



DANCEUP - PRZEDSZKOLE

PROGRAM AUTORSKI

Współpraca i konsultacja merytoryczno-programowa

dr Bernard Sack

mgr Renata Sack

Projekt okładki i strony tytułowej

mgr Paweł Świtalski

Niniejszy utwór ani żaden jego fragment nie może być reprodukowany, przetwarzany i rozpowszechniany w jakikolwiek sposób za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych oraz nie może być przechowywany w żadnym systemie informatycznym bez uprzedniej pisemnej zgody Autora

OD AUTORA

Nazywam się Paweł Świtalski i jestem zawodowym tancerzem tańca towarzyskiego najwyższej międzynarodowej klasy tanecznej „S”,



dwukrotnym Mistrzem Włoch, wielokrotnym finalistą Mistrzostw Polski, finalistą największego i najważniejszego turnieju tańca na świecie Blackpool Dance Festival w kategorii Professional Rising Stars, zdobywcą dziewiątego miejsca w Mistrzostwach Świata w Show. Jestem instruktorem tańca, trenerem, choreografem i przede wszystkim pedagogiem.

Urodziłem się w Szczecinie i to właśnie tu stawiałem swoje pierwsze kroki na lokalnych turniejach. Dzięki ogromnemu wsparciu moich trenerów i rodziców oraz ciężkiej pracy połączonej z

pasją, zacząłem odnosić sukcesy w Polsce i na arenie międzynarodowej. Jeździłem na turnieje po całym świecie, a jednocześnie sam stałem się trenerem wielu par sportowych w Szczecinie oraz instruktorem tańca w przedszkolach i szkołach. Zdobyłem dyplom pedagoga na Uniwersytecie Szczecińskim ze specjalnością magister edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej i stworzyłem program nauczania tańca, na którym do dziś pracuje wiele placówek.

W 2012 roku wyjechałem do Włoch na zaproszenie jednego z najlepszych trenerów tańca towarzyskiego na świecie, gdzie pod jego okiem dopracowałem mój zawodowy warsztat i zdobywałem, coraz to

nową wiedzę i doświadczenie. Wkrótce potem, po dwukrotnym zdobyciu tytułu Mistrza Włoch i wspięciu się na szczyty rankingów, dostałem propozycję pracy z najlepszymi na świecie tancerzami - w prestiżowej szkole tańca w Hongkongu. To tam mogłem rozwinąć skrzydła, już nie tylko, jako tancerz, ale jako instruktor szkoląc się u światowych legend tanecznych. W Hongkongu spędziłem siedem wspaniałych lat, które były najważniejszym doświadczeniem w moim życiu, uczącym mnie nie tylko nowoczesnych tajników przekazywania wiedzy, ale i pokory, dyscypliny, tolerancji oraz pracy z ludźmi w zupełnie nowym wymiarze cywilizacyjnym, kulturowym i społecznym.

Ten program powstał z syntezy pasji, wiedzy i długoletniej praktyki zawodowej. Uwielbiam pracować z ludźmi, a w szczególności z dziećmi, ponieważ jest to zupełnie inny rodzaj pracy dla trenera tańca. Nauka dzieci to w pierwszym rzędzie radość dzielenia się z nimi całą moją wiedzą pedagogiczną, a w głównej mierze zdobytymi kwalifikacjami z zakresu tańca towarzyskiego, który nie ma już dla mnie żadnych tajemnic, bo dzięki współpracy z najlepszymi na świecie, dane było mi odkryć je wszystkie.

Taniec dla mnie to nie tylko połączenie pracy z pasją i świetnie ujęcie pokładów energii, które drzemią we mnie od dziecka. Taniec to po prostu styl życia, którym żyje już 30 lat. Możliwość przekazywania mojej wiedzy i doświadczenia jest dla mnie pasjonującym wyzwaniem, a dostrzeganie efektów mojej pracy już u najmłodszych wychowanków, daje poczucie ogromnej satysfakcji, która napędza mnie do życia.

Paweł Świtalski

SPIS TREŚCI

OD AUTORA.....	3
PODSTAWA PRAWNA.....	7
WPROWADZENIE	8
MŁODY EUROPEJCZYK - ŚWIADOMY I KOMPETENTNY OBYWATEL ŚWIATA	11
TANIEC JEGO ROLA I ZNACZENIE W EDUKACJI DZIECKA	18
TANIEC TO ZABAWA – KORZYŚCI Z TAŃCA	18
KILKA SŁÓW O ROZWOJU PSYCHOFIZYCZNYM DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM	35
CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU DANCE UP! PRZEDSZKOLE	44
ZABAWA – GŁÓWNĄ FORMĄ PRACY	47
CEL STRATEGICZNY PROGRAMU	50
CELE OGÓLNE	50
A/. CELE KSZTAŁCENIOWE	50
B/. CELE WYCHOWAWCZE	52
ROZKŁAD MATERIAŁU.....	56
EDUKACJA TANECZNA.....	56
KLUCZ DO PROWADZENIA ZAJĘĆ, JAKO NAJLEPSZE ROZWIĄZANIE W NAUCE W SYSTEMIE DANCEUP! PRZEDSZKOLE	59
SAVOIR-VIVRE CZYLI UCZYMY SIĘ DOBRYCH MANIER	61
DBAM O ZDROWIE I ZDROWO SIĘ ODŻYWIAM	69
UMIEJĘTNOŚCI UCZENIA SIĘ WARUNKIEM UCZENIA SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE	77
METODY I FORMY, ŚRODKI REALIZACJI PROGRAMU	82
NARZĘDZIA MOTYWUJĄCE	87
ŚRODKI AUDIOWIZUALNE	91
MUZYKA	91
MATERIAŁY VIDEO	92
STRÓJ OSOBY PROWADZĄCEJ	93
PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA TANECZNE DZIECI NA POZIOMIE EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ	94
PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA WYCHOWANKÓW	100
EWALUACJA PROGRAMU	103

WSPÓŁPRACA Z KADRĄ PEDAGOGICZNĄ I RODZICAMI.....	105
UWAGI O REALIZACJI	107
DANCEUP TO NIE TYLKO ZAJĘCIA W PRZEDSZKOLU	108
ZAMIAST POST SCRIPTUM.....	109
BIBIOGRAFIA	110
NETOGRAFIA	115

PODSTAWA PRAWNA

Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r., (Dz. U. z 1997 r. Nr 78, poz. 483 ze zm.)

Powszechna Deklaracja Praw Człowieka, przyjęta i proklamowana rezolucją Zgromadzenia Ogólnego ONZ 217 A (III) w dniu 10 grudnia 1948 r.

Konwencja o ochronie praw człowieka i podstawowych wolności (Dz. U. z 1993 r., nr 61, poz. 284 oraz Dz. U. z 1998 r. nr 147, poz. 962)

Konwencja o prawach dziecka, przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych dnia 20 listopada 1989 r. (Dz.U. 1991 nr 120 poz. 526)

Ustawa z dnia 7 września 1991r. o systemie oświaty, (Dz. U. z 2019 r. poz. 1481)

Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2019 r. poz. 1148, 1078, 1287, 1680 i 1681)

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, (Dz. U. z 2017 r., poz. 356).

Program jest zgodny z podstawą programową wychowania przedszkolnego ze szczególnym uwzględnieniem poznawczego obszaru rozwoju dziecka w zakresie aktywności plastycznej, muzycznej (tanecznej, wokalne, gry na instrumentach) i teatralnej. W każdej z tych dziedzin dziecko może być zarówno odbiorcą sztuki, jak i jej twórcą.

WROWADZENIE

„To jeden z najzłośliwszych błędów sądzić, że pedagogika jest nauką o dziecku, a nie o człowieku.”
Janusz Korczak

Wiek przedszkolny jest szczególnie ważnym okresem dla prawidłowego kształtowania cech somatycznych, motorycznych i osobowościowych dziecka. Dlatego tak ważne zadanie ma do spełnienia praca z dziećmi w ramach edukacji przedszkolnej. Pobyt dziecka w przedszkolu należy zaliczyć do podstawowych czynników, mających znaczenie dla dalszego harmonijnego rozwoju dziecka. W opinii wielu pedagogów¹ nie podjęcie stosownych działań zmierzających do kształtowania muzykalności we wczesnych latach rozwoju dziecka, w konsekwencji prowadzić może do wystąpienia deficytów, które najczęściej nie mogą być nadrobione w dalszych okresach życia. Tym samym należy stwierdzić, że predyspozycje muzyczne występują u zdecydowanej większości członków populacji w różnych odmianach z różnym natężeniem. Rozwój muzyczny w znacznej mierze zdeterminowany jest również zespołem wrodzonych cech indywidualnych jednostki. Na poziom muzykalności dziecka w wieku przedszkolnym oprócz ogólnych zdolności wpływ będą miały również zdolności muzyczne, a w szczególności: poczucie rytmu muzycznego, poczucie wysokości dźwięku (*słuch muzyczny*), zdolność do tworzenia wyobraźni słuchowych, wrażliwość na barwę dźwięku, wrażliwość na dynamikę dźwięku.

Taniec jest ekspresyjnym ruchem z celem i formą. Poprzez taniec dzieci prezentują, kwestionują i świętują ludzkie doświadczenia, wykorzystując ciało jako instrument i ruch jako medium komunikacji osobistej, społecznej, emocjonalnej, duchowej i fizycznej. Podobnie jak wszystkie formy sztuki, taniec ma zdolność angażowania, inspirowania i wzbogacania wszystkich wychowanków, pobudzania wyobraźni

¹ Por Przychodzińska-Kaciczak M. (1991) *Dziecko i muzyka*. Nasza Księgarnia, Warszawa.

i zachęcania do osiągania ich kreatywnego i ekspresyjnego potencjału. W tańcu dzieci rozwijają wiedzę kinestetyczną poprzez rozwój umiejętności i doświadczeń tanecznych. Wczesne zmysłowe doświadczenia z wykorzystaniem ciała będącego narzędziem ekspresji i ruchu jako medium jest fundamentalne dla rozwoju tej kinestetycznej wiedzy w tańcu i przyczyniają się do ogólnego zrozumienia estetyki. Taniec pomaga dzieciom rozwijać kluczowe umiejętności, wspomagające w odnoszeniu sukcesów. Pomaga im rozwinąć umiejętność koncentracji i dyscypliny oraz pobudzić wyobraźnię i myślenie abstrakcyjne. Taniec jest niewiarygodnie skuteczny pod względem rozwoju społeczno-emocjonalnego i pod względem możliwości włączenia dzieci z różnych środowisk, różnych grup etnicznych czy kulturowych, różnych środowisk społecznych i skłonienia ich do współpracy i wspólnego działania. Uczy nawiązywania relacji z innymi dziećmi w tym samym wieku. Środowisko taneczne, zachęca do szacunku i akceptacji innych ludzi. Pomaga dzieciom rozwinąć uznanie i wrażliwość wobec innych nawet, jeśli różnią się oni między sobą.

Rozbudzenie zainteresowań dzieci, wydobywanie z nich – przy ich współudziale i zaangażowaniu tego, co cenne i wartościowe wymaga nie tylko wiedzy merytorycznej, ale przede wszystkim odwagi i kreatywności. „Strach zabija kreatywność. Kreatywność bierze się z entuzjazmu, a entuzjazm powstaje na bazie swobodnego i otwartego myślenia, gdy nie wszystko zostało z góry ustalone. Kreatywność potrzebuje przestrzeni, w której można ponosić porażki bez strachu przed oceną.”²

Jestem głęboko przekonany, że wysoka jakość wczesnej edukacja i opieka nad dzieckiem właśnie na poziomie przedszkolnym stwarza mu podstawę do adekwatnego samopoznania, samooceny i samookreślenia się. Kiedy dzieci uczą się tańczyć od najmłodszych lat, kształtują w sobie głęboki poziom pewności siebie, która pozwala im rozwinąć wszelkie

² Rasfeld M., Breidenbach S. (2015) *Budząca się szkoła*. Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk, s. 57.

wrodzone zdolności do tańca, innych sztuk i innych dyscyplin, w tym również związanych z edukacją szkolną. Doświadczenia wyniesione z zajęć tanecznych przyczyniają się do budowania hierarchii wartości właściwych dziecku, do kształtowania autonomicznych aspiracji dających gwarancję dążenia i osiągnięcia własnych indywidualnych sukcesów, ale również przekładają się na możliwości osiągnięcia wymiernych korzyści obywatelskich. Wczesna edukacja i opieka nad dzieckiem jest zatem skuteczną i wydajną inwestycją w przyszłość, zarówno w wymiarze indywidualnym jak również społecznym, narodowym czy w szerszym kontekście ogólnoludzkim.



MŁODY EUROPEJCZYK - ŚWIADOMY I KOMPETENTNY OBYWATEL ŚWIATA

„Być może szkoła nie powinna już uczyć, kim był Platon, tylko właśnie jak filtrować informacje. (...) Człowiekiem kulturalnym nie jest ten, który zna datę urodzin Napoleona, ale ten, który potrafi ją znaleźć w ciągu minuty.”

Umberto Eco³

Świat, który nas współcześnie otacza to ciąg permanentnych przeobrażeń i ewolucji, które dokonują się na naszych oczach, z naszym lub bez naszego przyzwolenia, w różnych sferach naszej egzystencji, przy zmieniającym się tempie występowania jak również w zróżnicowanych okolicznościach. Dynamika zachodzących w Europie i świecie zmian w drugiej połowie XX wieku oraz na przełomie XX i XXI wieku przyczyniły się do przeobrażeń w sferach życia społecznego, gospodarczego, ekonomicznego, politycznego, ale również kulturowego i edukacyjnego. Powszechnie uznaje się, że główną przyczyną jest globalizacja, jej przejawy i konsekwencje a w szczególności procesy zachodzące na płaszczyźnie kulturowej, informacyjnej czy edukacyjnej, które w konsekwencji prowadzą do likwidacji barier pomiędzy jednostkami, grupami społecznymi i całymi narodami. Dostarcza to możliwości szerokiej migracji ekonomicznej, rodzinnej czy turystycznej. Sprzyja to nie tylko lepszemu wzajemnemu poznaniu i zrozumieniu, ale również wymianie doświadczeń czy poznania najnowszych osiągnięć w różnorodnych dziedzinach życia. Jak w każdym procesie pojawiają się pewne niekorzystne strony. Jak pisze Agnieszka Raniszewska-Wyrwa „... we współczesnym świecie niestety coraz częściej daje się zaobserwować deficyt współczucia i życzliwości, obojętność, odwrócenie od postawy humanizmu, dominację agresji i okrucieństwa, brak szacunku dla innych,

³ Źródło: rozmowa Miłady Jędrzyk, *Wszyscy mamy paranoję*, „Książki. Magazyn do czytania” nr 2/październik 2011. <https://slynn-cytaty.pl/autorzy/umberto-eco/> 2021-09-18.

*egoizm, niepohamowaną dążność do przyjemności, wandalizm oraz otwarte negowanie lub obojętność wobec wartości i norm moralnych”.*⁴

„Nadchodzący czas to czas umysłowego robotnika, który oprócz formalnego wykształcenia posiada umiejętność praktycznego stosowania wiedzy oraz nawyk nieustannego uczenia się.”

Peter Drucker⁵

Tempo tych procesów jest na tyle intensywne, że trudno za nimi nadążyć. Stawia to zdecydowanie nowe wyzwania przed systemem edukacji, poszczególnymi placówkami i instytucjami oświatowymi jak również pedagogami, nauczycielami czy wychowawcami zajmującymi się, na co dzień edukacją dziewcząt i chłopców. Stąd też we współczesnym świecie w wyniku efektów globalizacji pojawiła się konieczność nieco innego spojrzenia na wychowanie dziewczynki czy chłopca - młodej Europejki - młodego Europejczyka - mieszkańców Europy i obywateli świata. Z jednej strony wyzwaniem jest przygotowanie młodych ludzi do szeroko rozumianego dialogu międzykulturowego, empatii kulturowej, tolerancji i poszanowania czy wdrażania etyki solidarności poprzez upowszechnianie wiedzy o wartościach, normach i regułach uznawanych i respektowanych w różnych grupach kulturowych. Z drugiej natomiast w ramach budowania społeczeństwa obywatelskiego kształtowanie wśród młodych ludzi szacunku dla własnej tożsamości narodowej opartej na wartościach patriotycznych, na bazie znajomości historii, tradycji i kultury. To w konsekwencji implikować winno jawnym zadeklarowaniem swojej tożsamości a co się z tym łączy przyjęciem pewnego rodzaju odpowiedzialności i lojalności w stosunku do własnego narodu.

Jacques Delors w przedłożonym w 1996 roku raporcie dla UNESCO twierdził, że: *Koncepcja edukacji przez całe życie jawi się jako klucz do*

⁴ Raniszewska-Wyrwa A., *Johna Locke’a koncepcja wychowania moralnego*, <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/bhw/article/download/18170/17974> 2021-09-18.

⁵ http://bazhum.muzhp.pl/media//files/Problemy_Profesjologii/Problemy_Profesjologii-r2015-t-n1/Problemy_Profesjologii-r2015-t-n1-s39-52/Problemy_Profesjologii-r2015-t-n1-s39-52.pdf 2021-09-18.

*bram XXI wieku.”*⁶ przewidując dynamikę zachodzących zmian, jakie następować będą od samego początku XXI wieku wskazywał, że „edukacja powinna przekazywać masowo i skutecznie coraz więcej wiedzy i umiejętności, które ewoluują, adekwatnych do kognitywnej cywilizacji, albowiem są one podstawą kompetencji jutra. Jednocześnie powinna znaleźć i zaznaczyć punkty odniesienia, które będą chronić sferę publiczną i prywatną przed zalewem informacji, mniej lub bardziej efemerycznych, oraz pozwolą zachować właściwy kierunek indywidualnym i zbiorowym projektom rozwoju. Edukacja jest niejako zobowiązana do dostarczenia mapy złożonego i wiecznie niespokojnego świata i busoli umożliwiającej po nim żeglugę.”⁷ I dalej prognozując pewne kierunki zmian wskazują „aby spełnić w całości swoją misję, edukacja powinna organizować się wokół czterech aspektów kształcenia, które przez całe życie będą niejako dla każdej jednostki filarami jej wiedzy: *uczyć się, aby wiedzieć*, tzn. aby zdobyć narzędzia rozumienia; *uczyć się, aby działać*, aby móc oddziaływać na swoje środowisko; *uczyć się, aby żyć wspólnie*, aby uczestniczyć i współpracować z innymi na wszystkich płaszczyznach działalności ludzkiej; wreszcie, *uczyć się, aby być*, dążenie, które jest pokrewne trzem poprzednim. Oczywiście, te cztery drogi wiedzy tworzą całość, albowiem mają one wiele punktów zbieżnych, przecinających się i uzupełniających.”⁸

W minionych już prawie 2 dekadach XXI wieku wielu autorów nawiązując do przesłania raportu Jacques’a Delorsa podkreśla, że „*powszechnie dostrzegana dynamika zmian współczesnego świata dotyczy nie tylko wymiarów technologicznego i gospodarczego, ale także wymiaru społecznego. Zmiany technologiczne, rozwój masowej komunikacji,*

⁶ *Edukacja: jest w niej ukryty skarb* (1998) Raport dla UNESCO Międzynarodowej Komisji do spraw Edukacji dla XXI wieku pod przewodnictwem J. Delorsa, Wydawnictwo UNESCO, Warszawa, s. 17.

⁷ Tamże, op. cit.

⁸ Tamże, op. cit.

przeobrażenia w sferze pracy, konkurencja na rynku pracy /.../ rodzą potrzebę elastyczności i stałego dostosowywania się przedsiębiorstw i jednostek. Efektem tych przeobrażeń jest ewolucja społeczeństwa wiedzy w kierunku społeczeństwa uczącego się.”⁹

Dostrzegając zachodzące w świecie zmiany cywilizacyjne, kulturowe, społeczne czy techniczne i kierując się własnymi doświadczeniami pragnę nawiązać do europejskiego projektu z 2007 roku „**LifeLong Learning – edukacja przez całe życie**”, którego głównym przesłaniem jest promowanie idei kształcenia, niezależnie od wieku i wcześniej zdobytego wykształcenia czy doświadczenia zawodowego.¹⁰ J. Półturzycki twierdzi, że „*głównym zadaniem edukacji ustawicznej jest w tym ujęciu wychowanie nowego typu człowieka, charakteryzującego się twórczym i dynamicznym stosunkiem do życia i kultury - człowieka, który potrafi doskonalić sam siebie, zmieniać warunki życia i ulepszać je dla dobra społeczeństwa.*”¹¹ Stąd też coraz wyraźniej można dostrzec, że od młodych ludzi wkraczających na współczesny rynek pracy nie wymaga się wyłącznie kwalifikacji zawodowych poświadczonych stosownym dokumentem - dyplomem, ale przede wszystkim oczekuje się od nich umiejętności

⁹ Maniak G. (2014-2015) *Kształcenie przez całe życie – idea i realizacja. Polska na tle Unii Europejskiej* [W:] *Studia Ekonomiczne*. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, s. 131.

¹⁰ Zob, Klimowicz G. (2007) *Program Uczenia się przez całe życie (LLL-Lifelong Learning Programme)* nowa inicjatywa Wspólnoty Europejskiej wspierająca edukację i naukę. E-mentor, nr 1 (18) <http://www.e-mentor.edu.pl/mobi/artukul/index/numer/18/id/385> 2021-09-18.9/18/2021

¹¹ Półturzycki J. (2004), *Źródła i tendencje rozwojowe edukacji ustawicznej*. E-mentor, nr 5(7) <http://www.e-mentor.edu.pl/artukul/index/numer/7/id/97> data dostępu:2021-09-18

i gotowości do permanentnego uczenia się jak również ukształtowanych kompetencji kluczowych.¹²

¹² **Kompetencje** to „...zespół powiązanych ze sobą umiejętności; struktura złożona i dynamiczna, będąca rezultatem interakcji między rozwojem a uczeniem się.” Zob. Wilgocka-Okoń B. (2003) *Gotowość szkolna dzieci sześciolatków*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa, s.11; Do celów niniejszego zalecenia kompetencje są definiowane jako połączenie wiedzy, umiejętności i postaw, przy czym: a) wiedza składa się z faktów i liczb, koncepcji, idei i teorii, które są już ugruntowane i pomagają zrozumieć określoną dziedzinę lub zagadnienie; b) umiejętności definiuje się jako zdolność i możliwość realizacji procesów i korzystania z istniejącej wiedzy do osiągnięcia wyników; c) postawy opisują usposobienie i sposoby myślenia służące działaniu lub reagowaniu na idee, osoby lub sytuacje.” Zalecenie RADY z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie (Tekst mający znaczenie dla EOG) (2018/C 189/01) wraz z załącznikiem Kompetencje kluczowe w procesie uczenia się przez całe życie europejskie ramy odniesienia, s. 7 [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=EN) 2021-09-18.

„Nie można zmusić ziarna do rozwoju i kiełkowania, można jedynie stworzyć warunki zezwalające na to, aby ziarno rozwinęło wszystkie tkwiące w nim możliwości”
Carl Rogers¹³

Wychodząc naprzeciw wszystkim ludziom a w szczególności mając na uwadze młode pokolenie rozpoczynające swoją edukację na poziomie przedszkolnym czy szkolnym jak również dostrzegając konieczność wsparcia osób o niskich kwalifikacjach podstawowych, np. przedwcześnie kończących edukację, starszych, niepełnosprawnych, bezrobotnych w Brukseli zostały sformułowane i przyjęte w grudniu 2006 roku¹⁴ i ponownie przywołane w maju 2018 roku¹⁵ Zalecenie Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie z załącznikiem. Dynamika procesów globalizacji, szczególnie w ostatniej dekadzie XXI wieku stawiając nowe wyzwania i oczekiwania przed edukacją, skłaniając ją do podjęcia działań w wyniku, których każda osoba winna od jak najwcześniejszych lat nabywać kompetencje¹⁶ kluczowe, które są w praktyce zdolnością wykorzystania posiadanej wiedzy, umiejętności i postaw w realnej sytuacji. *„Kompetencje kluczowe to te kompetencje, których wszyscy potrzebują do samorealizacji i rozwoju osobistego, zatrudnienia, włączenia społecznego, zrównoważonego stylu życia, udanego życia w pokojowych społeczeństwach, kierowania życiem w sposób*

¹³ Za *Biuletyn Informacyjny Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej* (2014) Kraków <http://poradnia4.krakow.pl/pliki/biuletyn42014.pdf> 2021-09-18.

¹⁴ Zalecenie Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 18 grudnia 2006 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie (2006/962/WE) wraz z załącznikiem Kompetencje kluczowe w uczeniu się przez całe życie–europejskie ramy odniesienia <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/pl/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006H0962> 2021-09-18.

¹⁵ Zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie...op. cit. 2021-09-18.

¹⁶ „Termin „kompetencje” oznacza zespół sprawności i zdolności umożliwiający efektywne działanie w procesie realizacji ważnych celów i zadań życiowych. Przyjmuję, że poczucie kompetencji to system przekonań jednostki na temat własnych zdolności i sprawności.” Uszyńska-Jarmoc J. (2010) *Metauczenie się dzieci w młodszych wiekach szkolnym*. [W:] *Edukacja dziecka – mity i fakty*, pod redakcją E. Jaszczyżyn i J. Szada-Borzyzkowskiej, Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie, Białystok, s. 64, <https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/handle/11320/2731> 2021-09-18.

prozdrowotny i aktywnego obywatelstwa. Rozwija się je w perspektywie uczenia się przez całe życie, począwszy od wczesnego dzieciństwa przez całe dorosłe życie, za pomocą uczenia się formalnego, pozaformalnego i nieformalnego, we wszystkich kontekstach, w tym w rodzinie, szkole, miejscu pracy, sąsiedztwie i innych społecznościach.”¹⁷ Formułując i prezentując osiem kluczowych kompetencji autorzy dokumentu podkreślają, że „wszystkie kompetencje kluczowe uważa się za jednakowo ważne; każda z nich przyczynia się do udanego życia w społeczeństwie. Kompetencje mogą być stosowane w wielu różnych kontekstach i rozmaitych kombinacjach. Ich zakresy się pokrywają i są ze sobą powiązane: aspekty niezbędne w jednej dziedzinie wspierają kompetencje w innej. Takie umiejętności jak krytyczne myślenie, rozwiązywanie problemów, praca zespołowa, umiejętności komunikacyjne i negocjacyjne, umiejętności analityczne, kreatywność i umiejętności międzykulturowe są elementem wszystkich kompetencji kluczowych.”¹⁸

John Locke znakomity angielski filozof, polityk, ekonomista, lekarz i pedagog przełomu XVII i XVIII wieku nawiązując do swoich medycznych doświadczeń, w sposób zdecydowany wskazywał na konieczność współwystępowania w wychowaniu dziecka dwóch ważnych elementów: obowiązku i swobody. Łącząc moralny i fizyczny wymiar procesu wychowania pisał: „...*nic nie daje dzieciom tyle stosownej pewności siebie i umiejętności zachowania się i nic ich tak nie pobudza do obcowania z ludźmi starszymi od nich, jak taniec, przeto sądzę, że należałoby uczyć je tańczyć tak wcześniej, jak tylko są w stanie się tego nauczyć. Chociaż bowiem taniec polega tylko na zewnętrznym wdzięku ruchów, to jednakże, choć nie wiem jakim sposobem daje on dzieciom więcej męskości w myśleniu i zachowaniu się, niż co innego*”.¹⁹ To właśnie

¹⁷ Zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie ...op. cit. 2021-09-18.

¹⁸ Tamże, op. cit.

¹⁹ Locke J. (1959) *Myśli o wychowaniu*, PAN, Wrocław-Kraków, s. 81.

taniec obok wielu właściwości artystycznych daje ogromne możliwości kształtowania wszechstronnej osobowości nowoczesnych młodych Europejczyków, którzy w procesie edukacji winni poznać i zrozumieć z jednej strony ogólnoludzkie, ponadczasowe i uniwersalne wartości kultury. Z drugiej natomiast winni identyfikować się, bez względu na miejsce przebywania z własną przynależnością narodową, na którą składają się m.in. wspólne doświadczenia historyczne i społeczne, własny język, pochodzenie etniczne, tożsamość i świadomość narodowa czy dziedzictwo kulturowe.²⁰

TANIEC JEGO ROLA I ZNACZENIE W EDUKACJI DZIECKA

„Taniec jest jedną z rzadkich dziedzin działalności ludzkiej, w której człowiek angażuje się całkowicie: ciałem, duszą i umysłem.”

Maurice Bejart

TANIEC TO ZABAWA – KORZYŚCI Z TAŃCA

Taniec to świetna zabawa i wspaniała forma ćwiczeń. Miejscem propagowania tańca, które jest najbliższe dziecku jest przedszkole i szkoła, gdzie bez żadnej selekcji każde dziecko może rozpocząć swoją przygodę z tańcem - z muzyką i ruchem. Taniec był i zawsze będzie jednym ze sposobów przeżywania i przekazywania emocji, formą fizycznego i duchowego wyżycia, sposobem zabawy i odprężenia. Dziecko pochłonięte bawieniem się nawet nie zdaje sobie sprawy i nie zauważa, że wykonuje żmudne, czasami złożone ćwiczenia w tym samym czasie. Najważniejsze jest jednak poczucie szczęścia, jakie odczuwa dziecko. Znajdując się w środowisku edukacyjnym, które jest zabawne, ale nie szaleńcze oraz w towarzystwie ludzi, którzy są tacy jak ono – zaczyna przejawiać aktywność, jest ciekawe i gotowe do nauki. W odpowiednim środowisku może to być najbardziej przyjemny czas w tygodniu dla

²⁰ Zob. Jakubczak R. (2006), *Spoleczeństwa w tworzeniu bezpieczeństwa narodowego w XXI wieku*, Wydawnictwo Akademii Podlaskiej, Siedlce, s. 16.

dziecka, które podejmuje taneczne wyzwanie. Poniżej postaram się zaprezentować kilka przydatnych korzyści z lekcji tańca, które dziecko będzie aktywnie zdobywać.

KORZYŚCI EDUKACYJNE

1. **Mózg działa dzięki prądowi elektrycznemu, dzięki czemu potrzebuje tlenu i wody**, aby dobrze funkcjonować. Ruch (taniec) pomaga zapewnić jeden z tych dwóch elementów - tlen. Kolejna wspaniała rzecz dzieje się z ruchem. Mózg wytwarza neurochemiczne hormony zwane endorfinami. Ta substancja chemiczna powoduje uczucie energii i sprawia, że mózg bardziej sprzyja uczeniu się.
2. Nauka tańca to przede wszystkim **ruch**, który zapewnia pętlę poznawczą między ideą, problemem lub intencją a wynikiem albo rozwiązaniem. Dziecko uczy, jak **rozumieć i poruszać się otaczającym światem**.²¹
3. **Tanec pomaga rozwijać umiejętność czytania i pisania**. Dla małego dziecka, język werbalny i ruch są splecione. Ekspresja ruchów przedsionkowych nie ustaje, gdy dziecko rozwija język. Droga do czytania i pisania polega na tłumaczeniu wyrażenia ruchu i komunikacji na słowa. Nauka języka i uczenia się tańca nie są oddzielnymi wątkami, ale są splecione i włączone w materiał komunikacji i zrozumienia.
4. **Zajęcia taneczne wprowadzają tancerza w świat nowych słów i ich znaczenia**. Rozszerza słownictwo dziecka. *Marsz! Zatrzymać! Ruszaj się!* Nigdy nie są lepiej rozumiane te instrukcje niż na parkiecie. Dodatkowo weźmy na przykład nazwy kroków,

²¹ Por. Wosień B. (2003) *Droga tancerza*, Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok, s. 65 i n.

nazwy stylów tanecznych czy takie pojęcia jak: *anatomia*, *savoir-vivre* czy *zdrowie* i *prawidłowe odżywianie się*.

5. **Nauka choreografii** pomaga **dziecku wzmocnić zdolności poznawcze i pamięciowe**, szczególnie przydatne przy edukacji szkolnej. Uczy wspaniałych umiejętności życiowych: zdyscyplinowania, odporności, nieustępliwości, konsekwencji, umiejętności uczenia się i wytrwałości w dążeniu do postawionego celu.
6. Szczególnie w przypadku dziecka - tancerz **uczy się słuchać i zwracać uwagę na osoby** sprawujące władzę poza rodziną czy wychowawczynią w przedszkolu/szkole. Nauka tańca to podążanie za wskazówkami choreografa, muzyki, innych tancerzy i ich ciał. Mali tancerze szybko orientują się, że ważna jest instrukcja i gdy nie uważają i niezbyt wnikliwie jej słuchają, nie są w stanie zrozumieć, co się dzieje i nie mogą brać udziału w zabawie. Nauka słuchania przychodzi z powtarzającą się praktyką.
7. Na zajęciach tanecznych dziecko **kształtuje własną świadomość przestrzeni**.²² To właśnie nauczanie przebywania w tej przestrzeni za pomocą różnorodnych kształtów, plamek, znaczników, dźwięków czy gestów może w przyszłości pomóc w unikaniu lub rozwiązywaniu konfliktów.
8. Dziecko w wieku przedszkolnym nie konceptualizuje procesów abstrakcyjnych. Uczy się przede wszystkim poprzez fizyczne i zmysłowe doświadczenia. Kiedy dziecko otrzymuje twórcze problemy ruchowe, które obejmują wybór wyboru ruchu, uczy się myśleć w konkretnej rzeczywistości tego ruchu. Poprzez taniec **dziecko rozwija wzmocnioną zmysłową świadomość i zdolność poznania**. W ten sposób nauka sztuki tańca pomaga małemu

²² Zob. Wosień B., ...op. cit., s. 65.

dziecku rozwijać wiedzę, umiejętności i zrozumienie świata, a w dalszej edukacji przejść na wyższy poziom myślenia abstrakcyjnego.

9. Dziecko dążąc do sukcesu **poznaje słodycz zwycięstwa**, ale ma również sposobność **doznać goryczy niepowodzenia czy porażki**.

KORZYŚCI BEHAWIORALNE

1. Taniec ma **walory terapeutyczne**. Wspomaga dzieci, które cierpią na zaburzenia nadpobudliwości, przejawiające stany lękowe, zachowania autodestrukcyjne, mające trudności w uczeniu czy zaburzenia emocjonalne.²³
2. Posiada **wartości rewalidacyjne i rehabilitacyjne** w pracy z dziećmi zagrożonymi środowisko, upośledzonymi czy niepełnosprawnymi.²⁴
3. Edukacja taneczna stwarza możliwości **samorealizacji i komunikacji**²⁵ w ramach ograniczeń medium ciała, przełamując bariery psycho-fizyczne, przezwyciężanie różnych trudności prowadząc do poznawania samego siebie i samoakceptacji.²⁶
4. Taniec ma ogromne znaczenie **w prowadzonej profilaktyce**, szczególnie pojawiających się zaniedbań rozwojowych oraz terapii

²³ Por. Bartoszevska A. (2011) *Zdrowotne walory tańca w opinii łódzkich gimnazjalistek* [W:] *Paradygmaty współczesnej kultury fizycznej i zdrowotnej* pod red. A. Kaźmierczaka A. Maszorek-Szymala; J. Kowalskiej; Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, s. 146; Por. Lange R. (2000), *Znaczenie tańca we współczesnej kulturze europejskiej: przegląd ogólny*, [W:] *Taniec – choreologia – humanistyka*, pod red. D. Kubinowskiego, Rhythmos, Poznań, s. 118-119.

²⁴ Por. Kwarta P.(2001), *Sportowy taniec na wózku – jako metoda rozwiązywania sytuacji problemowej osób niepełnosprawnych*, [W:] *Ruch, muzyka i taniec jako element kultury i edukacji*, pod red. B. Siedleckiej i W. Bilińskiego, Wrocław, s. 29; Por. Prask L. (2001), *Taniec jako forma rewalidacji osób niewidomych i słabo widzących*, [W:] *Ruch, muzyka i taniec*.op. cit., s. 2; Por. Koziello D. (2002), *Taniec i psychoterapia*, Wydawnictwo KMK Promotions, Poznań, s. 143-144.

²⁵ Por. Jałocha M. (2005), *Taniec jako forma arteterapii*, [W:] *Metody i formy terapii sztuką*, pod redakcją L. Kataryńczuk-Mania, Zielona Góra, s. 106-107.

²⁶ Por. Kwarta P.(2001), *Sportowy taniec na wózku*...op. cit. s. 29; Por. Prask L. (2001), *Taniec jako forma ...* op. cit. s. 25; Por. Koziello D., (2002) *Taniec i psychoterapia*,...op. cit., s. 143-144.

dzieci z zaburzeniami mowy (dysleksja, jąkanie itp.). Odgrywa istotną rolę w prowadzonych działaniach terapii, psychoterapii i leczenia dziecięcych nerwic, załamań nerwowych, stanów lękowych czy autyzmu dziecięcego.²⁷

KORZYŚCI FIZYCZNE

1. Taniec jest wysoce fizyczną aktywnością, a u dziecka, które regularnie tańczy, można zauważyć znaczną **poprawę ogólnego stanu zdrowia i utrzymanie sprawności fizycznej**.²⁸ To również znakomita okazja do rozładowania wszelkich napięć i skuteczna metoda radzenia sobie ze stresem.
2. Taniec to kompletne ćwiczenia, które wymagają użycia prawie wszystkich mięśni w ciele. Tym samym pomaga rozwinąć układ i napięcie mięśniowe, wzmocnić ciało, siłę i wytrzymałość bardziej niż **większość innych aktywności fizycznych**. Dzięki skoncentrowanemu i powtarzalnemu charakterowi zajęć tanecznych dziecko uczy się, jak kontrolować swoje ciało i doskonalić pewne ruchy. Powtarzając ten sam ruch, zaczyna wzmacniać się poszczególne partie mięśni a dziecko będzie mieć lepszą świadomość własnego ciała i większą kontrolę nad nimi. Jest to szczególnie przydatne dla dzieci, które są naturalnie w ciągłym ruchu, ale nie wiedzą jeszcze, jak zachować kontrolę nad swoją energią.²⁹

²⁷ Por. Bartoszevska A. (2011) *Zdrowotne walory tańca* op. cit., s. 147; Por. Koziello D.(2002), *Taniec i ...* op. cit., s. 137-140.

²⁸ Por. *Wychowanie zdrowotne i promocja zdrowia. Wybrane zagadnienia* (2004) red. nauk. J. F. Kubica, Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie, Warszawa,, s. 55; Por. Jaczewski A., Komosińska K., (2004) *Wybrane zagadnienia z edukacji zdrowotnej*, Wydawnictwo Naukowe NOVUM, Płock, s. 92.

²⁹ Por. Konatkiewicz D., (2005) *Sekrety tańca: muzyka i ruch jako elementy pedagogiki myślenia twórczego*, [W:] *Metody i formy terapii sztuką*, pod red. L. Kataryńczuk-Mania, Zielona Góra, s. 35.

3. Ćwiczenia taneczne **usprawniają koordynację wzrokowo – ruchową** dziecka, czyli umiejętność do łączenia tego, co oczy widzą z tym, co kończyny górne czy dolne wykonują. Podobnie jak w przypadku kontroli mięśni, koordynacja jest wyuczoną umiejętnością i nie przychodzi naturalnie do większości dzieci. Jedną z największych zalet tańca jest nauczenie się koordynowania pewnych części ciała i kontrolowania tych ruchów. Umiejętności, takie jak stanie na jednej nodze, a nawet rozkładanie wagi nierównomiernie, podczas gdy wciąż pozostają stabilne, są nauczane na zajęciach tanecznych. Dobra koordynacja wzrokowo-ruchowa jest niezbędna do wykonywania wielu czynności takich jak: pisanie, rysowanie, manipulowanie, ćwiczenia gimnastyczne. Poprawnie ukształtowana koordynacja dziecka będzie miała wpływ na jego poziom umiejętności nie tylko w sporcie, ale przede wszystkim w osiąganiu sukcesów w procesach edukacyjnych.
4. Taniec poprawia postawę, zwiększa równowagę, koordynację ciała, zakres ruchów oraz przyczynia się do większej elastyczności. Elastyczność jest często pomijana, jako korzyść, ale może naprawdę zmniejszyć szanse odniesienia obrażeń, zwłaszcza u aktywnego dziecka. **Osiąga się to poprzez wzorce ruchowe, które uczą koordynacji i pamięci kinestetycznych.**
5. Ćwiczenia taneczne **wykorzystują całe ciało i są doskonałą formą aktywności dla całkowitej sprawności.** Pomagają dziecku rozwijać siłę i wytrzymałość, uwarunkowywać ciało i skupić umysł, co zwiększa zdolność do wykonywania innych działań fizycznych.
6. Taniec przyczynia się do **kształtowania nawyku utrzymywania prawidłowej postawy ciała**³⁰ we wszelkich czynnościach życia

³⁰ Zob. Jacewski A., Komosińska K. (2004), *Wybrane zagadnienia...*op. cit., s. 92.

(np. prawidłowej przemianie materii), zwłaszcza tych, w których kręgosłup mógłby być przeciążony. Regularne ćwiczenia i ruch promują przestrzeganie prawidłowej postawy ciała przy pracy, w czasie odpoczynku czy na kolejnym zajęciach.

KORZYŚCI PSYCHICZNE

1. Dziecko, które jest zaangażowane w taniec, będzie się **wyróżniać w środowisku wychowawczym większą auto ekspresją**. Zdolność tancerza do angażowania się w auto ekspresję jest tym, co odróżnia taniec od wielu innych form aktywności fizycznej. Samo ekspresja jest niezwykle korzystna dla zdrowia psychicznego. Często dziecko czuje, że brakuje mu możliwości wypowiedzenia się. Dzięki swobodzie ruchów związanych z tańcem wiele dziecko odkrywa, że dzięki tańcom potrafi ono produkować i zarządzać emocjami w produktywny sposób. Stworzenie i utrzymanie zdrowego stanu psychicznego może zwiększyć zaufanie i poprawić świadomość osobową, uczyć akceptacji siebie, swojego ciała, podnosić świadomość własnej wartości, rozwijać poczucie solidarności z innymi.³¹
2. **Dziecko tańcząc uczy się kreować własny wizerunek i wyrażać siebie**³², na czym tak naprawdę polega taniec i to oddziela go od innych aktywności fizycznych. Daje mu fizyczny punkt wyjścia dla jego emocji, miejsca dla siebie i zachęca go do tego, aby być z tego dumnym.
3. Ćwiczenia taneczne **sprzyjają budowaniu pewności siebie** u dziecka, jak również jego adekwatnej samooceny. Sztuka tańca

³¹ Por. Skruszewicz J., Gorgół A. (2001), *Tanec i ćwiczenia gimnastyczno-taneczne w wychowaniu fizycznym*, [W:] *Ruch, muzyka i taniec jako element kultury i edukacji*, pod red. B. Siedleckiej i W. Bilińskiego, Wrocław, s. 101 i n.

³² Zob. Kwarta P. (2001), *Sportowy taniec na wózku...* op. cit., s. 31.

pomaga uczyć dziecko samokontroli, skupienia, rozbudza wyobraźnię, kreatywność i dyscyplinę, które są obowiązkowe w każdej dziedzinie edukacji. Kreatywność zaś w szczególności promuje intelekt, motywację, ekspresję i komunikację.³³

4. Edukacja taneczna stanowi mocną podstawę do **dostrzegania, przeżywania, analizy i dokonywania świadomych osądów na temat cielesnych obrazów**. Taniec jest cielesnym wyrazem muzyki. Bez względu na to, czy tancerz wykonuje choreografię, czy improwizuje.
5. Taniec może **zmniejszyć objawy nieśmiałości i lęku**. Może także zwiększyć zaufanie dziecka do siebie, co z kolei poprawia jego poczucie własnej wartości. Taniec może pomóc mu przezwyciężyć wyzwania, takie jak zawstydzenie, uczucie zażenowania, skrępowania, zakłopotania, często też tremy (przed występami publicznymi) szczególnie, gdy dziecko poddawane jest ocenie.³⁴
6. Oprócz dawania dziecku poczucia pewności, lekcje tańca oferują naprawdę dobry sposób, aby **pomóc mu zdobyć zaufanie w stosunku do innych (partnera/partnerki) jak i samozaufanie**. Uczą optymizmu, pozytywnego podejścia do życia i pojawiających się trudności czy problemów, cierpliwości, łagodności, wiary w możliwość osiągnięcia sukcesu.³⁵
7. Poprzez stymulowanie wszystkich zmysłów **taniec wykracza poza język werbalny**, angażując tancerza i promując rozwój multisensorycznych istot.³⁶

³³ Zob. Skruszewicz J., Gorgół A. (2001), *Taniec i ćwiczenia* op. cit., s. 73-74.

³⁴ Zob. tamże, op. cit. s. 73-74

³⁵ Zob. Czaja Z. (2001), *Sport pomocą w budowaniu domu*, [W:] *Aksjologia sportu*, pod red. Z. Dziubińskiego, Warszawa, s. 46-51.

³⁶ Zob. Kwarta P. (2001), *Sportowy taniec na wózku*...op. cit., s. 31.

KORZYŚCI KULTURALNE

1. Dziecko tańcząc **poznaje nowe kultury, historyczne uwarunkowania, heterogeniczne style, różnorodne gatunki muzyczne oraz towarzyszące im kostiumy i rekwizyty.**
2. Kultura, która kryje się za każdym tańcem towarzyskim, rozwinęła się przez lata, co oznacza, że dziecko będzie wystawione na pewną historię. Taniec, czy to reprezentacyjny, tematyczny, czy abstrakcyjny jest skarbnicą cywilizacji, która zmienia się w czasie. **Uczenie się tańców różnych kultur pomaga dziecku kształtować dla nich zrozumienie i szacunek.**

KORZYŚCI SPOŁECZNE

1. **Taniec jest działaniem społecznym**, co oznacza, że dziecko musi w jakiś sposób nawiązywać kontakty towarzyskie zarówno z rówieśnikami jak i dorosłymi.³⁷ Taniec uczy dziecko, jak współpracować i współdziałać w grupie, tym samym rozwija i wzbogaca własną świadomość społeczną. Taniec sprzyja spotkaniu towarzyskiemu, interakcji i kooperacji. Każda dobra wprawa taneczna wymaga wielu powtórzeń, ćwiczeń i zrozumienia ruchów partnera. Dziecko szybko uczy się pracować w dynamicznej grupie. Dzięki tej pracy zespołowej znacznie lepiej zrozumie, jak ważna jest praca w ogóle a w szczególności praca zespołowa, która jest niezbędna, aby cokolwiek działało w późniejszej aktywności. Ta lekcja wczesnego życia może być dla dziecka niezwykle korzystna w wymiarze długoterminowym.³⁸

³⁷ Zob. Kwarta P. (2001), *Sportowy taniec na wózku ...*op. cit., s. 31

³⁸ Zob. Skruszewicz J., Gorgół A. (2001), *Taniec i ćwiczenia...* op. cit., s. 73-74.

2. **Inną ważną korzyścią płynącą z nauki tańca jest to, że pozwala dziecku lepiej czuć się społecznie i wspomaga budowanie relacji społecznych.** Na początku może być ciężko. Istnieje wiele małych dzieci, które nie mogą nawiązać kontaktu wzrokowego, gdy zaczynają brać lekcje. Zaledwie kilka miesięcy później wyjdą ze *swoich skorup* i zbudują silne relacje, które mogą powstać tylko z pozytywną dawką pewności siebie. Uczy się samozaufania i zaufania w stosunku do innych, co w konsekwencji przyczynia się do zmniejszenia lęku przed nowymi ludźmi, zadaniami, miejscami czy wystąpieniami publicznymi.³⁹
3. Zarówno w tańcu klasycznym, jak i współczesnym, istnieje wiele elementów, które wymagają tańca w parach lub w grupach. **Taniec poprawia wrażliwość, zrozumienie, szacunek, uznanie i uwagę dla innych, zarówno ze względu na podobieństwa, jak i różnice.** Dziecko kształci w sobie takie cechy jak: **tolerancja, wyrozumiałość, cierpliwość czy wytrwałość.** Dziecko uczy się dawać i brać, czekać w sposób zorganizowany na swoją kolej i zachęcać tych, którzy walczą w nadążaniu za innymi. Uczy się wygrywać i przegrywać. Wszystkie te doświadczenia pomagają w przygotowaniu szkolnym.
4. **Taniec promuje edukację i zdyscyplinowanie dla dziecka.** Regularne, tygodniowe zajęcia są niezbędne do opanowania jakiegokolwiek aktywności. Ponieważ taniec jest często niezwykle przyjemnym zajęciem, jest dobrym sposobem na łączenie z zabawą. Gdy dziecko osiągnie pierwsze kwalifikacje taneczne, często samo będzie uczyć się dostrzegać korzyści z **punktualności, dyscypliny, utrzymywania koncentracji i skupienie na zajęciach.** Będzie z własnej inicjatywy powtarzać

³⁹ Zob. tamże, op. cit., s. 73-74.

ćwiczenia w domu (poprawiając pamięć), aby zdobyć nowe umiejętności. Są to lekcje życiowe, które dziecko będzie mogło wykorzystywać i powracać w ciągu wielu wyzwań życia.

- 5. Taniec stwarza możliwości silnych interakcji społecznej dla dziecka.** Taniec może niezmiernie wzmocnić kompetencje społeczne. W grupowej lekcji tańca dziecko jest zobowiązane do współdziałania i współpracy z innymi rówieśnikami, aby osiągnąć swoje cele. Kiedy dziecko pracuje razem z innymi w pozytywnym otoczeniu, w atmosferze szacunku (miłości czy fascynacji) do tańca, często pojawiają się długoterminowe - silne związki przyjacielskie, często na całe życie.

KORZYŚCI ESTETYCZNE

1. Taniec odwołuje się **wprost do wyobraźni dziecka rozbudzając świadomość piękna**, nadając nowy sens treści i formie wyrażanej ruchem w akompaniamencie rytmu i muzyki.⁴⁰
2. Wspomaga **kształtowanie wrażliwości dziecka na wartość sztuki**. Dostarcza różnorodnych okazji dostrzegania, przeżywania i wyrażania stanów emocjonalnych wywołanych pięknem otaczającej go rzeczywistości.
3. Przyczynia się do **kształtowania smaku estetyczny dziecka**, przejawiającego się w tendencji do otaczania się pięknem oraz do wyrażania piękna we własnej działalności, własnym wyglądzie, sposobie chodzenia czy miejscu przebywania.
4. Taniec ma istotny **wpływ na kształtowanie indywidualnego stylu**, będącego wyrazem własnej samoświadomości, poczucia estetyki i wrażliwości, świadomością przeżywanych stanów emocjonalnych i zdolnością do ich ekspresji, kreowaniu własnych dążeń czy

⁴⁰ Zob. Skruszewicz J., Gorgół A. (2001), *Taniec i ćwiczenia...* op. cit., s. 67 i n.

aspiracji oraz przebywania w towarzystwie i akceptowanie osób preferujących określony styl;

5. Bliski kontakt w tańcu z partnerem/partnerką czy innymi rówieśnikami **pobudza do dbałości o higienę osobistą oraz stosowania, na co dzień środków higienicznych.**

KORZYŚCI EMOCJONALNE

1. Taniec **promuje zdrowie psychiczne i dojrzałość**. Pomaga w samopoznaniu i samoocenie. Rozwija pewność siebie i poczucie własnej wartości w stymulującym, bezpiecznym środowisku, w którym dziecko może swobodnie wyrażać siebie i swoje emocje (*zarówno te pozytywne jak i negatywne*) poprzez zabawę, improwizację, ćwiczenia eksploracyjne lub wyzwania choreograficzne. Taniec pomaga mu poczuć radość i zachęca do wyrażania swoich wewnętrznych uczuć i myśli poprzez ruch twórczy, pozwalając przekazywać doznawane stany emocjonalne w zdrowszy sposób.
2. Dziecko poprzez taniec **uczy się komunikować innym swoje stany emocjonalne zarówno w sposób niewerbalny jak i werbalny**. Poprzez interakcje z rówieśnikami czy instruktorem zdobywa doświadczenia, jak skutecznie komunikować swoje potrzeby, opinie i pomysły. W miarę rozwoju nieustającego i niekiedy trudnego procesu współpracy, dziecko uczy się rozumieć i postrzegać siebie w stosunku do innych a tym samym przezwycięża strach przed byciem wśród wielu ludzi. To świetny sposób, aby małe dziecko nauczyło się umiejętności socjalizacyjnych, zwłaszcza, jeśli jest nieśmiałe lub nerwowe.⁴¹

⁴¹ Zob. Bartoszewska A. (2011) *Zdrowotne walory tańca ...* op. cit., s. 147;

3. Współzawodnictwo w grupie i bezpośrednie relacje społeczne **uczą dziecko odporności na stres**, co w konsekwencji implikuje nie tylko zdolnością do funkcjonowania w różnorodnych (*niejednokrotnie nowych warunkach*), lecz także zdolnością do podejmowania decyzji, elastycznością w działaniu, otwartością na różnorodne - nowe wyzwania i zmiany, gotowością do rozwiązywania problemów czy adekwatnym zareagowaniem w sytuacjach konfliktogennych.

KORZYŚCI ZDROWOTNE

1. Przede wszystkim taniec jest ćwiczeniem a szczególnie, gdy we współczesnym świecie pokusy technologii są wszęch obecne, taniec jest świetnym, zabawowym sposobem, aby oderwać dziecko od ekranu komputera, tabletu czy telewizora. Taniec stanowić może **profilaktykę eliminującą pojawianie się nałogów** i to tych natury fizjologicznej jak i tych występujących w wyniku rozwoju odmiennego systemu wartości.⁴²
2. Regularne ćwiczenia taneczne **poprawiają metabolizm dziecka**, przeciwdziałają pojawianiu się nadwagi (stabilizują optymalny ciężar ciała) poprawiają wydolność fizyczną.⁴³
3. Aktywność ruchowa dziecka przyczynia się do **mniejszej zapadalności** (większej odporności organizmu) **na stany chorobowe**. Podniesienie aktywności systemu immunologicznego wywołane większym uaktywnieniem komórek ośrodkowego układu nerwowego przyczynia się do wytworzenia przez organizm substancji endorfin i enkefalin, mających wpływ na odczuwanie

⁴² Zob. Jacewski A., Komosińska K. (2004), *Wybrane zagadnienia ...op. cit.*, s. 101 i n.

⁴³ Por. Kuński H. (2000), *Promowanie zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, s. 29 i n.

bólu (działanie przeciwbólowe) i powstawanie uczucia przyjemności i radości.⁴⁴

4. Regularnie i systematycznie powtarzany wysiłek fizyczny przyczynia się do **wzmoczonej pracy wątroby**, a tym samym przyspiesza proces rozkładu niekorzystnych dla organizmu toksyn oraz znacznie intensyfikuje skuteczność działania enzymów trawiennych.⁴⁵
5. Efektem aktywności ruchowej jest również **obniżenie wydzielania przez trzustkę insuliny** oraz znaczna poprawa tolerancji glukozy w organizmie.⁴⁶
6. Wysiłek fizyczny organizmu **zwiększa zapotrzebowanie na tlen**, a w efekcie wzmagają się wentylacja płuc, zwiększa się ich pojemność życiowa, powiększa ruchomość klatki piersiowej oraz wzmacniają swoją siłę mięśnie oddechowe. W konsekwencji prowadzi to do kontroli nad oddechem nawet w czasie wysiłku oraz zmniejsza ilość oddechów w ciągu minuty.⁴⁷
7. Dzięki aktywności ruchowej i treningom **zwiększa się ilość erytrocytów**, poprawia się zdolność organizmu do pobierania tlenu podczas intensywnego wysiłku (pułap tlenowy) a w krwiobiegu pojawia się **większa ilość hemoglobiny** odpowiadającej za przenoszenie tlenu do wszystkich tkanek.⁴⁸
8. Aktywność taneczna wpływa na rozwój i funkcjonowanie **układu sercowo – naczyniowego**. Następuje zmniejszenie intensywności

⁴⁴ Zob. Nosko J. (1999), *Aktywność fizyczna a zdrowie*, [W:] *Zachowania zdrowotne*, praca zbiorowa pod red. A. Gniazdowskiego, Łódź, s. 121 i n.

⁴⁵ Zob. Bartoszewska A. (2011) *Zdrowotne walory tańca ...* op. cit., s. 143;

⁴⁶ Zob. Jegier A. (1995), *Fizjologiczne aspekty treningu fizycznego*, [W:] *Sport dla wszystkich*, praca zbiorowa pod red. H. Piotrowskiej, TKKF, Warszawa, s. 52.

⁴⁷ Por. Jegier A. (1995), *Fizjologiczne aspekty ...* op. cit., s. 50.

⁴⁸ Por. Bielski J. (1996), *Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*, Agencja Promo Lider, Warszawa, s. 12.

pracy serca, czyli zwolnienie spoczynkowej częstotliwości skurczów serca. Następuje zwiększenie objętości serca, co w konsekwencji przy mniejszym zmęczeniu tego organu pozwala podczas wysiłku fizycznego rozprowadzać większą ilość krwi. Systematyczna aktywność przyczynia się uelastycznienia się naczyń krwionośnych, zwiększania objętości krwi a tym samym prowadzi do lepszego ukrwienia wszystkich tkanek.⁴⁹

9. Zajęcia taneczne mają istotne **znaczenie w procesie prawidłowej budowy i czynności układu kostno-stawowego i mięśniowego, kręgosłupa, tułowia i kończyn, zwłaszcza stóp**. Wpływają na **rozwój zdolności motorycznych dziecka**, na które składają się:
1) zdolności kondycyjne głównie uwarunkowane procesami energetycznymi (siła, szybkość i wytrzymałość) oraz 2) zdolności koordynacyjne warunkowane przez procesy sterowania i regulacji ruchu (zwinność, gibkość, zdolność orientacji, szybkość reakcji, zdolność różnicowania ruchu, równowaga, poczucie rytmu, swoboda, lekkość i płynność ruchów, zdolność łączenia ruchu, precyzja ruchu, zdolność dostosowania i przestawienia ruchowego).⁵⁰
10. W wyniku treningu tanecznego poprawie ulega **koordynacja mięśniowo-nerwowa** dziecka. Zwiększa się siła, wytrzymałość, precyzja, gibkość (elastyczność, mobilność, giętkość), harmonijność, szybkość wykonywanych ruchów. Tym samym ma to istotne znaczenie przy zmniejszaniu kosztów energetycznych wykonywanych czynności.⁵¹

⁴⁹ Por. Jegier A. (1995), *Fizjologiczne aspekty...* op. cit., s. 50-51.

⁵⁰ Por. Raczek J. (2000), *Koncepcja strukturalizacji i klasyfikacji motoryczności człowieka*. cyt. za: Osiński W. (1993) *Motoryczność człowieka – jej struktura zmienność i uwarunkowania*. AWF Poznań; Por. Kulesza B. (2000), *Taniec w edukacji szkolnej*, AWF, Gdańsk, s. 13-14.

⁵¹ Por. Jegier A. (1995), *Fizjologiczne aspekty ...* op. cit., s. 49.

11. Taniec, jako rodzaj aktywności fizycznej ma istotne znaczenie na poszczególnych etapach rozwojowych dziecka we **wzroście masy tkanki kostnej i stopnia jej mineralizacji**.⁵²

Trudno w kilku zdaniach wyrazić jak wiele korzyści może dostarczyć dziecku taniec i to w wielu różnorodnych aspektach jego życia. Wśród bardzo licznych form rekreacji ruchowej taniec spełnia wyjątkową rolę. Łączy w sobie dwa ważne elementy: ruch fizyczny o wszechstronnych walorach oraz zabawę i rozrywkę związaną tradycyjnie z pojęciem tańca. Jak trafnie podkreśla Olga Koźmińska „...*taniec jest więc nie tylko kombinacją kroków i gestów wykonywanych w rytmie muzycznym, lecz również możliwością zaspokojenia wewnętrznych potrzeb człowieka. Ma on również znaczącą wartość we współczesnym życiu, gdyż służy zarówno w sposób czynny jak i bierny. Z uwagi na swą rozmaitość potrafi wyzwolić różne pozytywne doznania, gdyż przecież to właśnie on sprzyja temu, by dać się ponieść fantazji i zapomnieć o smutkach dnia codziennego./.../ Zatem każdemu człowiekowi taniec pozwala na możliwość najwspanialszych doznań estetycznych, tak bardzo potrzebnych w dzisiejszym życiu.*”⁵³ Pomijając jednak wszystkie praktyczne korzyści, wynikające z tej formy aktywności, trzeba dodać, że taniec to przede wszystkim przyjemność i wspaniały sposób na spędzenie wolnego czasu.

⁵² Zob. Ambroży T. (2003), *Biologiczne i motoryczne aspekty treningu fitness*, [W:] *Fitness sposobem na życie*, praca zbiorowa pod red. D. Ambroży i T. Ambrożego, TKKF, Warszawa, s.11.

⁵³ Kuźmińska O. (2002) *Taniec w teorii i praktyce*, op. cit., s. 53.



KILKA SŁÓW O ROZWOJU PSYCHOFIZYCZNYM DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

„Wszystkiego, co naprawdę trzeba wiedzieć o tym, jak żyć, co robić i jak postępować, nauczyłem się w przedszkolu. Mądrość nie znajdowała się na szczycie wiedzy zdobytej w szkole średniej, ale w piaskownicy niedzielnej szkółki. Tam się nauczyłem, że trzeba: dzielić wszystko, postępować uczciwie, nie bić innych, odkładać na miejsce każdą znalezioną rzecz, sprzątać po sobie, nie brać nic, co do mnie nie należy, powiedzieć "przepraszam", jeśli się kogoś uraziło, myć ręce przed jedzeniem, spuszczać wodę, jeść ciepłe bułeczki i popijać zimnym mlekiem, prowadzić zrównoważone życie, trochę się uczyć i trochę myśleć, malować i rysować, i śpiewać, i tańczyć, i bawić się, i codziennie trochę popracować, po południu zdrzemnąć się.”⁵⁴

Robert Fulghum

Człowiek jest podmiotem niepowtarzalnym, autonomicznym i oryginalnym, podobnie jak jego rodzina, która tworząc odpowiednie środowisko dla harmonijnego rozwoju osobowości, pozwala mu na zaspokojenie elementarnych potrzeb i doznanie pierwszych doświadczeń: bezpieczeństwa, możliwości wychodzenia w stronę świata i zaspokajania ciekawości poznawczej. Rozwój człowieka jest procesem ciągłym i trwałym, dotyczy zmian kierunkowych, celowych, polegających na przechodzeniu z form niższych do wyższych.⁵⁵

Dla prawidłowego rozwoju dziecka wiek przedszkolny to czas szczególnie ważny. Przypada on między trzecim a szóstym rokiem życia. Jest to okres poprzedzający naukę szkolną, w którym dziecko wchodzi zarówno w nowe grupy społeczne jak również podejmuje pełnienie nowych ról. W ciągu tych czterech lat zachodzą intensywne, typowe i charakterystyczne wyłącznie dla wieku przedszkolnego zmiany rozwojowe zarówno w sferze fizycznej, emocjonalnej, społecznej czy intelektualnej, które pozwalają wyodrębnić ten okres od innych okresów

⁵⁴ Cytat pochodzi z książki Fulghum R.(2008) *Wszystkiego, co naprawdę muszę wiedzieć, dowiedziałem się w przedszkolu*, Wydawnictwo KOS, Katowice <http://lubimyczytac.pl/cytat/7454> 2021-09-18.

⁵⁵ Por. Tyszkowa M. (2004) *Pojęcie rozwoju i zmiany rozwojowej*, [W:] *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne*, pod red. M. Przetacznik-Gierowskiej, M. Tyszkowej, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, t. 1, s. 45 i n.

rozwojowych.⁵⁶ We współczesnym świecie na rozwój dziecka wpływ ma wiele czynników o zróżnicowanej treści, natężeniu czy sile oddziaływania. Jednak bezpośredni i znaczący wpływ wywiera jego własna aktywność jak również gromadzenie indywidualnych doświadczeń w procesach: uczenia się, kształcenia i wychowania. W literaturze przedmiotu nazywane są one wyznacznikami rozwoju.⁵⁷ Aktywność dziecka rozumiana jest jako „*stan i podstawowa cecha każdego organizmu*”⁵⁸, dzięki której wchodzi ono w relacje z otaczającym środowiskiem, stara się poznać i przystosować do panujących warunków a z czasem podejmuje wysiłek dokonania w nim zmian. Wynika to z wrodzonej zdolności do aktywnego i czynnego dążenia do zaspokajania pierwszoplanowych potrzeb. Tym samym dziecko nie ogranicza swojej aktywności wyłącznie do biernego odbioru bodźców płynących zewnętrznego środowiska, ale wraz z rozwojem poprzez samodzielne działania rozwija i wzbogaca swoją osobowość. Dziecko, dzięki własnej działalności „*gromadzi aktywnie doświadczenia, rozszerza swoje wiadomości, zdobywa wciąż nowe umiejętności i nawyki.*”⁵⁹

Podstawową formą aktywności dziecka w wieku przedszkolnym jest przede wszystkim zabawa. Wraz z rozwojem, stopniowo obok niej w dalszej kolejności pojawiają się nauka i praca. Dziewczęta i chłopcy przebywając w przedszkolu podejmują również aktywność intelektualną, społeczną, artystyczną czy ruchową. Zdobywane w ten sposób wiedza, umiejętności i doświadczenia przygotowują dziecko do świadomego podejmowania coraz bardziej złożonych, społecznie akceptowanych i ukierunkowanych na realizację celu działań. Własna aktywność dziecka

⁵⁶ Por. *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży* (1986), pod red. M. Żebrowskiej, PWN, Warszawa, wyd. 11, s. 416.

⁵⁷ Por. Tyszkowa M. (2004), *Pojęcie rozwoju i zmiany rozwojowej*, op. cit., s. 62 - 63.

⁵⁸ Tamże, s. 62.

⁵⁹ Przetacznikowa M. (1967) *Rozwój psychiczny dzieci i młodzieży*, PZWS, Warszawa, s. 39 i n.

przyczynia się do nabywania umiejętności radzenia sobie w otaczającej go rzeczywistości, poznawania i przekształcania świata.

Celem działań wychowawczych na zajęciach tanecznych, jest współprzyczynianie się do procesu rozwoju dziecka oraz dążenie do kształtowania jego samodzielności, kreatywności i uniezależnienia. „*L. Wygotski uważa, że poznawcze funkcjonowanie dziecka powinno rozwijać się pod kontrolą osób dorosłych, w świadomie zorganizowanych przez nich aktywnościach, w taki sposób, aby dziecko mogło brać udział w coraz bardziej skomplikowanych rodzajach działań, aż ostatecznie będzie mogło funkcjonować niezależnie.*”⁶⁰ Dlatego też każdy wychowawca podejmujący pracę z dzieckiem w wieku przedszkolnym winien mieć na uwadze, że „*jego rozwój jest specyficzny, bo wyznaczony przez indywidualne cechy dziedziczne i wrodzone, a także wpływy środowiska. Dzieci różnią się między sobą nie tylko wyglądem zewnętrznym, ale także tempem rozwoju. Jedne rozwijają się wolniej, inne szybciej. Każde z nich ma różne usposobienie, stopień rozwoju fizycznego, emocjonalnego, umysłowego, społecznego, rozwój zamiłowań i uzdolnień. Każde dziecko ma charakterystyczny tylko dla siebie sposób odbierania bodźców z otoczenia, rytm uczenia się i poznawania otaczającej rzeczywistości.*”⁶¹

⁶⁰ Michalak R. (2006) *Aktywność własna jako mechanizm osiągania gotowości szkolnej przez dziecko*, [W:] R. Michalak, E. Misiorna: *Konteksty gotowości szkolnej. Badanie gotowości szkolnej sześciolatków*, zeszyt. 1 z serii: *Doradca nauczyciela sześciolatków CMPP-P*, Warszawa, s. 16.

⁶¹ Grzeszkiewicz B. (2003), *Wychowanie przedszkolne w reformie edukacji*, [W:] *W służbie dziecku. Społeczna troska o dziecko w XX wieku*, red. ks. J. Wilk SDB, Lublin, t. III, s. 642.

		3 latek	4 latek
1	Rozwój fizyczny	kości jest wrażliwy i giętki, nie są ustalone krzywizny kręgosłupa, stawy ruchowe, więzadła stawowe słabe i rozciągliwe; mięsniostawy ciała bardzo słabe, włókna mięśniowe zawierają dużo wody, co powoduje szybką męczliwość; sprawność ruchowa (motoryka duża): sprawnie chodzi, potrafi sprawnie biegać, chodzić na palcach, kucać, przeskoczyć niewielką przeszkodę, zeskoczyć ze schodka, wchodzić naprzemiennie po schodach; utrzymuje równowagę stojąc kilka sekund na jednej nodze, podskakuje nieco niezadanie na jednej nodze; wykonuje skoki rytmiczne obunóż; ruchy nie są jeszcze dobrze skoordynowane - przejawia mało precyzyjne ruchy – biegnie na całych stopach, ma wyprostowany tułów a krok krótki; w przypadku wykonywania szczególnie nowych czynności pojawiają się ruchy dodatkowe i niecelowe; przejawia szybkie zmęczenie w jednostajnej pozycji oraz monotonnym – dłużej trwającym ruchu, lecz równie szybko regeneruje swoje siły; podryguje tanecznie słysząc muzykę i klaszcze w dłonie w takt.	pojawia się wydłużenie ciała z racji wzrostu kończyn; znacznie poprawia się koordynacja i równowaga; wydłuża się krok; posiada dużą potrzebę ruchu w każdej postaci [<i>może nie zdawać sobie sprawy z następstw i konsekwencji</i>]; ruchy są bardziej skoordynowane; porusza się swobodnie coraz sprawniej chodząc, skacząc, podskakując, biegając czy chodząc tyłem; wykonuje rytmiczne skoki obunóż, w tym przez przeszkody; podejmuje próby naprzemiennych skoków, potrafi utrzymywać równowagę chodząc po nie wysokiej równoważni i stać na jednej nodze; potrafi wykonać w biegu zwroty; wstaje z przysiadu; z przysiadu skacze do przodu podpierając się rękoma; pojawiają się umiejętności łączenia prostych ruchów w kombinacje ruchowe [<i>np., bieg i skok, bieg i podskok</i>]; w zakresie motoryki małej następuje doskonalenie precyzyjności ruchów dłoni;
2	Rozwój emocjonalny	potrafi rozstać się z mamą/ tatą aczkolwiek może reagować gwałtownym płaczem przy rozstaniu z osobą bliską; używa form grzecznościowych; przejawia dużą ekspresję naturalnych stanów emocjonalnych uzewnętrznianych w aktywności fizycznej, zachowaniach werbalnych i mimicznych; ma trudności w kontrolowaniu własnej ekspresji emocjonalnej; potrafi gwałtownie i płynnie przechodzić z jednego skrajnego nastroju emocjonalnego [<i>placz</i>] w drugi [<i>śmiech</i>] - ambiwalencja emocjonalna; w momentach trudnych, stresujących może się zacinać a nawet jęczać, ssać palec czy ubranie, kołysać a nawet masturbować; przejawia dużą wrażliwość emocjonalną na różnorodne sytuacje społeczne [<i>zachodzące w jego otoczeniu</i>] i silnie je przeżywa; obraz samego siebie kształtuje na podstawie opinii i ocen wydawanych przez innych;	wzrasta znajomość stanów emocjonalnych – potrafi je opisać; zaczyna świadomie kontrolować intensywność emocji; miewa napady złości, w trakcie, których może niszczyć przedmioty lub/i używać brzydkich słów; może się buntować i przejawiać upór; nabywa odporność na niepowodzenia; potrafi właściwie ocenić przyczyny stanów emocjonalnych, nie potrafi długo skupić się na jednorodnej czynności, wzrasta u niego poziom empatii;

3	Rozwój społeczny	w relacjach społecznych kształtuje się poczucie „JA” [nastawienie egocentryczne] z tendencją do manifestowania dążenia do samodzielności i decydowania o samym sobie; przejawia zdecydowanie większość czynności samoobsługowych; zgłasza potrzeby fizjologiczne – na ogół radzi sobie w toalecie czasami prosząc o pomoc, wykonuje proste czynności w ramach motoryki małej, poprawnie trzyma łyżkę czy widelec [pełną garścią], podejmuje działania higieniczne jak mycie rąk czy buzi, ale często wykonuje to niezgrabnie, sztywno i niestarannie; podejmuje aktywność w zabawach zespołowych; domaga się skupienia uwagi dorosłych na sobie i własnych osiągnięciach, zawiera pierwsze przyjaźnie; jest nastawiony na współpracę i zabawę z innymi rówieśnikami w małych 2-3 osobowych grupach, choć nadal chętnie bawi się indywidualnie; często innych rówieśników traktuje przedmiotowo; wspólnie z wychowawcą włącza się do przygotowania przyborów do zajęć i utrzymania porządku po zajęciach.	dominuje w relacjach zabawa w rolę ze zwróceniem uwagi na pleć; łatwo nawiązuje kontakty z rówieśnikami; wzorem godnym naśladowania stają się rówieśnicy; w zakresie motoryki małej jest bardziej samodzielny; jest zdolny do podejmowania prostych decyzji; w zabawie [w rolę] pełni różne funkcje społeczne; zna i stara się przestrzegać obowiązujące zasady i reguły w grupie; potrafi sobie w miarę sprawnie radzić przy stole ze sztućcami [<i>może mieć problemy z krojeniem potraw</i>]; zna i posługuje się zwrotami grzecznościowymi; zaczyna rozumieć i doceniać w relacjach z innymi przyjaźń i przyjaciel/przyjaciółka; rozwija się i kształtuje obraz siebie w konfrontacji z innymi rówieśnikami; chętnie zwraca na siebie uwagę innych; ma poczucie „JA”, co często wyraża poprzez bunt, władczość, upór i chęć rywalizacji z innymi; z sytuacjach konfliktowych szuka pomocy u dorosłych; zaczyna przejawiać zainteresowanie różnicami płci; ma świadomość, że w różnych środowiskach obowiązują inne zasady zachowania i wie, że należy się do nich stosować; jest zdolny do refleksji nad własnym zachowaniem i podejmuje próbę oceny częściej jednak zwracając na uwarunkowania zewnętrzne niż wewnętrzne;
4	Rozwój intelektualny	potrafi skupić swoją uwagę przez 5-10 minut; uwaga i pamięć są nietrwałe i mają charakter mimowolny; jest skoncentrowany na bodźcach atrakcyjnych i o dużej sile; posiada zasób około 1000-1800 słów; potrafi budować wypowiedź z kilkuwyrazowych zdań; rozpoznaje i nazywa charakterystyczne dźwięki; nazywa i wskazuje części ciała; potrafi wykonać trzy po sobie występujące polecenia, dzięki lepszej pamięci potrafi zapamiętać prosty wiersz; ma słabą orientację w przestrzeni i w czasie; potrafi posługiwać się określeniami odnoszącymi się do kierunków w przestrzeni [<i>za, pod, na, przed</i>], może mylić pojęcia: prawo – lewo; posługuje się liczebnikami 1 i 2; potrafi rytmicznie wyklaskać sylaby znanych wyrazów; dość szybko uczy się krótkich wierszy utrzymując rymy i rytmy, potrafi rozwiązywać proste problemy; potrafi chodzić w rytm melodii [<i>w kole</i>] lub śpiewanej piosenki; potrafi samodzielnie odtworzyć proste rytmy: klaszcze, podskakuje, przytupuje i tańczy; pojawiają się wczesne predyspozycje muzyczne [<i>u dzieci z lepszymi predyspozycjami pojawi się zdolność różnicowania pojedynczych dźwięków oraz zdolność do skoordynowania ich z ruchem</i>]; podejmuje próby kojarzenia muzyki z ruchem; podejmuje próby śpiewania fragmentów piosenek z często niepoprawną intonacją	posiada zasób około 1500 do 2000 słów; potrafi skupić się i skoncentrować nad jednym zajęciem 10-15 minut; samodzielnie formułuje zdania na określony temat; dokonuje prostego opisu [ludzi, zwierząt] ze wskazaniem charakterystycznych cech; potrafi ruchem pokazać wskazane czynności, powtarza krótkie teksty z zachowaniem tempa, rytmu oraz intonacji, poznaje i nazywa podstawowe instrumenty perkusyjne; bardzo często zadaje pytania zmierzające do wyjaśnienia i uporządkowania posiadanej wiedzy; rozwija się wyobraźnia powodując bardzo cienką granicę między fikcją a rzeczywistością; posługuje się określeniami odnoszącymi się do kierunków w przestrzeni [<i>w bok, w przód - w tył, dół - góra, przed siebie - za siebie</i>]; posługuje się określeniami odnoszącymi się do położenia przedmiotów w przestrzeni [<i>blisko-daleko, bliżej-dalej, niżej-wyżej</i>]; wzrasta wrażliwość słuchowa - bez problemu różnicuje większość dźwięków; potrafi odtworzyć kolejność 3-4 dźwięków; podejmuje próby śpiewania fragmentów piosenek z coraz lepszą intonacją; coraz chętniej uczestniczy w zabawach muzycznych ze śpiewem;

		5 latek	6 latek
1	Rozwój fizyczny	w budowie fizycznej występują wyraźne zmiany, w proporcjach ciała: następuje wydłużenie ciała pod wpływem szybszego rośnięcia kończyn; nieznacznie powiększa się mózgowa część czaszki, natomiast rozrasta się część twarzowa; w tym wieku dziewczynki rozwijają się szybciej niż chłopcy; wzrasta sprawność motoryczna [<i>motoryka duża i mała</i>] i koordynacja ruchów; opanowane dotychczas ruchy i czynności ulegają wyraźnemu doskonaleniu, pojawiają się nowe umiejętności; potrafi swobodnie poruszać się chodząc, biegając, skacząc lekko na obu nogach w miejscu i do przodu, nie tracąc równowagi; kuca; klęka; samodzielnie robi 3 przysiady; potrafi stać na jednej nodze lub kilka razy na niej podskoczyć lekko się chwiejąc; potrafi stać przez chwilę na obu nogach, mając zamknięte oczy i utrzymywać równowagę; potrafi przejść lekko chwiejąc się po narysowanej linii [ok. 2 m]; skakać na skakance; proste ruchy łączone są w kombinacje ruchowe [<i>bieg i skok, chwyt i rzut, bieg i przeskok, bieg i kopnięcie</i>]; występuje duża ruchliwość [„głód ruchu”]; biega na palcach; nie potrafi długo skupić się na jednej czynności, toteż często zmienia rodzaj zajęcia ruchowego - nie jest w stanie przez dłuższy czas towarzyszyć czynności dorosłego; częściej zwraca uwagę na efekty swoich aktywności, potrafi uczyć się ruchów; sukcesy [pochwały, uznanie, nagrody] przyczyniają się do wielokrotnego powtarzania czynności; zaznacza się różnicowanie ruchów i motywacja do ich wykonywania ze względu na płeć [<i>chłopcy uzyskują lepsze niż dziewczynki wyniki w czynnościach, które wymagają większej energii i siły (bieganie, skakanie w dal, rzucanie piłką, kopanie)</i>]; dziewczynki zaś przewyższają chłopców w sprawnościach motorycznych, które wymagają równowagi i rytmiczności (np. skakanie na skakance) oraz precyzji (<i>pisanie, klejenie, malowanie czy rysowanie</i>)]; w zakresie motoryki mniej samodzielnie się rozbiera, ale ma problemy z samodzielnym ubieraniem.	staje się bardziej odporny na choroby; rosną stopy i zanika płaskostopie, wydłużają się i twardnieją kości kończyn; rozpoczyna się I etap kostnienia nadgarstka [<i>większa odporność na zmęczenie dłoni</i>]; poprawia się płynność i szybkość ruchów rąk; dopasowuje się układ mięśniowy – mięśnie stają się silniejsze, bardziej odporne na zmęczenie; rozwijają się narządy wewnętrzne [<i>serce, płuca, przewód pokarmowy i żółć</i>]; następuje kształtowanie trzeciorzędowych cech płciowych [m.in. u dziewcząt pas miednicowy a u chłopców pas barkowy i rozrost dłoni], poprawia się koordynacja ruchowa i płynność ruchów, choć czasami może mieć problemy z koordynacją ruchową; lepsza jest koordynacja wzrokowo-ruchowa; często musi zmieniać pozycje – jest aktywny ruchowo [„głód ruchu” szczególnie u chłopców]; dłuższy brak aktywności ruchowej może wpływać na obniżenie zdolności skupienia się; jest żywiołowy pełen energii, lubi zabawy ruchowe, choć może szybko się męczyć; ruchy stają się płynne, harmonijne i rytmiczne; przejawia sprawność w zakresie dużej i małej motoryki; potrafi chodzić po narysowanej cienkiej linii [ok. 2 m] lekko się chwiejąc; skacze na skakance na przemian na jednej i drugiej nodze; skacze na jednej nodze [5 razy] do przodu utrzymując równowagę; potrafi pokonać odcinek 3 m na palcach; potrafi wykonać 10 „żabek” bez zatrzymywania i utraty równowagi; w aktywności ruchowej nie boi się ryzyka, nie myśli o skutkach i niebezpieczeństwie;

2	Rozwój emocjonalny	nie jest w pełni dojrzały emocjonalnie; w zachowaniu pojawiają się emocje: wstyd, poczucie winy, duma, zakłopotanie czy zazdrość; obok reakcji kontrolowanych mogą pojawiać się zachowania nieadekwatne, gwałtowne a nawet agresywne przypominające bunt dwulatka [<i>krzyczy, histeryzuje, płacze, robi dzikie awantury, obraża się a nawet pluje, kopie czy bije</i>]; nadal nie radzi sobie z emocjami, których odczuwa coraz więcej; pojawia się ambiwalencja i labilność emocjonalna [<i>gwałtowne przejście z jednego skrajnego stanu asocjalnego w drugi skrajny</i>]; emocjonalna jego uczucia pod wpływem relacji interpersonalnych zaczynają nabierać społecznego charakteru; potrafi odczuwać empatię wobec innych w tym cierpiących osób; przejawia współczucie; nabiera zaufania i odnosi się przyjaźnie wobec dorosłych, jest bardziej wrażliwy na ich opinie i ocenę; coraz lepiej rozumie emocje własne i innych osób, zdobywa zdolność wyrażania własnych emocji; potrafi też przewidzieć w zabawie, co może zrobić rówieśnik przejawiający określone emocje; nabywa umiejętności zaradcze, które pozwalają manipulować zachowaniami i uczuciami innych przez wyrażanie własnych emocji, np. przytulanie; wzrastająca świadomość sprawia, że wybuchy złości stają się coraz rzadsze – istotny wpływ mają dorośli, którzy zachęcają go do wyrażania swoich emocji w sposób społecznie akceptowany; kształtuje się zdolność do samokontroli, co pozwala kontrolować i wpływać na własne zachowania [<i>płacz, wzruszenie</i>]; w relacjach z innymi jest świadomy znaczenia sukcesu i porażki [<i>może odczuwać dyskomfort a nawet cierpienie z powodu niekorzystnych porównań</i>].	potrafi opisać i nazwać większość stanów emocjonalnych; orientuje się w mentalnych przyczynach ich powstawania szczególnie emocji negatywnych; stara się panować nad emocjami, ale nie w pełni dojrzały układ nerwowy może przyczyniać się do występowania silnych reakcji emocjonalnych; nastroje są zmienne, gwałtowne od entuzjazmu do agresji; występuje kryzys uczuciowy, w zachowaniu zaczyna przeważać podniecenie – od euforii poprzez podekscytowanie [<i>placzliwość, drażliwość</i>] do agresja [często koncentrowana wobec młodszych, roślin czy zwierząt] a nawet stanów histerii - stąd też ważne, by w zajęciach przewidywać zajęcia wyciszająco-relaksacyjne; sprawniej przebiegają procesy pobudzenia i hamowania; jest z czasem mniej spontaniczny i mniej wyrazisty w przejawianiu emocji; dostrzega różnicę pomiędzy uczuciami przeżywanymi a ujawnianymi tym samym rozumie reguły ekspresji emocji i zdobywa umiejętności zaradcze; zdobyte w ten sposób kompetencje pozwalają mu na manipulowanie uczuciami innych osób poprzez odpowiednie udawanie własnych stanów emocjonalnych;
---	---------------------------	--	--

3	Rozwój społeczny	nadal uważa, że jest pępkiem świata i nie przyjmuje do wiadomości, że inni myślą czy odczuwają inaczej niż on; stopniowo wzrasta znaczenie i rola innych grup społecznych niż rodzina; dostrzega możliwości zaspokajania swoich potrzeb w relacjach z innymi rówieśnikami [<i>bezpieczeństwa, przynależności, zwracania na siebie uwagi, uznania, akceptacji czy znaczenia</i>]; porównuje się z innymi rówieśnikami a tym samym kształtuje swoją samoocenę i poczucie własnej wartości; potrafi zorganizować zabawę i współdziałać z innymi rówieśnikami; potrafi przyjąć i zrozumieć obowiązujące normy i zasady obowiązujące w grupie; zwraca uwagę na uczucia i emocje innych; potrafi respektować zdania innych; z racji rozwoju moralnego [<i>faza pryncypializmu moralnego</i>] nie dopuszcza możliwości odstępstwa od przyjętych reguł; wobec innych rówieśników naruszających przyjęte standardy bezwzględnie domaga się surowej kary nie biorąc pod uwagę okoliczności i intencji sprawcy; potrafi krytykować lub zawstydząć inne dzieci wytykając im błędy; dochodzi do licznych konfliktów; mniej się kłóci, obraża i skarży na innych; stosuje zwroty grzecznościowe – potrafi przeprosić; chętnie pomaga dorosłym, gdyż zależy mu na ich uznaniu;	w pełni zdolny do działań samoobsługowych; nadal jest egocentryczny; szczególnie w rodzinie potrafi domagać się spełnienia wszelkich potrzeb i zachcianek, stara się podporządkować innym swoim wymaganiom; potrafi okazać czułość lub udzielić pomocy, gdy wszystko idzie po jego myśli; często w konsekwencji wydanego polecenia jest skłonny do kłótni i długotrwałych dyskusji; rozumie konsekwencje nagrody i kary; szybko odnajduje się w grupie rówieśniczej i integruje się z rówieśnikami; uczy się współdziałania i współzycia z innymi; komunikaty kierowane do grupy przyjmuje do siebie; nie w pełni i nie do końca rozumie jeszcze potrzeby innych; liczy się to, co jest „MOJE” – „TWOJE” zupełnie się nie liczy, stąd też pojawia się rywalizacja i dążenie do zwyciężania i dominacji; często skarży zabiegając o dobrą opinię wychowawcy; w relacjach społecznych ma najlepszego przyjaciela [<i>tej samej płci</i>] relacje przyjacielskie buduje na kanwie podobieństwa zainteresowań; odczuwa silną potrzebę współzawodnictwa i wygrywania – na tyle silną, że gotów jest dla osiągnięcia sukcesu oszukiwać i kłamać; złapany na „gorącym uczynku” wypiera się, nie chce się przyznać [<i>kłamie</i>] a nawet ukrywa własne niepowodzenia; z wielkim trudem przyjmuje krytykę innych; wzrasta samodzielność a tym samym ranga i znaczenie stawianych mu coraz bardziej odpowiedzialnych zadań; trudno go odwieść od wcześniej zaplanowanej aktywności; pojawiają się zachowania antagonistyczne pomiędzy chłopcami a dziewczętami; nasila się zjawisko konformizmu – szczególnie w obrębie własnej płci zaczyna naśladować zachowania koleżanek/kolegów, próbują upodobić się w zainteresowaniach; wobec osób innych [<i>np. mniej sprawnych fizycznie</i>] mogą pojawić się zachowania dokuczające, izolujące czy nawet odrzucające [<i>syndrom „kozła ofiarnego”</i>]; w grupie rówieśniczej potrafi współdziałać, choć zdarza się, że dąży do dominacji; kierując się zasadą relatywizmu moralnego pedantycznie stara się przestrzegać tych reguł i norm, które mogą mu zagwarantować nagrodę /sukces; w dalszym ciągu bezwzględnie ocenia innych, gdy ich zachowania są niezgodne z przyjętymi standardami; nadal jest wrażliwy na krytykę innych – w tym dorosłych; utrwała się samoocena i postrzeganie samego siebie; pod koniec okresu wyraźnie przejawia poczucie obowiązku
---	------------------	--	--

4	Rozwój intelektualny	posiada zasób około 2000 do 2600 słów; pyta o znaczenie nowo poznanych słów; wydłuża się czas, w jakim jest w stanie skoncentrować się na danym zadaniu od kilku do 15 minut; uwaga jest: niepodzielna [<i>jedna czynność przerywa wykonywanie pierwszej</i>], przeczutna [przenosi uwagę z jednego bodźca na drugi nie mogąc utrzymać uwagi na jednym obiekcie]; uwaga ma mały zakres [<i>nie potrafi ogarnąć uwagą więcej niż 2/3 obiektu</i>]; potrafi myśleć o przedmiotach bez konieczności konkretnego kontaktu z nimi; zaczyna wyrażać siebie oraz swoje przeżycia przy pomocy symboli; starając się poznać świat i otaczającą rzeczywistość wkracza w okres różnorodnych tematycznie pytań, starając się być dociekliwy i wścibski; wzrasta wrażliwość słuchowa w zakresie słuchu muzycznego i fonematycznego; potrafi utrzymać tonację, rytm i melodię wypowiedzi; potrafi wskazać kolejność występowania zdarzeń, posiada umiejętność ich przewidywania, określania czasu ich trwania oraz określania relacji czasowych; potrafi określić relacje przestrzenne takie jak: <i>wysoko, daleko, góra, dół, obok, nad, pod, przed, za</i>; większe trudności sprawiają mu określenia przód, tył oraz wewnątrz; potrafi rozróżnić pojęcia lewo-prawo; dominuje pamięć mimowolna [zapamiętuje to, co dla niego ciekawe i atrakcyjne], ale szybko zapomina [wymaga wielokrotnego powtarzania]; stopniowo zwiększają się zdolności pamięciowe - łatwiej zapamiętują krótką listę; zapamiętuje to, co posiada ładunek emocjonalny; dominuje pamięć mechaniczna [odpowiednia ilość powtórzeń] – pod koniec okresu kształtuje się pamięć dowolna, czyli świadoma chęć zapamiętywania; dominuje myślenie przyczynowo-skutkowe, konkretno-wyobraźniowego przedoperacyjnego; stopniowo przechodzi z myślenia egocentrycznego [<i>ujmowanie świata z własnego punktu widzenia i nieliczenie się z realnymi właściwościami tego świata</i>] do myślenia intuicyjnego, wyobraźniowego [<i>liczy się z obiektywnymi cechami przedmiotów i zjawisk</i>]; spostrzega raczej chaotycznie i w sposób nieuporządkowany; lepiej postrzega obiekty jaskrawe i wzbudzające emocje; liczy do 10; chętnie tańczy; potrafi samodzielnie wystukiwać pokreślone dźwięki; chętnie słucha różne formy muzyczne; z aprobatą uczestniczy z zajęciach muzyczno-ruchowych z możliwością wykorzystania instrumentów; przejawia zainteresowanie przedmiotami wydającymi zróżnicowane dźwięki; potrafi względnie szybko opanować linię melodyczną	posiada zasób ponad 4000 słów rozumie [słownik bierny] około 10 000 słów; uwaga jest mimowolna [bodźce zewnętrzne mogą rozpraszać]; jest bardzo ciekawy świata i otaczającej go rzeczywistości; otwarty na nowe doświadczenia; skupia uwagę na jednym zagadnieniu ok. 20 minut [pod koniec okresu może sięgać 25 min.]; nie potrafi skupić się na realizowaniu kilku czynności równocześnie; silna koncentracja uwagi może szybko wywoływać zmęczenie, zniechęcenie, pod koniec 6 r.ż. pojawiają się początki myślenia konkretno-wyobraźniowego; znacznie poprawia się zdolność skupienia uwagi – przeważa jeszcze uwaga mimowolna, ale występują początki uwagi dowolnej; zmniejsza się przeczutność uwagi; pojawia się początek podzielności uwagi [przy połączeniu czynności zautomatyzowanej z czynnością nową – przy dwóch nowych czynnościach nie ma podzielnej uwagi]; poprawia się znacznie zdolność do zapamiętywania, lepsza jest pamięć trwała; pojawiają się początki pamięci dowolnej; jest zdolny do zapamiętywania logicznego; pamięć świeża wymaga mniejszej liczby powtórzeń; gotowość pamięci jest nadal mała [wymaga od wychowawcy pomocy w przypomnieniu informacji]; odróżnia strony: lewą i prawą – w praktyce ma często kłopot z oceną stosunków przestrzennych [lewo, prawo, za, obok]; imituje linie melodyczne zachowując tonację i rytm; potrafi dokonać oceny stosunków przestrzennych zarówno z perspektywy własnej jak i innych osób; najefektywniejszy rozwój muzyczny; chętnie słucha muzyki; wyraża preferencje różnorodne audycje, w których znajduje się tło muzyczne; to okres kształtowania się słuchu melodycznego (wysokościowego); reaguje na zjawiska muzyczne takie jak: zmiana tempa, dysonans, zmiany i różnice w wysokości dźwięku; ujawnia zdolności muzyczne; stabilizuje się pamięć muzyczna; okres fascynacji własnym wykonawstwem oraz współdziałaniem w zajęciach muzycznych z innymi rówieśnikami; akceptuje różnorodne formy kontaktu z muzyką
---	-----------------------------	--	--

CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU DANCE UP! PRZEDSZKOLE

„Troska o dziecko jest pierwszym i podstawowym sprawdzianem stosunku człowieka do człowieka.”
Jan Paweł II

Zaproponowany przeze mnie program autorski **DanceUP! PRZEDSZKOLE** jest adresowany do wychowanków w wieku przedszkolnym. To innowacyjne zajęcia dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat stworzone przy współpracy ze specjalistami z dziedzin: tańca, dietetyki i podstaw savoir vivre. Treści w nim zawarte w pełni nawiązują do przytoczonych powyżej słów J. Locka i zdecydowanie korelują z działaniami edukacyjnymi prowadzonymi zgodnie z obowiązującymi standardami prawnymi w placówkach oświatowych.

Program **DanceUP! PRZEDSZKOLE** przyczynia się do wzbogacenia procesu wychowania i rozwoju osobowości dzieci w wieku przedszkolnym. Zaprezentowane formy umożliwiają zaspokajanie naturalnej ekspresji w dziedzinach wychowania: artystycznego, moralnego, intelektualnego, fizycznego, społecznego, patriotycznego, estetycznego i zdrowotnego. Realizacja programu umożliwia poszerzenie zakresu nowych przeżyć i doznań emocjonalnych, rozwijanie i doskonalenie wrażliwości dziewcząt i chłopców. Stwarza poprzez połączenie zabawy z aktywnością taneczną możliwość poznania kultur, zwyczajów i tradycji nie tylko własnego narodu, ale różnych krajów Europy i świata.

Istotą programu **DanceUP! PRZEDSZKOLE** jest dostosowanie wymagań do możliwości i indywidualnego poziomu rozwoju każdego dziecka. Mając na względzie przesłanie M. Szczepańskiej, że program autorski jest propozycją nie do końca skończoną i stale podlega ciągłym

modyfikacjom, zmianom i transformacjom⁶² należy stwierdzić, że atutem zaprezentowanego programu jest stworzenie możliwości na kreatywne i twórcze działania instruktorowi - wychowawcy, który mając na względzie dobro wychowanka jest w stanie w sposób permanentny dostosowywać zarówno treści jak i tempo realizacji zadań do poziomu i wydolności każdego dziecka. Instruktorowi, który wykorzystując swoje kwalifikacje i kompetencje potrafi dzięki kreatywności wzbogacać ten program, wprowadzając atrakcyjne i skuteczne metody, formy i środki realizacji przyjętych celów.

Warunkiem prowadzącym do sukcesu programu **DanceUP! PRZEDSZKOLE** jest również klimat, nastawienie i atmosfera wokół realizowanych działań. Z własnych doświadczeń przywołam zainteresowanie, życzliwość i gotowość do współdziałania ze strony kadry kierowniczej i zespołu pedagogicznego danej placówki oraz przychylne nastawienie ze strony środowiska lokalnego, w tym zajmującego się edukacją taneczną w szczególności. Lecz ogromne znaczenie ma współpraca z rodzicami i członkami rodzin dziecka. To właśnie najbliżsi – rodzice, starsze rodzeństwo i dziadkowie czynnie, na co dzień służą pomocą, wspierają w różnorodnych przedsięwzięciach, dostarczają niezbędnych materiałów i w sposób zaangażowany uczestniczą w realizacji programu. Są też wnikliwymi audytorami oceniającymi program z perspektywy postępów, osiągnięć i sukcesów dziecka, jak również jego samopoczucia, zadowolenia i satysfakcji z uczestnictwa w zajęciach.

Program **DanceUP! PRZEDSZKOLE** powstał w wyniku syntezy mojej wiedzy, umiejętności, pasji i zamiłowania do tańca oraz długoletniej praktyki zawodowej. W swoim założeniu ma wspierać i wzbogacać działania edukacyjne podejmowane w placówkach wychowania

⁶² Por. Szczepańska M. (2001) *Program autorski - warto spróbować*. Słupsk, Przedsiębiorstwo Reklamowo-Marketingowe "Image".

przedszkolnego w wielowymiarowym rozwoju osobowości dziecka. Program opiera się na trzech podstawowych filarach:

1. Taniec – muzyka – ruch

Dziecko już od chwili narodzin ma kontakt z dźwiękiem i ruchem, a taniec świetnie wpływa na jego rozwój psychofizyczny oraz jest doskonałą formą zabawy, rozrywki i relaksu. Kładę będę szczególny nacisk na naukę kontroli i panowania nad swoim ciałem, stwarzając doskonałą płaszczyznę do wyrażania samego siebie, własnych emocji poprzez ruch przy muzyce. To zdecydowanie odróżnia te zajęcia od zwykłego suchego nauczania układów i kroków tanecznych, które są oczywiście częścią edukacji, natomiast dla mnie stanowią one będą tylko i wyłącznie bazę do osiągnięcia większych celów.

2. Wzmacniania aktywności zdrowotnej i ruchowej ze szczególnym zwróceniem uwagi na przestrzeganie zasad zdrowego trybu życia i zdrowego żywienia się

O zdrowy styl życia warto dbać już od najmłodszych lat! Program jest wzbogacony o kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych wśród dzieci. Treści przekazywane dzieciom w trakcie zajęć na bieżąco konsultuję z dietetykiem, który cyklicznie gości na moich zajęciach.

3. Wzmacniania aktywności społecznej ze szczególnym zwróceniem uwagi na poznanie i przestrzeganie zasad dobrych manier, czyli savoir-vivre'u na co dzień

Dzień dobry, przepraszam, proszę, dziękuję czy do widzenia to zwroty z pewnością dobrze znane wszystkim dzieciom w przedszkolu, ale zawsze warte przypomnienia i utrwalenia. Na moich zajęciach jest ku temu okazja, a pracując z dziećmi wiele lat jestem głęboko przekonany, że właśnie w trakcie wspólnych zabaw można wykorzystać wiele dogodnych sytuacji, w których należy dzieciom dostarczać zarówno wiedzy jak i umiejętności przejawiania dobrych manier w relacjach interpersonalnych, jak również okazywania szacunku dla innych ludzi bez względu na ich płeć, wiek, pochodzenie społeczne czy odmienność kulturową.

ZABAWA – GŁÓWNĄ FORMĄ PRACY

Zabawa jest główną formą działalności dziecka w wieku przedszkolnym. Jest ona główną formą aktywności dzieci oraz ważnym czynnikiem wpływającym na ich rozwój i wychowanie. Zabawa jest działalnością wykonywaną dla przyjemności, którą ona sama sprawia. Pełni wiele różnych funkcji umożliwiając zaspokojenie indywidualnych potrzeb i zainteresowań, jednocześnie ułatwia dziecku wchodzenie w życie społeczne, poznawanie rzeczywistości i dostosowywanie jej do własnych potrzeb. Z wieloletniej obserwacji wiem, że dobra zabawa daje szereg okazji do wyzwolenia różnych form aktywności. Szczególną rolę w programie **DanceUP! PRZEDSZKOLE** przypisywał będę dwóm rodzajom zabaw:

1. **zabawom ruchowym** - wymagającym od uczestników częstych zmian miejsca, stosowanie do obowiązujących w nich norm, wartości i reguł oraz rozwijających funkcje motoryczne dziecka jak również wdrażających do przestrzegania obowiązujących zasad.
2. **zabawom tematycznym** – zwanym w literaturze przedmiotu również fikcyjnymi lub iluzyjnymi, zabawami odgrywania ról, dramatycznymi, naśladowczymi lub odtwórczymi jak również twórczymi, udawanymi czy przedstawianymi. Istotą zabawy tematycznej jest działanie polegające *„na oddziaływaniu na przedmioty, na przeistaczaniu i na opanowywaniu ich, czyli podporządkowaniu przedmiotów władaniu osoby działającej”*.⁶³

To właśnie na kanwie zabaw tematycznych pragnę zaprosić do współpracy i realizacji wspólnych zadań dwie postaci wspomagające

⁶³ Dyner W. J. (1983) *Zabawy tematyczne dzieci w domu i w przedszkolu*. Ossolineum, Wrocław, s. 44-45.

i wspierające działania - superbohaterów: **Kapitana DanceUp i DanceUp Girl**.

Dla dzieci bajki były i są historiami przygodowymi, które bawią [bawiły i będą bawić] oraz prezentują fantastycznych ludzi i ich przygody oraz rzeczy niespotykane w prawdziwym życiu. Myślę, że można powiedzieć, że historie o superbohaterach są tego współczesnym odpowiednikiem. Superbohater to fikcyjna postać, bohater bajek, komiksów, gier czy książek przeciwstawiający się zazwyczaj złu i posiadający najczęściej nadzwyczajne umiejętności. Moją intencją jest propagowanie postaci pozbawionych nadprzyrodzonych mocy – postaci, które nie posiadają nadludzkich mocy czy zdolności. W dążeniu do celu moi superbohaterowie korzystają z własnego intelektu, zdobytych umiejętności i posiadanych doświadczeń. **Kapitana DanceUp i DanceUp Girl** to postaci łączące w sobie wszystkie najważniejsze cechy, jakie, młody Europejczyk powinien posiadać. Przedstawieni bohaterowie są silni, wysportowani, znają dobre manery, potrafią tańczyć i biegle mówią w języku angielskim. W takie kompetencje powinno być wyposażone każdego dziecka wkraczające w kolejne etapy edukacyjne. Ponadto charakteryzują się niezwykle pozytywną energią, dzięki której edukacja staje się świetną zabawą i wielką przygodą a nie nudnym, często nieakceptowanym obowiązkiem. Nasi bohaterowie nie skupiają się na jednej formie tańca, ponieważ ich celem nie jest nauczanie dziecka na przykład cha-cha-cha czy walca. Ich celem nadrzędnym jest zmotywować dziecko, wypracować pozytywne skojarzenia i emocje towarzyszące wysiłkowi fizycznemu, aktywności ruchowej oraz wszystkich innych formom tańca.

W świecie dziecięcej wyobraźni identyfikowanie się z bohaterami fabularyzowanych zajęć, naśladowanie ich poprzez odgrywanie ról w zabawach tematycznych daje dziecku satysfakcję z wykonywania

działań częstokroć trudnych i wbrew pozorom nieosiągalnych. To właśnie w tych rolach zawarta jest część rzeczywistości stanowiąca wzór do naśladowania i odtwarzania. Identyfikując się z superbohaterami, będącymi rówieśnikami dziecko ma możliwość przyswojenia sobie norm postępowania, ma sposobność nabywania umiejętności dokonywania autooceny i oceny rówieśników, kształtowania i wzbogacania systemu wartości, interioryzowania elementów wiedzy. Uczestnictwo we wspólnych zabawach z superbohaterami przyczyni się do kształtowania więzi społecznych, nabywania umiejętności współpracy, współdziałania i współżycia w zespole. Stworzy tym samym szereg okazji do podnoszenia kompetencji komunikacyjnych oraz doskonalenia różnych funkcji języka, za pomocą fraz i krótkich zdań zarówno ojczystego jak i obcego.

Superbohaterowie **Kapitan DanceUp** i **DanceUp Girl** zapraszają dzieci w niezwykłą, wspólną wyprawę do 27 różnorodnych, czasami tajemniczych, czasami egzotycznych tematach tanecznych:

Zaproponowane tematy są w pełni skorelowane z realizowanym programem wychowania przedszkolnego realizowanym w ciągu roku pracy w placówce, wzbogacone o cztery krainy odpowiadające podstawowym filarom niniejszego programu.

Program **DanceUP! PRZEDSZKOLE** został tak skonstruowany, by zarówno termin realizacji jak również treści merytoryczne wywołujące aktywność dziecka w poszczególnych tematach w pełni skorelowane były z kalendarzem najważniejszych wydań i imprez obowiązujących w placówce przedszkolnej w danym roku pracy. Tym samym spotkania, na które zapraszają superbohaterowie **Kapitan DanceUp** i **DanceUp Girl** stanowią będą atrakcyjne dopełnienie obowiązującej podstawy programowej wychowania przedszkolnego,

a w szczególności „...wsparcie całościowego rozwoju dziecka. Wsparcie to realizowane jest przez proces opieki, wychowania i nauczania – uczenia się, co umożliwia dziecku odkrywanie własnych możliwości, sensu działania oraz gromadzenia doświadczeń na drodze prowadzącej do prawdy, dobra i piękna. W efekcie takiego wsparcia dziecko osiąga dojrzałość do podjęcia nauki na pierwszym poziomie edukacji.”⁶⁴

CEL STRATEGICZNY PROGRAMU

„Dziecko może nauczyć dorosłych trzech rzeczy: cieszyć się bez powodu, być ciągle czymś zajęty i domagać się – ze wszystkich sił – tego, czego pragnie.”
Paulo Coelho

Celem strategicznym proponowanych zajęć jest stymulowanie i wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju dziecka, wyzwalanie w nim aktywności ruchowej poprzez taniec oraz zabawy sprawnościowe przy muzyce, opartej na naturalnej potrzebie ruchu ze szczególnym zwróceniem uwagi na wspieranie rozwoju kompetencji w zakresie porozumiewania się w języku obcym; kompetencji społecznych i obywatelskich oraz kompetencji umiejętności uczenia się.

CELE OGÓLNE

Mając na względzie realizację celu strategicznego, należy go zoperacjonalizować do postaci celów ogólnych, a w szczególności, zwrócić należy uwagę na:

A/. CELE KSZTAŁCENIOWE

⁶⁴ Podstawa programowa wychowania przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego <https://podstawaprogramowa.pl/Przedszkole> 2021-09-18

1. Kształtowanie kompetencji do świadomego korzystania z dorobku kultury muzycznej.
1. Kształtowanie zainteresowań sztuką, a w szczególności tańcem.
2. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała.
3. Świadome kontrolowanie ruchów swojego ciała.
4. Rozwijanie i doskonalenie sprawności psychofizycznej w zakresie koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej.
5. Wyrabianie estetyki ruchów, usprawnianie aparatu ruchowego i eliminacja napięć emocjonalnych.
6. Wyrażanie przez dzieci w sposób werbalny i niewerbalny różnych stanów emocjonalnych w ruchu, geście, mimice.
7. Nabycie umiejętności wykonywania podstawowych kroków i figur w wybranych tańcach.
8. Ogólne usprawnianie organizmu poprzez taniec na miarę własnych indywidualnych możliwości.
9. Kształtowanie poczucia rytmu oraz twórczej postawy wobec siebie, poprzez stosowanie różnych technik tanecznych.
10. Rozwijanie ekspresji i improwizacji ruchowej.
11. Uświadamianie celowości pracy nad samym sobą i kształtowania własnych aspiracji.
12. Kształtowanie świadomości prozdrowotnej i wdrażanie do przejawia zachowań prozdrowotnych.
13. Promowanie zdrowego trybu życia, zdrowego odżywiania się i aktywnych form spędzania czasu wolnego.
14. Nabywanie umiejętności działania w różnych sytuacjach.
15. Rozbudzanie pasji poznawczych dziecka
16. Odkrywanie własnych możliwości twórczych dziecka.
17. Rozwijanie dziecięcej kreatywności, samodzielności i samorządności.
18. Rozbudzanie wewnętrznej motywacji do aktywności twórczej.

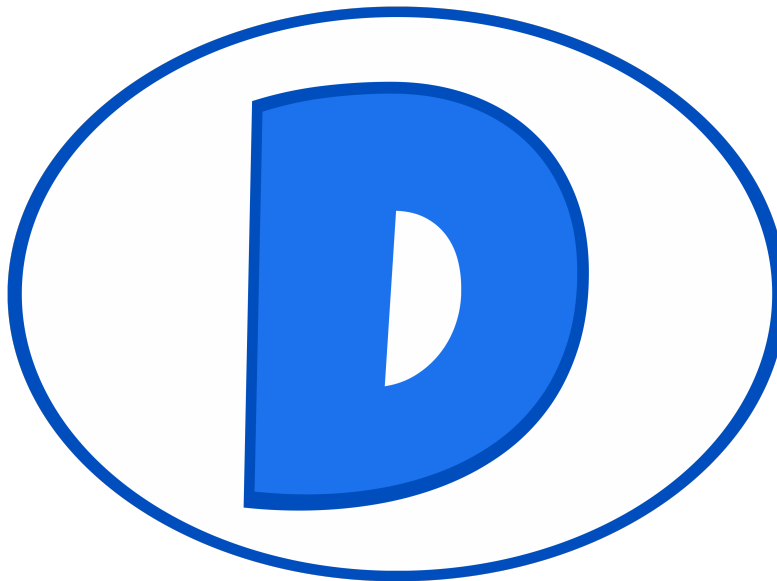
19. Rozwijanie dziecięcych uzdolnień i talentów.
20. Rozwijanie wyobraźni, wrażliwości percepcyjnej oraz intelektu.
21. Wyzwalanie ekspresji, estetyki, harmonii i piękna ruchu oraz piękna muzyki i stroju.
22. Wyzwalanie optymizmu i radości poprzez wspólne zabawy muzyczno-ruchowe i tańce integracyjne.
23. Rozwijanie podstawowych zdolności muzycznych dziecka.
24. Umożliwienie dzieciom zdobywania wiedzy przez przeżywanie i własne doświadczenia.
25. Profilaktyka i wyrównywanie wad postawy dzieci przez ćwiczenia korekcyjno - kompensacyjne przy muzyce, izolacyjne i relaksacyjne.
26. Rozwijanie umiejętności rozładowywania i kanalizowania stanów emocjonalnych
27. Wzmocnienie siły mięśni brzucha, grzbietu, pośladków i nóg.
28. Poprawa wydolności układu krążenia i oddychania.
29. Praktyczne wykorzystanie wiedzy i nabytych czynności ruchowych do rozwijania własnych zainteresowań i doskonalenia ich w grupie rówieśników i rodzinie
30. WYROBIENIE umiejętności stosowania form tanecznych, jako sposobu walki ze stresem, rozładowanie napięć i energii witalnej
31. Wyposażenie dzieci w zasób umiejętności tanecznych umożliwiający uczestnictwo w różnorodnych artystycznych formach aktywności ruchowej i rekreacyjnej (zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego).

B/. CELE WYCHOWAWCZE

1. Kształtowanie nawyku dbałości i szacunku dla dóbr kulturowych zarówno rodzimej jak i ogólnoludzkiej.
2. Kształtowanie postaw społeczno-moralnych, zmysłów i ogólnej wrażliwości na piękno.

3. Akceptowanie siebie i innych, wpajanie takich wartości jak: przyjaźń, koleżeństwo, współpraca w grupie, tolerancja, szacunek dla innych ludzi, systematyczność, odpowiedzialność, punktualność.
4. Kształtowanie tolerancji dla różnorodnych form kulturowych i umiejętności poszanowania godności w kontaktach z ludźmi.
5. Nabranie ogłady towarzyskiej, nabycie umiejętności posługiwania się zasadami *savoir-vivre* 'u na co dzień oraz normami tanecznymi
6. Nabycie umiejętności współpracy i współdziałania w grupie.
7. Motywowanie do uczestnictwa w imprezach towarzyskich, integrowanie dzieci na terenie placówki/szkoły i poza nią.
8. Budzenie wiary we własne możliwości.
9. Uwrażliwienie na dokładne i poprawne wykonywanie ćwiczeń.
10. Kształtowanie motywacji do samodoskonalenia i samodzielnej pracy nad sobą.
11. Kształtowanie poczucia własnej wartości oraz samodzielności w myśleniu i działaniu.
12. Kształtowanie umiejętności działania w różnych sytuacjach społecznych,
13. Kształtowanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania poprawnych kontaktów z innymi rówieśnikami i dorosłymi.
14. Przewycięzanie onieśmienia i wstydu poprzez występy przed szerszą publicznością.
15. Przygotowanie do poznania siebie i innych, do umocnienia wiary we własne siły i możliwości.
16. Rozwijanie samodzielności, obowiązkowości, rozbudzanie zainteresowań i uzdolnień.
17. Rozwijanie sprawności w działaniu.
18. Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych (w tym poprawności i dbałości w posługiwaniu się językiem ojczystym) i prospołecznych.

19. Stwarzanie atmosfery sprzyjającej radosnej zabawie i integracji grupy.
20. Wzmacnianie więzi rodzinnych związanych z wartościami kulturowymi wspólnoty lokalnej.





DANCEUP - PRZEDSZKOLE

ROZKŁAD MATERIAŁU



ROZKŁAD MATERIAŁU

*„...łatwiej jest zniszczyć, czy wypaczyć talent dziecka, niż doprowadzić do jego
rozkwitu...”*

Howard Gardner

EDUKACJA TANECZNA

„Taniec zaliczany jest do jednej z najstarszych form sztuki i kulturowej działalności człowieka. Zawsze był i nadal jest jednym ze sposobów przeżywania i przekazywania emocji, formą fizycznego i duchowego odreagowania oraz okazją do zabawy i terapii. Uważa się, że taniec towarzyszył człowiekowi od początku jego istnienia, a kształtowanie form tanecznych następowało w miarę poznawania otaczającego świata, gdy człowiek starał się naśladować przejawy tegoż świata i swoim ciałem wyrażał uczuciowy stosunek do niego.”⁶⁵

Taniec, jest „układem rytmicznych ruchów ciała, wyrażający pewne stany psychiczne, któremu towarzyszy odpowiednio zrytmizowana muzyka lub wyłącznie tylko element rytmiczny; taniec towarzyszy człowiekowi stale /.../, początkowo miał znaczenie tylko obrzędowe i kultowe, później towarzyskie; jego charakterystyczne formy związane są z charakterem danej grupy ludzi, z ich temperamentem, zwyczajami, obyczajowością warunkami społecznymi.”⁶⁶ Taniec ze względu na swoją różnorodność stanowi dziedzictwo kulturalne, będące zbiorem wartości materialnych i niematerialnych wraz ze związanymi wartościami duchowymi, zjawiskami historycznymi i obyczajowymi.

Zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie (2018/C 189/01) podkreślają znaczenie kształtowania kompetencji w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej. Obejmują one „rozumienie sposobów kreatywnego wyrażania i komunikowania pomysłów i znaczeń w różnych kulturach, za

⁶⁵ Kuźmińska O. (2002) *Taniec w teorii i praktyce*. op. cit., s. 13.

⁶⁶ Habela J.(1988) *Słowniczek muzyczny*, PWN, Kraków, s. 183.

pomocą różnych rodzajów sztuki i innych form kulturalnych, oraz poszanowanie dla tego procesu. Obejmują one angażowanie się w rozumienie, rozwijanie i wyrażanie własnych pomysłów oraz odczuwanie swojego miejsca lub roli w społeczeństwie na wiele różnych sposobów i w wielu kontekstach.”⁶⁷ W celu realizacji tych kompetencji niezbędne jest zdobycie odpowiedniej wiedzy, czyli „znajomości lokalnych, regionalnych, krajowych, europejskich i ogólnościowych kultur i sposobów ekspresji, w tym ich języków, dziedzictwa i tradycji oraz produktów kulturowych, a także zrozumienia, w jaki sposób te ekspresje mogą wpływać na siebie wzajemnie i na pomysły poszczególnych osób. Obejmuje to rozumienie różnych sposobów przekazywania idei między twórcą, uczestnikiem i publicznością w tekstach pisanych, drukowanych i cyfrowych, teatrze, filmie, tańcu, grach, sztuce i wzornictwie, muzyce, rytuałach i architekturze, a także w formach hybrydowych. Wymaga to rozumienia własnej tożsamości twórczej i dziedzictwa kulturowego w świecie różnorodności kulturowej oraz tego, jak sztuka i inne formy kulturalne mogą być sposobem zarówno postrzegania, jak i kształtowania świata.”⁶⁸ Ważnym komponentem jest kształtowanie umiejętności, które „obejmują zdolność empatycznego wyrażania i interpretowania figuratywnych i abstrakcyjnych idei, doświadczeń i emocji, a także zdolność czynienia tego w ramach różnych rodzajów sztuki i innych form kulturalnych. Obejmują również zdolność identyfikowania i wykorzystywania możliwości uzyskania wartości osobistej, społecznej lub komercyjnej za pomocą sztuki i innych form kulturalnych oraz zdolność angażowania się w procesy twórcze, zarówno w sposób indywidualny, jak i zespołowy.”⁶⁹ W dalszej części autorzy zaleceń wskazują, że „kluczowe znaczenie ma otwartość wobec różnorodności ekspresji kulturalnej i jej

⁶⁷ Zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie ...op. cit. 2021-09-18.

⁶⁸ Tamże.

⁶⁹ Tamże.

*poszanowanie, wraz z etycznym i odpowiedzialnym podejściem do własności intelektualnej i kulturowej. Pozytywna postawa obejmuje również ciekawość świata, otwartość na wyobrażanie sobie nowych możliwości oraz gotowość do uczestniczenia w doświadczeniach kulturalnych.”*⁷⁰

Mając doświadczenie w pracy z dziećmi wiem, że taniec jest fantastyczną formą aktywności właśnie w wieku przedszkolnym, gdyż w pełni nawiązuje do ich naturalnej potrzeby ekspresji ruchowej. Jest to okres szczególnie ważny, gdyż uczestnicząc w atrakcyjnej zabawie dzieci uczą się wzorców ruchowych równie chętnie i szybko jak uczą się języka. Wykorzystując te właściwości postaram się zachęcać swoich wychowanków do podejmowania prób opanowywania nowych umiejętności. Przy sprzyjającej atmosferze, motywowaniu i pobudzaniu do uczenia się i rozwijania w zabawie, dzieci bardzo chętnie i łatwo absorbują nową wiedzę i umiejętności. Jako tancerz i trener wiem, że taniec był i nadal jest używany, jako środek nauczania i uczenia się oraz wyrażania ekspresji kulturowej przekazywanej z pokolenia na pokolenie. Taniec jest jedną z najstarszych form opowiadania historii i komunikacji, a dzięki korzyściom, o których wspomniałem wyżej cennym instrumentem edukacyjnym.

⁷⁰ Tamże.

KLUCZ DO PROWADZENIA ZAJĘĆ, JAKO NAJLEPSZE ROZWIĄZANIE W NAUCE W SYSTEMIE DANCEUP! PRZEDSZKOLE

Zajęcia taneczne podzielone są na łącznie 36 jednostek metodycznych, w ramach, których dzieci poznają 9 układów tanecznych na rok. Każdy taniec realizowany jest na czterech kolejnych zajęciach metodycznych i kończy się nabytymi adekwatnie do właściwości rozwojowych wychowanków. Na każdy miesiąc zajęć przypada inny, charakterystyczny układ taneczny, który powtarzany jest przez 4 kolejne tygodnie. Układ czterech zajęć tanecznych, w ramach, których realizowany będzie jedna forma taneczna, pozwalana na przyjęcie nowego wychowanka, bez konieczności nadrabiania zaległości w zdobytych umiejętnościach. W najmniej korzystnym przypadku dziecko, które dołączy np. w piątym tygodniu realizowanego programu nic nie straci. Dzięki takiemu rozwiązaniu uczestnik zajęć, który dołączył do grypy na wyższym poziomie (omijając tym samym niższy poziom) ma pełne szanse i możliwości opanowanie danego tańca. Tym samym program **DanceUP! PRZEDSZKOLE** został tak przygotowany i zaprojektowany, by każde dziecko uczestniczące w zajęciach: trzy, dwa lub jeden rok mogło opanować umiejętności taneczne w zakresie proponowanych dziewięciu układów tanecznych.

Kluczem do realizacji programu **DanceUP! PRZEDSZKOLE** jest zdobywanie wiedzy, umiejętności i doświadczeń w następujących obszarach:

Rok 1 (3/4 lat)

1. Disco DanceUp
2. Dobre maniery
3. Mikołajowy rap
4. Dziadkowy roll
5. Zabawowa samba
6. Power challenge
7. Let's dance
8. Super mama
9. Witaminowa cha-cha

Rok 2 (5 lat)

1. Turbo challenge
2. Lord Psuj + Lordzie stop
3. Elfi walc
4. Polka dziadka Olka
5. Salsa z Marsa
6. Małpi swing
7. Super pies
8. Super tata
9. Bachata pirata

Rok 3 (6 lat)

1. Hiper challenge
2. Dziwostwory
3. Mroźne tango
4. Krakowiak 2.0
5. Dino Valentino
6. Marszu nie Psuj
7. Krótkie spięcie
8. Koci leń
9. Ostrogi na nogi

Aktywności i układy taneczne:

Rozgrzewki i zabawy tematyczne:

- Power challenge - Rozgrzewka
- Turbo challenge - Rozgrzewka
- Chiper challenge - Rozgrzewka

- DanceUp disco - Rozgrzewka
- Dobre maniery - Nauka dobrych manier
- Let's dance - Zabawa z J.Angielskim
- Marszu nie Psuj - Organizacja pracy w grupie
- Dziwostwory - Zabawa w kolory
- Lord Psuj - Nauka higieny i zdrowego stylu życia

Taniec towarzyski:

- Witaminowa cza cza - Cha Cha Cha
- Zabawkowa samba - Samba
- Dino Valentino - Rumba
- Dziadkowy Roll - Rock n' Roll
- Elfi walc - Walc angielski
- Zimne tango - Tango
- Super Mama - Walc wiedeński
- Koci Krok - Quickstep
- Polka dziadka Olka - Polka

Inne style taneczne:

- salsa z Marsa - Salsa
- Bachata Pirata - Bachata
- Małpi swing - Swing
- Super tata - Taniec irlandzki
- Krótkie spięcie - Electro boogie
- Super pies - Breakdance
- Mikołajowy rap - Rap
- Krakowiak 2.0 - Krakowiak
- Ostrogi na nogi - Western

SAVOIR-VIVRE CZYLI UCZYMY SIĘ DOBRYCH MANIER

„Uprzejmość to waluta, co bogaci nie tego, kto ją otrzymuje, ale tego, kto ją rozdaje”
przysłowie perskie

Rozwój społeczno-moralny dziecka jest procesem wyznaczonym przez oddziaływanie środowiska społecznego, w jakim ono żyje i wchodzi w relacje interpersonalne. Jest więc wypadkową oddziaływania na dziecko układu stosunków, atmosfery, postaw, przekonań i trybu życia przede wszystkim jego

domu rodzinnego, w którym styka się i poznaje podstawowe normy i wartości. Dalszy proces jest wynikiem zamierzonych oddziaływań pedagogów na terenie przedszkola i dalej szkoły, aż wreszcie jego swobodnego obcowania z rówieśnikami, które zaledwie w pewnej tylko części dostępne są obserwacji dorosłych i który podlega swoistym prawom rozwoju.

Taniec towarzyski to nie tylko forma ekspresji i przekazywania emocji, uczuć lub symboli, które wyraża się poprzez sekwencję ruchów. To nie tylko kwintesencja rytmicznie wykonanych kroków tanecznych, połączonych kilkoma figurami i zmianami ustawień stanowiących rodzaj rozmowy bez słów, gdzie tancerze porozumiewają się za pomocą gestów, mimiki i dotyku. Taniec towarzyski to również pewna ogłada towarzyska, sposób bycia, kultura relacji interpersonalnych. Nestor polskiego tańca towarzyskiego Marian Wieczysty podkreślał dobitnie, że *„taniec jest jednym z ważniejszych sposobów komunikowania się ludzi, nieśmiałym ułatwia nawiązanie międzyludzkich związków, doprowadza do naturalnego doboru ludzi w pary, wyraża radość i chęć życia, optymizm i pogodę ducha, chęć podbicia świata, który się zmienia... W walce o kulturę życia codziennego taniec towarzyski spełnia doniosłą rolę wychowawczą. Słusznie podjęta nauka tańca wyrabia poczucie rytmu i muzykalności, rozwija harmonię i piękno ruchu, propaguje umiar, prostotę, estetykę i kulturę zachowania. /.../ W wielu swoich wypowiedziach podkreślał, że „piękno tańca towarzyskiego jest zewnętrznym wyrazem piękna kontaktu psychicznego dwojga ludzi, a człowiek jest prawdopodobnie instynktownie godny takich przeżyć.”*⁷¹ Taniec towarzyski to także pewien styl bycia, sposób postępowania i zachowania się. To zasady **savoir-vivre**⁷², które nie tylko należy znać, ale przede wszystkim trzeba je przestrzegać. Taniec

⁷¹ Kuźmińska O. (2002) *Taniec w teorii i praktyce*. ...op. cit., s. 148.

⁷² „Wyrażenie *savoir-vivre* pochodzi z języka francuskiego i jest złożeniem dwóch czasowników w formie bezokolicznika. *Savoir* znaczy *wiedzieć*, *vivre* znaczy *żyć*. Stąd *savoir-vivre* przetłumaczyć można jako *sztuka życia*. Wzięte razem, tworzą spłot słów, który można rozumieć przede wszystkim jako znajomość obyczajów i form towarzyskich, reguł grzeczności, a interpretując je, także jako umiejętność postępowania w życiu i radzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach.” <https://pl.wikipedia.org/wiki/Savoir-vivre> 2021-09-18.

uczy dobrych manier i łagodzi obyczaje. Nie wypada żuć gumę czy trzymać ręce w kieszeni. Trzeba wiedzieć jak się uklonić, jak poprosić partnerkę do tańca i jak na koniec opuścić parkiet, dziękując za wspólny występ.

Wykorzystując aspekt wychowawczy tańca towarzyskiego aktywnie włączę się w proces wychowania społeczno-moralnego moich podopiecznych. Od samego początku będę starał się przekazywać dzieciom wiedzę, jak należy postępować i kulturalnie zachowywać się w różnych sytuacjach. Jako wychowawca będę wprowadzał, utrzymywał i konsekwentnie egzekwował obowiązujące reguły, gdyż ich znajomość i realizowanie, na co dzień ułatwia zgodne współżycie pomiędzy ludźmi.

Lp.	Treści programowe	Cele wychowawcze	Umiejętności wychowanka
1	Savoir-vivre – uczymy się dobrych manier	- kształtowanie wiedzy w zakresie podstawowych zasad „savoir-vivre” w różnych sytuacjach; - uświadomienie celowości stosowania właściwych zachowań między ludźmi; - ćwiczenie umiejętności i organizacji pracy w grupach; - stymulowanie aktywnego udziału wychowanków w zajęciach	- zna i stosuje, na co dzień podstawowe zasady savoir-vivre (grzeczność, uprzejmość, dyskrecja, lojalność, punktualność, uśmiech, życzliwość) w różnych sytuacjach życia codziennego; - rozumie zasadność istnienia przyjętych norm obyczajowych - widzi związek pomiędzy własnym zachowaniem a postrzeganiem przez innych - potrafi określić elementarne zasady właściwego zachowania w różnych miejscach przebywania
2	Nasze prawa i obowiązki	- zapoznanie z pojęciami: prawa, obowiązki, prawa i obowiązki na zajęciach tanecznych, regulamin, konstytucja, konwencja, umowa, - ukazanie znaczenia: kultura a prawa i obowiązki	- potrafi określić, jaki jest związek pomiędzy kulturą a prawami i obowiązkami - przestrzega praw i obowiązków, przestrzega regulaminy, zna pojęcia: regulamin, konstytucja, konwencja, umowa - potrafi wyjaśnić pojęcia: prawa i obowiązki, zna swoje prawa i obowiązki - przestrzegając norm dba o wspólne mienie, zachowuje porządek przed, w trakcie oraz pozostawia po sobie porządek po zajęciach
3	Emocje i postawy.	- wdrażanie do kontrolowania swoich emocji i wskazywanie innej (prawidłowej) drogi radzenia sobie z negatywnymi uczuciami według przyjętych norm społecznych, - wdrażanie do radzenia sobie w sytuacjach trudnych poprzez wskazywanie prawidłowych sposobów rozwiązywania trudności, - stwarzanie sytuacji emocjonalnie pozytywnych i zachęcanie wychowanków do ujawniania i wyrażania własnych uczuć, - kształtowanie umiejętności formułowania celu swego działania,	- potrafi nazwać, wyrażać i kontrolować własne emocje, - potrafi otwarcie wyrażać swoje uczucia, myśli, opinie czy potrzeby w taki sposób aby jednocześnie respektować uczucia i poglądy innej osoby (zachowanie asertywne) - dostrzega emocje u innych i stara się poprawnie reagować, - potrafi świadomie dokonywać wyboru - potrafi obrać cel i odpowiedzialnie oraz konsekwentnie dążyć do jego zrealizowania
4	Kultura zachowania w miejscach publicznych	- kształcenie umiejętności zachowania zasad savoir - vivre w miejscach publicznych, - kształcenie umiejętności kulturalnego zachowania się w środkach komunikacji;	- zna podstawowe zasady zachowania w miejscach publicznych takich jak środki komunikacji, występy artystyczne, pokaz taneczne itp. - zna zasady bezpieczeństwa i kulturalnego zachowania obowiązujące w środkach komunikacji - wie jak się zachować w przypadku grania hymny państwowego, wciągania flagi czy wprowadzania/wyprowadzania sztandaru

5	Kultura słowa, czyli sztuka porozumiewania się	- kształcenie nawyku używania form grzecznościowych; - wdrażanie do poprawnego wypowiadania się w języku ojczystym; - opracowanie i utrwalanie zwrotów grzecznościowych w języku obcym; - doskonalenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej; - wdrażanie do stosowania form uprzejmości w różnych sytuacjach życiowych;	- dba o poprawność wypowiedzi w języku ojczystym - potrafi kulturalnie zwracać się do innych, - zna i stosuje, na co dzień podstawowe zwroty grzecznościowe [dzień dobry, do widzenia, proszę, dziękuję, przepraszam, mógłbym (mogłabym), chciałbym (chciałabym)] - potrafi używać form grzecznościowych w zależności od kontekstu sytuacyjnego i w różnorodnych sytuacjach w życiu codziennym - wie, że nie wolno i nie używa wulgaryzmów - potrafi dostosować swój język do adresata (inaczej zwraca się do koleżanki/kolegi, inaczej do osoby dorosłej) - potrafi uważnie słuchać - nie przerywa osobie mówiącej, nie wchodzi jej w słowo; - cierpliwie czeka na swoją kolej wypowiedzi - nie wykrzykuje swojego zdania w rozmowie z innymi - potrafi poprzeć argumentami swoje racje - potrafi uszanować zdanie (opinie, poglądy) innych nawet jak się z nim nie zgadza - potrafi panować nad swoimi emocjami i dostosować tempa (siłę) głosu adekwatnie do sytuacji - zna i potrafi zastosować w rozmowie podstawowe zwroty grzecznościowe w języku obcym - rozpoznaje sytuacje konfliktowe - potrafi poradzić sobie w trudnych sytuacjach i potrafi rozwiązać zaistniały konflikt,
6	Kultura ubioru i wyglądu, czyli dbam o swój wizerunek	- kształtowanie umiejętności dobierania ubioru w zależności od okoliczności - wprowadzenie pojęć określających ubiór (frak, smoking, garnitur, żakiet, garsonka itp.) - wdrażanie do dbałości o schludny wygląd i wybór odpowiednich dodatków do stroju oraz dostosowania ubioru do aktualnych trendów mody	- wie, że strój jest odznaką godności własnej i szacunku dla innych - potrafi samodzielnie zadbać o własny wygląd - potrafi zadbać o swój wygląd, czystość odzieży, estetyczny wizerunek, uczesane włosy - potrafi szanować swoje rzeczy - unikaj sytuacji sprzyjających brudzeniu i niszczeniu odzieży, - potrafi właściwie dobrać elementy garderoby w zależności od okoliczności: strój wyjściowy, galowy, sportowy, treningowy, turniejowy - zna i stosuje podstawowe zasady prezentacji zgodnie z określeniem: <i>Jak Cię widzą, tak Ciebie cenią</i>; - wie, że uśmiech na twarzy ma magiczną moc

7	Kultura w relacjach z koleżankami i kolegami	- kształtowanie umiejętności kulturalnego współżycia z innymi - przestrzeganie norm społecznych i zasad kultury, - doskonalenie komunikacji werbalnej - kształtowanie umiejętności pomagania sobie i rówieśnikom, - uczenie świadomego zapobiegania zrachowaniom agresywnym. - poznanie zasad obowiązujących przy pożyczaniu cudzych rzeczy - pieniędzy - poznanie pojęć: pogawędka, rozmowa towarzyska, dyskusja - poznanie zasad nawiązywania rozmowy –poznanie zasad ułatwiających podtrzymanie rozmowy - poznanie tematów, których należy unikać w czasie rozmów - poznanie pojęć: gafa, afront, niedyskrecja, asertywność, dyplomacja - doskonalenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych i niezręcznych – ćwiczenie umiejętności taktownego zachowania się w stosunku do osoby popełniającej gafę - kształtowania tolerancji i empatii;	- zachowuje się koleżeńsko w stosunku do rówieśników, - przestrzega zasad zgodnego współdziałania w grupie, - wykazuje życzliwy stosunek do innych uczestników zajęć, - jest tolerancyjny, szanuje koleżankę/ kolegę i oczekuje szacunku od nich - współdziała z innymi i włącza ich do realizacji zadań/zabawy, - bierze czynny udział w realizowanych zadaniach zespołowych - uczestniczy aktywnie w zajęciach grupowych - nie obraża się na innych - nie podsłuchuje - nie plotkuje - nie zagląda do cudzych rzeczy bez wiedzy właściciela - zawsze stara się być punktualny - wie, że w gronie mniejszym niż 7 osób nie szeptuje się na ucho - potrafi traktować inne osoby tak, jakby sam chciał być traktowany
8	Kultura na zajęciach tanecznych	- wdrażanie do kulturalnego zachowania się na treningach tanecznych oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa, - uczenie i pogłębianie znajomości zasad kulturalnego zachowania wobec trenerów/ wychowawców, kolegów i koleżanek – poznanie i stosowanie reguł zachowania na treningach; przed zajęciami i trakcie przerw i po zajęciach;	- zna trenerów i innych wychowawców prowadzących zajęcia taneczne - zna zasady kulturalnego zachowania wobec osób dorosłych i potrafi je zastosować w relacjach z trenerami/wychowawcami - stosuje w relacjach z innymi osobami (koleżankami/kolegami, trenerami i wychowawcami) formy grzecznościowe - potrafi w sytuacjach dla siebie trudnych zwrócić się z prośbą o pomoc - wie, że w każdej chwili, a w przypadku zagrożenia w szczególności może poprosić osobę dorosłą o pomoc;

9	Zasady fair play w życiu i w sporcie!	• wdrażanie do taktownego zachowania się w stosunku do osób młodszych, starszych, słabszych i niepełnosprawnych. • poznanie i stosowanie w praktyce zasad „fair play	• wie, że wysiłek osobisty i zaangażowanie są nieodzownymi warunkami powodzenia w sporcie i w życiu. • rozumie, że współzawodnictwo sportowe to nie walka na śmierć i życie, tylko przyjemność w pokonywaniu oporów, gdzie trudności stawiane przez przeciwnika stanowią drogę do własnego doskonalenia. • zdaje sobie sprawę, że ważnym elementem współzawodnictwa jest stosunek do przeciwnika, szacunek wobec niego a w szczególności umiejętność bezstronnej oceny i wyzwolenie się od prymitywnego nastawienia agresywnego • emocji z parkietu/ sali ćwiczeń nie przenosi do szatni i poza teren zajęć • unika konfliktów, jeśli jednak już się zdarzą, rozwiązuje je pokojowo. • zna i przestrzega reguły równości zewnętrznych warunków walki w chwili jej rozpoczęcia i pozostawienie rozstrzygnięcia w jej toku wyłącznie umiejętnościom, taktyce i psychofizycznemu przygotowaniu partnerów, a także w dużej mierze przypadkowym sytuacjom, pod warunkiem przestrzegania ustalonych przepisów gry. • potrafi świadomie zrezygnować z szansy nieuczciwego zwycięstwa, również w sytuacji, gdy jest ona niezauważalna dla przeciwnika i sędziów. • wie, że nie ma dążenia w walce sportowej do zwycięstwa za wszelką cenę. • potrafi dobrowolnie podporządkować się obowiązującym w obrębie danej dyscypliny przepisom i tradycjom. • przejawia szacunek dla przeciwnika i potrafi okazywać go za pomocą zwyczajowych form tworzących swoistą etykietę sportową jak pohamowanie i nie wyrażanie niezadowolenia z nieudanej akcji lub przegranej, podanie przeciwnikowi ręki po walce itd. • umie cieszyć się ze zwycięstwa, nie ponizając przeciwnika w grze. • przyjmuje porażkę z godnością, nie obraża się, nie złości, nie obwinia sędziego/sędziów za przegraną
---	--	---	---

10	Kultura korzystania z telefonu, czyli telefoniczna etykieta	- kształtowanie umiejętności kulturalnej rozmowy telefonicznej - doskonalenie umiejętności prowadzenia rozmowy telefonicznej prywatnej i urzędowej oraz dostosowania czasu jej trwania - utrwalanie zasad savoir-vivre'u podczas korzystania z telefonu komórkowego - ćwiczenie umiejętności nagrywania wiadomości na automatyczną sekretarkę - umiejętne wykorzystywanie numerów alarmowych w sytuacjach zagrażającym naszemu życiu i zdrowiu;	- wie jak należy korzystać z telefonu i potrafi rozmawiać przez telefon nie przeszkadzając innym - wie, że dzwoniąc do kogoś należy się przedstawić i powiedzieć, w jakiej sprawie telefonujemy - potrafi powiedzieć jak ktoś dzwoni nie w porę i obiecuje zadzwonić w późniejszym terminie - zna zasady kulturalnej rozmowy przez telefon; stosuje zwroty grzecznościowe podczas rozmowy telefonicznej - nie bawi się telefonem np. przy stole w trakcie posiłku czy w trakcie zajęć tanecznych - wie jak postępować, gdy zgłasza się „automatyczna sekretarka” - potrafi w odpowiedniej sytuacji wyciszyć lub wyłączyć swój telefon - wie, że pora na wykonywanie połączenia do innego abonenta to czas pomiędzy 8.00 a 21.00 - zna zasadę, że nie wypada rozmawiać dłużej niż 20 minut; - wie, że rozmowę kończy ten, kto zadzwonił. - zna zasadę, że jeśli połączenie zostało przerwane, zawsze ponownie nawiązuje je ta osoba, która dzwoniła za pierwszym razem. - znam numery alarmowe i wiem, kiedy należy ich użyć
11	Netykieta czyli sztuka korzystania a Internetu	zapoznanie (i stosowanie w praktyce) ze zbiorem zasad kodeksu etycznego obowiązujących w Internecie;	- respektuje i szanuje prywatność innych, nie czyta cudzych maili czy korespondencji - odpowiada na maile w ciągu 24 godzin - wie jak należy napisać maila czy inną krótką informację tekstową – zwięźle i na temat - potrafi jak pisać wiadomości na czacie - potrafi używać zwrotów grzecznościowych w korespondencji mailowej, internetowej, nie używa w korespondencji drukowanych liter (to równoważnik podniesionego głosu) - wie, że wiadomości nadzwyczajnej wagi (np. zaproszenia na ważne uroczystości) należy przysyłać korespondencją tradycyjną – listowną - nie zarzuca znajomych niechcianymi załącznikami reklamami, dowcipami itp. (spamem) - dba by komputer, z którego korzysta nie posiadał wirusów niechcący przesyłanych innym - wie, że wysyłając wiadomość do kilku osób i nie ma wyraźnej potrzeby by widziały one wszystkich odbiorców, używa pola ukrywania adresów - wysyłając korespondencję używa emotikonów (buziek :-) z rozsądkiem

12	Bezpieczeństwo na ulicy	wdrażanie do kulturalnego zachowania się na ulicy z zachowaniem ogólnie przyjętych zasad i norm,	- zna zasady bezpiecznego zachowania się na ulicy i przestrzega je - wie jak bezpiecznie poruszać się po drogach - zna zasady zachowania w stosunku do nieznajomych spotkanych na ulicy - nie przyjmuje niczego (prezentów, słodyczy itp.) od osób obcych,
13.	Kultura spożywania posiłków	- wdrażanie do kulturalnego zachowania się przy stole, - kształcenie i utrwalenie poprawnych nawyków higienicznych wśród dzieci związanych z kulturą spożywania posiłków, - wdrażanie do zachowania czystości i sprzątania po posiłku,	- wie, że przed każdym posiłkiem należy dokładnie wymyć ręce - wie, że należy siedzieć na krześle prosto i spokojnie, nie bujać się, nie wstawać przed zakończeniem posiłku; nie biegać - potrafi kulturalnie zachowywać się przy stole w trakcie spożywania posiłków lub podczas spotkań towarzyskich, - wie, że nie należy nie opierać się łokciami o stół w trakcie posiłku, - je z zamkniętymi ustami - nie mówi z pełnymi ustami; - w trakcie jedzenia nie wydaje odgłosów np. nie mlaska - wie, do czego służą sztucze i poprawnie z nich korzysta - wiem, że jeśli dzielę się z kimś bułką /kanapką to oddaję całość a nie „gryza” - rozumie konieczność zachowania czystości podczas spożywania posiłków, używa serwetek; - wie, że niezjedzoną kanapkę należy starannie zapakować do woreczka i schować do torby/ plecaka - po zakończonym posiłku potrafi po sobie posprzątać zostawiając porządek na stole;

DBAM O ZDROWIE I ZDROWO SIĘ ODŻYWIAM

„Czas i zdrowie to dwa cenne skarby, których nie rozpoznajemy i nie doceniamy, dopóki się nie wyczerpią.”
 Denis Waitley

Jednym z istotnych czynników wyznaczających kondycję danego społeczeństwa jest zdrowie⁷³ jego obywateli. Stan zdrowia człowieka warunkuje wiele zróżnicowanych komponentów.

Najnowszy raport o stanie zdrowia ludności Polski w 2014 roku⁷⁴ porównując wyniki w stosunku do badań z 2009 roku⁷⁵ pozwala stwierdzić, że:

1. **Ocena stanu zdrowia dzieci**, która miała charakter subiektywny, tzn. oparto ją na podstawie opinii rodziców nie wykazała istotnych różnic „w ocenie zdrowia dzieci przez rodziców między badaniami EHIS z 2009 a 2014 r. Znakomita większość osób ocenia zdrowie dzieci jako dobre lub bardzo dobre (od 89,2% wskazań w przypadku dzieci w wieku 10–14 lat po 93,2% wskazań w przypadku młodzieży w wieku 15–19 lat). Jedynie ok. 1–1,5% respondentów oceniło w 2014 r. zdrowie dzieci jako złe lub bardzo złe.”⁷⁶ „Największa grupa dzieci o złym i bardzo złym zdrowiu mieszkała w zachodniopomorskim i dolnośląskim, odpowiednio prawie 5% oraz 3% ocen negatywnych.”⁷⁷
2. **Aktywność fizyczna uczniów** - „zarówno wyniki badania EHIS (Europejskie Ankietowe Badanie Zdrowia), jak i HBSC (Health Behaviour in School-aged

⁷³ Zdrowie jest stanem zupełnej pomyślności fizycznej, umysłowej i społecznej, a nie jedynie brakiem choroby lub ułomności. źródło: Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia, Porozumienie zawarte przez Rządy reprezentowane na Międzynarodowej Konferencji Zdrowia i Protokół dotyczący Międzynarodowego Urzędu Higieny Publicznej, podpisane w Nowym Jorku dnia 22 lipca 1946 r.(Dz.U. 1948 nr 61 poz. 477; <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU19480610477> 2021-09-18; W literaturze przedmiotu często występuje definicja: *Zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, ale stan dobrego zdrowia fizycznego; psychicznego; emocjonalnego; umysłowego; zdrowie społecznego i duchowego.* Zob. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Zdrowie> 2021-09-18.

⁷⁴ Stan zdrowia ludności Polski w 2014 roku (2016) Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/stan-zdrowia-ludnosci-polski-w-2014-r-,6,6.html> 2021-09-18.

⁷⁵ *Zdrowie dzieci i młodzieży w Polsce w 2009 r.* (2011) Główny Urząd Statystyczny Urząd Statystyczny w Krakowie, Kraków; <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/zdrowie-dzieci-i-mlodziezy-w-polsce-w-2009-r-,8,1.html> 2019-09-09

⁷⁶ Szredzińska R. (2017) *Zdrowie dzieci i młodzieży. Dzieci się liczą. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce.* s. 120 http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-8fecbaa9-b1b8-4ef7-b9f4-61fc89f3b3aa/c/Szredzinska_R_2017_Zdrowie_dzieci_i_mlodziezy.pdf. 2021-09-18.

⁷⁷ *Stan zdrowia ludności Polski w 2014 roku* (2016) Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/stan-zdrowia-ludnosci-polski-w-2014-r-,6,6.html> s. 63, 2021-09-18.

Children przyp. autora) pokazują, że zwiększa się odsetek dzieci i młodzieży podejmujących aktywność fizyczną. Według badania EHIS 98% uczniów w wieku 6–14 lat bierze udział w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego, i choć poza lekcjami regularne zajęcia sportowe lub rekreacyjne podejmuje tylko 49% z nich (54% chłopców i 44% dziewczyn), to i tak jest to wzrost o 13 punktów procentowych w stosunku do danych z 2009 r. Jednocześnie jednak 10% uczniów (9% chłopców i 12% dziewczyn) nie uczestniczy w żadnej formie aktywności fizycznej poza lekcjami. Podobne wnioski płyną z ostatniego Badania Zachowań Zdrowotnych Młodzieży Szkolnej (HBSC) z 2014 r. Mimo że w ciągu ostatnich 5 lat odsetek ćwiczących zwiększył się, nadal zaledwie 24% (30% chłopców i 19% dziewczyn) uczniów utrzymuje poziom aktywności fizycznej zalecany przez WHO dla prawidłowego rozwoju i zachowania zdrowia (tj. co najmniej 60 minut ćwiczeń o umiarkowanej lub wysokiej intensywności dziennie).⁷⁸

3. **Oglądanie telewizji i korzystanie z komputera oraz urządzeń mobilnych** – najnowsze badania (2014) wskazują, że „dzieci spędzały przed ekranem telewizora, korzystały z komputera lub elektronicznych urządzeń mobilnych średnio 2,2 godziny dziennie (w 2009 r. 2,4 godziny). Już 2-latki poświęcały na to przeciętnie 1,5 godziny w ciągu dnia. Najwięcej czasu – blisko 3 godziny – przeznaczaly dzieci 14-letnie. Przed ekranem lub monitorem, 1 godzinę dziennie spędzało prawie 25% ogółu dzieci, 2 godziny – 34%; blisko 19% przeznaczalo na takie czynności 3 godziny, a kolejne 8% – 4 godziny. Grupa, która przeznaczala na to najwięcej czasu (5 lub więcej godzin dziennie) stanowiła ponad 5 % ogółu dzieci w wieku 2-14 lat. W tej grupie dominowały przede wszystkim trzylatki, ale również dzieci 11-letnie lub starsze. Chłopcóm oglądanie telewizji lub korzystanie z komputera i urządzeń mobilnych zajmowało nieznacznie więcej czasu niż dziewczynkom – średnio 2,2 godziny dziennie na 1 chłopca i 2,1 godziny dziennie na 1 dziewczynkę. Tylko dla zaledwie 0,5% dzieci

⁷⁸ Szredzińska R. (2017) *Zdrowie dzieci i młodzieży. Dzieci się liczą. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce*. s. 120 http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-8fecbaa9-b1b8-4ef7-b9f4-61fc89f3b3aa/c/Szredzinska_R_2017_Zdrowie_dzieci_i_mlodziety.pdf. 2021-09-18.

rodzice deklarowali, że ich potomek w ogóle nie oglądał telewizji ani nie korzystał z komputera i dotyczyło to głównie 2-latków.”⁷⁹

- 4. Spożycie owoców i warzyw** - *„spośród dzieci powyżej 6 miesiąca życia prawie 73% jadło owoce lub piło świeże soki owocowe, co najmniej 1 raz dziennie. Blisko co szóste dziecko konsumowało owoce 4-6 razy w tygodniu, a co dwunaste 1 do 3 razy tygodniowo. Bardzo niewielka grupa nie jadła ich w ogóle lub rzadziej niż raz w tygodniu.*

Raz dziennie i częściej jadło warzywa (z wyjątkiem ziemniaków) lub piło soki z nich wyciskane prawie 62% badanych dzieci, a kilka razy w tygodniu 22%. Niestety, niepokoić może, że co ósme jadło warzywa tylko 1-3 razy w tygodniu, a 4% ogółu dzieci jeszcze rzadziej lub nigdy. Częstość spożycia warzyw i owoców widocznie maleje wraz z wiekiem dziecka. Najczęściej jadły warzywa i owoce oraz piły świeże soki dzieci najmłodsze, najrzadziej te z grupy 10-14-latków. Wszystkie dzieci znacznie częściej spożywały owoce niż warzywa. Pozytywny wydźwięk ma fakt, że codziennie, jak wynika z badania, jadło owoce prawie 3/4 dzieci, zaś warzywa – ponad 3/5, tj. znacznie więcej dzieci niż 5 lat temu.”⁸⁰

Złe nawyki żywieniowe, skutkujące nadwagą i otyłością, które zaczynają w naszym kraju stanowić coraz poważniejszy problem zarówno społeczny jak i zdrowotny w populacji rozwojowej.⁸¹

Zdrowie stanowi wartość zdecydowanie najcenniejszą i niezaprzeczalną. Należy o nie dbać zarówno w wymiarze indywidualnym jak i społecznym. Zapobieganie chorobom, prowadzenie działań profilaktycznych powinno odbywać się od jak najwcześniejszych lat życia dziecka. Służy temu edukacja zdrowotna, będąca „procesem, który zmierza do takiego upodmiotowienia jednostek, aby mogły one podejmować świadome decyzje dotyczące

⁷⁹ Stan zdrowia ludności Polski w 2014 roku (2016) ...op. cit., s. 97, 2021-09-18.

⁸⁰ Tamże, op. cit. s. 87 i n.

⁸¹ Zob. Kostecka M. (2013) *Prawidłowe żywienie dzieci w wieku przedszkolnym jako niezbędny element profilaktyki chorób cywilizacyjnych*. „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne” nr 3, s. 257–263, www.pzp.umed.wroc.pl 2021-09-18.

własnego zdrowia.”⁸² Na rangę i znaczenie tego procesu trwającego w praktyce przez całe życie zwrócono również uwagę podkreślając istotę kształtowania kompetencji kluczowych, gdzie czytamy: „Obejmują one zdolność radzenia sobie z niepewnością i złożonością, umiejętność uczenia się, wspierania swojego dobrostanu fizycznego i emocjonalnego, utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego oraz zdolność do prowadzenia prozdrowotnego i zorientowanego na przyszłość trybu życia. /.../ Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się wymagają również znajomości elementów zdrowia psychicznego i fizycznego oraz zdrowego stylu życia. /.../ Niezbędna jest odporność oraz umiejętność radzenia sobie z niepewnością i stresem. /.../ Kompetencje te opierają się na pozytywnej postawie wobec własnego dobrostanu osobistego, społecznego i fizycznego oraz uczenia się przez całe życie.”⁸³ „Proces edukacji zdrowotnej to ciąg działań, dzięki którym ludzie mogą uczyć się dbać o swoje zdrowie oraz zdrowie społeczności, w której żyją. Koncentruje się on na uświadomieniu faktu, że środowisko fizyczne i społeczne oraz nasze zachowania zdrowotne i styl życia są głównymi determinantami naszego zdrowia.”⁸⁴ Głównymi podmiotami zajmującymi się tym procesem to przede wszystkim rodzina, ale również przygotowane merytorycznie, zajmujące się edukacją dzieci i młodzieży – przedszkola i szkoły. Rangę edukacji zdrowotnej w sposób szczególny podkreślono w nowej podstawie programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawie programowej wszystkich typów szkół.⁸⁵ „Regulacja ta prawnie sankcjonuje realizację edukacji zdrowotnej przez szkoły nie tylko poprzez wskazanie jej istotnego znaczenia dla całościowego nauczania

⁸² Szewczyk T. (2006) *Pedagogika zdrowia*. [W:] *Pedagogika, subdyscypliny wiedzy pedagogicznej*. red. nauk. B. Śliwerski, t. 3, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk, s. 338.

⁸³ Zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji ...op. cit., 2021-09-18.

⁸⁴ Szewczyk T. (2006) *Pedagogika zdrowia*.... p. cit., s. 339.

⁸⁵ Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej ... op. cit., (Dz. U. z 2017 r., poz. 356).

i wychowania ucznia, ale także zobligowanie placówki edukacyjnej do systematycznych działań w celu utrzymywania i wzmacniania zdrowia uczniów.”⁸⁶

Zakładając, że edukacja zdrowotna jest całonizycznym procesem uczenia się rozpoczynającym się od jak najwcześniejszego okresu rozwojowego – już od wieku przedszkolnego. Należy, zatem do niej podejść w sposób holistyczny, we wszystkich środowiskach wychowawczych podejmując działania, które będą:

- ✓ „uczyć, jak zdrowo żyć (prowadzić edukację zdrowotną);
- ✓ zwiększać, doskonalić, pomnażać potencjał zdrowotny (promować zdrowie);
- ✓ chronić zdrowie (zapobiegać chorobom poprzez profilaktykę);
- ✓ przywracać zdrowie, czyli leczyć, gdy pojawia się choroba (rehabilitować).”⁸⁷

Mając zarówno własne doświadczenia jak również odwołując się do aktualnych badań dotyczących stanu zdrowia dzieci i młodzieży i regulacji prawnych obowiązujących w systemie oświaty pragnę na bazie zajęć tanecznych włączyć się w proces edukacji zdrowotnej i promowania zdrowego trybu życia i konieczności zdrowego odżywiania się⁸⁸ zgodnie z przyjętymi w poniższej tabeli celami.

⁸⁶ Wolny B. (2019) *Edukacja zdrowotna w szkole Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli*. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa, s. 7. <https://www.ore.edu.pl/2019/05/edukacja-zdrowotna-w-szkole-poradnik-dla-dyrektorow-szkol-i-nauczycieli/> 2021-09-18, Patrz: Ustawa z dnia 12 kwietnia 2019 r. o opiece zdrowotnej nad uczniami (Dz. U. z 2019 r. poz. 1078), która weszła w życie wchodzi w życie 12 września 2019 r. <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20190001078> 2021-09-18.

⁸⁷ Wolny B. (2019) *Edukacja zdrowotna w szkole ...op. cit.* 2021-09-18.

⁸⁸ Patrz: Jarosz M. *Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży*. <https://ncez.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy> 2021-09-18.

L p.	Treści programowe	Cele wychowawcze	Umiejętności wychowanka
1.	Kultura zdrowotna (fizyczna i psychiczna)	• uświadomienie wychowanków, jakie znaczenie dla każdego człowieka ma zdrowie • wyjaśnienie, jak należy postępować, by być zdrowym i zachować to zdrowie jak najdłużej • umacnianie poczucia własnej wartości • kształtowanie umiejętności wyrażania i przeżywania własnych stanów emocjonalnych • ustalanie zasad dobrego komunikowania się • dostarczanie informacji na temat różnorodnych zachowań ludzi i rozwijanie umiejętności ich rozpoznawania • nauka podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy w niektórych urazach;	• zna sposoby dbania o własne zdrowie i przejawia samodzielną aktywność w tym zakresie • rozumie znaczenie ruchu dla zdrowia • potrafi w sposób racjonalny zaplanować i wykorzystać czas wolny • zna zasady udzielania pierwszej pomocy w niektórych urazach/ skaleczeniach • zna zasady werbalnego i niewerbalnego wyrażania swoich poglądów, stanów emocjonalnych • wie, że istnieją możliwości wpływania na własne samopoczucie • wyraża poprawnie swoje emocje, przeżycia i uczucia • ma poczucie własnej wartości • wie i rozumie, co to znaczy zachowywać się asertywnie; • potrafi rozpoznać i unikać sytuacji, które mogą wywoływać złe samopoczucie
2.	Higiena osobista	• kształcenie umiejętności samoobsługi w zakresie higieny osobistej, sprawności niezbędnych w codziennym życiu, • wdrażanie do ochrony organizmu przed szkodliwymi czynnikami, • kształtowanie nawyków i postaw ogólnie akceptowanych w zakresie higieny osobistej, • kształtowanie poczucia odpowiedzialności za utrzymanie higieny osobistej i czystości w najbliższym otoczeniu	• zna podstawowe zasady higieny osobistej • zawsze ma uczesane, starannie umyte włosy • samodzielnie codziennie dba o higienę osobistą (starannie myjąc ciało, czyszcząc zęby, czyszcząc i obcinając paznokcie) • używa przyborów toaletowych i przedmiotów służących do higieny osobistej (w tym dezodorantu) • codziennie zmienia bieliznę osobistą • W toalecie korzysta z papieru toaletowego, mydła i ręczników • zawsze po wyjściu z toalety myje starannie ręce • używa chusteczek do wycierania nosa

3. Zdrowy i prawidłowy styl żywienia – odżywiania się	• kształtowanie wiedzy teoretycznej i praktycznej w zakresie: zalecanej ilości posiłków, porcji poszczególnych grup produktów spożywanych w ciągu dnia, wielkości porcji (odnośnie do danej grupy produktów) oraz komponowania posiłków przy wykorzystaniu tych produktów. • kształtowanie odpowiednich nawyków dotyczących odżywiania się, w tym spożywania warzyw i owoców • propagowanie zasad prawidłowego żywienia, dobierania smacznych i zdrowych składników posiłków. • przybliżenie zasad właściwego przygotowywania i przechowywania posiłków. • zachęcenie wychowanków do regularnego spożywania pełnowartościowych posiłków. • kształtowanie postawy szacunku do żywności oraz umiejętności przygotowywania posiłków w taki sposób, by ograniczyć marnowanie jedzenia. • edukacja z zakresu niemarnowania jedzenia w tym wpływu marnowania na środowisko naturalne. • edukacja na temat związków pomiędzy żywieniem a ekologią oraz promowanie proekologicznej postawy.	• zna zasady regularnego odżywiania się • zna czynniki wpływające na zdrowie człowieka • potrafi wyjaśnić znaczenie podstawowych składników odżywczych dla człowieka • rozumie związek, między jakością pożywienia a dobrym samopoczuciem • potrafi wymienić produkty zawierające określone składniki odżywcze; • uważa, co je i stara się zdrowo odżywiać • umie wskazać produkty, których nie należy często stosować i wie, dlaczego • unika spożywania niezdrowych pokarmów (np. chipsów, słonych przekąsek, produktów typu fast food, coli, napojów słodkich i gazowanych) • ma świadomość wartości odżywczej pokarmów • potrafi wskazać zdrową żywność i uzasadnić konieczność jej spożywania • wie jak rozpoznać artykuły spożywcze nienadające się do konsumpcji • dba by w diecie znajdowały się warzywa i owoce • potrafi przestrzegać zasad regularności spożywania posiłków • umie skomponować zdrowe menu śniadania, obiadu i kolacji • wie, dlaczego i w jakich ilościach należy spożywać zdrowe napoje (niegazowaną wodę mineralną i naturalne soku owocowe) dla prawidłowego funkcjonowania organizmu
---	--	--

UMIEJĘTNOŚCI UCZENIA SIĘ WARUNKIEM UCZENIA SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE

„Uczenie się jest efektywne, gdy angażuje nie tylko umysł, ale i emocje, gdy daje uczniom możliwość bycia częściej twórczym niż odtwórczym.”

K. Rau, E. Ziętek

Kiedy myślimy o uczeniu innych, w pierwszej kolejności zwracamy uwagę na wiedzę. Stąd też w programach nauczania i obowiązujących standardach pojawiają się różnorodne sekwencje pojęć, z jakimi dziecko powinno się zapoznać, zrozumieć i je uwewnętrznzić. W dalszej części tego procesu zdajemy sobie sprawę, że ta przyswajana przez dzieci wiedza nie mogąc być dla nich obojętna winna posiadać walor pragmatyczny, czyli mieć swoje zastosowanie w praktyce i przynosić określone korzyści. Dla osiągnięcia tego celu niezbędnym okazuje się również formowanie umiejętności, które należałoby równolegle kształtować po to, by wychowanek był w stanie tę wiedzę wdrażać w codzienną praktykę działania.

Taniec towarzyski w ostatnich kilku latach stał się w Polsce bardzo popularną formą spędzania wolnego czasu. Nie bez znaczenie na ten stan rzeczy miały istotny wpływ znane i popularne programy medialne. Taniec można traktować jak pewien chwilowy, przejściowy etap, może on być postrzegany, jako hobby – atrakcyjny sposób spędzania czasu wolnego lub jak - w moim przypadku - połączenie pasji i pracy zawodowej, jako swoistego rodzaju sposób na życie. Chcąc osiągnąć w tańcu sukcesy, zdobywać coraz wyższe umiejętności taneczne nie można ograniczać swojej edukacji wyłącznie do treningów. Nawet w sytuacji, gdy odbywać się one będą w wymiarze codziennym przez 6 dni w tygodniu. Jak wskazują moje obserwacje i posiadane doświadczenia, podstawowymi czynnikami, mogącymi zagwarantować sukces jest nie tylko doskonały trener, ale przede wszystkim wysoki poziom motywacji samego wychowanka oraz jego kompetencje w zakresie umiejętności uczenia się.

Jak pisze R. I. Arends „...*motywacja to pojęcie abstrakcyjne, niełatwe do zdefiniowania. Nie da się obserwować motywacji, gdyż powstaje ona „wewnątrz” człowieka. Niemniej doświadczeni nauczyciele zdają sobie sprawę ze znaczenia motywacji i wiedzą, że jest ona jedną z ważniejszych sił ukierunkujących działania uczniów.*”⁸⁹ I dalej ten sam autor nawiązując do opracowanej w 1958 teorii potrzeb i dyspozycji motywacyjnych stwierdza, że „*najważniejszym dla nauczania aspektem /.../ jest motyw osiągnięć uczniów, czyli „postanowienie, żeby się uczyć*”⁹⁰, przy czym **uczenie się** należy rozumieć, jako „*proces pośredniego i bezpośredniego, świadomego i nieświadomego gromadzenia doświadczeń poznawczych, społecznych i praktycznych oraz ich przetwarzania (rekonstruowania i/lub dekonstruowania), dzięki któremu następuje modyfikacja starych lub powstawanie nowych znaczeń, postaw, wartości lub zachowań. Gromadzenie, porządkowanie i przetwarzanie doświadczeń jest możliwe dzięki interakcjom poznawczym (typu: ja – świat) i interakcjom społecznym (typu: ja – inni, np. rówieśnicy, nauczyciele, dorośli). Przyjmuję, że uczenie się jest możliwe nie tylko w procesie edukacji, ale także socjalizacji. Efektem uczenia się są różne kompetencje.*”⁹¹

Jedną z przyjętych przez Parlament Europejski ośmiu kompetencji kluczowych jest umiejętność **uczenia się** definiowana jako „*zdolność konsekwentnego i wytrwałego uczenia się, organizowania własnego procesu uczenia się, w tym poprzez efektywne zarządzanie czasem i informacjami, zarówno indywidualnie, jak i w grupach. Kompetencja ta obejmuje świadomość własnego procesu uczenia się i potrzeb w tym*

⁸⁹ Arends R. I. (1995) *Uczymy się nauczać*. WSiP, Warszawa, s. 136.

⁹⁰ Tamże, op. cit.

⁹¹ Uszyńska-Jarmoc J. (2010) *Metauczenie się dzieci w młodszy wieku szkolnym*. [W:] *Edukacja dziecka – mity i fakty*, pod redakcją E. Jaszczyżyn i J. Szada-Borzyszkowskiej, Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie, Białystok, s. 64, <https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/handle/11320/2731> 2021-09-18.

zakresie, identyfikowanie dostępnych możliwości oraz zdolność pokonywania przeszkód w celu osiągnięcia powodzenia w uczeniu się. Kompetencja ta oznacza nabywanie, przetwarzanie i przyswajanie nowej wiedzy i umiejętności, a także poszukiwanie i korzystanie ze wskazówek. Umiejętność uczenia się pozwala osobom nabyć umiejętność korzystania z wcześniejszych doświadczeń w uczeniu się i ogólnych doświadczeń życiowych w celu wykorzystywania i stosowania wiedzy i umiejętności w różnorodnych kontekstach – w domu, w pracy, a także w edukacji i szkoleniu. Kluczowymi czynnikami w rozwinięciu tej kompetencji u danej osoby są motywacja i wiara we własne możliwości.”⁹²

W literaturze zajmującej się problematyką umiejętności uczenia się możemy również znaleźć pojęcie **metauczenie się**⁹³ rozumiane „...jako proces zdobywania wiedzy na temat istoty, celów, mechanizmów, zewnętrznych i wewnętrznych uwarunkowań uczenia się. /.../ jest to proces nabywania pełnego rozumienia problematyki uczenia się. /.../ obejmuje także: metapoznanie, metawiedzę, metapamięć i metazdolności. Ponadto w szerokim rozumieniu terminu metauczenie się mieści się także problematyka poznawania własnego procesu uczenia się, jego uwarunkowań i efektów, w tym także problematyka motywacji wewnętrznej do uczenia się, jak się uczyć.”⁹⁴ Liczne badania⁹⁵ wskazują, że dziecko jest zdolne przejawiać aktywność w zakresie myślenia o swoim myśleniu,

⁹² Kompetencje kluczowe w uczeniu się przez całe życie – europejskie ramy odniesienia to załącznik do zalecenia Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 18 grudnia 2006 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie, opublikowanego w Dzienniku Urzędowym Unii Europejskiej z dnia 30 grudnia 2006 r./L394. http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/pl/oj/2006/l_394/l_39420061230p100100018.pdf 2021-09-18.

⁹³ „Meta” to termin, który oznacza „odnoszący się do siebie”. Zob. *Meta-Learning: The Importance of Thinking about Thinking* <https://www.learningandthebrain.com/blog/meta-learning/> 2021-09-18.

⁹⁴ Uszyńska-Jarmoc J. (2010) *Metauczenie się dzieci ...op. cit.* 2021-09-18.

⁹⁵ Zob. Bruner J. (2010) *Kultura edukacji*, tłum. T. Brzostowska-Tereszkiewicz, Universitas, Kraków; Por. Wood D.(2006) *Jak dzieci uczą się i myślą. Społeczne konteksty rozwoju poznawczego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.

budować wiedzę o sobie i o własnym uczeniu się, analogicznie jak to czyni, poznając różne wymiary otaczającej go rzeczywistości.

Mając świadomość współuczestnictwa w złożonym procesie kształtowania osobowości dzieci i młodzieży, a jednym z jego priorytetów jest przygotowanie ich do życia w świecie, w którym umiejętność do samodzielnego pozyskiwania, przetwarzania i wykorzystania wiedzy stanowi jeden z istotnych czynników sukcesu, starał się będę na zajęciach edukacji tanecznej kształtować zdolności do samodzielnego uczenia się. Jestem głęboko przekonany, że współczesne transformacje zachodzące zarówno w obszarze potrzeb i aspiracji społecznych jak również dynamika w zakresie techniki i informatyzacji sprawiają, że człowiek musi posiadać umiejętność uczenia się przez całe życie, gdyż tylko wtedy pozwoli mu to odnaleźć się, przystosować, ale przede wszystkim kreatywnie włączyć w nurt tych przeobrażeń.

Uwzględniając powyższe założenia w ramach prowadzonych zajęć będę w swoich relacjach z dziećmi rozbudzał wewnętrzne przekonanie, że umiejętności nie tylko taneczne można rozwijać, a tym samym sukces można osiągać wyłącznie poprzez ciężką pracę. Dążąc do realizacji tego celu – tzn. kształtowania kompetencji umiejętności uczenia się szczególnie będę:

1. w sposób zindywidualizowany i podmiotowy traktował każdego wychowanka;
2. dopasowywał oczekiwania do indywidualnych możliwości;
3. okazywał szacunek i wzmacniał zachowania autonomiczne i samorządnościowe;
4. rozbudzał motywację i wiarę we własne możliwości w uczeniu się i dążeniu do osiągnięcia sukcesów;

5. wzmacniał i promował wszelkie rodzaje zaangażowania i inicjatywy;
6. rozbudzał wśród dzieci znajomość i rozumienia własnych preferowanych strategii uczenia się,
7. wskazywał silne i słabe strony własnych umiejętności i kwalifikacji ze wskazaniem możliwości niwelowania słabych stron;
8. wzmacniał i propagował samodzielne działania zmierzające do podnoszenia własnych umiejętności;
9. służył wsparciem i pomocą przy pokonywaniu trudności w uczeniu się;
10. zachęcał do samodzielnego docierania do nowej wiedzy, uzupełniania jej i poszerzania
11. wspierał i wspomagał w budowaniu, modyfikowaniu czy też przekształcaniu indywidualnych celów uczenia się;
12. wdrażał na zajęciach do budowania relacji interpersonalnych, polegających na zaufaniu, współpracy i współdziałaniu, gdzie dziecko będzie mogło zdobywać, ale i dzielić się posiadaną wiedzą i umiejętnościami odczuwając z tego tytułu radość i satysfakcję;
13. informował na bieżąco o poziomie osiągniętych umiejętności tanecznych
14. uczył pozytywnego nastawienia wobec problemów, ze szczególnym promowaniem działań zmierzających do pokonywania przeszkód i niepowodzeń;
15. zachęcał i w miarę możliwości wykorzystywał posiadane przez dzieci wiedzę, umiejętności i doświadczenia;

16. zachęcał do samooceny własnego wkładu pracy i wnikliwej analizy czynników składających się na indywidualne sukcesy i porażki i reakcje na nie;
17. kształtował pożądaną umiejętność takie jak: współpraca i współdziałanie z innymi, poprawna komunikacja, kreatywność czy krytyczne myślenie w stosunku do zdobywanej wiedzy i otaczającego świata;
18. kształtował i wzmacniał takie cechy charakteru jak: wytrwałość i cierpliwość, (czyli zdolność do pokonywania przeszkód i niepowodzeń), wytrwałość, systematyczność, odpowiedzialność, obowiązkowość, prawdomówność, pewność siebie, pracowitość, uważność⁹⁶, ekspansywność, stanowczość, samodyscyplinę, samozaparcie, zdolność do efektywnego zarządzania własnym czasem i informacjami oraz umiejętność organizowania pracy własnej i grupy;

METODY I FORMY, ŚRODKI REALIZACJI PROGRAMU

*„Jestem nie po to, aby mnie kochali i podziwiali, ale po to, abym ja działał i kochał.
Nie obowiązkiem otoczenia pomagać mnie, ale ja mam obowiązek troszczenia się o
świat, o człowieka.”*
Janusz Korczak

Przez **metodę wychowania** rozumie się „systematycznie stosowany sposób postępowania wychowawcy, zmierzający do wywołania u wychowanków takiej działalności (aktywności) własnej, jaka jest w stanie doprowadzić do pożądaných zmian w ich osobowości.”⁹⁷

⁹⁶ Przez **uwagę** rozumiem, że jest to „szczególny rodzaj uwagi, nieosądzającej i intencjonalnie skierowanej na wybrany element bieżącego doświadczenia”. Kołodziejczyk F. (2017) *Czym jest uważność i komu może się przydać?* „Charaktery” Magazyn Psychologiczny <https://charaktery.eu/artukul/czym-jest-uwaznosc-i-komu-moze-sie-przydac> 2021-09-18.

⁹⁷ Okoń W. (2007) *Nowy słownik pedagogiczny*. Wydanie X poprawione i uzupełnione. Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa, s. 247.

W niniejszym programie zastosowane zostaną następujące metody wychowania:

- a. nagradzania i karania, modelowania, zadaniowa i perswazji⁹⁸
- b. wpływu osobistego (wysuwanie sugestii, perswazja, wyrażanie aprobaty i dezaprobaty, działanie przykładem osobistym), społecznego (modyfikowanie celów wychowania, kształtowanie norm postępowania obowiązujących w grupie, przekształcania struktury wewnętrznej zespołu, nadawania właściwego kierunku działaniu kontroli społecznej w zespole), sytuacyjnego (instruowania, organizowania doświadczeń wychowanków, wywoływanie antycypacji następstw zachowań społeczno-moralnych, ćwiczenie i przydzielanie funkcji i ról); kierowania samowychowaniem.⁹⁹

Przez **metodę nauczania** natomiast rozumie się „*systematycznie stosowane sposób pracy nauczyciela z uczniami, umożliwiający osiągnięcie celów kształcenia, inaczej mówiąc, jest to wypróbowany układ czynności nauczycieli i uczniów realizowanych świadomie w celu spowodowania założonych zmian w osobowości uczniów.*”¹⁰⁰

Mając na względzie realizację programu dostosowując zadania ze względu na indywidualizację pracy w zależności od potrzeb i możliwości dziecka zastosowanie będą miały następujące metody nauczania:

- a. podające (pogadanka, opowiadanie, opis, prelekcja, anegdota, objaśnianie i wyjaśnianie)
- b. problemowe (metoda problemowa, metody aktywizujące [metoda sytuacyjna, inscenizacja, gdy dydaktyczne])
- c. eksponujące (pokaz połączony z przeżywaniem, ekspozycja, film)

⁹⁸ Por. Konarzewski: K. (1982) *Podstawy teorii oddziaływań wychowawczych*. PWN, Warszawa.

⁹⁹ Zob. Muszyński H. (1981) *Zarys teorii wychowania*. Wyd. 5, PWN, Warszawa.

¹⁰⁰ Okoń W. (2007) *Nowy słownik pedagogiczny*. ... op. cit., s. 245.

- d. programowe z użyciem nowoczesnych technologii audiowizualnych (projektor, komputer)
- e. praktyczne (pokaz i ćwiczenia)¹⁰¹.

Warunkiem uzyskania efektów zarówno wychowawczych jak i dydaktycznych jest przestrzeganie podstawowych zasad, którym będę wierny od samego początku współdziałania z wychowankami. Do nich zaliczam:

- a. **systematyczność** – regularność prowadzenia zajęć
- b. **stosowanie pochwał i wzmocnień pozytywnych** w stosunku do dzieci, mając przede wszystkim wzmocnienie motywacji i wiary we własne siły
- c. **edukacja przez zabawę**
- d. **naturalność procesów**
- e. **indywidualizowane podejście do każdego dziecka**

Formy wychowania – działania wychowawcy celowo organizowane po to, aby wychowankowie przejawiali oczekiwane przez niego rodzaje aktywności. Biorąc pod uwagę kryterium - relacje, w jakie wchodzi wychowanek z innymi osobami realizowane będą takie formy wychowania jak, wychowanie przez: a/. działalność indywidualną; b/. działalność zespołową i c/. działalność zbiorową.

W odróżnieniu od metod kształcenia **forma kształcenia** odnosi się do „*sposobu pracy nauczycieli i uczniów./.../ obejmuje zewnętrzne warunki tego kształcenia, a więc dobór uczniów i nauczycieli, połączenie ich w odpowiednie grupy, współpracę grup i jednostek ze sobą, rodzaj zajęć oraz warunki miejsca i czasu pracy dydaktycznej.*”¹⁰²

¹⁰¹ Por. Goźlińska E. (1997) *Słowniczek nowych terminów w praktyce szkolnej*. Wydawnictwa CODN, Warszawa, s. 65.

¹⁰² Okoń W. (2007) *Nowy słownik pedagogiczny*. ...op. cit. s. 111.

Ze względu na liczbę uczestników realizowane będą następujące **formy pracy**:

- a/. indywidualną (indywidualna jednolita i indywidualna zróżnicowana),
- b/. zbiorową
- c/. grupową (grupowa jednolita i grupowa zróżnicowana)

Dominującą formą pracy stosowaną w niniejszym programie jest **zabawa** przy akompaniamencie muzyki odtwarzanej na sprzęcie audio (mechanicznej). W ramach zajęć prowadzone będą następujące rodzaje zabaw:

- a. **zabawy ilustracyjne i inscenizowane** polegające min. na przedstawianiu treści piosenki dowolnymi ruchami o charakterze naśladowczym, inscenizacja fragmentu piosenki według własnej inwencji twórczej i pomysłu
- b. **zabawy ruchowe** to przede wszystkim ćwiczenia takie jak: inhibicyjno-incytacyjne, ćwiczenia wyrabiające orientację w przestrzeni, ćwiczenia porządkowe i uspokajające oraz ćwiczenia ruchowe z elementami liczenia.
- c. **zabawy rytmiczno-ruchowe** (m.in. marsz w takt muzyki, biegi, podskoki i przeskoki, ćwiczenia improwizujące, pobudzające, wyciszające i hamujące, relaksujące, zabawy z różnorodnymi rekwizytami (m. in, piłki, szarfy, laski, woreczki z grochem, chusty), ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała i estetykę ruchu (m.in. poprawne stawianie stóp, zachowanie poprawnej postawy ciała przy chodzeniu czy siedzeniu, prawidłowe stawianie nóg przy chodzeniu, bieganiu, podskakiwaniu, przeskakiwaniu obunóż i na jednej nodze)
- d. **zabawy taneczne** (oparte na podskokach, biegu, cwale, kroku polki, kroku walca, zeskoku obunóż, przytupu z zachowaniem rytmu: 2 ósemki lub ćwierć nuty, wybrane elementy tańców regionalnych)

- e. **zabawy ze śpiewem** oparte na indywidualnym lub grupowym śpiewaniem piosenek, ćwiczenia głosowo- słuchowe).

W starszych grupach prócz zabawy dominować będą następujące formy pracy:

- a. ruch przy muzyce.
- b. tańce, układy muzyczne.
- c. układy ćwiczeń gimnastycznych z elementami tanecznymi.
- d. słuchanie interpretowanie muzyki
- e. tworzenie układów tanecznych do muzyki.

NARZĘDZIA MOTYWUJĄCE

Dziecko w wielu przedszkolnym obserwując otaczającą go rzeczywistość w sposób znakomity chłonie i przyswaja sobie wiedzę, naśladuje zachowania, przyswaja wzory, normy i zasady, które postrzega w swoim najbliższym otoczeniu. Charakterystyczną cechą wielu wychowanków jest dynamiczny i gwałtownie występujący zapal do podjęcia aktywności i niespodziewanie szybka rezygnacja, przy współwystępującym najmniejszym niepowodzeniu. Każde dziecko jest inne, stąd też podejście do każdego winno mieć charakter zindywidualizowany, pobudzający jego motywację. W literaturze psychologicznej rozróżnia się dwa rodzaje motywacji: motywację zewnętrzną i motywację wewnętrzną. Przez motywację zewnętrzną rozumieć należy tendencję „...do podejmowania (i kontynuowania) działań ze względu na pewne konsekwencje, do których one prowadzą (uzyskanie nagrody lub innej uchwytnej korzyści), związana z poczuciem, że przyczyna i kontrola działania ma charakter zewnętrzny i nie jest zależna od jednostki.”¹⁰³ Motywacja tego rodzaju dostarcza możliwości uzyskania szybkich i spektakularnych efektów, ale jest mankamentem jest krótkotrwałe działania. Dzięki tej motywacji można wywołać u wychowanków gotowość do współzawodnictwa i rywalizacji lub działania nastawionego na uzyskanie konkretnego celu (na przykład spodziewanej nagrody). Motywacja wewnętrzna to „...tendencja do podejmowania (i kontynuowania) działania ze względu na jego treść. Cechą określającą motywację wewnętrzną jest ciekawość; czynnikami motywującymi są właściwości będące wynikiem wzajemnego porównania bodźców docierających do jednostki aktualnie bądź zakodowanych w strukturach pamięciowych. /.../ Motywacja wewnętrzna związana jest z potrzebą samodeterminacji (poczucia, że przyczyna leży w jednostce)

¹⁰³ Słownik psychologiczny (1985) pod red. W. Szewczuka, WP, Warszawa, s. 160.

oraz z potrzebą skuteczności działania (poczucie kompetencji); stąd negatywny wpływ na motywację wewnętrzną nagród rzeczowych, a pozytywny – pozytywnej informacji zwrotnej o wykonaniu działania.”¹⁰⁴

Zaletą motywacji wewnętrznej jest to, że nie trzeba dodatkowo napominać i dyscyplinować wychowanka. Dziecko w sposób świadomy i samodzielny podejmuje pożądaną aktywność, dostrzegając w tym sens.

Każde dziecko przystępujące do realizacji programu **DanceUp! PRZEDSZKOLE** otrzyma na wstępie indywidualny album, który jest ważnym narzędziem w systemie motywacyjnym. Jest to graficznie przedstawiona mapa podróży, w jaką wraz z superbohaterami Kapitanem DanceUp i DanceUp Girl każdy wychowanek uda się w danym roku pracy. Mapa wskazuje 9 krain. W każdej krainie znajdują się cztery różnorodne kategorie zadań do realizowania. Każde poprawnie zrealizowane zadanie daje podstawę do uzyskania medalu [medal to naklejka, jaką wychowanek uzyskuje z rąk instruktora i ma prawo samodzielnie wkleić w swoim albumie]. Aby móc udać się w dalszą podróż z superbohaterami, każde dziecko winno zdobyć 4 medale.

Przyjęty w niniejszym programie system motywujący wychowanka wychodzi naprzeciw właściwościom rozwojowym wieku przedszkolnego. Dzieci bardzo chętnie odnajdują się w roli „zbieracza nagród” kolekcjonując na przykład wszelkiego rodzaju naklejki. Są zaabsorbowane możliwością ich liczenia, prezentowania rówieśnikom, wychowawcom czy rodzicom. Przyjąłem, że naturalna potrzeba bycia docenionym i dowartościowanym wpłynie na zarówno na pożądaną aktywność jak również przełoży się na klimat i atmosferę w grupie. Tym samym udział w zajęciach sprawi dzieciom radość i satysfakcję.

¹⁰⁴ Tamże, op. cit.



W ramach prowadzonych zajęć instruktor będzie starał się dodatkowo stymulować aktywność dziecka poprzez dostosowane komunikaty, których głównym celem będzie budowanie pewności siebie dziecka, wzmacnianie jego poczucia własnej wartości i poczucia bezpieczeństwa jak również kształtowanie adekwatnej samooceny. Dlatego też zamiast często stosowanych przez wychowawców pochwał, na przykład: ***Postarałaś się!, Świetnie! Jest dobrze!*** czy ***Zuch z ciebie!*** instruktor używał będzie wzmocnień w postaci werbalnych wzmocnień na przykład:

1. **komunikaty odzwierciedlające przeżywane przez dziecko emocje, wykazując tym samym empatyczne podejście** (np. *Widzę Twoją radość z opanowania nowych trudnych kroków i ja też się cieszę!*)
2. **komunikaty przekazujące autentyczne słowa podziękowania** (np. *Bardzo Tobie dziękuję, że pomogłaś/eś pozbierać wszystkie rekwizyty dzisiejszych zajęć. Dzięki Tobie będę mógł szybciej udać się do domu.*)
3. **komunikaty informujące o uczuciach** (np. *Jestem ogromnie uradowany, kiedy po wejściu na salę widzę wszystkie dzieci przygotowane do naszych zajęć*)
4. **komunikaty okazujące wdzięczność wychowankowi** (np. *Cieszę się patrząc jak dokładnie starasz się stawiać kroki w tańcu i od razu przypominają mi się moje pierwsze kroki na parkiecie.*)
5. **komunikaty odnoszące się do procesu** [postawy, wytrwałości, uzyskanych postępów, obowiązkowości] mają zdecydowanie większy wpływ na pobudzanie motywacji wewnętrznej (np. *Sprawiłaś/eś mi dzisiaj ogromną radość tym, że samodzielnie przebrałaś/eś się do naszych zajęć i punktualnie ustawiłaś/eś się na zbiorce.*)

ŚRODKI AUDIOWIZUALNE

MUZYKA

Muzyka odgrywa bardzo ważną rolę w życiu. Współprzyczynia się do wszechstronnego procesu kształtowania osobowości dziecka, szczególnie w rozwijaniu jego sfery poznawczej, motorycznej i emocjonalno-wolicjonalnej. Podstawą prawidłowego funkcjonowania jest współgranie różnych inteligencji - językowej, przestrzennej, kinestetycznej, interpersonalnej, matematycznej oraz duchowej. Aktywność dziecka w zespołowym przeżywaniu i odbiorze muzyki ma istotny wpływ na poziom uspołecznienia, przeciwdziała poczuciu samotności oraz przyczynia się do nabywania kompetencji komunikacyjnych. Dziecko obcując z muzyką i piosenką w grupie uczy się współpracy i współdziałania. Połączenie tekstu z muzyką odgrywa bardzo ważną rolę w nauce języków. Rozwija pamięć, poprawia koncentrację oraz kształtuje umiejętności motoryczne. Słowa piosenki dziecko o wiele lepiej zapamiętuje niż wiersz czy jakikolwiek tekst pisany prozą. Dzięki piosence dziecko jest w stanie wydobyć z pamięci treści oraz towarzyszące im emocje. Tekst śpiewany dziecko o wiele łatwiej zapamiętuje, a integrując treść z aktywnością ruchową i towarzyszącymi im emocjami można osiągnąć o wiele bardziej satysfakcjonujące efekty dydaktyczno-wychowawcze. Szczególnie takie działania stosowane w procesie nauki języków obcych pozwalają dziecku na łatwiejsze zapamiętywanie nowych i trudnych słów. Prawdą jest stwierdzenie, że muzyka łagodzi obyczaje, stąd też obcowanie z nią wpływa na obniżenie poziomu stresu, rozładowuje napięcia, obniża poziom lęku. Tym samym dostarcza radości, jest źródłem odprężenia i relaksu.

W programie **DanceUP! PRZEDSZKOLE** niezwykle ważną rolę odgrywa specjalnie dla potrzeb tego projektu przygotowana szybka, skoczna muzyka, z łatwością wpadająca w ucho dziecka w wieku

przedszkolnym. Do każdej z dziewięciu odwiedzanych krain przypisane są zarówno oryginalnie przygotowana piosenka, tematycznie związana z daną krainą jak również zindywidualizowany układ choreograficzny. Przygotowany album składa się łącznie z 10 utworów muzycznych (w tym piosenka przewodnia, będąca znakiem rozpoznawczym całego programu). Tekst piosenek w pełni nawiązuje i odzwierciedla wszelkie działania superbohaterów: **Kapitan DanceUp i DanceUp Girl**. Słowa piosenek są czytelne i zrozumiałe a ruchy odpowiadają temu, co w danym momencie muzyki dzieci śpiewają. Melodie są skoczne i rytmiczne, dlatego też dzieci chętnie tańczą i śpiewają układy taneczne, a tym samym uczestniczą w świetnej, wspólnej zabawie. Wszystkie utwory muzyczne będą posiadały własne układy taneczne. Dzięki połączeniu linii melodycznych, tekstu piosenek i ciekawych układów choreograficznych dzieci mogą bawiąc się uczyć, co w konsekwencji prowadzi do utrwalania wszystkich pryncypialnych treści, norm i wartości, na które w programie zwracam szczególną uwagę.

MATERIAŁY WIDEO

Dla w pełni efektywnego realizowania programu **DanceUP! PRZEDSZKOLE** prócz przewodnika metodycznego dla instruktorów pracujących z dzieckiem w wieku przedszkolnym do każdego przygotowanego utworu muzycznego dołączony jest materiał wideo ze szczegółowym instruktażem. Materiał ten z jednej strony ma wskazywać, w jaki sposób poprawnie metodycznie wdrażać poszczególne układy choreograficzne, z jednoczesnym komentarzem autorskim. Z drugiej usprawniać i uzupełniać proces nauki w przypadku konieczności czasowego ograniczenia spotkań z dzieckiem do kontaktów on-line.

STRÓJ OSOBY PROWADZĄCEJ

W. J. Dyner zwrócił uwagę na znaczącą rolę obecności dorosłych w dziecięcych zabawach tematycznych. Podkreślał, że dorośli w przedszkolu są nie tylko widzami, ale także partnerami zabaw, którzy się na nich znają i powinni dbać o to, aby każda z nich rozwijała, wzbogacała wiadomości i umiejętności bawiących się dzieci oraz uczyła je zgodnej i rozsądnej współpracy.¹⁰⁵ Autor zwraca uwagę, że ważnymi elementami charakteryzującymi zabawę są takie czynniki jak: „*temat i treść, partnerzy, role, tekst mówiony, rekwizyty i przedmioty zastępcze*.”¹⁰⁶ Tak jak zabawy w okresie wczesnego dzieciństwa są wyłącznie odtwórcze, to zabawy tematyczne w wieku przedszkolnym przyjmują charakter twórczy i przypominają małe przedstawienia na określony temat.¹⁰⁷ W. J. Dyner twierdził, że zaangażowanie dziecka podczas zabawy zasila wyobraźnia, która daje mu poczucie rzeczywistego działania, bez którego aktywność byłaby wyłącznie mechanicznym, bądź przymusowym działaniem.¹⁰⁸

Mając na uwadze psycho-pedagogiczne uwarunkowania dobrej zabawy w prezentowanym programie **DanceUP! PRZEDSZKOLE** zwróciłem uwagę na dopracowanie stroju osoby prowadzącej zajęcia taneczne. Instruktor wchodzący na spotkanie z dziećmi winien być postrzegany jak osoba jednoznacznie zidentyfikowana i będąca w bliskim kontakcie z superbohaterami: **Kapitane DanceUp i DanceUp Girl**.

¹⁰⁵ Zob. Dyner J. W. (1983) *Zabawy tematyczne w domu i w przedszkolu*. Zakład Narodowy imienia Ossolińskich, Wrocław.

¹⁰⁶ Tamże, op. cit. s. 52

¹⁰⁷ Por. tamże. s. 51-52

¹⁰⁸ Por. tamże. s. 49.



PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA TANECZNE DZIECI NA POZIOMIE EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ

Realizacja założonych przeze mnie celów i zadań na zajęciach edukacji tanecznej podzielona została na trzy roczne etapy. Na poziomie przedszkolnym to dzieci zdobywają umiejętności taneczne przez kolejne trzy lata. Poniżej w ujęciu tabelarycznym zaprezentowałem umiejętności podzielone na 13 obszarów w ramach, których dziecko winno uzyskać poziom pozwalający przejść na wyższy etap edukacji tanecznej.

Kompetencje taneczne w zakresie	3 – 4 lata	5 lat	6 lat
sposobu naśladowania ruchu	a) Odwzorowuje ruch instruktora w tym samym ustawieniu w przestrzennym	a) Odwzorowuje ruch instruktora lub w tym samym ustawieniu w przestrzeni b) Odwzorowuje ruch instruktora w odbiciu lustrzanym	a) Odwzorowuje ruch instruktora lub w tym samym ustawieniu w przestrzeni b) Odwzorowuje ruch instruktora w odbiciu lustrzanym
koordynacji ruchowej	a) Rozpoznaje, różnicuje i interpretuje bodźce słuchowo – ruchowe [koordynacja słuchowo – ruchowa] b) Rozpoznaje, różnicuje i interpretuje bodźce wzrokowo – ruchowe [koordynacja wzrokowo – ruchowa] c) Przejawia zachowania w zakresie motoryki dużej	a) Rozpoznaje, różnicuje i interpretuje bodźce słuchowo – ruchowe [koordynacja słuchowo – ruchowa] b) Rozpoznaje, różnicuje i interpretuje bodźce wzrokowo – ruchowe [koordynacja wzrokowo – ruchowa] c) Przejawia zachowania w zakresie motoryki dużej d) Przejawia zachowania w zakresie motoryki małej e) Przejawia zachowania w zakresie koordynacji kroku i gestu f) Przejawia zachowania w zakresie koordynacji kroku i rytmu	a) Rozpoznaje, różnicuje i interpretuje bodźce słuchowo – ruchowe [koordynacja słuchowo – ruchowa] b) Rozpoznaje, różnicuje i interpretuje bodźce wzrokowo – ruchowe [koordynacja wzrokowo – ruchowa] c) Przejawia zachowania w zakresie motoryki dużej d) Przejawia zachowania w zakresie motoryki małej e) Przejawia zachowania w zakresie koordynacji kroku i gestu. f) Przejawia zachowania w zakresie koordynacji kroku i rytmu. g) Przejawia zachowania w zakresie koordynacji kroku, gestu i rytmu. h) Przejawia zachowania w zakresie koordynacji pozycji ciała i kroku. i) Przejawia zachowania w zakresie koordynacji w ruchu w grupie

wyrażania emocji związanych z wybrany tańcem	a) Rozpoznaje emocje wybranego tańca	a) Rozpoznaje emocje wybranego tańca b) Reaguje na emocje prezentowane przez instruktora	a) Rozpoznaje emocje wybranego tańca b) Reaguje na emocje prezentowane przez instruktora c) Potrafi odwzorować emocje wybranego tańca
rytmów wybranych form tanecznych	a) Rozpoznaje rytm wybranego tańca	a) Rozpoznaje rytm wybranego tańca b) Rozpoznaje i umie odtwarzać z instruktorem rytm wybranego tańca c) Rozpoznaje rytmy proste	a) Rozpoznaje rytm wybranego tańca b) Rozpoznaje i umie odtwarzać z instruktorem rytm wybranego tańca c) Rozpoznaje i umie samodzielnie odtworzyć rytm wybranego tańca d) Rozpoznaje rytmy proste e) Rozpoznaje rytmy złożone
poczucia równowagi, balansu ciała	a) Potrafi balansować w pozycji siedzącej b) Potrafi balansować w pozycji stojącej statycznej	a) Potrafi balansować w pozycji siedzącej b) Potrafi balansować w pozycji stojącej statycznej c) Potrafi balansować ciałem na jednej nodze d) Potrafi balansować w pozycji centralnego balansu	a) Potrafi balansować w pozycji stojącej statycznej b) Potrafi balansować ciałem na jednej nodze c) Potrafi balansować w pozycji centralnego balansu d) Potrafi balansować ciałem w ruchu e) Potrafi balansować ciałem statycznie w parze

opanowania kroków tanecznych	a) Potrafi maszerować b) Potrafi podskakiwać na dwóch nogach jednocześnie	a) Potrafi maszerować. b) Potrafi dokonywać zmiany nogi postawnej c) Potrafi podskakiwać na dwóch nogach jednocześnie d) Potrafi podskakiwać zamiennie z nogi na nogę	a) Potrafi maszerować. b) Potrafi dokonywać zmiany nogi postawnej c) Potrafi podskakiwać na dwóch nogach jednocześnie d) Potrafi podskakiwać zamiennie Z nogi na nogę e) Potrafi wykonać krok w przód f) Potrafi wykonać krok w tył g) Potrafi wykonać krok wahadłowy h) Potrafi wykonać krok w bok i) Potrafi wykonać krok od piąty j) Potrafi wykonać krok od palców
opanowania akcji ciała	a) Rozpoznaje podstawowe akcje ciała w wybranym tańcu	a) Rozpoznaje podstawowe akcje ciała w wybranym tańcu b) Potrafi naśladować i wykonywać z instruktorem akcje ciała w wybranym tańcu	a) Rozpoznaje podstawowe akcje ciała w wybranym tańcu b) Potrafi naśladować i wykonywać z instruktorem akcje ciała w wybranym tańcu c) Potrafi samodzielnie zatańczyć akcje ciała w wybranym tańcu
opanowania pozycji tanecznych	a) Potrafi siedzieć w pozycji wyprostowanej przez dłuższy czas	a) Potrafi siedzieć w pozycji wyprostowanej przez dłuższy czas b) Potrafi wykonać pozycje przygotowawczą solo, samodzielnie niezależnie od grupy	a) Potrafi siedzieć w pozycji wyprostowanej przez dłuższy czas b) Potrafi wykonać pozycje przygotowawczą solo, samodzielnie niezależnie od grupy c) Potrafi wykonać pozycję względem grupy tanecznej

opanowania figur tanecznych	a) Rozpoznaje figury taneczne wybranego układu tanecznego	a) Rozpoznaje figury taneczne wybranego układu tanecznego b) Potrafi odwzorowywać z instruktorem figury taneczne wybranym tańcu	a) Rozpoznaje figury taneczne wybranego układu tanecznego b) Potrafi odwzorowywać z instruktorem figury taneczne wybranym tańcu c) Potrafi samodzielnie zatańczyć figury taneczne w wybranym tańcu
opanowania sekwencji tanecznych	a) Rozpoznaje sekwencje taneczne wybranego układu tanecznego b) Potrafi zatańczyć sekwencje wybranego układu tanecznego w pozycji siedzącej	a) Rozpoznaje sekwencje taneczne wybranego układu tanecznego b) Potrafi zatańczyć sekwencje wybranego układu tanecznego w pozycji siedzącej c) Potrafi zatańczyć sekwencje wybranego układu tanecznego w pozycji stojącej d) Potrafi zatańczyć wiele sekwencji tanecznych wybranego tańca z instruktorem	a) Rozpoznaje sekwencje taneczne wybranego układu tanecznego b) Potrafi zatańczyć sekwencje wybranego układu tanecznego w pozycji siedzącej c) Potrafi zatańczyć sekwencje wybranego układu tanecznego w pozycji stojącej d) Potrafi zatańczyć wiele sekwencji tanecznych wybranego tańca z instruktorem e) Potrafi zatańczyć wiele sekwencji tanecznych wybranego tańca z samodzielnie
opanowania choreografii tanecznych	a) Rozpoznaje i reaguje na choreografię taneczną wybranego tańca	a) Rozpoznaje i reaguje na choreografię taneczną wybranego tańca b) Potrafi zatańczyć całą choreografię wybranego tańca z instruktorem	a) Rozpoznaje i reaguje na choreografię taneczną wybranego tańca b) Potrafi zatańczyć całą choreografię wybranego tańca z instruktorem c) Potrafi zatańczyć całą choreografię wybranego tańca samodzielnie

opanowania gestów i form towarzyskich w wybranych stylach tanecznych	a) Rozpoznaje charakterystyczne gesty wybranego tańca	a) Rozpoznaje charakterystyczne gesty wybranego tańca b) Potrafi odwzorowywać charakterystyczne gesty z instruktorem	a) Rozpoznaje charakterystyczne gesty wybranego tańca b) Potrafi odwzorowywać charakterystyczne gesty z instruktorem c) Potrafi odwzorowywać charakterystyczne gesty samodzielnie
rozpoznawania różnych form prezentowania tańca	a) Zna zasady prezentowania umiejętności tanecznych solo	a) Zna zasady prezentowania umiejętności tanecznych solo b) Zna zasady prezentowania umiejętności tanecznych w grupie	a) Zna zasady prezentowania umiejętności tanecznych solo b) Zna zasady prezentowania umiejętności tanecznych w grupie c) Zna zasady prezentowania umiejętności tanecznych w parze d) Zna specyfikę przedstawień tanecznych

PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA WYCHOWANKÓW

„Uczymy się przez praktykę. Czy to znaczy nauczyć się tańczyć przez praktykowanie tańca czy też nauczyć się żyć z praktykowania życia, zasady są te same. Każdy staje się w jakimś obszarze atletą Boga.”

Marthy Graham

Po realizacji całego programu (I i II poziom) dziewczyna - chłopak:

1. Chce i umie publicznie prezentować swoje osiągnięcia.
2. Dbą o prawidłowość postawy, rytmicznie chodzić i sprawnie stąpać.
3. Ma poczucie własnej wartości, wiary we własne siły, możliwości i umiejętności i potrafi je zaprezentować podczas występów przed publicznością.
4. Ma ukształtowane poczucie rytmu, poczucie piękna i estetyki ruchu.
5. Odczuwa pozytywny wpływ aktywności ruchowej na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu.
6. Odczuwa radość i satysfakcję z aktywności taneczno- ruchowej.
7. Odtwarza z pamięci kroki i figury składające się na wybrany taniec, poprawny pod kątem rytmicznym i choreograficznym.
8. Podporządkowuje się dyscyplinie rytmicznej w tańcu.
9. Posiada lepszą orientację w przestrzeni (rozróżnia kierunki) oraz koordynację wzrokowo-ruchową.
10. Posiada wiedzę na temat rodzajów tańców, ich charakterystykę i pochodzenie.
11. Potrafi wyrazić swoje uczucia i potrzeby a także dostrzega je u innych.
12. Potrafi zaplanować ruch w przestrzeni, swobodnie porusza się w różnych kierunkach z jednoczesną zdolnością obserwacji przestrzeni wokół siebie.
13. Przestrzega standardów dbania o higienę własnego ciała i garderoby osobistej.

14. Przestrzega, na co dzień podstawowe zasady zdrowego odżywiania się.
15. Przyjmuje słowa krytyki z zachowaniem spokoju i poszanowania godności drugiej osoby.
16. Radzi sobie w sytuacjach nowych i problemowych.
17. Reaguje poprawnie na zmianę tempa, zmianę dynamiki i przerwę w muzyce.
18. Respektuje i dostosowuje się do obowiązujących wartości, norm i standardów podczas zajęć.
19. Rozpoznaje rytmy standardowe i latynoskie i umie odnieść je do określonej muzyki.
20. Rozumie harmonię i piękno różnorodnych utworów muzycznych.
21. Rozumie potrzebę i stale dbać o własne zdrowie.
22. Rozwija swoje zainteresowania taneczne.
23. Stosuje obowiązujące normy savoir-vivre w codziennych relacjach społecznych.
24. Systematycznie dba o rozwój własnej sprawności zdrowotnej, fizycznej i ruchowej.
25. Uczestniczy aktywnie w życiu kulturalnym przedszkola/szkoły, miasta i ojczyzny.
26. Umie komunikować się z innymi a szczególnie ich słuchać.
27. Umie opanować treść i odpowiednio skanalizować emocje.
28. Umie przeżywać i opanować emocjonalnie wynikające zarówno sukcesu jak i porażki.
29. Unika sytuacji konfliktowych i wie jak zareagować w takich okolicznościach.
30. W relacjach interpersonalnych przejawia takie zachowania społeczne jak: życzliwość, empatia, asertywność, tolerancja, uczciwość, wyrozumiałość, punktualność, systematyczność, samodzielność, samorządność, samokontrola, samoocena,

współdziałania w zespole, dzielenie przestrzeni z innymi i odpowiedzialność.

31. Wie jak aktywnie zagospodarować czas wolny od nauki i innych obowiązków.
32. Wie jak przebiega rozgrzewka taneczna i umieć ją samodzielnie poprowadzić.
33. Wie jak zregenerować organizm po wysiłku fizycznym i umysłowym.
34. Wierzy w siebie, własne siły i możliwości.
35. Wykazuje własne zaangażowanie oraz kreatywność w zabawach rytmiczno-tanecznych. Kształci swoją wyobraźnię i inwencję twórczą.
36. Wykonuje samodzielnie układ kilku ćwiczeń rytmiczno-ruchowych przy muzyce.
37. Zachowuje wewnętrzną dyscyplinę, której wyrazem jest gotowość do podjęcia kolejnego wyzwania.
38. Zna i ma świadomość własnego ciała.
39. Zna i przestrzega zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć tanecznych.
40. Zna i używa podstawowe słownictwo z zakresu tańca, zdrowia, zdrowego trybu życia, aktywności sportowo-relaksujące stosowanej w języku angielskim.
41. Zna podstawowe techniki rozciągania i relaksacji przy muzyce.
- 42.** Zorganizuje i poprowadzi zarówno wśród rówieśników jak i młodszych dzieci gry i zabawy taneczno-ruchowe zachęcając innych swoim nastawieniem i postawą do aktywnego uczestnictwa.

EWALUACJA PROGRAMU

„Dziecko może nauczyć dorosłych trzech rzeczy: cieszyć się bez powodu, być ciągle czymś zajęтым i domagać się - ze wszystkich sił - tego, czego pragnie.”
Paulo Coelho

Ewaluacja częściowa będzie dokonywana na bieżąco, w trakcie programu.

1. Realizacja celów szczegółowych, czyli przewidywane osiągnięcia wychowanka będę poddawał kontroli przede wszystkim poprzez moją aktualną obserwację. Skuteczność i jakość wykonywanych przez dziecko ćwiczeń będę wyrażał w ustnej ocenie na każdych zajęciach. Będę indywidualnie i grupowo informował dzieci o ich postępach i mocnych stronach. Będzie to ocena, która pozwoli uwierzyć każdemu dziecku we własne siły, ale też uświadomić, nad czym należy jeszcze popracować.
2. Na zakończenie każdego spotkania będę prosił każde dziecko o wyrażenie własnej indywidualnej oceny i pytał, o ocenę atrakcyjności przeprowadzonych zajęć. Przed przystąpieniem do ewaluacji dokładnie omówię z dziećmi symbolikę prowadzonej przez nich oceny, rzetelnie prezentując treść poszczególnych znaków graficznych (żółta piłeczka; czerwona piłeczka). Istotnym elementem prowadzonej ewaluacji jest **systematyczność** i **konsekwencja** postępowania. Pozwala to na zorientowanie się, które formy i metody są atrakcyjne i pożyteczne dla dzieci. Uczestnicy zajęć mając do dyspozycji 2 kolory piłeczek pingpongowych (**żółtą** – zajęcia mi się podobały; **czerwoną** – zajęcia nie bardzo mi się podobały) wyrażają swoją indywidualną opinię wrzucając odpowiedni kolor do ustawionego w umówionym miejscu koszyka. Tym samym będę ma na bieżąco miał obraz satysfakcji dzieci z uczestniczenia z zajęć. Jej wynikiem będzie

bieżąca korekta treści i form w celu większego dostosowania do aktualnych oczekiwań wychowanków.

3. Najlepszym sprawdzianem dla uczestników zajęć tanecznych, a tym samym cennym źródłem oceny mojej pracy będą występy przed szerszą publicznością. Nie tylko da to możliwość określenia poziomu kompetencji tanecznych, ale również umiejętność zachowania się na scenie jak również opanowania tremy, z którą uczestnicy będą musieli się zmierzyć. Takie pokazy organizowane będą przed rodzicami, jak również w ramach uroczystości / wydarzeń w placówce oświatowej (z okazji różnych imprez kulturalnych, świąt narodowych i apeli) przed kadrą pedagogiczną i rówieśnikami. Najlepszym wskaźnikiem osiągniętych umiejętności będą brawa widzów, jako wyraz uznania dla pracy, wysiłku i trudu włożonego zarówno przez wychowanków jak i przeze mnie w osiągnięcie sukcesu.

Ewaluacja końcowa (całościowa) zostanie przeprowadzona po zakończeniu jednego pełnego cyklu programu. Na koniec każdego sezonu tanecznego zorganizowana zostanie gala taneczna podsumowująca osiągnięte kompetencje taneczne uczestników. W gali udział wezmą członkowie rodzin jak i kadra pedagogiczna placówki przedszkolnej. Uczestnicy za swoje osiągnięcia zostaną wyróżnieni nagrodami oraz uzyskają awans/zaproszenie do grupy na wyższym poziomie.

Ewaluacja będzie służyła pozyskaniu informacji zwrotnej dotyczącej wszystkich obszarów pracy z programem. Ewaluacji towarzyszyć będzie u mnie refleksja nad samym sobą i wychowankiem. Analiza zebranych w ten sposób informacji dostarczy rzetelnej wiedzy o mocnych i ewentualnie słabych stronach programu. Pozwoli ona na wprowadzenie stosownych poprawek, uzupełnień czy też zmian w realizacji w teoretycznej jak i praktycznej części programu na kolejnych jego etapach lub w kolejnych rocznych cyklach realizacji. Stanowić będzie tym

samym impuls do jeszcze efektywniejszego, systematycznego planowania. Uzyskane tą drogą wskazówki będą dla mnie bodźcem do dalszego doskonalenia warsztatu pracy, a w konsekwencji podnoszenia jakości pracy w odniesieniu do zakładanych celów.

WSPÓŁPRACA Z KADRĄ PEDAGOGICZNĄ I RODZICAMI

Formy współpracy

„Nikogo nie obchodzi, czy umiesz dobrze tańczyć. Tylko wstań i tańcz. Wielcy tancerze nie są wielcy, z powodu ich techniki, oni są wielcy, ponieważ mają pasję.”
Marthy Graham

Jako pedagog zdaję sobie sprawę jak ważna w procesie edukacji dziecka jest **współpraca i współdziałania** z innymi pedagogami, wychowawcami i nauczycielami. Współczesne rezultaty trudnej pracy, uzyskiwane cele są efektem zespołowego planowania i realizowania zadań, rozwiązywania złożonych problemów i wspólnego analizowania zarówno porażek jak i sukcesów. W pełni potwierdza to przyjęta w 1998 roku przez OECD charakterystyka dobrego nauczyciela, w której wskazuję się *„Zdolności organizacyjne i współpraca – profesjonalizm nauczyciela nie może być dłużej uważany za zindywidualizowany zestaw kompetencji, ale powinien funkcjonować jako część „organizacji szkolnej”. Zdolność i gotowość do uczenia się od innych nauczycieli oraz uczenia innych nauczycieli jest być może najważniejszym aspektem tej cechy nauczyciela”*¹⁰⁹ Dlatego też od samego początku pragnę z jednej strony wsłuchiwać się w głos pracujących z dziećmi w przedszkolu nauczycieli - wychowawców. Czerpać od nich wiedzę na temat wychowanków, by móc poznawać silne i słabsze strony wychowanków, by jak najszybciej aktywnie włączyć się w proces kształtowania ich osobowości. Z drugiej strony będę starał się dzielić z innymi Koleżankami i Kolegami swoją

¹⁰⁹ *Nauczyciel kompetentny. Teraźniejszość i przyszłość* (2007), red. Z. Bartkowicz, M. Kowaluk, M. Samujło, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin, s. 248.

wiedzą, zgromadzonymi doświadczeniami oraz spostrzeżeniami, jakie uda mi się dokonać w trakcie prowadzonych zajęć tanecznych.

Dobra **współpraca z rodzicami** jest bardzo ważnym elementem procesu gwarantującego prawidłowy rozwój i funkcjonowania dziecka. To właśnie rodzina, a dopiero w kolejności przedszkole i szkoła są dla dziecka najważniejszymi środowiskami wychowawczymi. Rodzice mają ogromny wpływ na kształtowanie zainteresowań i rozwijanie uzdolnień dziecka. Rodzina jest dla dziecka ważną ostoją przy rozpoznawaniu rzeczywistości i realizowaniu swoich dziecięcych aspiracji. Bez wsparcia i zaangażowania rodziców osiągnięcie sukcesów byłoby niemożliwe. Szczególnie jest to dostrzeganie w kształtowaniu i wzbogacaniu kompetencji tanecznych. Dlatego też, jako pedagog zamierzam od samego początku nawiązać ścisłą współpracę z rodzicami swoich podopiecznych. Zależy mi na stworzeniu relacji partnerskich, gdzie partnerstwo rozumiane będzie jako „...swoistą mieszankę współzależności i autonomii, w której wzajemną korzyścią (wartością) dla partnerów jest współpraca oraz wpływ na wspólne działania, przy jednoczesnym honorowaniu ich prawa do niezależności i innych praw.”¹¹⁰ Dzięki stałym bezpośrednim kontaktom z rodzicami, pragnę stworzyć warunki, w ramach, których rodzice będą mogli aktywnie uczestniczyć w podejmowaniu decyzji w sprawach, które mają bezpośredni wpływ na dobro ich dziecka. Planuję w ramach współpracy zapraszać rodziców na sesje z ekspertami, gdzie w bezpośrednich kontaktach będą mogli wysłuchać tematycznych, ciekawych prelekcji oraz w ramach dyskusji uzyskać odpowiedzi na nurtujące problemy. W ramach prowadzonych zajęć tanecznych organizował będę otwarte zajęcia dla rodziców, na które będą oni mogli przyjść, zobaczyć postępy swoich pociech, ale również wziąć czynny udział w realizacji części zadań. Mam nadzieję, że przy partnerskiej

¹¹⁰ W poszukiwaniu partnerstwa rodziny, szkoły i gminy.(2000) pr. zbiorowa pod red. M. Mendel, Wydawnictwo A. Marszałek, Toruń, s. 24.

współpracy uda nam się przygotować galę, która dostarczać będzie dzieciom wielu emocji i przeżyć a rodzicom stworzy warunki do satysfakcji i powód do dumy z osiągnięć swojej córki/syna.

UWAGI O REALIZACJI

„Taniec wydaje się czarujący, łatwy, zachwycający. Ale ścieżka do raju osiągnąć nie jest łatwiejsza niż każda inna. Zmęczenie jest tak wielkie, że ciało płacze nawet podczas snu. Są czasy kompletnej frustracji, są codziennie małe śmierci.”
Marthy Graham

Program realizowany będzie przez cały rok szkolny z grupą chętnych dziewcząt i chłopców. Zajęcia odbywać się będą w zależności od poziomu wiekowego wychowanków:

	GRUPA WIEKOWA	CZAS REALIZACJI
1	3- 4 latki	Zajęcia 1 raz w tygodniu po 20 minut
2	5 latki	Zajęcia 1 raz w tygodniu po 25 minut
3	6 latki	Zajęcia 1 raz w tygodniu po 30 minut

Metody, zasady i formy pracy będą uwzględniały ogólne założenia podstawy programowej (Dz. U. z 2017 r., poz. 356) i będą dostosowane do aktualnych możliwości dziewcząt i chłopców, poziomu ich sprawności i wydolności fizycznej, wieku, zainteresowań uczestników zajęć tanecznych realizowanych w ramach niniejszego programu.

W trakcie realizacji programu przestrzegane będą ogólne zasady kształcenia i wychowania ze szczególnym zwróceniem uwagi na: podmiotowe traktowanie każdego wychowanka; integrację procesów kształcenia i wychowania; łączenie teorii z praktyką oraz wdrażanie do aktywnego i świadomego udziału wychowanków w procesie nauczania i uczenia się.

DANCEUP TO NIE TYLKO ZAJĘCIA W PRZEDSZKOLU

„Jeśli umiecie diagnozować radość dziecka i jej natężenie, musicie dostrzec, że najwyższą jest radość pokonanej trudności, osiągniętego celu, odkrytej tajemnicy.

Radość triumfu i szczęścia samodzielności, opanowania, władania.”

Janusz Korczak

Innowacyjność programu i dostęp do szeroko pojętych materiałów multimedialnych takich jak: piosenki, bajki taneczne i filmy instruktażowe, które uczą jak tańczyć wybrany układ, sprawiają, że dziecko uczestniczy w zajęciach nie tylko w przedszkolu, ale również bawi się i edukuje w nieograniczony sposób korzystając z materiałów w domu, angażując w zabawę całą rodzinę i przyjaciół.

Podczas zajęć **DanceUp** dzieci otrzymują liczne zadania o zróżnicowanym stopniu trudności i złożoności, które należy wykonać w przeciągu całego tygodnia. Przykładem takiego zadania jest np: **DanceUp Power Challenge**, którego realizacja polega na całotygodniowym, codziennym wykonaniu zestawu ćwiczeń do specjalnie przygotowanej z tej okazji piosenki. Innym przykładem jest „**Witaminowa Cha Cha**”, kiedy to dzieci mają za zadanie zatańczyć układ taneczny a na koniec zabawy koniecznie zjeść swój ulubiony owoc, czy wypić szklankę owocowego soku lub wody z cytryną. Takich przykładów zabaw edukacyjnych jest mnóstwo, a dzieci wykonują je z radością i zaangażowaniem, gdyż za wykonane zadanie czeka na nich nagroda w postaci dodatkowego medalu.

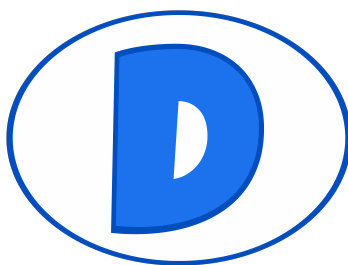
DanceUp to nie tylko kilkanaście minut wspólnych zajęć w przedszkolu, ale tak naprawdę możliwość wspólnej zabawy przez siedem dni w tygodniu. W czasie wspólnych zajęć stacjonarnych instruktor może sprawdzić wykonanie dotychczasowych zadań, wprowadzić i skorygować nowe elementy taneczne oraz nakreślić plan działania na kolejne dni. **DanceUp** to przede wszystkim styl życia dzielnej dziewczynki i dzielnego chłopca w wieku przedszkolnym.

ZAMIAST POST SCRIPTUM

„Nie ma dzieci – są ludzie; ale o innej skali pojęć, innym zasobie doświadczenia, innych popędach, innej grze uczuć. Pamiętaj, że my ich nie znamy.”

Janusz Korczak

Jako autor niniejszego programu **DanceUP! PRZEDSZKOLE** mam pełną świadomość jak trudna, męcząca, ale zarazem ogromnie absorbującą z jednej i wielce satysfakcjonująca z drugiej strony jest to praca. Tym bardziej, jako wyraz szacunku i uznania dla podjętej decyzji postanowiłem przygotować ten program, będący efektem posiadanej wiedzy i zgromadzonych doświadczeń w zakresie edukacji tanecznej dzieci w wieku przedszkolnym. Intencją moją było i jest stawienie czoła wyzwaniu i dążeniu w poszukiwaniach nowatorskich inspiracji w zakresie kreowania nowych, skuteczniejszych metod krzewienia kultury tanecznej, rozbudzania aspiracji sportowych, jak również podejmowania działań właśnie w obrębie tych dwóch poziomów edukacyjnych, gdyż jestem głęboko przekonany, że jak najwcześniejsza praca z tymi dziećmi będzie warunkować wszechstronny rozwój osobowości małego człowieka – młodej Europejki - młodego Europejczyka – a w nieodległej przyszłości świadomych i kompetentnych obywateli Polski, Europy świata.



BIBLIOGRAFIA

1. *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*. (2007), pod red. Tadeusza Koszczyca Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Wrocław.
2. Ambroży T. (2003), *Biologiczne i motoryczne aspekty treningu fitness*, [W:] *Fitness sposobem na życie*, praca zbiorowa pod red. D. Ambroży i T. Ambrożego, TKKF, Warszawa.
3. Arends R. I. (1995), *Uczymy się nauczać*. WSiP, Warszawa.
4. Bartoszewska A. (2011), *Zdrowotne walory tańca w opinii łódzkich gimnazjalistek* [W:] *Paradygmaty współczesnej kultury fizycznej i zdrowotnej* pod red. A. Kaźmierczaka A. Maszorek-Szymala; J. Kowalskiej; Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
5. Bates Ames L., Ilg F. L., Baker S. M. (2018), *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
6. Bee H. Boyd D. (2006), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Zys i S-ka, Poznań.
7. Bielski J. (1996), *Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*, Agencja Promo Lider, Warszawa.
8. Birch A. (2019), *Psychologia rozwojowa w zarysie: Od niemowlęstwa do dorosłości*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
9. Bruner J. (2010), *Kultura edukacji*, tłum. T. Brzostowska-Tereszkiewicz, Universitas, Kraków.
10. Brzezińska A. I., Appelt K., Ziółkowska B. (2015), *Psychologia rozwoju człowieka*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Profesjonalne, Gdańsk.
11. Brzezińska A. I., Czub M., Piotrowski K. (2013), *Małe dziecko (2–3 rok życia) Jakie jest? Jak możemy wspierać jego rozwój?* Wydawnictwo Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa.
12. Czaja Z. (2001), *Sport pomocą w budowaniu domu*, [W:] *Aksjologia sportu*, pod red. Z. Dziubińskiego, Warszawa.
13. Dyner W. J. (1983) *Zabawy tematyczne dzieci w domu i w przedszkolu*. Ossolineum, Wrocław
14. Duraj-Nowakowa K. (1998), *Integrowanie edukacji wczesnoszkolnej: modernizacja teorii i praktyki*, Oficyna Wydawnicza Impuls; Kraków.
15. *Edukacja: jest w niej ukryty skarb* (1998), Raport dla UNESCO Międzynarodowej Komisji do spraw Edukacji dla XXI wieku pod przewodnictwem J. Delorsa, Wydawnictwo UNESCO, Warszawa.

16. Eisenberg A., Murkoff E. H., Hathaway E. S. B.S.N (2008), *Drugi i trzeci rok życia*. Dom Wydawniczy Rebis, wyd. poprawione i uaktualnione, Poznań.
17. Fulghum R.(2008), *Wszystkiego, co naprawdę muszę wiedzieć, dowiedziałem się w przedszkolu*, Wydawnictwo KOS, Katowice.
18. Goźlińska E. (1997), *Słowniczek nowych terminów w praktyce szkolnej*. Wydawnictwa CODN, Warszawa
19. Grzeszkiewicz B. (2003), *Wychowanie przedszkolne w reformie edukacji*, [W:] *W służbie dziecku. Społeczna troska o dziecko w XX wieku*, red. ks. J. Wilk SDB, t. III, Lublin.
20. Habela J. (1988), *Słowniczek muzyczny*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Kraków.
21. Harkas-Napierała B., Trempała J. (2019), *Psychologia rozwojowa człowieka*, T. 2: *Charakterystyka okresów życia człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
22. Harkas-Napierała B., Trempała J. (2019), *Psychologia rozwojowa człowieka*, T.1: *Zagadnienia ogólne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
23. Harwas-Napierała B., Trempała J. (2019), *Psychologia rozwoju człowieka* T. 3: *Rozwój funkcji psychicznych*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
24. Hurlock E. B. (1985), *Rozwój dziecka*, cz. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa;
25. Jaczewski A., Komosińska K. (2004), *Wybrane zagadnienia z edukacji zdrowotnej*, Wydawnictwo Naukowe NOVUM, Płock.
26. Jakubczak R. (2006), *Społeczeństwa w tworzeniu bezpieczeństwa narodowego w XXI wieku*, Wydawnictwo Akademii Podlaskiej, Siedlce.
27. Jałocha M. (2005), *Taniec jako forma arteterapii*, [W:] *Metody i formy terapii sztuką*, pod redakcją L. Kataryńczuk-Mania, Zielona Góra.
28. Jegier A. (1995), *Fizjologiczne aspekty treningu fizycznego*, [W:] *Sport dla wszystkich*, praca zbiorowa pod red. H. Piotrowskiej, TKKF, Warszawa.
29. Kamza A. (2014), *Rozwój dziecka Wczesny wiek szkolny* [W:] *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela*, red. A. I. Brzezińska, seria I, *Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania* t. 3, Wydawca: Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa.
30. Klim-Klimaszewska A. (2005), *Pedagogika przedszkolna*, Polski Instytut Wydawniczy, wyd. 2, Warszawa.
31. Klim-Klimaszewska A. (2010), *Trzylatek w przedszkolu. Gotowość dziecka trzyletniego do podjęcia edukacji przedszkolnej*, Wydawnictwo Erica, Warszawa.

32. Klim-Klimaszewska A. (2011), *Pedagogika przedszkolna, Nowa podstawa programowa*, Wydawnictwo Erica, wyd. 2, Warszawa.
33. Kłosińska A.(2009), *Dobra dieta dla małych i dużych dzieci*. Świat Książki, Bertelsmann Media, Warszawa.
34. Konarzewski: K. (1982), *Podstawy teorii oddziaływań wychowawczych*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
35. Konatkiewicz D. (2005), *Sekrety tańca: muzyka i ruch jako elementy pedagogiki myślenia twórczego*, [W:] *Metody i formy terapii sztuką*, pod red. L. Kataryńczuk-Mania, Zielona Góra.
36. Koziełło D. (2002), *Taniec i psychoterapia*, Wydawnictwo KMK Promotions, Poznań.
37. Kubica J. (2004), *Wychowanie zdrowotne i promocja zdrowia*, Warszawa.
38. Kulesza B. (2000), *Taniec w edukacji szkolnej*, AWF, Gdańsk.
39. Kulik A. (2013), *Rozwój psychiczny dziecka* [W:] red. T. Wolańczyk, J. Komender *Zaburzenia emocjonalne i behawioralne u dzieci*. PZWL, Warszawa.
40. Kuński H. (2000), *Promowanie zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
41. Kuźmińska O. (2002), *Taniec w teorii i praktyce*, AWF, Poznań.
42. Kwartą P.(2001), *Sportowy taniec na wózku - jako metoda rozwiązywania sytuacji problemowej osób niepełnosprawnych*, [W:] *Ruch, muzyka i taniec jako element kultury i edukacji*, pod red. B. Siedleckiej i W. Bilińskiego, Wrocław.
43. Lange R. (2000), *Znaczenie tańca we współczesnej kulturze europejskiej: przegląd ogólny*, [W:] *Taniec – choreologia – humanistyka*, pod red. D. Kubinowskiego, Rhythmos, Poznań.
44. Locke J. (1959), *Myśli o wychowaniu*, PAN, Wrocław-Kraków.
45. Maniak G. (2014-2015), *Kształcenie przez całe życie – idea i realizacja. Polska na tle Unii Europejskiej* [W:] *Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*.
46. Marcjanik M. (2017), *Grzeczność w komunikacji językowej*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
47. Mazurowska R., Sobierajski T. (2017), *O sztuce bycia z innymi. Dobre maniery na nowy wiek*. Wydawnictwo Sensus, Gliwice.
48. Michalak R. (2006), *Aktywność własna jako mechanizm osiągnięcia gotowości szkolnej przez dziecko*, [W:] R. Michalak, E. Misiorna: *Konteksty gotowości szkolnej. Badanie gotowości szkolnej sześciolatków*, zeszyt. 1 z serii: *Doradca nauczyciela sześciolatków* CMPP-P, Warszawa.
49. Muszyński H. (1981), *Zarys teorii wychowania*. wyd. 5, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

50. *Nauczyciel kompetentny. Teraźniejszość i przyszłość* (2007), red. Z. Bartkiewicz, M. Kowaluk, M. Samujło, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.
51. Nęcka, E., Orzechowski J., Szymura B. (2013), *Psychologia poznawcza*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
52. Nosko J. (1999), *Aktywność fizyczna a zdrowie*, [W:] *Zachowania zdrowotne*, pr. zb. pod red. A. Gniazdowskiego, Łódź.
53. Okoń W. (2007), *Nowy słownik pedagogiczny*. wyd. X poprawione i uzupełnione. Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa.
54. Osiński W. (1993), *Motoryczność człowieka – jej struktura zmienność i uwarunkowania*. AWF, Poznań.
55. Piaget J., Inhelder B. (1999), *Psychologia dziecka*, Wydawnictwo Siedmiogród, Wrocław.
56. Prask L. (2001), *Taniec jako forma rewalidacji osób niewidomych i słabo widzących*, [W:] *Ruch, muzyka i taniec jako element kultury i edukacji*, pod red. B. Siedleckiej i W. Bilińskiego, Wrocław.
57. *Promocja zdrowia* (2008), (red.) A. Andruszkiewicz, M. Banaszkiewicz, Wydawnictwo Czelej, Lublin.
58. Przetacznik-Gierowska M. (1996), *Zmiany rozwojowe aktywności i działalności jednostki*, [W:] M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa, *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne*. T.1 Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
59. Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M. (2019), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
60. Przetacznikowa M. (1967), *Rozwój psychiczny dzieci i młodzieży*, PZWS, Warszawa.
61. Przetacznikowi M., Makieło-Jarża G. (1992), *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, WSiP, Warszawa.
62. Przychodzińska-Kaciczak M. (1991), *Dziecko i muzyka*. Nasza Księgarnia, Warszawa.
63. *Psychologia Akademicka, Tom 1. Podręcznik akademicki* (2018), red. J. Strelau, D. Doliński, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Profesjonalne, wyd. 2, Gdańsk.
64. *Psychologia rozwojowa* (1997), red. P. E. Bryant, A. M. Colman, Wydawnictwo Zysk&ska, Poznań.
65. *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży* (1982), pod red. M. Żebrowskiej, Wydawnictwo Naukowe PWN, wyd. 11, Warszawa.
66. *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży* (1986), red. M. Żebrowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
67. *Psychologiczne portrety człowieka, Praktyczna psychologia rozwojowa* (2016), red. A. I. Brzezińska, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
68. Rasfeld M., Breidenbach S. (2015), *Budząca się szkoła*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk.

69. Schaffer D. R., Kipp K. (2015), *Psychologia rozwoju. Od dziecka do dorosłości*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk.
70. Schaffer R. H. (2014), *Psychologia dziecka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
71. Skruszewicz J., Gorgół A. (2001), *Taniec i ćwiczenia gimnastyczno-taneczne w wychowaniu fizycznym*, [W:] *Ruch, muzyka i taniec jako element kultury i edukacji*, pod red. B. Siedleckiej i W. Bilińskiego, Wrocław.
72. Słownik psychologiczny (1985), Wiedza Powszechna, Warszawa;
73. Sparrow D. J., Brazelton B. T. (2015), *Rozwój dziecka od 0 do 3 lat*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
74. Sparrow D. J., Brazelton B. T. (2018), *Rozwój dziecka od 3 do 6 lat*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
75. Steinem D., Osborne E., Miller L. (1997), *Od sześciolatka do ośmiolatka*. Wydawnictwo: Świat Książki, Warszawa.
76. Sygit K., Sygit M. (2008), *Wychowanie zdrowotne*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, wyd. 3 uzup. i popr. Szczecin.
77. Syrek E., Borzucka-Sitkiewicz K. (2009), *Edukacja zdrowotna*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
78. Szczepańska M. (2001), *Program autorski - warto spróbować*. Przedsiębiorstwo Reklamowo-Marketingowe "Image", Słupsk.
79. Szewczyk T. (2006), *Pedagogika zdrowia*. [W:] *Pedagogika, subdyscypliny wiedzy pedagogicznej*. red. nauk. B. Śliwerski, t. 3, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk.
80. Szybka P. (2009), *Edukacja dzieci w wieku przedszkolnym w zakresie pierwszej pomocy przedmedycznej*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków.
81. Trempała, J. (2016), *Psychologia rozwoju człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
82. Trybowska K. (1986), *Wiek przedszkolny* [W:] *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, red. M. Żebrowska (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
83. Twardowski A. (2009), *Wpływ relacji z rówieśnikami na rozwój dziecka*. „Wychowanie w Przedszkolu”, nr 10.
84. Tyszkowa M. (2004), *Pojęcie rozwoju i zmiany rozwojowej*, [W:] *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne*, pod red. M. Przetacznik-Gierowskiej, M. Tyszkowej, Wydawnictwo Naukowe PWN, t. 1, Warszawa.
85. Vasta R., Miller S. A., Haith M. M. (2001), *Psychologia dziecka*, WSIP, wyd. 2., Warszawa.
86. *W poszukiwaniu partnerstwa rodziny, szkoły i gminy*. (2000) pr. zbiorowa pod red. M. Mendel, Wydawnictwo A. Marszałek, Toruń.

87. Waloszek D. (2009), *Socjologiczny wymiar zabawy w edukacji wczesnoszkolnej* [W:] *Pedagogika wczesnoszkolna – dyskursy, problemy, rozwiązania* pod. red. n. D. Klus-Stańska, M. Szczepkowskiej-Pustkowskiej, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
88. Wilgocka-Okon B. (2003), *Gotowość szkolna dzieci sześciolletnich*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa.
89. Woław W. (2016), *Savoir-vivre, czyli jak ułatwić sobie życie*. Wydawnictwo Bosz. Olszanica.
90. Wołoszynowa L. (1982), *Młodszy wiek szkolny* [W:] *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, pod red. M. Żebrowskiej, Wydawnictwo Naukowe PWN, wyd. 11, Warszawa.
91. Wood D. (2006), *Jak dzieci uczą się i myślą. Społeczne konteksty rozwoju poznawczego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
92. Wosień B. (2003), *Droga tancerza*, Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok.
93. Woynarowska B. (2008), *Czynniki warunkujące zdrowie i dbałość o zdrowie*. [W:] *Edukacja zdrowotna*. Woynarowska B., (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
94. Woynarowska B. (2012), *Edukacja zdrowotna – podręcznik akademicki*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
95. Woynarowska B. (2008), *Edukacja zdrowotna w szkole w Polsce. Zmiany w ostatnich dekadach i nowa propozycja*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
96. *Wychowanie zdrowotne i promocja zdrowia. Wybrane zagadnienia* (2004), red. nauk. J. F. Kubica, Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie, Warszawa.
97. Zimbardo P. Johnson R., McCann V. (2017), *Psychologia. Kluczowe koncepcje. Tom 1. Podstawy psychologii*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
98. Żebrowska M. (1986), *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, WSiP, Warszawa.

NETOGRAFIA

1. *Biuletyn Informacyjny Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej* (2014) Kraków <http://poradnia4.krakow.pl/pliki/biuletyn42014.pdf>
2. Fulghum R.(2008) *Wszystkiego, co naprawdę muszę wiedzieć, dowiedziałem się w przedszkolu*, Wydawnictwo KOS, Katowice <http://lubimyczytac.pl/cytat/7454>

3. http://bazhum.muzhp.pl/media//files/Problemy_Profesjologii/Problemy_Profesjologii-r2015-t-n1/Problemy_Profesjologii-r2015-t-n1-s39-52/Problemy_Profesjologii-r2015-t-n1-s39-52.pdf
4. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Savoir-vivre>
5. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Zdrowie>
6. Jarosz M. *Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży*. <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>
7. Klimowicz G. (2007) *Program Uczenia się przez całe życie (LLL- Lifelong Learning Programme)* nowa inicjatywa Wspólnoty Europejskiej wspierająca edukację i naukę. E-mentor, nr 1 (18) <http://www.e-mentor.edu.pl/mobi/artukul/index/numer/18/id/385>
8. Kołodziejczyk F. (2017) *Czym jest uważność i komu może się przydać?* „Charaktery” Magazyn Psychologiczny <https://charaktery.eu/artukul/czym-jest-uważność-i-komu-może-sie-przydać>
9. Kompetencje kluczowe w uczeniu się przez całe życie – europejskie ramy odniesienia to załącznik do zalecenia Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 18 grudnia 2006 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie, opublikowanego w Dzienniku Urzędowym Unii Europejskiej z dnia 30 grudnia 2006 r./L394. http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/pl/oj/2006/l_394/l_39420061230pl00100018.pdf
10. Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia, Porozumienie zawarte przez Rządy reprezentowane na Międzynarodowej Konferencji Zdrowia i Protokół dotyczący Międzynarodowego Urzędu Higieny Publicznej, podpisane w Nowym Jorku dnia 22 lipca 1946 r.(Dz.U. 1948 nr 61 poz. 477; <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU19480610477>

11. Kostecka M. (2013) *Prawidłowe żywienie dzieci w wieku przedszkolnym jako niezbędny element profilaktyki chorób cywilizacyjnych*. „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne” nr 3, s. 257–263, www.pzp.umed.wroc.pl 2021-09-18.
12. *Meta-Learning: The Importance of Thinking about Thinking* <https://www.learningandthebrain.com/blog/meta-learning/>
13. Pólturzycki J. (2004), *Źródła i tendencje rozwojowe edukacji ustawicznej*. E-mentor, nr 5(7) <http://www.e-mentor.edu.pl/artykul/index/numer/7/id/97>
14. Raniszewska-Wyrwa A., *Johna Locke’a koncepcja wychowania moralnego*, <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/bhw/article/download/18170/17974>
15. Rozmowa Miłady Jędrzyk, *Wszyscy mamy paranoję*, „Książki. Magazyn do czytania” nr 2/październik 2011. <https://slynnecytaty.pl/autorzy/umberto-eco/>
16. *Stan zdrowia ludności Polski w 2014 roku* (2016) Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/stan-zdrowia-ludnosci-polski-w-2014-r-,6,6.html>
17. *Stan zdrowia ludności Polski w 2014 roku* (2016) Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/stan-zdrowia-ludnosci-polski-w-2014-r-,6,6.html>
18. Szredzińska R. (2017) *Zdrowie dzieci i młodzieży. Dzieci się liczą. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce*. http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-8fecbaa9-b1b8-4ef7-b9f4-61fc89f3b3aa/c/Szredzinska_R_2017_Zdrowie_dzieci_i_mlodziemy.pdf

19. Urząd Statystyczny w Krakowie, Kraków; <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/zdrowie-dzieci-i-mlodziezy-w-polsce-w-2009-r-,8,1.html> 2021-09-18
20. Ustawa z dnia 12 kwietnia 2019 r. o opiece zdrowotnej nad uczniami (Dz. U. z 2019 r. poz. 1078), <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20190001078>
21. Uszyńska-Jarmoc J. (2010) *Metauczenie się dzieci w młodszym wieku szkolnym*. [W:] *Edukacja dziecka – mity i fakty*, pod redakcją E. Jaszczyszyn i J. Szada-Borzyszkowskiej, Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie, Białystok, <https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/handle/11320/2731>
22. Wolny B. (2019) *Edukacja zdrowotna w szkole Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli*. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa, <https://www.ore.edu.pl/2019/05/edukacja-zdrowotna-w-szkole-poradnik-dla-dyrektorow-szkol-i-nauczycieli/>
23. Wysmulek I., Oleksienko O. (2015) *Strukturalne zróżnicowanie znajomości języków obcych*. Wydawca: Zespół Porównawczych Analiz Nierówności Społecznych, Instytut Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk, Warszawa <http://docplayer.pl/55569587-Strukturalne-zroznicowanie-znajomosci-jezykow-obcych.html>
24. Zalecenie Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 18 grudnia 2006 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie (2006/962/WE) wraz z załącznikiem Kompetencje kluczowe w uczeniu się przez całe życie–europejskie ramy odniesienia <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/pl/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006H0962>
25. Zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie (Tekst mający znaczenie dla EOG) (2018/C 189/01) wraz z załącznikiem Kompetencje kluczowe w procesie uczenia się przez całe życie

europejskie ramy odniesienia, s. 7 [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=EN)

26. *Zdrowie dzieci i młodzieży w Polsce w 2009 r.* (2011) Główny Urząd Statystyczny.

