**Metody i techniki**

**wykorzystywane w pracy z dziećmi**

**W naszej codziennej pracy wykorzystujemy liczne metody wspierające edukacje dzieci. Należą do nich miedzy innymi:**

**Edukacja przez ruch**

**Twórca edukacji przez ruch jest Pani Dorota Dziamska.**

Edukacja przez ruch to pedagogiczny system kształcenia i terapii przeznaczony do pracy z dziećmi. W tej metodzie chodzi przede wszystkim o zintegrowany sposób pracy organizmu podczas uczenia się!

Edukacja przez ruch to system form i metod kształcenia oraz terapii, który wykorzystuje naturalny, spontaniczny ruch organizmu. Człowiek rusza się, a więc przez ruch uaktywnia zmysły, dzięki którym poznaje otaczający świat.

* Badania dowodzą, że aby człowiek mógł się dobrze rozwijać to w proces uczenia się powinny być wplecione wszystkie zmysły,
* Narzędziem edukacji przez ruch jest koło integracji sensorycznej, czyli koło zintegrowanego ruchu organizmu,
* Integracja sensoryczna to spójność wykonywanych czynności, współwykonywanie, jednoczesność (dzieci patrzą, słuchają, kreślą, chodzą…),
* Integracja sensoryczna to proporcja w aktywizowaniu wszystkich zmysłów,
* Podczas zajęć ruch powinien być zaplanowany, rytmiczny, dopełniony muzyką lub z niej wyprowadzany.

Celem ćwiczenia edukacji przez ruch jest aktywizowanie struktury pamięci długotrwałej a konkretnie jej trzech struktur:

1. Pamięci proceduralnej (dziecko rusza się w każdym ćwiczeniu)
2. Pamięć zdarzenia, epizodycznej (przeżycia emocjonalne danego ćwiczenia-dźwięk, muzyka, rytm)
3. Wiedzy (efekt ćwiczenia, np. praca plastyczna staje się punktem wyjścia do realizacji innych treści)

**Metoda aktywnego słuchania Batii Strauss**

    Batii Strauss pochodzi z Izraela, i od zawsze pragnęła przybliżyć dzieciom muzykę klasyczną. Po wielu latach poszukiwań, znalazła na to skuteczny sposób i stworzyła metodę aktywnego słuchania muzyki.

Polega ona na tym, iż dzieci słuchają utworu i wykonują proste ruchy rytmiczne siedząc albo ruchy taneczne wg wskazówek nauczyciela. W przypadku dzieci młodszych, są to proste ruchy, ilustrujące krótkie opowiadanie związane z każdym utworem muzycznym.

     Metoda Batii Strauss daje dzieciom okazję uczestniczenia w utworze muzycznym, przeniknięcia do jego struktury, a w konsekwencji radosny i rozumny odbiór dzieła. Pozwala ona również dzieciom na swobodną zamianę ról, jakie mogą pełnić dzieci w danym utworze muzycznym, raz występując jako wykonawcy, a za chwilę wcielając się w dyrygenta. Dzięki tej metodzie kształcą również swoją wyobraźnie słuchową. A utwór, mimo wielokrotnego słuchania nie traci na atrakcyjności.

   Słuchanie muzyki metodą Batii Strauss integruje różne formy aktywności: słuchanie, granie, tańczenie i śpiewanie z elementami pantomimy, dramy i różnych form plastycznych. Pozwala w sposób niewerbalny odkryć różne aspekty dzieła muzycznego: jego formę, tempo i rytm oraz dynamikę i barwę, oraz w stosunkowo krótkim czasie osiągnąć cel zamierzony przez nauczyciela.

Autorka podaje następujące etapy pracy z utworem:

1. Fabularyzowanie muzyki połączone z prostymi ruchami rytmicznymi.
2. Realizacja w tańcu.
3. Gra na instrumentach.
4. Połączenie tańca z instrumentacją.
5. Mówienie o muzyce.

      Metoda Batii Strauss poza walorami edukacji twórczej ma wielkie znaczenie w naturalnym kształceniu zrozumienia zasad współdziałania dla osiągnięcia wspólnego celu, przestrzegania ustalonych reguł, ról i koncentracji.

**Pedagogika zabawy Klanza**

      Metoda pracy z grupą, opisana po latach doświadczeń przez założycielkę Stowarzyszenia PSPiA, dr Zofię Zaorską. Jej celem było sprzyjanie rozwojowi osoby, grupy, społeczności, w atmosferze wzajemnej, życzliwej współpracy, ujawniającej siłę grupy, jej wielorakie możliwości.

      Źródłem inspiracji do powstania metody KLANZA była pedagogika zabawy. Pedagogika zabawy wybiera z repertuaru zabaw tradycyjnych te, które spełniają określone zasady:

* Zapewniają dobrowolność uczestnictwa,
* Uwzględniają wszystkie poziomy komunikowania,
* Uznają pozytywne przeżycia jako wartość i unikają rywalizacji,
* Posługują się różnorodnymi środkami wyrazu,
* Integrują duże grupy uczestników,
* Umożliwiają samoocenę,

      Pedagogika zabawy wykorzystuje urozmaicony zestaw propozycji, które mogą ożywić tradycyjne nauczanie:

* Zabawy ułatwiające wejście w grupę, poznanie nowego otoczenia, poznanie imion,
* Zabawy rozluźniające, odprężające, wykorzystujące ruch, taniec, gest, likwidujące napięcie mięśni, i napięcie psychiczne,
* Zabawy ułatwiające wprowadzenie tematu, pozwalające poznać odczucia, doświadczenia i potrzeby uczestnika,
* Drama,
* Zabawy umożliwiające samoocenę, poznanie własnych spontanicznych zachowań,
* Zabawy integrujące dużą grupę, umożliwiające wszystkim wspólną, aktywną zabawę

      Zastosowanie pedagogiki zabawy w przedszkolu kształtuję w dzieciach poczucie odpowiedzialności nie tylko za siebie, ale także za grupę, do której uczęszcza. Kształtuje odpowiednie nawyki, przydatne w codziennej pracy z dzieckiem ( np. wspólne sprzątanie po skończonej zabawie). Tworzy warunki do twórczej działalności dziecka i budzi szacunek do autora, jak również do stworzonego dzieła. Zakłada także dobrą współpracę z rodzicami – organizacja uroczystości przedszkolnych, w których rodzice nie są tylko biernymi widzami, lecz angażują się razem z dziećmi we wspólną zabawę, co sprzyja integracji dzieci, rodziców i nauczycieli.

      Pedagogika zabawy jako nurt w edukacji i wychowaniu jest skuteczną metoda we wszechstronnym rozwoju osobowości dziecka.

**Metoda gimnastyki twórczej (ekspresyjnej) Rudolfa Labana**

Metoda ta, nazywana jest także metodą improwizacji ruchowej. Ważną rolę odgrywa tu inwencja twórcza ćwiczącego, jego pomysłowość, fantazja, oraz doświadczenie ruchowe.

Operuje się tu zadaniami ruchowymi otwartymi i zamkniętymi, opowieścią ruchową, ruchem zabawowo – naśladowczym, inscenizacją, improwizacją ruchową, pantomimą, mimiką, groteską, kanonami ruchowymi, ćwiczeniami muzyczno – ruchowymi przy użyciu instrumentów perkusyjnych, oraz muzyki żywej i mechanicznej, zabawami rytmiczno – tanecznymi, elementami tańców regionalnych      i narodowych, które komponuje się następnie w małe układy.

Omawiana metoda nie służy jednak nauczaniu techniki ruchu gimnastyczno – sportowego, lecz rozbudzaniu zdolności tanecznych już od najmłodszych lat. W swojej metodzie R. Laban uważa taniec jako zdolność wypowiadania swoich wrażeń, uczuć, oraz przeżyć przy pomocy ruchu.

Jak wszystkie metody twórcze, tak i omawiana metoda nie zaleca żadnego z góry narzuconego toku.

Stosowanie gimnastyki twórczej w przedszkolu będzie owocowało zwiększeniem intensywności zajęć ruchowych i zaangażowaniem dzieci w podejmowaną działalność. W gimnastyce tej, bowiem zadania ruchowe następują szybko po sobie, nie wymagają dłuższych objaśnień, pokazu, oczekiwania na swoją kolej, oraz charakteryzują się płynnością ruchu i totalną pracą wszystkich organów i narządów ustroju ze znaczącym udziałem centralnego układu nerwowego.

**Metoda Carla Orffa**

Twórca tej metody wyszedł z założenia, iż ćwiczenie gimnastyczne należy rozwijać w ścisłej korelacji z kulturą rytmiczno – muzyczną, oraz kulturą słowa. Jego zdaniem muzyka rodzi się z mowy, ruchu i gestu. Oznacza to w praktyce, że wykorzystane i przetworzone na język muzyczny powinno być to, co dziecku najbliższe: słowo, gest, ruch, otoczenie. Zaspokojenie potrzeby ruchu w formie dobranej przez samo dziecko, daje okazję do rozładowania napięć emocjonalnych, do ich odreagowania.

Oprócz tego funkcja terapeutyczna przejawia się także w umożliwieniu dziecku ćwiczenia specyficznych umiejętności, które nie zostały zupełnie opanowane, lub ich opanowanie jest utrudnione, np.:

⋆ szybkie orientowanie się w sytuacji w grze,

⋆ orientowanie się w przestrzeni według umownych oznaczeń,

⋆ dokładne wykonywanie czegoś, lub niedostateczna   sprawność manualna.

Jeśli opanowanie tych szczególnie trudnych umiejętności będzie wplecione w zabawę, to istnieje duża szansa na to, że dziecko opanuje je szybciej, a jego uwaga nie będzie skupiona wprost na tym, co sprawia mu trudność, ale na przyjemności, jaką niesie mu zabawa.

Ćwiczenia rytmiczne pozwalają na odkrycie własnych możliwości wypowiadania się, na odkrycie w sobie rytmu, oraz tworzenie muzyki  w najprostszych jej formach, a także na poznawanie muzyki i wnikanie w jej tajniki. Dlatego twórca tej metody nawiązuje do tradycyjnych, zanikających we współczesnych czasach form zabaw, ćwiczeń, tańców, muzyki, porzekadeł, legend, baśni, poezji, prozy itp.

Głównym celem i zadaniem metody jest wyzwolenie u dzieci tendencji do rozwijania inwencji twórczej (zwłaszcza        powiązanie muzyki z ruchem stanowi bardzo charakterystyczny rys omawianej metody).

**Ćwiczenia rytmiczne**

      Polegają one na ćwiczeniach ciała, które są wykonywane na „różne polecenia” muzyczne, oraz przeżywaniu a następnie wyrażaniu ruchem i gestem ciała, treści emocjonalnych zawartych w muzyce.

      Ćwiczenia rytmiczne stwarzają możliwość odczuwania muzyki ciałem, sercem, myślą, stopniowo uczą umiejętności wypowiadania się, otwierania własnej osobowości dla świata, dla otoczenia. Aktywizują one ciało i psychikę dziecka, przyzwyczajają je do bacznej postawy    w oczekiwaniu na polecenie muzyczne, następnie również na silne bodźce, do gotowości reakcji.

     Ćwiczenia te tworzą nowe odruchy i rozwijają sprawność aparatu mięśniowo – ruchowego, to zaś ważne jest dla każdego człowieka,  a przede wszystkim dla dzieci w okresie rozwoju. Mają one również wielki wpływ na opanowanie nieśmiałości i nerwowości dzieci, są doskonałą formą pobudzania aktywności, wiary we własne siły, pełnią rolę relaksu i terapii.

      Ćwiczenia rytmiczne wpływają niezawodnie na rozwój pewnych zdolności intelektualnych: ćwiczą i rozwijają umiejętność koncentracji   i równoczesnej obserwacji kilku zjawisk, kształcą szybką reakcję intelektualną, przyczyniają się do rozwoju spostrzegawczości, umiejętności porównywania i analizy, pamięci, wreszcie rozwoju wyobraźni i twórczej gotowości.

**Metoda twórczego myślenia J. Osborne – „Burza mózgów”**

      Metoda ta jest szczególnie polecana podczas rozwiązywania problemów. Wszyscy uczestnicy mają prawo zgłaszać swoje pomysły, ponieważ nie podlegają one ocenie (co jest bardzo istotne w pracy z dziećmi).

      Ważna jest duża ilość pomysłów, lecz nie jest istotne, kto jest autorem pomysłów. Po zakończeniu zgłoszeń, można przystąpić do oceny pomysłów pod kątem przydatności w pracy.

Metoda twórczego myślenia polecana jest w codziennej pracy z dziećmi, gdyż:

* wspaniale integruje grupę,
* rozwija fantazję,
* rozbudza w dziecku wyobraźnię twórczą.

***TECHNIKI PARATEATRALNE***

**Drama**

      Drama jest metodą nauczania – uczenia się, ponieważ wyróżniają ją charakterystyczne, specyficzne czynności nauczyciela i ucznia. Czynności nauczyciela polegają na przekazywaniu dzieciom poleceń  i prośba, aby rozwiązali konkretny problem wchodząc w role i rozwiązując go w sytuacji fikcyjnej. Dzieci najczęściej w małych grupach przygotowują się do realizacji zadania, a następnie przedstawiają je w formie improwizacji.

      Dzieci biorące udział w dramie pogłębiają swoje przeżycia i realizują się twórczo, uczą się analizować różne reakcje: pozytywne, negatywne, a jednocześnie dokonują korekty zachowań.

      W pracy z dziećmi młodszymi, stosowane techniki dramowe dające dobre efekty pracy to gry dramowe, rzeźby, oraz fotografie. Polecenia nauczyciela powinny być tutaj proste a problem do rozwiązania bliski i znany dzieciom, poczynając od tego, co jest bliższe dzieciom, przechodząc stopniowo do tego, co dalsze, nowe i nieznane.

 Zastosowanie dramy jako metody pracy z dziećmi umożliwia:

* rozwijanie w dziecku wiary w siebie,
* kształcenie pełnej osobowości, pobudzanie harmonijnego rozwoju,
* rozszerzanie zakresu aktywności dziecka,
* wykorzystywanie w codziennej praktyce wychowawczej elementów sztuki w różnych jej przejawach (muzyka, teatr, plastyka),
* rozwijanie wrażliwości, wyobraźni i doświadczeń,
* stwarzanie takich sytuacji, w których dziecko uczy się dokonywać samodzielnych wyborów i podejmować decyzje,
* kształtowanie postawy otwartej i kreatywnej,
* nacisk na indywidualny rozwój dziecka,
* rozwijanie i wzbogacanie słownictwa.

      W grupie pracującej metodą dramy dzieci uczą się przede wszystkim współpracy, bycia ze sobą, wzajemnej akceptacji, znika wstydliwość, a w jej miejsce pojawia się otwartość, szczerość, pewność siebie, umiejętność dzielenia się i pomagania sobie.

**Technika zmiany ról**

      Technika ta polega na tym, że rola, jaką ma odegrać dziecko powinna mu umożliwić zdobywanie nowych doświadczeń.

     To dzięki technice zmiany ról dziecku z objawami lęku w interakcjach społecznych, nieśmiałemu organizujemy zabawę, w której ono gra rolę nauczyciela, a nauczyciel przyjmuje na siebie rolę dziecka.

      Zawsze jednak rozpoczynamy od stworzenia takiej sytuacji zabawowej, w której tkwią warunki sprzyjające wyzwalaniu u dziecka niezależnego zachowania się w różnych miejscach i różnych sytuacjach.

**Pantomima**

      Połączenie ruchu, gestu, mimiki – właściwie każdą sytuację można wyrazić ruchem, dlatego pantomima jest bardzo przydatną metodą już w pracy z dziećmi młodszymi. Pozwala ona na ujawnianie swoich uczuć, oraz emocji.

      Pantomima stwarza wspaniałe sytuacje, w których wyobraźnia uaktywnia się jednocześnie u osoby prezentującej pantomimę w różnych sytuacjach, jak również u jej odbiorcy.

**Teatrzyk kukiełkowy, pacynkowy**

     Teatrzyk kukiełkowy, czy pacynkowy to taki teatrzyk, w którym dzieci samodzielnie wykonują kukiełki oraz pacynki stosowane później w różnych sytuacjach. Dzieci stają się wtedy reżyserami, scenografami, scenarzystami.

      Często sytuacje teatralne dają nam okazję do rozmów z dziećmi na temat uczuć, emocji, oraz motywów działania.

      Wszelkiego rodzaju teatrzyki, w których wykorzystuje się zarówno kukiełki jak i pacynki, wyzwalają aktywność twórczą, często przełamują barierę lęku, oraz nieśmiałości u wielu dzieci.

***METODY Z ZAKRESU EDUKACJI MATEMATYCZNEJ***

Edukacja matematyczna według Edyty Gruszczyk – Kolczyńskiej i Ewy Zielińskiej

      W edukacji matematycznej przedszkolaków najważniejsze są osobiste doświadczenia dziecka, stanowiące budulec, z którego dziecko tworzy pojęcia (matematyczne) oraz umiejętności. Doświadczenia te  przyczyniają się do rozwoju myślenia i hartowania dziecięcej odporności. Podczas ich przetwarzania dziecko musi mówić, sprzyja to bowiem koncentracji uwagi i pomaga dostrzegać to, co najważniejsze.

     Zajęcia dla dzieci powinny być wypełnione zabawami, ciekawymi zadaniami i grami.

      Celem tej metody jest wspomaganie rozwoju umysłowego dzieci i dobre przygotowanie dzieci sześcioletnich do podjęcia nauki w szkole. Powstała ona w wyniku badań naukowych zmierzających do połączenia w jeden proces:

* intensywnego wspomagania rozwoju inteligencji operacyjnej dzieci,
* kształtowania odporności emocjonalnej potrzebnej dzieciom do pokonywania trudności,
* rozwijania umiejętności matematycznych stosowanych w codziennym życiu i wymaganych potem na lekcjach matematyki.

**METODY WSPOMAGAJĄCE NAUKĘ CZYTANIA**

**Metoda odmiennej nauki czytania dr Ireny Majchrzak**

      Odmienna metoda nauki czytania dotyczy elementarnej nauki czytania oraz przygotowania dziecka do nauki pisania.

     W wieku przedszkolnym dominującą rolę odgrywa zabawa i dlatego wszelka nauka powinna mieć taki charakter. Dziecko, które zaczyna naukę czytania, powinno na samym początku otrzymać przekaz, że słowo napisane jest nośnikiem tych samych znaczeń, co słowo mówione.

      Dr Irena Majchrzak uważa, iż najmniejszą jednostką poznawczą systemu, jakim jest pismo, musi być od razu całe słowo. Wtedy celem odczytywania jakiegokolwiek napisu jest zrozumienie jego treści.

      Odmienna metoda nauki czytania stosowana jest już wśród bardzo małych dzieci (2–3 latki). Punktem wyjścia jest pokazanie dziecku jego imienia – „wizytówki”, a następnie imion znanych bliskich mu osób. Dzięki temu dziecko zauważa, iż imię można nie tylko usłyszeć i wymówić, lecz również zobaczyć, że samo dziecko zostało przedstawione w kształcie liter, lub, że zostało schowane za zasłoną liter. Następne etapy to wiele gier i zabaw pozwalających dzieciom na poznanie pozostałych imion, wyrazów, oraz liter alfabetu.

      „Sprawdzanie obecności”, „ściana pełna liter”, „deszcz imion”, „targ liter”, „gra w sylaby”, „nazywanie świata” i inne sformułowania – to nazwy ćwiczeń oraz hasła charakterystyczne dla metody dr Ireny Majchrzak.

 Podstawowe założenia odmiennej metody nauki czytania są następujące:

* wprowadzanie dziecka w świat słów powinno odbywać się na zasadzie zabaw i gier, przynoszących dziecku radość i satysfakcję,
* celem nauki czytania jest zrozumienie sensu i znaczenia   poszczególnych słów, a nie pozbawionych znaczenia oddzielnych liter, dlatego dziecko poznaje przede   wszystkim wyrazy, a następnie litery, z których są zbudowane,
* dziecko na początku otrzymuje określony, skończony zbiór liter – alfabet; wie, że wszystkie wyrazy można stworzyć wykorzystując znane mu już litery.

      Metoda ta uwalnia od napięć i lęków nie tylko dziecko, lecz także nauczycieli, wychowawców i rodziców.

      Wszelkie zabawy oraz ćwiczenia uwzględniające założenia metody dr I. Majchrzak, przeprowadzane na zasadzie pełnej dobrowolności i w indywidualnym tempie, są bardzo ciekawe, urozmaicone i za każdym razem dostarczają nowych doświadczeń. Ułatwiają one dzieciom pierwsze kontakty i wzajemne poznanie się, przyczyniają się do integracji grupy.

**Metoda Dobrego Startu Marty Bogdanowicz**

      Założeniem Metody Dobrego Startu jest jednoczesne rozwijanie funkcji językowych, funkcji spostrzeżeniowych: wzrokowych, słuchowych, dotykowych, motorycznych i kinestetycznych (czucie ruchu), oraz współdziałania między tymi funkcjami, czyli integracji percepcyjno – motorycznej. Są to funkcje, które leżą u podstaw złożonych czynności czytania i pisania.

      Usprawnienie w tym zakresie, jak również kształtowanie lateralizacji (ćwiczenia ustalenia ręki dominującej) i orientacji w prawej i lewej stronie ciała jest wskazane dla dzieci przygotowujących się do nauki czytania i pisania, natomiast jest niezbędne dla dzieci, u których występują opóźnienia rozwoju tych funkcji.

      Ćwiczenia prowadzą do większej harmonii rozwoju psychoruchowego: wyższego poziomu rozwoju i współdziałania funkcji intelektualnych (mowy, myślenia) iinstrumentalnych (spostrzeżeniowo – ruchowych).

         Struktura zajęć prowadzonych MDS jest następująca:

* zajęcia wprowadzające
* zajęcia właściwe:

                        –  ćwiczenia ruchowe,

                        –  ćwiczenia ruchowo – słuchowe,

                        –  ćwiczenia ruchowo – słuchowo – wzrokowe,

* zajęcia końcowe.

      Zajęcia z dzieckiem przedszkolnym, prowadzone Metodą Dobrego Startu odbywają się w formie zespołowej. Ćwiczenia te mogą być prowadzone z całą lub połową grupy. Wybór wzorów, odrzucenie niektórych z nich (zbyt trudne), szybkość ich opracowania uzależniamy od poziomu rozwoju psychomotorycznego dzieci objętych ćwiczeniami.        Warunkiem skuteczności stosowania tej metody jest dokładne wykonywanie ćwiczeń.

**TECHNIKI RELAKSACYJNE**

**Masaż relaksacyjny**

      Masaż relaksacyjny będący jedną z technik relaksacyjnych opiera się na zabawie bazującej na naturalnej aktywności dziecięcej, służy pogłębianiu kontaktów pomiędzy dziećmi i dorosłymi, odprężaniu i wspólnemu przeżywaniu radości.

     Podczas tego typu zabaw używany jest spowolniony ruch i gesty: głaskania, kołysania, drapania, itp. Są to spontaniczne ruchy, pomagające w odpędzeniu zmartwień, napięć, zwiększeniu pewności siebie. Masaż relaksacyjny wymaga od dzieci osobistego zaangażowania, wspomaga i ćwiczy koncentrację.

      Jego głównym celem jest łagodzenie wewnętrznych napięć, zmniejszenie stresu, stworzenie warunków sprzyjających odprężeniu, rozwijanie twórczej wyobraźni.

**Muzyka relaksacyjna**

     Jest ona najprostszą a zarazem bardzo skuteczną formą kształtowania pozytywnych emocji wśród dzieci polegającą na słuchaniu krótkich utworów lub fragmentów odpowiednio dobranej muzyki artystycznej, poważnej.

    Muzyka relaksacyjna ma bardzo duży wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie. Pozwala ona redukować stres, lęki, depresje.

      Bardzo ważna w doborze muzyki do ćwiczeń jest tonacja, tempo, oraz czynniki psychologiczne, fizjologiczne i estetyczne, po to by spowodować różnorodne reakcje słuchowe, fizyczne i emocjonalne.

**Metoda Kniessów**

To rodzaj gimnastyki rytmicznej twórczej , polegającej na nieustannym poszukiwaniu nowych form i rodzajów ruchu . Głównymi elementami omawianej metody są : ruch, muzyka, rytm, przybory. Charakterystyczne dla tej metody jest użycie do ćwiczeń dwóch przyborów równocześnie przez jedną osobę . Stosuje się następujące przybory : bijaki, szarfy, grzechotki, dzwoneczki, bębenki, przepołowione łuski orzecha kokosowego. W tej metodzie bardzo ogranicza się mówienie . Impulsem do podejmowania wszelkich form ruchu jest muzyka . Dziecko w wieku przedszkolnym cechuje głód " ruchu. W gimnastyce rytmicznej dzieci wykonują ćwiczenia w różnych pozycjach i rytmie , co doskonale zaspokaja ich potrzebę ruchu .