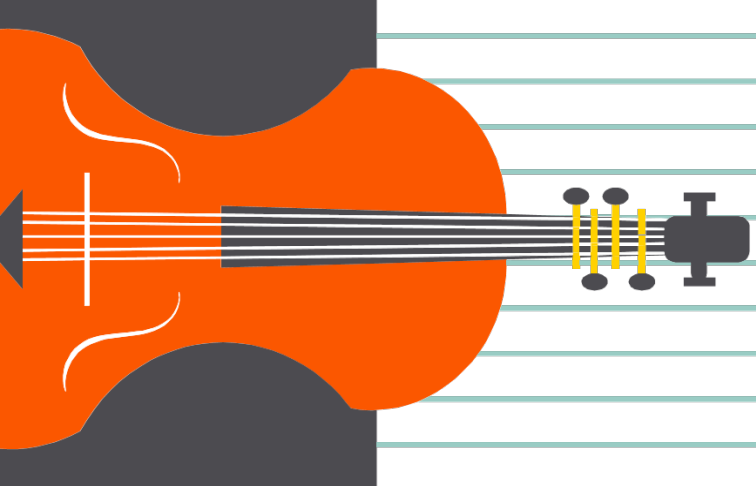
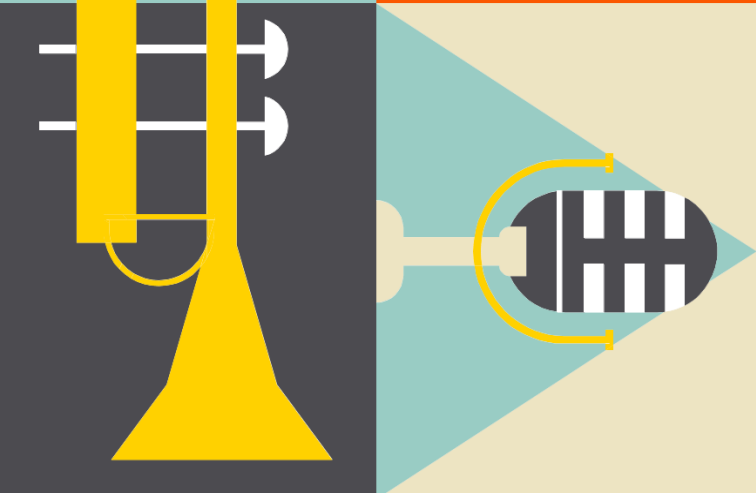
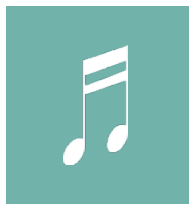




მუსიკალური საპარტიშოები



თამარ ჟორდანიძე



მუსიკალური სავარჯიშოები

(მუსიკატერაპიის მიღგომეების გათვალისწინებით)

თბილისი
2022

სახელმძღვანელოს ავტორი: თამარ ჟორდანია - მუსიკათერაპევტი, კომპოზიტორი, პიანისტი, მუსიკის პედაგოგი, „ინკლუზიური მუსიკალური განათლების განვითარების ცენტრის“ დამფუძნებელი და ხელმძღვანელი; ICDI Arts (International Center for the Development of Inclusive Arts) თანადამფუძნებელი. მუსიკის თერაპიული დანიშნულების სახელმძღვანელოების ავტორი, ინტეგრირებული და ინკლუზიური სკოლა-სტუდიების, რეაბილიტაციისა და აბილიტაციის ცენტრებისა და სკოლა-სტუდიის მუსიკათერაპევტი, ტრენერი.

სავარჯიშოების ავტორი: თამარ ჟორდანია.

პროექტის ხელმძღვანელი: თამარ ჟორდანია

პროექტის მენეჯერი: ანა ღვინიაშვილი

რედაქტორი: მარინა კვიჟინაძე

პროექტი „სახელოვნებო სკოლა-სტუდიებში მუსიკათერაპიის ჰიბრიდული სწავლების მეთოდის დანერგვა“ ხორციელდება ა(ა)იპ „ინკლუზიური მუსიკალური განათლების განვითარების ცენტრის“ მიერ საქართველოს კულტურის, სპორტისა და ახალგაზრდობის სამინისტროს მხარდაჭერითა და დაფინანსებით.



ინკლუზიური მუსიკალური განათლების
განვითარების ცენტრი



**საქართველოს
კულტურის, სპორტისა
და ახალგაზრდობის
სამინისტრო**

სარჩევნ

ავტორის შესახებ 4

ორგანიზაციის შესახებ 6

ავტორის შესახებ 7

სავარჯიშოები 11

ავტორის შესახებ

თაკო ჟორდანია (თამარ ჟორდანია) არის ქართველი კომპოზიტორი, პიანისტი, მუსიკოსი და მუსიკათერაპევტი. „ინკლუზიური მუსიკალური განათლების განვითარების ცენტრის“ ხელმძღვანელი და „ICDI Arts“ (International Center for the Development of Inclusive Arts) თანადამფუძნებელი.

დაწერილი აქვს მუსიკა 30-ზე მეტი ფილმისთვის (მოკლემეტრაჟიანი, სრულმეტრაჟიანი, დოკუმენტური), 5 სპექტაკლისთვის (მათ შორის 1 მიუზიკლი) და მრავალი სიმღერა, მათ შორის საბავშვო.

ამჟამად მუშაობს მუსიკის თერაპევტად საქართველოს სხვადასხვა ცენტრში, სპეციალური საჭიროებების მქონე ბავშვებთან და მოზარდებთან.

გამოცემული აქვს სახელმძღვანელო „ხელოვნება ინტეგრაციისთვის“ ინკლუზიური ცეკვის პედაგოგთან და დრამათერაპევტთან. გარდა ამისა, ენისა და ეტყველების თერაპევტთან თანამშრომლობით გამოსცა წიგნი „მუსიკალური ლექსი-სავარჯიშოები ბავშვებისთვის“ (მუსიკისა და მეტყველების განვითარება მოძრაობის მეშვეობით) მუშაობის პროცესშია საფორტეპიანო პიესების კრებული „Lullabies“ ასევე (ორ თანაავტორთან ერთად) გამოსცა წიგნი „ქართული სიმღერა-თამაშები“

(ნორდოფ-რობინსის მუსიკათერაპიის მიხედვით). თაკოს გაშიფრული აქვს მსოფლიოს ხალხთა ეთნიკური მუსიკის ნიმუშები (მათ შორის ქართული, აფრიკული, უკრაინული, პიგმეური, სარდინიული, პოლონური, ინდური და ა.შ.), რომელთა ნაწილი შეტანილია სხვადასხვა მუსიკალურ წიგნებსა და სახელმძღვანელოებში, ასევე გამოყენებულია სპეციალისტების მიერ სამეცნიერო კვლევებში.

დაწერილი აქვს მუსიკა სასწავლო ვიდეოსა და სარეკლამო ვიდეოკლიპისთვის. უწევს ტრენერობასა და სუპერვაიზერობას სხვადასხვა ქვეყნის სპეციალისტებს, აქვს მჭიდრო კავშირი სხვადასხვა ქვეყნის მუსიკათერაპიის ორგანიზაციებთან და აგრეთვე თანამშრომლობს მათთან სხვადასხვა პროექტებით.

პარალელურად, ასწავლის ფორტეპიანოზე დაკვრას და სხიმღერას სხვადასხვა ასაკის ბავშვებს.



ორგანიზაციის შესახებ

არასამეწარმეო (არაკომერციული) იურიდიული პირი „ინკლუზიური მუსიკალური განათლების განვითარების ცენტრი“ დაარსდა 2021 წელს თამარ ჟორდანიას მიერ. ორგანიზაციის მისიას წარმოადგენს:

1. ინკლუზიური მუსიკალური განათლება და მისი განვითარება
2. მუსიკის განვითარება თერაპიული და სოციალური მიმართულებით
3. მუსიკათერაპიის განვითარება
4. შშმ ბავშვებისა და პირების მუსიკის სწავლებაზე ხელმისაწვდომობის გაზრდა
5. მუსიკის პედაგოგთა მომზადება/გადამზადება
6. ახალგაზრდების ჩართულობით თანაბარუფლებიანი გარემოს შექმნა

2021 წელს ორგანიზაციის ხელმძღვანელმა დააარსა „ინკლუზიური ხელოვნების განვითარების საერთაშორისო ცენტრი“ (თანადამფუძნებელი), რომლის მიზანია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების თეატრალურ ცხოვრებაში ჩართვა, ინკლუზიური სახელოვნებო სფეროს განვითარება და ქართული ინკლუზიური ხელოვნების ხვადასხვა სფეროების სივრცეში ინტეგრირება.

ავტორისგან

მუსიკათერაპია ურთიერთობის იდეალური ფორმაა. იგი საშუალებას გვაძლევს დავუმეგობრდეთ ადამიანს, ვეზიაროთ მის განცდებს, ჩავწვდეთ მის პრობლემებს და დავცხმაროთ მუსიკალური დიალოგის ფორმით, ვერბალური ურთიერთობის აუცილებლობის გარეშე.

ჩვენ ყურადღებას ვამახვილებთ ადამიანის ძლიერ მხარეებზე და აქცენტს არ ვაკეთებთ რომელიმე სახის შეზღუდულ შესაძლებლობაზე, რამდენადაც, განვითარებული უნარების წინ წამოწევა და განმტკიცება ამაღლებს ადამიანის თვითშეფასებას, ხოლო ამაღლებული წარმოდგენა საკუთარ თავზე დადებითად მოქმედებს შეზღუდული შესაძლებლობების განვითარებაზე. ასეთი ჰუმანური მიდგომა ხშირია თანამედროვე მეთოდებში, მათ შორის მუსიკათერაპიაში.

მუსიკათერაპიაში ყველა მოქმედება თავისუფლების განცდას და სიამოვნებას უნდა იწვევდეს. თუმცა, აქ არსებობს განსაზღვრული წესები, რასაც ნებისმიერი თერაპიის მიმღები ითვალისწინებს. ამიტომ ყოველი საინტერესო სავარჯიშო თუ სასიამოვნო ქმედება, ამ წესების უმტკივნეულოდ დაცვას ემსახურება, რის შედეგადაც აღნიშნულ ჩარჩოში მოთავსება მათთვის აღარ არის პრობლემატური.

მუსიკალური რიტმის განვითარება ჯერ კიდევ მუცლადყოფნის პერიოდიდან იწყება, სადაც ბავშვი სამყაროს დედის გულისცემით ეცნობა. რიტმის გრძნობა უწყვეტია და მთელი ცხოვრება გრძელდება. ყველა ადამიანს თავისი ბიოლოგიური რიტმი აქვს, რაც ცხოვრების წესზე, გადანაცვებულობების მიღებაზე თუ სხვა ჩვეულებებზე აისახება.

მუსიკათერაპიაში უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება რიტმს. მუსიკისა და რიტმის გამოყენებით შესაძლებელია ადამიანის ყველა უნარის თერაპიაში ჩართვა, სადაც განვითარებული რესურსის აქტიური გამოყენების ხარჯზე, განვითარებთ შეზღუდულ შესაძლებლობებს. მუსიკა შუამავალია გარე სამყაროსა და ემოციებს შორის. აქვე პლატონის სიტყვებს მოვიშველიებ და ვიტყვი, რომ „რიტმი არის წესრიგი მოძრაობაში“, რაც ადამიანს ეხმარება ემოციების დაბალანსებაში და შინაგანი შფოთვის შემცირებაში.

ბუნებაში ყველაფერი რიტმითანაა დაკავშირებული: გულისცემა, სუნთქვა, ნაბიჯები, დღე და ღამის მონაცვლეობა, მოქცევა და უკუქცევა და ასე გრძელდება ჩამონათვალი დაუსრულებლად.

მუსიკა და რიტმი ძლიერ ზეგავლენას ახდენენ ადამიანის ემოციურ მდგომარეობაზე, ასევე შემოქმედებით და ლოგიკურ აზროვნებაზე, რაც იმას ნიშნავს, რომ თერაპიის პროცესში ტვინის ორივე ნახევარსფერო გააქტიურებულია და მიმდინარეობს მათი ერთდროულად დატვირთვა. აღსანიშნავია, რომ რიტმის აღქმაში ადამიანს ეხმარება

მუსიკა. მუსიკალური აზროვნება კი რიტმის გარეშე წარმოუდგენელია, რადგან სწორედ რიტმს შემოაქვს მუსიკაში წესრიგი, ბალანსი.

ვებმნიშვნელობები ყველას, ვისაც გაუჩნდა სურვილი გაეცნოს სავარჯიშოებს, რომლებიც შემოთავაზებული მაქვს ამ სახელმძღვანელოში.

არ აქვს მნიშვნელობა, სპეციალისტი ბრძანდებით თუ დაინტერესებული პირი, მშობელი, მეურვე თუ უბრალოდ ბავშვებთან ახლოს მყოფი ადამიანი, ეს სავარჯიშოები ყველასთვის არის გათვლილი.

მოგეხსენებათ, თერაპია, ისევე როგორც გაკვეთილი, ცოცხალი პროცესია. შესაძლებელია დაიგეგმოს რაღაც მოქმედებები წინასწარ, თუმცა სესიაზე შესვლისას სრულიად სხვა მდგომარეობა და მოცემულობა დაგვხვდეს, რისთვისაც ყოველთვის უნდა ვიყოთ მზად.

სახელმძღვანელოში აღწერილი სავარჯიშოების უმეტესობა შესაძლოა გამოყენებულ იქნას, როგორც „სამაშველო რგოლი“ იმ შემთხვევაში, როცა დაგეგმილი თერაპია „სხვა გზით მიდის“. აქტივობების გადანაცვებისა და მოფიქრების პარალელურად, იმისათვის რომ არ დაეცეს სესიის ტემპი, მიზანშეწონილად მიმაჩნია აღნიშნული სავარჯიშოების ჩართვა. ამით შევინარჩუნებთ განწყობას, ავიღებთ ახალ მიზანს და მოვემზადებით მომდევნო აქტივობისთვის.

წიგნში შესულია სავარჯიშოები, რომლებიც გათვლილია როგორც პირისპირ მუშაობისთვის, ასევე დისტანციურად.



10 სავარჯიშო

დღევანდელ ცხოვრებაში იმდენად იმატა შფოთვითმა აშლილობამ, სხვადასხვა ფსიქოლოგიურმა პრობლემებმა, რომ ნებისმიერი ასეთი აქტივობა, მხოლოდ დადებითად იმოქმედებს ბავშვების როგორც ფსიქიკურ, ასევე ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე. სწორედ ამიტომ, ეს სავარჯიშოები შეიქმნა იმ მიზნით, რომ გამოყენებულ იქნას არა მხოლოდ სპეციალური საჭიროების, არამედ ტიპური განვითარების მქონე ბავშვებისთვისაც.

მუსიკალური სავარჯიშოები დაყოფილია ოთხ ნაწილად. პირველი და ბოლო არის ერთმანეთთან დაკავშირებული ორი სიმღერა: „გამარჯობა“ და „ნახვამდის“, რაც შეეხება შუა ორ ნაწილს, ერთი ეთმობა რიტმულ სავარჯიშოებს, მეორე კი სხვადასხვა ინსტრუმენტების გამოყენებას, ჯგუფურ ჩართულობას და სიმღერა-სავარჯიშოების შესრულებას.

ნებისმიერი სავარჯიშო არის ინდივიდუალურად განსახილველი. შესაძლებელია სპეციალისტმა სავარჯიშოს დაამატოს ან გამოაკლოს რაღაც ნაწილი საჭიროებისამებრ, რადგან არ არსებობს ერთნაირი რესურსის მქონე ორი ბავშვი, შესაბამისად, ყოველ ბავშვთან თერაპიას ვაგებთ ინდივიდუალური მიდგომით.

ასევე აღსანიშნავია, რომ სავარჯიშოს უმეტესობა შესაძლებელია შესრულდეს ონლაინ (დისტანციურ) რეჟიმშიც.

სახელმძღვანელოში წარმოდგენილი ათი სავარჯიშოს მთავარი მიზანია თერაპიაში მონაწილე პირის სიმშვიდე, მოტორული უნარების გაუმჯობესება, მეტყველების გაუმჯობესება, შინაგანი შფოთვის შემცირება, კმაყოფილების განცდა, თვითშეფასების ამაღლება, ხოლო ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კი – იმპროვიზაციის უნარის გაუმჯობესება, რაც საკმაოდ რთული მისაღწევია. თუმცა როგორც კი ბავშვი ამ ეტაპზე გადავა, ბევრად საინტერესო მუსიკალური ურთიერთობა დაიწყება როგორც თერაპიის მიმღებისთვის, ასევე თერაპევტისთვისაც.



საპარჭიშო 1:

მისაღმების სიმღერა-აქტივობა

რეკომენდაცია: კარგი იქნება, რომ ყოველი სესია, ინდივიდუალური თუ ჯგუფური მეცადინეობის დროს, დაიწყოს "გამარჯობა" სიმღერით ან თემით, ხოლო დაასრულოს "ნახვამდის" სიმღერით ან თემით. ყოველ კვირას ეს უნდა იყოს ერთი და იგივე თემა, რაც დაეხმარება ბავშვს გაერკვიოს როდის იწყება სესია და როდის მთავრდება.

“გამარჯობა”/“ნახვამდის” არ უნდა იყოს რთული კომპოზიცია. ეს შეიძლება მარტივი მელოდია იყოს, რომელსაც უმღერებთ ერთ კონკრეტულ ბავშვს (ინდივიდუალურ სესიებზე) ან თითოეულ ბავშვს რიგრიგობით (ჯგუფურ სესიებზე). გამოიყენეთ აწყობილი (მელოდიური) ინსტრუმენტი, როგორიცაა ქსილოფონი ან მეტალოფონი. პარალელურად შეგიძლიათ ფორტეპიანოზე, ჯემბზე, დაირაზე ან დოლზე დაუკრათ რამე რიტმული და ბავშვს უმღეროს „გამარჯობა“ ან „ნახვამდის“.

როდესაც თქვენ უმღერით ბავშვს "გამარჯობას" ან „ნახვამდის“, კარგი იქნება თუ დაუკრავთ და იმღერებთ ბავშვის ხასიათიდან გამომდინარე. მაგალითად, სწრაფად ან ნელა. ხმამაღლა ან მშვიდად. ეს იწვევს განცდას, რომ თქვენ მას უსმენთ და

ექმნება შთაბეჭდილება, რომ მის აზრს ითვალისწინებენ და ექცევიან, როგორც პიროვნებას. ეს განავითარებს მასში თავდაჯერებულობისა და აზრის გამოხატვის უნარს, ასევე აძლევს მოტივაციას მეტად ჩაერთოს სესიებში. გარდა ამისა, თითოეული მონაწილის სახელით მიმართვა, დაგეხმარებათ მათი ყურადღების შენარჩუნებაში.

რჩევა: შეეცადეთ ჯგუფის თითოეულ წევრთან დაამყაროთ კონტაქტი, არ აჩქარდეთ რიგითობის დაცვისას, მშვიდად გადადით ერთი ბავშვიდან მეორეზე.

როდესაც გვყავს შერეული ჯგუფი, სადაც უმეტესი ბავშვი სრულიად ახალია, ანუ პირველად მოვიდნენ თერაპიაზე, შეგვიძლია გამოვიყენოთ ასეთი ტიპის სავარჯიშო, რომელსაც ქვევით გთავაზობთ. ეს არის არჩევითი ტიპის აქტივობა, რომელიც შედგება ოთხი ნაწილისგან და ნებისმიერ ბავშვს ეძლევა საშუალება 1 ნაწილით მაინც ჩაერთოს.

სავარჯიშოს შესრულების წესი: ვსხდებით წრეში, ვდებთ წინ პერკუსიებისგან დატვირთულ ჩანთას, ან ვაწყობთ ინსტრუმენტებს წრის შუაგულში. ვიწყებთ რიგ-რიგობით ინსტრუმენტის არჩევას, რომელსაც მოსდევს მისალმება, შემდეგ პასუხის მოსმენა და რიგის მიხედვით გადაწოდება.

სულ არის ოთხი მოქმედება:

1. ვარჩევთ ინსტრუმენტს

2. ვამბობთ ჩვენ სახელს (მე მქვია თაკო) - ვახმაურებთ ინსტრუმენტს
3. ვესალმებით ყველას (გამარჯობა ყველას!)
4. ჯგუფიც პასუხობს,ესალმება: გამარჯობა თაკო!

არ არის აუცილებელი ეს იყოს მუსიკალურად მისაღმება. საკმარისია მხოლოდ ეს ოთხი მოქმედება დასაწყისში. შესაძლებელია რომელიმე მონაწილემ მოინდომოს ინსტრუმენტის გამოყენების გარეშე მისაღმება, ამ შემთხვევაში მხოლოდ ვესალმებით და არ ვაძალებთ. შესაძლოა მას არ უნდოდეს ინსტრუმენტის გამოყენება, ან არ იყოს ხასიათზე ან უბრალოდ რცხვენოდეს. ვაცადოთ, შესაძლოა წრის ბოლო მონაწილის მისაღმების შემდეგ მან თავად მოინდომოს ისევ ჩართვა და ინსტრუმენტის აუღერება.



სავარჯიშო 2: მოტორიკისა და ყურადღების კონცენტრაციის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშო

ლოლიპოპის სიმღერაზე შექმნილი მოტორული უნარების გასაუმჯობესებელი სავარჯიშო, სადაც ჩართულია სხეულის სხვადასხვა ნაწილები. ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესების გარდა, ეს სავარჯიშო ითვალისწინებს ასევე მოტორულ დაგეგმვასაც, როდესაც თერაპიის მიმღები თავად ხდება სავარჯიშოს დამოუკიდებლად გამგრძელებელი და მოძრაობის შემქმნელი.

კარგია, თუ ამ აქტივობის დაწყებამდე წრე უკვე შექმნილია. ყველანი სხედან ერთი მეტრის დაშორებით. რაც უფრო მეტია მონაწილეების რაოდენობა, მით უფრო ფართოა წრე. უმჯობესია, თუ მონაწილეებს შორის დისტანცია არ დაირღვევა. დაწყებამდე კარგი იქნება თუ მოხდება ინსტრუმენტების წრეზე ჩამოტარება, რიგ-რიგობით აიღებენ რჩეულ ინსტრუმენტს და გადააწოდებენ მეზობელს. ეს ხელს შეუწყობს რიგის დაცვისა და ლოდინის უნარის გაუმჯობესებას, რაც აუცილებელია ნებისმიერი ჯგუფური აქტივობის დროს.

როდესაც ინსტრუმენტებს აირჩევენ, შესაძლოა მათ მოუხდეთ დაწყებამდე

ინსტრუმენტების ახმოვანება. შეგვიძლია რამდენიმე წუთი ვაცადოთ, რომ გული იჭერონ ჟღერადობებით, შემდეგ კი ყველას ვთხოვთ ყურადღების გადმოტანა რათა დაელოდონ ინსტრუქციის შემოთავაზებას.

როდესაც პირველად არ სრულდება ეს სავარჯიშო და ბენეფიციარებისთვის უკვე ნაცნობია, ამ შემთხვევაში მათ კითხვებს ვუსვამთ: ახლა რას ვაკეთებთ? ამის მერე რა უნდა ვქნათ გახსოვთ? და ა.შ. ეს ქმედება მათ მეტად ჩართავს პროცესში და სასიამოვნო განწყობას შეუქმნის დაწყებამდე.

საჭიროა:

1. სიმღერა ლოლიპოპი
2. შეიკერები
3. მარაკასები
4. ხელისგულში ადვილად მოთავსებადი ინსტრუმენტები (კვერცხი შეიკერი, მინი მარაკასები,



კასტანეტები და ა.შ.)

5. ინსტრუმენტების არქონის შემთხვევაში, შესაძლებელია შესრულდეს ტაშებისა და ფანქრების გამოყენებით. ნებისმიერი დაგეგმილი მოძრაობები, სადაც მონაწილეობს ორი ხელი, გამოდგება ამ სავარჯიშოს შესრულებისას.

სავარჯიშოს შესრულების თანმიმდევრობა:

თვლა 8 (მაღალფუნქციურ ბავშვებთან

შესაძლებელია 4 და 2 თვლაზეც მოსინჯვა)

არის რამდენიმე მოძრაობა ერთმანეთის მიყოლებით - ყოველი მათგანია 8 თვლაზე

- ფეხებზე დარტყმა 8-ჯერ
- ერთმანეთზე დარტყმა 8 -ჯერ
- ფეხებზე ისევ 8 - ჯერ
- პაუზა - სიჩუმე
- მონაცვლეობით ფეხებზე და ხელებზე 8-8 თვლა, შემდეგ თვლები მცირდება 4-4 და 2-2
- ხელების გადაჯვარედინება
- ხელების დაკვრა რიგრიგობით მხარეებზე



თანმიმდევრულად ასე გამოიყურება:

1. ერთმანეთს ვარტყამთ
2. პაუზა
3. ორი თვლა მუხლებზე, ორი თვლა ერთმანეთს ვარტყამთ
4. პაუზა
5. ორივე ხელით ცალ მხარეს დარტყმა, შემდეგ მეორე მხარეს (4-4 თვლა)
6. ფეხებზე ინსტრუმენტის დარტყმა რიგრიგობით, 2-2 თვლაზე

აქვე შესაძლებელია იმპროვიზაცია და თითო მონაწილემ თითო მოძრაობა შემოგვთავაზოს.

სიმღერის ბმული: <https://www.youtube.com/watch?v=u8qDg4kpFkl>



საპარტიშო 3: თამაში ხმებით

მუსიკალური ნაწარმოები ან იმპროვიზაცია (უპირატესობას ვანიჭებ იმპროვიზაციას, რადგან ასეთ შემთხვევაში უფრო ბუნებრივი იქნება ბენეფიციარებსა და სპეციალისტს შორის მუსიკალური ურთიერთობა და მეტი მოქნილობის საშუალებას მოგვცემს პროცესი).

მელოდია თავდაპირველად უნდა იყოს ერთხმიანი. შემდეგ გახდეს ორხმიანი. დასაწყისში მარჯვენა ხელმა უნდა დაუკრას მელოდია, გამოიყენოს სრული დიაპაზონი. შემდეგ მარჯვენა ხელს შეურთდეს მარცხენა ხელი თავისი მელოდიით. ამის შემდეგ ორივე ხელი ერთად აგრძელებს მელოდიის შესრულებას, რაც გამოიწვევს ორი ხმის გაჩენას.

სრულდება როგორც სიარულისას, ასევე მხოლოდ ხელების/ფეხების გამოყენებით (ეს იმ შემთხვევაში, თუ მონაწილეს უჭირს გადაადგილება ან ვერ ფლობს რომელიმე კიდურს).

მიზანი: დაუკვირდეს ხმების რაოდენობას. ერთი ხმის შემთხვევაში დადის მარტო (ცალ ხელს/ფეხს ამოძრავებს მხოლოდ) მეორე ხმის გაგონებისას ხელს გაუყრის სხვას და ერთად დადიან (ან ხელსებს/ფეხსებს ერთად ამოძრავებს).

პაუზებისას უნდა გაჩერდეს და დაელოდოს მუსიკის გაგონებას.

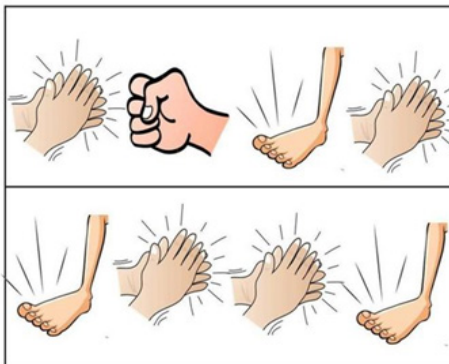
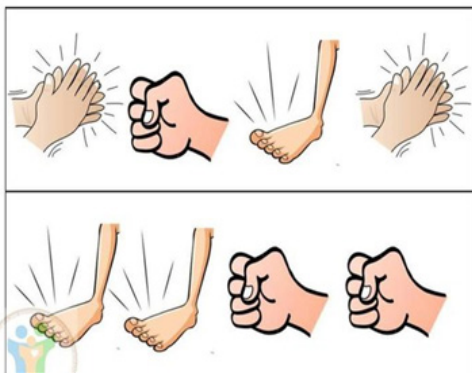
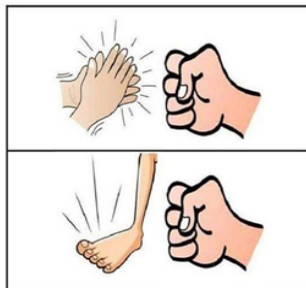


საპარჯიშო 4:

ნახატებით გაგებობა - ვიზუალური რიტმები

დაგვიჩვენებთ:

1. დახატული ტაში
2. დახატული ფეხები
3. დახატული მუშტი



ვსხდებით წრეში და ვაჩვენებთ ნახატებს წინასწარი არჩევის გარეშე.

თავდაპირველად ვიწყებთ ნელა, ვაცდით მონაწილეს რომ გადახედოს, გაიაზროს და გაიხსენოს რა მოძრაობაა მოცემულ ნახატზე შესასრულებელი.

მეორე ეტაპზე ტემპს ვაჩქარებთ, ვცვლით და თან ვამხნევეთ პროცესშივე (ყოჩაღ, რა სწრაფი ხარ! და ა.შ.).

მესამე ეტაპზე ვრთავთ მუსიკას (ნებისმიერს სადაც არის კარგად გამოკვეთილი რიტმები და ძლიერი დროები) და ამის ფონზე ვაგრძელებთ თამაშს.

როგორც წესი, მუსიკის ჩართვის შემდეგ ცოტათი გაუძნელდებათ დიდი ხანი ყურადღების კონცენტრაციის მხოლოდ ვიზუალური მხარისკენ მიმართულება და შესაძლოა ტემპი დავარდეს ან იყოს შეცდომები. ეს იმას ნიშნავს, რომ საგარჯიშო მუშაობს და მისი საშუალებით მოხერხდება რიგი რესურსების გაძლიერება.

ზოგადად, ვიზუალისა და აუდიოს ერთმანეთში შერწყმა კარგად მოქმედებს ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესებაზე. მატულობს კონკრეტულ მიზანზე ორიენტირების სურვილი. ამ შემთხვევაში მიზანია ზუსტად გამეორება მოცემული ნახატისა იმ ტემპში, რომელსაც მუსიკალური ნაწარმოები გვანვდის.



სავარჯიშო 5:

დირიჟორობა (სხვადასხვა ნაწარმოების არეულად - ხასიათების დაჭერა)

დაგვჭირდება: საშუალო ზომის ჯოხი. ამ სავარჯიშოს ორი ვარიანტი არსებობს. ერთია, როდესაც ბავშვს ვურთავთ ნებისმიერ მუსიკალურ ნაწარმოებს და მეორე ვარიანტია, როდესაც თავად ვქმნით იმ მომენტში.

ორივე შემთხვევაში ბავშვს ხელში უნდა ეჭიროს ჯოხი, რისი მეშვეობითაც მას გაუადვილდება რიტმში ჩაჯდომა და ტემპის შენარჩუნება. ასევე სასურველია ვთხოვოთ ბავშვს ჩუმი და ხმამაღალი ბგერები გამოხატოს არა მხოლოდ ხელებით, არამედ მიმიკებითაც.

მთავარი მიზანი:

1. მეხსიერებისა და კოორდინაციის გაუმჯობესება
2. ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესება
3. მუსიკალური რიტმის გამყარება და განვითარება/გაუმჯობესება
4. სივრცის აღქმა
5. თვითშეფასების ამაღლება



სავარჯიშო 6: მუსიკით მუსიკას

ამ სავარჯიშოში მთავარი მიზანია ყურადღების კონცენტრაციისა და მოსმენის უნარის განვითარება.

თავდაპირველად სპეციალისტმა უნდა მოიფიქროს მელოდია, ნაცნობი ან შექმნას თავად, სასურველია შესრულდეს ფორტეპიანოზე, რადგან რეგისტრების ცვალებადობა მეტ საშუალებას გვაძლევს სავარჯიშოს განსავითარებლად. სპეციალისტმა ასევე უნდა შეარჩიოს ტემპი, სასურველია იყოს ზომიერი, იმისათვის, რომ მონაწილეებმა მარტივად შეძლონ ფეხის აყოლა. მეტრი უმჯობესია 2/2 ან 4/4.

სულ არის ოთხი მოქმედება:

1. სიარული
2. გაშეშება
3. ერთ ადგილზე დგომა და ცალი ფეხის ბაკუნი
4. ერთ ადგილზე დგომა და ტაში



ა. როდესაც გვესმის მელოდია, დავდივართ სურვილისამებრ, ვუღიმით ერთმანეთს, ვუსმენთ მუსიკას და ვცდილობთ ჩავჯდეთ ტემპში (არც ავაჩქაროთ, არც შევანელოთ)



ბ. როდესაც მუსიკა წყდება, ჩვენც მომენტალურად ვშეშდებით, რა პოზაშიც არ უნდა ვიყოთ, ვცდილობთ დავრჩეთ იმავე პოზაში.

გ. როდესაც გვესმის დაბალი რეგისტრის ბგერა განმეორებით, ოსტინატოს სახით (სუბ-კონტროქტავის, კონტრ-ოქტავის, დიდი ოქტავის ან პატარა ოქტავის ნოტები), მონაწილე ჩერდება და ცალი ფეხით აბაკუნებს ძირს.

დ. როდესაც გვესმის მაღალი რეგისტრის ბგერა, ოსტინატოს სახით (პირველი ოქტავის, მეორე ოქტავის, მესამე ოქტავის, მეოთხე ოქტავის ან მეხუთე ოქტავის), მონაწილე ჩერდება და უკრავს ტაშს.



სავარჯიშო 7:

გადაწოდება

დაგვჭირდება: მცირე ზომის მარაკასები/ჯოხები/კოვზები/შეიკერები

სავარჯიშოში არის სამი მოქმედება:

1. გადაწოდება მარჯვენა მხარეს/მარცხენა მხარეს
2. სამჯერ ზედიზედ ტაში (3 თვლაზე)
3. იმპროვიზაციული მოქმედებები (წრიული მოძრაობის მიხედვით) რიგ-რიგობით

სიმღერის ბმული: Mika – Lollypop https://www.youtube.com/watch?v=fcWk7_We92I



სავარჯიშო 8: როსინის უპერდიურის რიტმული სავარჯიშო

დაგვჯირდება: რიტმის ჯოხები/საშუალო ზომის ჯოხები/კოვზები/ფანქრები

სავარჯიშოში არის სამი ნაწილი:

1. დაკვრა ჯოხებით
2. დარტყმა ძირს
3. იმპროვიზაცია

აქტივობის შესრულება შესაძლებელია როგორც წრეში, ისე ერთ ხაზზე განლაგებისას.



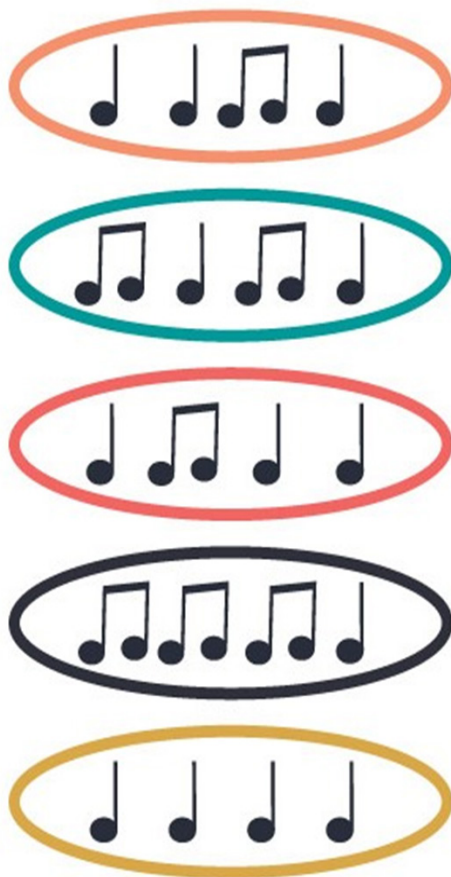
სავარჯიშოს მთავარი მიზანი გახლავთ რიტმული მოცემულობების გამეორება და დამახსოვრება, ყურადღების კონცენტრაციის გაძლიერება. ასევე იმპროვიზაციული შესაძლებლობის გაძლიერება და რიგის დაცვისა და მოთმინების უნარის გამომუშავება.



მუსიკალური ნაწარმოების შუაში იცვლება მოქმედება და ჯოხებს ეძლევა სხვა დავალება, ორივე ხელით ძირს დარტყმა რიტმისა და ძლიერი დროის გათვალისწინებით.

სავარჯიშოს შესრულება შესაძლებელია ჯგუფურად, მინიმუმ 3 ადამიანის მონაწილეობით. ასაკის მიხედვით შესაძლებელია მოქმედებებისა და ტემპის ვარირება.

რჩევა: კარგი იქნება თუ ამ ნაწარმოების რიტმს გამოიყენებთ სხვა აქტივობებშიც, მაგალითად „გამარჯობის“ აქტივობის დროს, ჯემბებზე დაკვრისას, ან რიტმული სავარჯიშოების შესრულებისას. ასევე გააკეთებთ მოცემული რიტმის ვარირებას შემდეგნაირად:



მუსიკის ბმული: https://www.youtube.com/watch?v=nQ5pbu_tFvI

საპარტიზო 9: თაშებით სახელები

მთავარი მიზანი: ყურადღების კონცენტრაციის გაზრდა და რიგის დაცვა ხანგრძლივი პერიოდით. ვსხდებით წრეში გადაჯვარედინებული ფეხებით. ვირჩევთ მარტივ რიტმს, ისეთს როგორიცაა მაგალითად Queen – We Will Rock You და ვირტყამთ ხელებს ფეხებზე.

გვაქვს სამი მოქმედება:

1. სახელების თქმა
2. საყვარელი ფერის თქმა
3. რიცხვი



ერთი, ორი, (სამზე იდახიან საკუთარ სახელს რიგ-რიგობით, რიგის დაცვით)
ერთი, ორი, (სამზე იდახიან საყვარელ ფერს რიგ-რიგობით, რიგის დაცვით)
ერთი, ორი, (სამზე იდახიან თავიანთ რიცხვს, რაც მიენიჭებათ წრეში დასხდომის
შედეგად)

აქტივობა დაყოფილია 3 ეტაპად:

1. ნელა
2. ზომიერი ტემპი
3. ჩქარა

ტემპის ცვალებადობის წინ სპეციალისტი ამბობს მაგალითად: „ახლა ვიწყებთ ნელა“ და აგრძელებენ ნელ ტემპში. რაღაც დროის შემდეგ ტემპების ცვალებადობა უფრო ხშირად იცვლება და მონაწილეებმა უნდა შეძლოს მალევე ალღოს აღება.

საპარტიშო 10:

ნახვამდის სიმღერა-აქტივობა

დასასრულს, ვემშვიდობებით რიტმული სიმღერა-აქტივობით, რომლის რიტმი მე-9 საპარტიშოს მსგავსი შეიძლება იყოს, მაგალითად:

ტექსტი:

ნახვამდის ყველას ჩვენ
ნახვამდის ყველას ჩვენ
ნახვამდის თაკო შენ
ნახვამდის ყველას ჩვენ
ნახვამდის ნიკო შენ
ნახვამდის ყველას ჩვენ
ნახვამდის გაგა შენ
ნახვამდის ყველას ჩვენ
ნახვამდის ელენე შენ
ნახვამდის ყველას ჩვენ
ნახვამდის ანა შენ
ნახვამდის ყველას ჩვენ



რიტმის ფონზე ყველა იტყვის რიგ-რიგობით ნახვამდის და მიიღებს ჯგუფისგან ერთხმად პასუხს. შემდეგ, ყველანი ერთად იმღერებენ ტაშებით შესრულებული

რიტმის ფონზე „ნახვამდის ყველას ჩვენ“. შესაძლებელია პაუზებში ვოკალური ჯაზ-იმპროვიზაცია (მაგალითად: რამ პარარა, ბიდიბი ბუ ბუ რა პამ პამ)

„ნახვამდის სიმღერა-აქტივობა“ დაწყებიდან დასრულების ჩათვლით მიდის რიტმულ ფონზე, შესაძლებელია როგორც ხელებით და ტაშით, ასევე ფეხების ბაკუნით, ან ორივე ერთად.

მიზნები:

- მომზადება დასასრულისთვის
- ინიციატივის გამომუშავება
- რიტმის განვითარება
- თვალის კონტაქტის გაუმჯობესება
- ყურადღების კონცენტრაციის განვითარება

სასურველია „ნახვამდის“ აქტივობის შემდეგ, აღარ გაგრძელდეს სხვადასხვა ინსტრუმენტებზე დაკვრა და დამშვიდობების რიტუალი მოყვეს, მაგალითად ხელების დარტყმა ან ყველასთვის ცალ-ცალკე მადლობის გადახდა. ეს გაამყარებს იმ ფაქტს, რომ შეხვედრა დასრულდა.



