

אמנות המחול

הגב' נורית רון מפמ"ר מחול

מטרות בהיבטים של התבוננות, יצירה וביצוע

תכנים והישגים מצופים

נושאים וראשי פרקים להוראה

הצעות לפעילויות במחול

"מחוללים מורשת" בהקשרים של חברה ותרבות

סיפורי בלט



אמנות המחול בגן הילדים

הקדמה

חשיפה לשפת המחול מהגיל הצעיר, מפגישה את הילד עם מרכיבי התנועה, הבעה ויצירה מחוליים ואומנותיים. אלו משמעותיים בפיתוח הרגשי, גופני-תנועתי, האסתטי, ההבעתי והחשיבתי של הילד. שילוב המחול בגיל הגן כחלק אינטגרלי של הפעילויות חיוני להתפתחותו התקינה של הילד. ילדים רוקדים באופן אינטואיטיבי כצורך ראשוני. חשוב לאפשר להם לרקוד ולפתח בהמשך את היכולות, הכישרונות והכישורים. התנסות ריקודית בגן מזמנת הבנייה של מערכות יחסים בהקשרים חברתיים ותרבותיים. כשילדים רוקדים הם לומדים להתבונן, להגיב לבצע, וליצור בשפת המחול.

א. מטרות בהיבטים של התבוננות יצירה וביצוע

1. לימוד היכרות והבניה של שפת אומנות המחול
2. שכלול ופיתוח מיומנויות יסוד מוטוריות, מיומנויות תנועה ומחול והחוש האסתטי
3. מתן הזדמנות להבעה, יצירה ותקשורת
4. חשיפה ומתן ביטוי למגוון התרבויות ומורשתן (יהודיים ישראלים ומהעולם) באמצעות לימוד של רפרטואר מחול
5. טיפוח קשרי גומלין בין מחול לבין אומנויות ותכנים אחרים
6. הקניית ערכים אוניברסאליים ואישיים ופיתוח טעם אישי
7. חינוך לצפייה מושכלת.

ב. תכנים והישגים מצופים:

מהילדים	מהגננת/מהמורה
הילדים יכירו מושגי יסוד בשפת המחול: זיהוי והגדרת צורות ומבנים	הגננת/המורה תיחשף ותתנסה בסוגות וסגנונות מחול תוך שכלול היכולת התנועתית האישית ופיתוח מודעות לאסתטיקה של התנועה
הילדים יכירו וילמדו את מרכיבי מחול, תוך שימוש מושכל לתקשורת בחיי היום יום ולהבעה אומנותית.	הגננת/ המורה תלמד עקרונות של שימוש במרכיבי מחול ותנועה להבעה ותקשורת ולחשיבה ביקורתית
הילדים ישכללו את הזיכרון התנועתי והיכולת הריקודית תוך חשיפה ליצירות מחול, תנועה ומוסיקה. התנסות זו תעמיק את המודעות שלו לתפיסה האסתטית- האומנותית.	הגננת/המורה תלמד לתכנן יחידות הוראה בשפת המחול מבוססת סטנדרטים המותאמות התפתחותית לגיל הגן
הילדים יכירו ויתנסו בריקודים של עמים ועדות שונים , ריקודי מורשת חג ומועד.	הגננת/המורה תלמד עקרונות של הוראת סוגות, סגנונות ומחולות מגוונים בתרבויות, תקופות וחברות שונות.
הילדים יכירו סימנים, סמלים, מושגים, מטאפורות, צורות ומבנים מעולמות תוכן שונים ויתנו ביטוי לכך בריקוד	הגננת/המורה תדע ליצור באופן מושכל זיקות בין תכנים הנלמדים בגן ותחומי האומנויות השונים
הילדים יגלו סובלנות, קבלה של השונה ויכולת לתעל רגשות עזים באמצעות התנועה, מתן הזדמנות לביטוי עצמאי ואישי	הגננת/המורה תלמד ערכים הומאניים, אוניברסאליים ואישיים ותזמן התנסויות לפיתוח טעם אישי
הילדים ידעו להבחין ולהעריך יצירות ועבודות מחול .	הגננת/המורה תחשוף ותכוון את הילדים להתבוננות מושכלת של יצירות מחול תוך חשיפתם לתבחינים המקובלים

* ההורים ישולבו באירועים מיוחדים בגן, כגון: קבלת שבת, יום הולדת, יום המשפחה צפייה
במופעים ופעילויות ריקודיות של הורים וילדים יחדיו.

ג. נושאים וראשי פרקים להוראה

הכרת אברי הגוף מפרקיו ותנועתו
המשגה והתמצאות במרחב
ריקוד בקצב וקול
משחקים בריקוד ותנועה
תנועה ויצירה בריקוד (לדוגמא: יצירה עם חפצים)
הבעה אישית - לרקוד תחושות ולהגיב לרגשות
לימוד ריקודי עם עדות חגים ומורשת ישראל
חשיפה ליצירות קלאסיות במחול

ד. הצעות לפעילויות במחול

1. אברי גוף - הזדמנות להכרות מושכלת

- הילדים יכירו את שמות אברי הגוף ואפשרויות השימוש בהם
- הילדים ילמדו לזהות את חלקי הגוף
- הילדים ילמדו לרקוד עם כל איבר בנפרד ועם כמה איברים בו זמנית
- הילדים ילמדו להפעיל את גופם בסימטריה ואסימטריה
- הילדים יחברו סיפורי
- הילדים יחברו ריקודים לצלילי מוסיקה וקצב

2. התמצאות במרחב

- הילדים יכירו מושגי מרחב בסיסיים (קדימה, אחורה, צדדים: ימין ושמאל)
- הילדים יכירו את מילון המושגים המרחביים היחסיים (לפני, אחרי, מעל וכיו"ב)
- הגננת תפעיל משחקי מרחב לדוגמה: הילדים יתקדמו במרחב לצלילי מוסיקה וכאשר המוסיקה תיעצר הם יסתתרו מתחת לכסא, על הכסא, מאחורי וכיו"ב
- התמצאות מרחבית: הגננת תנחה את הילדים לעמוד עם חזית הגוף לכיוון נתון ותבקש מהם לצעוד 4 צעדים לפנים, כך לאחור, כך לימין ולשמאל. ניתן לשלב מוסיקה וקצב. ניתן לרקוד במבנים שונים: שורות, זוגות, מעגל.
- הילדים ילמדו לנוע במרחב מצומצם (מרחב אישי) ובמרחב גדול עם שאר בני כיתתם במרחב המשותף. הילדים ילמדו לשמור על כללי זהירות (בטיחות בתנועה)

3. משחקי תנועה

- הילדים ירקדו את משחק הפסלים: כשיש תנועה נעים כשאין תנועה נעצרים; נעצרים בגדלים שונים של הגוף, ברגשות שונים, בגבהים שונים וכיו"ב
- הילדים ישחקו "מרוץ שליחים" כשההתקדמות שלהם תהיה מסוגנת (גבהים שונים, רגשות שונים, תנועות שונות: עליזות, יפות כמו... וכיו"ב)
- ריקודי חיות: הילדים יבחרו חיה ויתקדמו בצורתה, נתן להתאים מוסיקה לאופי החיה, או קצבים הולמים, נתן לערוך חידון חיות.

4. "תנועה עם חפץ"

- הילדים יפעלו עם גירויים המצויים בסביבת הגן (פיתוח הדמיון והיצירה בעבודה התנועתית)
- הילדים ילמדו לרקוד עם חפץ ולהתייחס למשקל שלו, לגובה שלו (וכיו,ב) והשפעתו על הגוף תוך כדי תנועה ויתמודדו עם האתגרים הגופניים. ניתן לשוחח עם הילדים על דרך ההתמודדות שלהם
- את הנ"ל אפשר לבצע בזוגות או בקבוצות קטנות
- הילדים יציגו את תוצרי התנועה בפני חבריהם ואלה ילמדו לצפות בהם בסובלנות. (הגנת תיצור סביבה מתאימה כמעין "במה", למופיעים ומרחב צפייה לצופים).

5. שיעורי חג ומועד בתנועה ובצליל

- הגנת תכין עם הילדים ריקודים לקראת חגי תשרי כגון:
 - א. משחק ריקודי לראש השנה- תערוך משחקי "ראש" ו"זנב": כל פעם ילד אחר מוביל את האחרים בתנועות (תוך שהוא מתקדם במסלול "נחש") והשאר מחקים את תנועותיו. לאות מוסכם הראש הופך להיות זנב ועתה המוביל החדש מבצע תנועות וכו'.
 - ב. "ריקודי תפילה": הילדים ימציאו תנועות למשאלות שלהם באמצעות אברי גופם (נזכרים בפרק אברי הגוף), לבקשות שלהם ובמעגל כל אחד יציג את המשאלה שלו ויעצור בפסל ואז כל הילדים יחקו את תנועתו הרי היא משאלתו וכיו"ב
 - ג. בונים סוכה עם אברי הגוף, מקשטים סוכה עם אברי הגוף
 - ד. הקפות- ילדים מקיפים חפצים במרחב לסימן מוסכם משנים כיוון, מחליפים חפץ שאותו מקיפים עם ילד אחר וכיו"ב.
 - ה. ילדים רוקדים עם שבעת המינים, מחליפים ביניהם את המינים, מתקדמים עימם בצורת רונדו (נזכרים בנושא הכיוונים שלמדו בנושא התמצאות במרחב . ועוד...)

6. "מחוללים מורשת" בהקשרים של חברה ותרבות (מותאמים לחגי ישראל) "ריקודי עם"

הגנת תלמד רפרטואר של ריקודי עם המותאמים לילדי הגן. צעידות פשוטות, במעגל ניתן לעבוד רק עם צעידות לתוך המעגל ולאחור. דרכי הוראה: צעדים פשוטים המותאמים ליכולת הילדים (יש להימנע מלבצע במעגל צעידות לימין ולשמאל, בגלל קושי בתרגום כיוונים ימין ושמאל). בראשית לימוד הוראת צעדים ללא מוסיקה, ליווי ספירות ותיווך מילולי ובהמשך ביצוע בליווי מוסיקלי.

שמות הריקודים:

ריקודי משחק: בואו ילדים, נסדר מעגל גדול, הושיטי לי ידך, בואי נא לרקוד איתי, הוקי פוקי.

ריקודי ילדים: ארץ זבת חלב, חברים מכל מיני צבעים, יברכך, שישו את ירושלים, ניצנים נראו בארץ, שיר אתנו את ההופה היי, הופה הי, איזה יום שמח, יחד, נולדתי לשלום, תן לי את היום הזה, הבאנו שלום עליכם, אנדנדינו, שבחי ירושלים

ריקודי עם: מים, ניגון עתיק, שימי ידך, בת צורים, תה ואורז, ודוד יפה עיניים, אור חבצלות, צ'רקסייה, ריקודי הזמנה

ריקודי פופ – לשירים לוועזיים: שבע קפיצות, בינגו, ברייק מיקסר, הציפורים, לה רספה, לט – קיס, אגדו ירושלים: שישו את ירושלים, יברכך, שבחי ירושלים, כשאומר - ירושלים

ריקודי העם והעדויות הם חלק מהמסורת המועברת מדור לדור וחלק מהזהות הישראלית המתהווה. "חייב אדם לרקוד כל יום ריקוד אחד, אם במעשה ואם במחשבה" (אמירה חסידית).

מסורות של מחול אתני בישראל

המחול והריקוד האתני ממשיך להתקיים במסגרות המשפחתיות והקהילתיות. לכל קהילה וקהילה חג ומועד וסממני מחול ייחודיים לה .

על פי המקורות יש **ריקודי שבת** (על אף האיסור לרקוד בשבת)

רקוד בסוכות – שמחת בית השואבה, ובשמחת תורה. **ריקוד בחג החנוכה**-בעיקר ריקודי שמחה המשלבים סמלים הקשורים בו. **רקוד לט"ו בשבט**-ריקודי נטיעות וצמיחה.
ריקודים לפורים – בעיקר ריקודים בתהלכות וריקודי נשף צהלה ומסכות.
ריקודים לפסח - הקשורים לסמלים של החג. **ריקודים בל"ג בעומר** – הילולות ליד קברי צדיקים, חץ וקשת.
ריקודים לשבועות – ריקודים ע"פ שמות סמלי החג. **ריקודי ט"ו באב** - ריקודי חיזור בחיק הטבע ובבית פנימה . מועדים שונים בלוח השנה היהודי רוקדים ע"פ המסורות השונות של הקהילות .

7. סיפורי בלט - סרטי וידאו מומלצים

הקנית הרגלי צפייה במחול ולאחר מכן ההתנסות מחולית מונחת, אוצרת כוחות מיוחדים של לימוד. **צפייה** בסרטי המחול הקלאסיים **האזנה** למוסיקה ולאחר מכן **ההתנסות המחולית** היא מכלול האמצעים לפיתוח הילד/ה.

יצירות המחול הקלאסיות לגיל הגן: אגם הברבורים, קופליה, מפצח האגוזים, היפיפייה הנרדמת ועוד.

סיפורי בלט: דוגמא לפעילות:

ולס הפרחים מתוך "מפצח האגוזים"

על המלחין: פיוטר איליץ צ'ייקובסקי – פרוט קצר על חייו.

על היצירה: הסוויטה מפצח האגוזים הינה אחת מיצירות המוזיקה לבלט המפורסמות ביותר. היצירה מבוססת על אגדת ילדים גרמנית. הסיפור מתרחש בערב חג וכל האורחים יוצאים **במחולות**. ריב על בובת מפצח האגוזים מסתיים כאשר בלהט הוויכוח הבובה נופלת ונשברת...לפתע כבמטה של קסם מפצח האגוזים הופך לנסיך וכשהנשף בשיאו מופיעים שלושה רקדנים ורוקדים ***ריקוד רוסי** ***ריקוד ערבי** ***ריקוד סיני**. הרועה מגיע למשתה ורוקדים את **ריקוד החלילים** ולסיום הנשף הפיה מפריחה בשרביטה קסם ורוקדים **את ולס הפרחים**.

הגננת מספרת את הסיפור. הילדים מאזינים לסיפור ומקשיבים למוסיקה ולבסוף לומדים צעדים אופייניים של חלק מהריקודים.

צוות כתיבה: נורית רון, טובה שמואלי, אורית ארז, שרי כץ זכרוני. לנה בר-מאיר, נעמי ארן