

ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΚΡΟΥΣΤΩΝ

Περιγραφή

Αυτή η δραστηριότητα συνδυάζει το τραγούδι γνωστών τραγουδιών με ρυθμικά κρουστά, εμπλέκοντας τους συμμετέχοντες μουσικά και σωματικά. Οι συμμετέχοντες τραγουδούν γνωστά τραγούδια ενώ παίζουν βασικά ρυθμικά μοτίβα σε τύμπανα χειρός ή κρουστά όργανα. Αυτό συνδυάζει τη γνωστική ανάκληση (στίχοι) με τον κινητικό συντονισμό (κρουστά), καθιστώντας την τόσο διανοητικά, όσο και σωματικά τονωτική.



Απαιτούμενος Χρόνος

45-60 λεπτά

Περιβάλλον Μάθησης

Ομαδικό σκηνικό σε έναν άνετο, ήσυχο χώρο, όπως μία κοινοτική αίθουσα ή ένας χώρος δραστηριοτήτων σε ένα σπίτι φροντίδας ή ένα κέντρο ηλικιωμένων.

Απαιτούμενα Υλικά

- Φύλλα με στίχους τραγουδιών (με μεγάλη εκτύπωση)
- Απλά τύμπανα χειρός ή κρουστά όργανα (π.χ., ντέφια, μαράκες)

Πρακτικές Συμβουλές

- Επιλέξτε γνωστά τραγούδια από την εποχή των συμμετεχόντων για να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή και την ανάκληση της μνήμης.
- Προσαρμόστε τη δυσκολία των μοτίβων τυμπανισμού με βάση την κινητικότητα των συμμετεχόντων.
- Εξασφαλίστε αργό και σταθερό ρυθμό για τις οδηγίες και τις μεταβάσεις μεταξύ των δραστηριοτήτων.

Μαθησιακοί Στόχοι



- Βελτίωση της ανάκλησης της μνήμης και της γνωστικής λειτουργίας μέσω της μουσικής ενασχόλησης.
- Βελτίωση του κινητικού συντονισμού ακολουθώντας ρυθμικά μοτίβα.
- Προώθηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της συναισθηματικής έκφρασης σε ένα ομαδικό περιβάλλον.
- Προώθηση της χαλάρωσης και της ανακούφισης από το άγχος μέσω της μουσικής απόλαυσης.

Καθοδήγηση Βήμα προς Βήμα

1. **Εισαγωγή (5 λεπτά):** Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και εξηγήστε τη συνεδρία. Μοιράστε φύλλα στίχων και παρουσιάστε τα όργανα.
2. **Προθέρμανση (10 λεπτά):** Ξεκινήστε με μία απλή άσκηση παλαμάκια ή χτυπήματα για να εισαγάγετε την έννοια του ρυθμού.
3. **Τραγούδι και τύμπανο (20 λεπτά):** Οδηγήστε τους συμμετέχοντες να τραγουδήσουν ένα γνωστό τραγούδι, ενώ κρατούν έναν βασικό ρυθμικό ρυθμό με τα τύμπανα.
4. **Αυτοσχεδρισμός (10 λεπτά):** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν να δημιουργήσουν τους δικούς τους ρυθμούς, ενώ εξακολουθούν να τραγουδούν ή να σιγοτραγουδούν.
5. **Χαλάρωση και αναστοχασμός (5 λεπτά):** Ολοκληρώστε με μία συζήτηση για το πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Αναμενόμενα Αποτελέσματα

- Βελτίωση της μνήμης ανάκλησης τραγουδιών και στίχων.
- Ενίσχυση των κινητικών δεξιοτήτων μέσω του ρυθμικού τυμπανισμού.
- Αύξηση της κοινωνικής δέσμευσης και της συναισθηματικής ευεξίας λόγω της αλληλεπίδρασης της ομάδας.
- Αίσθηση επίτευξης από την ενεργό συμμετοχή στη μουσική δημιουργία.

Πηγή

- Περιοδικό Suffle Music
Suffle Music Magazine
- Πηγές Μουσικής Θεραπείας
Music as Therapy