

### پنج نکته کلیدی برای مربیان:

- به کمک بازیهای نظیر بازیهای نوبتی، نواختن و رقصیدن همراه با همکلاسیهای خود و جا به جا شدن در فضای کلاس همراه با موسیقی، می توانید در رشد و افزایش مهارتهای سمعی - بصری ، دقت ، تمرکز و انعطاف پذیری کودکان موثر واقع شوید.
- برای جلب توجه کودکان می توان از ابزار و راهکارهایی مانند طبل، سنج، آواز ، همسرانی و... استفاده کنید زیرا اثر بخشی این نوع کارها ، بیشتر از صحبت کردن معمولی است.
- داشتن طرح درس برای هر مربی الزامی است ولی گاهی می توانید با مشاهده کلاس و برخورد کودکان، تغییراتی در برنامه از پیش تعیین شده خود دهید.
- از مقایسه کردن کودکان با یکدیگر بپرهیزید. میزان تلاش و پیشرفت هر کودک ، تنها باید با خودش سنجیده شود.
- به کودک فرصت لذت بردن از موسیقی را دهید. گاهی اوقات مربیان آنقدر درگیر اجرای طرح درس خود می شوند که فراموش می کنند دقایقی را نیز برای شنیدن و لذت بردن از موسیقی به همراه شاگردان خود قرار دهند.

### گذری بر کتابخانه :



#### \* "Keith Terry" "Body Music (part 1, 2):

این فیلم آموزشی به شما می آموزد که چگونه می توانید با استفاده از بدنتان ریتم های موسیقایی بسازید.

#### \* Musition:

تمرینات و تست های کامل در زمینه تئوری موسیقی و سلفژ که شامل تست گوش، هارمونی و ریتم است



مدیر مسئول: ناصر نظر

هیئت تحریریه: ندا نصیری - لادن نصیری

توجه: پارس و موسیقی در هر دوره، به شکل الکترونیکی، در سایت آموزشگاه پارس به آدرس

[www.pars-music.com](http://www.pars-music.com) قابل دسترس می باشد.

### اخلاقیت در حرکت



وقتی در حمام، شیر آب را باز می کنید، آب بدون هیچ مشکلی در آن حرکت می کند و این جریان تا زمانی که شما شیر آب را نبندید ، ادامه می یابد. رقص نیز دقیقاً همین طور است. حرکت تا زمانیکه موسیقی در حال پخش شدن است ادامه دارد و این عمل نیز مانند شیر آب ، تحت کنترل ماست. حرکت جهشی روان به حالتی گفته می شود که پیوسته "حرکت - توقف" اجرا شود ولی حرکت آزاد ، به حرکت " پیوسته و بدون توقف" گفته می شود. حرکت آزاد به شما این امکان را می دهد که کمی خارج از مقررات و آزادانه تر حرکت کنید. "حرکت همزمان" نیز به حرکتی گفته می شود که بخشهای مختلف بدن و مفصلها به طور همزمان مشغول به انجام کاری شوند و در حرکاتی مانند خیمه شب بازی ، گرمی یا موجی نیز حرکت از بخشی از بدن به بخش دیگر جریان پیدا می کند.

در اینجا به چند حرکت مفید که می تواند مورد استفاده مربیان در کلاسهای ارف قرار گیرد، اشاره می شود:

1. **حرکت در بدن:** کل بدن را پیوسته و بدون توقف بچرخانید و بعد از چند دقیقه به بچه ها اعلام کنید حرکت را پیوسته بین چرخش و توقف ادامه دهند یعنی چند لحظه بچرخند بعد با صدای شما یا طبل ، حرکت را متوقف کنند. پس از این مرحله سر خوردن و شیرجه رفتن را تمرین کنید و همین حرکات را نیز به صورت قبل با توقف در بین آن تلفیق نمایید. برای گروه سنی بالاتر می توانید بعد از چند نوبت تمرین کردن ، حرکات را پیوسته و به ترتیب ادامه داده و به بچه ها نیز آموزش دهید که بعد از هر توقفی باید حرکت بعدی را انجام دهند.
2. **برگ:** مکان مناسبی را انتخاب کنید و با استفاده از پانتومیم ، داستان و یا کلام به بچه ها تفهیم کنید که شما اکنون یک برگ هستید و باد نیز در حال جریان در کل اتاق است. شما باید تا زمانیکه صدای باد را می شنوید به حرکتتان ادامه دهید و لحظه ای هم توقف نکنید. (برای جذاب شدن کار از بچه ها بخواهید حرکات خلاقانه مانند غلتیدن ، چرخیدن، حرکت دورانی ، افتادن از بالا به پایین و... را به کار ببرند).  
بعد از دقایقی تمرین ، صدای باد را قطع کنید و از آنها بخواهید که همگی در جای خود بیاستند و با حرکتی آزاد و خلاقانه بر روی زمین بیفتند. (این حرکات جزء حرکت های خسته کننده به حساب می آید بنابراین توجه داشته باشید که به مدت طولانی ادامه ندهید).



3. **یخ و آب:** به بچه ها با استفاده از پانتومیم ، داستان و یا کلام تفهیم کنید که رودخانه ای در اتاق جریان دارد و جریان آب باید از مسیر پر پیچ و خمی از بین تخته سنگها و تکه های چوب بگذرد و بعضی وقتها حتی مجبور است از آبشار سرازیر شود. سپس برای آنها توضیح دهید که با شنیدن صدای طبل، باید در هر حالتی که هستند یخ بزنند و بدون حرکت بیاستند و دوباره با صدای طبل، یخ ها به آهستگی شروع به آب شدن می کنند. در مراحل بعد و برای گروه سنی بالاتر به بچه ها آموزش دهید با ریتم تند درام خیلی سریع یخ بزنند و حتی برای جالب شدن حرکات ، می توانید ریتم خاصی را آموزش دهید که با شنیدن آن از آبشار سرازیر شده و حرکتی نمایشی را اجرا کنند.

4. **سایه:** این حرکت جزو حرکاتی است که به شدت باعث تقویت قوه تخیل و خلاقیت می شود. از بچه ها بخواهید در دو ردیف رو به روی هم قرار گیرند و یکی از گروهها حرکتی آزادانه را با بکارگیری اجزای بدن اجرا کند و شخص روبه روی هر نفر باید همین حرکت را بدون هیچ تغییری اجرا کند. با قطع شدن موسیقی، هر دو طرف باید بدون حرکت بیاستند و به اصطلاح خشک شوند. مربی باید حرکت را بعد از چند اجرا تغییر دهد تا حرکات کسل کننده نشود.

5. **شانزده شماره ای:** این بازی را دو نفره انجام دهید. برای یکی از بچه ها فضای محدود و خاصی را در نظر بگیرید و به او بگویید در همان محدوده ، حرکات آزادانه را انجام دهد. به نفر دیگر محیط بیشتری را اختصاص دهید و به او این اجازه را بدهید تا از تمام فضای کلاس برای حرکاتش استفاده کند. به آنها بگویید با پخش موسیقی باید کسی که میدان حرکت وسیع تری دارد به دور فرد دیگر با میدان حرکتی محدود بچرخد در حالیکه تا شماره 16 با صدای بلند و رعایت ریتم می شمارد. (توجه داشته باشید که هنر جو در میدان حرکتی محدود نیز باید حرکت داشته باشد). پس از آنکه تا 16 شمرده شد جای دو نفر را با هم عوض کنید.

با کمک این حرکات به بچه ها آموزش داده می شود که بتوانند همزمان به موسیقی ، ریتم و بدن خود توجه داشته باشند. این بازی باعث افزایش تمرکز در کودکان می گردد. (می توانید این بازی را با شمارش های کمتر یا بیشتر نیز انجام دهید) در ضمن به بچه ها یاد دهید که در حین این بازی، تنها از حرکت دست و پا استفاده نکنند و این حرکات را با حرکتهای سر، چشم، ابرو ، دهان و... نیز ترکیب نمایند).

6. **حرکت، ایست:** وقتی بچه ها صدای درامی شنوند باید حرکت کنند (می توانید در مراحل اولیه از بچه ها بخواهید حرکت خاصی را انجام دهند) و در مراحل بعدی حرکات را سخت تر کنید و مثلا دور اول حرکات " چرخشی، دورانی " و بعد از توقف حرکات جهشی یا پروازی را انجام دهند.



7. **حرکات نیمه:** در این بازی ، بچه ها باید قادر باشند که کلیه اعضا و بخشهای بالا یا پایین بدن خود را حرکت دهند یعنی اگر قسمت بالا را به حرکت واداشتند ، قسمت پایین بدن باید کاملا بدون حرکت باشد. البته به بچه ها حق دهید که این حرکات را چندان صحیح انجام ندهند چون جزو حرکات سخت محسوب می شود و احتیاج به تمرین دارد.

8. **حرکات جهشی برای ایجاد تعادل:** در این حرکت بچه ها باید حرکات جهشی و بلند را انجام دهند و با قطع شدن صدا یا موسیقی تا چند لحظه در همان حالت بمانند ( حرکت دستها و پاها باید کاملا متوقف شود). این حرکت برای تقویت تعادل بسیار مناسب است.