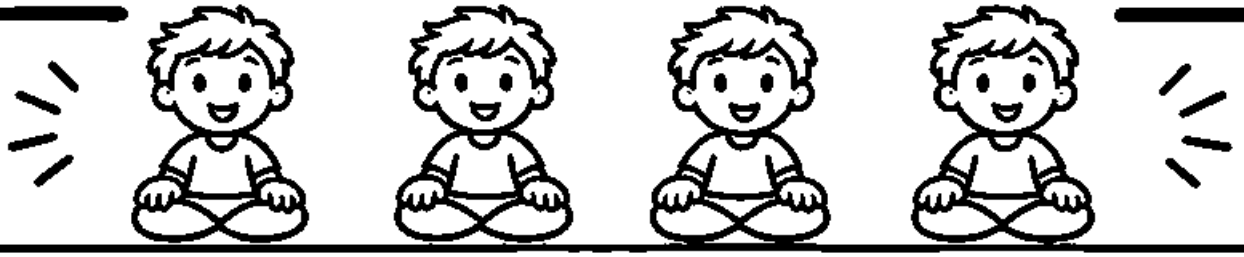
C, 1–8: 1–4 poruszaj delikatnie palcami; 5–8 zatrzymaj palce, pozostawiając dłonie otwarte.

D



D, 1–8: 1–4 opuść dłonie; 5–8 połóż je wygodnie na kolanach albo przy tułowiu.

Przejście: po D powtórz A–D; łącznie 64 uderzenia. Nauczyciel pokazuje początek każdej frazy. Po drugim D zatrzymaj wygodną pozę przez cztery uderzenia.



Wyjście: po znaku dorosłego kolejno schodzą osoby najbliżej wolnej drogi; pozostali stoją lub siedzą. Nie biegnij do widowni.

Wersja dostępna: Wszystkie gesty wykonuj nad kolanami. Bez zamykania oczu i bez zmiany oświetlenia.

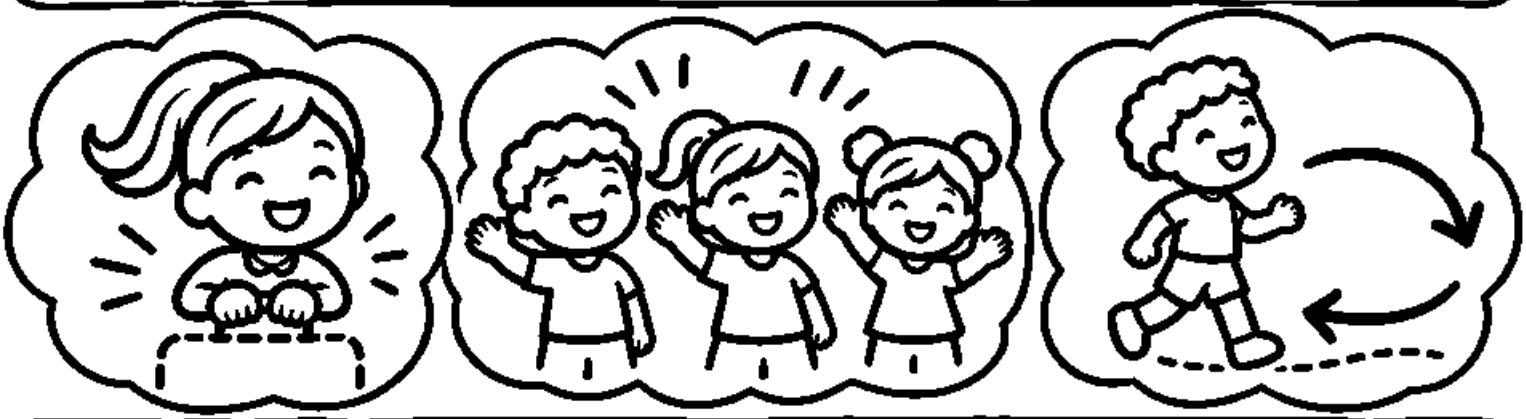
Sprawdź: Czy ruch palców ustaje przed opuszczeniem dłoni?

Zakończenie roku

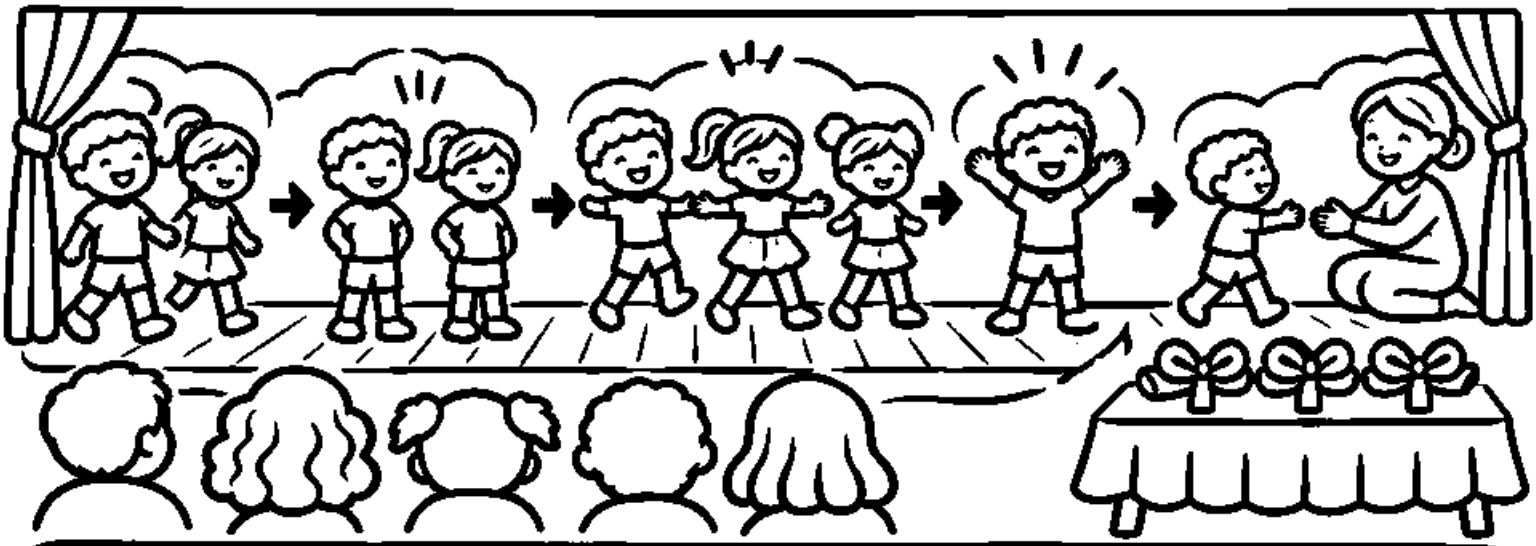
Trzy propozycje: Walizka wspomnień, Razem przez rok, Nowa droga.

Wybierz ruchy, które grupa już zna. Finał może pokazywać wspólne doświadczenia bez porównywania dzieci i oceniania osiągnięć.

Nie wymagaj od dziecka, aby wspominało konkretną sytuację publicznie. Temat można przedstawić wyobrażonym ruchem.



Ustal kolejność: wejście, krótka gotowość, układ, znak końca, zejście. Rozdawanie dyplomów zaplanuj osobno, po zakończeniu tańca.



Pola: **Wybrany układ** _____
Dwa znane gesty _____
Osoba wspierająca _____
Miejsce po zejściu _____

Przykład: „Walizka wspomnień”, znane machanie i krok w miejscu; wszystkie dzieci schodzą do tego samego opiekuna.

Układ 10: Walizka wspomnień — przygotowanie

Okazja: Zakończenie roku. Wiek: 4–6 lat.

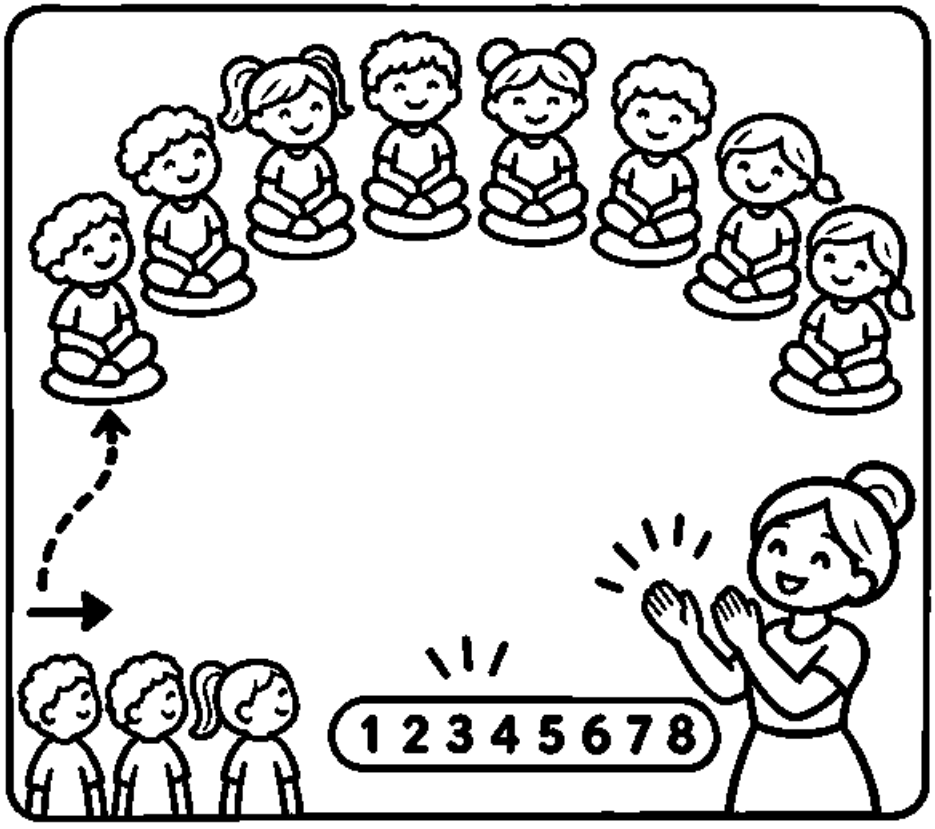
Ustawienie: półkole z wolną drogą po jednym boku.
Rekwizyty: brak; płaskie znaczniki mocuje dorosły.

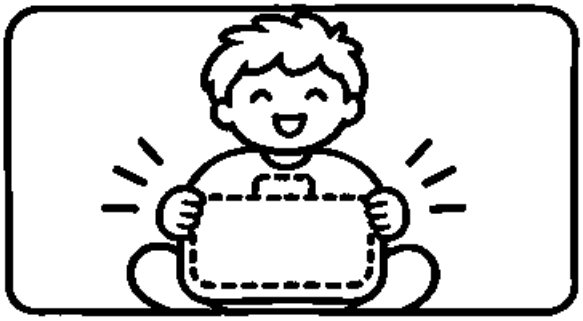
Muzyka: pogodny równy puls, wyraźne frazy; na próbę około 88 uderzeń na minutę. Tempo jest propozycją do próby; zwolnij, jeśli dzieci nie kończą gestów swobodnie.

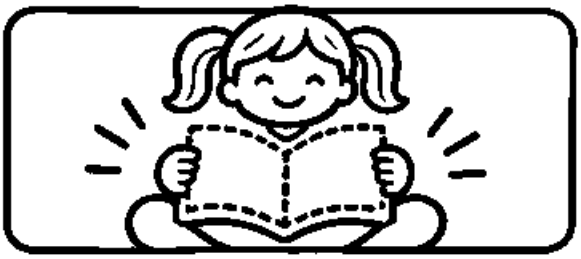
Wejście: najpierw zajmują miejsca osoby najdalej od wejścia. Pozostali czekają poza trasą. Dorosły pokazuje kolejne znaczniki.

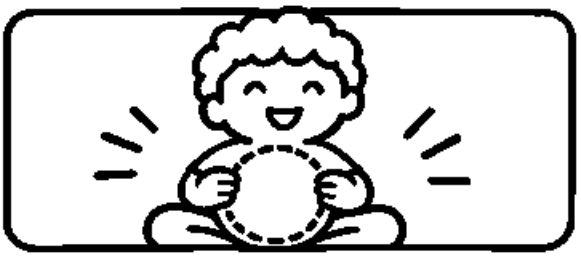
Nauczyciel: z przedniego boku, widoczny dla wszystkich. Start po uniesieniu dłoni i ośmiu uderzeniach przygotowania.

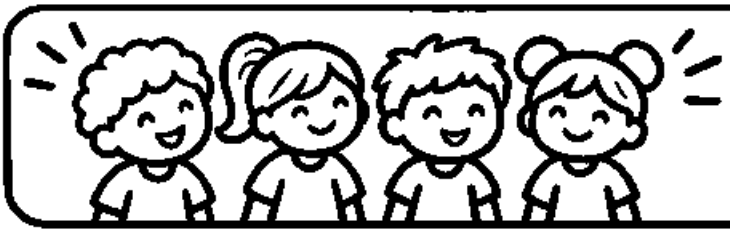
Cała sekwencja odbywa się na własnym miejscu.







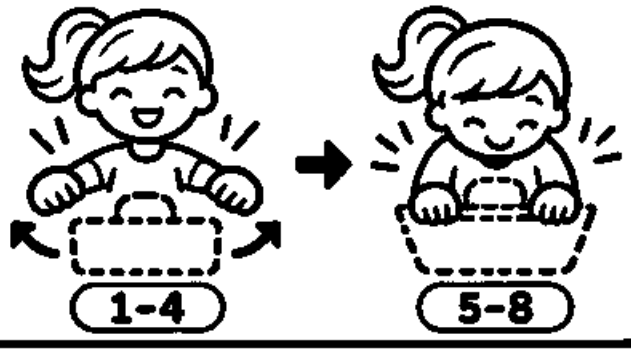




Próba: naucz czterech fraz osobno, następnie połącz A–B i C–D. Na końcu spróbuj całości.

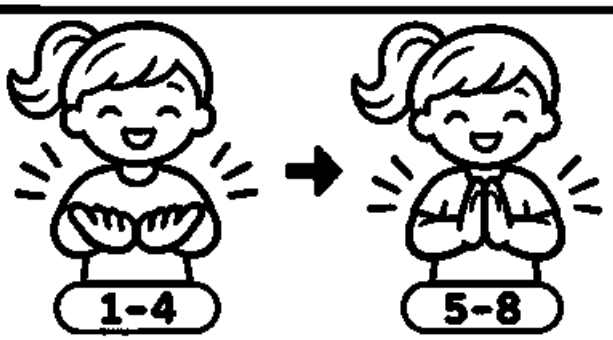
Układ 10: Walizka wspomnień – ruch

A



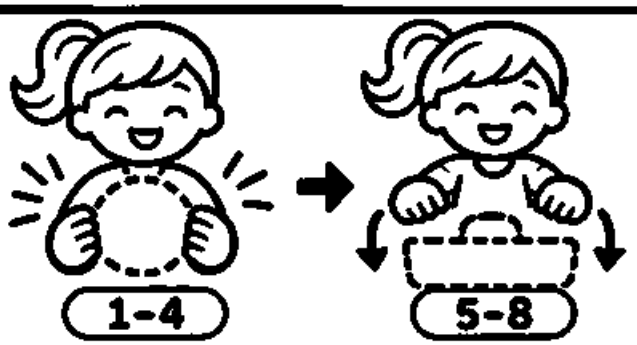
A, 1–8: 1–4 otwórz wyobrażoną walizkę; 5–8 zajrzyj do niej.

B



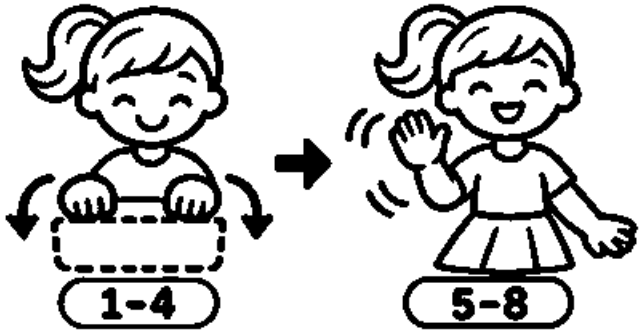
B, 1–8: 1–4 wyjmij wyobrażoną książkę i otwórz dłonie; 5–8 zamknij książkę.

C



C, 1–8: 1–4 wyjmij wyobrażoną piłkę i obrysuj ją dłońmi; 5–8 odłóż ją do walizki.

D



D, 1–8: 1–4 zamknij walizkę; 5–8 pokaż gest pożegnania.

Przejście: po D powtórz A–D; łącznie 64 uderzenia. Nauczyciel pokazuje początek każdej frazy. Po drugim D zatrzymaj wygodną pozę przez cztery uderzenia.

Wyjście: po znaku dorosłego kolejno schodzą osoby najbliżej wolnej drogi; pozostali stoją lub siedzą. Nie biegnij do widowni.

Wersja dostępna: Walizkę, książkę i piłkę przedstaw nad kolanami bez pochylania do podłogi.

Sprawdź: Czy książka i piłka mają różne gesty, a walizka zamyka się na końcu?

Układ 11: Razem przez rok — przygotowanie

Okazja: Zakończenie roku. **Wiek:** 4–6 lat.

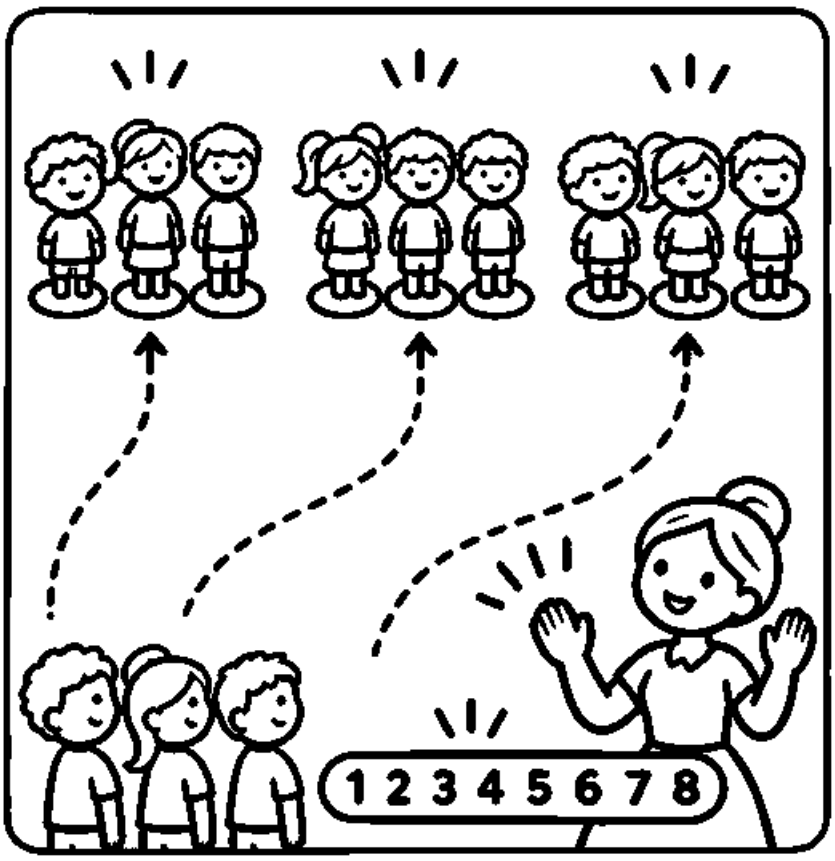
Ustawienie: trzy małe zespoły obok siebie; wszyscy na własnych, oddzielnych znacznikach. **Rekwizyty:** brak; płaskie znaczniki mocuje dorosły.

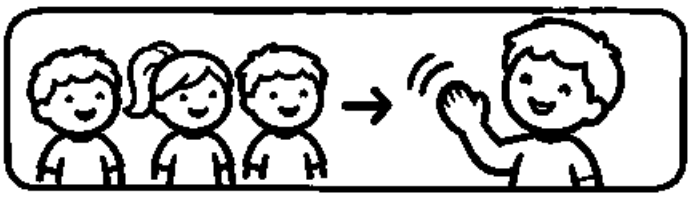
Muzyka: wyraźny pogodny puls; na próbę około 88 uderzeń na minutę. Tempo jest propozycją do próby; zwolnij, jeśli dzieci nie kończą gestów swobodnie.

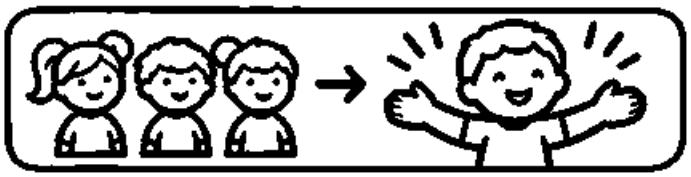
Wejście: najpierw zajmują miejsca osoby najdalej od wejścia. Pozostali czekają poza trasą. Dorosły pokazuje kolejne znaczniki.

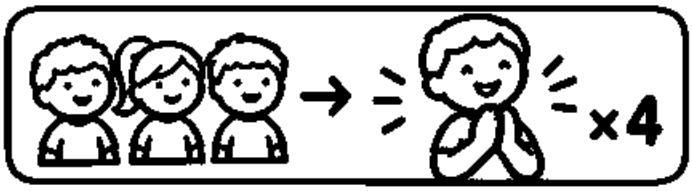
Nauczyciel: z przedniego boku, widoczny dla wszystkich. Start po uniesieniu dłoni i ośmiu uderzeniach przygotowania.

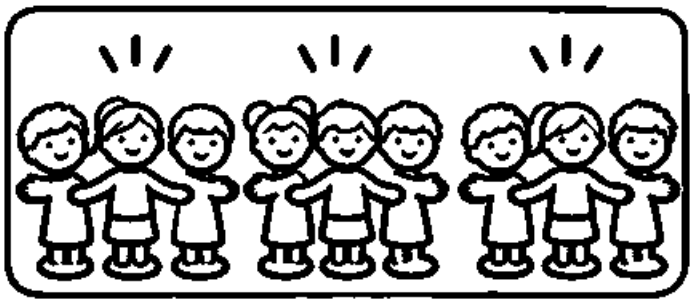
Przed startem każdy zespół przypomina swoją frazę; zadania nie są przydzielane według sprawności.

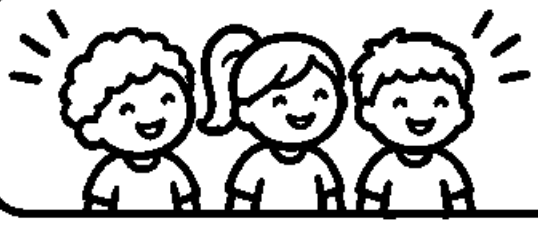








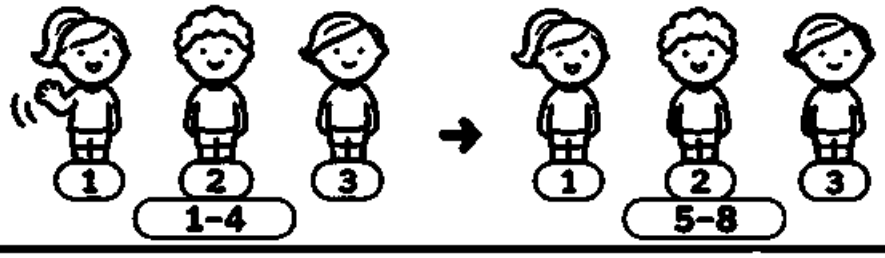




Próba: naucz czterech fraz osobno, następnie połącz A–B i C–D. Na końcu spróbuj całości.

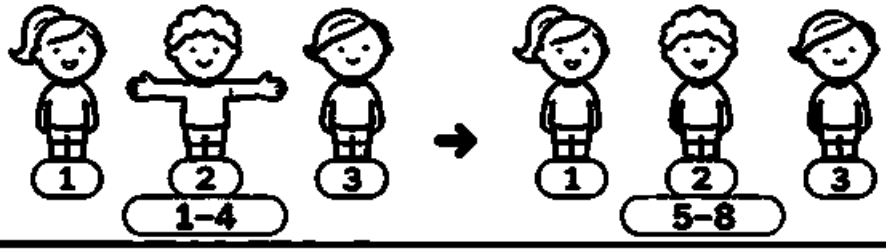
Układ 11: Razem przez rok — ruch

A



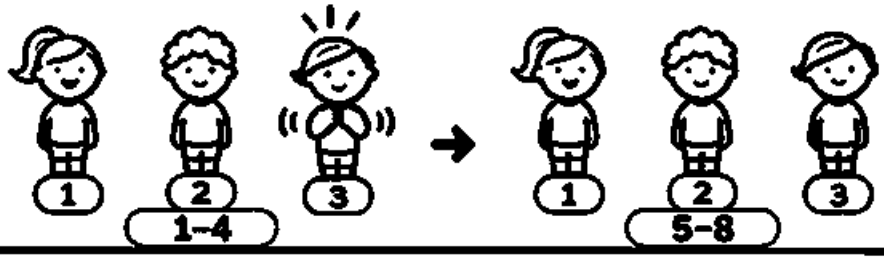
A, 1–8: 1–4 pierwszy zespół macha, pozostałe czekają; 5–8 wszyscy opuszczają dłonie.

B



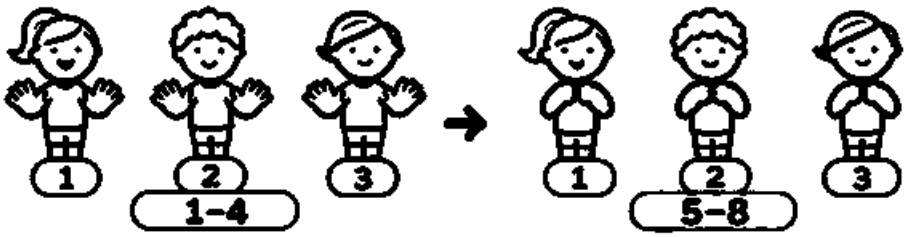
B, 1–8: 1–4 drugi zespół otwiera ramiona, pozostałe czekają; 5–8 wszyscy opuszczają dłonie.

C



C, 1–8: 1–4 trzeci zespół klaszcce spokojnie cztery razy; 5–8 wszyscy opuszczają dłonie.

D



D, 1–8: 1–4 wszystkie zespoły otwierają dłonie; 5–8 pokazują wybrany wspólny finał.

Przejście: po D powtórz A–D; łącznie 64 uderzenia.
Nauczyciel pokazuje początek każdej frazy.
Po drugim D zatrzymaj wygodną pozę przez cztery uderzenia.



Pierwszy obieg: A–D.

A → B → C → D

Drugi obieg: A–D.

A → B → C → D

Finał:
4 uderzenia (bez ruchu).





Wyjście: po znaku dorosłego kolejno schodzą osoby najbliżej wolnej drogi; pozostali stoją lub siedzą. Nie biegnij do widowni.

Wersja dostępna: Wszystkie role można wykonać na siedząco. Klaskanie zastąp otwieraniem palców, jeśli potrzeba.

Sprawdź: Czy każdy zespół otrzymuje własną frazę, a finał jest wspólny?

Układ 12: Nowa droga – przygotowanie

Okazja: Zakończenie roku. **Wiek:** 4–6 lat.

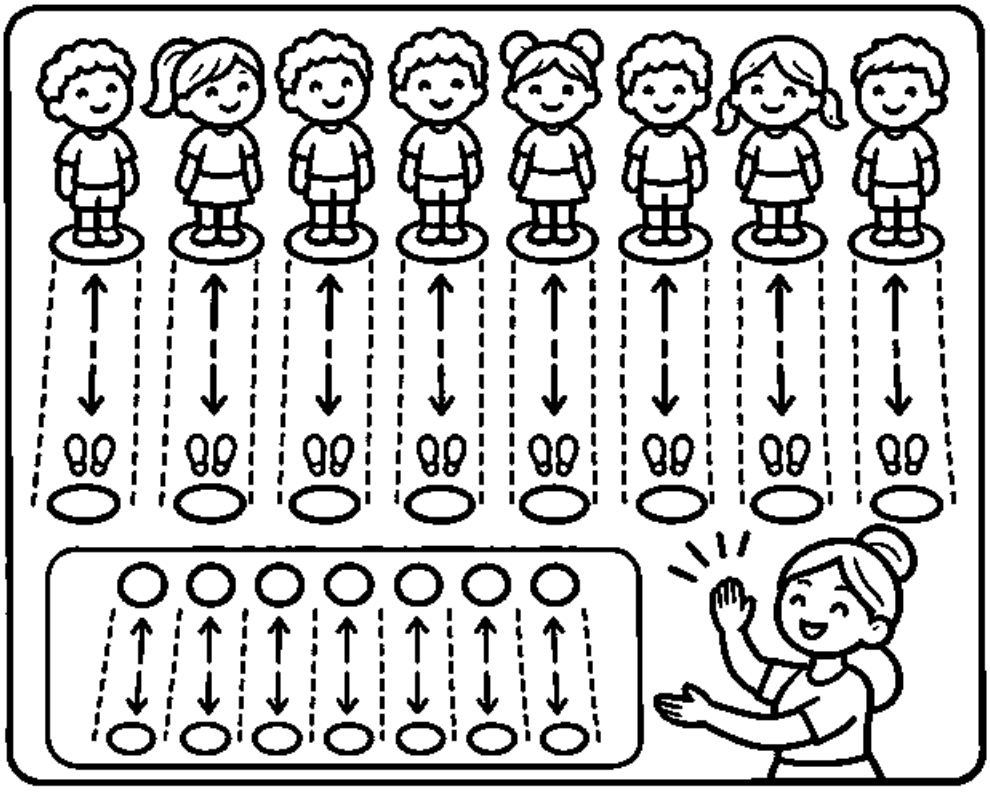
Ustawienie: jeden szereg, szeroki pas przed każdym miejscem. **Rekwizyty:** brak; płaskie znaczniki mocuje dorosły.

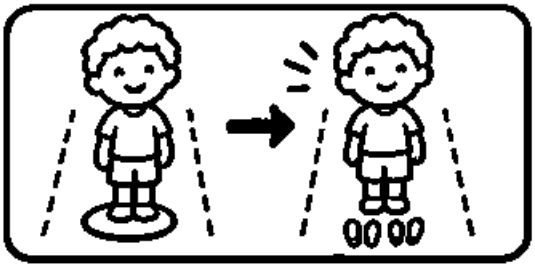
Muzyka: regularny puls z pogodnym zakończeniem; na próbę około 84 uderzeń na minutę. Tempo jest propozycją do próby; zwolnij, jeśli dzieci nie kończą gestów swobodnie.

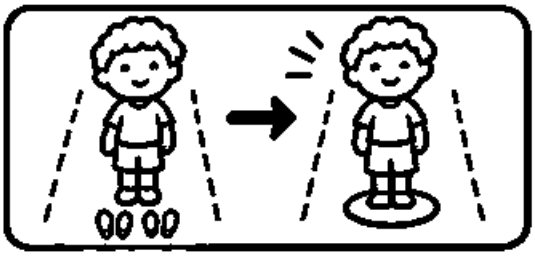
Wejście: najpierw zajmują miejsca osoby najdalej od wejścia. Pozostali czekają poza trasą. Dorosły pokazuje kolejne znaczniki.

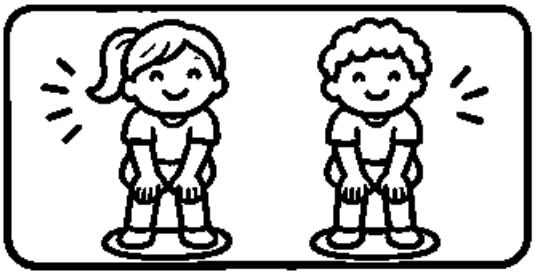
Nauczyciel: z przedniego boku, widoczny dla wszystkich. Start po uniesieniu dłoni i ośmiu uderzeniach przygotowania.

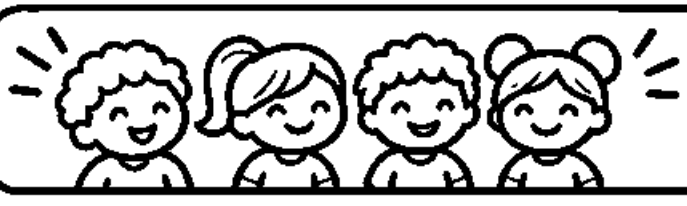
W B dzieci robią dwa małe kroki do przodu, a w C wracają dwoma krokami w tył. Dorosły przed próbą sprawdza cały pas, również za dzieckiem; trasa musi być pusta, z dala od krawędzi podestu. Nie dodawaj obrotu. Jeśli powrót w tył nie jest swobodny, wybierz wersję w miejscu.







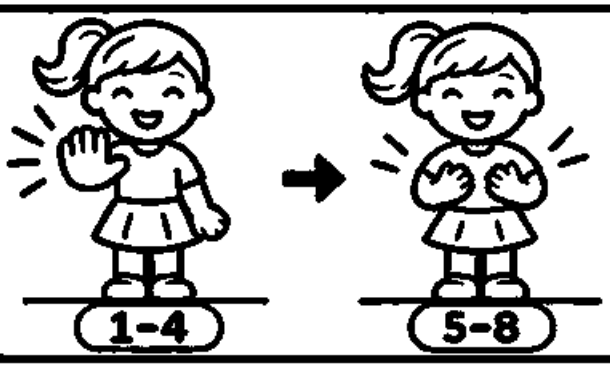




Próba: naucz czterech fraz osobno, następnie połącz A–B i C–D. Na końcu spróbuj całości.

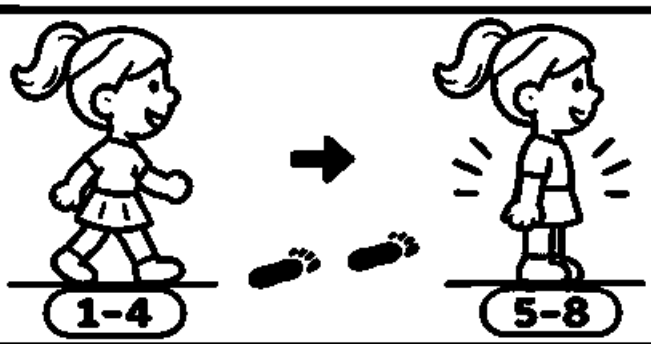
Układ 12: Nowa droga — ruch

A



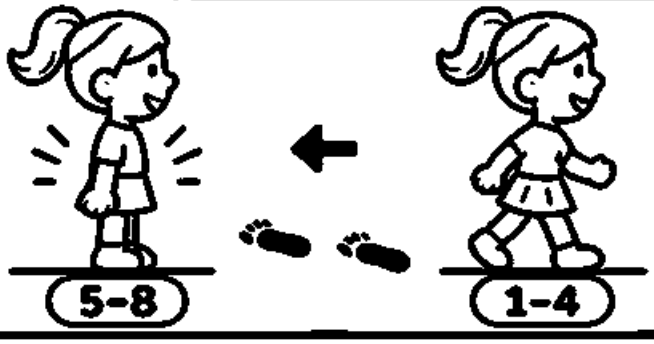
A, 1–8: 1–4 wskaż przed siebie otwartą dłonią; 5–8 wróć dłonią do tułowia.

B



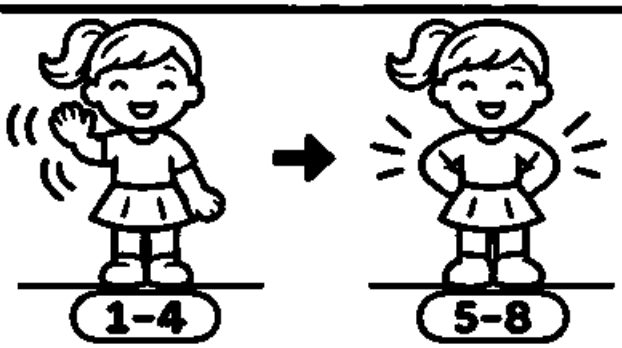
B, 1–8: 1–4 wykonaj dwa małe kroki do przodu, po dwa uderzenia na krok; 5–8 zatrzymaj się.

C



C, 1–8: 1–4 wykonaj dwa małe kroki w tył do własnego znacznika; 5–8 zatrzymaj się.

D



D, 1–8: 1–4 pomachaj; 5–8 pokaż wybraną końcową pozę.

Przejście: po D powtórz A–D; łącznie 64 uderzenia. Nauczyciel pokazuje początek każdej frazy. Po drugim D zatrzymaj wygodną pozę przez cztery uderzenia.

Wyjście: po znaku dorosłego kolejno schodzą osoby najbliżej wolnej drogi; pozostali stoją lub siedzą. Nie biegnij do widowni.

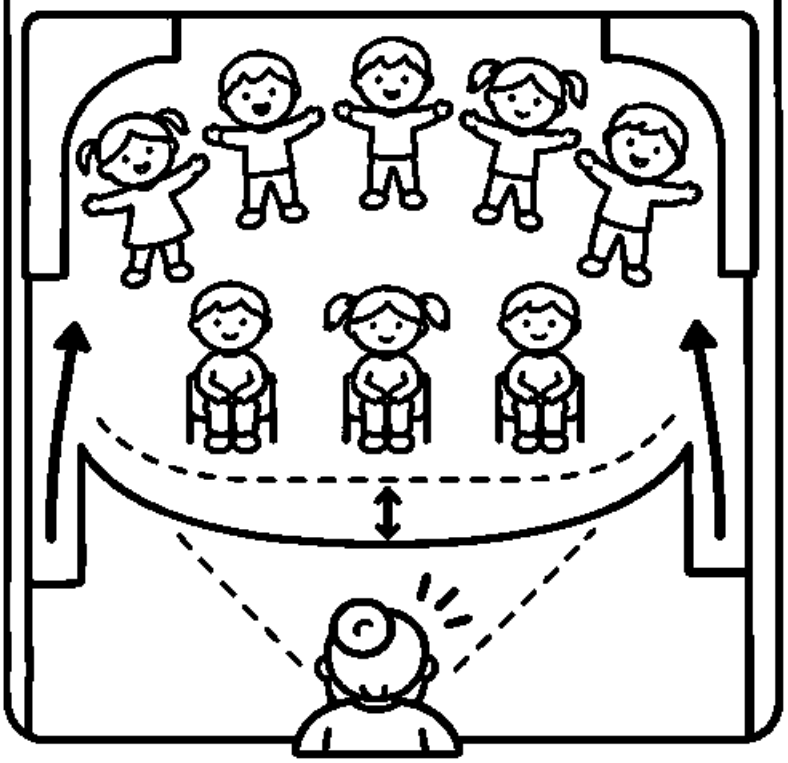
Wersja dostępna: Zostań na miejscu i przedstaw drogę palcami na kolanach; zachowaj kolejność przód–powrót.

Sprawdź: Czy dzieci wracają do własnego znacznika przed finałem?

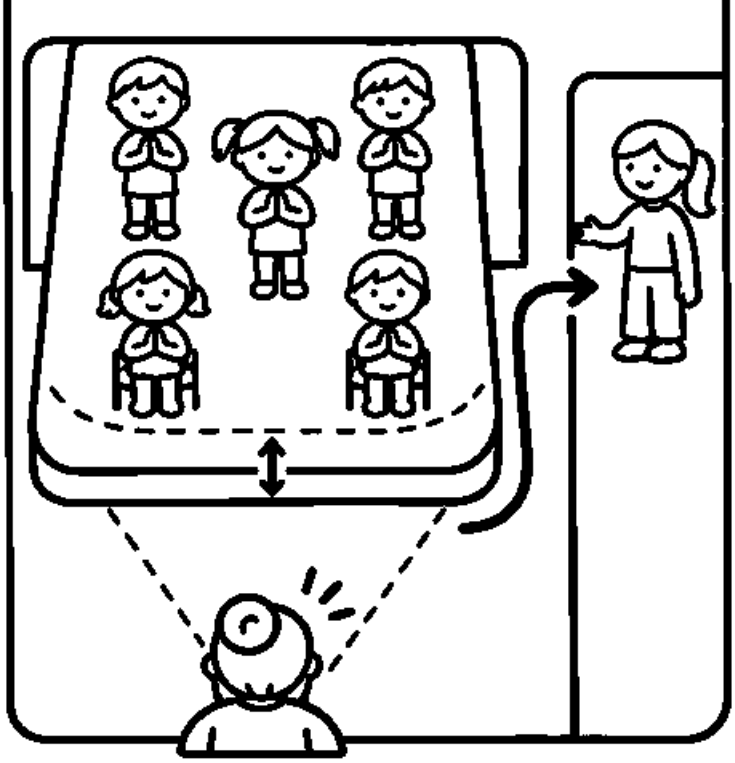
Wybór układu i dostępność miejsca

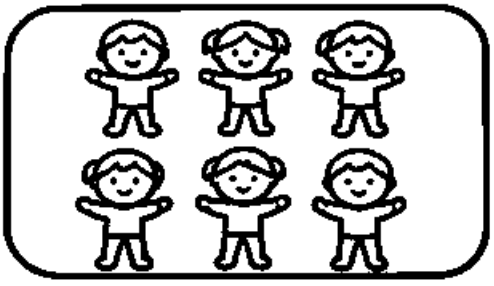
- Zacznij od sali, nie od kostiumu. Obejrzyj przestrzeń tak, jak widzi ją dziecko stojące na swoim miejscu.
- Sprawdź: stabilna podłoga, wolne przejście, widoczny nauczyciel, miejsce na ramiona. Nie ustawiaj dzieci przy samej krawędzi podestu.
- Wybierz układ z ruchem w miejscu, jeśli nie możesz wyznaczyć oddzielnych dróg. Przy małej scenie zmniejsz liczbę osób w jednym pokazie.
- Warianty siedzące ustaw jako równorzędną część kompozycji. Dopasuj miejsca indywidualnie, bez publicznego uzasadniania.

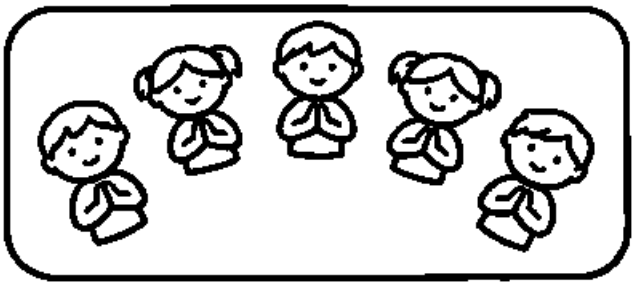
Szeroka przestrzeń
(więcej osób, ruch w miejscu)



Mała scena
(mniej osób, gesty dłoni w miejscu)







Decyzja: Układ ____ Liczba osób ____ Ustawienie ____
Droga do opiekuna ____

Przykład: zamiast dwóch szeregów — jedno półkole, ten sam układ dłoni.



Muzyka, puls i sygnały



Przesłuchaj całe nagranie. Wybierz fragment z równym pulsem i przewidywalnym końcem. Sprawdź możliwość użycia nagrania w planowanym wydarzeniu.

Najpierw licz bez ruchu: cztery frazy po osiem uderzeń. Następnie wykonaj gesty. Jeśli muzyka ma nieregularny fragment, wybierz inny odcinek albo własny akompaniament.

Ustal trzy znaki: gotowość, start, zakończenie. Używaj ich również podczas prób.

64 uderzenia

Przygotowanie	A 1–8	B 1–8	C 1–8	D 1–8	A 1–8	B 1–8	C 1–8	D 1–8	Finał

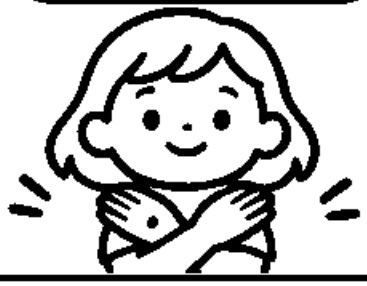
Gotowość



Start



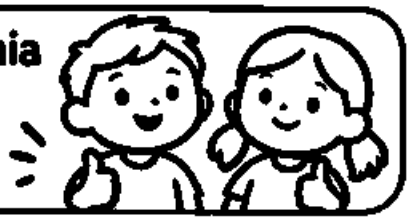
Zakończenie







Przy około 80 uderzeniach na minutę 64 uderzenia trwają około 48 sekund, bez wstępu i finału. Długość dobieraj do grupy.

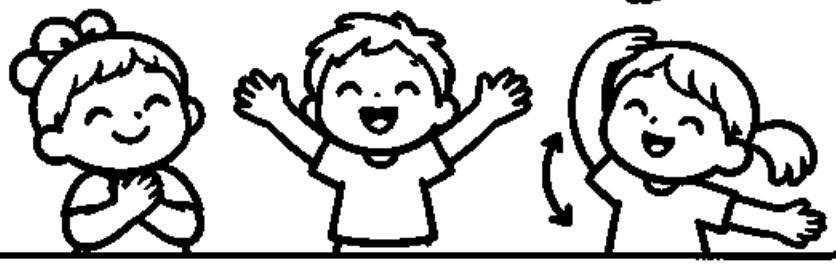


Pola: Nagranie _____ Koniec _____

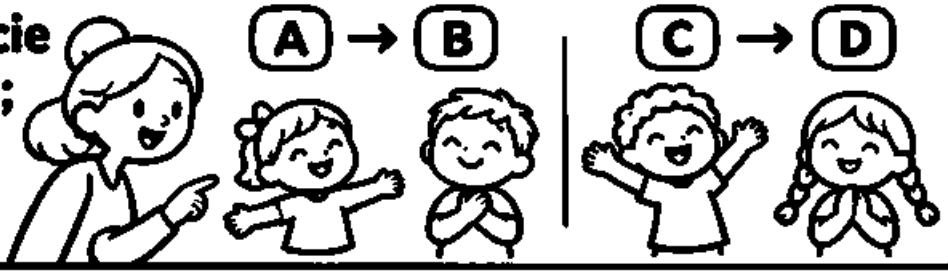
Początek fragmentu _____ Sygnał awaryjny _____

Rozpisanie prób

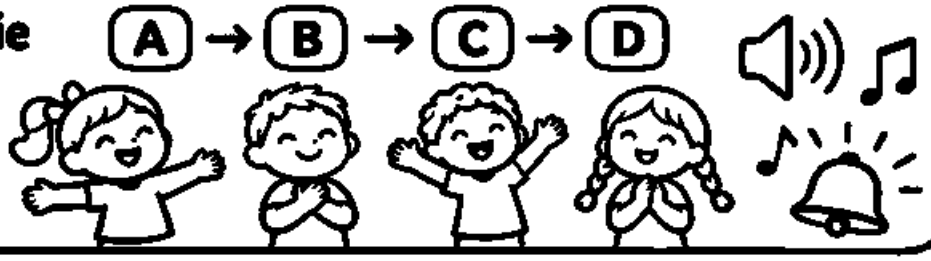
1 **Próba 1: obejrzyjcie gesty; wybierzcie wygodne zakresy.**



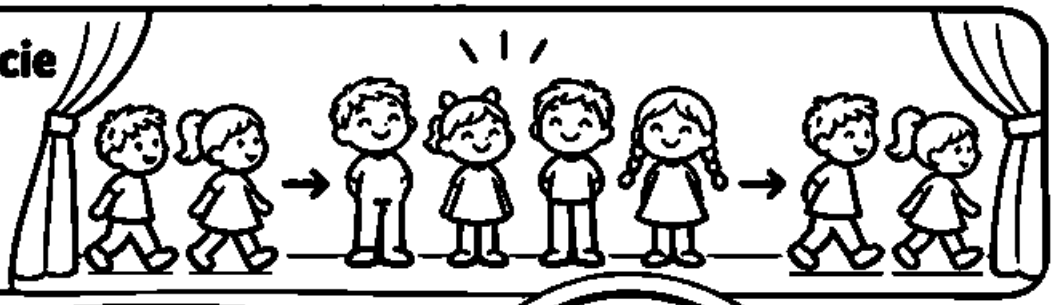
2 **Próba 2: połączcie A–B, potem C–D; bez wejścia scenicznego.**

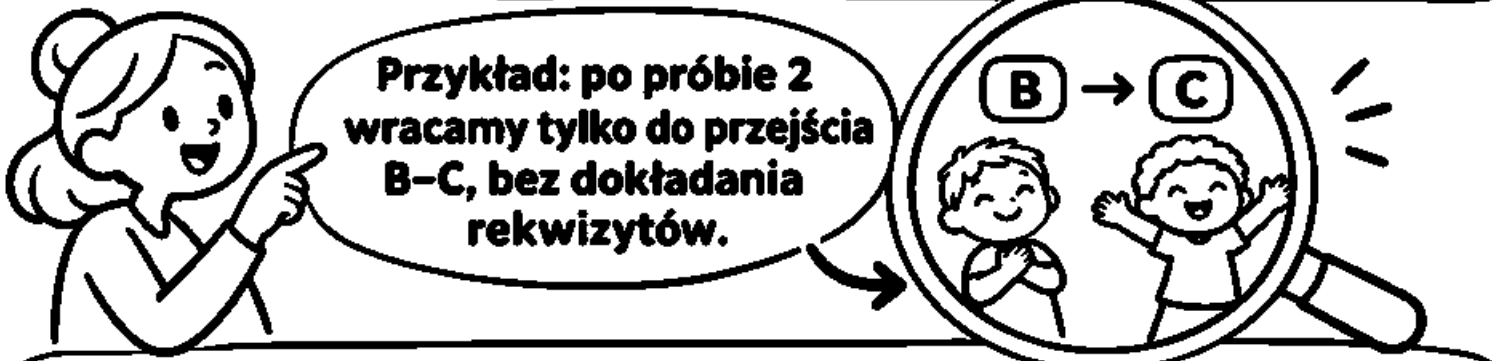


3 **Próba 3: wykonajcie A–D z muzyką i sygnałem finału.**



4 **Próba 4: dodajcie wejście, ustawienie i zejście.**





To model, nie obowiązkowy termin. Powtarzaj etap, jeśli grupa tego potrzebuje. Nie ćwicz w kółko całego układu z powodu jednego trudnego przejścia.

Zapis: Termin ____ Etap ____ Jedna rzecz do poprawy _____

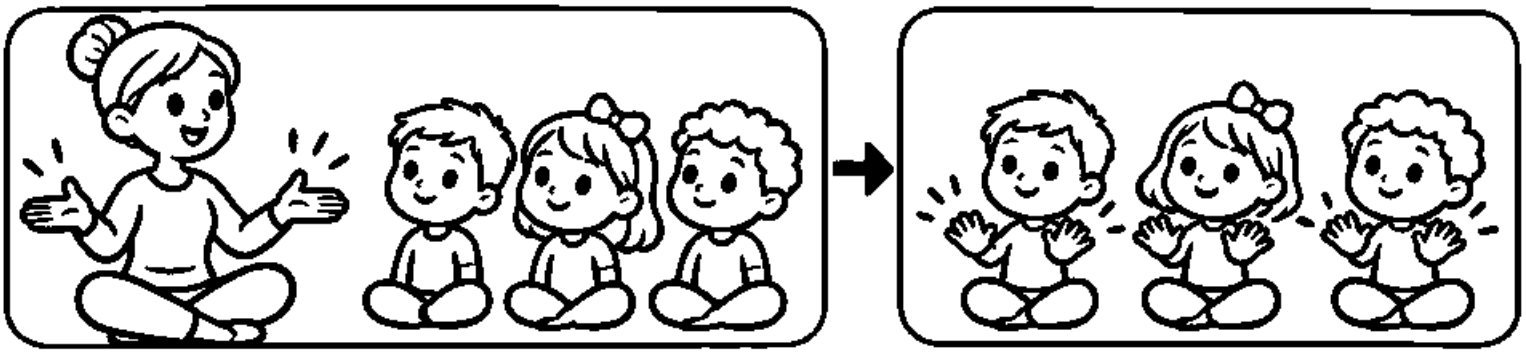


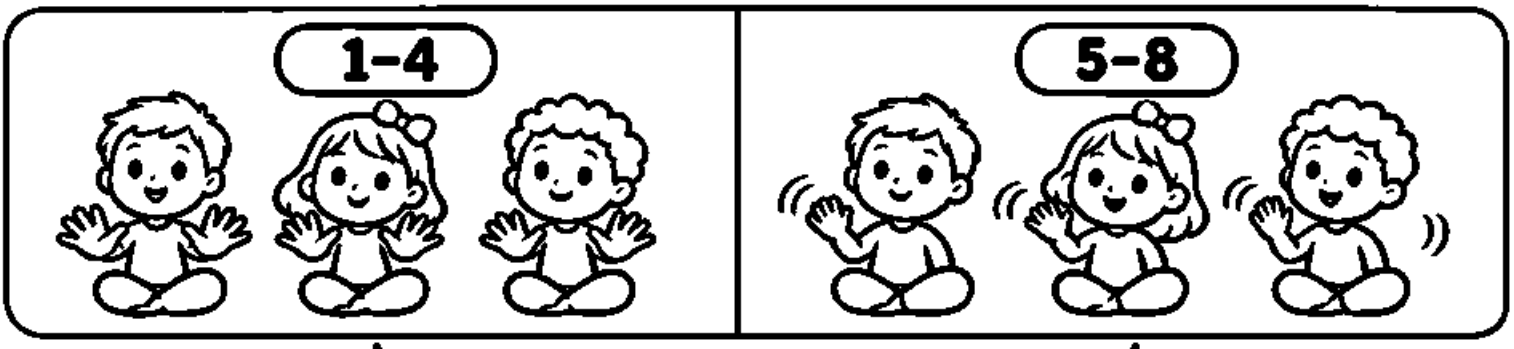
Nauka fraz bez nagrania

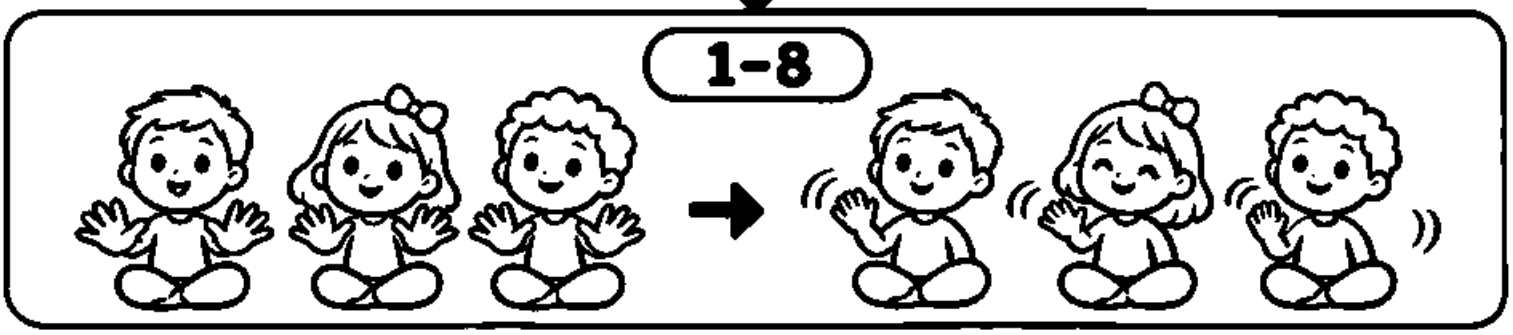
Pokaż jedną frazę, licząc spokojnie od 1 do 8. Dzieci najpierw obserwują, potem próbują. Pozwól wykonać gest na siedząco.
Przy długiej frazie połącz dwa odcinki po cztery uderzenia. Następnie wróć do pełnej ósemki.
Nazwij ruch krótko: „otwórz", „krok", „stop". Nie zmieniaj hasła między próbami. Połącz dwie frazy, gdy dzieci rozpoznają ich początki.
Jeśli grupa się gubi, zatrzymaj próbę i pokaż fragment ponownie. Nie przyspieszaj liczenia.

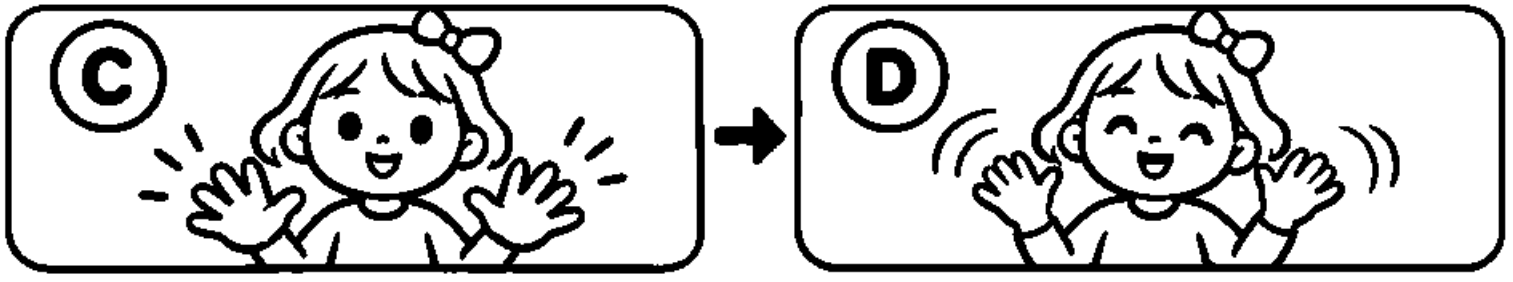
Pola: Trudny fragment ____ Krótkie hasło ____ Wersja łatwiejsza ____

Przykład: C — otwarcie dłoni; D — machanie. Ćwiczymy tylko zmianę C–D.









Wejścia, przejścia i wyjścia



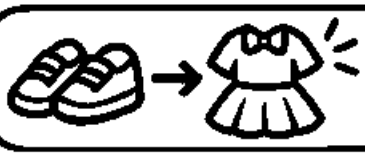
Wyznacz miejsce oczekiwania i osobę, do której dzieci schodzą. Przećwicz drogę bez muzyki.



Najpierw zajmują miejsca osoby stojące dalej od wejścia. Wychodzą najpierw osoby najbliżej wolnej drogi. Pozostali czekają na sygnał.

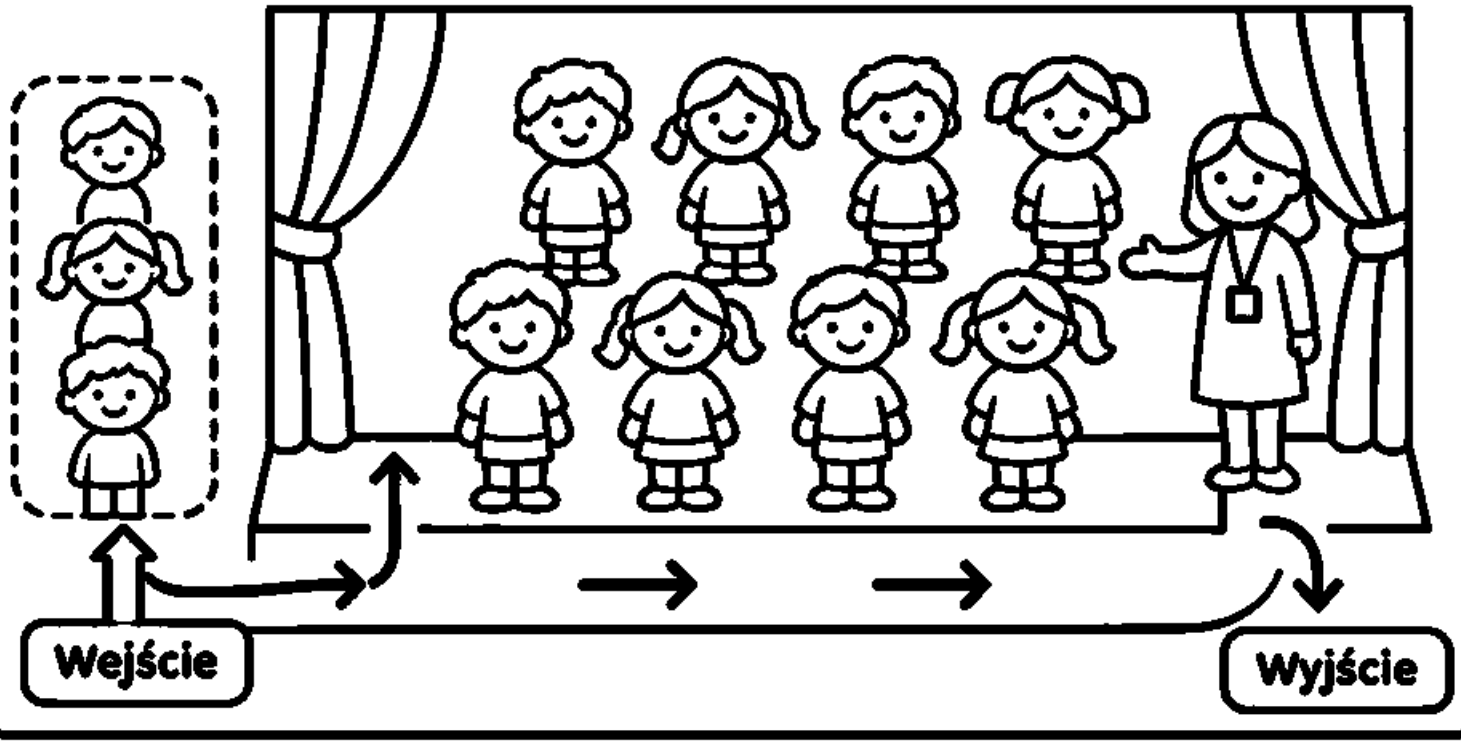


Między frazami zmienia się gest, nie ustawienie, chyba że opis układu wyraźnie przewiduje kroki. Nie dodawaj spontanicznego przeplatania szeregów.

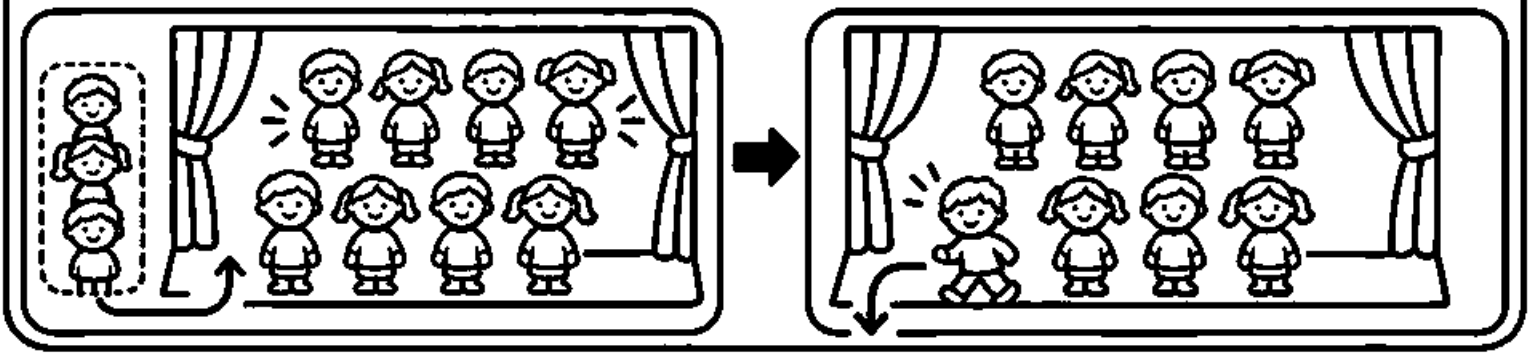


Sprawdź wejście w codziennym obuwiu, potem w stroju występowym. Usuń elementy, o które można zahaczyć.

Pola: Wejście ____ Miejsce oczekiwania ____ Wyjście ____ Opiekun ____



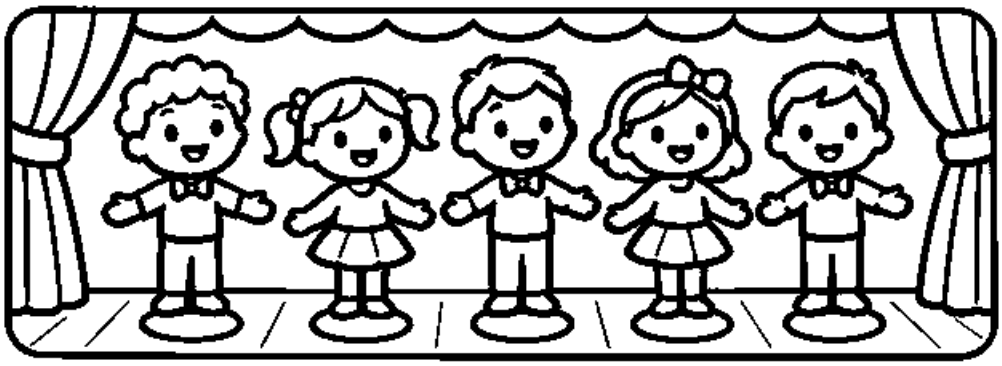
Przykład: jedna boczna droga używana kolejno, bez jednoczesnego wchodzenia i schodzenia.

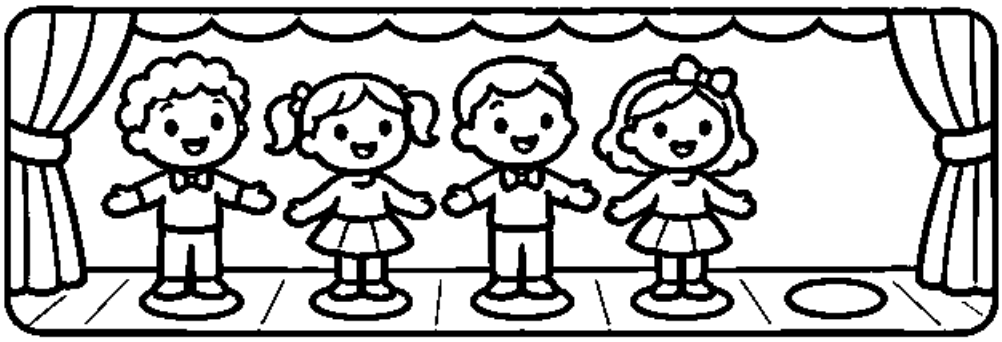


Nieobecności i zmiana ustawienia

Przygotuj układ, który działa bez jednej osoby. Nie powierzaj jednemu dziecku sygnału, od którego zależy start całej grupy.

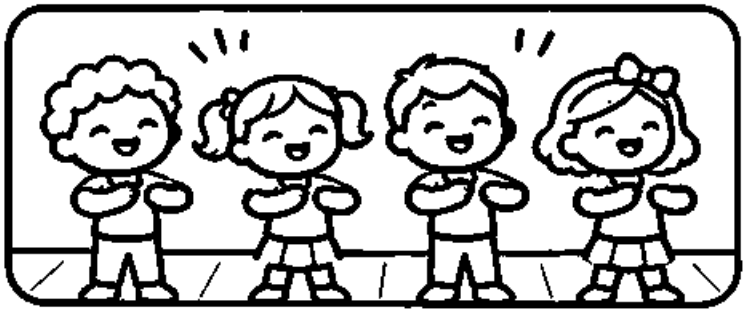
Gdy kogoś brakuje, pozostaw wolny znacznik albo przestaw grupę przed wejściem. Nie każ dzieciom szukać nowych miejsc podczas muzyki.







Jeśli dziecko rezygnuje, dorosły towarzyszy mu ustaloną drogą. Grupa kontynuuje prostą wersję, jeśli warunki na to pozwalają.



Przykład: w „Razem przez rok" mniejszy zespół zachowuje tę samą frazę; nie wydłużamy pozostałych ról.

Plan zastępczy:

Osoba wspierająca _____ Miejsce odpoczynku _____

Wariant ustawienia _____

Po zmianie sprawdź ponownie widoczność nauczyciela.

Kostiumy i rekwizyty

W tym przewodniku przedmioty są wyobrażone. Nie trzeba kupować ani wręczać rekwizytów, aby wykonać układy.

Wybierz strój pozwalający swobodnie unieść ręce i stawiać kroki. Sprawdź stabilność obuwia. Unikaj zwisających sznurków, masek ograniczających widzenie i długich elementów przy stopach.

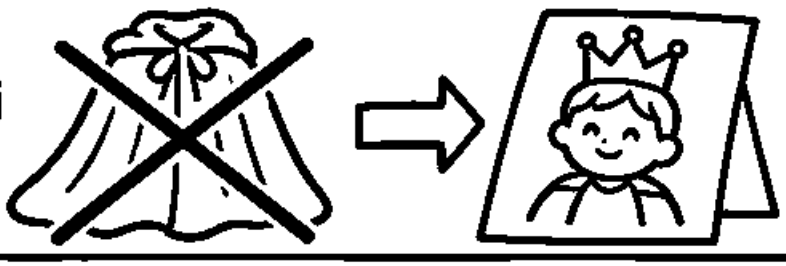


Przećwicz ruch w stroju przed pokazem. Jeśli dziecko stale go poprawia, uprość strój. Nie wymagaj identycznego stroju jako warunku udziału.



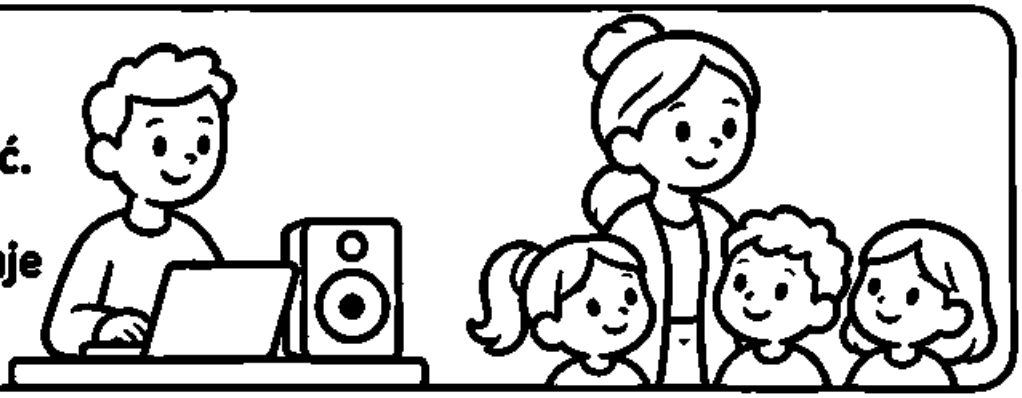
Pola: Obuwie sprawdzone ☐ Ręce swobodne ☐ Widoczność pełna ☐ Co usuniemy ☐

Przykład: zamiast długiej peleryny — symbol postaci na kartce poza sceną.

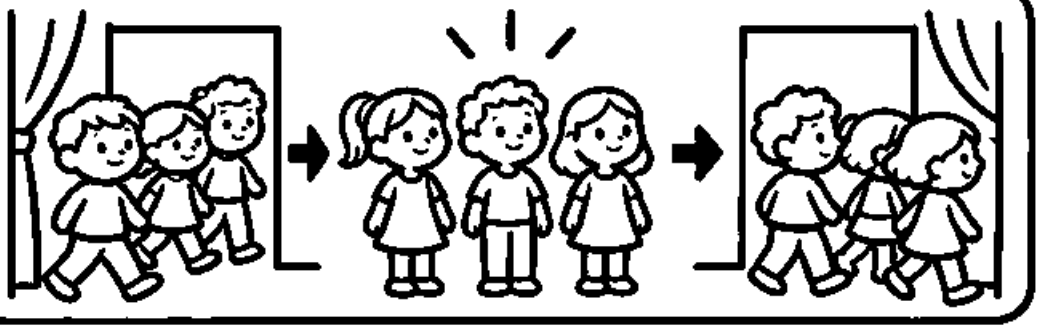


Próba generalna i dzień pokazu

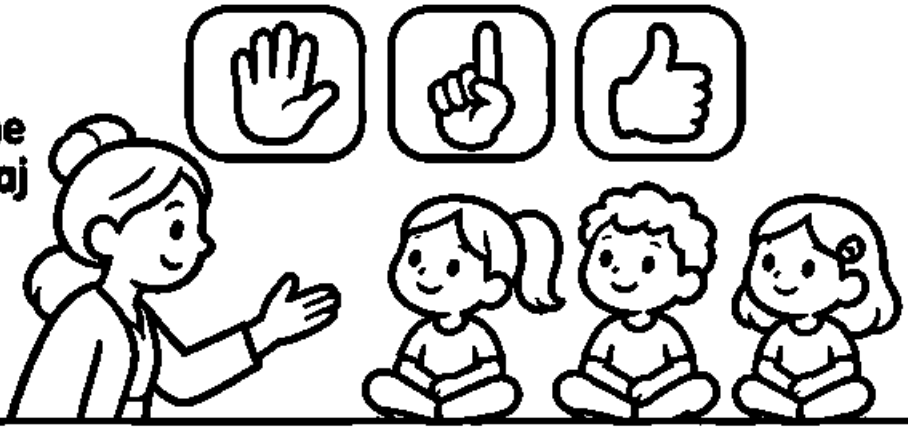
Sprawdź kolejność wydarzeń z osobą prowadzącą uroczystość. Ustal, kto uruchamia nagranie, a kto pozostaje przy dzieciach.



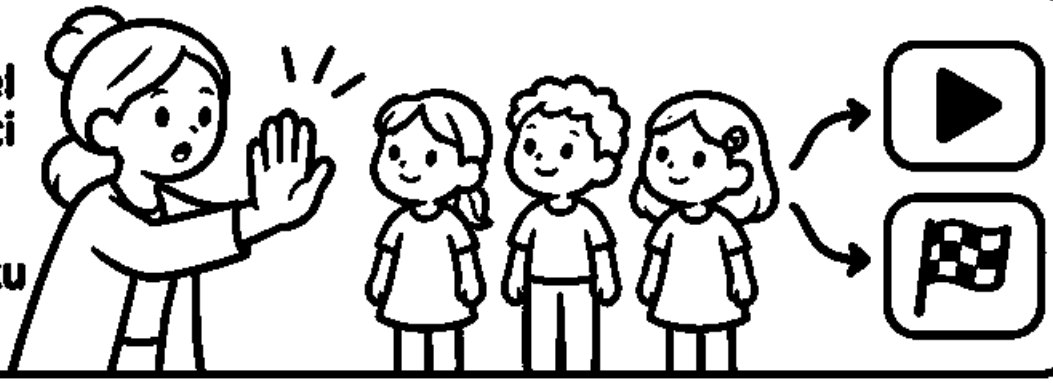
Próba generalna obejmuje wejście, gotowość, układ i zejście. Nie potrzebuje wielu powtórzeń ani udawanej publiczności.



W dniu pokazu przypomnij trzy sygnały. Pozostaw czas na spokojne zajęcie miejsc. Nie poprawiaj stroju ani pozy dziecka w trakcie frazy, jeśli nie wymaga tego sytuacja bezpieczeństwa.



Gdy nagranie się zatrzyma: nauczyciel pokazuje stop, dzieci zatrzymują ruch. Dorosły decyduje o ponownym początku albo zakończeniu.



Obsługa nagrania _____

Opiekun grupy _____

Miejsce po zejściu _____

Mapa 1: półkole

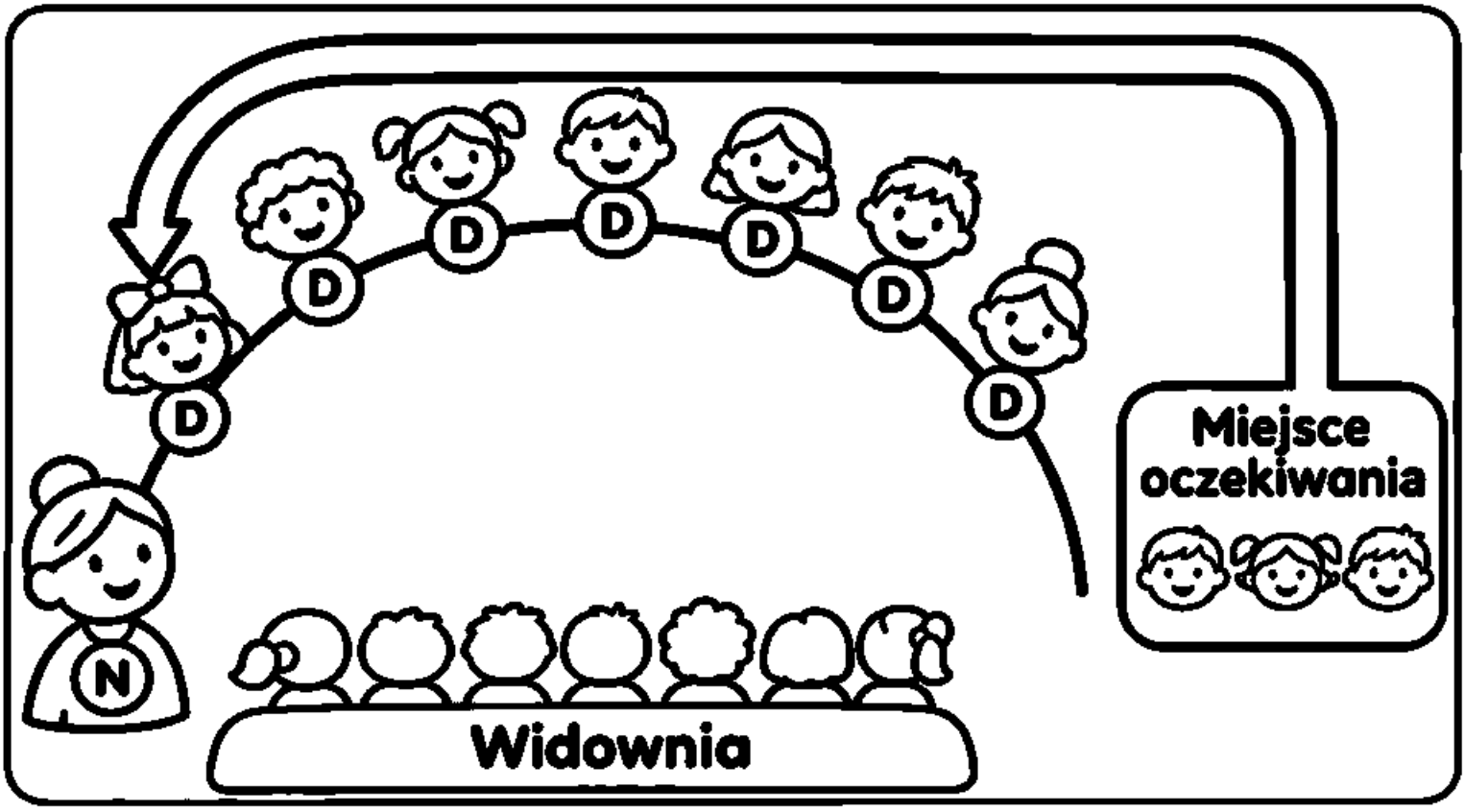
Widok z góry. Widownia znajduje się na dole strony. Dzieci ustawione na szerokim łuku patrzą ku widowni. Każda kropka oznacza jedno własne miejsce.

Nauczyciel stoi z przedniego lewego boku, poza drogą dzieci. Miejsce oczekiwania znajduje się po prawej stronie.

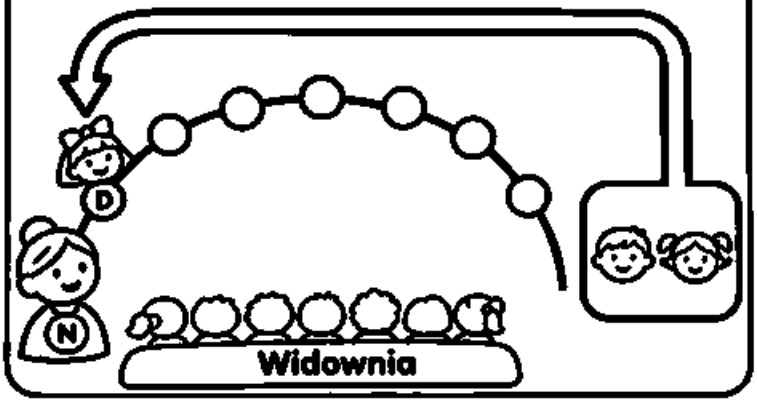
Wejście: od prawego boku najpierw do najdalszego miejsca łuku. Kolejne osoby zatrzymują się na swoich znacznikach.

Wyjście: tą samą drogą, w odwrotnej kolejności, dopiero po sygnale. Nie wchodźcie i nie schodźcie równocześnie.

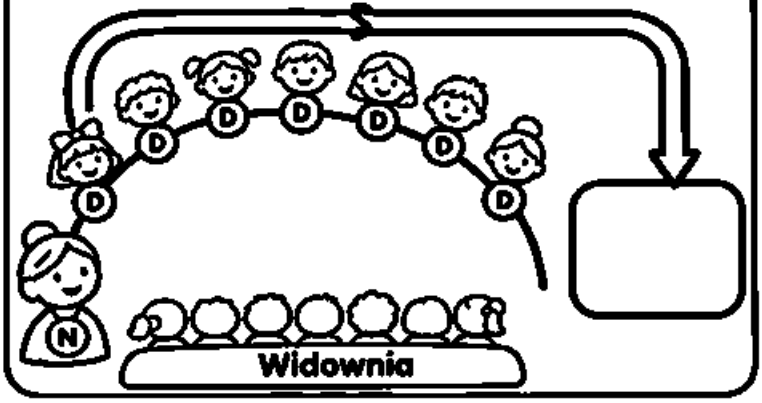
Legenda: D — dziecko; N — nauczyciel; strzałka — droga; obszar pusty — pozostawić wolny.



Wejście



Wyjście



Moja liczba miejsc: ____

Mapa 2: dwa przesunięte szeregi

Widok z góry; widownia na dole. Tylny szereg stoi za przerwami między osobami przedniego szeregu. Sprawdź widoczność z każdego miejsca.

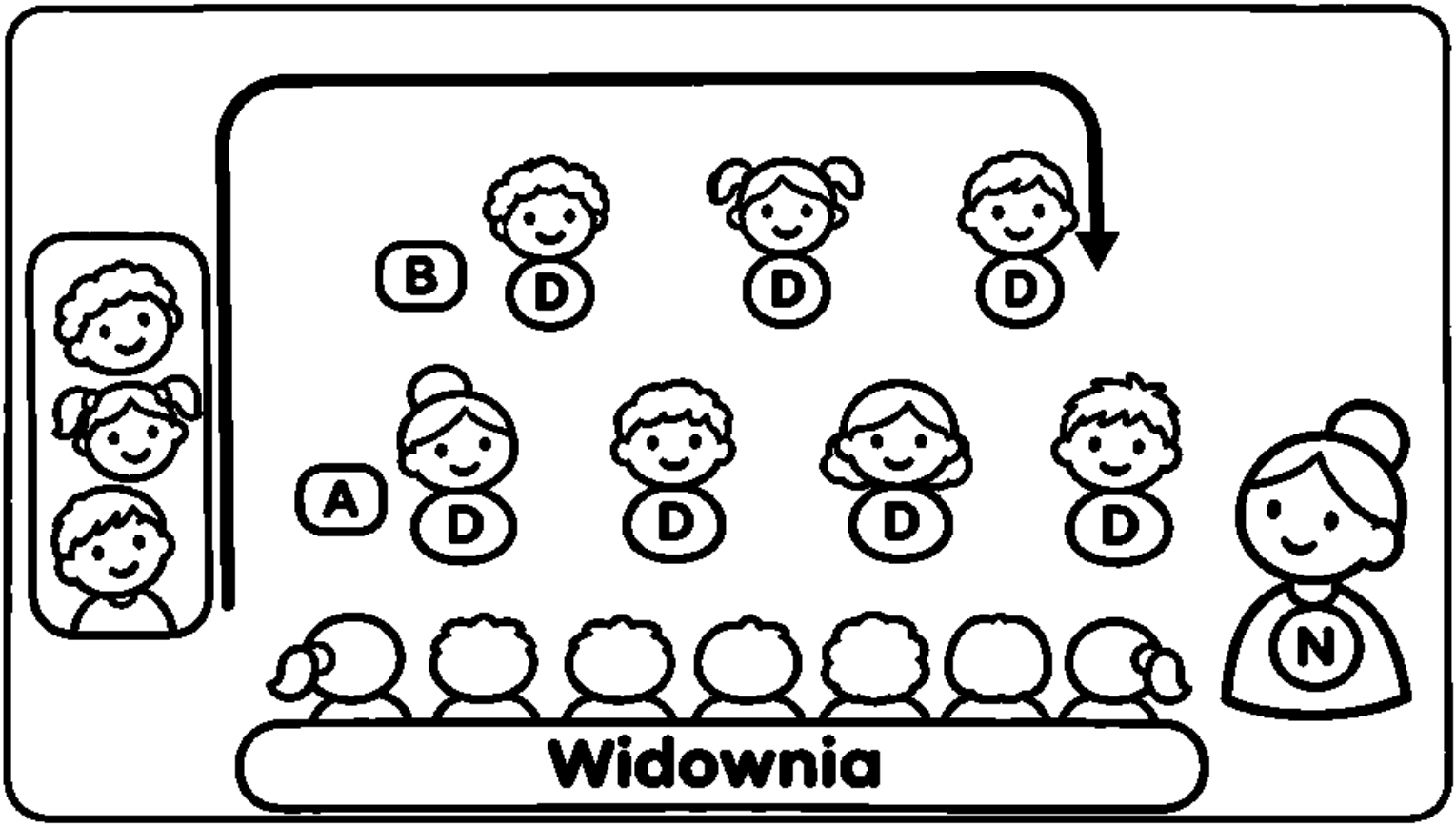
Nauczyciel znajduje się przed grupą z prawego boku. Wejście i oczekiwanie są po lewej stronie.

Najpierw tylny szereg zajmuje miejsca dalszą drogą. Potem wchodzi przedni. Drogi są używane kolejno, nie jednocześnie.

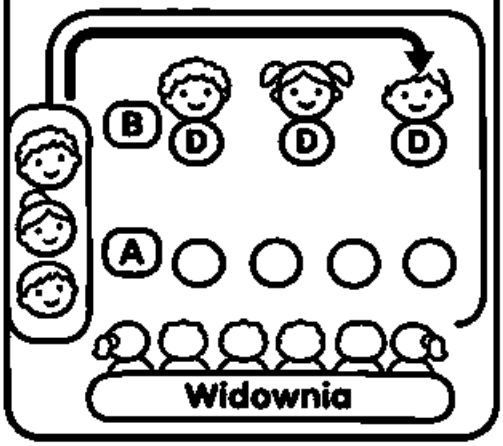
Schodzi najpierw przedni szereg, potem tylny. Nikt nie przechodzi między dziećmi podczas muzyki.

Legenda: D — dziecko; N — nauczyciel; A — przedni szereg; B — tylny.

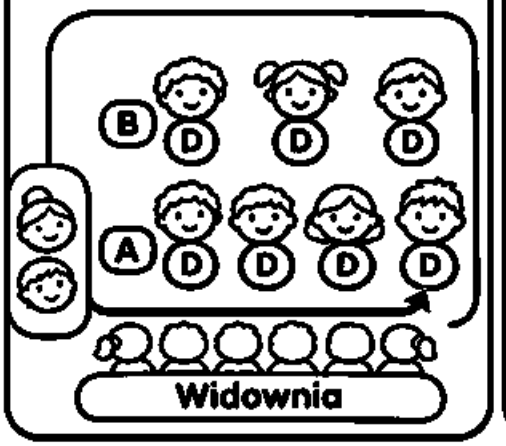
Dostosowanie: jeśli brakuje miejsca na dwa szeregi, wybierz półkole.



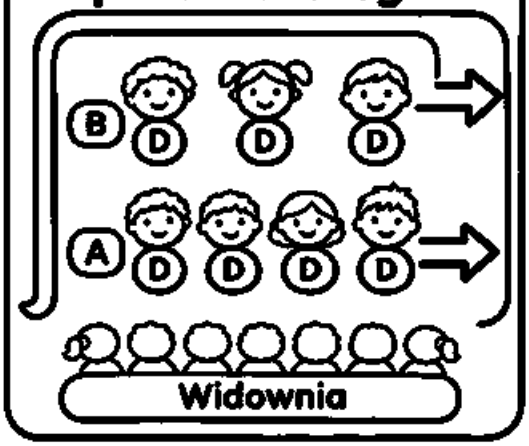
Wejście: najpierw szereg B



Wejście: potem szereg A

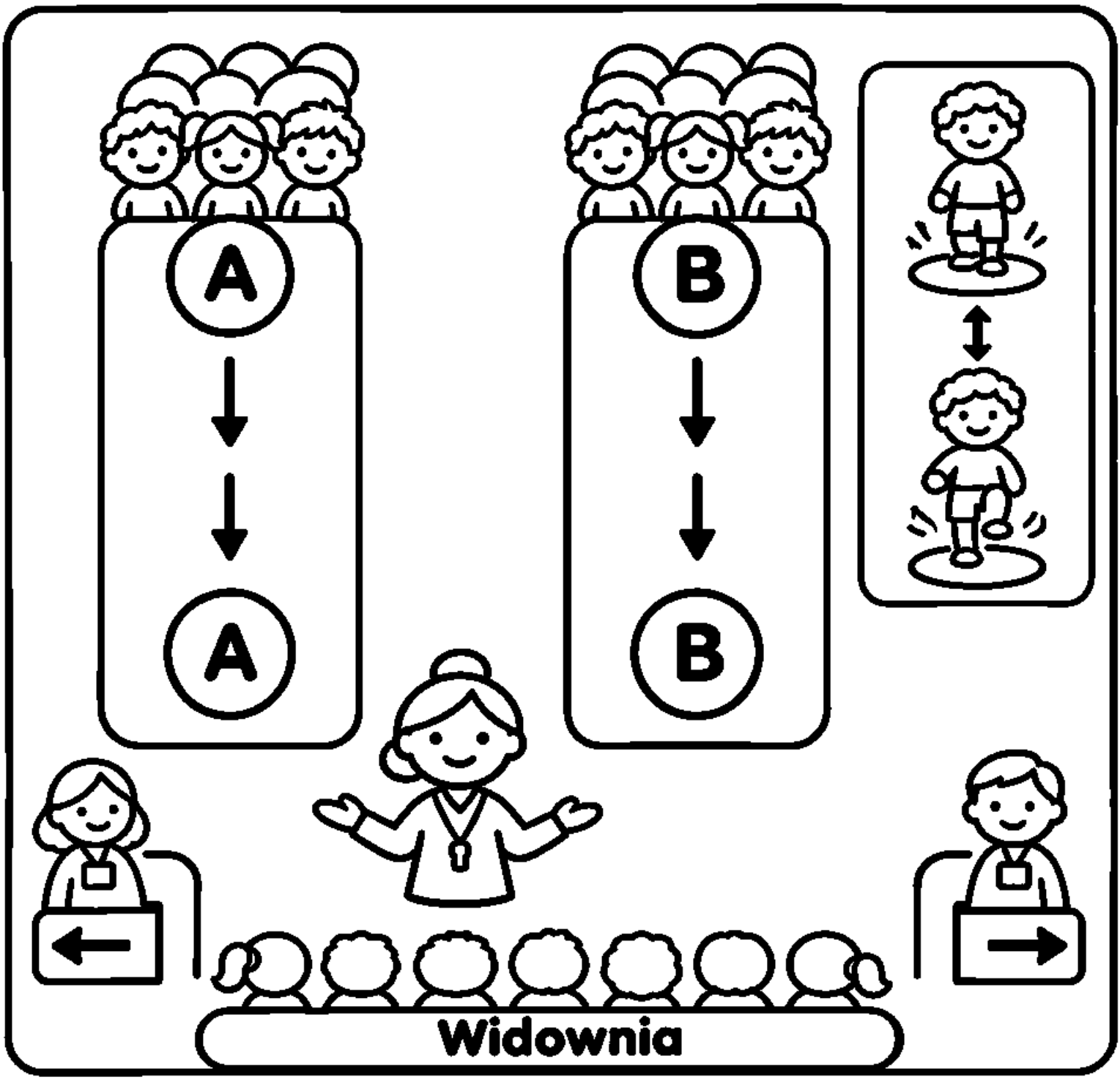


Wyjście: najpierw szereg A, potem szereg B



Mapa 3: dwa zespoły

Widok z góry; widownia na dole. Zespoły A i B stoją obok siebie na dwóch oddzielnych pasach. Między pasami pozostaje wolna przestrzeń.
Na każdym pasie zaznacz miejsce startu i dwa małe kroki do przodu.
Przedni postój nie może znajdować się przy krawędzi podestu.
Nauczyciel stoi z przodu między zespołami, ale poza pasami.
Przed układem wskazuje, który zespół zaczyna.
W drugim obiegu „Spokojnej wędrówki" kroki odbywają się w miejscu. Zespoły nie przesuwają się dalej.
Wyjście: osobno po bokach, z pomocą dorosłego. Jeśli dostępny jest tylko jeden bok, zespoły schodzą kolejno.



Mapa 4: wspólne ustawienie siedzące i stojące

Widok z góry; widownia na dole. Wygodne miejsca siedzące znajdują się z przodu, miejsca stojące za nimi, przesunięte tak, aby wszyscy widzieli nauczyciela.

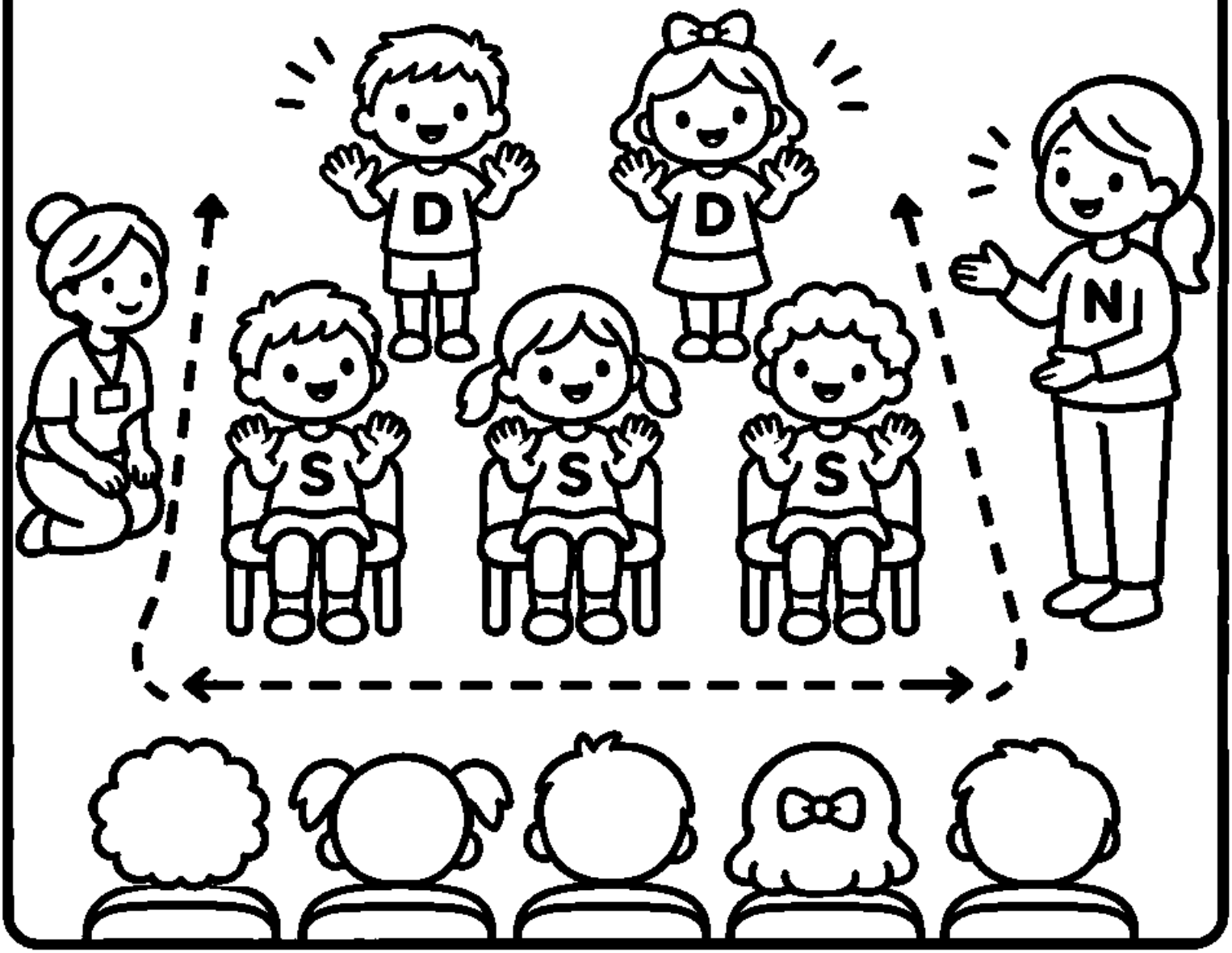
Dobierz miejsce indywidualnie; nie stosuj podziału według oceny sprawności. Osoby siedzące wykonują te same frazy dłońmi.

Pozostaw szeroką drogę dojścia do każdego miejsca. Ustawienie nie może ograniczać dostępu do potrzebnego wsparcia.

Nauczyciel stoi z przedniego boku. Dorosły wspierający pozostaje przy ustalonej drodze, bez zasłaniania innych.

Legenda: S — miejsce siedzące; D — miejsce stojące; N — nauczyciel.

Przed pokazem: sprawdź ustawienie z każdej pozycji, również na siedząco.



Lista kontrolna przed pokazem

Zaznacz po sprawdzeniu:

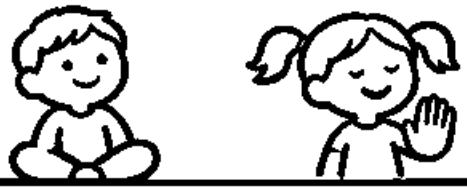
- ☐ **Podłoga jest stabilna, a droga wejścia i wyjścia wolna.**



- ☐ **Każda osoba ma wygodne miejsce i widzi sygnały nauczyciela.**



- ☐ **Dostępna jest uzgodniona wersja na siedząco i możliwość rezygnacji.**



- ☐ **Nagranie zostało sprawdzone w całości; wiadomo, kto je uruchamia.**



- ☐ **Znamy początek, cztery frazy, powtórzenie i finał.**



- ☐ **Strój i obuwie nie ograniczają ruchu ani widzenia.**



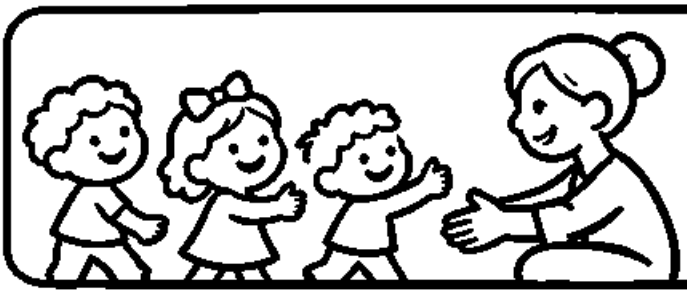
- ☐ **Ustalono znak stopu na wypadek przerwania muzyki.**



- ☐ **Dorosły czeka w miejscu, do którego schodzą dzieci.**



Jedna rzecz do zmiany przed wejściem: _____



Po pokazie: podziękuj za udział. Nie porównuj wykonania poszczególnych dzieci.



O materiale



Choreografie, układy fraz i schematy organizacyjne są autorskimi propozycjami Ostoja. Nie są programem terapeutycznym ani oceną rozwoju dziecka.

Muzyka została opisana przez cechy: puls, tempo i charakter. Przewodnik nie zawiera nagrań ani tekstów piosenek. Dobierz własny akompaniament lub nagranie, którego możesz użyć w planowanej uroczystości.

Podane tempo służy jako punkt startowy próby. Dostosuj je do grupy i przestrzeni. Osiem uderzeń to fraza liczona przez prowadzącego; nie oznacza ośmiu obowiązkowych kroków.

Źródło ćwiczeń uzupełniających: „400 ćwiczeń tanecznych i zabaw z ekspresją ruchową dla dzieci", Ostoja. Instrukcje sceniczne opracowano jako odrębny materiał.

Wsparcie | Ostoja
wsparcie@ostoja.online