

DAINAVIMO IR RITMIŠKO BŪGNŲ MUŠIMO SESIJA

Aprašymas

Šis užsiėmimas sujungia žinomų dainų atlikimą su ritmišku būgnų mušimu, taip įtraukiant dalyvius muzikine ir fizine prasme. Dalyviai dainuoja gerai žinomas dainas kartu ritmiškai mušant būgnelius ar mušamuosius instrumentus. Šis užsiėmimas padeda sujungti kognityvinį įsiminimą (dainų žodžiai) ir motorinę koordinaciją (būgnai).

Aplinka

Grupinis užsiėmimas patogioje, tylioje aplinkoje, tokioje kaip bendruomenės centro patalpos ar užsiėmimų erdvė globos namuose ar senjorų dienos centre.

Priemonės

- Dainų tekstai (atspausdinti dideliu šriftu)
- Paprasti mušamieji būgneliai arba mušamieji instrumentai (pvz., tambūrinai, marakasai)

Praktiniai patarimai

- Pasirinkite dalyviams gerai pažįstamas jų laikmečio dainas, taip paskatinsite juos aktyviau dalyvauti ir atgaivinti prisiminimus.
- Pritaikykite būgnelių ritmo sudėtingumą, atsižvelgiant į dalyvių gebėjimą atlikti tam tikrus judesius.
- Užtikrinkite ramų ir tolygų tempą pereinant nuo vienos užduoties prie kitos.

Mokymosi tikslai



- Pagerinti atmintį ir kognityvines funkcijas pasitelkiant muziką.
- Stiprinti judesių koordinaciją kartojant ritmiškus motyvus.
- Skatinti socialinę sąveiką ir emocinę raišką grupėje.
- Atsipalaiduoti ir sumažinti stresą bei pasimėgauti muzika.



Trukmė

45–60 min.

Instrukcijos

- 1. Įžanga (5 minutės):** Pasisveikinkite su dalyviais ir paašškinkite užsiėmimo eigą. Išdalykite lapus su dainų žodžiais ir pristatykite muzikos instrumentus.
- 2. Apšilimas (10 minučių):** Pradėkite nuo paprastų plojimo ar trepsėjimo pratimų, skirtų supažindinti su ritmo sąvoka.
- 3. Daina ir būgneliai (20 minučių):** Padėkite dalyviams dainuoti jiems pažįstamą dainą, kartu būgneliais mušant pagrindinį ritmą.
- 4. Improvizacija (10 minučių):** Paskatinkite dalyvius pabandyti sukurti savo ritmą dainuojant ar niūniuojant.
- 5. Atsipalaidavimas ir refleksija (5 minutės):** Aptarkite, kaip dalyviai jautėsi užsiėmimo metu.

Numatomi rezultatai

- Geresnis dainų ir tekstų įsiminimas.
- Ritmingai mušant būgnus gerinami motoriniai įgūdžiai.
- Bendravimo grupėje dėka padidėjęs socialinis aktyvumas ir emocinė gerovė.
- Išsipildymo jausmas aktyviai dalyvaujant muzikinėje veikloje.

Šaltinis

- „Suffle“ muzikos žurnalas
Suffle Music Magazine
- Muzikos terapijos šaltiniai
Music as Therapy