

# „Muzyczna podróż po moim ciele„

Prawa autorskie zastrzeżone



Bajka artystyczno-terapeutyczna:  
„**Muzyczna podróż po moim ciele**”

W ramach:

Opolskie Studium Artystycznego Osób  
Niepełnosprawnych

Pomysł i autor bajki Sybilla Fusiarz

Prowadzący: instruktor arteterapii /  
muzykoterapii / animator ruchu inny  
terapeuta

Grupa: dzieci z niepełnosprawnościami  
(różne poziomy sprawności – w tym dziecko  
na wózku)

Miejsce: sala pod dachem, z miękką matą i  
dostępem do instrumentów rytmicznych

## 🎯 Cele zajęć

Budowanie świadomości ciała i jego części  
poprzez ruch, muzykę i dotyk.

Ćwiczenie oddechu, rytmu, koordynacji i

skupienia uwagi.

Rozwijanie wyobraźni oraz integracja zmysłów.

Wzmacnianie równowagi emocjonalnej i poczucia bezpieczeństwa.

Synchronizacja półkul mózgowych poprzez naprzemienne ruchy (cross-lateral).

Doświadczenie radości, wspólnoty i ekspresji artystycznej.

## ☐ Materiały

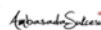
misy dźwiękowe, dzwonki, tamburyn, marakasy, bębenek

kolorowe chusty lub szarfy

miękkie maty

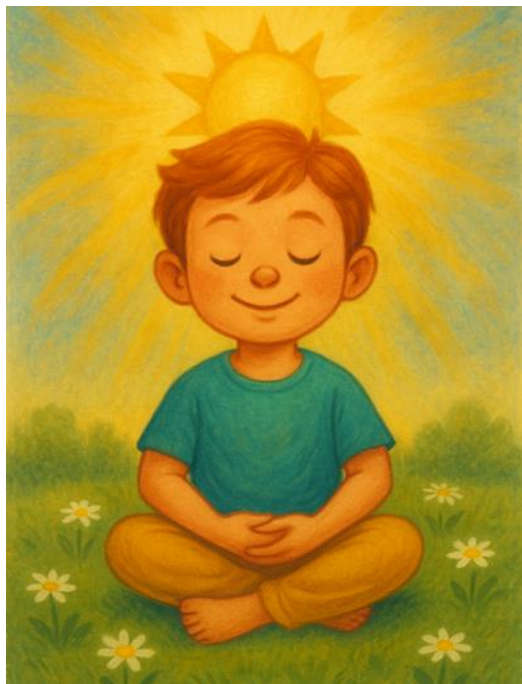
nagrania muzyki relaksacyjnej i rytmicznej

delikatne światło (np. lampka solna)



# „Muzyczna podróż po moim ciele„

Prawa autorskie zastrzeżone



## 1. Powitanie i oddech

♪ (delikatne dzwonki)

Dzieci siedzą lub leżą.

„Zamykamy oczy i słuchamy swojego oddechu. Wyobrażamy sobie balonik w który dmuchamy powietrze, balonik jest coraz większy i wypuszczamy powietrze z balonika. I teraz takim balonikiem jest nasz brzusek

Wdech – brzuch jak balonik,

Wydech – brzusek powoli opada.

Ciało budzi się do życia i zabawy.”

**Ćwiczenie:** 3–4 spokojne oddechy, dłonie na brzuchu.



## 2. Stópki – początki podróży

♪ (rytmiczny bębenek)

**Ćwiczenie.** Dzieci dotykają każdy palec osobno – prawa ręka lewej stopy, lewa ręka prawej stopy i mówią wierszyk

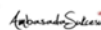
„Każdy paluszek mojej stopy jest od innej roboty . Ściskam, ruszam i masuje równowagę utrzymuję.

Duży palec – wątrobowy, drugi palec – płucowy, środkowy – serce wita ciało, czwarty palec nerkowy , mały dla serca i zdrowej głowy”

Dzieci dotykają kolejno paluszki lub stukają stópkami, można rytmicznie tupać lub

masować. ♪♪ „Tupią stópki raz, dwa, trzy, podróż ciała zaczynamy dziś!”

**Ważne.** Warto dodać masowanie każdego paluszka na stopie. Na palcach stóp znajdują się meridiany połączone z różnymi organami w ciele. Duży palec – meridian wątrobowy, drugi palec – meridian płucowy, środkowy palec – serce wita ciało, czwarty palec – meridian nerek , mały palec – meridian serca i głowy,



# „Muzyczna podróż po moim ciele„

Prawa autorskie zastrzeżone



## 3. Kolana i dłonie – wesole spotkanie

♪ (marakasy)

„Kolana spotkały dłonie i zaczęły tańczyć!” Można śpiewać „Tańczymy Labadou, labadou ... nasze rączki też, ... nasze stopki też, ... i kolanka też ...

**Ćwiczenie.** Dzieci klaszczą, dotykają kolan, robią ruchy naprzemienne. Odnosi się to do ruchów lub połączeń, które angażują obie strony ciała, a w

szczególności – współpracę prawej i lewej półkuli mózgu.

Prawa ręka – lewe kolano, lewa ręka – prawe kolano. To wspiera koordynację i integrację półkul, dodatkowo ruch oklepujący pobudza węzły chłonne w okolicach kolan.



## 4. Brzuszek – karuzela radości

♪ (łagodna muzyka)

„Na brzuszku karuzela kręci się, mniam, mniam – tam mieszka siła oddechu. W brzuszku mieści się dużo radości i śmiechu. Dbajmy o brzuszki dla zdrowia naszego, mojego, Twojego, mamy i taty i świata całego – hahahahaha”

**Ćwiczenie.** Dzieci delikatnie masują brzuszek wg wskazówek zegara i śpiewają:

♪♪ „Karuzela, karuzela, tak się kręci co niedziela ...”

# „Muzyczna podróż po moim ciele„

Prawa autorskie zastrzeżone



## 5. Serduszko – centrum ciepła

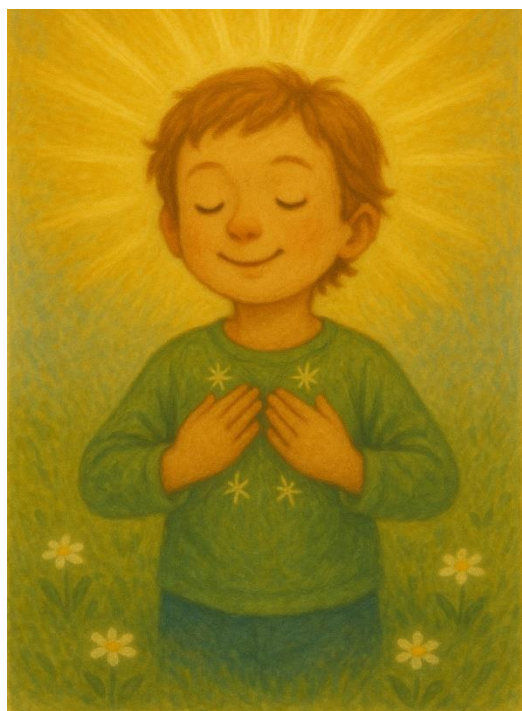
♪ (misa lub dzwonki o ciepłym brzmieniu)

„Serduszko bije, życie daje, Miłość w nim mieszka co wznosi i wspiera.

Kochaj tak, jak chcesz być kochany,

Miłością się dziel zawsze i wszędzie a wtedy świat szczęśliwym będzie.

**Ćwiczenie.** Dzieci siadają w dowolny sposób, mogą przyłożyć rączki do serduszka, lub złożyć wg możliwości i lekko się kołyszą, nucąc przy tym rytm serduszka puk puk puk puk ...



## 6. Dzieci paluszkami, jak na pianinie, ostukują grasicę

♪ Tamburyno.

Dzieci śpiewają

„Ramtamtam na pianinie sobie gram ...”

Cel: stymulacja okolicy grasicy (delikatna), integracja oddechu z rytmem, rozwój koordynacji palców i świadomości klatki piersiowej; zabawa dźwiękiem i ruchem.

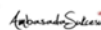
Grasica – co to takiego?

Grasica (łac. thymus) to narząd układu odpornościowego, który znajduje się w górnej części klatki piersiowej, tuż za mostkiem, mniej więcej na wysokości serca.

U dzieci i młodzieży jest ona dobrze rozwinięta i pełni bardzo ważną funkcję – „uczy” układ odpornościowy rozpoznawać, co jest własne, a co obce. Dzięki niej organizm potrafi bronić się przed wirusami, bakteriami i chorobami autoimmunologicznymi.

Z wiekiem grasica zmniejsza się (zanika częściowo po okresie dojrzewania), ale nadal zachowuje funkcję energetyczną i immunologiczną.

str. 4



# „Muzyczna podróż po moim ciele„

Prawa autorskie zastrzeżone

☞ Dlaczego ostukiwanie grascy (czyli „Fortepian w klatce”) jest dobre?

Delikatne opukiwanie, masowanie lub głaskanie tej okolicy:

pobudza układ limfatyczny i odpornościowy, reguluje oddech i rytm serca,

łagodzi stres i napięcie emocjonalne,

wzmacnia poczucie bezpieczeństwa (bo to okolica „serca”),

**aktywizuje energię życiową** – stąd w wielu metodach pracy z ciałem (muzykoterapia, joga, TRE, bioenergetyka, metoda Dunphy czy Eden) to ćwiczenie jest stosowane jako „**obudzenie energii ciała**”.

♪ Dlaczego dzieciom mówimy „fortepian w klatce”?

Bo to ciepła, obrazowa metafora – dzieci nie muszą znać anatomii, ale:

wiedzą, że „w klatce” jest „muzyka” – czyli rytm ich serca,

a „ostukiwanie paluszkami jak na pianinie” jest formą gry, rytmu i śmiechu,

to naturalnie rozluźnia, uspokaja i dodaje poczucia mocy.



## 7. Ręce – rzeka energii i węzły chłonne

♪ (bębenek lub tamburyn) i chustki  
„Ręce to rzeka światła – płyną od ramion aż po dłonie.”

**Ćwiczenie.** Dzieci falują rękami, potrzęsają chustkami, a potem delikatnie oklepują miejsca, gdzie są węzły chłonne: pod pachami, przy łokciach, nadgarstkach i kolanach.

**Śpiew:** ♪♪ „Jedzie pociąg z daleka, tuf-tuf-tuf!” Rytmiczne oklepywanie w tempie melodii pod pachami, w zgięciu łokci i w zgięciu kolan



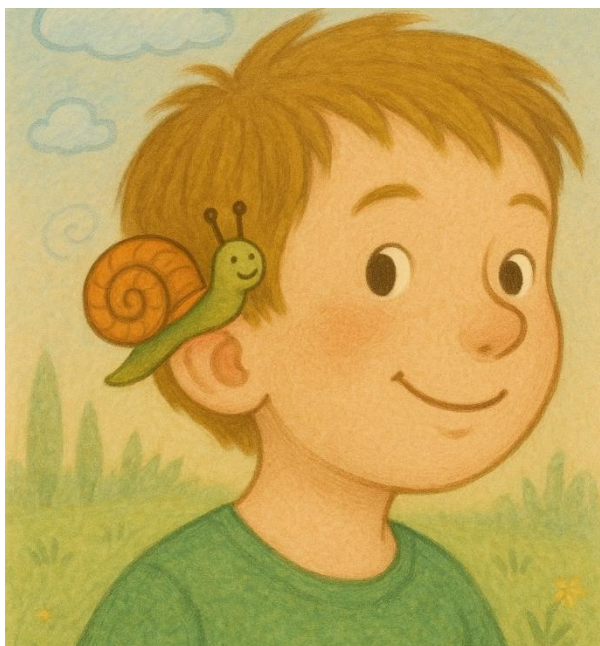
Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Autism Solutions



# „Muzyczna podróż po moim ciele„

Prawa autorskie zastrzeżone



## 8. Uszka – domek ślimaka

♪ (dzwonki, ciche brzmienie)

„Ślimak idzie po uszku, w górę i w dół masuje, masuje i hop paluszkami do uszka i znowu idzie po uszku ... „

**Ćwiczenie.** Dzieci delikatnie szczypią i masują małżowinę uszną, przesuwając palcami po jej krawędziach i środku (punkty aurikuloterapeutyczne).

Śpiew: ♪♪ „Idzie ślimak po uszku i hop do domku!”



## 9. Język – jaszczurka odkrywa świat

♪ (zabawna melodia, rytmika)

„Na kamieniu siedzi jaszczurka. Wysuwa języczek do przodu, potem w lewo... potem w prawo...

Bystra i czujna. Ale oczy patrzą w przeciwną stronę niż język. Jaka sprytna, jaka szybka!”

**Ćwiczenie:**

Język w jedną stronę, oczy w drugą (zmiana co kilka sekund).

„A teraz jaszczurka czuje deszcz...

plik, plik, plik!”

„Jaszczurka łąpie krople deszczu językiem – i chowa się do swojego domku!”

Ruch języka w górę, szybki „tyk”, a potem chowanie.

To ćwiczenie koordynuje wzrok, język i uwagę, a przy tym wywołuje dużo śmiechu.

Jaszczurki język sięga głową po krople deszczu.



# „Muzyczna podróż po moim ciele„

Prawa autorskie zastrzeżone



## 10. Główka – korona światła i słońeczko

♪ (wysokie, dzwoniące dźwięki mis)

„Na czubku głowy świeci słońce.  
Paluszki jak żabki – skaczą po włosach: skok,  
skok, skok!”

„A teraz spleć dłonie i unieś je wysoko.  
Twoje ręce to pędzel światła –  
ryśuj na niebie duże, jasne słońeczko!”

**Ćwiczenie.** Dzieci splecionymi rękami rysują w powietrzu koło i promienie – raz wolno, raz szybciej.  
(synchronizacja półkuł)

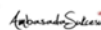


## 11. Zakończenie – promień wdzięczności

♪ (misa lub dzwonek)

„Słońeczko świeci nad nami,  
ciało śpiewa, serce tańczy.  
Wdech – przyjmuję światło,  
Wydech – dzielę się nim.”

**Ćwiczenie.** Dzieci rozkładają ręce z dłońmi ku górze na znak wdzięczności i słuchają dźwięku misy do końca, w ciszy i spokoju.



# „Muzyczna podróż po moim ciele„

Prawa autorskie zastrzeżone



Wejdz do świata, w którym każdy ruch staje się tańcem, a każdy dźwięk – czarodziejską melodią! Zabawa łączy muzykę, rytm, wyobraźnię i sztukę, dając radość odkrywania własnego ciała. Idealna dla wszystkich, bez względu na wiek, w szczególności dla osób z niepełnosprawnościami. Tu każdy może tworzyć, czuć i bawić się w pełni artystycznie – bez presji, tylko z magią chwili!

Ta bajka jest formą arteterapii przez ciało, muzykę i wyobraźnię.

Łączy elementy:

muzykoterapii, integracji sensorycznej, ćwiczeń cross-lateral, rytmiki, i zabawy.

Dzieci uczą się nie tylko rozpoznawać i odczuwać swoje ciało, ale też reagować na rytm, dźwięk i dotyk — w atmosferze radości, bez presji i oceniania. Każdy ruch staje się częścią „piosenki ciała”, a każdy dźwięk — elementem wspólnej kompozycji. To przestrzeń, w której poznawanie siebie łączy się z artystyczną kreacją i świadomym doświadczaniem własnego ciała.

