

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2012

Bc. Martina Hořtová

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky



Diplomová práce

**Hudebně pohybová výchova u dětí
s mentálním postižením**

Autor: Bc. Martina Hořtová

Vedoucí práce: PaedDr. Jaroslava Zemková, Ph.D.

Praha 2012

CHARLES UNIVERSITY IN PRAGUE

Faculty of Education

Department of Special Education



Diploma thesis

**Music and movement education for children
with mental disabilities**

Author: Bc. Martina Hořtová

Work Supervisor: PaedDr. Jaroslava Zemková, Ph.D.

Prague 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce Hudebně pohybová výchova u dětí s mentálním postižením je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze dne 22. června 2012

.....

Bc. Martina Hořtová

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat PaedDr. Jaroslavě Zemkové, Ph.D. za neocenitelnou a nezištnou pomoc, cenné rady, ochotu, připomínky a za průběžné metodické vedení při vypracování této diplomové práce. Dále mé poděkování patří mému příteli a rodičům, kteří mě po celou dobu studia podporovali.

Bc. Martina Hořtová

Anotace:

Diplomová práce je zaměřena na hudebně pohybovou výchovu, která je součástí výchovně vzdělávacího procesu. Především u dětí s mentálním postižením má své nezastupitelné místo, neboť je inspiruje k vlastní aktivitě a podporuje jejich celkový motorický vývoj. Práce se zabývá náplní této výchovy, jejím významem a úlohou na základní škole speciální. Charakterizuje děti s mentálním postižením a uvádí, jaký vliv má hudebně pohybová výchova na jejich celkový rozvoj. Popisuje spektrum hudebních a pohybových prostředků a jejich využití v rámci hudebně pohybových činností. Tyto činnosti jsou aplikovány do projektu – Tančíme a zpíváme, s pohádkou se učíme. Vypracovaný projekt představuje konkrétní ukázky hudebně pohybových aktivit a jejich realizaci na základní škole speciální.

Klíčová slova:

Děti, hudba, hudebně pohybová výchova, hudebně pohybové činnosti, hudebně pohybové hry, mentální postižení, motivace, písně, pohyb, pohybový projev, taneční hry.

Abstract:

The Thesis is focused on music and physical education as a part of educational process. It has got an irreplaceable importance in children with mental disorders due to inspiration for their own activity and promotion of the whole motor development. This work is dealing with a content of this education, its importance and role in the Special basic school. It also defines mental handicaped childrens' character and the influence of music and physical education on their general development. It describes a variety of music and physical resources and their usage in the music and movement activities as well. These are applicated into a project called." Dancing and singing, with a fairy tale learning". This elaborated project represents specific examples of music and movement activities and their realization in the Special basic school.

Key Words:

Children, music, music and physical education, music and movement activities, music and movement games, mental disorders, motivation, songs, movement, physical exhibition, dancing games.

Obsah

Úvod	9
Teoretická část	11
1 Děti, hudba a pohyb.....	11
1.1 Hudebně pohybová výchova	11
1.2 Formativní vliv hudby a pohybu na rozvoj dětské osobnosti	12
1.3 Hudebně pohybový vývoj dítěte.....	12
1.4 Motivace dětského hudebně pohybového projevu	13
1.5 Hudebně pohybový projev jako prostředek vyjádření.....	14
1.6 Hudebně pohybové činnosti a jejich význam.....	14
2 Uvedení do problematiky mentálního postižení	15
2.1 Mentální postižení – vymezení pojmu.....	15
2.2 Příčiny vzniku mentálního postižení	16
2.3 Klasifikace mentálního postižení	18
2.4 Výskyt osob s mentálním postižením v populaci.....	21
2.5 Psychologická charakteristika osob s mentálním postižením	21
2.6 Edukace dětí se středně těžkým mentálním postižením	23
3 Spektrum hudebních a pohybových prostředků	24
3.1 Správné držení těla	24
3.2 Chůze, běh, poskoky.....	27
3.3 Pohybová specifika řeči	29
3.4 Rytmická řeč těla.....	30
3.5 Pohyb a hudebně vyjadřovací prostředky.....	32
3.6 Hudebně pohybové hry.....	35
3.7 Dětské lidové taneční hry.....	35
3.8 Dětské a lidové písně	37
3.9 Pohybová improvizace.....	38
3.10 Relaxace	39

4	Hudebně pohybová výchova na základní škole speciální	40
4.1	Úloha hudebně pohybové výchovy ve speciální škole	40
4.2	Výchovné a vzdělávací cíle v hudebně pohybové výchově	40
4.3	Hudebně pohybová výchova v rámcově vzdělávacím programu	41
4.4	Reedukační a kompenzační význam hudebně pohybové výchovy	41
4.5	Realizace hudebně pohybové výchovy ve vzdělávacím procesu	42
	Praktická část	43
5	Projekt – Zpíváme a tančíme, s pohádkou se učíme	43
5.1	Přípravná fáze	43
5.2	Realizační fáze	45
5.3	Vzdělávací cíle projektu	46
5.4	Konkrétní ukázky průběhu projektu	47
5.4.1	Tematická část - Chaloupka roubenka	47
5.4.2	Tematická část - Čert a Káča	60
5.4.3	Tematická část - Kuřátko a obilí	71
5.5	Vyhodnocovací fáze	83
6	Závěr	84
7	Seznam literatury	87
8	Seznam příloh	90

Úvod

Hudebně pohybová výchova má významné postavení ve výchovně vzdělávacím procesu u dětí s mentálním postižením, neboť spojení hudby a pohybu, na kterém je tato výchova založena, umožňuje dětem se seberealizovat a zapojovat se do kolektivních činností. Působí na city dětí a podněcuje je k vlastnímu pohybovému projevu. Hudebně pohybový projev dětem umožňuje prožít neopakovatelné zážitky, které jim přinášejí nejenom radost, ale i dobrou vnitřní náladu, která příznivě působí na psychiku dítěte, a tak ovlivňuje jeho celkové jednání a projevy. Hudebně pohybové činnosti jsou pro děti zdrojem nových hudebních a pohybových poznatků a napomáhají k psychickému a fyzickému uvolnění, k odreagování napětí, ke koncentraci pozornosti a k překonávání únavy. Hudebně pohybová výchova je tedy neodmyslitelnou součástí výchovně vzdělávacího procesu na základní škole speciální.

Hudebně pohybovou výchovu jako téma mé práce jsem si zvolila záměrně, poněvadž tento předmět vyučuji na základní škole speciální a také proto, že se sama hudbě věnuji již od svého dětství. Cílem mé diplomové práce je ukázat využití hudebně pohybové výchovy a pohybových prostředků ve výchovně vzdělávacím procesu na základní škole speciální. Práce je uspořádána do pěti kapitol. První čtyři kapitoly tvoří teoretickou část a kapitola pátá část praktickou.

V první části je popsána náplň hudebně pohybové výchovy, její význam a vliv na celkový rozvoj dětské osobnosti. Hudební vnímání a vnitřní prožitek hudby dávají děti najevo spontánním pohybem celého těla, proto je v této části hudebně pohybový projev dětí uveden jako prostředek jejich vyjadřování a poznávání. Dále je zde poukázáno na motivaci, která tvoří důležitou součást dětského hudebně pohybového projevu, a také na hudebně pohybový vývoj dětí. Druhá kapitola je věnována problematice mentálního postižení. Jsou zde rozebrány příčiny vzniku, klasifikace a psychologická charakteristika. V této části je také nastíněno vzdělávání dětí se středně těžkou mentální retardací.

Kapitola třetí je záměrně obsáhlejší, jelikož je v ní uvedeno a popsáno spektrum hudebních a pohybových prostředků a jejich využití v rámci hudebně pohybových aktivit. Součástí pohybových činností je pohybová průprava a nácvik správného držení těla, která je v práci též uvedena. V závěru této kapitoly jsou popsány hudebně-vyjadřovací prostředky, hudebně pohybové a taneční hry, pohybová improvizace a relaxace.

Čtvrtá kapitola se zabývá úlohou hudebně pohybové výchovy na základní škole speciální, jejími výchovnými a vzdělávacími cíli, reedukačním a kompenzačním významem a realizací ve vzdělávacím procesu.

V kapitole páté je uveden vypracovaný projekt – Zpíváme a tančíme, s pohádkou se učíme – který je zpracován pro děti se středně těžkým mentálním postižením. Je rozpracován do jednotlivých tematických částí, které jsou vždy motivovány danou pohádkou. Navržené hudebně pohybové činnosti jsou v projektu rozděleny do ukázkových vyučovacích hodin, které obsahují téma, cíl vyučovací hodiny a úvodní motivaci.

Teoretická část

1 Děti, hudba a pohyb

Hudba doprovází děti již od jejich narození. Děti vnímají a prožívají hudbu právě prostřednictvím pohybu. Pohyb je jedním z nejpřirozenějších projevů dítěte. Propojení hudby a pohybu je pro děti zdrojem bohatých a neopakovatelných zážitků.

Hudba nejen umocňuje prožitek z pohybu, ale také povzbuzuje a motivuje děti k pohybovému projevu. Pohyb s hudbou umožňuje dětem vyjádřit myšlenky, pocity a nálady. Základním předpokladem pro pohybové činnosti s hudbou je požadavek kultivovaného pohybu. Kultivovanost pohybu se u dětí nejlépe daří právě prostřednictvím hudebně pohybové výchovy, která nejen vzbuzuje emoce, ale podněcuje děti ke spontánní pohybové aktivitě. (Bednářová, Miklánková, 2010)

1.1 Hudebně pohybová výchova

Hudebně pohybová výchova je založena na spojení hudby, pohybu a slova. Svým všestranným pojetím se podílí na rozvoji celé osobnosti dítěte. Velmi kladně působí na citovou a volní stránku dětí, obohacuje děti esteticky a uspokojuje jejich touhu po pohybu. Pomocí hudebně pohybových činností se děti učí naslouchat hudbě a také jí porozumět. Hudebně pohybová výchova se zaměřuje na ladnost pohybu, uvědomělé provádění pohybů, vyrovnanost pohybů a to ve spojení s hudbou. (Berdychová, 1974)

Kulhánková (2010) uvádí, že hudebně pohybová výchova rozvíjí přirozenou potřebu dětí setkávat se s hudbou. Hudba spojená s pohybem rozvíjí pohybové dovednosti, probouzí a podporuje v dětech jejich umělecké cítění, tvořivost a fantazii. Hudebně pohybová výchova je tedy neodmyslitelnou součástí systému hudebních činností a každého hudebně vzdělávacího procesu. Napomáhá nejen k získání elementárních hudebních a pohybových znalostí a dovedností, ale také k psychickému i fyzickému uvolnění.

Podle Dvořákové (2011) je hudebně pohybová výchova prostředkem zkvalitňování pohybových dovedností lokomočních, nelokomočních a manipulačních. Pohyb i hudbu lze použít k procvičování každé z těchto dovedností.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že hudba a pohyb se nejen vzájemně obohacují, ale svým všestranným působením přispívají ke zdravému vývoji dětí, k hudebnímu a estetickému vývoji a mají velký vliv na celkový rozvoj dětské osobnosti.

1.2 Formativní vliv hudby a pohybu na rozvoj dětské osobnosti

Hudebně pohybové činnosti svým stimulačním účinkem poskytují dítěti vnitřní klid, naplňují jeho nitro a umožňují mu psychické odreagování od různých situací. Usnadňují dětem navazovat nové kontakty a snižují labilitu citových projevů. Dále rozvíjejí vnitřní možnosti, citlivost k okolí a podněcují fantazii. V pohybových projevech dochází u dětí k sebepoznání a k obrácení pozornosti k vlastnímu „já“. Dítě se tak stává mnohem citlivější nejen vůči sobě samému, ale umí se vcítit do druhého. (Sedlák a kolektiv, 1983)

Lišková (2006) uvádí, že hudebně pohybové činnosti pozitivně ovlivňují psychiku dětí. Prostřednictvím těchto činností dochází k celkové fyzické uvolněnosti, vyrovnanosti a soustředěnosti. Hudebně pohybová výchova dále urychluje estetický a hudební vývoj dětí. Je důležitým prostředkem rozvoje rytmického cítění a umožňuje rozeznávat nejen dynamické, ale i tempové odlišnosti.

Proto smyslem hudebně pohybové výchovy je rozvíjet u dětí pohybové dovednosti v souladu s hudbou. A prostřednictvím tohoto hudebně pohybového projevu poskytnout dětem příležitost k emocionálnímu sebevyjádření, umožnit jim poznávání a ověřování hudebních zákonitostí, rozvíjet jejich estetické cítění a dopřát jim příležitost relaxace, vzájemné komunikace a to vše prostřednictvím hudby a pohybu. (Jenčková, 2002)

Dle mého názoru hudba pozitivně působí jak na citovou stránku dětí, tak i pozitivně ovlivňuje psychiku. Domnívám se, že hudba na dítě působí velmi povzbudivě i po stránce fyzické, a tím se dítě mnohem lépe koncentruje. Hudebně pohybová výchova je tedy úzce spjata s výchovou tělesnou. Cvičení spojené s hudbou pomáhá prohloubit rozsah pohybu, a tudíž celkově podporuje hudebně pohybový vývoj dětí.

1.3 Hudebně pohybový vývoj dítěte

Podle Sedláka (1974) je důležité uskutečňovat hudební vývoj dětí mladšího školního věku v komplexu činností a složek percepčních, řečových, pěveckých a rytmicko-pohybových. Jak již bylo řečeno, hudba je od svého vzniku spojena s pohybem. Toto spojení je důležitým činitelem duševního vývoje dítěte. Hudba u dětí vyvolává rytmickou reakci, která svědčí o hudebně pohybovém prožitku. Pohyb, který je podněcen hudbou, zvyšuje aktivitu hudebního vnímání a také zesiluje emocionální účinek hudby komplexnějšími hudebními představami. Rozvíjí nejen hudební a rozumové schopnosti dítěte, ale i jeho citovou sféru, fantazii a pohybové schopnosti.

Dále zlepšuje koordinaci pohybů, držení těla, učí obratnosti, zajišťuje lehkost pohybů, které se stávají estetickými. Rozvojem nervově svalového aparátu a pohybového ústrojí se urychlují procesy vyšší nervové soustavy. Hudebně pohybovou výchovou se mohou do jisté míry odstraňovat také tělesné a duševní poruchy, jako je například neohrabanost, lenost, pomalé a nedokonalé reakce na podněty. Během hudebně pohybových her prožívají děti společné pocity radosti a uspokojení. (Sedlák, 1974)

Aby se zdárně podporoval hudebně pohybový vývoj dětí, je zapotřebí nejen volit takové hudebně pohybové činnosti, které jsou úměrné věku dětí a odpovídají jejich rozumovému vývoji, ale také využívat působivou motivaci, které je neodmyslitelnou součástí každého výchovně vzdělávacího procesu.

1.4 Motivace dětského hudebně pohybového projevu

K hudebně pohybovému projevu nepochybně patří motivace. Vhodná motivace splňuje dvojí význam: tematicky propojuje jednotlivé části vyučovacího procesu a svým fabulačním charakterem aktivizuje pohybový projev dětí a napomáhá udržovat emocionalitu celé situace. Hlavním úkolem motivace je navodit u dětí představu o pohybu, a to co nejpřesněji. Navozená situace by měla být dětem blízká a srozumitelná, aby se děti uměly do situace vcítit a vžít. (Jenčková, 2002)

I podle Lokšové (1999) musí učitelka motivaci přizpůsobit cíli a obsahu vzdělávání a věku dětí. Vhodná motivace celkově udržuje pozornost dítěte a zájem o určitou učební činnost. Motivaci učitelka neuplatňuje pouze na začátku vyučovací hodiny, ale v celém jejím průběhu. Motivace ve vyučovacím procesu hraje důležitou roli a její funkce je nezastupitelná. Můžeme říci, že motivace je účinným prostředkem pro zvyšování celkového výkonu dětí. Má funkci nejen aktivizující, ale také usměrňující.

Dle mého názoru je slovní motivace učitelky při hudebně pohybových činnostech nenahraditelná, protože na základě motivace se odvíjí další činnosti a situace. Motivace nemusí být pouze slovní, můžeme použít například: recitaci básně, zpěv lidové písně, přečíst úryvek dětského příběhu, využít loutky, ale i hádanky. K nejpřirozenější motivaci v hudebně pohybovém projevu patří vždy pochvala, na kterou by učitelka rozhodně neměla zapomínat. Motivace v hudebně pohybové výchově podporuje aktivitu dítěte. Hudebně pohybová aktivita dítěte nejen naplňuje, ale také mu slouží jako prostředek vyjádření.

1.5 Hudebně pohybový projev jako prostředek vyjádření

Hudební vnímání a vnitřní prožitek hudby vyjadřují děti spontánním pohybem těla, mimikou a gesty. V hudebně kreativních hrách se děti učí nejen otevřeně vyjadřovat své pocity, ale také je ovládat. Prostřednictvím pohybu, který je pro děti přirozenou vývojovou charakteristikou, můžeme v hudebně pohybových hrách rozvíjet dětské emocionální vyjádření a emoční inteligenci. Jak již bylo řečeno, pohyb je pro děti vývojovou přirozeností, proto veškeré pohybové činnosti přináší dětem radost a uspokojení. V rámci pohybových aktivit dochází k utváření sebepojetí a sebehodnocení. Dostatek pohybu v rámci pohybových aktivit je pro děti prostředkem vzájemné komunikace a prostředkem k navazování kontaktu s dospělými i s ostatními vrstevníky. Rozmanité hudebně pohybové aktivity bezpochyby umožňují dětem dostatečně se pohybově a emocionálně vyjádřit, ale také mohou být pro ně výtečným relaxačním prostředkem. (Jenčková, 2002)

1.6 Hudebně pohybové činnosti a jejich význam

Podle Šmerdové (1993) si děti prostřednictvím hudebně pohybových činností osvojují nové pojmy, získávají nové poznatky a základní vědomosti, upevňují a rozvíjejí si nové dovednosti a získávají konkrétní hudební a pohybové zkušenosti. Hudebně pohybové činnosti vytvářejí v dětech kladný vztah k hudbě a přispívají k všestrannému poznávání hudby. Pomáhají dětem překonávat ostych a uspokojují jejich hravost. Prostřednictvím těchto činností se rozvíjí dětská představivost, zbystřuje se vnímání a pozornost. U dětí se rozvíjí hrubá i jemná motorika, koordinace pohybů a zdokonaluje se smysl pro rytmus, melodii, tempo, dynamiku a cvičí se hudební paměť. Spojením obsahu, melodie a rytmu s pohybem se u dětí tříbí estetické cítění. V dětech se pěstuje nejen smysl pro účelnou organizaci, pro orientaci v prostoru, ale také v pohybových hrách děti navazují přátelské vztahy a tím se stmeluje kolektiv.

V hudebně pohybových hrách se může uplatnit každé dítě podle svých schopností a dovedností, jimiž se aktivně hudebně i pohybově projevuje. Tyto hry mají bezpochyby i zdravotní význam, který blahodárně působí nejen na děti zdravé, ale hlavně na děti s mentálním postižením. Děti s mentálním postižením se v mnohém odlišují od běžné populace dětí. Z tohoto důvodu se v následující části této práce věnuji problematice dětí s mentálním postižením.

2 Uvedení do problematiky mentálního postižení

Výchovou, vzděláním a rozvojem osob s mentálním postižením se zabývá nauka, která se nazývá psychopedie. Tato disciplína je součástí speciální pedagogiky. Cílovou skupinou psychopedie jsou lidé s mentálním postižením, u nichž by záměrným působením mělo být dosaženo maximálně možného individuálního rozvoje osobnosti. (Černá, 2008)

Psychopedie je v užším pojetí speciálně pedagogická disciplína, která se zabývá edukací osob s mentálním postižením a zkoumáním formativních vlivů na tyto jedince. V širším pojetí je pak psychopedie interdisciplinární obor zabývající se edukací, reedukací, terapeuticko-formativní intervencí, kompenzací, rehabilitací, integrací a socializací jedince s mentálním postižením. (Valenta, Müller, 2004)

2.1 Mentální postižení – vymezení pojmu

„Mentální retardace je souhrnné označení vrozeného postižení rozumových schopností, které se projeví neschopností porozumět svému okolí a v požadované míře se mu přizpůsobit. Je definována jako neschopnost dosáhnout odpovídajícího stupně intelektového vývoje (méně než 70% normy), přestože postižený jedinec byl přijatelným způsobem výchovně stimulován. Hlavními znaky mentální retardace jsou nedostatečný rozvoj myšlení a řeči, omezená schopnost učení a z toho vyplývající obtížnější adaptace na běžné životní podmínky.“¹

Slowík (2007) ve své publikaci uvádí mentální postižení jako podstatně složitější syndromatické postižení, které postihuje nejenom psychické schopnosti, ale celou osobnost a to ve všech jejích složkách.

Já se přikláním k vymezení pojmu podle mezinárodní klasifikace nemocí vydané Světovou zdravotnickou organizací, která uvádí mentální postižení jako „stav zastaveného nebo neúplného duševního vývoje, který je charakterizován zvláště porušením dovedností, projevujícím se během vývojového období, postihujícím všechny složky inteligence, to je poznávací, řečové, motorické a sociální schopnosti. Retardace se může vyskytnout bez, nebo současně s jinými somatickými nebo duševními poruchami.“²

¹ VÁGNEROVÁ, M., *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2008. s. 289, ISBN 978-80-7367-414-4

² WHO., *Mezinárodní klasifikace nemocí*. [online] Dostupné z: <http://www.uzis.cz/publikace/mezinarodni-statisticka-klasifikace-nemoci-pridruzenych-zdravotnich-problemu-mkn-10-dil-tabelarni-ca> [cit. 6. 3. 2012]

Valenta a Müller (2004) definují mentální postižení jako „vývojovou duševní poruchu se sníženou inteligencí demonstrující se především snížením kognitivních, řečových, pohybových a sociálních schopností s prenatální, perinatální i postnatální etiologií.“³

Podle Dolejšího (1983) bývá mentální postižení doprovázeno infantilností osobnosti, zvýšenou pohotovostí k úzkosti, větší potřebou bezpečí, poruchou v interpersonálních vztazích a komunikaci, sníženou přizpůsobivostí k sociálním a školním požadavkům, impulsivním jednáním nebo naopak celkovou zpomaleností chování. Snížení inteligence se také projevuje zpomalenou chápavostí, ulpíváním na detailech, nedostatečnou pozorností, velmi nízkou slovní zásobou a neobratností ve vyjadřování, poruchami pohybové koordinace a sníženou mechanickou a logickou pamětí.

Výše uvedené znaky jsou nescifické pro mentální postižení a nemusí se u dítěte s mentálním postižením vůbec vyskytovat. Vždy záleží na stupni, rozsahu a příčinách vzniku mentálního postižení.

2.2 Příčiny vzniku mentálního postižení

Etiologie mentálního postižení je velmi širokospektrá. Důvodem je působení velkého množství možných vlivů a onemocnění, které ohrožují zdravý rozvoj jedince. Za hlavní příčinu vzniku mentálního postižení se považuje postižení centrální nervové soustavy. Tato porucha vzniká různým způsobem a v klinickém obrazu se projevuje jak kvalitativně, tak kvantitativně. (Černá, 2008; Vágnerová, 2008)

Příčiny mentálního postižení mohou být rozděleny podle různých hledisek. Je však důležité podotknout, že u třetiny jedinců s mentálním postižením stále ještě nejsme schopni zjistit příčiny, poněvadž mezi jedinci s mentálním postižením existuje velká variabilita týkající se příčin vzniku mentálního postižení a jejich možných kombinací. Je zřejmé, že biologické a sociální faktory se v osobnosti člověka prolínají, není proto možné u každého člověka jednoznačně určit, zda bylo jeho mentální postižení způsobeno pouze vlivy biologickými a do jaké míry se na jeho stavu podílejí vlivy sociální. (Valenta, Müller, 2004; Černá, 2008)

Z výše uvedeného vyplývá, že jde o postižení, které je založeno na mnoha faktorech. Na jeho vzniku se mohou podílet jak exogenní faktory, tak i genetické dispozice.

³ VALENTA, M., MÜLLER, O., *Psychopedie*. 2. vyd. Praha: Parta, 2004. s. 19, ISBN 80-7320-063-5

Genetické podmínky mentálního postižení

„Jsou následkem abnormality genů zděděných po rodičích, odchylek při spojování genů nebo jiných genových poruchách způsobených během těhotenství infekcemi, příliš velkým osvitem rentgenovými paprsky nebo jinými faktory. S mentální retardací se pojí více než 500 genetických chorob. Jde například o fenyktonurii, ojedinělou genovou poruchu, někdy také zmiňovanou jako vrozenou poruchu metabolismu, protože je způsobena vadným enzymem. Downův syndrom je příkladem poruchy chromozomů. K chromozomálním poruchám dochází sporadicky a jsou způsobeny přílišným množstvím nebo přílišným nedostatkem chromozomů, případně změnou struktury chromozomu. Syndrom fragilního X je ojedinělá genová porucha nalézající se na pohlavním chromozomu a je hlavní zděděnou příčinou mentální retardace.“⁴

Etiologie mentálního postižení podle doby vzniku

Prenatální a perinatální příčiny

Prenatální a perinatální vývoj jedince mohou negativně ovlivnit teratogenní faktory, které mohou být příčinou vzniku mentálního postižení. Tyto teratogenní faktory působí v prenatálním období na normální vývoj dítěte prostřednictvím organismu matky, v perinatálním období jsou to faktory působící během porodu a mohou to být například:

- **Fyzikální faktory:** ionizující záření, při porodu poškození mechanickým stlačením hlavičky dítěte s následným krvácením do mozku, asfyxie – nedostatek kyslíku, předčasný nebo protahovaný porod, nízká porodní váha
- **Biologické faktory:** infekční onemocnění – zarděnky, virové a mikrobiální infekce, syfilis, Rh inkompatibilita, toxoplasmóza, novorozenecká žloutenka
- **Chemické faktory:** užívání drog a některých léků, fetální alkoholový syndrom jako důsledek nadměrného používání alkoholu matkou v době těhotenství (Vágnerová, 2008; Černá, 2008)

⁴ JAKUBŮV, M., *Příčiny a prevence mentální retardace*. In *Dobromysl.cz* [online] Dostupné: <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=252> [cit. 7. 3. 2012]

Postnatální příčiny

V období po narození dítěte může mentální postižení způsobit mnoho vlivů, mezi které například patří zánět mozku způsobený meningitidou, klíšťovou encefalitidou, krvácení do mozku, traumata apod.

Snížení intelektových schopností může zapříčinit i citová a sociokulturní deprivace dětí, které vyrůstají v nepodnětném prostředí nebo v institucionální péči. Avšak pokud je příčinou vývojového opožďení nedostatečná výchova, pak nelze hovořit o mentálním postižení. Takový handicap není vrozený a jeho příčinou není poškození centrální nervové soustavy, ale nedostatek přiměřených podnětů. Sociokulturní deprivaci trpí především děti rodičů s nižším intelektovým potenciálem.

Je zde nutné podotknout, že do diagnostické skupiny mentálního postižení jsou zahrnovány pouze takové defekty, které vznikly v průběhu prvních osmnácti měsíců věku dítěte, jelikož později vzniklá postižení jsou označována za získaná a v takových případech již hovoříme o demenci. (Valenta, Müller, 2004; Fischer, Škoda, 2008)

2.3 Klasifikace mentálního postižení

Hloubku mentálního postižení je možné určit pomocí inteligenčního kvocientu, který ukazuje úroveň rozumových schopností. Klasifikaci mentálního postižení uvádím podle 10. revize mezinárodní klasifikace nemocí vydané Světovou zdravotnickou organizací (WHO) z roku 1992.

Dělení mentálního postižení podle stupně

- F 70 Lehké mentální postižení IQ 69 – 50
- F 71 Středně těžké mentální postižení IQ 49 – 35
- F 72 Těžké mentální postižení IQ 34 – 20
- F 73 Hluboké mentální postižení IQ 20 a níže
- F 78 Jiné mentální postižení
- F 79 Nespecifikované mentální postižení

Lehké mentální postižení

Podle Pipekové (1998) mají jedinci s lehkým mentálním postižením potíže převážně v období školní docházky. Mají konkrétní a mechanické myšlení a omezenou schopnost logického myšlení. Opoždění se projevuje v jemné i hrubé motorice a je narušena i koordinace pohybů. Tito jedinci zvládají výuku v praktických školách. Výskyt lehkého stupně postižení činí v celkovém počtu mentálně postižených 80%.

V praktické části této práce je navržen projekt, jehož cílovou skupinu tvoří žáci se středně těžkým mentálním postižením. Náležitě proto věnuji následujícímu stupni mentálního postižení větší pozornost.

Středně těžké mentální postižení

Podle Vágnerové (2008) můžeme uvažování jedinců se středně těžkým mentálním postižením přirovnat k myšlení předškolního dítěte. Jejich slovní zásoba je chudá, řeč je omezená, agramatická a špatně artikulovaná. Sebeobslužné činnosti zvládají částečně, ale jsou schopni si osvojit běžné návyky a jednoduché dovednosti. Jsou schopni navštěvovat základní školy speciální, ale pokroky v učení jsou limitované. V učení mají velké obtíže a k zapamatování čehokoli je třeba četného opakování. Mohou vykonávat jednoduché pracovní úkony, které však nevyžadují přesnost a rychlost. Tito jedinci potřebují při pracovních činnostech trvalý dohled.

Rozvoj myšlení je u těchto dětí výrazně opožděn. Řeč je velmi jednoduchá. Komunikují převážně v jednoduchých větách nebo jednoduchých slovních spojeních. U některých jedinců přetrvává pouze nonverbální komunikace a někteří se nenaučí mluvit nikdy. Nejsou schopni řešit náročnější situace z důvodu jejich nevyrovnanosti a afektivnosti. Vývoj jemné a hrubé motoriky je výrazně zpomalen, tudíž přetrvává celková neobratnost a nekoordinovanost pohybů. U těchto jedinců jsou obvykle podstatné rozdíly v povaze schopností. Někteří dosahují vyšší úrovně v dovednostech senzorio-motorických, zatímco jiní jsou značně neobratní. Tento stupeň mentálního postižení je často doprovázen epilepsií a tělesnými obtížemi. Výskyt středně těžkého stupně postižení činí v celkovém počtu mentálně postižených asi 12%. (Pipeková, 1998; Švarcová, 2001)

U žáků s tímto stupněm postižení je velmi snížená motivace a to hlavně v oblasti učení. Učení se novým věcem je pro ně nezajímavé a nudné. Z tohoto důvodu je u nich velmi důležitá pozitivní motivace, o které jsem se zmiňovala v předchozí části této práce.

Těžké mentální postižení

Jedinci s tímto stupněm postižení jsou schopni chápat pouze základní souvislosti a vztahy. Jejich uvažování je na úrovni batolete. V oblasti řeči je zřejmé omezení, řeč je velmi primitivní. Naučí se nanejvýš jen několik slovních výrazů, které navíc používají nepřesně. Někteří nemluví vůbec. Učení je velmi značně limitováno a vyžaduje dlouhodobé úsilí. Přes všechnu snahu zvládají pouze základní úkony sebeobsluhy. Osoby s tímto stupněm jsou již zcela závislé na péči jiných lidí a jejich výskyt v populaci mentálně postižených činí 7%. (Fischer, Škoda, 2008)

Hluboké mentální postižení

Tito jedinci nejsou schopni sebeobsluhy, tudíž vyžadují péči ve všech základních úkonech. Jsou velmi těžce motoricky omezeni a vykonávají jednoduché stereotypní pohyby. Řeč není rozvinuta, avšak můžeme dosáhnout porozumění alespoň jednoduchým požadavkům. Tento stupeň postižení bývá v kombinaci s neurologickými poruchami, s vadami zraku a sluchu. Takto postižení jedinci nepoznávají své okolí a často trpí sebepoškozováním. Jsou tedy komplexně závislí na péči a pomoci jiných lidí a obvykle jsou umísťováni do ústavu sociální péče. Výskyt v populaci mentálně postižených 1%. (Pipeková, 1998; Vágnerová 2008)

Jiné mentální postižení

„Tato kategorie by měla být použita pouze tehdy, když stanovení stupně intelektové retardace pomocí obvyklých metod je zvláště nesnadné nebo nemožné pro přidružené senzorycké nebo somatické poškození, např. u nevidomých, neslyšících, u jedinců s těžkými poruchami chování, osob s autismem či u těžce tělesně postižených osob.

Nespecifikované mentální postižení

Tato kategorie se užívá v případech, kdy mentální retardace je prokázána, ale není dostatek informací, aby bylo možno zařadit pacienta do jedné ze shora uvedených kategorií.“⁵

⁵ ŠVARCOVÁ, I., *Mentální retardace*. Praha: Portál, 2001 s. 30, ISBN 80-7178-506-7

2.4 Výskyt osob s mentálním postižením v populaci

Podle Slowíka (2007) žádný jiný druh handicapu nečiní člověka v běžné populaci tak odlišným a zvláštním jako právě mentální postižení. Mentálně postižení tvoří jednu z nejpočetnějších skupin mezi všemi handicapovanými. V populaci se vyskytují asi 3% mentálně postižených osob. Nejčetnější skupinu v populaci mentálně postižených tvoří jedinci s lehkým stupněm mentálního postižení.

Chlapci a dívky bývají postiženi přibližně ve stejné míře, avšak obecně je uváděna vyšší četnost mentálního postižení u chlapců. Absolutní počet v naší populaci není přesně znám. (Fischer, Škoda, 2008; Vágnerová, 2008)

2.5 Psychologická charakteristika osob s mentálním postižením

„Při psychologické charakteristice osob s mentálním postižením je třeba zdůraznit, že jejich nižší mentální úroveň vytváří specifický psychologický obraz, který sice výrazně omezuje jejich kognitivní procesy, ale zpravidla jim umožňuje žít bohatý emocionální život. Psychika osob s mentálním postižením v sobě skrývá řadu neodhalených možností zaměřených do oblasti specifických vloh, kreativity a intuice. Každý jedinec s mentálním postižením je svébytnou bytostí s vlastními problémy a s vlastními vývojovými možnostmi, které je možné a nutné rozvíjet.“⁶

Avšak z hlediska psychické struktury se u značné části těchto jedinců projevují určité společné znaky, které závisí na stupni, rozsahu, hloubce mentálního postižení a na tom, zda jsou rovnoměrně postiženy všechny složky psychiky. Mentální postižení se tedy klinicky projevuje zejména:

- zpomalenou chápavostí; mechanickou pamětí; těkavostí pozornosti
- nedostatečnou slovní zásobou; neobratností ve vyjadřování
- impulzivností nebo zpomaleností chování; sugestibilitou a rigiditou chování
- nerovnováhou aspirací a výkonů; zvýšenou potřebou uspokojení a bezpečí
- citovou vzrušivostí; poruchami pohybové koordinace. (Švarcová, 2001)

⁶ KREJČÍŘOVÁ, O., *Estetické aspekty zájmové pohybové činnosti osob s mentálním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. s. 17 – 18, ISBN 978-80-244-1648-9

Vnímání

Podle Krejčířové (2007) je základem vnímání vytvoření zásoby podmíněných reflexů. U zdravého dítěte je tento proces rychlý. Pomalost tohoto procesu u jedinců s mentálním postižením je příčinou výrazné specifikace jejich vnímání. U těchto osob spočívají hlavní nedostatky vnímání v organicky podmíněné analyticko-syntetické činnosti. V důsledku toho se například v hudebních činnostech projevuje zúžená schopnost rozlišovat tóny. Zpomalenost a snížený rozsah vnímání se projevují i ve vnímání prostoru, času a pohybu. Právě tato nedostatečnost se ukazuje v hudebně pohybových činnostech. Dítě běžné populace vnímá prostor globálně, avšak dítě s mentálním postižením ho vnímá postupně, čímž se mnohem více ztěžuje jeho orientace.

Důležitou úlohu v psychickém vývoji má také sluchové vnímání, které velmi úzce souvisí s rozvojem řeči. Pokud se spoje v oblasti sluchového analyzátoru vytvářejí pomalu, vede to k opožděnému utváření řeči a to způsobuje opoždění psychického vývoje. (Švarcová, 2001)

Z výše uvedeného vyplývá, že u dětí s mentálním postižením je nesmírně důležitý rozvoj jejich smyslů. Rozvoj smyslového vnímání můžeme hravou formou zařadit do vzdělávacího procesu. V hudebně pohybové výchově se zaměřujeme hlavně na rozvoj sluchového, zrakového a kinestetického analyzátoru.

Schopnosti

Schopnosti dětí s mentálním postižením jsou v hudebně pohybových činnostech závislé na stupni mentálního postižení, jelikož každý stupeň, jak již bylo uvedeno, má svá specifika. V hudebně pohybové výchově směřujeme pozornost dětí s mentálním postižením na zvuky, pohyby a dále zaměřujeme schopnosti na intenzitu smyslové vnímavosti, citovost a fantazii. Velkou roli zde opět hraje motivace.

Hlavním kritériem je zdravotní stav, jelikož u dětí s mentálním postižením je u pohybových schopností postižení ve všech složkách. Je tedy důležité vždy vycházet z úrovně schopností, z hlediska přiměřenosti a individuálních zvláštností takto postižených dětí. Je tedy zřejmé, že respektujeme nejen individuální přístup k dětem, ale také přihlížíme k jejich věkovým, mentálním zvláštnostem a individuálním schopnostem. (Krejčířová, 2007)

2.6 Edukace dětí se středně těžkým mentálním postižením

Děti se středně těžkým mentálním postižením se vzdělávají v základní škole speciální. Vzdělávání v základní škole speciální je desetileté. Výchova a vzdělávání je zde zaměřené nejenom na poskytování základních vědomostí a dovedností, ale také na vytváření základních návyků, které jsou potřebné k uplatnění v běžném životě. Jedním z hlavních úkolů speciální školy je naučit děti číst, psát a počítat. (Fischer, Škoda, 2008)

Vzdělávání dětí s tímto stupněm postižení je velmi náročné, tudíž vyžaduje speciálně-pedagogickou péči a úpravu školního prostředí jako je například: snížení počtu žáků ve třídě, přizpůsobení a úprava školní třídy, přizpůsobení časového rozvrh, používání speciálních učebnic a pracovních listů. Cílem speciální školy je rozvíjet psychické a fyzické schopnosti a vybavit žáky takovými vědomostmi a dovednostmi, které jim umožní v maximální možné míře se začlenit do společnosti. Další významnou funkcí speciální školy je připravovat žáky k dalšímu vzdělávání. Absolventi speciálních škol mají možnost se dále vzdělávat v praktické škole a získat tak kvalifikaci k vykonávání jednoduchých pracovních činností. (Švarcová, 2001)

Černá (2008) uvádí, že vzdělávání obohacuje každého jedince s mentálním postižením. Během vzdělávání je podněcována jejich aktivita, podporována samostatnost a nezávislost, jsou seznamováni s potřebnými znalostmi a dovednostmi, které následně mohou uplatnit ve společnosti. Vzdělání jim následně v jejich životě usnadňuje orientaci v prostředí a komunikaci s okolím. Tyto důvody a mnohé další jsou důvodem k tomu, proč vzdělávání nesmí být odepíráno žádnému dítěti s mentálním postižením.

Hudebně pohybová výchova má pro žáky speciálních škol mimořádný význam. Pomáhá rozvíjet jejich motoriku a překonávat jejich neobratnost, ale také rozvíjet estetické cítění a vkus. Téměř všichni jedinci s mentálním postižením rádi poslouchají hudbu. Velká část z nich má dobře vyvinutý smysl pro rytmus. Zejména děti se středně těžkým mentálním postižením si dokážou osvojit velké množství písní. Hudba jim pomáhá odreagovat se od jejich problémů a potíží. (Švarcová, 2001)

Hudebně pohybové činnosti umožňují dětem s mentálním postižením rozvíjet jejich pohybové dovednosti, estetické cítění, relaxovat, emocionálně se vyjadřovat a to díky širokému spektru hudebních a pohybových prostředků, které uvádím a popisuji v následující části práce.

3 Spektrum hudebních a pohybových prostředků

Jak již bylo řečeno, hudebně pohybová výchova napomáhá ke zdravému vývoji dětí, jelikož se v mnoha ohledech prolíná s výchovou tělesnou. Jednou z činností, které se v rámci hudebně pohybové výchovy věnujeme, je nácvik správného držení těla. Správné držení těla udržuje nejen fyzické a duševní zdraví, ale je primárním předpokladem přirozeného pohybu, jeho dynamičnosti a sladění všech oblastí pohybového systému těla včetně pohybové sebekontroly. Z tohoto důvodu musíme správnému držení těla věnovat nemalou pozornost. (Lišková, 2006; Jenčková, 2002)

3.1 Správné držení těla

Předpokladem správného držení těla je přiměřené zakřivení páteře a dokonale vyvinuté posturální svalstvo. (Berdychová, 1982)

Pohybová průprava správného držení těla dětí

Podle Smítkové (1992), je velmi náročné naučit děti správnému držení těla. Nácvik vyžaduje nejen pedagogickou trpělivost, ale také působivou motivaci. Při nácviku je zapotřebí vybírat takové prvky a cviky, které jsou pro děti pochopitelné a odpovídají jejich rozumovému chápání. Při počátečních nácvicích správného držení těla je důležité dětem připomenout tzv. opěrné body – temeno hlavy, krk, hlava, brada, ramena, záda, břicho, kolena. Dítě si při nácviku může ověřit hmatem jejich pohyb a polohu. S pravidly, jak držet tyto části těla ve správném postoji, děti seznamujeme nejprve ve statických polohách – vsedě a vestoje. Teprve poté budeme vyžadovat správné držení těla v průběhu pohybu.

Základní znaky a pravidla správného držení těla

Správné držení hlavy

Hlava je vzpřímená, co nejvíc vytažena z temene. Brada míří dopředu a nesmí se zvedat vzhůru ani se tisknout ke krku. Dolní čelist je vodorovná. S dětmi procvičujeme správné držení hlavy předklonou hlavy dopředu a zvedáním hlavy zpět do správné polohy.

Správné držení ramen

Ramena jsou volně spuštěna celou svou vahou, avšak nesmějí klesat ochable dopředu. S dětmi procvičujeme přechod z ochablého držení ramen do správného a několikrát opakujeme.

Správné držení zad a hrudníku

Hrudník je mírně vyklenutý, ale jeho osa je vertikální, při pohledu ze strany není vidět lopatka, lopatky jsou přilehlé ke straně zad. Lopatky jsou svými vnitřními hranami rovnoběžné a od stěny neodstávají. Záda jsou vzpřímená, protažená zdola směrem vzhůru. Při cvičení s dětmi pozorujeme rozdíl mezi ohnutými zády dopředu a zády krásně protaženými. Držení zad procvičujeme mírným kulatým předklonem, plynulým zvedáním a protažením směrem vzhůru.

Správné zatažení břicha

Břišní stěna je zatažena. Správné cvičení břicha procvičujeme stahováním a povolováním břišního svalstva. Při tomto cvičení je důležité vypěstovat citlivost v bocích a opření se do boků směrem dozadu, aby nedocházelo k nežádoucímu vtahování bránice. Během cvičení nezapomínáme na kontrolu správného držení hlavy, ramen a zad.

Správné držení dolních končetin

Kolena a chodidla jsou u sebe. Kolena jsou přirozeně propnutá a paty nevybočují. S dětmi procvičujeme střídavé propínání a pokrčení nohou v kolenou. Celkové obrysy těla při pohledu zezadu jsou symetrické a osa celého těla při pohledu ze strany je vertikální. (Berdychová, 1982, Jenčková, 2002)

Budík a Vášová (1985) uvádějí, že správné a přirozené držení těla s hlavou lehce vzpřímenou má důležitou úlohu pro pěkný zpěv a pro realizaci hudebně pohybových činností. Pohybově kultivovaný žák ovládá nejen správné držení těla, ale má i smysl pro citlivý pohyb. Postupně si osvojuje nejzákladnější pohybové dovednosti v sepětí s hudbou, které se již zahrnují do základů pohybové kultury.

Postup při nácviiku estetického pohybu

Nejprve si vybereme jednoduché pohybové prvky, které chceme s dětmi procvičovat. K pohybům vymyslíme vhodnou slovní motivaci. Následně vybrané pohyby procvičujeme s dětmi nejprve v pomalém tempu pomocí průpravných cviků. Po základním procvičení pohyby provádíme v různých tempech a cviky obměňujeme. Poté co děti správně provádějí určené pohyby, spojíme cvičení s říkadlem. Pohybové prvky a rytmy by měly vždy odpovídat obsahu říkadla. Nejprve pohyby procvičujeme různými rytmy elementárním způsobem: tleskáním, vydupáváním, pleskáním. Učitelka může děti doprovázet hrou na rytmické nástroje. Následně probrané rytmy procvičujeme v hudebně pohybových cvičeních. (Smítková, 1992)

Učitelka by se vždy měla zapojit do pohybového projevu spolu s dětmi. Při pohybových činnostech musí dbát na vytváření správných pohybových návyků a soustavně děti upozorňuje na správné držení těla. V průběhu cvičení děti neustále motivuje a kladně hodnotí jejich pohybový projev.

Jednoduché pohybové prvky

„Pro děti je mnohem přístupnější a zábavnější, spojíme-li určitý pohyb s konkrétní představou něčeho jim známého. Hudebně-pohybovou výchovu propojíme s výchovou dramatickou. Děti mohou svými pohyby představovat zvířátka, osoby nebo rozličné děje, které jsou jim blízké. Tím, že přirovnáme pohyb k něčemu známému, usnadníme dětem pochopení správně provedeného cviku. Představy, které u dětí navozujeme, musí samozřejmě odpovídat jejich věku a chápání.“⁷

Pohybem můžeme například napodobit:

- létání ptáků, klusání koně, skákání žáby, chůzi čápa, protahování kočky
- pohyb stromu ve větru, trhání ovoce, kolébání panenky, máchání prádla, aj.

Je zde důležité podotknout, že správné držení těla se promítá do všech hudebně pohybových prvků, proto jeho nácviiku musíme věnovat důslednou pozornost. Jedním ze základních prvků v hudebně pohybové výchově, který úzce souvisí se správným držením těla, je chůze.

⁷ LIŠKOVÁ, M., *Hudební činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006. s. 49, ISBN 80-86307-26-3

3.2 Chůze, běh, poskoky

Chůze

Chůze je základní přirozený pohyb dítěte. Za znaky správné chůze dětí považujeme – správné držení těla a hlavy, správné pokládání chodidel a přirozenou souhru pohybů pánve, trupu a paží. V hudebně pohybové výchově je základním úkolem výcviku naučit děti správné chůzi v přiměřeném a pravidelném rytmu se správným držením těla. Chodit nejenom lehce a sebevědomě, ale i umět se orientovat v prostoru. Nácvič chůze můžeme uskutečňovat ve skupinách nebo individuálně. K nácvič můžeme používat různého náčiní, jako jsou kroužky, stuhy, míčky, šátky a další. Pro zvýšení estetiky chůze spojujeme chůzi s hudbou. (Berdychová, 1982)

Při estetické chůzi učíme děti našlapovat lehce. Dbáme přitom na správné našlapování a na plný soulad chůze s hudbou. Abychom u dětí probudili pocit pěkného a ladného držení těla, motivujeme vždy chůzi konkrétním přirovnáním například: „našlapujeme tiše jako myšky“, „jdeme jako princezny“ nebo „pochodujeme jako vojáci“. Při nácvič chůze nezapomínáme na zpěv, který dětem napomáhá lépe procítit rytmus hudby a pohybu. (Vikupová, 1972)

Druhy chůze v hudebně pohybovém projevu dětí

- **I. druh:** s normálním našlapováním, s našlapováním přes špičku, po špičkách, po patách, po patách s přiklepnutím špičky, s podupy, v podřepu, se zvedáním kolen
- **II. druh:** chůze v různém směru – vpřed, vzad, točení na místě, v kole čelem do kruhu a vzad, chůze ve výponu s obratem, chůze s různou délkou kroků
- **III. druh:** podle tempa – rychlá, pomalá, zrychlování nebo zpomalování kroků; podle výrazu – pochodová, slavnostní, veselá, empatická představující např. zvířata; podle délky kroků – drobná, delší, s různou délkou kroků (Lišková, 2006)

Náměty k procvičování chůze mohou být různorodé. Vždy záleží na tom, jaký druh chůze chceme s dětmi procvičovat. K procvičování chůze můžeme využívat – deklamaci říkadla, zpěv lidové písně, doprovodné hry na tělo, reprodukovanou hudbu a také doprovod rytmických nástrojů. Vedle chůze nachází v dětském hudebně pohybovém projevu své uplatnění také běh.

Běh

Běh je lokomoční pohyb, který vychází ze stejných předpokladů jako chůze. Od chůze se běh liší tzv. letovou fází, tj. momentem, kdy se tělo nedotýká podložky. Skládá se z jednotlivých skoků a má mnoho podob. Vždy by měl být měkký a pružný. V hudebně pohybové výchově má široké využití, protože ho můžeme provádět různými způsoby. Vždy dbáme na měkké odvíjení a přivíjení chodidla, na správný rytmus nohou, lehké pérování v bocích, správné držení hrudníku a volné držení paží. Běh je tedy dalším prostředkem hudebně pohybových schopností dítěte. (Dvořáková, 2011; Viskupová, 1972)

V dětském hudebně pohybovém projevu rozeznáváme například:

- **I. druh:** běh hladký – na předních částech chodidel, volný běh s přeskočením překážky, rychlý běh mezi rozestavenými předměty, běh s podlézáním
- **II. druh:** běh pérovaný – pérování v kotnících, v kolenou, z jedné nohy na druhou, pérování ve stoji spojném s nadlehčováním boků
- **III. druh:** taneční běh – s míčkem, se stuhou, šátkem, v průpletu, běh v podřepu, pozpátku, stranou, drobný sunný běh aj. (Viskupová, 1972; Jenčková, 2002)

Nácvik běhu realizujeme v hudebně pohybových hrách. Rytmus běhu trénujeme pomocí říkadél, písniček a poslechem živější hudby. Nezapomínáme na působivou motivaci, která dětem pomáhá s uvědomováním si vlastního provedení pohybu. Zlepšení pružnosti chodidel, zlepšení odrazu a letovou fází procvičujeme za pomoci poskoků.

Poskoky

Poskok je pro děti opět přirozeným pohybem, který převážně vyjadřuje jejich radost. Poskoky by měly být opět pružné, ale zároveň by se děti měly při nich lehce odrážet. Cvičení poskoků posiluje svalstvo dolních končetin a rozvíjí nervosvalovou koordinaci a prostorovou orientaci, proto poskoky zařazujeme do každé vyučovací hodiny. Přirozené poskoky jsou pro děti příjemným osvěžením a uvolněním. Při nácviku poskoků procvičujeme v rámci průpravných cvičení především propínání nártů, zvedání kolen, povolení a propnutí odrazové nohy a další. Při nácviku neopomíjíme správné držení těla. Vhodnou motivací při nácviku poskoků je přirovnání k pohybům zvířat. (Berdychová, 1982; Viskupová 1972)

3.3 Pohybová specifika řeči

Využití dětské řeči v hudebně pohybovém projevu

Jenčková (2002) ve své publikaci uvádí řeč jako nejdokonalejší aktivitu člověka. Její zdokonalování závisí nejen na dobré koordinaci pohybů hlavy, rukou i nohou, ale i na celkovém rozvoji motoriky. Dětskou řeč v hudebně pohybové výchově rozvíjíme nejlépe prostřednictvím říkadel, rozpočítadel a rytmických her se slovy. Tyto hry rychle upoutají dětskou pozornost především svou zvukovostí, rytmem a expresivitou řeči. Rytmická a zvuková stránka těchto říkadel a her u dětí iniciuje spontánní doprovodnou motoriku, která přispívá k dobré koordinaci pohybů celého těla.

Rytmus mluveného slova děti zachytí velice snadno, protože říkadla a rozpočítadla jsou dětem blízká, přirozená a lehce pochopitelná. Do rytmizované řeči se děti rychle a aktivně zapojí. Mluvené slovo přispívá v hudebně pohybové výchově k zvládnutí základních rytmů a rozlišování dynamických i tempových změn. Při rytmizaci se snažíme o jasnou a zřetelnou výslovnost textu. Využití mluveného slova při pohybu oživuje pohybový výraz, pohyb tak získává na živosti, opravdovosti a u dětí se oživuje přirozená mimika. (Kurková, 1973)

Dětská říkadla

Děti ve svém životě přicházejí do kontaktu nejdříve s říkadlem. Říkadlo má jednoduchý verš, převážně bez logického smyslu. Dětská říkadla jsou snadno zapamatovatelná. Prostřednictvím říkadel se děti učí plynule mluvit, správně vyslovovat, artikulovat a také dochází k obohacování jejich slovní zásoby. Říkadlo má pravidelný rytmus a tempo, proto jej využíváme k počátečnímu rozvíjení dětské hudebnosti prostřednictvím rytmizované řeči a pohybu. Dětská říkadla mají mnoho podob, můžeme je dělit na zaklínadla a zaříkadla, škádlivky, jazykové oblamovačky, rozpočítadla, přísloví a pranostiky, hádanky, říkadla k doprovodu dětské činnosti a také říkadla hudební k zpívanému doprovodu dětských a tanečních her. (Jenčková, 2002)

V hudebně pohybové výchově používáme říkadla pro různé zaměření. Například k navození atmosféry určitého prostředí, pro procvičení rytmu, k vyjádření dynamických a tempových změn, pro pochopení různých hudebních forem, k vyjádření obsahu a nálady říkadla pohybem a pro rozvoj pohybové koordinace.

Dále můžeme říkadlo použít jako rozpočítadlo a to v úvodu roztančené písně nebo pro spojení několika písní do jednoho tematického celku. Říkadlo lze využít ke zklidnění dětí po pohybové aktivitě, pro prostorovou orientaci a přípravu na další hudební činnost, ale i pro pouhé zpestření vyučovací hodiny. Recitovat můžeme s dětmi hromadně nebo sólově. (Kulhánková, 2002)

Jak již bylo výše uvedeno, říkadlo je nositelem rytmu. Proto říkadla propojujeme s pohybem. Nejčastěji používáme tzv. elementární pohyb s rytmickou deklamací., což je spojení mluvené rytmizované řeči s hrou na tělo.

3.4 Rytmická řeč těla

K rozvoji dětského rytmického citění používáme v hudebně pohybové výchově tělesné pohyby, které nazýváme jako „hra na tělo“. Díky této hře dochází u dětí k rozvoji jemné motoriky a koordinaci pohybů. Hra na tělo slouží k rozvoji rytmického a metrického citění dětí. Prostřednictvím hry na tělo si děti cvičí pohybovou pohotovost a schopnost reagovat na slyšené a viděné. Hra na tělo přispívá k rozvoji paměti a vede děti k lepší soustředěnosti a koncentraci. Bezpochyby rozvíjí dětskou fantazii, tvořivost a kreativitu. (Lišková, 2006; Jenčková 2002)

Velkou výhodou u hry na tělo je, že se jí mohou zúčastnit všechny děti najednou. Hru na tělo můžeme zařadit jako pohybovou chvílku kdykoliv během vyučování, jelikož dětem pomáhá se odreagovat a uvolnit se. Pohybové prvky hry vzájemně kombinujeme a to ve spojení s rytmickou deklamací říkadel nebo zpěvem písní. Ke hře na tělo využíváme například tyto elementární pohyby: tleskání, pleskání, podupy, ťukání prstů o dlaň druhé ruky, luskání apod.

Charakteristika rytmického tleskání, pleskání, luskání a podupů

Tleskání

Tleskání je rytmicky znějící pohyb paží. Různým nastavením dlaní a silou úderu získáme zvuk odlišné barvy a dynamiky. Tleskání provádíme především v postoji nebo vsedě. Pohyb paží a zápěstí musí být uvolněný, ale přitom pružný. Podle způsobu pohybu a úderu paží o sebe, můžeme rozdělit tleskání na různé druhy:

- **normální tleskání** – údery natažených prstů jedné ruky do dlaně druhé ruky
- **tvrdé tleskání** – jedná se o ostré údery s odrazem
- **měkké tleskání** – paže po úderu měkce odtáhneme
- **tleskání skluzem** – natažené dlaně po sobě sklouznou

Všechny druhy tleskání můžeme provádět před tělem, za tělem, nad hlavou, vedle těla vpravo - vlevo, s natáčením trupu do stran, vedením paží při tleskání různými směry, pod kolena, u země. U dětí je taktéž velmi oblíbené tleskání do rukou druhého dítěte. (Jenčková 2002; Viskupová, 1972; Lišková 2006)

Pleskání

Rytmičké pleskání dlaněmi o stehna je dalším druhem znějícího tělesného pohybu, který můžeme provádět různými pohyby paží, například – pleskání o stehna zpředu nebo ze stran, na hrudník, ramena či boky, kolena aj. Při pleskání je důležité mít paže lehké a uvolněné. Pleskání nejprve procvičujeme v rovném sedu na zemi, v sedu skřížném nebo v sedu na židli. (Jenčková, 2002) Podle různých kombinací pohybu paží vznikají různé druhy pleskání:

- oběma rukama současně
- střídavě pravou – levou rukou
- pleskání pouze jednou rukou
- kříženě pravou rukou na levé stehno nebo obráceně

Luskání

Podle Viskupové (1972) spočívá technika luskání ve sklouznutí ukazováčku nebo prostředníčku po palci o dlaně a tím se ozve zvuk. Luskání můžeme procvičovat mnoha způsoby, ale vždy přitom dbáme na správné držení celého těla. Nejprve se pokoušíme luskat pouze jednou rukou, poté oběma rukama najednou. Pro obohacení pohybu můžeme luskat například před tělem, ve vzpažení, nad hlavou, v upažení, v připažení. Jako obměnu můžeme zvolit střídání pravé a levé ruky. Ruce můžeme vést různým pohybem a směrem. Luskání využíváme s pohybem těla na místě, ale i za pohybu.

Podupy

„K rytmické řeči těla patří rovněž dynamicky odstíněné podupy, které mohou děti vykonávat jednak na místě – ve stoje i vsedě, jednak v prostoru při chůzi nebo při pohybovém provedení řady lidových písní. Podupy se provádějí důrazným dopadem celého chodidla nebo pološpičky na podlahu s pocitem vedení pohybu do hloubky, obvykle se střídá pravá a levá noha. Použit lze i krátké podupy patami vestoje či vsedě zejména při pravidelných podupech v rychlejším tempu. Pološpičky jsou přitom opřeny o podlahu.“⁸

Výše uvedené pohybové prvky můžeme různým způsobem při práci s dětmi kombinovat. Propojováním těchto prvků docílíme zvukově rozmanité provádění pohybů, které budou pro děti příjemným potěšením a zábavou. Při nácviku děti seznamujeme nejprve s jednotlivými druhy tleskání, poté přidáme pleskání, luskání a podupy. K procvičení hry na tělo využíváme rytmizování jednoduchých slov a slovních spojení. Teprve poté, co si děti osvojí jednotlivé pohyby, přecházíme na různé kombinování pohybů. Hrou na tělo můžeme doprovázet například říkadla, rozpočítadla, jednoduché lidové písničky aj. K dalším základním hudebně vyjadřovacím prostředkům, které využíváme v hudebně pohybové výchově, patří rytmus, tempo, dynamika a melodie.

3.5 Pohyb a hudebně vyjadřovací prostředky

Rytmus

Rytmus nacházíme v procesech hudební, ale i nehudební povahy. Můžeme ho pozorovat například ve střídání ročních období, dne a noci apod. Taktéž každý člověk má svůj přirozený biologický rytmus, který se projevuje například v činnosti srdce nebo v dechových a spánkových cyklech. Rytmus neboli pravidelnost se v hudbě může vyskytovat samostatně a jeho uplatnění je širokospektré. Rytmická složka hudby úzce souvisí s motorikou dítěte, jeho jednáním i prožíváním. Výrazné a rychlé rytmy působí na děti aktivizačně a vyvolávají u nich chuť k pohybu a tanci a naopak, rytmy v pomalém tempu působí na děti relaxačním dojmem. Specifické využití má rytmus například při motorické reedukaci u dětí s mentálním postižením. (Kantor, a kol. 2009)

⁸ JENČKOVÁ, E., *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002. s. 42, ISBN 80-903115-7-1

„Rytmus je tedy nezbytnou potřebou lidské bytosti a dosažení pravidelného rytmu pohybů a životních cyklů je základní podmínkou harmonického rozvoje celé osobnosti. Děti potřebují vyjadřovat rytmus, protože jsou bytostmi, které se teprve formují, a mají obrovskou zásobu energie. Děti potřebují najít „svůj“ rytmus, ale jejich obrovská energie a tvořivost nebývá téměř nikdy sama doprovázena dobrou koordinací pohybů. A právě pod naším vedením mohou hledat správné vyjádření rytmů.“⁹

Zpočátku zaměřujeme výcvik na jednoduché rytmické prvky. Základní rytmy pocvičujeme nejprve jen pocitově za pomoci rytmu mluveného slova. Například rytmizování jednotlivých slov (vytleskávání jmen, barev), vět (využíváme krátkých otázek, odpovědí, zvolání), veršů, rozpočítadel a říkadél, které nám pomáhají k tvoření rytmů a naopak. Návuk rytmu vždy spojujeme s pohybovým vyjádřením, při kterém využíváme všech typů tleskání, pleskání, dupání, luskání. Pohyby můžeme procvičovat ve stoje, vsedě, v kleku, v sedu na patách i v lehu. (Viskupová 1972; Kulhánková 2010)

Rytmus není samostatný hudební projev, ale je neodlučně spjat s tempem, dynamikou a melodií.

Melodie

Melodie je projev výlučně muzikální, neboť její podstata spočívá v rozdílné výšce tónů. Melodie v hudbě umocňuje účinky rytmu. Rytmus úzce souvisí s motorikou a časovou strukturou hudby, oproti tomu melodie má těsné spojení s emocemi, jelikož dětem dovoluje vyjádřit široké spektrum pocitů. Melodie vzniká vzájemnými postupy tónů o rozdílné výšce a do značné míry určuje působivost a emocionální sílu skladby. V hudebně pohybové výchově můžeme melodii různým způsobem pohybově vyjádřit. Tím, že melodie určuje charakter hudební skladby a její emocionální intenzitu, ovlivňuje velmi silně i pohybový výraz dětí. Například s přívětivou a úsměvnou melodií se setkáváme v lidových písních. (Kurková, 1987, Kantor, a kol. 2009)

Děti učíme rozpoznávat především kontrastní tónové polohy, tzn. vysoké tóny a hluboké. Díky pohybovému vyjádření děti získávají jasnou představu o výšce znějícího tónu. Při návku můžeme vysoké tóny znázorňovat chůzí po špičkách, tleskáním nad hlavou ad. Hluboké tóny můžeme vyjadřovat chůzí po čtyřech, chůzí v podřepu, plazením apod. (Lišková, 2006) Vnímání melodie se často propojuje s dynamikou.

⁹ D'ANDREA, F., *Rozvíjíme hudební vnímání a vyjadřování*. Praha: Portál, 1998. str. 13, ISBN 80-7178-232-7

Dynamika

Dynamika v hudbě představuje souhrn různých projevů síly tónů. V tanečním pohybu jde především o jeho vnitřní sílu projevující se ve tvaru pohybu a to ve vztahu k prostoru i ve vlastním výrazu. Dynamika se taktéž může projevat silou zvuku a to například u pohybů vydávajících nějaký zvuk – tleskání, pleskání, podupy apod. Mezi základní dynamické kontrasty patří zvuky silné a slabé. (Kurková, 1987)

Dynamické kontrasty můžeme s dětmi velmi dobře pohybově vyjádřit. Dětem musíme nejprve dynamické kontrasty vysvětlit a ukázat. Tiché a slabé zvuky můžeme předvést slabým ťukáním prstů do dlaně druhé ruky. Silné zvuky můžeme vyjádřit dupáním a tleskáním. Jako pohybový kontrast můžeme ukázat hlučný pochod nebo naopak tiché a jemné našlapování po špičkách. Dynamiku lze vyjádřit i velikostí pohybu. Velké pohyby, například paží, naznačují silný zvuk a malé pohyby naopak zvuk tichý. V dynamických změnách můžeme použít i zeslabování a zesilování. K zvládnutí těchto dynamických změn využíváme například tleskání a intenzitu zvuku zvyšujeme pomocí zvětšování gest. (Lišková, 2006)

Tempo

Tempo určuje v hudbě rychlost pohybu v čase. Tempo hudebního doprovodu je pro pohybové vyjádření velice důležité. Pokud je tempo pomalejší než má být, stává se například určitý taneční krok těžkopádný, rozvláčný a pohyby jsou tedy provedené nepřesně, naopak při rychlejším tempu může být taneční krok překotný a prostorově nedotažený. (Kurková, 1987)

Základní tempo můžeme rozdělit na pět stupňů: pomalé – volné - mírné – rychlé a velmi rychlé. V hudebně pohybové výchově vycházíme z tempa normální chůze (pochod). Toto tempo je pro pohybovou realizaci rytmů nejhodnější. Tempo můžeme procvičovat tleskáním, pleskáním, podupy ve stoji, ale i v různých polohách (v sedu, v lehu). Taktéž můžeme procvičovat tempo různými pohyby, chůzí, během apod. (Viskupová, 1972)

Při nácviku se snažíme nejprve vystihnout správné tempo chůze a běhu. Tempo chůze volíme spíše klidnější a běh mírnější. Důležité je zpočátku udržet rovnoměrné tempo, ani nezrychlovat, ani nezpomalovat. K nácviku udržení tempa využíváme rytmickou deklamaci, hru na tělo. K rozpoznávání změny rychlého a pomalého tempa využíváme přechodu z chůze do běhu. (Kurková, 1987)

3.6 Hudebně pohybové hry

Hudebně pohybové hry doplňují všechny dětské hudební činnosti. Dochází v nich ke spojení všech základních složek hudební výchovy. Těchto her se rády zúčastňují i děti, kterým to „nezpívá“, jelikož zde mají možnost se hudebně realizovat, uplatnit svou fantazii a získat sebevědomí, které jim napomáhá zbavit se ostychu, proto jsou hudebně pohybové hry mezi dětmi velmi oblíbené. (Valenta, Müller, 2004)

Hudebně pohybové hry jsou pro děti zdrojem psychického a motorického uvolnění. Prostřednictvím her se děti seznamují se zajímavými činnostmi, které jim pomáhají hudbu lépe vnímat a pochopit. Tak se jim hudba stává mnohem bližší a přitažlivější. V důvěrném prostředí hry děti rychle získávají nejen sociální zkušenosti, ale i se zbavují nejrůznějšího psychického napětí, neurotických zábran a motorické strnulosti. To zároveň podporuje dětskou emocionalitu, fantazii, představivost, vnímání a pozornost. V hrách dochází k vzájemnému poznávání, empatii, porozumění i spolupráci. (Budík, Vášová, 1985)

Pro tyto hry je charakteristický skupinový pohyb v prostoru, který můžeme realizovat v kruhu, v zástupu či v řadě. Jak již bylo výše uvedeno, v hudebně pohybových hrách přirozeně dochází ke spojení rytmické deklamace, dětských říkadel, rozpočítadel, dětských písní i popěveků. V těchto hrách procvičujeme i hudebně výrazové prostředky, které jsem uvedla v předchozí části této práce. K hudebně pohybovým hrám mají velice blízko dětské lidové taneční hry.

3.7 Dětské lidové taneční hry

Lidové taneční hry můžeme nazvat jako drobné hudební a taneční útvary, založené většinou na jednodílné až třídílné písňové formě. Patří k nejoblíbenější dětské hudebně pohybové formě vycházející z české hudební tradice. Taneční hry převážně spojujeme se zpěvem, tedy s dalším aktivním hudebním projevem. (Zezula, Janovská, 1987)

Lidové taneční hry vycházejí z přirozených pohybů – z chůze, běhu, skoků, podupů, tleskání a jiných pohybů, které jsou v nich tvarově, prostorově, rytmicky a dynamicky stylizovány pro zamýšlené vyjádření. Lidové taneční hry mají například tyto společné znaky: vyjadřování citového života, pohybová přirozenost, srozumitelnost, rozmanitost a dostupnost po pohybové i výrazové stránce. (Drdácký, 1983)

Podle Mišurcové (1969) má převážná většina lidových tanečních her svůj určitý námět. Téměř všechny tyto hry jsou kolektivní, tudíž v nich děti provádějí různé činnosti společně a to ve větších nebo menších skupinkách. Lidové taneční hry tedy posilují nejen vzájemné přátelské vztahy mezi dětmi, ale i společnou činností zesilují a prohlubují dětské zážitky. V dětech se při tanečních hrách pěstuje estetické cítění a rozvíjí se v nich cit pro krásu v hudbě, řeči a pohybu. Lidové taneční hry mají tedy především vliv na estetický, hudební a pohybový rozvoj dětí.

Taneční prostředky v hudebně pohybovém projevu

Točení

Točení je často používaným tanečním prostředkem. Velmi často se s ním setkáváme v dětských tanečních hrách, jelikož tvoří jejich přirozenou součást. Točení může být sólové, ve dvojici nebo ve skupině a provádíme ho nejčastěji v kruhu. Na točení celého kruhu s použitím různých druhů taneční chůze jsou založeny mnohé dětské taneční hry.

Zátočka

Zátočka je točení ve dvojicích, při ní se tančící pár otáčí kolem společné osy. Při zátočce můžeme použít různé kroky i rozdílné držení, ale vždy vycházíme z pohybových dovedností dětí. Při zátočce mohou děti stát vedle sebe, čelem k sobě, zády k sobě ad. Taktéž držení dvojic může být různé. Při postavení dětí vedle sebe se nabízí mnoho možností – držení za pas, zkříženými pažemi před tělem nebo za tělem a další.

Kruh

Kruh je velice užívaným postavením při tanečním projevu dětí. Děti mohou stát v kruhu čelem nebo zády ke středu kruhu. Kruhové uspořádání je pro cvičení s dětmi optimální, jelikož děti na sebe vzájemně vidí. (Jenčková, 2002)

Uvedené taneční prostředky používáme v tanečních hrách. Dětské lidové taneční hry jsou pro děti příležitostí k získávání nových pohybových dovedností, ke společné zábavě a spolupráci, k odreagování a relaxaci. Dětské lidové taneční hry jsou nepochybně spojeny s dětskými a lidovými písněmi.

3.8 Dětské a lidové písně

Lidové písně jsou především takové písně, u kterých neznáme jejich autora. Jsou to tedy písně anonymní, které byly šířeny ústním podáním a touto formou byly předávány z generace na generaci. Lidové písně jsou odjakživa přirozeně spojeny s pohybem, a to nejen z důvodu své hudební rozmanitosti, ale také pro svůj bohatý slovesný materiál.

Vedle lidových písní tvoří dětský repertoár také současné dětské písně, které odpovídají dětskému rozumovému chápání a jejich hudebním schopnostem. Slovní obsah dětských písní má širokou škálu tematického zaměření – například pohádky, láska, příroda, zvířata, lidská práce a jiné, který prostřednictvím hudebně pohybových prostředků obohacuje děti o nové poznatky. V dětských i lidových písních se setkáváme s výrazným rytmem, který děti iniciuje ke spontánnímu pohybu. Tento druh pohybu u dětí podporuje výrazovou stránku hudebního projevu a tím jim umožňuje intenzivnější prožití těchto písní. Z výše uvedeného tedy vyplývá, že přirozené spojení písní s pohybem prohlubuje u dětí citlivost pro vnímání hudebně výrazových prostředků a umožňuje jim pronikat do hudební struktury písní a tím se u nich podporuje rozvoj pohybové kreativity. (Jenčková, 2002)

Hudebně pohybové ztvárnění dětských a lidových písní

V hudebně pohybovém ztvárnění dětských písní využíváme různé elementární pohyby, které kombinujeme s hrou na tělo a rytmickou deklamací. V dětských písních je převážně obsažen výrazný rytmus, tempo či dynamika, proto dětský písňový repertoár nabízí bohaté možnosti k pohybovému vyjádření, které rozvíjejí rytmické cítění dětí a jejich smysl pro tempové a dynamické kontrasty. Abychom při pohybovém vyjádření prohloubili dětskou pohybovou empatii a podpořili přirozenost pohybu, zařazujeme k pohybu různé rekvizity, kostýmové doplňky a předměty jako jsou šátky, stuhy, kroužky, tělocvičné náčiní. (Jenčková, 2002)

Nezapomínáme na hudební doprovod a zpěv, který je při pohybovém ztvárnění základním předpokladem, protože vycházíme z textu písně a její hudební formy. Pokud vycházíme z textu písně, znamená to, že pohybem vyjadřujeme to, o čem se v písniče zpívá. Avšak jestliže se rozhodneme vyjít z hudební formy dětské písně, využíváme k pohybovému vyjádření elementární pohyby, taneční prostředky a jejich různé variace. Můžeme zde podotknout, že obě tyto formy se mnohdy vzájemně prolínají a doplňují.

Vyjádření obsahu písně pohybem

Zařazujeme sem zejména písničky s pracovní tematikou. Při těchto písních nacvičujeme pohyb současně se zpěvem, jelikož pohybové ztvárnění pracovních pohybů bývá jednoduché. Jedná se například o tyto nejznámější lidové písně: Já jsem muzikant, Šel zahradník do zahrady, Maličká su, Čížečku, čížečku aj.

Vyjádření hudební formy písně pohybem

K pohybovému vyjádření využíváme jednoduché a zapamatovatelné prvky. Jsou to například chůze vpřed a vzad, přisunné kroky vpřed a stranou, podupy, pohupy a točení. (Lišková, 2006)

Pro zpestření tanečního provedení zde můžeme použít i pouhou změnu směru pohybu, nebo také můžeme nechat pohybové vyjádření na samotných dětech - na jejich fantazii, kreativitu a tvořivost, čímž přispíváme k pohybové improvizaci.

3.9 Pohybová improvizace

Hudební improvizace tvoří základ mnoha muziko-terapeutických metod. Prostřednictvím pohybové improvizace může dítě prozkoumat a vyjádřit pocity, které je obtížné sdělit verbálně. Podle formálního uspořádání rozlišujeme improvizaci individuální a skupinovou. V individuální improvizaci se rozvíjí celková osobnost dítěte, jeho sebepojetí a prožívání. Skupinová improvizace umožňuje upevňovat vzájemné vztahy mezi dětmi a podporuje schopnosti neverbální komunikace. (Müller, 2007)

K pohybové improvizaci je třeba vést děti již od začátku hudebně pohybové výchovy. Zpočátku dětem uvedeme konkrétní námět a necháme děti, aby se vyjadřovaly zcela spontánním jednoduchým pohybem. V pohybové improvizaci se odráží vnitřní ladění každého dítěte, proto se děti mohou projevat velmi osobitě a individuálně. Je důležité tyto pohyby nekritizovat. (Viskupová, 1972)

Pohybová improvizace má pozitivní vliv na celkový hudební rozvoj dětí. Podporuje nejen citlivější vnímání hudby, ale hlavně rozvíjí dětskou představivost a fantazii. V pohybové improvizaci dochází k zachycení citového výrazu skladby, tudíž nejde jen o vyjádření rytmu či tempa dané poslouchané hudby, ale pro děti se pohyb stává skutečným prožitkem. (Lišková, 2006)

Jak začít s pohybovou improvizací

Nejprve si vybereme hudbu, na kterou chceme pohybově improvizovat. K pohybu zvolíme vhodnou motivaci (pohádku, smyšlený příběh aj.). Při rychlé skladbě můžeme pohybem napodobovat například zvířata v lese, ptáky, vítr. U pomalé písničky vyjadřujeme například smutnou náladu, kolébání panenky apod. Témat pro improvizované pohybové vyjádření je velké množství, záleží vždy na kreativitě a fantazijnosti učitelky. Předpokladem pro zapojení dětí do pohybové improvizace je aktivní pohybový projev učitelky, který děti budou zpočátku napodobovat. Abychom podpořili představu a prožitek z hudby, používáme k improvizaci různé pomůcky a rekvizity. (Lišková, 2006)

Někdy se děti ostýchají improvizovat pohybem. V takovém případě pomáhá, když se v kruhu uchopíme za ruce a improvizujeme nejprve chvíli společně. Kruh vytváří u dětí pocit jednoty a bezpečí a držení se za ruce jim dodává nejen odvahu a jistotu. Ruce okolních dětí vedou paže méně smělých a probouzejí tak jejich vlastní chuť improvizovat. Pokud u dětí zpozorujeme únavu, vystřídáme pohyb relaxací. (Šimanovský, 1998)

3.10 Relaxace

Nadeau (2003) ve své publikaci uvádí relaxaci jako účinný nástroj pro obnovu nebo zachování stavu harmonické rovnováhy. Relaxace spočívá v uvolnění svalů a podle toho, jakou techniku použijeme, můžeme uvolnit jen některé části těla, nebo celé tělo. U dětí slouží relaxace k uvolnění, ke snížení svalového a mentálního stresu. Dále přispívá k tomu, že děti jsou pozornější, lépe se zapojují do činností a jsou vnímavější. Relaxace usměrňuje energii dětí, upravuje úroveň jejich aktivity a přispívá k celkové pohodě. Relaxace rovněž pomáhá zvyšovat sebedůvěru, zdokonalovat paměť a soustředění a umožňuje tak zlepšovat kvalitu procesu učení.

Podle Šimanovského (2007) vytváří spojení hudby a relaxace zcela přirozeně důvěrný a kladný vztah dětí k hudbě. S dětmi můžeme relaxovat například vleže na zádech s rukama podél těla nebo i v jiných pohodlných polohách, jako třeba v klubku, na boku, vsedě, někdy dokonce i za pohybu. U mentálně postižených dětí uplatňujeme v rámci relaxace aktivity preferující mimoslovní projevy, poslech vhodné hudby, hry s rytmem a hudbou. Relaxační hry pomáhají dětem zbavovat se přemíry napětí, zvládat strach a agresivitu.

4 Hudebně pohybová výchova na základní škole speciální

Hudebně pohybová výchova u dětí s mentálním postižením má pozitivní ohlas. Hrát si s hudbou pro tyto děti znamená nový svět i vstup do života. Uspokojuje jejich radost nejenom ze zvuku, zpěvu, ale hlavně z pohybu. Hudebně pohybová výchova je pro ně zdrojem přitažlivých činností. Hudebně pohybové činnosti jsou pro děti nejen zdrojem zábavy, radosti, ale i příjemným odpočinkem. Svou proměnlivostí stále udržují pozornost, vzbuzují zájem a podněcují děti k vlastní pohybové aktivitě. Svou bezprostředností pomáhají tyto hudebně pohybové činnosti v dětech s mentálním postižením odkrýt citové, estetické i kulturně společenské hodnoty. (Budík, Vášová 1985)

4.1 Úloha hudebně pohybové výchovy ve speciální škole

- rozvoj hudebnosti odpovídající individuálním možnostem a schopnostem dětí
- vést děti k aktivnímu hudebně pohybovému projevu
- naučit děti nejen poslouchat různé druhy hudby, ale také je naučit s hudbou relaxovat
- zapojovat děti do společenského života a oblasti kultury
- snaha eliminovat nedostatky, které se u dětí s mentálním postižením vyskytují v oblasti sluchové, hlasové a rytmické (Jahoda, 1997)

Nejdůležitějším úkolem hudebně pohybové výchovy v základní škole speciální je vychovat aktivní vztah dětí k hudbě. Hudebně pohybová výchova je jedním z předmětů školního vzdělávacího programu. Především je to výchova, která svými specifickými prostředky silně ovlivňuje aktivitu žáka. Vede ho jak k naplnění cílů obecných, tak speciálních.

4.2 Výchovné a vzdělávací cíle v hudebně pohybové výchově

Obecným cílem této výchovy je u žáků rozvoj jejich pohybové kultury a pohybového projevu podle hudby. Prostřednictvím hudebních a pohybových prostředků je třeba rozvíjet u žáků celkové motorické schopnosti a kultivovat jejich hudebně pohybový projev. Speciální cíle hudebně pohybové výchovy jsou zaměřeny na uvolnění motoriky, rozvoj artikulace a sluchového vnímání. Velký význam má hudebně pohybová výchova i v oblasti emotivity a motivace mentálně postižených dětí. Jelikož hudebně pohybová výchova zcela

přirozeně prolíná s výchovou tělesnou, plní také cíle zdravotní a to v oblasti somatické - posiluje svalstvo, podporuje srdeční činnost a diferencuje pohyby svalových skupin. Dalším cílem hudebně pohybové výchovy je vytvoření základů pro harmonický rozvoj žáků a to skrze všechny prostředky hudebně pohybové výchovy. (Valenta, Müller, 2004; Pipeková, Vítková 2001)

4.3 Hudebně pohybová výchova v rámcově vzdělávacím programu

Hudebně pohybová výchova se v rámcovém vzdělávacím programu pro obor vzdělání základní škola speciální řadí do vzdělávací oblasti - *Umění a kultura*, která provází žáky během celé povinné školní docházky. Hudebně pohybová výchova spadá do vzdělávacího oboru - *Hudební výchova*. Prostřednictvím tohoto oboru se u žáků vytváří kladný vztah k hudbě a rozvíjí se jejich hudebnost. Hudební činnosti podporují u žáků rozvoj individuálních hudebních pohybových schopností a dovedností. Tato vzdělávací oblast má velmi významný rehabilitační a relaxační charakter. Pomáhá žákům k odreagování, ke koncentraci pozornosti a k překonávání únavy. Žáci s mentálním postižením mají předpoklady k osvojení hudebně pohybových dovedností, tudíž mohou v této oblasti dosahovat velice dobrých výsledků. Vzdělávací obsah této vzdělávací oblasti napomáhá k rozvíjení smyslového vnímání a vnímavosti k sobě samému i okolnímu světu. Vytváří příležitosti pro vzájemnou spolupráci a napomáhá utváření postojů a hodnot. (kolektiv autorů, 2008)

Jak již bylo uvedeno v této vzdělávací oblasti hudební výchovy je vztah dětí s mentálním postižením k hudbě nejsilněji vyjádřen pohybem. Všechny hudebně pohybové činnosti patří k motorickým dovednostem, které mají nepochybně pro tyto děti reedukační a kompenzační význam.

4.4 Reedukační a kompenzační význam hudebně pohybové výchovy

Hudebně pohybová výchova svými kompenzačními a reedukačními účinky umožňuje mentálně postiženým dětem dosáhnout co nejvyšší míry zapojení přibližující se k nejvyššímu socializačnímu stupni – a to k integraci. Hudebně pohybová výchova dětí s mentálním postižením je nedílnou součástí reedukačního procesu, který směřuje k rozvoji jejich osobnosti. Působením hudebně pohybových prostředků se aktivizují poznávací

procesy, zvyšuje se kvalita vnímání a rozšiřuje se okruh představ o okolním světě. Působením této výchovy se obohacuje citový život, dochází k rozvoji diferenciaci emočního prožívání a rozšiřuje se okruh zájmů. V neposlední řadě napomáhá při rozvoji řeči, která je důležitým fenoménem v celém rozsahu péče o postiženého jedince. Reedukační a kompenzační působnost je zde zřejmá vzhledem k zapojení všech osobnostních složek jedince do činnosti. (Krejčířová, 2007)

4.5 Realizace hudebně pohybové výchovy ve vzdělávacím procesu

Hudebně pohybové činnosti jsou realizovány metodami rytmického výcviku a hudebně pohybovými hrami. Hudebně-pohybové metody a činnosti vzájemně doplňujeme a seskupujeme do účelných celků. Hudebně pohybových činností nelze využívat všech najednou, proto vytvořené celky nemají vždy ustálené pořadí. Rovněž jejich rozsah a čas jejich využití nelze obecně předpisovat. Vždy vycházíme z individuálních možností a schopností žáků, z pedagogického záměru učitele a také z obsahu učiva. Z hudebně pohybových činností vybíráme jen ty, které jsou v daném okamžiku nejúčelnější a které jsou pro děti s mentálním postižením zdrojem a prostředkem tělesného uvolnění, pohybové schopnosti a které odpovídají nejen jejich rozumovému chápání, ale také časově přiměřené soustředěnosti. (Budík, Vášová 1985)

V závěru této teoretické části práce uvádím slova pana profesora Zdeňka Matějčka, s kterými se plně ztotožňuji a myslím si, že každý člověk, který s dětmi s mentálním postižením pracuje, by si jeho slova měl vzít k srdci a řídit se jimi.

Výchovně vzdělávací práce s dětmi mentálně postiženými je velmi náročná, ale rozhodně není beznadějná. Tudiž povinností každého učitele je snažit se s veškerou rozhodností a vytrvalostí onu naději proměnit ve skutek. Nejde o to, děti s mentálním postižením s lítostí ochraňovat a opatrovat, ale naopak je správně učit, vést a připravovat pro nároky života. Podstatným cílem je vychovat tyto děti tak, aby byly co nejméně závislé na pomoci druhých a byly schopny se podle svých schopností zařadit do společnosti. (Matějček, 2001)

Praktická část

5 Projekt – Zpíváme a tančíme, s pohádkou se učíme

V následující praktické části je uveden projekt, který byl zpracován pro děti se středně těžkým mentálním postižením. Je vypracován v souladu se Školním vzdělávacím programem základní školy speciální, který vychází z Rámcově vzdělávacího programu pro obor vzdělání základní škola speciální. Je zde nutné podotknout, že podle uvedeného rámcově vzdělávacího programu se vzdělávají žáci v prvním, druhém, sedmém a osmém ročníku základní školy speciální. V ostatních ročnících se žáci vzdělávají podle Vzdělávacího programu pomocné školy, od kterého se postupně ustupuje. Projekt byl realizován na základní škole speciální, která je součástí Základní školy praktické v Klášterci nad Ohří.

5.1 Přípravná fáze

Na začátku byl nejprve vymyšlen námět projektu. Hlavním motivačním prvkem byly zvoleny pohádky. Téma pohádek bylo navrženo záměrně, jelikož prostřednictvím nich je možné u dětí zvyšovat jejich emocionální schopnosti, citové hodnoty a zlepšovat vzájemné vztahy. V neposlední řadě pohádky podněcují dětskou fantazii, tvořivost a slouží jako inspirující námět nejen dětem, ale i pedagogům. V přípravné fázi projektu byly dále navrženy různorodé činnosti, jako například pohybové, hudebně pohybové, dramatické, hudební, taneční, smyslové, výtvarné a pracovní, které byly rozpracovány do jednotlivých vyučovacích hodin. Poté bylo nezbytně nutné vymyslet a navrhnout ke každé vyučovací hodině vhodnou motivaci. Následně v této fázi přípravy byl vymyšlen název projektu – „Zpíváme a tančíme, s pohádkou se učíme,“ který se odvíjí od náplně vyučovacích hodin a hlavního motivačního prvku.

Charakteristika projektu

Projekt seznamuje s možnostmi využití hudebně pohybové výchovy a jejich prostředků ve výuce dětí se středně těžkým mentálním postižením. Byl postaven na skupinové činnosti a vzájemné spolupráci.

Hlavní myšlenkou a zároveň cílem projektu bylo vést děti k aktivnímu hudebně pohybovému projevu v rozsahu jejich individuálních možností, a tím přispět k jejich všestrannému harmonickému rozvoji. Presentace projektu probíhala především ve vyučovacích hodinách hudební a tělesné výchovy. V rámci prezentace bylo využito i mezipředmětových vztahů – dramatické výchovy, pracovní a výtvarné výchovy. V projektu byly použity řízené, spontánní, skupinové a kolektivní činnosti, během kterých se děti seznamovaly s novými písničkami, básničkami, říkadly, tanečními a pohybovými hrami. Tímto projektem jsem se snažila vytvořit optimální podmínky pro celkový rozvoj pohybové kultury dětí a zprostředkovat jim příjemné a nezapomenutelné zážitky.

Pedagogické záměry

V projektu bylo využito hudebně pohybových metod a činností, které na sebe vzájemně navazovaly. Při projektu byly dětem předkládány takové hudebně pohybové činnosti, které je inspirovaly k vlastnímu pohybovému projevu a podporovaly jejich celkový rozvoj hrubé i jemné motoriky, tělesnou zdatnost, správné pohybové návyky, orientační schopnost a správné držení těla. Aktivita byly uspořádány do účelných celků a byly koncipovány tak, aby bylo možné z nich v dané situaci vybírat a podle potřeby je doplňovat nebo kombinovat. Při realizaci projektu bylo nutné vycházet z níže uvedených výchovných a vzdělávacích strategií, které vycházejí ze Školního vzdělávacího programu základní školy speciální.

Výchovné a vzdělávací strategie

- Žáky rozvíjíme podle jejich individuálních možností a schopností.
- Žáky vedeme k samostatnosti a k vzájemné spolupráci.
- Pro srozumitelnost učiva používáme před činnostmi vhodnou motivaci.
- Při výuce postupujeme od jednoduchého ke složitějšímu.
- K učivu se opakovaně vracíme a upevňujeme získané vědomosti - dovednosti.
- Při nácviku hudebně pohybových činností vždy využíváme praktických ukázek.
- Při osvojování učiva se snažíme co nejvíce zapojovat smyslové vnímání.
- Učivo, metody i formy práce volíme tak, aby odpovídaly rozumovému vývoji žáků.
- V celém vyučovacím procesu využíváme pozitivního hodnocení.
- Žáky povzbuzujeme a snažíme se ocenit každý jejich sebemenší úspěch.

5.2 Realizační fáze

Hudebně pohybový projekt „Zpíváme a tančíme, s pohádkou se učíme“ byl navržen pro žáky prvního stupně základní školy speciální, tedy pro 1. – 6. ročník a to z důvodu výběru tematiky pohádek. Žáci druhého stupně byli do projektu zapojeni v rámci pracovní a výtvarné výchovy, kde k projektu vytvářeli různé dekorace, výrobky, obrázky apod. a hlavně se podíleli na přípravě kulis, rekvizit a kostýmů.

Náplň realizovaného projektu je zaznamenána v konkrétních ukázkách. Tyto ukázky jsou rozděleny do třech tematických částí, které vychází z navržených pohádek. Každá tematická část obsahuje bližší charakteristiku zvoleného námětu, ukázkové hodiny a také shrnutí, kde je popsáno, jak se projekt v průběhu realizace vyvíjel. Na konci každé tematické části bylo z uvedených činností sestaveno hudebně pohybové pásmo. To bylo s dětmi na základě jejich individuálních schopností a dovedností nacvičeno a interpretováno před ostatními žáky školy, rodiči a diváky.

Během vyučovacích hodin byly pořízeny fotografie, které zobrazují přípravu kulis, zhotovené kulisy a rekvizity, nácvik a realizaci jednotlivých hudebně pohybových vystoupení, ale také výsledky výtvarných a pracovních činností, které jsou uvedeny v přílohách této diplomové práce. Fotografie žáků jsou zveřejněny na základě souhlasu zákonných zástupců.

Organizace časová a prostorová

Projekt trval celý školní rok a byl prezentován ve školním roce 2010/2011. Byl realizován ve třídách základní školy speciální, ve specializované třídě hudební výchovy a v prostorách malé a velké tělocvičny. Hudebně pohybová vystoupení byla prezentována nejen v budově školy, ale také v prostorách Kulturního domu v Klášterci nad Ohří.

Charakteristika dětské skupiny

Jak již bylo uvedeno, projekt byl zpracován pro děti se středně těžkým mentálním postižením, které navštěvují základní školu speciální. Projektu se zúčastnili žáci prvního a druhého stupně ve věku 7 – 17 let.

5.3 Vzdělávací cíle projektu

Dílčí vzdělávací cíle

- podporovat rozvoj správné motorické koordinace, sladění pohybů s hudbou
- naučit děti provádět jednoduché pohybové aktivity při hudbě
- přispět k rozvíjení smyslového vnímání
- naučit děti vnímat hudbu, relaxovat a emocionálně se vyjadřovat
- podporovat celkový rozvoj motoriky a správného držení těla
- podněcovat samostatnost dětí, jejich tvořivost a fantazii
- podporovat vytváření pohybových improvizací
- zdokonalovat orientaci v prostoru na základě individuálních možností a schopností
- přispět k získání nových zkušeností a dovedností v oblasti hudební a pohybové

Očekávané výstupy

Žák by měl

- mít kladný postoj k hudebně pohybovým aktivitám
- zlepšovat pohybový projev a zachovávat správné držení těla
- propojit vlastní pohyb s hudbou a zpěvem
- zvládnout jednoduché taneční a hudebně pohybové hry
- reagovat pohybem na hudbu
- vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu
- mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů
- vnímat, rozlišovat a napodobovat různé nehudební i hudební zvuky
- využívat osvojené pohybové dovednosti při hudebně pohybových hrách
- využívat pěvecké návyky při hudebně pohybovém projevu
- být schopen interpretace před kolektivem a diváky
- rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností
- uplatňovat vlastní zkušenosti, prožitky a fantazii při tvůrčích činnostech

5.4 Konkrétní ukázky průběhu projektu

5.4.1 Tematická část - Chaloupka roubenka

Charakteristika tématu

Tato tematická část je zaměřena na pohádku Chaloupka roubenka a je určena pro žáky 1. – 4. ročníku. V hudebně pohybových činnostech a písničkách jsou dětem představena různá zvířátka žijící v lese a prezentace je zaměřena na podzimní čas.

Vyučovací hodina č. 1

Téma: Chaloupka a zvířátka

Cíl hodiny: zvládnout jednoduchou dramatickou úlohu, správně vyslovovat

Motivace

„*Dobré ráno, ahoj, hola, knížka na vás děti volá. Je v ní totiž pohádka, chaloupka a zvířátka.*“ Motivační říkankou učitelka děti přivítá, posadí se s nimi do kruhu na koberec a začne číst pohádku.

Poslech čtené pohádky Chaloupka roubenka (viz příloha I.)

Po přečtení vyjmenujeme zvířátka z pohádky a povídáme si o nich. Jak vypadají, čím se živí, kde bydlí apod. „*Děti, která zvířátka žijící v lese by mohla ještě v chaloupce bydlet?*“ Učitelka rozloží na zem skutečné obrázky zvířat, která žijí v lese, a společně o nich hovoříme. Tuto činnost ukončíme slovy: „*...a my si teď na taková zvířátka zahrajeme.*“

Dramatizovaný pohyb zvířátek podle hudby

Nejprve rozdělíme děti na tři skupiny - myšky, žabky, medvědy. Každé skupině ukážeme pohyb, který bude vykonávat a za jakého hudebního doprovodu. Každá skupinka zvířátek si najde ve třídě místečko, které bude jejich pelíškem. Učitelka pak začne hrát tóny a rytmus dané skupiny zvířat a ta musí vykonávat pohyby, které byly předem stanoveny. Poté děti pochválíme a zeptáme se: „*Děti, jak se asi zdraví taková zvířátka, když se potkají?*“

Jak se zdraví zvířátka – doteková hra v komunitních dvojicích

Na začátku hry si s dětmi zopakujeme jména zvířátek, která byla v pohádce. Potom si každé dítě vymyslí, jaké bude zvířátko. V rytmu hudby pochodujeme po prostoru třídy. Když hudba utichne, musí si děti podat vzájemně ruku a pozdravit se. Například: „*Ahoj, já jsem myška Hrabalka. Ahoj, já jsem medvěd Nemotora.*“ Hru obměníme tak, že si děti vymyslí vlastní jména zvířátek. Tuto činnost vystřídáme odpočinkovou pantomimou.

Jakou mají zvířátka náladu – pantomimické hádanky

S dětmi utvoříme kruh a posadíme se na zem. Vybereme jednoho žáka, který si vymyslí, co bude za zvířátko a jakou bude mít náladu například veselou, smutnou, našťvanou, lítostivou, zamračenou aj. Žák se postaví doprostřed kruhu a pohyby a výrazem tváře se snaží vyjádřit náladu. Ostatní děti hádají, co je to za zvířátko a jakou má náladu. Poté, co se všechny děti vystřídají, rozložíme doprostřed kruhu obrázky různých zvířat a následuje slovní hra.

O kterém zvířátku mluvíme? – slovní hra

Učitelka slovně popisuje nějaké zvíře, které je na obrázku. Děti hádají, o kterém zvířeti učitelka mluví. Tento úkol se pokusíme zadat dětem a hra se opakuje.

Dramatizace pohádky Chaloupka roubenka

Text pohádky není obtížný, proto ho budeme nacvičovat zároveň při dramatizaci pohádky. Dětem přidělíme tyto role – myška, žába, zajíc, liška, vlk a medvěd. Děti rozestavíme do jedné části místnosti, která představuje les. V druhé části připravíme dle materiálních možností chaloupku (například ze židlí a prostěradla). Učitelka je hlavní vypravěč. Pohádku dramatizujeme a role žáků střídáme. „...*a protože se zvířátkům žilo v chaloupce i s medvědem velice dobře, celé dny si prozpěvovali.*“

Zpěv písně – Krávy, krávy (viz příloha II.)

V závěru hodiny si zazpíváme píseň Krávy, krávy, avšak text písně si pozměníme. Dosadíme si slova a zvuky zvířátek z pohádky, například – „*Žabky, žabky, jak si vlastně povídáte, žabky, žabky, jakou máte řeč. Kvak, kvak, kvak...*“

Vyučovací hodina č. 2

Téma: V lese

Cíl hodiny: procvičit sluchové vnímání, chůzi, běh a skoky - orientace v prostoru

Motivace

Učitelka zapne CD s různými zvuky zvířat. „*Děti, slyšíte to?*“ Chvilí budeme s dětmi zvuky poslouchat. „*To jsou přeci naše zvířátka z pohádky a volají nás. Pojďme se za nimi podívat.*“ Prostor tělocvičny je vyzdobený jako prostředí lesa (stromy, zvířátka). Po zemi jsou všude položené obrázky zvířat, ale obrázkem dolů, aby je děti neviděly. Učitelka využije maňáska zajíčka, který začne vyprávět: „*Děti, podívejte se, co se nám dnes v lese přihodilo. Přišli lidé, kteří vůbec nevěděli, jak se mají v lese chovat a všechna zvířátka tak vyplašili, že se zatoulala a jejich maminky je teď nemůžou najít. Pomůžete mi je najít?*“

Hledání stejných obrázků – pohybová hra

Děti se volně rozmístí po prostoru a poté si každé vezme jeden obrázek. Úkolem je najít kamaráda se stejným obrázkem. Hru několikrát opakujeme. Následně se posadíme do kruhu a budeme poslouchat a poznávat různé zvuky.

Co slyšíš? – hra na sluchové vnímání

Učitelka vždy pustí ukázkou z CD a děti poznávají, co je to za zvíře nebo za zvuk z lesa, například žáby, ptáci, datel, sova, hmyz, vítr, déšť, bouřka, kapky, aj. Poté se pokusíme tyto nehudební zvuky napodobovat tak, že učitelka udělá nějaký zvuk, například mlaskne, syčí, houká, apod. a následující žák, jakmile nastane ticho, opakuje tento zvuk. Takto se zvuk vystřídá po celém kruhu. Učitelka opět vydá jiný zvuk a hra se opakuje. V závěru této činnosti děti pochválíme a za odměnu si zahrajeme hudebně pohybovou hru.

Na zajíčka – hudebně pohybová hra se zpěvem (viz příloha III.)

Určíme jednoho žáka, který bude dělat zajíčka. Utvoříme kruh, uchopíme se za ruce a žák, který má roli zajíčka, udělá uprostřed kruhu dřep. Hru hrajeme za pomoci hudebního doprovodu. Zpíváme a chodíme v rytmu hudby po obvodu kruhu. Na slova „...a vyskoč“ se zastavíme a žák, který stojí uprostřed, vyskočí do stoje. Na slova „Sedí na bobečku...“ děti, které stojí po obvodu kruhu, udělají dřep a tleskají do rytmu písničky. Žák (zajíček)

rytmicky ukazuje prstem na děti. Na slova „ta ledačina“ se zastaví a na koho ukazuje, ten se stává zájčkem a hra se opakuje. Po ukončení této hry rozdělíme děti do dvou skupin. Jedné skupině rozdáme rytmické nástroje a druhá skupina utvoří malý kruh. Učitelka začne skandovat říkadlo. Děti, které stojí v kruhu, říkadlo vyjadřují pohybem a děti, které mají nástroje, je rytmicky doprovázejí. Skupiny prostřídáme.

V lese – říkadlo s rytmizací a pohybovým vyjádřením

Voní stromy, voní les,

- na ozvučná dřívka rytmicky vyťukáváme každou slabiku
- dřep, pomalu se zvedáme (růst stromu), ruce jsou sepnuté nad hlavou (koruna stromu)

na hříbky si jdeme dnes,

- dva údery do bubínku na těžkou dobu
- ruce v bok, pochodová chůze po obvodu kruhu

les je jako pohádka,

- zvonění na zvoneček bez rytmu
- ruce v bok, volné točení kolem své osy

žijí si tu zvířátka.

- krátké rytmické údery do tamburíny
- čtyři skoky směrem do středu kruhu

Zvířátka – běh, chůze, poskoky, relaxace

Rytmickou deklamací říkadla vystřídáme pohybem v prostoru. Učitelka rozestaví různě po zemi velkou stavebnici (tzv. megabloky), která znázorňuje stromy v lese. Za klávesového doprovodu dává dětem pokyny, jak se mají pohybovat. Při změně povelu se mění nejen pohyb dětí, ale také hraná melodie doprovodu.

„*Létáme jako ptáčci*“ – děti běhají volně v prostoru, pažemi znázorňují rozpětí křídel

„*Poskakujeme jako zajíčci*“ – mírné poskoky všemi směry, ruce jsou v bok

„*Chodíme jako medvědi*“ – houpavá, těžkopádná chůze ze strany na stranu

„*Skáčíme jako žáby*“ – velké poskoky, paže jsou volně podél těla

Pokyny různě střídáme, jako poslední zvolíme let ptáků. „*Ptáček teď doletí do svého hnízda a bude odpočívat.*“ Děti se položí na zem a při hudbě relaxují.

V lese – zpěv písně s tanečním vyjádřením (viz příloha IV.)

Během relaxační chvilky odebereme z prostoru stavebnici. Následně děti rozdělíme na skupinu dívek a chlapců. Utvoříme dva soustředné kruhy. Chlapci (CH) tvoří vnitřní kruh, který je počtem žáků menší, a děvčata (D) vnější.

V lese je krásně, jehličí voní, příroda prosí – nebud'te sloni.

CH: vzpažit, chůze ve výponu po obvodu kruhu směrem vpravo

D: vzpažit, chůze ve výponu po obvodu kruhu směrem vlevo

My sloni nejsme, půjdeme tiše,

CH: mírné podřepy s natočením vpravo a vlevo

D: chůze v podřepu

co les nám dává, chcem vidět i slyšet.

CH: dřep, ťukání prstů o dlaň druhé ruky

D: ruce spojené nad hlavou, točíme se kolem své osy

Kdo v lese žije a co v něm roste, chovejme se jak zdvořilí hosté.

CH: uchopíme se za ruce, chůze po obvodu kruhu směrem vlevo

D: uchopíme se za ruce, chůze po obvodu kruhu směrem vpravo

Příště až půjdeme do těch míst zase,

CH: chůze v podřepu

D: mírné podřepy s natočením vpravo a vlevo

zažijem pohodu v pestré té kráse.

CH: ruce spojené nad hlavou, točíme se kolem své osy

D: dřep, ťukání prstů o dlaň druhé ruky

Po skončení činnosti děti pochválíme a odměníme se vzájemným potleskem.

Pohybová improvizace na píseň Hop sem, hop tam – I. Rybářová (viz příloha V.)

V závěru vyučovací hodiny dětem pustíme píseň Hop sem, hop tam, na kterou se budeme improvizovaně pohybovat v prostoru tělocvičny. Děti nemusí být soustředěné a příjemně se uvolní.

Vyučovací hodina č. 3

Téma: Medvěd Neposedá

Cíl hodiny: procvičování správného držení těla, cviky na aktivní stažení a uvolňování svalů, reakce pohybem na změnu tempa v hudbě (zrychlování, zpomalování)

Motivace

„Chodí medvěd po lesíčku veliký a huňatý, ukaž, ukaž, co dovedeš, ty medvěde chlupatý. Cvičte děti jako já, je to velká zábava, budu cvičit to jako ty, ty medvěde huňatý.“ Učitelka skanduje říkadlo a svolává děti do kruhu. Následuje pohybová hra.

Pohybová hra – Na medvěda

V lese, v lese zvuk se nese.

Tiše, tiše, blíží se, dupe, dupe po lese.

Učitelka: **Kdo?** Děti: **Medvěd!**

Děti (zvířátka) chodí po obvodu kruhu v rytmu říkanky. Uprostřed kruhu stojí dítě (medvěd), které má úlohu honiče. Na slovo „Medvěd“ se zvířátka rozeběhnou a dítě s úlohou medvěda vybíhá a honí děti. Koho medvěd uloví, ten se stává medvědem a hra se několikrát opakuje. Po ukončení hry následuje protahovací a posilovací cvičení.

Dětem rozdáme malé látkové koberečky, na kterých budeme cviky provádět. Děti se rozestaví do prostoru tak, aby měly kolem sebe dostatek místa a dobře viděly na učitelku, která bude cviky předcvičovat. Hlavním motivačním prvkem cvičení je medvěd. Při provádění cviků děti kontrolujeme a pomáháme jim, avšak nezapomínáme na jejich individuální pohybové schopnosti a dovednosti.

Průpravná část – protahovací cvičení (Volfová, Kolovská, 2008)

„Medvěd se v domečku protahuje.“

- leh, pokrčit připažmo, dlaně na hrudníku – upažit a zpět do základní polohy

„Medvěd zkouší, jak je jeho dům velký.“

- leh, připažit – pomalu upažovat, dlaně sunout po koberečku směrem ke kraji a zpět

„*Medvěd se v domku převaluje.*“

- leh, skrčit přípažmo, předloktí u sebe, zpevnit se – převaly do lehu na pravý a levý bok

„*Medvěd si prohlíží svoje silné drápy.*“

- sed - suneme dlaně po stehnech a bérkách směrem k chodidlům, dolní končetiny jsou stále nataženy, zpět do sedu

„*Medvěd se vyklání z okna domku, aby viděl, co se děje v lese.*“

- sed zkřížený skrčmo, pokrčit upažmo – úklon vpravo, pravé předloktí položíme za okraj koberečku, vzpažit levou a vytáhneme se, opakujeme na druhou stranu

Průpravná část – posilovací cvičení (Volfová, Kolovská, 2008)

„*Medvěd se zachytil drápem o kobereček.*“

- sed roznožný v rohu koberečku, dolní končetiny jsou zároveň s krajem koberečku – předklon, uchopit dlaněmi protilehlý roh, pomalý vzpřim, poté zpět

„*Medvěd si měří svoje tlapy.*“

- vzpor klečmo, hlava v prodloužení trupu – vzpažit pravou a zpět, vzpažit levou a zpět

„*Medvěd si protahuje tlapy.*“

- vzpor dřepmo – zanožit levou, zanožit pravou, unožit pravou, unožit levou

„*Medvěd si hraje s tlapkami.*“

- leh, přepažit, přednožit – pohyby pokrčenými horními i dolními končetinami

Hudebně pohybová část – rytmická deklamace říkadla s pohybem

Utvoříme kruh a posadíme se čelem do kruhu do sedu skrčmo. Dlaněmi se opřeme o zem. Společně rytmicky skandujeme říkadlo a doprovázíme jej pohybem.

Sedí medvěd pod dubem, – sed skrčmo, na slova: „pod dubem“ rytmické podupy

my ho budit nebudem. – sed, pokrčit upažmo – pohyb rukou vyjadřuje slovo „nebudem“

Z dálky na něj zamáváme – vysoký klek, vzpažit, zamáváme

čapkou nebo kloboukem – vysoký klek, vzpažit, zamáváme

Medvědům se radši vyhнем – stoj, chůze po obvodu kruhu

velikánským obloukem. – zastavíme se, otočíme do středu kruhu a rytmicky tleskáme

Pohybová hra – Blecha

Po ukončení rytmické deklamace zařadíme pohybovou hru, ve které si děti aktivně odpočinou. Motivace – učitelka se začne po celém těle různě drbat, škrábat apod. a přitom říká: „*Toto kouše, toto svědí, copak se to se mnou děje? A jéjé, já už vím, ten medvěd chlupeč měl v tom svém huňatém kožichu blechy a všechny je tu zapomněl.*“ Dětem přidělíme roli blechy. Děti běhají volně po prostoru tělocvičny za doprovodu kláves. Učitelka střídá tempo - zrychlování, zpomalování a děti na změnu tempa reagují změnou pohybu - během, chůzí, poskoky. Jako obměnu využijeme rytmické nástroje, například bubínek, ozvučná dřívka, rolničky, tamburínu ad. Učitelka zakončí pohybovou hru slovy: „*Moje milé blešky, už vás bolí nožky. Pojdte všechny honem sem, spolu si je protáhnem.*“

Závěrečná část hry – relaxace

- stoj rozkročný, vzpažit – hluboký ohnutý předklon, postupný vzpřím, vzpažit
- leh – dechové cvičení, pozorujeme pohyby hrudníku, relaxujeme

Medvěd a buben – taneční hra se zpěvem a rytmickými nástroji (viz příloha VI.)

V závěru vyučovací hodiny děti pochválíme a zazpíváme si píseň Medvěd a buben, kterou doprovodíme na rytmické nástroje a doplníme o pohybové vyjádření. Určíme jedno dítě, které bude hrát medvěda. Přidělíme mu buben s paličkou. Ostatním dětem rozdáme ozvučná dřívka a děti se postaví vedle sebe čelem k medvědovi, který stojí opodál.

Kráčí medvěd v černém lese, brum, brum, brum, a na zádech buben nese, bum, bum, bum. – Medvěd chodí sem a tam a na slova „brum...“ vždy hraje na bubínek. Všechny ostatní děti zpívají. **Volá všechny, pojdte ke mně, brum, brum, brum, zahrajte na buben po mně, bum, bum, bum.** – Otočí se k dětem a zpívá sólo, které opět doprovází. Děti mezitím dojdou medvědími kroky k medvědovi a utvoří kruh. **Černým lesem zní zvesela brum, brum, brum, hraje medvěd a kapela bum, bum, bum.** – Chodíme všichni kolem medvěda a zpěv a chůzi rytmicky doprovázíme hrou na dřívka.

Vyučovací hodina č. 4

Téma: Žabka Kvákalka

Cíl hodiny: procvičování hudební paměti, nácvik koordinace pohybů, přizpůsobit poskoky a výskoky do rytmu říkadla

Motivace

„Žába leze do bezu, já tam za ní polezu, kudy ona tudy já, až ji chytnu, bude má. Žába skáče po blátě, koupíme ji na gatě. Na jaké, na jaké? Na zelené, strakaté.“ Učitelka se pohybuje po prostoru tělocvičny a deklamuje říkadlo. Postupně vyzývá děti, aby se k ní přidaly. Chůzí v zástupu dojdeme až k místu, kde se zastavíme.

„Jestlipak děti víte, kde taková žába žije - u rybníka. A my si teď takový rybník postavíme.“ Učitelka s dětmi vytvoří rybník za pomoci lana. Do vnitřního prostoru různě rozložíme protiskluzové balanční podložky (kameny) a je hotovo. Děti rozdělíme na dvě skupiny – zpívající žabičky a skákající žabky. První skupina se posadí okolo lana a druhá skupina naskáče do rybníka. Následuje zpěv s pohybovým vyjádřením.

U rybníka – zpěv písně s pohybovým vyjádřením (viz příloha VII.)

Skupina dětí, která sedí okolo rybníka, zpívá píseň za klávesového doprovodu. Děti, které jsou v rybníku, mají za úkol skákat z jednoho kamene na druhý (po balančních deskách) a to vždy na první dobu v taktu písně. Učitelka určí jednu žabičku, která bude ťukat rytmus na ozvučná dřívka. Skupiny vystřídáme a činnost opakujeme. Hru ukončíme hádankou: „Má dlouhý zobák a štíhlé nohy, žabičky se ho bojí, kdo je to?“

Čáp – pohybová hra

Vybereme jednoho žáka, který bude představovat čápa. Ten se postaví na předem určené místo. Ostatní děti jsou žabičky, které v rytmu říkanky pochodují po obvodu kruhu. Žák, který má roli čápa, s pomocí učitelky říká říkadlo a přitom napodobuje jeho chůzi: **Kráčí čáp, velký pán, má zobáček dokořán. Uteč, žabko milá, škoda by tě byla.** Po odříkání říkanky začne honit žabičky. Ta, která je ulovena, se stává čápem a hra se opakuje. Hru ukončíme a učitelka začne zpívat písničku Žabička zelená, při které pohybem vyjadřuje obsah písně.

Žabička zelená – zpěv učitelky s pohybovým vyjádřením (viz příloha VIII.)

Jelikož děti jsou z předchozí hry zadýchané, píseň nezpívají, ale pouze napodobují pohyby učitelky, při kterých se postupně uvolňují. V závěru písně se položíme na zem a odpočíváme.

Smutný žabáček – říkadlo s rytmickou hrou na tělo

Po relaxaci utvoříme kruh a postavíme se čelem do středu. Říkadlo nacvičujeme formou rytmické ozvěny. Učitelka řekne část říkadla a zároveň ho doplňuje hrou na tělo. Děti pak úryvek opakují. Tímto způsobem nacvičíme celý text říkadla.

Povídala žába žabce, že potkala žabáka, – luskání oběma rukama ze strany na stranu
který seděl u rybníka a vůbec prý nekvákal. – střídavé pleskání rukama o stehna
Žabka se moc podivila, přiskákala k rybníčku, – 1x dup, 2x tlesk, opakujeme
pro smutného žabáčka zakvákala písničku. – 1x dup, 2x tlesk, opakujeme
Žabák se hned zaradoval z té veselé písničky, – měkké tleskání nad hlavou
z radosti se roztancoval a kvákal den celičký. – tleskání s natáčením trupu
„Děti, jakou písničku mu asi žabka zazpívala? No přeci o žabce a kytáře.“

Žabka a kytara – zpěv písně s jednoduchým pohybovým vyjádřením (viz příloha IX.)

Zůstaneme v kruhu a uchopíme se za ruce. Učitelka pustí hudební doprovod. Na každou sloku této písně chodíme za zpěvu po obvodu kruhu. Na refrén se zastavíme a napodobujeme hru na kytaru. Takto se opakuje celá píseň. Poté, co s dětmi odzpíváme písničku, se vrátíme zpět k našemu rybníčku.

Hopy, hop – volná pohybová činnost

Hopy, hopy, hopyčky, skáčou malé žabičky.

Pak se chytanou za ručičky a už skáčou dvě žabičky.

Dělají si legraci, nemají nic práci.

Učitelka skanduje říkadlo a děti do rytmu přeskakují lano. Činnost obměníme poskakováním na balančních podložkách. V závěru hodiny děti pochválíme a dle jejich možností je necháme volně si hrát s vytvořeným rybníčkem.

Vyučovací hodina č. 5

Téma: Liška Ryška

Cíl hodiny: soustředěný poslech a sledování změn síly zvuku, dynamika – silné, slabé
vyjádření síly zvuku pohybem, emocionální vyjadřování, relaxace

Motivace

„Běží liška k Táboru, nese pytel zázvoru, ježek za ní pospíchá, že jí pytel rozpíchá. Běž, zajíčku, běž za ní, pober jí to koření. Liška se mu schovala, ještě se mu vysmála.“
Učitelka zpěvem písně přivítá děti a posadí se s nimi do kruhu. *„Děti, o jakých zvířátkách se v písni zpívá? Představte si, že když liška kráčí po lese, tak jde tiše, že jí vůbec není slyšet. Zatímco ježek, ten při chůzi funí a pěkně dupe. Pojd'te, my si tu jejich chůzi vyzkoušíme.“*

Zvířátka – chůze s vyjádřením pojmů silně a slabě

Utvoříme kruh. Učitelka hraje rytmický doprovod na klávesy, při kterém využívá změny dynamiky. Pokud hraje slabé tóny, našlapujeme tiše jako lišky, avšak pokud hraje hlasitě, napodobujeme hlasitou chůzi medvěda apod. Během hry vystřídáme dostatek zvířat, abychom tyto pojmy upevnily. Zůstaneme v kruhu, postavíme se čelem k jeho středu a hru doplníme o skandování říkadla.

Jak chodí liška – říkadlo s pohybovým vyjádřením

Tichoučké jsou kroky lišky za soumraku v lese.

– ruce v bok, čtyři tiché kroky ke středu kruhu, chůze s našlapováním přes špičku

Jako chmýří pampelišky, když se vzduchem nese.

– stoj – pérování v kolenou, ruce nad hlavou napodobují volným pohybem let chmýří

Jako chmýří pampelišky, jako křídlo ptáka.

– chůze po špičkách směrem od středu kruhu, v upažení napodobujeme křídla ptáků

Takhle tiše chodí lišky, když se večer smráká.

– ruce v bok, chůze po obvodu kruhu s našlapováním přes špičku a s vysokým zvedáním kolen

Říkadlo s pohybovým vyjádřením vystřídáme pohybovou hrou, kde se děti nemusí soustředit, tak dojde k psychickému uvolnění a zároveň aktivnímu odpočinku.

Liška – říkadlo s pohybovou hrou

Šla lištička po ledu, ztratila klíč od medu.

Kdo ho má, at' ho dá, at' se liška nehněvá.

Určíme jednoho žáka, kterému přidělíme roli lišky. Učitelka skanduje s tímto žákem říkadlo a ostatní děti se přitom volně pohybují po prostoru. Na slovo „nehněvá“ vybíhá liška a chytá děti. Ten, kdo je chycen, se stává liškou a hra se několikrát opakuje. Pohybovou hru ukončíme slovy: „*Lišky, lišky, lištičky, chystejte si pelišky. Slunce už je unavené, vítr černé mraky žene, bude brzy mráz.*“ Na motivační slova rozdáváme látkové koberečky a děti se na ně položí. Během odpočinku učitelka prochází mezi dětmi a zpívá následující píseň.

Halí, belí, zvířátka – zpěv učitelky s chůzí mezi dětmi, relaxace (viz příloha X.)

V této písni si upravíme text tak, aby odpovídal dané situaci. Tzn. místo slova „zvířátka“ zazpíváme „lištičky“ a též nahradíme slovo „doupátka“ slovem „pelišky“. Píseň je velmi krátká, proto ji opakujeme dvakrát. Tuto činnost ukončíme slovy: „*Děti, copak se to tady leskne? To je přeci zlatý klíček, který liška našla, když metla svůj pokojíček.*“

Metla liška pokojíček – zpěv písně s tanečním vyjádřením (viz příloha XI.)

Děti rozdělíme na dvě skupiny – lištičky (1) a lišáky (2) tak, aby v každé skupině byl sudý počet dětí. Se skupinou lištiček utvoříme kruh a lišáci se posadí do jeho středu.

Metla liška pokojíček, metla taky síň,

– (1) ruce v bok, dva přísunné kroky vpravo, dva přísunné kroky vlevo

našla v koutě zlatý klíček, těšila se s ním.

– (1) dřep, skrčmo předpažit (naznačujeme držení klíčku), houpeme ho ze strany na stranu

Lišák na ni, hej! Ten klíček mi dej, dej, dej.

– (1) klek na patách

– (2) stoj, ruce v bok, na slovo „hej“ důrazně dupnout, obcházíme lištičku

Lišák na ni hej, ten klíček mi dej.

– (1) dřep, postupný vzpřim

– (2) stoj, ruce v bok, na slovo „hej“ důrazně dupnout, obcházíme lištičku z druhé strany

Rozpočítadlo

**Liška šiška pampeliška, zabloudila v lese liška,
ten, ten, ten, ten, ten, ten, vyvede ji ven!**

Následně se posadíme s dětmi do kruhu a deklamujeme společně rozpočítadlo. Využíváme nejen změny tempa řeči, ale také intenzity hlasu. Odříkáváme ho například šeptem, polohlasně nebo hlasitě, nikdy však nekřičíme, abychom si nepoškodily hlasové ústrojí. Během deklamace si v rytmu rozpočítadla podáváme malý míček. U koho se zastaví, ten musí jít do středu kruhu a pohybovou pantomimou předvést, jak se dnes cítí a jakou má náladu. Po ukončení činnosti děti pochválíme a v závěru vyučovací hodiny si zazpíváme píseň Pět lištiček, kterou doplníme o taneční vyjádření.

Pět lištiček – zpěv písně s tanečním vyjádřením (viz příloha XII.)

S dětmi utvoříme kruh a postavíme se pravým bokem k jeho středu. Na první čtyři takty provádíme poskočné kroky po obvodu kruhu. Na takt pátý se zastavíme a otočíme se čelem směrem do středu kruhu. Na zbylé takty použijeme pohybovou pantomimu, kterou vyjádříme obsah zpívané písně.

Shrnutí tematické části

Hlavními motivačními prvky tohoto tematického celku byla zvířátka žijící v lese, která děti provázela různorodými hudebně pohybovými aktivitami. Repertoár o zvířátkách byl velice vděčný, neboť dětem umožnil se prostřednictvím veselých písniček, říkanek a hudebně pohybových her seberealizovat. Činnosti v tomto tematickém celku byly realizovány v podzimním období a bylo z nich sestaveno hudebně pohybové pásmo s názvem - Jak žijí zvířátka. Tohoto vystoupení, které bylo prezentováno na konci podzimního období v prostorách školy, se zúčastnilo třináct žáků z 1. – 4. ročníku. Vystoupení bylo realizováno před ostatními žáky školy, personálem školy a také před rodiči.

Provozní zaměstnanci školy připravili dětem na vystoupení kostýmy a žáci druhého stupně vytvořili v rámci pracovní a výtvarné výchovy kulisy. Výsledky jejich práce včetně hudebně pohybového vystoupení jsou zaznamenány formou fotografií v přílohovém materiálu práce (viz příloha XIII. – XVI.) a vztahují se k nim obrázky od čísla 1 – 30.

5.4.2 Tematická část - Čert a Káča

Charakteristika

Tematická část je zaměřena na pohádku Čert a Káča a je určena žákům 4. – 6. ročníku. Hudebně pohybové hry, tance, písně i říkadla jsou zde motivovány peklem a jeho prostředím.

Vyučovací hodina č. 6

Téma: Čert a Káča

Cíl hodiny: zvládnout jednoduchou dramatickou úlohu, naučit se zpaměti text pohádky

Motivace

„Dobré ráno, pojdte k nám, poslouchajte – povím vám, co nás dneska napadlo – zahrajem si divadlo. Čertíka má každý rád, je s ním brzy kamarád.“ Motivační říkankou svoláme děti do kruhu. Učitelka zarecituje veršovanou pohádku Čert a Káča. (viz příloha XVII.) Poté si zahrajeme hru, ve které děti seznámíme s textem pohádky.

Echo – slovní hra

Hra spočívá v tom, že učitelka vysloví verš pohádky a děti ho opakují. Zde je důležité srozumitelně artikulovat a vyslovovat. Nezapomínáme využívat modulaci hlasu, děti tak lépe poznají, která osoba v textu momentálně hovoří (vypravěč, Káča, Lucifer). Učitelka: „Byla Káča na veselce“ – děti: „Byla Káča na veselce“ atd. Abychom dětem postavy v pohádce přiblížili, vyjádříme jejich charakteristické vlastnosti mimoslovním pohybovým vyjádřením.

Pantomima – mimoslovní vyjádření pohybem

„Jsme leniví jako čerti“ – válíme se po zemi

„Zlobíme se jako Lucifer“ – mračíme se, hrozíme prstem ruky

„Tancujeme jako Káča“ – taneční pohyby celým tělem

„Hubujeme jako Káča“ – přehnaná gymnastika mluvidel

„Poskakujeme jako čertík“ – poskoky na místě a z místa

Dramatizace veršované pohádky

Poté vybereme děti, které budou hrát hlavní postavy pohádky - čerta, Káču a Lucifera. Ostatní děti budou hrát líné čerty v pekle. Text veršované pohádky zpočátku recitujeme všichni dohromady. Dramatizaci pohádky opakujeme a střídáme role herců. Dětem s recitací pomáháme do té doby, dokud samy nezvládají reprodukci textu. Poté, co se děti naučí recitovat verše z paměti, nacvičujeme během dramatizace sólovou recitaci přímé řeči. Po odehrání pohádky se všechny děti ukloní a vzájemně se odměníme potleskem. Následně zařadíme spontánní pohybovou hru, kde se děti „vyřádí“, a tak se uvolní jejich vnitřní napětí. Slovní motivace: „*Budeme řídit jako pekelníci.*“

Čertí hemžení – spontánní pohybová hra

Učitelka pustí rychlou hudbu a děti se hemží po prostoru. Každé dítě se samo rychle pohybuje libovolnými směry v prostoru. Po zastavení hudby musí děti zůstat nehybně stát. Spuštěním hudby děti opět začnou běhat. Hru několikrát opakujeme. V závěru hry použijeme pomalejší hudbu, abychom pohyby dětí zpomalili a zároveň je zklidnili. Následně si děti lehnou na molitanové podložky a odpočívají, učitelka prochází mezi nimi a odříkává říkadlo.

Uspávala bába čerta – říkadlo

Uspávala bába čerta na dubovém pařeze: „Nebudeš-li, čerte, ležet, tak ti bába nařeže!“ Uspávala bába čerta na pařeze dubovým: „Hajej, dadej, můj čertíčku, však já na tě nepovím.“ Relaxační část vystřídáme částí hudební. Posadíme se s dětmi ke klávesám a nacvičujeme zpěv písně – Čert a Káča. Slova písně si děti zapamatují rychleji, když zpěv spojíme s pohybem, ale za to předpokladu, že pohyb bude vycházet z obsahu písně a nebude náročný.

Čert a Káča – taneční hra (viz příloha XVIII.)

Děti utvoří dvojice. Stojí čelem proti sobě a drží se za ruce. Učitelka předem určí, jakým směrem se začne tančit. Na sloku písně děti střídají houpavý úkrok vpravo stranou a vlevo stranou. Na refrén se děti drží stále za ruce a točí se v rytmu písně dokola. Pohybové ztvárnění písně je stejné ve všech slokách. Na závěr činnosti zhodnotíme a děti pochválíme.

Vyučovací hodina č. 7

Téma: Čerti v pekle

Cíl hodiny: pochopit a pohybově vyjádřit pojmy – vysoko, hluboko
rozvíjení hudební a pohybové fantazie

Motivace

Učitelka je převlečená do kostýmu čerta. Řinčením na řetěz a „blekotáním“ svolává děti do prostoru tělocvičny.

Děti si nasadí vyrobené čertí rohy. Nejprve si povídáme o čertech, jak vypadají, jaké nosí oblečení, kde bydlí, kde se s čerty můžeme setkat, co rádi dělají apod. Následně různými zvuky a slabikami napodobujeme čertovskou řeč. Tu doplníme o rytmickou hru na tělo - tleskáme, pleskáme, luskáme. Potom přidáme jednoduchou vymyšlenou melodii a procvičujeme vše dohromady. Zpívanou melodii vystřídáme hrou na klávesy. Hrajeme tóny ve vysoké a hluboké poloze. Pokud zní melodie vysoko, děti jdou v chůzi po špičkách a nad hlavou vytleskávají pažemi rytmus. Když zní hudba v hluboké poloze, využijeme chůzi v podřepu a pleskáme rukama do steh.

Melodická hra

Děti rozdělíme do dvou skupin. První skupina reaguje na tóny ve vysoké poloze, druhá skupina na tóny v hluboké poloze. Tóny hrajeme na klávesy a střídáme jejich polohu. Hru zakončíme motivačními slovy: „*Hudry, hudry, dupy, dupy. Čert k nám leze do chalupy.*“

Hudry, hudry – říkanka s pohybovým vyjádřením

Postavíme se čelem do kruhu. Učitelka začne v pomalém tempu skandovat říkanku a doprovázet ji hrou na tělo. Verš vždy několikrát opakuje a pak přidá další. Děti napodobují pohyby učitelky. Postupně se přidávají ke skandování říkanky.

Hudry, hudry, dupy, dupy, – 2x tleskneme, 2x dupneme

čert k nám leze do chalupy. – 4 kroky vpřed

Hudry, hudry, už tu je, – 2x tleskneme, 3x luskneme

už na okna bubnuje. – 7x střídavě pleskáme do steh

Dlouhý ocas, krátké uši, – ocas a uši pohyby napodobujeme rukama

tedy čerte, to ti sluší! – ruce v bok, podřep vpravo, podřep vlevo

Celý černý, samý chlup, – 2x tleskneme, 2x dupneme

metlou dělá šupy, šup! – 7x střídavě pleskáme do stehen

Pohybová improvizace

Rytmicko-pohybovou část vystřídáme pohybovou improvizací. Děti mohou improvizovaně vyjádřit například: čert se únavou hrbí, všechno ho bolí, trmácí se ze strany na stranu apod. V závěru pohybové improvizace použijeme motivaci: „*Čert je už tak unavený, že si musí odpočinout.*“ Děti se pomalu položí na zem a relaxují. Učitelka dětem při odpočinku zazpívá novou píseň. Po relaxační chvílce následuje nácvik písně s pohybovým vyjádřením. S dětmi se postavíme do kruhu čelem k jeho středu a uchopíme se za ruce.

Čerti se ženili – zpěv písně s pohybovým vyjádřením (viz příloha XIX.)

Čerti se ženili, tančili, řádili, – střídáme houpavý úkrok vpravo a vlevo

kopytem dopředu, kopytem zpět. – střídáme houpavý úkrok vpřed a vzad

Píchali, bodali rohama do peřin, – dřep, pěstičkami střídavě bušíme do země

peří se sypalo na celý svět. – vzpřim do stoje spojného – vnitřním obloukem upažit

Hop-sa-sa, hop-sa-sa, hlavou čert potřásá – poskakujeme na místě do rytmu

a v čertím kožíšku teplo mu je, – vytleskáváme rytmus

v kožíšku na paty, čertíku chlupatý, – ruce v bok, houpavý úkrok vpravo a vlevo

nad hlavou peří ti poletuje. – ruce v bok, točíme se na místě

Čertí zrcadla – pohybová hra s fantazií

Vedený pohyb vystřídáme pohybovou improvizací hrou. Děti utvoří dvojice. Jedno z dětí předvádí různé pohyby, druhé dítě je jako zrcadlo opakuje. Děti si mění role. Hru můžeme různými způsoby obměnit. Celá skupina stojí v kruhu a napodobuje pohyby jednoho dítěte atd. V závěru vyučovací hodiny zhodnotíme kolektivně a individuálně práci dětí.

Vyučovací hodina č. 8

Téma: Cvičíme s čerty

Cíl hodiny: vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej pokynu, podpora správného držení těla

Motivace

„Dobré ráno, ahoj, hola, čertík na vás děti volá, přišel si k nám zacvičit, nožky svoje procvičit.“ Motivační říkankou učitelka svolá děti do kruhu a začínáme pohybovou hrou.

Čert – pohybová hra

Čert ten nosí pytel, metlu, myslí si, že se ho leknu, dělá na mne bu, bu, bu, já se ho bát nebudu! Děti chodí v rytmu říkanky po obvodu kruhu. Uprostřed stojí dítě (čert), které má úlohu honiče. Na slovo: „nebudu!“ dítě s touto úlohou vybíhá a honí děti. Koho se čert dotkne, ten se stává čertem. Hru několikrát opakujeme.

Průpravná část – protahovací cvičení

„Čert si protahuje kopytka“

- sed snožmo, ruce opřené o zem vedle těla
- střídavě vztyčujeme a klopíme chodidla

„Protahuje čertí nožky“

- sed snožmo, rukama uchopíme kotníky
- opakovaně napínáme a krčíme nohy, ruce stále drží kotníky, chodidla suneme po zemi

„Lezeme jako čerti z pekla“

- vzpor podřepmo
- lezení vpřed

Průpravná část – posilovací cvičení

„Hrbíme se jako staří čerti“

- sed skrčmo, ruce pod stehny, páteř ohnutá v předklonu
- vzpřím, protáhnout záda, výdrž a uvolnit do základního postavení

„*Houpačka pro čerta*“

- sed skrčmo vzpřímený, ruce pod stehny
- zhoupnutí do lehu na zádech a zpět do sedu, ruce stále objímají stehna

„*Čert dřímá a kývá hlavou*“

- vzpor v kleku sedmo, hlava uvolněně v předklonu
- uvolněně hmity hlavou v rychlejším tempu

Jak se pozná čert – vyjádření obsahu písně pohybem (viz příloha XX.)

Průpravnou část vystřídáme písní s hudebním vyjádřením. Děti se postaví do jedné řady vedle sebe. Učitelka stojí před dětmi a začne zpívat píseň - Jak se pozná čert. Pohybem vyjadřujeme obsah písně například: Rohy – ukazujeme na rohy, kožichy – ukazujeme na hrud', kopyta – ukazujeme na nohy atd. Nejprve začínáme v pomalém tempu a postupně zrychlujeme. V této písní se při pohybovém vyjádření často střídá stoj a dřep, děti se tedy mnohem rychleji unaví, proto po této hře zařídíme relaxaci. Děti se položí na pěnové podložky a odpočívají.

Černá Máry – říkadlo s pohybovým vyjádřením

Černá Máry, skoč do jámy! Kdo tam je? Čert tam je! Co tam dělá? Kaši vaří! Čím ji mastí? Kolomastí! Čím ji jí? Lopatou. Má palici chlupatou.

Po relaxaci utvoříme s dětmi kruh. Posadíme se těsně vedle sebe. Děti sevřou před sebou pravou ruku v pěst a ponechají vztyčený palec. Levou rukou kamaráda se spojí dohromady. Při rytmizovaném skandování říkadla „meleme“ rukama ve směru hodinových ručiček. Na poslední verš se pustíme a třeseme rukama nad hlavou.

Čertovská honička – pohybová hra

Učitelka vybere dítě, které bude dělat čerta. Čert se schová do pekla na předem určené místo. Ostatní děti běhají volně po herně za doprovodu klavíru. Při změně rytmického doprovodu klavíru změním běh v poskoky snožmo. Na silný úder do bubnu vybíhá z pekla čert a chytá děti. Děti mají možnost se před čertem schovat do domečku (cvičební kroužky), které jsou různě rozmístěné po zemi herny. Dítě, které je chycené, se stává čertem a hra se znovu opakuje. Na závěr vše zhodnotíme a děti pochválíme.

Vyučovací hodina č. 9

Téma: Čertí radovánky

Cíl hodiny: vnímat hudbu, emocionálně se vyjadřovat

Motivace

„Není lepší na tom světě, jako čertům v pekle, ve dne, v noci přikládají, pěkně sedí v teple.“ Učitelka skandováním veselé říkanky svolává děti do kruhu. Ptá se dětí, jak se dnes vyspaly. Jakou mají náladu a zda se dětem něco v noci zdálo. Náladu a své pocity vyjádříme mimoslovním pohybovým vyjádřením – pantomimou. Následně si náladu spravíme veselou písničkou s taneční hrou.

Čerti v pekle – píseň s pohybovým vyjádřením (viz příloha XXI.)

Utvoříme s dětmi kruh. Stojíme čelem do kruhu a držíme se za ruce. Veselý zpěv písně doprovázíme rytmickou pochodovou chůzí po obvodu kruhu. Spojenými pažemi pohupujeme do rytmu směrem dovnitř a ven z kruhu. Na slova: „Když se vyspí“ - uděláme dřep a pokyvujeme hlavou z jedné strany na druhou. Na slova: „Nemejou se“ vyjadřujeme záporný pohyb rukama. Na slova: „Pořád se je“ – vzpřím do stoje spatného a spojíme se rukama. Poslední část písně opět doprovázíme rytmickou pochodovou chůzí po obvodu kruhu.

Zůstaneme v kruhu a posadíme se na zem. Učitelka začne skandovat novou pekelnickou hru, kterou děti neznají. Děti nejprve poslouchají. Postupně se přidávají ke skandování říkanky. Říkanku doprovázíme pouze hrou na tělo. Různě obměňujeme tleskání, pleskání, luskání, podupy, dokud si děti nezapamatují text říkanky. Následně hrajeme pekelnickou hru s pohybovým vyjádřením.

Pekelná hra – rytmická deklamace říkadla s hrou na tělo

Bum, bum, ratata, čerti buší na vrata. – klečíme, pěsti rytmicky bušíme do země

Bumtarata, bumtarata, na ty vrata natotata. – střídavě pleskáme do steh

Čmáraj na ně, čmáraj více, – pohybem pravé a levé ruky naznačujeme ve vzduchu kruhy
načmárali čmáranice. – pomyslně čmáráme rukama ve vzduchu

Cupy, dupy, cupity, – rychle přejdeme do stoje – lehounce našlapujeme na špičky

zadupali kopyty. – rázně a hlasitě zadupeme nohama

Pohybová improvizace se stuhami

Vedenou část vystřídáme pohybovou improvizací. Každé dítě si vezme do ruky barevnou stuhu. Učitelka pustí veselou reprodukovanou hudbu. Děti na hudbu reagují převážně spontánním pohybem. Pokud se některé děti nezapojí, utvoříme kruh a improvizujeme v kruhu společně. Dětem tak dodáme odvahu pohybově se vyjadřovat. Učitelka by měla druh hudby střídat, aby děti měly možnost měnit rychlost, ale i druh pohybu. Do pohybu se zapojujeme společně s dětmi, protože děti zpočátku pohyby napodobují.

Hra na čerta – pohybová hra

Pohybovou improvizací vystřídáme veselou pohybovou hrou. Vybereme dítě, které bude hrát čerta. Kolem čerta utvoříme s ostatními dětmi kruh a hra může začít. Čert se prochází v kruhu a ptá se jednotlivých náhodně vybraných dětí, které mu odpovídají. (Děti hru znají, proto ji nemusíme nacvičovat).

Čert říká:

„Byl tu čert?“

„Jak vypadal?“

„Měl ocas?“

„Co vám udělal?“

„Kde je teď?“

Děti odpovídají:

– „Byl.“

– „Byl rohatý.“

– „Až na paty.“

– „Všechny nás polekal.“

– „Tady v kole stojí, všichni se ho bojí,
protože je rohatý a po těle chlupatý!“

Po těchto slovech se děti rozprchnou a čert běží za nimi a chytá je. Koho chytí, toho strčí do pytle (odvede dítě na předem určené místo). Hru několikrát opakujeme, aby si děti vyzkoušely roli čerta.

V závěru vyučovací hodiny si zahrajeme hru na melodickou a rytmickou ozvěnu. Hra je postavena na principu echa – ozvěny. Učitelka zatleská, zadupe, zapleská na tělo, vydává různé zvuky úst (např. mlaskání jazykem, vzdychání, houkání, syčení apod.), děti opakují. Pak vymýšlí svůj rytmus jedno dítě a ostatní ho opakují. Děti postupně vystřídáme. Následně k tleskání přidáme vlastní melodii. Děti nejdříve opakují tento rytmicko-melodický motiv, pak tvoří samy, postupně jedno po druhém. Děti pochválíme za pěknou spolupráci a odměníme je.

Vyučovací hodina č. 10

Téma: Velký rej

Cíl hodiny: rozvoj pohybové improvizace, tvořivosti a fantazie

K motivaci dne nám poslouží říkadlo s pohybovým vyjádřením - Na čertíky.

Na čertíky – říkadlo s pohybovým vyjádřením

Nejprve děti naučíme říkadlo s pravidelnou rytmickou deklamací. Potom utvoříme kruh a sedneme si do sedu snožmo. Skandujeme říkadlo s pohybovým vyjádřením.

Máme špičky jak šavličky, – střídavě sklápíme a propínáme špičky

máme růžky, jako nůžky, – komíháme nataženýma nohama před tělem,
následuje rychlá změna do sedu na patách

Trky, trky, šmiky, šmiky, – prudce předpažíme pravou a potom levou ruku, opakujeme

zahrajem si na čertíky. – ve vysokém kleku se rytmicky natáčíme vpravo a vlevo

Hopsa hejsa, skáky, skáky, – následuje rychlý přesun do stoje, střídavě poskakujeme

zahrajem si na bubáky. – ve stoji se mírně sbalíme do oblého předklonu a spolu
s posledním slovem snožmo vyskočíme do výšky,
současně s prudkým vzpažením

Čertí ocas – pohybová hra

Říkadlo s pohybovým vyjádřením obměníme pohybovou hrou. Určené dítě je čert a má za pasem vzadu zasunutou stuhu dlouhou tak, aby její konec ležel na zemi. Čert honí ostatní děti, ale přitom si musí dávat pozor, aby mu někdo zezadu nepřišlápl ocas. Komu se to podaří, přebírá roli čerta. Následně zařadíme relaxační chvílku.

Relaxační chvílka

Děti se položí na zem a odpočívají. Během odpočinku je seznámíme s novou písní, kterou se budou učit nejen zpívat, ale také pohybově vyjadřovat. Učitelka zpívá píseň s klávesovým doprovodem. V závěru relaxace děti motivuje velkým čertovským rejdním. „*Děti, zdali víte, proč vlastně čerti rejdí?*“ Vysvětlíme dětem, že to slovo vyjadřuje čertí radovánky, protože se Lucifer žení.

Velký rej – píseň s tanečním vyjádřením (viz příloha XXII.)

Děti rozdělíme na dvě skupiny. Jedna skupina musí být počtem dětí větší. Skupina s menším počtem dětí utvoří kroužek (vnitřní). Druhá skupina utvoří kroužek okolo první skupiny, a tak nám vzniknout dva kroužky vnitřní a vnější.

Na slova: „*To jste ještě neviděli*“ - vychází vnitřní skupina dětí vpravo a vnější vlevo

Na slova: „*Rici, rici*“ - děláme mírné podřepy s natočením vpravo a vlevo

Na slova: „*Tancovalo hejno*“ - dáme ruce v bok a točíme se dokola

Pohybová improvizace

Poté děti pochválíme a za odměnu si děti mohou samy improvizovaně rejdit. Pustíme známé rychlé písničky v reprodukované podobě. Aby měly děti z pohybu ještě větší prožitek, umožníme jim vybrat jakýkoli předmět, se kterým se budou moci pohybovat. Necháme dětem pro tuto činnost dostatek volného prostoru, aby si ji mohly co nejvíce vnitřně prožít a vychutnat. Následně zařadíme klidovou činnost.

Hajej, dadej, můj čertíčku – rytmický řetězec

Hajej, dadej, můj čertíčku v tom chlupatém kožíšku,

až se vyspíš do růžova, upeču ti koblížku.

Když se vyspal do růžova, s babičkou si skotačili,

zpívali a tancovali, do kola se točili.

Utvoříme kruh a posadíme se na zem. V rytmu říkanky si podáváme malého plyšového čertíka. Hra spočívá v nepřerušení metra. Podle úderu bubínku musí děti změnit směr posílání čerta. Po ukončení rytmického řetězce, zařadíme pohybovou chvilku.

Pohyb s klávesovým doprovodem

Děti se rozmístí po prostoru tělocvičny a učitelka hraje svižnou melodii k běhu. Poté, co přestane hrát, musí všichni čerti naráz zkamenět. Hru několikrát opakujeme. Před ukončením hry, zpomalujeme tempo skladby do chůze. Děti chvíli pochodují, potom učitelka přestane hrát a děti se posadí nebo položí na zem a odpočívají.

Příběh o čertíkovi – relaxační chvílka

Následuje relaxační část. Děti zavřou oči. Učitelka pustí reprodukovanou hudbu a vypráví příběh o malém čertíkovi. Závěr příběhu nechá úmyslně nedokončený, abychom mohly s dětmi příběh dokončit. Následně utvoříme kruh a povídáme si, jak příběh mohl dopadnout. Každé dítě vnese do příběhu svojí fantazii a nápaditost. V závěru vyučovací hodiny děti pochválíme.

Shrnutí tematické části

Inspirací tematického celku byla pohádka Čert a Káča. Repertoár byl velmi rozmanitý a pro děti zábavný. Z malebných písní a hudebně pohybových činností bylo sestaveno pásmo s názvem – O pekle a čertech, rozvázně i v žertech. Na přípravách vystoupení se podíleli žáci druhého stupně, kteří vyrobili krásné kulisy a dekorativní materiály v podobě malých čertíků. V rámci spolupráce byli osloveni rodiče, kteří dětem dle svých vlastních nápadů a fantazie vytvořili čertovské kostýmy.

K vystoupení, které se konalo ve školní tělocvičně, bylo použito i světelné techniky, která nám byla zapůjčena jako sponzorský dar. Pásmo jsme prezentovali nejen před rodiči a žáky školy, ale také před studentkami gymnázia, které se každoročně v rámci spolupráce škol podílejí na oslavách „Mikulášské nadílky“, která se vztahuje k 6. prosinci.

Zpočátku byla tato tematická část určena žákům 4. – 6. ročníku, avšak vystoupení mělo tak velký ohlas, že se přidali žáci i ze 7. a 8. ročníku. Tematická část se tedy prodloužila a byla realizována v průběhu zimního období. Hudebně pohybové pásmo bylo rozšířeno o další repertoár a byla přidána i dramatizace pohádky.

V rámci spolupráce se základní uměleckou školou byla k pásmu vytvořena podkladová hudba, které jej velmi obohatila. Nově sestavené hudebně pohybové vystoupení, bylo prezentováno pro širokou veřejnost v Kulturním domě v Klášterci nad Ohří. Jeho realizace je zdokumentována v podobě fotografií a je zobrazena v přílohovém materiálu. (viz příloha XXIII. – XXV., obr. 31 - 54)

5.4.3 Tematická část - Kuřátko a obilí

Charakteristika

Tato tematická část je určena pro žáky 1. – 4. ročníku. Činnosti v tomto tematickém celku jsou zaměřeny na příchod a oslavy jara. Prostřednictvím veršované pohádky Kuřátko a obilí je dětem přiblížen jeden ze symbolů jara – žluté kuřátko.

Vyučovací hodina č. 11

Téma: Zatoulané kuřátko

Cíl hodiny: zvládnout jednoduchou dramatickou úlohu, reprodukovat text

Motivace:

„Píp, píp, píp,“ – ozývá se kdesi ve třídě. „Děti, slyšely jste to? Kdo to tady pípá?“ Společně s dětmi hledáme ukryté kuřátko (maňáska). Kuřátko je záměrně schované v části třídy, kde je koberec. „Jé, děti, to je přeci kuřátko. Jakpak se sem asi dostalo?“ Posadíme se na koberec a utvoříme kruh. Kuřátko začne vyprávět svůj příběh.

Poslech čtené veršované pohádky – Kuřátko a obilí (viz příloha XXVI.)

Po přečtení veršované pohádky nejprve dětem vysvětlíme pojmy: obilí – ječmen – žito – oves – strniska – pole – klasy – zrno a také jednotlivé verše pohádky, které vedeme praktickou ukázkou v obrázkovém materiálu. Následně s dětmi hovoříme o obsahu pohádky: o čem pohádka je, co se v ní stalo, kdo v pohádce vystupuje apod. Poté nacvičujeme veršovaný text pohádky formou ozvěnové hry.

Na ozvěnu – slovní hra

Učitelka vysloví část textu a děti ho opakují. Tímto způsobem zopakujeme celou pohádku. Abychom text upevnili, opakujeme ho ještě jednou, ale slovní hru doplníme o rytmické tleskání a pleskání, tak se tato hra oživí a pro děti se nácvik stane příjemnou zábavou. Následně si všichni hromadně vyzkoušíme dramatizovat jednotlivé role pohádky formou mimoslovní pantomimy.

Pantomima – motivace pohybu

„*Chodíme jako kuřátka*“ – volná chůze v prostoru třídy, ruce naznačují křídýlka kuřátka

„*Vítr fouká do obilí*“ – mírný stoj rozkročný, vzpažíme a mírně v klidném tempu hýbeme rukama a trupem z jedné strany na druhou

„*Slepička a kuřátka zobají zrníčka*“ – děti udělají dřep a rukama naznačují zobání zrníček

„*Cváláme jako koně*“ – poskočná chůze po třídě

Po tomto pohybu zvolíme záměrně jako poslední roli kocoura.

„*Spokojený kocour*“ – děti se položí na koberec, schoulí se do klubíčka a chvíli odpočívají

„*Kocour se protahuje*“ – protahujeme v pomalém tempu jednotlivé části těla

Dramatizace veršované pohádky

Po pohybovém vyjádření pantomimou dětem přidělíme tyto role - kuřátko, obilí, oves, ječmen, pšenice, žito, koně, kocour, slepice, kuřátka a rozestavíme je po prostoru třídy. Pohádku jednoduchým způsobem dramatizujeme. Jelikož text veršované pohádky děti zpočátku samy nezvládají, odříkáváme ho všichni společně. Dramatizaci pohádky opakujeme a střídáme role herců. Jelikož tato dramatizace vyžadovala od dětí velkou pozornost, vystřídáme tuto činnost spontánní pohybovou improvizací.

Pohybová improvizace

Pustíme středně rychlou reprodukovanou hudbu. S dětmi se v rytmu podle vlastní fantazie pohybujeme. Děti převážně napodobují pohyby učitelky, proto dbáme na to, aby naše pohyby byly přiměřené a odpovídaly pohybovým schopnostem dětí. Využíváme chůzi, podupy, tleskání, pleskání, třepetání rukou a nohou, drobné poskoky na místě, točení apod. Následně vybereme pomalou píseň a pohybujeme se v pomalém a klidném tempu, abychom děti uvolnily a zklidnily.

V závěru vyučovací hodiny děti pochválíme a zařadíme relaxační chvílku. Děti se posadí nebo položí na zem. K relaxaci využijeme zpěv učitelky s klavírním doprovodem. Seznámíme tak děti s novou písní, kterou se budou učit.

Kvočna – zpěv učitelky s klavírním doprovodem. (viz příloha XXVII.)

Vyučovací hodina č. 12

Téma: Kvočna

Cíl hodiny: radostně se zapojovat do činností v hodině, sladit pohyb s hudbou a zpěvem

Motivace

„Dobré ráno, ahoj hola, kvočna nás dnes děti volá!

Pojďte všichni honem sem, hru si spolu zahrajem.“

Učitelka chodí v prostoru tělocvičny a motivační říkankou svolává děti do kruhu. Posadíme se a dětem ukážeme obrázek kvočny. S dětmi si povídáme: co je to za zvíře, jak vypadá, čím se živí, kde žije, čím je pro nás užitečné, jak se vlastně líhnou kuřátka atd. Rozhovor ukončíme slovy: „...a my si teď na takovou kvočnu s kuřátky zahrajeme.“

Kvočna – hudebně pohybová hra ^(viz příloha XXVII.)

Utvoříme zástup za sebou a ruce dáme v bok. Učitelka začne zpívat první sloku písně. Zpěv doprovázíme pochodovou chůzí, kterou vedeme různými směry. První sloku několikrát opakujeme, aby si děti zapamatovaly slova písně a melodii. Chůzí děti přivedeme do kruhu, zastavíme se a otočíme se čelem směrem do kruhu. Následně vedeme pohybové vyjádření písně takto:

Kvočna volá: Kokoko! Nechod'te mi daleko. – Ruce k ústům a napodobujeme volání, hlavu otáčíme vpravo, vlevo. **Hrabte u chodníčka, hledejte zrníčka.** – Ruce v bok, nohou napodobujeme hrabání.

Chodí pipky zahradou, nikde zrnka nenajdou. – Chůze v kruhu, pokrčené paže vyjadřují rotujícím pohybem slovo „nenajdou“. **Musí jim je sama hledat jejich máma.** – Otočíme se čelem ven z kruhu, chůze vpřed a na slovo „máma“ se zastavíme.

A když najde, zavolá, seběhnou se dokola. – Otočíme se čelem do kruhu a poskočným krokem se vracíme zpět. **Dobře je tu s námi kolem naší mámy.** – Stojíme čelem do kruhu a tleskáme do rytmu písně.

Hudebně pohybovou hru si zopakujeme s vytvořeným hudebním doprovodem, který máme zaznamenaný na CD. V závěru této činnosti děti pochválíme a za odměnu si zahrajeme pohybovou hru, při které si děti aktivně odpočinou.

Kvočna hledá svoje hnízdo – pohybová hra

Po prostoru tělocvičny rozmístíme kroužky. Každý kroužek znamená jedno hnízdo, do kterého se může posadit pouze jedna kvočna. Pohybová hra probíhá následovně: pustíme hudbu („Chvála slepic“ – D. Patrasové) a děti běhají volně po prostoru. Poté, co hudbu zastavíme, si každé dítě (kvočna) musí najít svoje hnízdo. Hudbu opět pustíme a děti opět běhají. Takto se hra několikrát opakuje. Konec hry motivujeme slovy: „*Kvočna je tím hledáním svého hnízdečka tak unavená, že si musí odpočinout.*“ Dětem rozdáme pěnové podložky a v kruhovém uspořádání si na ně leheme. Učitelka prochází mezi dětmi a dává dětem pokyny k uvolnění:

„*Kvočna se protahuje*“ – leh, vzpažit – vytahujeme se do dálky za dlaněmi a chodidly

„*Kvočna si protahuje nožky*“ – leh, rozpažit, přednožit, bedra přitlačit k podložce, pohyby dolními končetinami všemi směry

„*Kvočna se protahuje křídylka*“ – leh, předpažit, pohyby pažemi různými směry

„*Kvočna už nabrala sílu a pomalu vstává*“ – protahujeme se a pomalu se posadíme

Copak říká kvočna – říkadlo

Ko ko ko ko ko dák, kam vajíčko, kam ho dát.

Ko ko ko ko ko dát, kohoutkovi na salát.

Říkadlo skandujeme v pomalém tempu. Rytmizovanou řeč doplníme o hru na tělo. Nejprve začneme normálním tleskáním a následně přidáme pleskání. Poté, co si děti zažijí rytmus říkadla, tleskání a pleskání různě kombinujeme, např.: tleskání - před tělem, nad hlavou, pod koleny, vedle těla; pleskání - oběma rukama současně, střídavě pravou a levou rukou apod. Využíváme změny tempa: pomalu, rychle, ale i změnu dynamiky: tiše, hlasitě apod. K říkadlu si vymyslíme vlastní melodii a vše doplníme o zpěv. Tuto činnost vystřídáme taneční hrou.

Tančení hra – Pozor, jdou k vám kuřátka (D. Patrasová)

Postavíme se s dětmi do kruhu. Pustíme uvedenou hudbu a tančíme. Tuto činnost bereme jako odpočinkovou, proto děti pouze napodobují naše pohyby, které si v dané chvíli vymyslíme. V závěru hodiny děti pochválíme a zhodnotíme jejich celkové zapojení do všech činností.

Vyučovací hodina č. 13

Téma: Slepíčka a vajíčko

Cíl hodiny: koordinace pohybů při cvičení s malým míčkem,
podpora správného držení těla

Motivace: „Dobré ráno, holky, kluci, kdopak s námi cvičit zkusí? V tělocvičně tam jsme rádi, na tak honem, kamarádi. Správně cvičit, to je dřina, ale být fit, to je prima.“ Učitelka pochoduje v prostoru tělocvičny a skanduje říkanku za doprovodu dřívek. Děti se postupně přidávají do zástupu a pochodují všichni společně.

Pohybová hra – Slepíčka

Děti se postaví různě do prostoru tělocvičny. Učitelka začne rytmicky ťukat na dřívka a přitom skanduje motivační říkanku: „Kampak běžíš, slepičko? Pro červené vajíčko. Pro kohouta kokrháče, co tam v trávě někde skáče. Má červený hřebínek, je to kuřat tatínek.“ Děti poslouchají rytmus říkadla a podle toho pochodují volně po prostoru. Měníme styly chůze – po špičkách, po patách. Využíváme změny tempa, podle toho střídáme chůzi – běh. V závěru zařadíme i poskoky na místě a z místa. Pokud učitelka přestane hrát, musí děti zůstat stát.

Průpravná část – protahovací cvičení

Děti se postaví tak, aby měly mezi sebou dostatek místa na provádění cviků. Dětem rozdáme malé molitanové míčky, které nám slouží jako imitace vajíčka. Učitelka provází cvičení nejen působivou motivací, ale hlavně názornými ukázkami. Při cvičení dbáme na správné provedení cviků, ale zohledňujeme individuální pohybové možnosti dětí.

„Slepíčka zvedá vajíčko.“

- leh, předpažit, míček držíme v dlaních – vzpažíme a předpažíme
- leh, pokrčit upažmo, míček držíme v dlaních – předpažíme a zpět

„Slepíčka kutálí vajíčko.“

- sed, míček držíme v dlaních na stehnech – míček koulíme vpřed ke špičkám a zpět
- sed roznožný, míček držíme v dlaních na zemi – koulíme míček vpřed a vzad

„*Slepička si hraje s vajíčkem.*“

- klek sedmo, upažit, míček držíme v jedné ruce – předáváme si míček nad hlavou do druhé ruky, pohyb rukou doprovázíme pohybem hlavy
- sed zkřížmo, upažit, míček držíme v jedné ruce a kroužíme zápěstím

Průpravná část – posilovací cvičení

„*Slepička se naklání.*“

- mírný stoj rozkročný, vzpažit, míček držíme v dlaních – úklony stranou
- mírný stoj rozkročný, vzpažit – úklony vpřed a zpět do stoje

„*Slepička našla vajíčko.*“

- mírný stoj rozkročný, míček držíme v dlaních – dřep – dotkneme se míčkem země, vztyk – s míčkem nad hlavu
- stoj spatný, míček držíme v dlaních – dřep – pomalý vztyk do výponu až na špičky

„*Slepička odpočívá a zahřívá vajíčko.*“

- leh na boku, skrčit přednožmo, míček schováme mezi stehna a relaxujeme
- odpočinek umocníme klidnou relaxační hudbou

Hudebně pohybová část – Slepička nařiká (viz příloha XXVIII.)

Utvoříme kruh a postavíme se tak, aby nám pravý bok směřoval do středu kruhu.

- Slepička běhá po dvoře,** – cupitáme drobnými krůčky a přitom „máváme křídélky“
vajíčko koulí v komoře. – zastavíme se, ruce v bok, otáčíme se na místě
Slepička kdák, – stojíme čelem do kruhu, rytmicky tleskáme
vajíčko křáp, – rytmicky pleskáme, na slovo „křáp“ dupneme
máte mi ho paňmámo dát. – uchopíme se za ruce a tančíme krok vpřed, krok vzad, krok vpřed, krok vzad, spojenými pažemi pohupujeme směrem dovnitř kruhu a ven z kruhu

Následně si písničku zaspíváme a zatančíme s reprodukováným hudebním doprovodem. Tuto část vystřídáme pohybovou hrou, kde se děti nemusí cíleně soustředit.

Slepička hledá vajíčko – pohybová hra

Děti rozdělíme na dvě skupiny. Jedna skupina představuje slepičky a druhá vajíčka. Dětem, které představují vajíčka, rozdáme jako pomůcku molitanové míčky. Následně se děti rozptýlí po prostoru tělocvičny. Učitelka pustí reprodukovanou hudbu a děti na ni improvizovaným pohybem reagují. Ve chvíli, kdy hudba utichne, všechny slepičky hledají vajíčka a opačně. Vždycky se musí spojit slepička a vajíčko. Jako těžší variantu můžeme zkusit hru bez pomoci míčků. Pak se děti při hledání dvojic budou muset najít za pomoci vzájemné slovní komunikace. V závěru hry pustíme pomalou hudbu, při které chodíme volně a pomalu. Poté uděláme kruh a společně se protáhneme a zhluboka vydýcháme. Hudebně pohybovou část vystřídáme rytmičkou deklamací říkanky.

Na dobrotu – říkanka

Všichni se uchopíme za ruce a utvoříme velice těsný kruh. Při odříkávání se snažíme o správnou výslovnost textu a pro zpestření používáme modulaci a dynamiku hlasu.

Tluču, tluču vajíčka,	– rázné podupy na místě v rytmu říkanky
pro našeho Pepíčka.	– rázné podupy na místě v rytmu říkanky
Těsto už se roztahuje.	– podupy pomalu zvětšujeme kruh, jdeme tedy chůzí vzad
Amoletu zatočíme	– pustíme se, upažíme a točíme se kolem své osy
a potom ji spolu sníme.	– mírný podřep, výskok

Následně děti necháme vybrat jméno, které použijeme jako obměnu do této říkanky. Říkanku s rytmičkou deklamací zopakujeme. V závěru hodiny děti pochválíme a odměníme je lidovou taneční hrou, kterou mají děti velice v oblibě.

Zlatá brána – lidová taneční hra (viz příloha XXIX.)

Vybereme dvě děti, které se postaví proti sobě, uchopí se za ruce, zvednou paže a tím vytvoří bránu. Všechny ostatní děti utvoří také dvojice. Za zpěvu písně děti chodí rytmicky v prostoru a vždy prochází bránou. Na poslední slova písně dají děti, které tvoří bránu, paže dolů, a tím se brána uzavře. Ta dvojice, které zůstala v bráně zajata, následně tvoří bránu a hra se opakuje.

Vyučovací hodina č. 14

Téma: Velikonoční hrátky

Cíl hodiny: přizpůsobit vlastní pohyb těla k říkadlu a hudbě

Motivace

*„Hody, hody, doprovody, dejte vejce malovaný,
nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný!“*

Motivační říkankou učitelka svolá děti do kruhu. *„Děti, znáte tuto říkanku? A jestlipak víte, při jakých svátcích ji používáme?“* Dětem vyprávíme o velikonočních zvyklostech, tradicích a také symbolech, jako je například pomlázka, vajíčko, kraslice, beránek, velikonoční pečivo a zajíček. Velikonoční zvyky a symboly dětem přiblížíme formou hudebně pohybových her, říkanek a písniček.

Hody, hody, doprovody – pohybové vyjádření říkanky

Utvoříme kruh a postavíme se pravým bokem k jeho středu. Jdeme po obvodu kruhu a skandujeme říkadlo, které doplňujeme o pohybové vyjádření.

Hody, hody, doprovody,	– chůze, rukou naznačujeme švihání pomlázkou
běží zajíc kolem vody.	– ruce v bok, poskočná chůze
Na zádech má mošničku,	– paže na záda, podřep-stoj s natáčením vpravo a poté vlevo
v té mošničce krasličku.	– půlobrat, na slovo „krasličku“ rytmické tleskání
Utíká s ní ke své milé,	– ruce v bok, mírný rytmický běh
zaječici roztomilé.	– čtvrt obrat, výskok

„Zajíček utíkal tak rychle, že se celý zadýchal a z běhu ho bolely packy.“ Následuje odpočinková činnost, ve které využijeme protahovací cvičení, abychom uvolnili svalové napětí a děti se odreagovaly. Při cvičení použijeme pěnové podložky.

Protahovací cvičení při hudbě – motivace „Zajíček si protahuje packy“

- vzpor klečmo, zanožit pravou - levou
- vzpor klečmo, unožit pravou - levou

- leh, předpažit, přednožit, „třesoucí“ pohyby všemi směry
- leh, ruce v týl, propínáme střídavě chodidla – špička, pata
- leh skrčmo na boku, relaxujeme při hudbě

„Jak tak zajíček odpočíval v trávě, vzpomněl si, že má v mošničce malovanou krasličku. Jenže když mošničku otevřel, kraslička byla „fuč“. A tak rychle vstal a utíkal za kamarádkou slepičkou.“ Na tato slova děti vstávají a následuje taneční hra se zpěvem.

Velikonoční – taneční hra se zpěvem (viz příloha XXX.)

Děti utvoří dvojice. Uchopí se za obě ruce v upažení a postaví se čelem proti sobě.

Naše hodná slepičko, – přísunné kroky směrem vpravo

dej nám jedno vajíčko. – přísunné kroky směrem vlevo

Hody, hody, hej, – děti se uchopí za jednu ruku v předpažení

ty muziko hrej, ty muziko hrej. – zátočka (jeden stojí, druhý se točí kolem své osy)

Hody, hody šupačka, nesmí chybět řehtačka. – úchop za obě ruce, točení ve dvojicích

Hody, hody, hej, – rytmické podupy, „hej“ – výskok

Velikonoc užívej. – rytmické tleskání

Taneček si zopakujeme a přidáme hudební doprovod. Následně zařadíme pohybovou hru, kde děti záměrně odvedeme od jejich soustředění a pozornosti.

Slepičky a liška – pohybová hra

Vybrané dítě je liška, ostatní jsou slepičky. Do prostoru tělocvičny rozmístíme velkou pěnovou stavebnici (ta znázorňuje kurník). Na zvuk dřívek se začnou slepičky procházet (hledají zrníčka). Na druhém konci „číhá liška“ (určené dítě). Jakmile učitelka změní zvuk – údery bubínku, liška vyběhne a snaží se chytit utíkající slepičky. Ty se před ní mohou zachránit vylezením na stavebnici.

Improvizovaná hra na rytmické nástroje

V závěru hodiny děti pochválíme a za odměnu si zahrajeme na rytmické nástroje. Dětem rozdáme ozvučná dřívka, bubínek, činelky, maracasy, tamburínu aj. Znějící svižnou rytmickou hudbu improvizovaně doprovázíme.

Vyučovací hodina č. 15

Téma: Na jaře

Cíl hodiny: reakce na vysoké a hluboké tóny, podněcovat tvořivost a fantazii

Motivace

„Dobrý den, dobrý den, s jarem si dnes zahrajem.

Pojďte všichni honem k nám, o kytíčkách povím vám.“

Učitelka během motivační říkanky pokládá na zem obrázky jarních květin. S dětmi utvoříme kruh a posadíme se okolo těchto obrázků. Květiny pojmenováváme, všímáme si jejich tvaru, určujeme jejich barvy, povídáme si o tom, co ke svému životu potřebují atd. Názvy květin nám poslouží jako námět v následující hudebně pohybové hře.

Uvjííme věneček – hudebně pohybová hra (viz příloha XXXI.)

Děti se rozejdou různě po prostoru a udělají dřep. Učitelka se prochází mezi dětmi a zpívá uvedenou píseň. Na slova „Jaké jméno máš?“ přistoupí k dítěti a zeptá se ho na název květiny. Dítě odpoví a rytmicky jej vytleská. Potom uchopí učitelku za ruku a společně chodí mezi dětmi a zpívají píseň. Hra se opakuje až do zapletení poslední kytíčky do věnečku. Zůstaneme se držet za ruce a spojíme se do kruhu.

Květiny vzkvétají a uvadají – melodická hra

Učitelka hraje na klávesy a střídá vysoké a hluboké tóny. Při hraní hlubokých tónů děti přecházejí v pomalém tempu ze stoje do dřepu (jako když květina uvadá). Pokud hraje vysoké tóny, děti opět v pomalém tempu přecházejí ze dřepu do stoje na špičkách a paže vytahují směrem vzhůru (květina vzkvétá). Tuto hru zakončíme motivačními slovy: „*Kytíčka však ke svému růstu potřebuje hlavně sluníčko.*“

Vstávej sluníčko – zpěv písně s tanečním vyjádřením (viz příloha XXXI.)

Dětem rozdáme malé kroužky, které symbolicky znázorňují sluníčka. Kroužek všichni uchopíme do pravé ruky a levou rukou uchopíme kroužek kamaráda, tak se opět spojíme a stojíme čelním postavením do kruhu.

Vstávej už sluníčko, vstávej a hřej, – tančíme střídavě krok s přísunem vpřed a vzad
krásně je na světě, nezasínej. spojenýma rukama pohupujeme ve stejném směru
Usměj se do rosy a kdo tě poprosí – dřep, stoj - ruce zvedneme vzhůru
úsměv mu děj, úsměv mu dej. – čtyři kroky do středu kruhu a čtyři kroky zpět

Směje se sluníčko na ten náš svět, – jdeme v rytmu písně po obvodu kruhu
jasné a kulaté, sladké jak med.

Světlo i teplíčko, to naše sluníčko, – dřep, stoj - ruce zvedneme vzhůru
vykouzlí hned, vykouzlí hned. – čtyři kroky do středu kruhu a čtyři kroky zpět

Zpěv písně s pohybovým vyjádřením zopakujeme za hudebního klávesového doprovodu. Hru ukončíme slovní motivací: „*Sluníčko už pomalu zapadá a květinčky se chystají ke spánku.*“

Relaxační chvílka – kytičky odpočívají

Dětem rozdáme molitanové podložky a děti se na ně položí. Relaxační chvílku doprovázíme improvizovaným klávesovým doprovodem a průběžnými motivačními slovy. V závěru relaxace zařadíme protahovací cvičení, aby se děti dostatečně uvolnily. Poté se vrátíme zpět do kruhu a naučíme se novou jarní říkanku, kterou doplníme o hru na tělo.

Jaro – rytmická deklamace s hrou na tělo

Přišlo jaro za sluníčkem, – lehce ťukáme dvěma prsty o dlaň druhé ruky
zem otvírá zlatým klíčkem, – luskáme
všechno se hned raduje, – střídáme pleskání a tleskání
zpívá, taky tancuje. – rytmické podupy

Děti zpočátku napodobují pohyby učitelky. Poté využijeme tvořivost a fantazii dětí a dáme jim příležitost, aby si samy vyzkoušely říkanku doprovodit hrou na tělo. Říkanku můžeme podle svých představ obohatit o pohybové vyjádření.

V závěru vyučovací hodiny si zazpíváme píseň Kudy chodí jaro, kterou doplníme o taneční vyjádření s hudebním doprovodem. Učitelka dětem rozdá barevné látkové stuhy, které mají v jednom konci přidělaný malý kroužek na uchopení.

Všichni máme jednu stuhu, kterou uchopíme za kroužek do pravé ruky. Děti se postaví po obvodu kruhu, utvoří dvojice čelem proti sobě a uchopí se v mírném předpažení za obě ruce.

Kudy chodí jaro – píseň s pohybovým vyjádřením se stuhami (viz příloha XXXII.)

Kudy chodí jaro? Zelenými vrátky! – točení ve dvojicích směrem vpravo

Stejnou cestou za rok půjde zase zpátky. – točení ve dvojicích směrem vlevo

Zas bude mít šaty z jasných modrých výšek – stuhu uchopíme na obou koncích

– houpavým pohybem rukou před tělem ze strany
na stranu vyjadřujeme pohyb šatů

a věneček zlatý, celý z pampelišek. – stuhu držíme napnutou, vzpažit, točení na místě

Kudy chodí jaro? Zelenými vrátky! – točení ve dvojicích směrem vpravo

Stejnou cestou za rok půjde zase zpátky. – točení ve dvojicích směrem vlevo

Kudy chodí jaro? Zelenými vrátky! – točení ve dvojicích směrem vpravo

Stejnou cestou za rok půjde zase zpátky k nám. – točení ve dvojicích směrem vlevo

Shrnutí tematické části

Tato tematická část provázená příchodem jara a velikonočními svátky byla velmi rozmanitá, neboť jaro samo o sobě je velmi inspirující roční období, proto bylo možné v ní realizovat spoustu zábavných aktivit. Z uvedených činností bylo sestaveno pásmo s názvem Radovánky s kuřátky. Hudebně pohybové vystoupení, které prezentovalo dvanáct žáků z 1. – 4. ročníku, bylo původně sestaveno pouze z těchto hudebně pohybových činností, avšak pro velký zájem dětí se tato tematická část protáhla a repertoár byl rozšířen o další písně, říkadla, taneční hry aj., které byly zaměřené na Den matek. Při této příležitosti jsme pozvali rodiče, žáky dalších tříd, personál školy a v prostorách školní tělocvičny jsme sestavené hudebně pohybové pásmo realizovali.

Na přípravě vystoupení se podíleli žáci druhého stupně, kteří vytvořili kulisy a rekvizity, a také provozní personál školy, který dětem připravil kostýmy. V rámci projektu byli ostatní žáci v tomto období zapojeni do výtvarných a pracovních činností. Ukázky výsledků práce a hudebně pohybového vystoupení jsou zobrazeny v přílohovém materiálu (viz příloha XXXIII. – XXXVI.) a vztahují se k nim fotografie od čísla 55 – 86.

5.5 Vyhodnocovací fáze

Projekt byl uspořádán do jednotlivých tematických částí, které byly následně rozpracovány do ukázkových vyučovacích hodin. Činnosti a aktivity byly v těchto ukázkových hodinách postaveny tak, aby na sebe vzájemně navazovaly. Jednotlivé navržené činnosti respektovaly individuální dovednosti a schopnosti žáků. Pohádky, které byly hlavním motivačním prvkem celého projektu, dětem umožnily rozvíjet jejich fantazii a tvořivost a pomohly jim snadněji proniknout do vzdělávacího obsahu.

Dětem byl projekt blízký, jelikož pohádkové téma je velice zaujalo. Myslím si, že jsem děti v celém projektu dostatečně motivovala, proto přístup dětí k činnostem byl kladný. Snažila jsem se, aby se v projektu rovnoměrně střídalo spontánní a řízené učení.

Hudebně pohybové činnosti, které byly navrženy, byly pro děti velice žádoucí, neboť na ně působily velmi pozitivně. Při nácviku těchto činností bylo nutné dlouhodobé a soustavné opakování, aby si děti naučené pohyby dostatečně zautomatizovaly a zapamatovaly. Myslím si, že projekt byl dostatečně a srozumitelně prezentován.

6 Závěr

Hudebně pohybovou výchovou účinně ovlivňujeme tělesný vývoj dítěte, avšak neodmyslitelnou součástí vývoje dítěte je jeho duševní rozvoj. Právě ten mu umožňuje vnímat a obohacovat jeho poznání a prožívání. Duševní rozvoj dítěte blahodárně ovlivňuje hudebně pohybová výchova. Přináší dítěti úsměv na tváři, je pro něj zábavou a naplňuje ho pozitivní náladou. Je pro něj hrou, která mu přináší nejen uspokojení, ale hlavně je prostředkem jeho vnitřního vyjadřování. Tak se stává hudebně pohybová výchova pro dítě nepostradatelnou součástí každého dne.

Hlavní cílem hudebně pohybového projektu bylo vést děti k aktivnímu hudebně pohybovému projevu v rozsahu jejich individuálních možností. Myslím si, že záměr projektu byl zcela splněn, neboť při realizaci hudebně pohybových aktivit děti spolupracovaly a vzájemně si pomáhaly. Myslím si, že v tomto hudebně pohybovém projektu jsem dala dětem mnoho příležitostí vyjádřit se, a to nejenom spontánním pohybem, ale hlavně emocionálně, v tom také spatřuji přínos projektu.

Za svůj cíl v diplomové práci jsem si zvolila ukázat využití hudebně pohybové výchovy a pohybových prostředků. Myslím si, že navrženým projektem jsem tento cíl splnila. Snažila jsem se vybírat různorodé činnosti a hlavně je vzájemně prolínat všemi vzdělávacími oblastmi.

Motivace byla v dostatečné míře prezentována a byla přiměřená mentální úrovni dětí. Děti se do činností zapojovaly velmi snadno, protože jsem volila takové činnosti, které odpovídají rozumovým schopnostem dětí. Proto pohyb a hudba byly pro děti příjemným zpestřením dne a obohacením jejich estetických zážitků. Prostřednictvím prezentace hudebně pohybového vystoupení s dětmi měli i rodiče možnost vidět, jak spojení hudby a pohybu na základní škole speciálně blahodárně přispívá k pozitivnímu a harmonickému rozvoji jejich dětí.

„...a proto je hudba nejdůležitější složkou výchovy, neboť rytmus a harmonie pronikají do hloubi duše a nejsilněji se jí zmocňují.“ Platon

Resumé:

Diplomová práce se zabývala využitím hudebně pohybové výchovy ve výchovně vzdělávacím procesu na základní škole speciální. Byla rozdělena do pěti kapitol. V první kapitole byla popsána náplň hudebně pohybové výchovy, její význam a vliv na celkový rozvoj dětské osobnosti. Bylo zde také poukázáno na motivaci jako na důležitý prvek v dětském hudebně pohybovém projevu. Druhá kapitola byla zaměřena na problematiku mentálního postižení, kde byly rozebrány příčiny vzniku, klasifikace, psychologická charakteristika a také edukace dětí s tímto postižením. Ve třetí kapitole bylo uvedeno a popsáno spektrum hudebních a pohybových prostředků hudebně pohybové výchovy. Čtvrtá kapitola se zabývala úlohou této výchovy na základní škole speciální, jejími vzdělávacími cíli, reedukačním a kompenzačním významem a realizací ve vzdělávacím procesu. Pátá kapitola byla věnována projektu - Zpíváme a tančíme, s pohádkou se učíme. Tato část byla důkladně rozpracována do jednotlivých tematických celků, do kterých byla promítnuta realizace projektu a ta byla zaznamenána do jednotlivých ukázkových vyučovacích hodin.

Summary:

The Thesis dealt with usage of music and physical education in the educational process in the Special basic school. It was divided into five chapters. A content of the music and physical education, its importance and influence on the whole children's personality development was described in the first chapter. The motivation as an important element in the child's music and movement activities was also mentioned in this section. The second chapter was focused on mental diseases, its causes, classification, psychological characteristics and education of children with these disorders as well. A variety of music and physical resources of the music and physical education was described in the third chapter. The fourth one dealt with a role of this education in the Special basic school, its educational goals, reeducation significance and compensatory and realization in the educational process. The last, fifth chapter was devoted to a project called „Dancing and singing, with a fairy tale learning“. This part was carefully developed into individual thematic units into a realization of this project was screened and this recorded into individual specific lessons.

7 Seznam literatury

1. BERDYCHOVÁ, J., *Cvičte s dětmi*. Praha: Olympia, 1982. 27-034-82.
2. BERDYCHOVÁ, J., *Mámo, táto, cvičte se mnou*. 3. vyd. Praha: Olympia, 1974. 27-013-74.
3. BUDÍK, J., VÁŠOVÁ, J., *Metodická příručka k vyučování hudební výchově v 1. – 3. ročníku zvláštní školy*. Praha: SPN, 1985. 14-083-85.
4. ČERNÁ, M., a kol., *Česká psychopedie*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1565-3.
5. D'ANDREA, F., *Rozvíjíme hudební vnímání a vyjadřování*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-232-7.
6. DOLEJŠÍ, M., *K otázkám psychologie mentální retardace*. 3. vyd. Praha: Avicenum, 1983. 08-048-83.
7. DRDÁCKÝ, F., *Lidové tance*. Praha: Olympia, 1983. 27-014-83.
8. DVOŘÁKOVÁ, H., *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Josef Raabe, 2011. ISBN 978-80-86307-88-6.
9. FISCHER, S., ŠKODA, J., *Speciální pedagogika*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-014-0.
10. HOŠTOVÁ, M., *Hudebně pohybová výchova v mateřské škole*. Ústí nad Labem, 2009. Bakalářská práce. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. Pedagogická fakulta. Katedra Výchov uměním – hudební oddělení.
11. JAHODA, J., *Metodické základy hudební výchovy v pomocné škole*. Praha: Techmarket, 1997. ISBN 80-86114-10-4.
12. JENČKOVÁ, E., *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002. ISBN 80-903115-7-1.
13. KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J., a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.
14. KREJČÍŘOVÁ, O., *Estetické aspekty zájmové pohybové činnosti osob s mentálním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1648-9.

15. KOLEKTIV AUTORŮ, *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2008. ISBN 978-80-87000-25-0.
16. KULHÁNKOVÁ, E., *Hudebně pohybová výchova*. 3. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-730-5.
17. KULHÁNKOVÁ, E., *Písničky a říkadla s tancem*. 2. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-655-1.
18. KURKOVÁ, L., *Říkáme si, zpíváme si, hrajeme a tančíme*. Praha: SPN, 1973. 14-175-74.
19. KURKOVÁ, L., *Tanec a hudba*. Praha: SPN, 1987. 14-478-87.
20. LIŠKOVÁ, M., *Hudební činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006. ISBN 80-86307-26-3.
21. LOKŠOVÁ, I., LOKŠA, J., *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X.
22. MATĚJČEK, Z., *Psychologie nemocných a zdravotně postižených dětí*. 3. vyd. Ústí nad Labem: H&H, 2001. ISBN 80-86022-92-7.
23. MIŠURCOVÁ, V., *Hry se zpěvem*. Praha: SPN, 1969. 14-005-69.
24. MÜLLER, O., *Terapie ve speciální pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 80-244-1075-3.
25. NADEAU, M., *Relaxační hry s dětmi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178.712-4.
26. PIPEKOVÁ, J., a kolektiv., *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-65-6.
27. PIPEKOVÁ, J., VÍTKOVÁ, M., *Terapie ve speciálně pedagogické péči*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-010-7.
28. SEDLÁK, F., *Hudební vývoj dítěte*. Praha: Supraphon, 1974. 02-289-74.
29. SEDLÁK., a kol., *Nové cesty hudební výchovy*. 2. vyd. Praha: SPN, 1983. 14-299-83.
30. SLOWÍK, J., *Speciální pedagogika*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1733-2.
31. SMÍTKOVÁ, Z., *Špalíček zhudebněných říkadel a cvičení pro malé děti*. Praha: Olympia, 1992. ISBN 80-7033-156-9.
32. ŠIMANOVKÝ, Z., *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-264-5.

33. ŠIMANOVKÝ, Z., *Stav úplné pohody*. SPECIÁLNÍ PEDAGOGIKA: časopis pro teorii a praxi speciální pedagogiky, č. 1, Praha: Pedf UK, 2007. Vychází čtvrtletně. ISSN 1211-2720.
34. ŠMERDOVÁ, M., *Hudebně pohybová výchova*. Žďár nad Sázavou: IMC, 1993.
35. ŠVARCOVÁ, I., *Mentální retardace*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-506-7.
36. VÁGNEROVÁ, M., *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.
37. VALENTA, M., MÜLLER, O., *Psychopedie*. 2. vyd. Praha: Parta, 2004. ISBN 80-7320-063-5.
38. VISKUPOVÁ, B., *Hudba a pohyb*. Praha: Supraphon, 1972. 02-163-72.
39. VOLFOVÁ, H., JANOVSÁ, I., *Předškoláci v pohybu*. Grada: Praha, 2008. ISBN 978-80-247-2317-4
40. ZEZULA, J., JANOVSÁ, O., a kol., *Hudební výchova v mateřské škole*. Praha: SPN, 1987. 14-542-87.

Internetové zdroje

1. BEDNÁŘOVÁ, H., MIKLÁNKOVÁ, L., *Písnička si hraje s námi*. [online] Dostupné: <http://search.seznam.cz/?aq=1&oq=mikl%C3%A1nkov%C3%A1%2C+berdychov%C3%A1&sourceid=sznHP&thru=&q=mikl%C3%A1nkov%C3%A1%2C+berdychov%C3%A1> [cit. 5. 3. 2012].
2. JAKUBŮV, M. *Příčiny a prevence mentální retardace*. In *Dobromysl.cz* [online] Dostupné: <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=252> [cit. 7. 3. 2012].
3. WHO. *Mezinárodní klasifikace nemocí*. In *Ústav zdravotnických informací a statistiky* [online]. Dostupné: <http://www.uzis.cz/publikace/mezinarodni-statisticka-klasifikace-nemoci-pridruzenych-zdravotnich-problemu-mkn-10-dil-tabelarni-ca> [cit. 6. 3. 2012].

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Bc. Martina Hořtová

Obor: Speciální pedagogika

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Hudebně pohybová výchova u dětí s mentálním postižením

Rok: 2012

Počet stran bez příloh: 91

Celkový počet stran příloh: 36

Počet titulů české literatury a pramenů: 40

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 0

Počet internetových zdrojů: 3

Vedoucí práce: PaedDr. Jaroslava Zemková, Ph.D