OFERTA ZAJĘĆ DLA SŁUCHACZY UNIWERYTETU III WIEKU W GDAŃSKU

**RYTMIKA Z ELEMENTAMI CHOREOTERAPII I MUZYKOTERAPII**

Osoba prowadząca:

Marzena Kamińska, Tel. 600920350, e-mail: [marzenakaminska@autograf.pl](mailto:marzenakaminska@autograf.pl)

Rytmika jest metodą artystyczno-pedagogiczną, stworzoną ponad 100 lat temu przez szwajcarskiego muzyka, kompozytora, dyrygenta i pedagoga, *Emila Jaques-Dalcroze’a.* Istotą metody Rytmiki jest pokazanie muzyki z jej wszystkimi elementami ruchem ciała ludzkiego. Rytmika jako wszechstronna metoda rozwoju artystycznego człowieka, może być kierowana do różnych grup wiekowych.

***Wykorzystanie Rytmiki z elementami choreoterapii i muzykoterapii w pracy z seniorami***

Podstawowym założeniem zajęć jest stosowanie następujących rodzajów ćwiczeń:

* ćwiczenia, uwrażliwiające na elementy dzieła muzycznego,
* ćwiczenia, rozwijające wyobraźnię muzyczno- ruchową oraz kreatywność,
* w zakresie aktywności intelektualnej – ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze człowieka ze szczególnym uwzględnieniem efektywności pamięci, ćwiczenia służące poprawie koncentracji, uwagi i pamięci zarówno muzycznej jak i ogólnej oraz ćwiczenia służące poprawie reakcji w czasie,
* w zakresie aktywności fizycznej - ćwiczenia ruchowe, służące zachowaniu ogólnej sprawności i koordynacji ruchowej oraz wzrokowo-ruchowej, a także wspomagające orientację w przestrzeni,
* śpiewanie piosenek z ich opracowaniem ruchowym lub instrumentacją,
* realizowanie układów ruchowych i tanecznych, jak: tańce integracyjne, tańce w kręgu, interpretacje ruchowe utworów muzycznych.

Zajęcia rytmiki z elementami choreoterapii i muzykoterapii – prowadzone są grupowo, w formie muzyczno-ruchowej, która umożliwia dotlenienie komórek w organizmie, a także wspomaga pracę układu oddechowego, krążeniowego i ruchowego. Wspólne działanie w grupie poprawia samopoczucie, integruje grupę oraz wzmacnia wiarę we własne możliwości. We wspólnym działaniu uczestnicy zajęć mogą się jednoczyć, muzykowanie zbliża ich do siebie, a dzięki zastosowaniu muzyki – możliwe jest przyjemne spędzenie czasu. Poszczególne ćwiczenia można dostosować do możliwości grupy i jej aktualnego stanu psychoruchowego.