

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!

Opracowanie

Anita Bałas

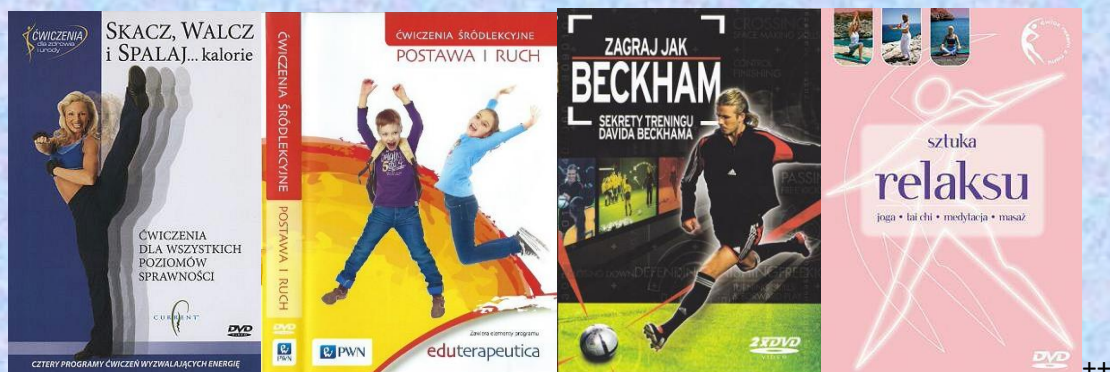
Dział Zbiorów Specjalnych

w Ostrołęce

SPIS TREŚCI:

1. Krótki Wstęp.....	3
2. Wzmacniamy ciało.....	4-7
3. Gimnastyka korekcyjna.....	8
4. Gimnastyka medydacyjna.....	9-10
5. Uczymy się tańczyć – filmy	11-13
6. Uczymy się tańczyć – dokumenty dźwiękowe.....	14-15
7. Bawimy się przy muzyce – dla młodszych dzieci.....	6-17

KRÓTKI WSTĘP



„W zdrowym ciele zdrowy duch” – powiedział kiedyś rzymski poeta Juwenalis. Już w czasach starożytnych ludzie byli przekonani o tym, że ruch to podstawa udanego życia. Podejmowanie wszelkiego rodzaju aktywności fizycznej daje nam wiele korzyści. Sport wpływa nie tylko na poprawę naszego zdrowia i kondycji, ale też pozytywnie oddziałuje na nasz nastrój. Ludzie, którzy choć trochę się ruszają, mają więcej energii, lepszy humor, samopoczucie oraz samoocenę.

Ważne jest dopasowanie rodzaju aktywności fizycznej do naszej kondycji, preferencji i osobowości. Dlatego też dla osób spokojnych i precyzyjnych lepsze będą zajęcia jogi, zaś dla osoby odczuwające nadmiar energii będą wolały aerobik, siłownię, intensywny taniec czy bieganie. Jedni wolą ćwiczyć indywidualnie, inni w grupie.

Opracowanie zawiera wykaz multimediiów zachęcających do odejmowania różnorodnej aktywności fizycznej. Każdy znajdzie dla siebie coś ciekawego. Mogą korzystać z niego nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy świetlic, nauczyciele przedszkoli oraz każdy czytelnik, który szuka pomocy i zachęty do ćwiczeń 😊.

WZMACNIAMY CIAŁO

1. Aerobic dance z Suzanne Cox [DVD] / reżyseria David Morgan. - Warszawa : Mayfly, [2005]. DVD 826

Suzanne Cox razem z zawodową trenerką fitnessu Melissą Scott prezentuje układy choreograficzne wykonywane w rytm muzyki funk, salsy i disco, które pozwalają na szybkie pozbycie się nadwagi i przywracają sprawność fizyczną. Specjalnie opracowane zestawy ćwiczeń działają skutecznie na wszystkie grupy mięśni.

2. Aerobic stretch z Suzanne Cox [DVD] / reżyseria David Morgan. - Warszawa : Mayfly, copyright 2005. DVD 137

Seria ćwiczeń Suzanne Cox.

3. Aerobic TBC (Total Body Condition) [DVD] / reżyseria David Morgan. - Warszawa : Mayfly, copyright 2005. DVD 138

Seria ćwiczeń Suzanne Cox.

4. Cindy Crawford - Kształtuj swoje ciało [DVD] = Cindy Crawford Shape Your Body Workout / reżyseria Peter Care ; real. Cindy Crawford, Andrew Greenberg. - Warszawa : Cass Film Entertainment Group, 200?. DVD 1556

Program ćwiczeń opracowany przez znaną modelkę - Cindy Crawford i eksperta fitness - Radu, który wysmukli i pięknie ukształtuje Twoje ciało. Cindy proponuje dwa 40-minutowe zestawy ćwiczeń dla początkujących, przeznaczone do wykonywania na przemian, oraz dodatkowo - 10-minutowy mini zestaw na dobry początek dnia.

5. Ćwiczenia kardio na zdrowe serce [DVD] / reżyseria Cal Pozo. - Warszawa : S.D.T. - Film [200?]. DVD 135

Ćwiczenia kardio to połączenie łatwych technik yogi, pilates i stretchingu, które mają na celu precyzyjnie ukształtować sylwetkę. Program prowadzi tancerka i dyplomowana trenerka aerobiku - Lisa Wheeler.

6. Ćwiczenia w rytmach Latino [DVD] / reżyseria i realizacja Andy Pratt. - Warszawa : Monolith Video, 2006. DVD 1566

Ćwiczenia przy rytmach muzyki - rumbi, cha-chy, mamby i marengue, które prezentuje Gloria Araya-Quinlan - instruktorka fitness i tańca.

7. Fitmama [DVD] : ćwiczenia dla kobiet po ciąży / reżyseria Leisa Hart. - Warszawa : Epelkol Entertainment, [2007]. DVD 1558

Zestaw ćwiczeń dla kobiet po ciąży, które prezentuje Leisa Hart - instruktorka z 19-stoletnim doświadczeniem w jodze, toningu, różnych formach fitnessu, jak i właśnie ćwiczeniach dla kobiet w ciąży. Jest zgodny z zaleceniami Amerykańskiej Szkoły Położników i Ginekologów. Ćwiczenia pozwalają powrócić po ciąży do dawnej sprawności fizycznej lub zbudować nową formę, potrzebną przy opiece nad dzieckiem.

8. Fitmama [DVD] : ćwiczenia dla kobiet w ciąży / reżyseria Leisa Hart. - Warszawa : Epelkol Entertainment, [2007]. DVD 1557

Film instruktażowy z ćwiczeniami dla kobiet w ciąży, które prezentuje Leisa Hart - instruktorka z 19-stoletnim doświadczeniem w jodze, toningu, różnych formach fitnessu, jak i właśnie ćwiczeniach dla kobiet w ciąży. Proponowany zestaw ćwiczeń pozwolił jej zachować formę i energię w czasie pierwszej ciąży. Jest zgodny z zaleceniami Amerykańskiej Szkoły Położników i Ginekologów. Leisa pomoże pozostać pewnym pomimo zmian zachodzących w organizmie od poczęcia do porodu.

- 9. Fitness w parze [DVD]** : poziom podstawowy / scenariusz i reżyseria Charles Nathan. - Warszawa : Epelpol Entertainment, [2009]. **DVD 1567**

Zestawy ćwiczeń dla par, opracowane przez najlepszych instruktorów. Zestawy ćwiczeń są stworzone specjalnie z myślą o kobietach i mężczyznach, którzy lubią dbać o swoje zdrowie. Płyta zawiera także wiele sposobów na to, jak pobudzić zmysły, zachęcając do stosowania aromaterapii i olejków do ciała.

- 10. Go narty [DVD]** : trening z instruktorem na filmie DVD / reżyseria Robin Schmidt, Neil Gordon / na podstawie książki Warrena Smitha. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, [2008]. **DVD 1886**

Film instruktażowy ze szczegółowo zademonstrowaną techniką jazdy na nartach + podręcznik. Nauka jazdy krok po kroku, wskazówki jak doskonalić swoje umiejętności oraz fotografie objaśniające najważniejsze manewry.

- 11. Go snowboard [DVD]** : trening z instruktorem na filmie DVD / reżyseria Gez Medinger / na podstawie książki Neila McNaba. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, [2008]. **DVD 1865**

Film instruktażowy ze szczegółowo zademonstrowaną techniką jazdy na snowboardzie + podręcznik. Nauka jazdy krok po kroku, wskazówki jak doskonalić swoje umiejętności oraz fotografie objaśniające najważniejsze manewry.

- 12. Hip-Hopowe vibracje [DVD]** / reżyseria i realizacja Andy Pratt. - Warszawa : Monolith Video, 2006. **DVD 1565**

Ćwiczenia taneczne przy muzyce Hip-Hopowej, które prezentuje Gloria Araya-Quinlan - instruktorka fitness i tańca. Ćwiczenia przeznaczone dla początkujących i średniozaawansowanych.

- 13. Ja chcę mieć taki brzuch! [DVD]** / reżyseria Andrea Ambandos. - Warszawa : Monolith Video, [2004]. **DVD 833**

Tamilee Webb prezentuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha. Pierwsze 15 minut to rozgrzewka dla początkujących, a następnie przejście do ćwiczeń dla zaawansowanych.

- 14. Ja chcę mieć takie ciało! [DVD]** / reżyseria Andrea Ambandos. - Warszawa : Monolith Video, [2004]. **DVD 834**

Tamilee Webb - uznana instruktorka fitness - stworzyła 2 piętnastominutowe zestawy ćwiczeń, które koncentrują się na mięśniach brzucha, pośladków, rąk i ramion.

- 15. Ja chcę mieć takie pośladki! [DVD]** / reżyseria Andrea Ambandos. - Warszawa : Monolith Video, [2004?]. **DVD 835**

Zestaw ćwiczeń ujędrniających, tonujących i kształtujących mięśnie pośladków. Płyta zawiera dwa indywidualne 15-minutowe zestawy ćwiczeń opracowane przez Tamilee Webb - uznaną instruktorkę fitness.

- 16. Ja chcę mieć takie ramiona! [DVD]** / reżyseria Andrea Ambandos. - Warszawa : Monolith Video, [2004]. **DVD 836**

Tamilee Webb - uznana instruktorka fitness - stworzyła zestaw ćwiczeń ujędrniających i wzmacniających mięśnie ramion.

- 17. Jane Fonda - Chudnij, wzmacniaj i rozciągaj [DVD]** / reżyseria Cal Pozo. - Warszawa : Cass Film Entertainment Group, 2016. **DVD 2752**

Wraz z wiekiem bardzo ważne jest, aby pozostać aktywnym, silnym i elastycznym. Trening wzmacniający oraz rozciąganie pomagają w utrzymaniu wagi, chronią kości oraz poprawiają sprawność mózgu. Zarówno trening górnych, jak i dolnych części ciała sprawia, że mięśnie stają się smukłe, jędrne i elastyczne.

- 18. Jane Fonda - Krok do formy [DVD]** / reżyseria Darren Capik. - Warszawa : Cass Film Entertainment Group, 2016. **DVD 2750**

Chodzenie to świetny sposób aby być zdrowym i utrzymać szczupłą sylwetkę. Marsz spala bardzo dużo kalorii, wysmukła talię, a jednocześnie poprawia funkcje mózgu, podnosi wydolność serca i płuc. To DVD zawiera dwa

treningi, dzięki którym przejdziecie około półtora kilometra. Jednocześnie są one proste, zabawne i pozwalające utrzymać dobrą formę. Wykonujcie treningi regularnie, a będziecie zdrowsi i poczujecie więcej energii. Pamiętajcie, nigdy nie jest za późno żeby zacząć ćwiczyć.

19. Jane Fonda - Siła i sprawność [DVD] / reżyseria Darren Capik. - Warszawa : Cass Film Entertainment Group, 2016. DVD 2753

Pozostanie w formie jest kluczem do sukcesu. Regularne treningi nie tylko pomagają spalać kalorie, ale również poprawiają sprawność oraz funkcje mózgu. To DVD zawiera dwa 25 minutowe treningi które pomogą Wam schudnąć, ukształtować mięśnie oraz wzmocnić kręgosłup. Pamiętajcie, że regularne ćwiczenia sprawiają, iż poczujecie się doskonale.

20. Jane Fonda - Wzmacniaj i spalaj [DVD] / reżyseria Cal Pozo. - Warszawa : Cass Film Entertainment Group, 2016. DVD 2751

Taniec to jeden z ulubionych sposobów na spalanie kalorii i utrzymanie dobrej formy. Wzmacniaj swoje mięśnie oraz serce dzięki trzem tanecznym treningom, które pomogą wysmuklić twoją sylwetkę oraz dodadzą Ci energii. Zestawy ćwiczeń są bezpieczną, łatwą i efektywną drogą do doskonałej formy w każdym wieku. Ćwicz regularnie, a będziesz wyglądać i czuć się świetnie.

21. Jestem w formie [DVD] : rzeźbienie / reżyseria i realizacja Andrea Ambandos. -Warszawa : Monolith Video, [2004]. DVD 1559

Instruktor fitness - Leisa Hart prezentuje zestaw ćwiczeń skoncentrowanych na pośladkach, biodrach, udach, ramionach i brzuchu. Dodatkowo Leisa używa nowego przyrządu - CORE BAR - specjalnie zaprojektowanego pręta, który można obciążyć odważnikami 2, 4 i 6 kg.

22. Jestem w formie [DVD] : spalanie / reżyseria i realizacja Andrea Ambandos. - Warszawa : Monolith Video, [2004]. DVD 1560

Instruktor fitness - Leisa Hart prezentuje zestaw ćwiczeń, który łączy w sobie ćwiczenia siłowe i aerobowe w średnim tempie w celu spalania tłuszczu i tonowania sylwetki. Dodatkowo Leisa używa nowego przyrządu - CORE BAR - specjalnie zaprojektowanego pręta, który można obciążyć odważnikami 2, 4 i 6 kg.

23. Postawa i ruch : ćwiczenia śródlekcyjne [DVD] / tekst i koncepcja metodyczna Renata Kubiak-Fiołka ; redakcja i koordynacja projektu Olga Soporowska-Wojtczak. - Poznań : Eduintegrator, 2013. DVD 2391

Na płycie zamieszczono ćwiczenia filmowe i animowane opisane w poradniku dołączonym do płyty. Filmy są dopasowane do poziomu rozwojowego uczniów szkół podstawowych. Pozwolą one na zaplanowanie skutecznej profilaktyki zdrowotnej w trakcie przerw międzylekcyjnych, w świetlicy szkolnej, na boisku szkolnym, a także w czasie wolnym od zajęć dydaktycznych.

24. Pilates [DVD] : ćwiczenia na płaski brzuch, szczupłą talię, wzmocnienie mięśni pleców / scenariusz Lucy Knight, Rod Rodrigo ; reżyseria Ken Gray. - Warszawa : Mayfly, [2005]. DVD 827

Techniki Pilates angażują najgłębiej położone mięśnie ciała, zmuszając je naprzemiennie do pracy i rozciągania, dzięki czemu stają się one mocne, lepiej ukrwione i odżywione. Oznacza to nie tylko szczupłą sylwetkę, ale również brak dolegliwości bólowych w codziennych czynnościach związanych z siedzącym trybem życia i pracą w wymuszonej pozycji.

25. Pilates Fit [DVD] / reżyseria David Morgan. - Warszawa : Mayfly, [2005]. DVD 828

Pilates Fit to system ćwiczeń wymagający wysokiej koncentracji i skupienia, polegający na powtarzaniu precyzyjnych i powolnych ruchów.

26. Pilates z piłką [DVD] / reżyseria Ken Gray. - Warszawa : Mayfly, [2005]. DVD 829

Są to ćwiczenia pomagające na codzienne dolegliwości związane z siedzącym trybem życia: korygują wady postawy, zapobiegają bólom kręgosłupa, bólom menstruacyjnym, poprawiają trawienie. Zawiera zestaw ćwiczeń izometrycznych z piłką, zmuszających do pracy całe ciało, a szczególnie najgłębiej położone mięśnie: nóg, miednicy, pleców i ramion.

27. Skacz, walcz i spalaj kalorie... [DVD] / prowadzenie Tracey Mallet ; reżyseria Cal Pozo. - Warszawa : SDT Film, [2005]. **DVD 832**

Program składa się z czterech serii ćwiczeń, które łączą w sobie elementy zapożyczone z kickboxingu oraz różnych sztuk walki. Pomagają wzmocnić i ukształtować główne grupy mięśni w wybranych partiach ciała. Program prowadzi profesjonalna tancerka i ekspert wschodnich sztuk walki - Tracey Mallet.

28. Zagraj jak Beckham [DVD] : sekrety treningu Davida Beckhama / reżyseria Russell Thomas. - Warszawa : Carisma Entertainment Group, [2004]. **DVD 629**

Film o technice piłkarskiej z udziałem Davida Beckhama. Gwiazda reprezentacji Anglii i Realu Madryt dzieli się sekretami swoich futbolowych umiejętności. Programy treningowe zawarte na płycie obejmują kontrolę, walkę o przestrzeń na boisku, przechwytywanie, grę ofensywną, podania, krycie i obronę, a także wykańczanie akcji i wykonywanie rzutów wolnych.

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

1. **Ćwiczenia wad postawy - Joe instruktor [DVD] : dla zdrowia naszych dzieci zestawy ćwiczeń na skoliozy i płaskostopie, ćwiczenia profilaktyczno-zapobiegawcze dla dzieci / Piotr Pasiński. - Świlcza : L.K. Avalon, copyright 2003. 633**

Multimedialny program prezentujący ćwiczenia na skoliozy i płaskostopie. Wszystkie ćwiczenia przedstawione w formie animacji 3D są dokładnie pokazane i omówione. Każdy zestaw wzbogacony jest o małą lekcję anatomii. Ponadto zawiera gry, testy i porady na temat zachowania właściwej postawy.

2. **Gimnastyka korekcyjna [DVD] / scenariusz Sławomir Owczarek, Jan Klimm ; reżyseria Jan Klimm. - Warszawa : SFE "Nauka", 198?. DVD 1149**

Ćwiczenia korekcyjne dla dzieci z wadami postawy.

3. **Gimnastyka korekcyjna dla dzieci [Film]. - Warszawa : Agencja Filmu i Reklamy "Alliance", 199?. Tmgv 454**

Prowadzenie Ewa Furmańska. Ćwiczenia korekcyjne dla dzieci.

4. **Profilaktyka wad postawy dla dzieci w wieku od 3 do 7 lat [Film] / scenariusz Sławomir Owczarek. - Warszawa : Ognisko TKKF "Starówka", 19??. Tmgv 2734**

Kaseta zawiera 5 zestawów ćwiczeń, które można wykonywać w domu, na małej przestrzeni. Ćwiczenia mają formę zabaw i gier, mogą być wad postawy i w korygowaniu zaistniałych już wad.

5. **Zastosowanie gimnastyki korekcyjnej w profilaktyce stosowane w profilaktyce i usuwaniu wad postawy. Kas. 1 [Film] / scenariusz Lech Wysocki ; realizacja Jerzy Gębacki. - Gdańsk : Akademicka Telewizja Edukacyjna, 1996. Tmgv 2765**

Kaseta zawiera: Ocena postawy ciała. Wady postawy i przykłady ćwiczeń korekcyjnych ; Wybrane metody stosowania w zachowawczym leczeniu skolioz ; Tryb życia dziecka z wadą postawy.

6. **Zastosowanie gimnastyki korekcyjnej w profilaktyce i usuwaniu wad postawy. Kas. 2 [Film] / scenariusz Lech Wysocki ; realizacja Jerzy Gębacki. - Gdańsk : Akademicka Telewizja Edukacyjna, 1996. Tmgv 2766**

Kaseta zawiera: Postępowanie korekcyjne w wadach postawy. Dobory ćwiczeń dla poszczególnych wad ; Elektrostymulacja garbu żebrowego. Wydłużanie kończyny dolnej i korekcja asymetrii miednicy ; Pływanie korekcyjne.

GIMNASTYKA MEDYTACYJNA

1. **Joga dance** [DVD] / reżyseria David Morgan. - Warszawa : Mayfly, [2004]. **DVD 831**

Yoga dance to program, który łączy w sobie elementy klasycznej jogi oraz proste figury taneczne. Zestaw ćwiczeń przygotowanych przez Susan Fulton (instruktorkę jogi i zawodową tancerkę) wzmacnia mięśnie, poprawia równowagę i giętkość ciała. W programie wykorzystano ćwiczenia o różnym stopniu trudności.

2. **Joga w tanecznym rytmie** [DVD] = Shiva Rea yoga trance dance / reżyseria James Winner. - Warszawa : Marquard Media Polska, 2011. **DVD 3384**

Program Joga Trance Dance może wykonywać każdy niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania. Zaczyna się od asan oddechowych i płynnie przechodzi do ćwiczeń wolnych, silnie związanych z rytmem oddychania. Dzięki nim ćwiczący budzą własną kreatywność i odkrywają swobodę, z jaką potrafi poruszać się ciało. Ćwiczenia uwalniają od stresu, wzmacniają mięśnie, poprawiają koordynację. Płyta została opracowana w formacie Yoga Matrix, co oznacza, że za każdym razem można decydować, które ćwiczenie zostanie wykonane.

3. **Poranna joga z Agnieszką Maciąg** [DVD]. - Warszawa : Edipresse Polska, 2016. **DVD 3656**

60 minut ćwiczeń na dobry początek dnia: oczyszczanie, medytacja, relaksacja ; 2 bonusy: zdrowe potrawy ajruwedyjskie, 9 oddechów oczyszczających.

4. **Sztuka relaksu** [DVD] / prowadzenie Lucy Lloyd-Barker ; reż. David Morgan. - Warszawa : Mayfly, [2005?]. **DVD 830**

Zawiera program przedstawiający wszechstronny zestaw ćwiczeń, wykorzystujących znane i wypróbowane metody relaksacyjne, od stresowujące i przywracające siły witalne (Joga, tai chi, medytacja i masaż).

5. **Tai Chi dla ciała** [DVD] : **ćwiczenia dla początkujących** = Tai Chi for the Body / scenariusz David Nakahara, Arnold Tayam ; reżyseria David Nakahara. - Warszawa : Monolith Video, 2004. **DVD 1561**

David Carradine przedstawia zestawy ćwiczeń, których celem jest rozciągnięcie mięśni, ścięgien i więzadeł, ulepszenie techniki oddychania i dotlenienia ciała, wzmocnienie przepływu energii i koordynacji ruchów.

6. **Tai Chi dla umysłu** [DVD] : ćwiczenia dla początkujących = Tai Chi for the Mind / scenariusz David Nakahara, Arnold Tayam ; reżyseria David Nakahara. - Warszawa : Monolith Video, 2004. **DVD 1562**

David Carradine przedstawia zestawy ćwiczeń uelastyczniających Tai Chi, które usuną napięcie i sztywność mięśni całego ciała. Stonują i rozciągają ciało jednocześnie relaksując umysł i zwalczając stres.

7. **Tai Chi** [DVD] : **poziom podstawowy** = The Method T'ai Chi / reżyseria Manny Rodrigues. - Warszawa : SDT Film, 2006. **DVD 1536**

T'ai Chi to zestaw łatwych do wykonania ćwiczeń znanych jako Styl Yang. Film zawiera łatwe do zrozumienia informacje o sztuce i warsztacie T'ai Chi. Kurs prowadzony przez posiadającą 30-letnie doświadczenie Claire Horton, uczennicę wielkiego mistrza Cheng Man-Ch'ing, rozpoczyna się pierwszymi posunięciami (z pełnego zestawu 60 ruchów i pozycji). Różne ujęcia kamery ukazują kolejne ruchy widziane zarówno od strony ucznia jak i nauczyciela.

8. **Tai Chi** [DVD] : **poziom średni** = The Method T'ai Chi / reżyseria Manny Rodrigues. - Warszawa : SDT Film, 2006. **DVD 1654**

Program ćwiczeń rozpoczynający się tam, gdzie zakończyły się ćwiczenia poziome podstawowego i uzupełniający go o kolejne 40 ruchów. Ujęcia wykonane zza pleców instruktorki pozwalają nam poczuć się jak na realnej sesji w T'ai Chi w studio - Claire Horton.

9. Yoga - wewnętrzna siła [DVD] / reżyseria David Morgan. - Warszawa : Mayfly, copyright 2004. DVD 139

Zestaw ćwiczeń, obejmujący podstawy jogi oraz ćwiczenia relaksacyjne z udziałem wykwalifikowanej terapeutki chińskiej medycyny i instruktorki fitness - Lucy Lloyd-Barker

UCZYMY SIĘ TAŃCZYĆ – FILMY

1. **Polskie tańce narodowe. 1** [DVD] / scenariusz Henryka Szymańska ; reżyseria Mieczysław Szemalikowski. - Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych "Nauka", [2008]. **DVD 1073**

Płyta zawiera dwa filmy do nauki tańca, instruktaż, najbardziej charakterystyczne i najłatwiejsze do wykonania przez dzieci kroki i figury taneczne (krakowiak, kujawiak, oberek).

2. **Polskie tańce narodowe. 2** [DVD] / scenariusz Henryka Szymańska ; reżyseria Mieczysław Szemalikowski. - Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych "Nauka", [2008]. **DVD 1074**

Płyta zawiera dwa filmy do nauki tańca, instruktaż, najbardziej charakterystyczne i najłatwiejsze do wykonania przez dzieci kroki i figury taneczne (polonez, mazur).

3. **Taniec krok po kroku. Cha-cha** [DVD] / reżyseria Tomasz Rostworowski. - Warszawa : GM Distribution : Polskie Media Amer. Com, [2006]. **DVD 1574**

Zapraszamy do nauki cha-chy. Zaprezentowane kroki umożliwią doskonalenie nawet skomplikowanych choreografii i z pewnością okażą się przydatne podczas tworzenia własnych układów tanecznych.

4. **Taniec krok po kroku. Fokstrot** [DVD] / reżyseria Tomasz Rostworowski. - Warszawa : GM Distribution : Polskie Media Amer. Com, [2006]. **DVD 1570**

Zapraszamy do nauki fokstrota. Nasze wskazówki będą szczególnie ważne dla początkujących tancerzy - dzięki nim unikną kłopotliwych i niepewnych sytuacji na parkiecie, ale przydadzą się też tym, którzy swoją przygodę z tańcem rozpoczęli już jakiś czas temu. Nauka z nami to przyjemność, doskonała zabawa i szansa na taneczny sukces! Na każdej płycie spotkacie się Państwo z Kasią Cichopek i Marcinem Hakielem, którzy wyjaśnią poszczególne figury, technikę i tajniki kolejnych rodzajów tańca.

5. **Taniec krok po kroku. Jive** [DVD] / reżyseria Tomasz Rostworowski. - Warszawa : GM Distribution : Polskie Media Amer. Com, [2006]. **DVD 1578**

Prowadzący wyjaśniają krok po kroku wszystkie figury taneczne, technikę, styl i sekrety jive.

6. **Taniec krok po kroku. Mambo** [DVD] / reżyseria Tomasz Rostworowski. - Warszawa : GM Distribution : Polskie Media Amer. Com, [2006]. **DVD 1573**

Zapraszamy do nauki mambo – tańca znanego z filmu Dirty Dancing.

7. **Taniec krok po kroku. Marengue** [DVD] / reżyseria Tomasz Rostworowski. - Warszawa : GM Distribution : Polskie Media Amer. Com, [2006]. **DVD 1572**

Zapraszamy do nauki merengue - rytmicznego tańca pochodzącego z Dominikany. Nasze wskazówki będą cenne zwłaszcza dla początkujących tancerzy - dzięki nim unikną kłopotliwych i niepewnych sytuacji na parkiecie - ale też przydadzą się tym, którzy swoją przygodę z tańcem rozpoczęli już jakiś czas temu.

8. **Taniec krok po kroku. Rock and roll** [DVD] / reżyseria Tomasz Rostworowski. - Warszawa : GM Distribution : Polskie Media Amer. Com, [2006]. **DVD 1579**

Zapraszamy do nauki rock and rolla. Taniec ten już w latach 60. podbił serca młodzieży na całym świecie i nieprzerwanie króluje na parkietach.

- 9. Taniec krok po kroku. Rumba [DVD] / reżyseria Tomasz Rostworowski. - Warszawa : GM Distribution : Polskie Media Amer. Com, [2006]. DVD 1575**

Tym razem instruktorzy pokażą jak tańczyć rumbę – latynoamerykański taniec towarzyski pochodzący z Kuby.

- 10. Taniec krok po kroku. Salsa [DVD] / reżyseria Tomasz Rostworowski. - Warszawa : GM Distribution : Polskie Media Amer. Com, [2006]. DVD 1577**

Zapraszamy do nauki salsy. Wskazówki będą szczególnie ważne dla początkujących tancerzy – dzięki nim unikną kłopotliwych i niepewnych sytuacji na parkiecie, ale też przydadzą się tym, którzy swoją przygodę tańcem rozpoczęli już jakiś czas temu.

- 11. Taniec krok po kroku. Samba [DVD] / reżyseria Tomasz Rostworowski. - Warszawa : GM Distribution : Polskie Media Amer. Com, [2006]. DVD 1576**

Zapraszamy do nauki samby, tańca, który narodził się w Brazylii i jest nieodłącznym elementem karnawału w Rio de Janeiro. Brazylijczycy tańczą ją w różnym tempie, ale zawsze niezwykle żywiołowo. Poza Brazylią sambę tańczy się w ujednolicony sposób, w szybkim tempie. Nasze wskazówki o tym latynoamerykańskim tańcu będą szczególnie ważne dla początkujących tancerzy, ale przydadzą się też tym, którzy swoją przygodę z tańcem rozpoczęli już wcześniej. Z nami nauczą się Państwo podstawowych kroków, a także zasad, które pozwolą właściwie poruszać ciałem i łączyć poszczególne figury w nową autorską choreografię. Z nami nauka samby będzie przyjemnością i pozwoli zabłysnąć na parkiecie. Na każdej płycie spotkacie się Państwo z Kasią Cichopek i Marcinem Hakiem, którzy wyjaśnią poszczególne figury, technikę i sekrety kolejnych rodzajów tańca.

- 12. Taniec krok po kroku. Tango [DVD] / reżyseria Tomasz Rostworowski. - Warszawa : GM Distribution : Polskie Media Amer. Com, [2006]. DVD 1580**

Tancerze zaprezentują nam tango – taniec pochodzący z Argentyny.

- 13. Taniec krok po kroku. Walc angielski [DVD] / reżyseria Tomasz Rostworowski. - Warszawa : GM Distribution : Polskie Media Amer. Com, [2006]. DVD 1571**

Nauka Walca angielskiego – klasycznego tańca turniejowego.

- 14. Taniec krok po kroku. Walc wiedeński [DVD] / reżyseria Tomasz Rostworowski. - Warszawa : GM Distribution : Polskie Media Amer. Com, [2006]. DVD 1581**

Zapraszamy do nauki jednego z najpiękniejszych tańców – walca wiedeńskiego. Wskazówki będą szczególnie ważne dla początkujących tancerzy – dzięki nim unikną kłopotliwych i niepewnych sytuacji na parkiecie, ale też przydadzą się tym, którzy swoją przygodę tańcem rozpoczęli już jakiś czas temu.

- 15. Tańce integracyjne [DVD]. - Warszawa : Kined, [2005]. DVD 2292**

Prezentacja 23 tańców współczesnych oraz inspirowanych kulturą różnych narodów w prostych układach choreograficznych. Polska wersja filmu z Ośrodka ChoRa (Szwajcaria). Tańce w kręgu i w grupie łączą ludzi w każdym wieku. Wyzwalają witalność, umożliwiają doświadczenie wspólnoty, które zachwyca, nasycza radością i pozostawia wspomnienia. Proponowane tańce nadają się idealnie do pracy z dziećmi, młodzieżą i wszystkimi, którzy pragną zaznać przyjemności spotkania w małych i dużych kręgach.

- 16. Tańce w kręgu [DVD] : film metodyczno-instruktażowy / scenariusz i realizacja Joanna Zwoleńska. - Warszawa : Kined, [200?]. DVD 2293**

Film przedstawia 14 popularnych tańców w kręgu inspirowanych kulturą różnych narodów (Materiały dokumentalne ze zbiorów: Ulli8 Bixa i Joanny Zwoleńskiej). Zachęca do wykorzystania walorów terapeutycznych, edukacyjnych i relaksacyjnych tańców w pracy, nauce i zabawie. Tańczą : grupa przedszkolaków, młodzież LO, grupa terapeutyczna.

- 17. Tańcz! To proste!. Cz. 1 [DVD]. - Świlcza : L.K. Avalon, 2005. DVD 630**

Multimedialny kurs dla wszystkich którzy chcą nauczyć się tańczyć lub zwiększyć swoje umiejętności. Dzięki zastosowaniu nowoczesnej technologii na płycie DVD znajdują się dwie wersje kursu tańca: 1. telewizyjna - przeznaczona dla stacjonarnych (filmowych) odtwarzaczy DVD oraz 2. komputerowa - przeznaczona dla komputerów typu PC. Płyta zawiera 4 tańce: 1. Salsa ; 2. Cha cha ; 3. Swing-jive ; 4. Tango.

18. Tańcz! To proste!. Cz. 2 [DVD]. - Świlcza : L.K. Avalon, 2005. DVD 631

Multimedialny kurs dla wszystkich którzy chcą nauczyć się tańczyć lub zwiększyć swoje umiejętności. Dzięki zastosowaniu nowoczesnej technologii na płycie DVD znajdują się dwie wersje kursu tańca: 1. telewizyjna - przeznaczona dla stacjonarnych (filmowych) odtwarzaczy DVD oraz 2. komputerowa - przeznaczona dla komputerów typu PC. Płyta zawiera tańce: 1. Rumba ; 2. Salas ; 3. Hip-hop 4. Mambo ; 5. Walc.

19. Tańcz, ty też potrafisz. Cz. 1 [DVD] / reżyseria Alina Wróblewska, Giedymin Wróblewski. - Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych "Nauka", [2008]. DVD 1083

Zawiera: 1. Walc angielski ; 2. Tango ; 3. Samba ; 4. Cha cha ; 5. Jive ; 6. Rap.

20. Tańcz, ty też potrafisz. Cz. 2 [DVD] / reżyseria Alina Wróblewska, Giedymin Wróblewski. - Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych "Nauka", [2008]. DVD 1084

Dalszy ciąg doskonalenia poznanych tańców.

21. Zatańcz z nami [DVD] : kurs tańca dla dzieci i dorosłych / prowadzenie Szymon Sabatowicz, Natalia Krzysztoń, Mateusz Głowa, Adrianna Piechówka. - Gdańsk : Aidem Media, 2007. DVD 632

Interaktywny kurs tańca na płycie DVD (w wersji telewizyjnej i komputerowej) pozwalający doskonalić umiejętności w tańcu klasycznym oraz latynoamerykańskim. Płyta zawiera 5 tańców: salsa, tango, samba, cha cha, walc angielski.

UCZYMY SIĘ TAŃCZYĆ – DOKUMENTY DŹWIĘKOWE

1. **Folkowa zabawa** [Dokument dźwiękowy] : **integracyjne formy polskich tańców ludowych** / Lucyna i Mirosław Bzowscy. - Lublin : Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza, [2002]. **CD 1986**

Książka i płyta CD z opracowaniem polskich tekstów narodowych i regionalnych w formie integracyjnej, czyli takiej, którą może zatańczyć praktycznie każdy bez względu na wiek i uzdolnienia taneczne. Tańce, które proponujemy nie sprawią nikomu kłopotu w ich opanowaniu, ponieważ są łatwe i nie wymagają perfekcji w wykonaniu. Tańce można wykorzystać w różnych okolicznościach. Nieskomplikowane układy taneczne, proste "wpadające w ucho" i ciekawie zaaranżowane melodie oraz wesołe teksty piosenek gwarantują dużą dawkę dobrej zabawy, ruchu, relaksu i odprężenia, a także obcowanie z folklorem - naszym narodowym dziedzictwem.

2. **Od samby do walca wiedeńskiego** [Dokument dźwiękowy] : **integracyjne formy tańca towarzyskiego** / Sylwia Reichel-Rzepecka. - Lublin : Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA, [2011]. **CD 1898**

Jest to ciekawa propozycja dla wszystkich kochających ruch i dobrą zabawę. Tak popularny w ostatnim czasie taniec towarzyski wciąż zyskuje nowych zwolenników. Publikacja zawiera 11 tańców towarzyskich (tańce standardowe, latynoamerykańskie i współczesne) w wersjach integracyjnych.

3. **Taneczna gratka dla wnuczka i dziadka** [Dokument dźwiękowy] / [opracowanie muzyczne Andrzej Makal]. - Lublin : Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza, [2012]. **CD 1900**

Materiały pomocnicze dla nauczycieli przedszkola i edukacji wczesnoszkolnej, organizatorów czasu wolnego oraz animatorów grup wielopokoleniowych. To przygoda z tańcem, płasmi, zabawami muzyczno-ruchowymi i plastycznymi, którym towarzyszą metody aktywizujące z wykorzystaniem tekstu literackiego, gry dydaktyczne oraz pomysły na rozwijanie wyobraźni.

4. **Taneczne spotkania z Klanzą : tańce integracyjne z różnych stron świata. Cz. 1** [Dokument dźwiękowy]. - Lublin : Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza, 2012. **CD 1540**

Publikacja zawiera tańce integracyjne do wykorzystania w codziennej pracy: w przedszkolu, szkole, świetlicy, w pracy z młodzieżą i dorosłymi. Propozycje mogą uatrakcyjnić festyn, imprezę w przedszkolu czy szkole jak też spotkanie towarzyskie. Dołączony do płyty druk zawiera opisy i układy choreograficzne do utworów.

5. **Taneczne spotkania z Klanzą : tańce integracyjne z różnych stron świata. Cz. 2** [Dokument dźwiękowy]. - Lublin : Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza, 2012. **CD 1541**

Publikacja zawiera tańce integracyjne do wykorzystania w codziennej pracy: w przedszkolu, szkole, świetlicy, w pracy z młodzieżą i dorosłymi. Propozycje mogą uatrakcyjnić festyn, imprezę w przedszkolu czy szkole jak też spotkanie towarzyskie. Dołączony do płyty druk zawiera opisy i układy choreograficzne do utworów.

6. **Tańce dla każdego wieku** [Dokument dźwiękowy]. - Lublin : Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza, [2008]. **CD 1533**

Publikacja prezentuje 15 tańców integracyjnych do melodii ludowych, tradycyjnych i współczesnych, z których część posiada także wersje "na siedząco". Tańce są propozycją dla każdej grupy wiekowej, ze szczególnym ukierunkowaniem na seniorów. Układy choreograficzne są proste, chociaż nie brakuje w nich elementów

oryginalnych tańców ludowych. Tańce łączą tradycję z nowoczesnością, aktywność fizyczną z dobrą zabawą, i jak mówi tytuł – są dla każdego wieku.

7. Tańce integracyjne w pracy z grupą [Dokument dźwiękowy] : praca zbiorowa. Cz. 2 / pod redakcją Leszka Gący. - Lublin : Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza, [2004]. **CD 1902**

By przekonać się, że tańce integracyjne mają wiele do zaoferowania, należy ich doświadczyć, odczuć ich piękno i wdzięk. Tańce integracyjne są bardzo przydatne na co dzień w pracy z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi, z osobami niepełnosprawnymi. Jak twierdzą sami uczestnicy zajęć, działania taneczne budzą zaufanie wśród dzieci i wywołują współpracę między nimi, co w efekcie umożliwia odczucie wspólnoty w grupie.

8. Wio, koniku ruszaj z nami [Dokument dźwiękowy] : łatwe tańce z piosenkami. - Lublin : Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza, 2008. **CD 1539**

Na płycie znajduje się 13 znanych polskich melodii popularnych w nowych ciekawych aranżacjach. Druk dołączony do płyty zawiera opisy łatwych i niewymagających specjalnych umiejętności układów tanecznych do każdej piosenki.

BAWIMY SIĘ PRZY MUZYCE

- 1. Bawimy uczymy śpiewamy** [Dokument dźwiękowy] : **sport to zdrowie** / słowa Wojciech Łuszczkiewicz, Pani Bajka Melodia, Daria Druzgała ; muzyka Qndel. - Warszawa : Magic Records, 2014. **CD 1503**

To zbiór piosenek promujących aktywność fizyczną wśród dzieci. Ciekawe i zabawne teksty piosenek są zaproszeniem do fascynującego świata sportu, który może być wspaniałą zabawą, stylem życia lub niesamowitą przygodą zarówno dla przedszkolaka jak i mistrza olimpijskiego. Płyta ma również walory psychoedukacyjne, w przystępny sposób pokazuje korzystny wpływ aktywności fizycznej na nasze zdrowie i dobre samopoczucie, zachęca do pokonywania własnych słabości i wytrwałego dążenia do celu.

- 2. Ćwicz jak z nut** [Dokument dźwiękowy]. - Warszawa : Kined, [2008]. **CD 1523**

Propozycja zabaw łączących śpiew z aktywnością ruchową. Ćwiczenia inspirowane piosenkami pozwalają nie tylko na radosne spędzenie czasu, ale też wspierają indywidualny rozwój i doskonalenie umiejętności szkolnych.

- 3. Edukatki czyli zabawy przy muzyce** [Dokument dźwiękowy] / pomysł i koncepcja Agnieszka Sakowicz, Paweł Samulski. - Warszawa : Kidimax, 2014. **CD 1518**

To wyjątkowa płyta. Wymaga zaangażowania. Od dorosłych i od dzieci. Nie nadaje się do „zwykłego” słuchania. Natomiast znakomicie nadaje się do zabawy z dzieckiem, do rozwijania jego poczucia rytmu, spostrzegawczości, koncentracji i ogólnej motoryki. Zawiera propozycje 25 zabaw umuzykalniających, które każdy rodzic czy nauczyciel może wykorzystać samodzielnie. Nie potrzebna jest znajomość nut czy umiejętność gry na instrumencie.

- 4. Gimnastyczne figle muzyczne** [Dokument dźwiękowy] : do nauki i zabawy w domu i w przedszkolu / słowa i muzyka Katarzyna Kulikowska. - Warszawa : Muzyczny Domek, copyright 2011. **CD 1500**

Na płycie znajdują się utwory muzyczne i piosenki (w wersji wokalne i instrumentalnej) pobudzające dzieci do ćwiczeń gimnastycznych, zabaw ruchowych oraz swobodnego ruchu.

- 5. Muzyka i ruch dla każdego** [Dokument dźwiękowy]. - Lublin : Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA, [2007]. **CD 1535**

Płyta razem z broszurą stanowi materiał pomocniczy do muzycznych zabaw animacyjnych. Wszystkie utwory stanowią podkład muzyczny do aktywizujących grupowych działań, takich jak tańce, piosenki i gry oparte na zasadach pedagogiki zabawy.

- 6. Piosenki zabawy i scenki** [Dokument dźwiękowy] : w przedszkolu w szkole i w domu / Krystyna Grochowalska-Wojciechowska. - Kraków : Oficyna Wydawnicza " Impuls", [2015]. **CD 1667**

Płyta z piosenkami o różnej skali trudności, dostosowane do potrzeb dzieci w różnym wieku. Są wśród nich piosenki: w rytmach tanecznych (oberek, krakowiaczek, mazurek, polka, walczyk), do wykonania solowego (Chmura, Muzyka, Wiosna), "poetyckie" (Kot i myszy, Mróz i Słonko, Zające, Lis i wrony), krótkie zabawy (Kot i myszy, Mróz i Słonko, Zające, Lis i wrony), inscenizacje (Muchomorek, Król grzybków, Łąka, Leśne kłopoty, Kwiatki, Wrona, Kotek, Deszcz i Słota).

- 7. Rosnę z piosenką** [Dokument dźwiękowy] / śpiew Jagoda Naja, Marek Andrzejewski ; realizacja Marek Andrzejewski. - Warszawa : Fonografika, 2009. **CD 1331**

To wyjątkowy zestaw utworów, stworzonych z myślą o najmniejszych dzieciach. Piosenki pobudzają do ilustrowania gestem, ruchem, naśladowania różnych czynności, do śpiewania. Jednym słowem aktywizują.

- 8. Śpiewanki pokazywanki** [Dokument dźwiękowy] / słowa i muzyka Katarzyna Kulikowska ; śpiewa Monika Solaniec. - Warszawa : Muzyczny Domek, 2010. **CD 1333**

To płyta z krótkimi piosenkami do słuchania, śpiewania, nauki i zabawy. Przeznaczona do wspólnej zabawy dla dzieci i rodziców oraz jako materiał pomocniczy na zajęciach muzyczno-ruchowych w przedszkolu. Na płycie znaleźć można 24 piosenki o tematyce bliskiej dziecku, zachęcające do wspólnego ruchu, tańca, śpiewania i gry na dziecięcych instrumentach perkusyjnych. W dołączonej książeczce zamieszczone są teksty piosenek i krótkie opisy propozycji zabawy z dzieckiem.

- 9. Tańce malucha** [Dokument dźwiękowy] : wygibasy z naszej klasy / słowa i muzyka Józef Jan Gałeczki. - Sopot : Soliton, [2013]. **CD 1479**

Zbiór piosenek dla maluchów i nastolatków na różne okazje. Piosenki urozmaicą szkolne przedstawienie np. z okazji Dnia Nauczyciela, zaproszą do tańca, zabawy i uprawiania sportu.

- 10. Tańce, piosenki i zabawy przy muzyce dla dzieci w wieku przedszkolnym** [Dokument dźwiękowy]. - Lublin : Wydawnictwo Przedszkolak, [2003]. **CD 1534**

Krótkie, żywe, rytmiczne, zachęcające do zabawy melodie do działań animacyjnych opisanych w dokumencie towarzyszącym.

- 11. W co się bawić z dziećmi? : piosenki i zabawy : ja wśród innych.** CD 1 [Dokument dźwiękowy] / opracowanie Marta Bogdanowicz. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, [2008]. **CD 930**

Płyta zawiera piosenki i ich wersje instrumentalne: Piosenki na powitanie i pożegnanie jednego dziecka ; Piosenki i zabawy z imionami ; Piosenki na powitanie i pożegnanie wszystkich dzieci.

- 12. W co się bawić z dziećmi? : piosenki i zabawy : ciało i przestrzeń.** CD 2 [Dokument dźwiękowy] / opracowanie Marta Bogdanowicz. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, [2008]. **CD 931**

Płyta zawiera piosenki i ich wersje instrumentalne: Świadomość palców ; Świadomość ciała: Świadomość prawej i lewej strony ciała ; Świadomość przestrzeni.

- 13. W rytmie kroków i podskoków** [Dokument dźwiękowy] : piosenki i zabawy muzyczne dla dzieci / Katarzyna Forecka-Waśko. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, [2011]. **CD 1637**

Zbiór piosenek i zabaw dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

- 14. Wygibasy z naszej klasy** [Dokument dźwiękowy]. - Warszawa : Magic Records, p. 2015. **CD 1611**

To projekt, który ma na celu pokazanie dzieciom, a także ich rodzicom, jak łatwo jest zadbać o swoje zdrowie i kondycję fizyczną nawet bez wychodzenia z domu czy też dodatkowych kosztów. Pokazane ćwiczenia są proste i bez problemu, bez żadnych obciążeń czy też specyficznych umiejętności można je wykonywać we własnym zakresie: w domu, na podwórku czy na placu zabaw.