



Zingen is leuk én gezond!

Hoewel 'leuk' op zich al reden genoeg is om lekker samen te gaan zingen, heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat zingen de gezondheid bevordert. Daarbij levert het ook een waardevolle bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen. Zingen bevordert onder andere het geheugen, de juiste ademhaling, de taalontwikkeling en legt een basis voor de muzikale ontwikkeling. En het is een uitstekende manier om de dagelijkse schoolperikelen even te vergeten. Zingen is een ontspannende en positieve bezigheid; zingen is gezond voor lichaam én geest.

'Dat was leuk', zucht de negenjarige Anna. Ze valt met een plof neer op de bank in buitenschoolse opvang 'De Hazelaar'. Haar ogen stralen en ze heeft er een kleur van gekregen. Ze heeft net, tot haar grote verrassing, het lied 'Vader Jacob' in wel tien verschillende talen gezongen (zie kader)! Helemaal spannend was het toen ze 'landgroepjes' maakten en het lied in canon gingen zingen. Na één regel zette steeds het volgende 'land' in. Anna koos voor Frankrijk want daar gaat ze komende vakantie weer heen. Misschien dat ze het lied met de kinderen daar samen kan zingen. Dat zou wel heel leuk zijn!

Overal op de wereld wordt er gezongen. Iedereen kan dan ook zingen. Je moet er alleen wel de kans voor krijgen. Naast bijvoorbeeld de oog-handcoördinatie bestaat er namelijk ook een gehoor-stemcoördinatie. Dit is dat je de spierspanning van de stembanden in overeenstemming brengt met het geluid dat je opvangt via de oren. Deze ontwikkeling start al vanaf de geboorte. In een omgeving waar veel naar muziek wordt geluisterd en waar kinderen ook zingend de kans krijgen hun stembanden en gehoor te ontwikkelen, kan iedereen leren zingen.



Bekende liedjes

Kinderen houden van zingen én van herhaling. Wanneer ze een lied kennen, willen ze het dan ook graag herhalen en herhalen tot je het niet meer kan horen. Een leuke afwisseling is dan het let-ter-greep-spel. Verdeel de groep in tweeën. Neem het bekende lied en zing dit lied nog één keer gezamenlijk door. Wanneer iedereen de tekst goed beheerst, kan het spel beginnen. De groepen moeten na elkaar de opeenvolgende lettergrepen om en om zingen. Wijs daarbij zelf duidelijk aan welke groep welke lettergreep moet zingen. Dit spel is moeilijk, maar ook heel leuk! Een moeilijkere variatie hierop is dat de kinderen, in een kring, steeds na elkaar lettergreep voor lettergreep zingen. Zo gaat het lied de hele kring rond. Het lied wordt steeds herhaald. Wie er niet op de goede toonhoogte zit, de foute tekst zingt of te vroeg of te laat inzet, is af en moet gaan zitten. Wie blijft er over?

Een andere grappige activiteit met bekende liedjes is een heel liedje met je tong klakken en daarbij proberen de melodie goed herkenbaar te laten klinken. Je stimuleert hierbij een goede articulatie, die nodig is om verstaanbaar te spreken. Je kunt er voor kiezen dat één kind een lied uitkiest en hiermee begint. Iedereen die het lied heeft herkend mag mee gaan 'klakken'. Is de melodie en het ritme genoeg herkenbaar?

Wat ook kan, is alle kinderen een pen tussen de voortanden laten klemmen. Daarna zingt de groep gezamenlijk het lied. Het moeilijkste is een lied waarbij ook nog goed moet worden gearticuleerd! Eventueel kun je het lied opnemen en terug luisteren; is het verstaanbaar?

Samenwerken

Ondertussen maakt Demi op De Hazelaar met haar groepje enthousiast een klanklied. Ze hebben de opdracht gekregen om een bekend lied te zingen zonder dat zij de *klankers* in het lied mogen gebruiken. Kinderen

Zing Vader Jacob eens in een andere taal!

Nederlands: Vader Jacob, Slaapt gij nog, Alle klokken luiden, Bim bam bom.

Vlaams: Broeder Jacob, Slaapt gij nog, Hoor de klokken luiden, Bim bam bom.

Engels: Are you sleeping, Brother John, Morning bells are ringing, Ding ding dong.

Frans: Frère Jaques, Dormez-vous, Sonnez les matines, Ding ding dong.

Duits: Bruder Jakob, Schläfst du noch, Hörst du nicht die Glöcken, Ding dang dong.

Italiaans: Frà Martino campanaro, Dormi tu, Suona la campane, Din don dan.

Spaans: Martinillo, ¿Dónde esta, Toca la campana, Din don dan.

Deens: Mester Jakob, Sover du, Hører du ej klokken, Bim bam bum.

Turks: Baba Jacob, Baki najem, Noekoes jachab, Ding dang don.

Zuid-Afrikaans: Vader Jacob, Slaap jy nog, Hoor hoe lui die kerkklok, Ding dong dell.

leren op deze manier hun stem op verschillende manieren te gebruiken, een stem met vele mogelijkheden: sterk-zacht, hoog-laag, donker-licht. Een saai stem is een ramp voor het oor, een goed ontwikkelde stem is effectief in de communicatie. Demi en haar groep hebben het lied 'Kortjakje' uitgezocht. Ze oefenen dit goed om in het juiste ritme te blijven en het klanklied met expressie te kunnen uitvoeren. Dit zorgt voor veel hilariteit en het valt nog niet mee. Maar gelukkig kan groepsgeenoot Tom er met bodysounds een ritmische begeleiding bij maken. Nu klinkt het al heel goed. Omdat ze het straks moeten presenteren, verzinnen ze er ook nog bewegingen bij. Samen een lied zingen, spelen, dansen, en dit blijven oefenen om samen tot een beter resultaat te komen, is van een bijzondere waarde voor de sociaal-emotionele ontwikkeling. Dan mogen ze het aan elkaar presenteren. Het is leuk om te zien wat de andere groepen hebben verzonnen. De uitvoering van 'Kortjakje' gaat goed. Demi en haar groep krijgen een groot applaus van de anderen. Demi geniet ervan en zucht 'Wat is zingen toch leuk'.

Informatie

Hermien Wiechers is muziekpedagoog. Aan de Hogeschool IPABO te Amsterdam leidt zij basisschoollerares op. Muziek is haar passie en zij wil dit dan ook graag met jong en oud delen. Hermien schrijft liederen, artikelen over muziekontwikkeling en is medeauteur van de *Schoolscheurkalender Voor de klas*.