

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Taneční a pohybová výchova dětí ve věku od 3 do 5 let

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Marie Fričová

Vypracovala:

Tereza Kvasnovská

Praha, 2012

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Tereza Kvasnovská

.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala Mgr. Marii Fričové. Dále pak Doc. PhDr. Vilémě Novotné, která mi během vypracování bakalářské práce poskytovala cenné rady, také dětem, se kterými jsem spolupracovala při aplikování souboru cvičení a které mi byly nápomocny při fotodokumentaci. V neposlední řadě bych také poděkovala své rodině, která mě během mého studia na této škole podporuje.

Abstrakt

Název: Taneční a pohybová výchova dětí ve věku od 3 do 5 let

Cílem práce je na základě literární rešerše vytvořit soubor cvičení podporujících taneční výchovu dětí ve věku od 3 do 5 let. Práce je určena pro začínající taneční pedagogy, kterým pomůže správně utřídit a metodicky uspořádat jednotlivé taneční prvky a pohyby do vzdělávacího programu. Dílčím úkolem je v praxi ověřit vytvořený soubor cvičení se skupinou dětí uvedeného věku. Ke zpracování výsledků je použita metoda zúčastněného pozorování.

Vytvořený soubor cvičení je aplikován u předškolních dětí z Taneční školy Stardance Chomutov. V předchozím období probíhala jeden rok taneční příprava jedenkrát týdně. Připravený program byl realizován po dobu dvou měsíců prázdnin třikrát týdně. Na základě pozorování a reakcí dětí na každé cvičební lekci byla provedena úprava obsahu programu podle aktuálních podmínek. Výsledkem se stalo zpracování reflexe pro každé jednotlivé cvičení.

Klíčová slova: tanec, pohyb, motorický a psychologický vývoj, předškolní věk

Abstract

Title: Dance and movement education of children aged 3 to 5 years

The objective of this thesis is the creation a series of exercises supporting dance education of children from 3 to 5 years based on literary research. The thesis is designed for dance teachers whom it is intended to help to clarify and organize each dance element and moves correctly in the educational program. A sub-task is practical verification of created series of exercises with children with a group of children that age. For processing of this thesis is used a practical observation method.

Created a set of exercises is applied in preschool children from dance school Stardance Chomutov. In the previous period under dance training one year once a week. Prepared program was implemented over a period of two months vacations three times a week. Based on observation and reactions of children on each lesson was an adjustment program content according to the current conditions. The result became process reflection for each exercise.

Keywords: dance, movement, motor and psychological development, preschool age

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	10
2.1	Charakteristika dítěte předškolního věku.....	10
2.1.1	Tělesný a pohybový vývoj.....	10
2.1.2	Psychologický vývoj.....	13
2.2	Taneční a hudebně-pohybová výchova.....	14
2.2.1	Pohybová složka.....	15
2.2.2	Hudební složka.....	21
2.2.3	Taneční lekce.....	23
3	CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	33
3.1	Cíl práce.....	33
3.2	Úkoly práce.....	33
4	METODOLOGIE.....	33
5	VÝSLEDKY A DISKUZE.....	35
5.1	Průpravná cvičení.....	35
5.2	Pohyb v prostoru.....	42
5.2.1	Chůze.....	42
5.2.2	Běh.....	46
5.2.3	Skoky.....	48
5.3	Taneční kroky.....	49
5.3.1	Cval.....	49
5.3.2	Poskočný krok.....	50
5.4	Pohyb s náčiním.....	51
5.5	Prostorová cvičení.....	53
5.6	Rytmičká cvičení.....	55
5.7	Improvizace.....	55
6	ZÁVĚR.....	57
	SEZNAM LITERATURY.....	58
	SEZNAM PŘÍLOH.....	60

1 ÚVOD

Téma „Taneční a pohybová výchova dětí ve věku od 3 do 5 let“ jsem si zvolila proto, že se pedagogické práci v oblasti tance věnuji již sedmým rokem. Nejvíce mě zaujala práce s těmi nejmenšími, a to s dětmi ve věku od 3 do 5 let. Začala jsem učit ihned poté, co jsem skončila se soutěžním tancováním. Neměla jsem však velké zkušenosti ani nikoho, kdo by mě zaučil. Začala jsem se o práci s dětmi velmi zajímat, jelikož bych se jí chtěla po studiu naplno věnovat. Ráda bych děti učila tak, abych neomezila jejich přirozený a zdravý vývoj. Při zpracování bakalářské práce mi pomohly nejen literární zdroje, ale také studium oboru Taneční propedeutika na HAMU.

V práci je ukázáno, jak by mohl být vytvořen soubor cvičení pro výuku taneční výchovy. Aplikovala jsem ho na skupinu dvanácti dětí předškolního věku z Taneční školy Stardance Chomutov. S dětmi jsem pracovala od září 2011, avšak vytvořený soubor cvičení jsem aplikovala v průběhu dvou měsíců prázdnin, kdy jsem s dětmi měla tři lekce týdně. Na základě pozorování a reakcí dětí na lekcích jsem vytvořila výběr cvičení, který jsem následně zpracovala v podobě reflexe pro každé jednotlivé cvičení.

Tato práce je určena především pro začínající taneční pedagogy, kterým pomůže správně utřídit a metodicky uspořádat jednotlivé taneční prvky a pohyby. Je určena také těm, kteří nemají dostatečné znalosti a zkušenosti v oblasti výuky tance. Praktická část je zpracována a utříděna do souborů jednotlivých cvičení, která jsem vybrala na základě selekce. Není to však osnova nebo rámcový plán na jeden rok. Je to spíše výběr cvičení, která jsou vhodná pro děti předškolního věku. Podle věku a úrovně dovedností dětí můžeme obsah praktické části využívat až dva roky.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Charakteristika dítěte předškolního věku

2.1.1 Tělesný a pohybový vývoj

Pohyb je základním projevem lidského života. Z ontogenetického hlediska můžeme rozlišit spontánní hybnost dítěte, která se vyskytuje v raných věkových obdobích, a řízenou pohybovou aktivitu, která bývá součástí celého lidského života. Spontánní hybnost má mnohem pozitivnější efekt na tělesný rozvoj dětí, jelikož je intenzivnější a objemově náročnější než motorika řízená, která mnohdy nerespektuje individuální potřeby dítěte. Zabírá asi 60% času, tzn., když dítě nespí, tak je neustále v pohybu.

V tomto období je úzký vztah mezi psychickým a motorickým vývojem. V případě, že dojde k omezení spontánní hybnosti, může to pro dítě znamenat nevýhodu pro jeho další psychomotorický vývoj. Dítě je často pohybově retardované i v dalších věkových obdobích a mnohdy se stává, že se této opožděnosti již nikdy nezbaví (Havličková, 1998).

Období předškolního věku je charakterizováno fyziologickými projevy: dokončení myelinizace¹, dozrávání některých funkcí mozečku ovlivňujících rovnováhu a velký rozsah kloubní pohyblivosti. Kinestezie² je důležitá především pro vnímání pohybu, zjišťování chyb a jejich náprav. Důležitý je také hmat a zrak v motorické kontrole a konceptu prostorových vztahů. (Kučera, Kolář, Dylevský et al., 2011)

Základní pohyby

Při nácviku základních pohybů se rozvíjí obratnost, koordinace a nárůst pohybové výbavy. Zkvalitňují se komplexní pohyby, kdy se pohyby jednotlivých

¹ postupné vytváření obalů (myelinových pochev) nervových spojů, KOHOUTEK, R. *ABZ slovník cizích slov* [online]. 2012 [cit. 2012-08-20]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/myelinizace>

² soubor pocitů umožňujících vnímání pohybu orgánů podrážděním receptorů ve svalech, šlachách, okostici a kloubních pouzdrech, Autor neznámý. *ABZ slovník cizích slov* [online]. 2012 [cit. 2012-08-20]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/kinestezie>

končetin osamostatňují od pohybů celého těla. Zlepšuje se cyklický a acyklický pohybový projev.

Kolem třetího až čtvrtého roku dítěte se fixuje zralá chůze. Je automatická a rovnoměrná a je téměř stejná jako chůze dospělého člověka. „*Vertikálním zatížením se dotvářejí architektonické poměry v kyčlích. Mizí bederní hyperlordóza při chůzi*“ (Havlíčková, 1998, str. 72). Na základě zdokonalení chůze se vyvíjejí acyklické pohyby, jako např. skoky, přískoky, hopsání a poskoky. Z těchto pohybů dítě nejprve zvládá seskoky, později skok do dálky a jako poslední skok do výšky. Aby dítě mohlo zvládat tyto dovednosti, musí rozvíjet schopnost rovnováhy a sílu.

Pro dokonalé provedení poskoků a přískoků je dle Kučery, Koláře a Dylevského (2011) charakteristické:

- při poskoku se pažemi rytmicky pohybuje v recipročním vzoru
- dítě umí použít paže k jinému úkonu, např. tleskání
- kolena při zatížení se pokrčují a propínají při odrazu, hlavně, když se dítě pohybuje rychle.

Během čtvrtého až pátého roku dítě zvládá motorické dovednosti **hrubé motoriky**:

- střídává chůze ze schodů
- stoj na jedné noze v délce trvání 3-5 vteřin
- skok do dálky s prodlužující vzdáleností
- přeskok přes překážky
- skok do výšky
- kopání do míče
- rychlý běh, který je spojen s vyhýbáním se překážkám.

Pro období čtvrtého až pátého roku jsou charakteristické dovednosti **jemné motoriky**:

- rozvíjejí se bimanuální koordinace
- upřesňuje se preference ruky.

Pravou rukou jsou lépe prováděny motorické dovednosti zahrnující sílu, zrychlení, opakování a uchopování, naopak motorické aktivity vyžadující prostorové

hmatové a vizuální umístění se lépe provádějí rukou levou (Kučera, Kolář, Dylevský et al., 2011).

Pro pohyb je charakteristické:

- rychlé střídání různých forem pohybu
- priorita dynamického pohybu před statickým
- vysoká motivační potřeba aktivit
- propojení myšlení s konkrétním pohybem
- vysoká napodobovací schopnost
- priorita fyzické výkonnosti.

Pohyby jsou u dětí tohoto věku daleko přesnější a mají účelnější zaměření. Nové pohyby se nejčastěji a nejlépe učí pomocí napodobování. Pro dítě je pohyb v tomto věku především uvolňující a radostný (Slepička, 2006).

Pohybové aktivity, které se doporučují pro děti předškolního věku, jsou aktivity s rychlým střídáním schopností rychlostních, obratnostních a dynamicky silových v rámci sportovních her a běhu, vždy se složkou motivační = HROU. V tomto období je důležité dát dětem prostor a čas pro spontánní dětské hry. *„Předškolní věk by měl dát základy pro pohybové dovednosti a aktivity obecně, protože školní věk přináší omezení volného času, což se stává kritickým pro další pohybový vývoj. Pokud dítě navštěvuje některé z předškolních zařízení, je to pro něj velkým přínosem. V tomto období se začínají výrazně diferencovat jedinci ve vztahu k pohybu (hyper-, hypo- či normomobilní). To mnohdy vede k přesné diagnostice některých retardací“* (Kučera, Kolář, Dylevský et al., 2011, str. 15).

Burn – out – syndrom

V předškolním věku je již možné začít s přípravou ve vybrané sportovní specializaci. Měli bychom ale dávat pozor na takzvaný syndrom vyhoření (burn – out syndrome³), který se projevuje tím, že děti nejsou schopné udržet zájem o dlouhodobou činnost. Důsledkem je, že děti, které jsou tlačeny do toho, aby podávaly vysoké výkony již v nízkém věku, později zanechávají sportovní aktivity s vážnými emočními

³ soubor příznaků psychického a osobnostního „vyhoření“ KOHOUTEK, R. *ABZ slovník cizích slov* [online]. 2012 [cit. 2012-08-20]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/burn-out-syndrom>

problémy. Projevuje se to ztrátou motivace u sportovní aktivity zhruba po šesti až osmi letech a dochází tak k brzkému ukončení činnosti. Abychom zabránili tomuto syndromu, měli bychom se s dětmi předškolního věku věnovat zejména všestrannému pohybovému rozvoji a nespécializovat přípravu na konkrétní sportovní aktivitu. Na ztrátě zájmu se mnohdy přímo podílí i puberta. (Perič, 2008)

2.1.2 Psychologický vývoj

Dítě v tomto období již přestává být závislé na rodinném prostředí a stává se samostatnou osobností. Okruh jeho zájmů se soustřeďuje především na sebe. To, co se naučilo v nejužším rodinném prostředí, přenáší do chování v kontaktu s lidmi mimo rodinu a s dětmi kolem sebe. Patří sem i uspokojování přirozené potřeby pohybu. Ta je bohužel často tlumena a potlačována. „*Právě neuspokojením základní životní pohybové potřeby je vytvářen prostor pro vznik civilizačních onemocnění, primárně obezity a sekundárně kardiovaskulárních onemocnění, onemocnění pohybového ústrojí a dalších, z psychických onemocnění pak poruch chování včetně závislého chování, neurotických a psychosomatických onemocnění*“ (Kučera, Kolář, Dylevský et al., 2011, str. 116).

Nevhodně realizované pohybové činnosti mohou často zabraňovat identifikaci s mužskou nebo ženskou rolí. Je to velkým výchovným problémem. Vývojová psychologie vychází z poznatku, že od čtyř let je vědomí pohlaví neměnným znakem. Pro život je přijetí ženské či mužské role považováno za jeden ze základních kroků vývoje lidské osobnosti.

Koncem předškolního věku je možné pozorovat zaměření zájmu na oblast, jako je např. tanec, hudba, zpěv a kreslení (Kuric, 1964). Co se týče pohybové aktivity, měli bychom být ale obezřetní. Dítě sice je schopno učit se novým pohybům, avšak učí se samo jen do té doby, než ho daná činnost přestane bavit. Pokud ho činnost zajímá a zvládá ji, tak mu přináší potěšení. Pakliže ale prodlužujeme činnost, kterou dítě odmítne, vytváříme mu k ní negativní vazbu a dítě se k ní už nebude chtít vracet (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Aby se děti staly vyznavači pohybu po celý svůj život, měli bychom jim ho nabízet ve vhodné míře a náročnosti. Pokud budeme jen rozkazovat a přikazovat, není možné, aby se rozvinula schopnost samostatné volby, hledání a ověřování cest a vědomí zodpovědnosti za své chování.

Významným okamžikem v životě dítěte je vstup do mateřské školy, která se podílí na rozvíjení osobnosti dítěte. Pobyt v mateřské škole by měl přinášet všestranný rozvoj osobnosti po stránce tělesné, psychické, citové i mravní (Kuric, 1964). V oblasti psychické se kladou velké nároky na zvládnání emocí a větší samostatnost. Největší změny jsou však v oblasti sociální, jelikož doposud bylo dítě převážně v rodinném prostředí. Začínají se formovat vztahy k vrstevníkům. Pokud je dítě schopno navázat kamarádství, třeba jen přechodné s několika dětmi stejného věku, a účastnit se her v kolektivu, nastává nová etapa ontogeneze. Dítě již není jen biologickou bytostí, ale také společenskou. (Příhoda, 1967)

2.2 Taneční a hudebně-pohybová výchova

V taneční výchově dětí předškolního věku je kladen hlavní důraz na celistvost taneční výchovy, která vede k propojení jak fyzického, tak psychického růstu dětské osobnosti. Při průpravných cvičeních, tanečních hrách a improvizaci vychází dítě ze svých znalostí o pohybu a ze své představy. (Švandová, 2007)

Pozorujeme-li dítě v každodenním životě, vidíme, že jeho pohyb je takový, jako by byl protkán řadou tanečních prvků, spojených s určitým výrazem. Jásavé rozběhnutí ve volném prostoru, radostné zatleskání, veselý výskok, zatočení apod. často doprovázené zvoláním, slovem nebo popěvkem. V tanci, estetickém pohybu, se však musíme naučit základní pohybové principy, které nám umožní, aby se naše tělo pohybovalo efektivně a bezpečně. (Haas, 2010, str. 1)

„Touha po pohybu, hra, taneční pohyb z pocitu vnitřní radosti jsou přirozenou součástí dětského života a přivádějí nás přímo k výchozímu bodu poslání tance ve výchově“ (Jeřábková, 2004, str. 8).

Pohyb dítěte předškolního věku je projevem celého organismu. Příchodem do školního prostředí projev často mizí. Měli bychom vést děti k návyku správného držení těla a současně rozvíjet vnitřní citlivost, vnímavost, představivost, hudební, prostorové i kolektivní cítění a probouzet dětskou tvořivost. (Jeřábková, 2004)

Taneční a hudebně-pohybová výchova propojuje pohyb s hudbou a směřuje k získání správného držení a pohybu těla vzhledem k anatomickým a fyziologickým možnostem dítěte. Je rozdělována na dvě části, na pohybovou a hudební složku.

2.2.1 Pohybová složka

Pohybová složka vychází především z gymnastiky. Obsahem pohybové složky je kromě gymnastických cvičení i tanec. Taneční hodina předškolních dětí se zaměřuje především na rozvoj základních tanečních kroků a taneční techniky, které rozvíjí jak statickou, tak dynamickou rovnováhu, svalovou sílu jednotlivých částí těla podporující celkové držení těla.

Ačkoliv správné držení těla je v detailu individuálně odlišné, je možné určit společné znaky optimálního držení těla ve stoji:

- chodidla pro větší stabilitu jsou o několik centimetrů oddálena, váha těla je na přední části chodidel
- dolní končetiny jsou vytočeny v kyčelních kloubech stahem hýžd'ových svalů
- pánev je mírně podsazena stahem břišních svalů a svalů hýžd'ových
- hrudník je vytažen z pasu vzhůru
- ramena jsou rozložena do stran, tažena mírně dolů a vzad; lopatky jsou rozloženy naplocho k hrudníku
- hlava se drží zpříma, šíje je protažena vzhůru a brada s přední linií krku svírá pravý úhel.

Základní polohy

U dětí předškolního věku začínáme s nacvičováním nejprve základních poloh držení těla na místě. Nejprve začínáme ve stoji, poté probíráme lehy, sedy a kleky. Při všech polohách musíme dodržovat zásady správného držení těla (Jeřábková, 2004). Při uvedení cviků převzatých od různých autorů je popis ponecháván původní, částečně je odlišný od gymnastického odborného názvosloví.

Stoje

Stoj spatný – ve stoji spatném jsou vytočena chodidla v závislosti na vytočení v kyčelních kloubech. Váha těla je na přední části chodidel. Chodidla se opřou do podlahy a odtud pak protahujeme tělo vzhůru přes dopnutá kolena, zatažené břišní i hýžd'ové svaly, vytažení v pase, lehký hrudník, krční páteř až do temene hlavy (Záděrová-Kytýřová, 2002). Děti jsou naučené, že jakmile vstoupím do třídy, zaujmou

toto postavení na svých místech. Úvodní část hodiny je tak mnohem koncentrovanější, jelikož jsou děti ukázněné a nepobíhají po tanečním sále.

Stoj spojný – ve stoji paralelním platí totéž, co ve stoji spatném. Chodidla jsou ale v paralelní (rovnoběžné) pozici.

Oba postoje je možno provádět ve výponu, v podřepu a ve dřepu.

- výpon – nohy se opírají o zem pouze přední částí chodidel a paty jsou více nebo méně zvednuty. Děti ve výponu vydrží jen několik vteřin, jelikož ještě nezvládají rovnovážnou polohu a nemají dostatečně zpevněné svaly kolem kotníku.
- podřep – stoj na celých chodidlech, nohy jsou pokrčeny tak, že stehno s bércelem svírá tupý až pravý úhel. U dětí se však často stává, že zdvihají paty od země.
- dřep – nohy jsou úplně skrčeny, tj., že stehno s bércelem svírá ostrý úhel. Paže jsou před tělem dlaněmi opřeny o zem. V tomto případě mohou být paty od země (výpon nebo polovýpon). Kolena i kotníky jsou u sebe. Děti motivujeme tím, že je upozorníme, aby nedělaly tzv. žáby. (Záděrová-Kytýřová, 2002)

Lehy

Leh – při lehu na zádech se snažíme intenzivně protáhnout horní i dolní polovinu těla. Pánev zpevníme tím, že stáhneme sedací svaly. Boky tlačíme vzad k podlaze, což nám ovlivňuje bederní prohnutí. Pokud se chceme přesvědčit o správnosti bederního prohnutí, podsuneme ruku dlaní k podlaze. Pokud se nám hřbet ruky dotýká zad, bederní prohnutí je správné. (Švandová, 2007)

Leh na břicho – při lehu na břicho si složíme ruce pod čelo. Celé tělo protáhneme ve směru podélné osy. Paty máme u sebe a stáhneme hýžďové svaly. Aby nedocházelo k bedernímu prohnutí, stáhneme také břišní svaly. Ramena máme rozložena do šíře, lopatky přiléhají celou plochou na hrudník. (Švandová, 2007)

Leh na boku protažený – při lehu na boku nám hlava spočívá na protažené paži, jejíž dlaň je položena na podlaze. Druhá paže je ohnuta před středem těla a opírá se dlaní o podlahu. (Jeřábková, 2004)

Sedy

Sed snožný – v této poloze stáhneme hýždě a přitiskneme je k zemi, trup vytahujeme vzhůru až do temene hlavy jako je tomu ve stoji. Ramena rozložíme do šíře a táhneme je směrem dolů. Nohy máme napnuté, kolena a chodidla u sebe (Šimsová, 1982). Aby děti udržely napnuté nohy v kolenou, pomůže jim, když udělají flexi v hlezenním kloubu.

Sed roznožný – sed roznožný provádíme se stejnými zásadami jako v sedu snožném, je však snazší, jelikož obě nohy máme od sebe oddáleny (Šimsová, 1982).

Sed zkřížmo (turecký) – Při tureckém sedu chodidla leží na podlaze malíkovou hranou, jedno před druhým co nejbližší u těla. Páteř protáhneme vzhůru a ramena rozložíme do široka. Zvedneme hrudník do vznosného držení (Švandová, 2007). Sed zkřížmo s dětmi využívám velice často. Kdykoli jim řeknu, aby si sedly, tak udělají sed zkřížmo.

Kleky

Vzpor klečmo – ruce opřeme o podlahu, prsty směřují naproti sobě. Osa trupu je vodorovná s podlahou. Cítíme tah temene hlavy vpřed a pánve vzad. Břišní i hýžd'ové svaly máme staženy. Kolena i chodidla máme u sebe (Jeřábková, 2004). Pro správné provedení dětem pomáhá pohled očí do směru. Pakliže chceme, aby měly rovná záda, podívají se na své ruce. Při ohnutí se podívají na kolena a při prohnutí do stropu.

Klek sedmo (sed na patách) – stažením hýžd'ových svalů protáhneme tělo vzhůru od pasu před hrudník, šíjí až do temene hlavy. Ramena máme rozložena a paže jsou volně spuštěny dolů. Paty máme u sebe a nártý protažené (Švandová, 2007).

Klek paralelní spojný – osa těla je kolmo k podlaze. Platí zde zásady správného držení těla stejně jako ve stoji. Váhu těla máme nepatrně posunutou vpřed. Stažením hýžd'ových svalů předejdeme posunutí pánve vzad (Jeřábková, 2004).

Při všech polohách se snažíme dbát na správné provedení. To, co se děti naučí v tomto věku, si ponese s sebou dál. Pakliže však děti budou provádět tyto polohy bez zásad správného držení těla, je možné, že už se tyto chyby nikdy neodnaučí. V tom horším případě jim můžeme způsobit zdravotní potíže s tím spojené.

Pohyby v prostoru

Cítění prostoru je neoddelitelnou součástí pohybového a tanečního projevu. Může být vymezen stěnami, podlahou a stropem. Většinou je jedna stěna, u níž stojí pedagog, otevřena. Abychom se orientovali v prostoru, musíme si uvědomit:

- střed místnosti
- přední, zadní a boční stěnu místnosti
- rohy
- spojení stěn a rohů, které nám tvoří osy a diagonály.

Prostorovým cítěním vnímáme rovněž směr pohybu na místě (vzhůru, dolů, vpřed, vzad, vpravo, vlevo) a z místa. Již od prvních tanečních hodin bychom měli děti seznámit s prostorem. Nejprve s pevnými body na tanečním sále a drahami kolem nich, poté s okolním prostorem. (Jeřábková, 2004)

V prostorových cvičeních děti nejlépe naučíme poznávat prostorové dráhy, jako je např. kruh, diagonála, linie, vlnovka. Při cvičeních v prostoru používáme všechny druhy chůze, běhu, poskočných kroků a skoků. (Záděrová-Kytýřová, 2002)

Před tím, než začneme s protostorovým cvičením, nacvičujeme cvičení průpravná pro pohyb se změnou těžiště:

- procvičování sunů pánve v přízemních polohách
- posun těžiště ve stoje s následným přepadnutím na směr posunutí pánve
- snižování a zvyšování těžiště těla na místě a při postupu z místa
- vychýlení osy vpřed do opření.

Chůze

Chůze, jakožto nejpřirozenější pohyb člověka, je základním prvkem taneční průpravy. Při tomto pohybu bychom měli dojít k principu tanečního kroku. Měli bychom najít vhodný způsob, jak děti naučit tento pohyb, aby zůstal zcela přirozený a nenucený. Zpočátku se snažíme děti dovést k tomu, aby dodržovaly tempo, správné držení těla a vznosné držení hrudníku. (Švandová, 2007)

Chůzi zařazujeme do každé hodiny. Nejprve se věnujeme technice, průpravným cvičením a nakonec samotné chůzi (ve skupině, s tleskáním, s nesením náčiní). (Jeřábková, 2004).

Běh

Běh navazuje na chůzi, avšak tempo pohybu je rychlejší. Stejně jako v chůzi musíme dbát na vznosné držení těla s ještě více nadneseným hrudníkem a nadlehčenou pánví (Záděrová-Kytýřová, 2002). Při běhu je tělo nachýleno vpřed. Každý dotyk s podlahou je využívám k odrazu a dalšímu pohybu. Horní část trupu je nesena lehce s pocitem hrudi vpřed (Jeřábková, 2004). Pro děti je běh radostným pohybem. Většinou se nedokáží soustředit na správné provedení, a proto bychom měli dbát na kázeň během tohoto cvičení.

Skoky

Různé způsoby skoků zařazujeme až poté, co děti zvládnou běh. Je to proto, že většina skoků začíná z rozeběhu.

Technika skoku má tři fáze:

- *odraz* – je proveden z podřepu, může být odraz jednož nebo snožmo.
- *let* – během letu může celé tělo nebo jeho části konat různé pohyby, což výrazně ovlivní tvar skoku.
- *dopad* – je proveden do podřepu na celých chodidlech nebo na jednu nohu.

Podle Záděrové-Kytýřové (2002) řadíme skoky do skupin dle způsobu odrazu a dopadu:

- *výskok* – je prováděn převážně na místě a odrážíme se při něm oběma nohama a dopadáme opět na obě nohy.
- *přískok* – je skok z místa, při kterém se odrážíme jednou nohou a dopadáme na obě. Může být prováděn s důrazem do dálky nebo do výšky.
- *poskok* – poskok je komplex motorických vzorů, které se skládají z kroku a skoku na jedné noze a následně dalšího kroku a skoku na noze druhé. Tím nám vzniká tzv. poskočný krok.
- *skoky střížné, horizontální a dálkové* – odraz jednou nohou, dopad na nohu druhou.

U dětí předškolního věku zařazujeme všechny druhy skoků, u kterých měníme délku nebo výšku. K tomu nám mohou pomoci různá náčiní jako např. obruče, švihadla atd.

Pohyb s náčiním

Pestrost pohybového vyjádření lze doplnit náčiním. U dětí předškolního věku se využívají kroužky, švihadla, míče, obruče a různé předměty. Předmět v rukách dítěte dává přirozený a bezprostřední podnět k pohybu a hře. Současně pomáhá soustředit se na obsah pohybu, takže se pak dokážou lépe soustředit i na obsah tance. Princip pohybu s náčiním spočívá v souhře těžiště těla s těžištěm předmětu. Každé náčiní je specifické, avšak všechna významně přispívají ke zvýšení celkové koordinace pohybu. (Blažíčková, 2005)

Přestože u nejmenších dětí je nedůležitější hra a radost z pohybu s náčiním, nesmíme zapomenout na kvalitu pohybu. Děti opravujeme lehkým dotykem nebo upozorněním. Pohyb s náčiním přináší dětem velké obohacení především z estetické stránky. (Jeřábková, 2004)

Kroužky

Kroužky zpravidla využíváme ke zvýšení celkové koordinace. Dále pak k propracování paží, ke zlepšení uchopování, ke spojování skupin, ale také k prostorové představě a improvizaci. (Blažíčková, 2005)

Švihadla

Švihadla využíváme k procvičování rytmického cítění, ke skokům a přeskokům, k přelézání či podlézání. U menších dětí využíváme švihadlo především k získání celkové obratnosti. (Jeřábková, 2004)

Míče

Míče využíváme v hodinách taneční výchovy k rozvoji celkové koordinace. „*Snažíme se u dětí vzbudit vztah k míči, aby ho braly do ruky s radostným pocitem*“. (Jeřábková, 2004, str. 117)

Obruč

Obruče přispívají k celkové koordinaci pohybu, k procvičení paží a trupu, k motivaci společného pohybu ve skupině, ale také k rozvíjení půdorysného i prostorového cítění. (Jeřábková, 2004)

Taneční kroky

Mezi základní taneční kroky pro taneční výchovu se řadí cval, poskočný krok, polkový krok, valčíkový krok, mazurkový krok a různé kombinace tanečních kroků. Děti předškolního věku se snažíme naučit pouze dva základní taneční kroky. Vybrala jsem si ty, které se dají využít ve všech písničkách, a to krok poskočný a cval.

Poskočný krok

Poskočný krok je pro děti jedním z nejpřirozenějších tanečních kroků. Tyto taneční kroky vnášejí do hodin radost a pohodu (Jeřábková, 2004). Odrazy jsou při poskočném kroku pružné a rytmicky přesné. Poskočné kroky můžeme zpestřit a proložit je při cvičení chůzí a během (Švandová, 2007).

Průpravná cvičení:

- odvíjení chodidla v sedu, ve stoji
- skrčování přednožmo s ostrým zdviháním kolen (nejprve na celém chodidle, poté do výponu).

Cval

Cvalový krok děti naučíme nejlépe z přísunných kroků stranou. Důležitý je důraz na pohyb vzhůru po odrazu. Na odraz chodidla reaguje koleno a kyčel rychlým protažením. Při odrazu vynášíme hrudník lehce do výše, avšak ramena zůstávají v klidu. Pohyb dolů je samovolný. Při cvalu na sebe jednotlivé kroky navazují. (Švandová, 2007)

Průpravná cvičení:

- podřep a výpon
- pérování snožmo
- výskoky snožmo
- přísunný krok stranou
- přísunný krok vpřed.

2.2.2 Hudební složka

Ve výuce tance má hudba své nezastupitelné místo. Důležitou úlohu hraje hudební složka zaměřena na spojení říkadla a písničky s pohybem, na sluchové a

pohybové hry, rozvíjení citění tempa a rytmu. Vhodným cvičením jsou rytmická cvičení formou tleskání, pleskání, luskání. Do svých hodin také zařazují nástroje, které vytvářejí zvuk (dřívka, rolničky). Ne však nástroje, které jsou hlučné, jelikož to potom narušuje celou hodinu.

Pro potřeby taneční výchovy nám hudba slouží k tomu, abychom děti naučili vnímat ty složky hudby, které jsou společné pro obě umění (tempo, rytmus, takt, melodii, dynamiku a celkový charakter), a abychom je naučili rozvíjet i schopnost reagovat na ně pohybem. Jednou z hlavních složek hudební výchovy je rytmus.

Rytmus je v úzké souvislosti s taktem. Je to poměr tónových délek. Využívá všech délkových rozdílů tónů a také všech přízvuků pravidelných i nepravidelných. Rytmus prostupuje jevy zvukové i pohybové, je vlastní hudbě i tanci. Vztah hudebního a tanečního rytmu není jednoduchý. Je to převážně proto, že rytmus není samostatný hudební projev sloužící k doprovodu tance, nýbrž je neodlučně spjat s tempem, melodikou, dynamikou, formálním členěním a celkovým charakterem hudby. (Brtníková, 2008)

V reakci dítěte na hudbu převažuje zpočátku cit, dítě reaguje bezprostředně dle své přirozené hudebnosti a tanečnosti. Teprve postupně se jeho vnímavost a reakce na hudbu prohlubují a rozšiřují (Rellichová, 2009). Většinou nechám děti, aby vyjádřily svým pohybem reakci na hudbu. Až posléze se snažím, aby jejich pohyb byl ucelený a přesný.

Vzájemné spojení mezi hudbou a pohybem je velice těsné. Každá změna v hudbě – ať rytmická či melodická proměna, výrazný akord vyvolávají jiné pohybové ladění. Proto se snažíme v dětech probouzet vztah k hudbě a docílit toho, aby hudbu rády poslouchaly a aby si k ní vytvořily vztah. Nejprve vedeme děti k poslechu hudby jako celku, aby byly schopny bezprostředně reagovat na její emotivní složku. Postupně jim zprostředkujeme detailnější poznání hudebních prostředků. Učíme je slyšet proměny rytmu, konce a předěly hudebních frází. Děti mají rády převážně písničky, kde dokáží ihned vnímat, co se v nich zpívá. Proto se vždy snažím vybrat takové skladby, které jsou o zvířátkách a dětem známých věcech.

Protože je hudba při taneční výchově velmi důležitou složkou, měli bychom klást velké nároky na kvalitu hudebního doprovodu. Pokud je to možné, tak se snažíme

ke své práci získat hudebníka, který má pro pohybovou práci smysl, dovede velmi dobře improvizovat a přistupuje ke své úloze tvořivě. Kvalita hudebního doprovodu záleží na průpravě a tvořivých schopnostech hudebního pedagoga – korepetitora. Dbáme na to, aby hudební doprovod nepoužíval melodických ani rytmických prvků tzv. populární hudby, ale využíval lidovou hudební tvorbu.

V každém případě dáváme přednost živé hudbě před hudbou reprodukovanou. Hudba, která je provozována na hudebním nosiči, nemůže splnit kritéria hodnotného hudebního doprovodu. Navíc výměna hudebního nosiče většinou narušuje chod hodiny. Je proto zvláště pro dětskou taneční výchovu naprosto nevhodná. (Blažíčková, 2005) Ve většině tanečních škol, které znám, se využívá hudba reprodukováná. Má to však své opodstatnění, jelikož korepetitor není často dostupný a je příliš finančně nákladný.

U složitějších pohybových vazeb propracujeme pohyb nejprve bez hudby a teprve potom ho provádíme s hudebním doprovodem. Úloha hudebního doprovodu roste zejména při složitějších tanečních hrách s motivací a při taneční improvizaci.

„Při taneční výchově dětí napomáháme všemi způsoby i rozvíjení jejich hudebního citění. Tomu slouží jak čistě pohybové prostředky, tak prostředky další, zejména všechny druhy tleskání a ťukání, popř. hra na dětské rytmické nástroje. Vnitřní hudební součinnost rozvíjíme i zpíváním slyšené melodie (děti si ji při pohybu mohou zpívat pro sebe)“ (Jeřábková, 2005, str. 12).

2.2.3 Taneční lekce

Taneční lekce se skládá z průpravných cvičení, která jsou doplněna názvoslovným popisem cviku a motivací k provedení činnosti. Pedagog dětem vždy vysvětlí techniku provedení cviku a pak navodí provedení vhodnou motivací. Děti pak v pohybu propojují obojí. Cvičení tedy neprobíhají pouze emotivně, ale i uvědoměle. Když vysvětlujeme technickou část jednoho cviku, je dobré ho předvést nebo ukázat na jednom z šikovných dětí, u kterého také opravíme chyby. Při vysvětlování motivace se snažíme o co nejpřesvědčivější slovní vyjádření, pohybové ztvárnění pak necháme na dětech. Toto doporučení platí především pro improvizaci a taneční hry. (Švandová, 2007)

Děti ve věku od tří do pěti let dávají přednost časté změně. Jejich koncentrace na určitou činnost je krátkodobá, a proto by se měl pedagog zaměřit na rozmanitost taneční hodiny. (Rellichová, 2009)

Aby děti mohly být po celou dobu hodiny soustředěny, je třeba eliminovat všechny rušivé elementy. Stále častěji se stává, že to může způsobit samotný pedagog, který například odbíhá ke zvukovému nosiči, aby pustil hudební doprovod. Průběh hodiny, ale především soustředění dětí je tím samozřejmě zbytečně narušováno. Jiným rušivým momentem mohou být také přihlížející rodiče. „*Vyučování je třeba vnímat jako intimní proces, probíhající mezi pedagogem a žákem*“ (Blažíčková, 2005, str. 22).

Stavba a náplň vyučovací lekce

Žádná sebelépe vypracovaná osnova ani učebnice nemohou zaručit dokonalou práci a dobré výsledky ve výuce. Záleží jen na pedagogovi, jeho přístupu, na jeho připravenosti a uměleckém cítění, na jeho vztahu k dětem a způsobu práce s nimi. (Jeřábková, 2004)

Při výuce bychom se měli vědomě bránit všemu, co vede ke stereotypnosti a rutině. Pedagog musí o své práci přemýšlet, neustále ji rozvíjet, doplňovat a přistupovat tvořivě ke každé hodině. Jen tímto způsobem může probudit tvořivý vztah k pohybu v dětech (Jeřábková, 2004). „*Je jen na vás, aby dítě během výuky nemělo pocit, že něco musí. Naopak by mělo být vedeno k vědomému poznávání, které ho obohacuje a rozvíjí jeho přirozený pohybový slovník*“ (Lössl, 2007, str. 7).

Příprava vyučovacích lekcí musí být podložena citlivým pozorováním jednotlivých dětí i celého kolektivu. Proto není možné předložit pedagogům spolehlivý návod, jak přesně by měla vypadat vyučovací hodina. (Švandová, 2007)

Jako příklad je možno uvést strukturu lekce a její obsah. Dle Jeřábkové (2004) se hodina skládá ze čtyř částí: úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná.

Úvodní část

V úvodní části bychom měli děti naladit na připravený program. Důležité je, aby se děti začaly soustředit nejen na učitele, ale také na sebe mezi sebou. Obsahem je:

- přeladění organismu, prokrvení svalstva

- navození soustředění k nastávajícím činnostem.

Průpravná část

Úkolem průpravné části je pomoci dětem vybudovat dokonalou taneční techniku. Měla by připravit organismus s dodržáním principů přirozeného, tedy správného držení těla a jeho vědomého používání. Obsahem je:

- protahovací cvičení
- cvičení zlepšující kloubní pohyblivost
- procvičování všech svalových oblastí
- cvičení hbitosti, obratnosti a rovnováhy
- práce s uvědoměným dýcháním.

Hlavní část

Hlavní část pracuje s poznatky, které jsou získány v průpravné části. Úkolem je hledání, objevování a zprostředkování zážitků z vnímání prostoru, dynamiky pohybu, hudby, vzájemné neverbální komunikace a ze hry. Tato část by měla být vrcholem hodiny taneční výchovy po stránce fyzické i psychické. Součástí hlavní části je také taneční improvizace. Obsahem je:

- rozvíjení hudebního cítění
- propracování základních forem chůze, běhu, poskoků, cvalu a skoků
- prostorová cvičení
- pohyb s náčiním
- pohybové a taneční hry
- improvizace.

Závěrečná část – uklidnění

Závěr hodiny by měl plynule uzavřít celý proces, završit, eventuálně zhodnotit hodinu a také připravit děti na hodinu následující. Může to být otázka jen několika minut.

Ani pečlivá příprava nezaručí sama o sobě dobrý průběh a dobré výsledky vyučování. Často pedagog ani připravenou látku nestihne probrat, jelikož u některého cviku musí setrvat delší dobu, jindy se nečekaně rozvine složka improvizace a tuto

iniciativu musí pedagog citlivě podchytit a rozvinout. Důležitá je tvořivá práce učitele a žáků a jejich spolupráce, aby vyučovací hodina měla příznivý průběh a dobré výsledky.

„Protože lidský hlas je v úzkém spojení s vnitřním laděním a ovlivňuje atmosféru vyučování, má vedení hodiny hlasem velkou důležitost. Působí na soustředění žáků a je velkou pomocí při probouzení vnitřní spoluúčasti dětí, jejich představivosti, fantazie a vůle“ (Jeřábková, 2004, str. 20).

Důležité je, aby se učitel v hodině věnoval všem žákům a neupřednostňoval jen talentované. *„Každé poctivé úsilí si zaslouží pochvalu. Nedostatky a chyby je třeba trpělivě opravovat, podle potřeby vše znovu vysvětlit. Jednání učitele se žáky musí být přítom taktní, bez urážek a ponižování. Ovlivňuje i vztahy mezi žáky, aby si navzájem uměli přát úspěch, ale uměli také přijmout výtku, aby cesta k umění jim byla současně cestou k dobrým mezilidským vztahům“ (Jeřábková, 2004, str. 21).*

Taneční hry

Pohybové či taneční hry přispívají dětem ke zlepšení senzomotorické koordinace, prohloubení vnímání, procvičení paměti, rozvíjení fantazie, učení se soustředění pozornosti, k formování charakteru a k mravní výchově. *„Pro to všechno, ale především proto, že hra je činnost se silnou motivací, je v taneční výchově hojně využívána“ (Blažičková, 2005, str. 54).*

Úlohou pedagoga je, aby se děti aktivně účastnily cvičení a aby proměňovaly dětskou hravost v tanečnost. Pedagog cílevědomě využívá různé typy her a citlivě kloubí záměrné působení se samostatným, iniciativním, tvořivým přínosem dětí. (Blažičková, 2005)

Hry můžeme rozdělit podle Blažičkové (2005) dle jejich zaměření:

Hry s náčiním – různé typy náčiní přináší velké množství her. Mohou být buď pro jednotlivce, kdy si děti osvojují pohybové principy, nebo pro skupiny, kde děti formují vztahy mezi sebou. Někdy může předmět sám navozovat obsah i pravidla hry.

Hry motivované hudbou – využíváme je k prohlubování vztahu k hudbě a jejímu aktivnímu naslouchání. Mohou to být např. hry se změnou tempa, zrychlování a zpomalování, držení aktivní pauzy atd. Pomocí těchto her děti hudbu vnímají a reagují

na ni bezprostředně ve spojení s pohybem, vzájemnými vztahy a hrou (Jeřábková, 2004).

Taneční hry se zpěvem – jsou nepostradatelné ve výchově dětí předškolního věku. Současné působení pohybu, hudby a zpěvu harmonizuje osobnost dítěte a přináší jí silné emocionální zážitky.

Hry na honěnou – probouzejí v dětech zdravou závodivost, učí se rychlosti, obratnosti, postřehu a rychlé orientaci v prostoru. Jsou velmi časté a dětmi velmi oblíbené. Pro potřeby taneční výchovy můžeme tyto hry doprovázet hudbou či zpěvem.

Hádanky – tyto hry využíváme převážně v neverbální podobě, např. při improvizaci, kdy děti hádají, v co se dítě proměnilo nebo co tančí.

Hry podporující rozvíjení vzájemných vztahů – jsou takové hry, které vyžadují propojení celé skupiny a vzájemné respektování se.

Hry s rozpočítáváním – využíváme je především k rytmizaci pohybu.

Dle Švandové (2011) mají taneční hry přínos:

- děti jsou schopny vnímat delší taneční formu, učí se pracovat s námětem a rozvíjet taneční téma
- děti jsou také schopny vnímat delší hudební formu
- taneční hra může vést ke struktuře malého choreografického celku
- děti si uvědomují, že jejich tělo může sloužit jako prostředek k vyjádření myšlenky a příběhu
- děti jsou schopny se více soustředit, jelikož hra a příběh jsou pro ně přirozeným zdrojem poznání.

Cílem tanečních her je rozvíjení osobnosti a sociálních vztahů. Hry jsou navrženy tak, aby:

- podpořily tvořivost
- zlepšily fyzickou kondici
- rozvíjely sociální dovednosti: spolupráci, důvěru, respektování se
- budovaly sebedůvěru

(Rooyackers, 1996, str. 1)

Improvizace

Taneční improvizace je nedílnou součástí taneční výchovy. Pro dítě je cestou tvůrčího hledání a ověřování, pro učitele důležitou zpětnou vazbou a informací o stavu dětského poznání (Blažíčková, 2005).

Po celou dobu výuky rozvíjíme složku technickou i vnitřní ve vzájemné spojitosti, přitom se však spontánnost z dětského projevu nesmí vytratit. Je důležité si uvědomit, že improvizaci musí vždy předcházet pocit a představa, pak teprve následuje pohyb.

Na rozdíl od chaotického pobíhání, improvizace prospívá rozvoji osobnosti dítěte a stává se současně i předpokladem a součástí dalšího tanečního uměleckého rozvoje. Vztah učitele k žákům i její tvořivý způsob práce vytvářejí v hodině příznivé ovzduší pro podchycení a rozvíjení citových i volných vlastností dětí. Radostná nálada a vzájemná spolupráce napomáhají tvořivému projevu. Snažíme se především dětem úkol vysvětlit, navodit v nich správný pocit a představu, povzbudit je a pochválit je za jejich úsilí.

Při improvizaci se děti pokoušejí o jednoduchý pohybový a taneční projev. Uplatňují rovněž své vlastní pohybové nápady, které se při hře spontánně vybavují. Postupně se hravý projev mění ve skutečnou pohybovou a taneční improvizaci. Postupným získáváním pohybové techniky, prohlubováním vztahu k hudbě a prostoru, zdokonalováním pohybové souhry s ostatními dětmi dochází pozvolna k estetickému přehodnocování pohybu v pohyb harmonický a taneční.

Projev při tvořivé práci je velmi křehký a nitro dítěte snadno zranitelné. Tvořivé práci samozřejmě napomáhá citlivý hudební doprovod. Tak jako v průpravných cvičeních vyžadujeme přesný rytmický průběh pohybu, při tvořivé práci jde o vyjádření celistvého hudebního dojmu. Technickou stránku pohybu necháme proto ustoupit do pozadí, abychom dosáhli patřičného tvořivého uvolnění. (Jeřábková, 2004)

Obsah improvizace

Dle Blažíčkové (2005) jsou obsahem improvizace:

- hravé činnosti s náčiním
- taneční improvizace s náčiním

- pohybová a taneční improvizace z hudebního vjemu (využíváme chůzi, běh, poskoky s tanečním zaměřením a taneční kroky)
- taneční improvizace na daný námět (příroda, dětský život, pohádky).

V prvním, počátečním stadiu je to pedagog, který udává improvizaci směr. Využívá k tomu všechny prostředky např. náčiní, hry, motivaci, hudbu. Motivace prvního stadia je volena tak, aby vycházela z možných osobních zážitků žáků a aby ve svém základu obsahovala pohyb (např. let ptáků, vítr, rychlá myška).

V následujícím, druhém stadiu mohou pomalu přebírat iniciativu žáci. Avšak úkolem pedagoga zůstává ohlídat pravdivost, upřímnost a původnost. Pedagog nesmí opravovat žákovu představu.

Třetí stadium čerpá často z hudebních podnětů, reflexe vlastního pohybu, inspirace slovem a vlastním dechem. (Blažíčková, 2005)

Motivace

V tomto věkovém období je pro dítě velmi důležitá motivace. V průběhu taneční hodiny klademe intenzivní důraz na psychický a fyzický prožitek, to však od dítěte vyžaduje velké soustředění. Proto je nutné volit motivaci tak, abychom dítě co nejvíce zaujali. Dětská mysl je v tomto věku více emocionální než racionální a realizuje se především ve hře. Dítě ponořené do hry je schopno se hluboce soustředit. Proto si v tom nejlepším slova smyslu s dětmi hrajeme, hlavně když my sami víme, co všechno je tou hrou chceme naučit. (Švandová, 2007)

Dítě se musí nad motivací zamyslet, a proto je dobré, když děti ztvárňují nějaký přírodní jev, který znají, nebo lze také využít básniček, písniček, pohádek apod. Dítě se pak zamyslí nad tím, jak motivaci ztvární pohybem. Je důležité osobní vyjádření a pravdivost pohybu. Dochází tak k lepšímu poznání sebe sama a k oceňování osobnosti druhého. (Švandová, 2007)

Pomocí motivace se pedagogové snaží dosáhnout úspěchu. Dítě však musí mít chuť spolupracovat podle pedagogova očekávání a současně mít pocit svobody ve své činnosti. (Rellichová, 2009)

Osobnost pedagoga

Je zřejmé, že učitel taneční výchovy by měl být odborně vzdělán. Dle Blažíčkové (2005) to znamená, že má:

- znalost oboru včetně jeho metodiky
- podrobnější znalosti anatomie a kineziologie
- znalosti z psychologie a pedagogiky
- právní povědomí a odpovědnost za zdraví žáků.

Pokud se jedná o oblast dovedností, tak:

- chápe vyučovací proces jako proces tvůrčí
- je schopen verbální i neverbální komunikace
- dokáže rozpoznat talentované dítě a pozitivně jej stimulovat
- k hodnocení přistupuje pozitivně.

Taneční výchova se může stát mimořádným výchovným prostředkem, pokud je vedena kvalitním pedagogem. Díky ní lze rozvíjet osobnost každého dítěte.

Hlavním cílem taneční výchovy, který by měl pedagog znát, je rozvíjení zážitků tvůrčí cestou. Při výchovných postupech je důležité klást důraz na smyslový projev, který je fyziologickou nutností a nepostradatelným pramenem uměleckého vývoje.

Všichni pedagogové by měli být otevřeni všem příbuzným oborům zabývajících se estetickou výchovou, jako je hudební, výtvarná a dramatická výchova. Mohou pro ně být velkým zdrojem inspirace. (Rellichová, 2009)

Socializace dětí daného věku

Taneční výchova se prolíná také do oblasti mravní. „*Vedeme děti k vzájemnému přátelství a úctě, ke společné radosti z krásného prožitku, k toleranci k chybám druhého, k odpovědnosti za sebe i za celek*“ (Švandová, 2007, str. 6). Měli bychom mít na paměti, že pracujeme s dětskou myslí, která je čistá, a že to, co do ní vložíme, si s sebou ponese dál do života.

Vzájemné vztahy dětí se při pohybové a taneční práci zušlechťují a umocňují. Dle Jeřábkové (2004) je zde uvedeno několik příkladů hravých pohybových činností, ve kterých se pocit sounáležitosti, souhry a vzájemných vztahů dětí rozvíjejí a upevňují.

Držení v kruhu

Držení za ruce v kruhu vzbuzuje pocit pospolitosti a kolektivní sounáležitosti. Základní spojení za ruce můžeme různě obměňovat – křížením rukou vpředu, opřením o dlaně, spojením rukou křížem vzadu, položením paží na ramena, držením v pase apod.

Držení v řadě

Při držení za ruce v řadě v dětech pěstujeme vztah k tomu, kdo v řadě předchází, i k tomu, kdo následuje. První dítě v řadě musí mít vždy vztah ke všem dětem, které ho následují. Poslední dítě musí dbát na to, aby se řada pěkně vinula, a jakoby za ním následovaly ještě další děti.

Podávání rukou

Při průpletových hrách v kruhu, v řadách nebo při nepravidelném setkávání se děti učí podáváním rukou při setkání a navazují tak mezi sebou kontakt. Podání ruky musí být taneční nikoli civilní, paže jsou při něm nadneseny v lokti a ruka citlivě reaguje na dotek. Ruce při podávání střídáme.

Pohyb s náčiním

Společné upoutání předmětem hry a společná taneční hra je dětem nejbližší. Využíváme proto zejména tanečních her s míčem ve dvojici, trojici nebo skupině, tanečních her se šátečky, obruče v malé skupině.

Kontakt vnitřním pocitem a pohledem

Vyšším stupněm vytváření vzájemných vztahů je kontakt vnitřním pocitem. Kontakt pocitem a pohledem ve dvojicích, trojicích skupině následovně procvičujeme:

- v souhlasném pohybu – při společné chůzi, běhu apod.
- v přecházení – vzniká ze souhlasného pohybu kolem taneční plochy předcházením dětí vnitřní stranou. Tím se přirozeně a nenásilně mění a střídají.

Shrnutí

Pro práci s dětmi v taneční výchově nám z teoretické části vyplívají důležité poznatky:

- Hudební doprovod by měl odpovídat věkovému období dítěte. Pokud je to možné, tak bychom měli dávat přednost živé hudbě v podání hudebního korepetitora před hudbou reprodukovanou.
- Taneční hry jsou důležitou součástí lekce, jelikož rozvíjejí dětskou představivost. Děti mnohem více baví cvičení v podobě her.
- Taneční lekce pro děti předškolního věku by neměla trvat déle než 45 minut. V případě delší lekce se děti nedokážou soustředit.

3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Cíl práce

Cílem práce je na základě literární rešerše vytvořit soubor cvičení podporující taneční výchovu předškolních dětí.

Dílčím cílem je prakticky ověřit vytvořený soubor cvičení s dětmi uvedeného věku. Teoretická a praktická východiska pro tvorbu programu vychází z motorických a psychologických předpokladů dětí tak, aby taneční lekce pozitivně ovlivňovaly jejich zdravý a harmonický rozvoj. Výsledky práce se mohou stát inspirací pro začínající taneční pedagogy, kterým pomohou správně utřídit a metodicky uspořádat jednotlivé taneční prvky a pohyby v programu taneční a hudebně-pohybové výchovy.

3.2 Úkoly práce

- na základě literární rešerše vytvořit soubor cvičení podporující taneční výchovu dětí předškolního věku
- aplikovat soubor cvičení na skupině dětí po dobu dvou měsíců
- vytvořit fotodokumentaci probíhajících lekcí
- na základě pozorování reakcí dětí na vybraný soubor cvičení vytvořit reflexe na jednotlivé komponenty programu

4 METODOLOGIE

Pro získání výsledků byla použita metoda zúčastněného pozorování.

Tato metoda je nejvhodnější pro tuto věkovou kategorii. Je možno posoudit průběh lekce a přitom nenarušit soustředění dětí a atmosféru taneční lekce. Pozorovatel se přímo účastní dění v sociální situaci. Je v osobním vztahu s pozorovanými, sbírá data, zatímco se účastní přirozeně se vyvíjejících životních situací. V průběhu pozorování používáme dle potřeby a možností všechny dostupné prostředky k získání dat.

Hlavním prostředkem záznamu jsou terénní poznámky. Kvalita závisí na pečlivosti a úplnosti terénních poznámek. Terénní poznámky obsahují, co výzkumník viděl, slyšel, prožil a o čem uvažoval v průběhu shromažďování a reflektování dat. (Hendl, 2005)

V průběhu dvou měsíců jsem vytvořený soubor cvičení aplikovala na děti z Taneční školy Stardance Chomutov. S dětmi jsem pracovala již od září 2011. Tanečních lekcí se zúčastnilo 12 dětí ve věku od 3 do 5 let. Taneční lekce trvala 45 minut.

Nejprve jsem v dostupné literatuře vyhledala vhodné typy cviků. Vytvořila jsem soubor cvičení a na základě pozorování a reakcí dětí jsem selektovala obsah programu. Následně jsem zpracovala výsledky v podobě reflexe pro každé jednotlivé cvičení. Na základě získaných poznatků jsem některá cvičení z lekcí vyřadila a jiná naopak zařazovala častěji.

Kladnou změnu bylo možno očekávat zejména ve zvýšení úrovně tvořivé pohybové improvizace a zkvalitnění pohybového projevu dětí.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Ve dvouměsíčním programu jsem se zaměřila na zlepšení zvládnutí techniky provedení dovedností u dětí předškolního věku. Tento program se skládal z průpravných cvičení, která dětem umožňovala protažení a tonizaci svalů. Dále pak základní pohyby v prostoru, jako byla chůze, běh a taneční kroky. Neméně důležitou součástí se stal pohyb s náčiním, rytmická cvičení a improvizace.

5.1 Průpravná cvičení

Tato cvičení nacvičujeme převážně v průpravné části hodiny. Skládají se ze cvičení, která se zaměřují na protažení či posílení jednotlivých svalových oblastí a na mobilizaci. Všechna cvičení obsahují technický popis a motivaci, které jsou určeny pro děti. Každé cvičení je vyhodnoceno reflexí.

Břišní svaly

ZP: leh skrčit přednožmo, paže pod kolena, lokty stranou (viz Příloha 2, obr. 1a)

- S nádechem vytahujeme páteř do délky. S výdechem, stažením břišních svalů a mírným zvednutím hlavy ke kolenům postupně zaoblujeme páteř v celé její délce, kdy bederní část páteře tlačíme k podlaze (viz. Příloha 2, obr. 1b). S nádechem a uvolněním břišních svalů se zvolna vracíme zpět do ZP. (Lössl, 2007)
- Motivace: ježeček, který se balí do klubíčka.
- Reflexe: děti si velmi často stěžovaly na bolest v oblasti bederní části zad. Proto bych příště volila cvičení na měkké podložce

ZP: sed (viz Příloha 2, obr. 1c)

- S nádechem vytahujeme páteř od kostrče až po temeno hlavy. S výdechem a stažením břišních svalů zaoblíme páteř. Přeneseme váhu vzad a zhoupneme se na sedacích hrbolech. Nohy se nám v kolenou pokrčí (viz Příloha 2, obr. 1d). Vracíme se zpět do ZP. (Švandová, 2007)
- Motivace: houpačka.
- Reflexe: děti neudržely břišními svaly mírné zhoupnutí, a zhouply se přes celou délku zad. Doporučila bych jim opřít se o ruce.

ZP: leh mírně roznožmo, dlaně položeny na břicho (viz Příloha 2, obr. 1e)

- Dlaněmi kontrolujeme stažení břišních svalů. Nadechneme se a s výdechem přitahujeme kolena do lehu pokrčmo, kdy nám chodidla kloužou volně po podlaze (viz Příloha 2, obr. 1f). Uvolníme břišní svaly a nohy nám sklouznou zpět do ZP. (Švandová, 2007)
- Motivace: stavění stříšky.
- Reflexe: děti si málo uvědomovaly stažení břišních svalů. Pomůže jim, když intenzivněji zatlačí dlaněmi na břicho.

ZP: leh skrčit přednožmo, paže pod kolena, lokty stranou (viz Příloha 2, obr. 1g)

- Bederní část páteře je na podlaze. S nádechem přitáhneme kolena k hrudníku, s výdechem povolíme a horní i dolní končetiny nám sklouznou po podlaze do uvolněného lehu (viz Příloha 2, obr. 1h). (Švandová, 2007)
- Motivace: žvýkačka.
- Reflexe: děti prováděly cvičení moc rychle a dolní končetiny jim po uvolnění nesklouzly do uvolněného lehu. Proto vymyslíme nějakou krátkou říkánku, kterou si u toho děti budou pro sebe říkat a provádět tak cvičení ve správném tempu.

Hýžd'ové svaly

ZP: klek sedmo (viz Příloha 2, obr. 2a), leh na břicho (viz Příloha 2, obr. 2b) i stoj (viz Příloha 2, obr. 2c)

- Zaujmeme správnou polohu těla, ve které si položíme ruce na hýždě. Stáhneme a následně povolíme hýžd'ové svaly – kontrolujeme tak dotykem, zda nám svaly správně pracují. (Švandová, 2007)
- Motivace: držení mince mezi půlkami.
- Reflexe: po provedení tohoto cvičení si děti začaly více uvědomovat stažení a uvolnění hýžd'ových svalů.

ZP: leh, paže podél těla (viz. Příloha č. 1., obr. 2d)

- S nádechem a stažením hýžd'ových svalů zdvihne pánev směrem vzhůru nad podlahu (viz Příloha 2, obr. 2e), s výdechem a postupným uvolněním svalů zvolna pokládáme zpět do ZP. Dbáme přitom, aby nedošlo k nadměrnému prohýbání v bederní části zad. (Lössl, 2007)

- Motivace: pod dětmi probíhá ježeček.
- Reflexe: s tímto cvičením děti neměly větší problémy, avšak u některých z nich jsem se setkala s nadměrným prohýbáním v bederní části zad a krčením nohou v kolenou.

ZP: klek sedmo, paže volně podél těla (viz Příloha 2, obr. 2f)

- S nádechem a stažením hýžd'ových svalů provedeme podsazením zdvih pánve. Páteř je vzpřímená a ramena rozložena (viz Příloha 2, obr. 2g). S výdechem pozvolna sneseme pánev zpět do ZP. (Švandová, 2007)
- Motivace: raketa, která postupně vzlétá. Stažením hýžd'ových svalů se nastartuje motor.
- Reflexe: při zdvihu pánve vzhůru děti neudržely páteř vzpřímenou a při pohybu si pomáhaly přenesením trupu vpřed.

ZP: vzpor vzadu sedmo pokrčmo (viz Příloha 2, obr. 2h)

- S nádechem a stažením hýžd'ových svalů zdvihneme pánev vzhůru do vzporu vzadu ležmo porčmo (viz. Příloha č. 1., obr. 2i). S výdechem se pokládá pánev zpět do ZP se současným zaoblením páteře. (Švandová, 2007)
- Motivace: rak.
- Reflexe: ačkoli je toto cvičení na posílení hýžd'ových svalů, děti z toho bolely převážně paže, které často krčily.

Ramena, hlava a šíje

ZP: sed zkřížený (viz Příloha 2, obr. 3a)

- S nádechem protáhneme páteř vzhůru. S výdechem plynule předklon hlavy. Brada se ke krku jen přiblíží (viz Příloha 2, obr. 3b), (Jeřábková, 2004).
- Motivace: „malá poklona“
- S nádechem protáhneme páteř vzhůru. S výdechem otáčíme hlavu doprava a doleva. Šíje i hlava se otáčejí kolem své svislé osy. Brada se přibližuje nad rameno (viz Příloha 2, obr. 3c). (Jeřábková, 2004)
- Motivace: „ne, ne“.
- Reflexe: u předklonu hlavy se děti snažily přitisknout bradu k hrudníku, a otvíraly ústa. Dbáme na rozložená ramena.

ZP: sed zkřížený (viz Příloha 2, obr. 3a)

- Provádíme zvedání ramen. Nejprve odděleně pravým a levým ramenem, poté oběma současně. Snažíme se, abychom páteř neustále protahovali od kostrče k temenu. (Záděrová-Kytýřová, 2002)
- Motivace: ramena jsou na nitkách jako loutka.
- Reflexe: při střídavém zvedání jednoho ramene bylo pro děti těžké nechat druhé rameno dole. Pomůže jim, když si prsty ruky položí na rameno, které se nehýbe.

Páteř

ZP: leh na břicho, paže podél těla, čelo opřené o podlahu (viz Příloha 2, obr. 4a)

- S nádechem zvedáme hlavu a hrudník do mírného záklonu. Protahujeme páteř za temenem hlavy do dálky. Ramena táhneme proti pohybu páteře dolů. Dbáme na protažení dolních končetin, při kterém stáhneme hýžděové svaly a paty dáme k sobě (viz Příloha 2, obr. 4b). (Záděrová-Kytýřová, 2002)
- Motivace: had, který se probouzí.
- Reflexe: u dětí docházelo k nadměrnému záklonu hlavy. Určila jsem jim, aby se dívaly na kamaráda před sebou.

ZP: sed zkřížený, skrčit upažmo (viz Příloha 2, obr. 4c)

- Představíme si, že máme gumičku, kterou uchopíme prsty a natahujeme ji od sebe. S nádechem odtlačujeme ruce od sebe a při tom vytahujeme páteř vzhůru (viz Příloha 2, obr. 4d.). S výdechem oba dva konce povolíme a gumička se nám smrští. (Švandová, 2007)
- Motivace: gumička, která se natahuje a smršťuje.
- Reflexe: děti se u tohoto cviku prohýbaly v bederní části zad. Pomůže jim, když budou ve dvojici a necvičící jim položí dlaň na bedra, aby si děti více uvědomily rovná záda.

ZP: vzpor klečmo (viz Příloha 2, obr. 4e)

- Nadechneme se a protáhneme páteř. S výdechem a lehkým stažením břišních a hýžděových svalů plynule a postupně ohneme páteř v celé její délce do vzporu klečmo ohnutě (viz Příloha 2, obr. 4f). Opět se nadechneme a s výdechem postupně mírně prohneme páteř do vzporu klečmo prohnutě, hlava se však

zbytečně nezaklání (viz Příloha 2, obr. 4g). Paže zůstávají během cviku napjaty v šíři ramen. (Lössl, 2007)

- Motivace: rovná záda – stoleček, ohnutí – kočička, prohnutí – mistička.
- Reflexe: děti zapomínaly na to, aby měly kolena a chodidla u sebe. Opravou jsou dvojice, kde necvičící dítě drží cvičícímu nohy u sebe.

ZP: leh na břicho, ruce u ramen, hlava opřená o čelo (viz Příloha 2, obr. 4h)

- Nadechneme se a protáhneme páteř. S výdechem a odtlačení dlaní od podlahy zvedáme trup do záklonu. Dbáme na to, aby páteř byla protažená (viz Příloha 2, obr. 4i). Zpět se sbalíme do klubička (viz Příloha 2, obr. 4j). (Švandová, 2007)
- Motivace: ještěrka vylézá z podkamene.
- Reflexe: jak můžeme vidět na obr. 4i, docházelo u dětí k nadměrnému prohnutí v pase. Bylo to tím, že dlaně neměly položeny u ramen, ale u pasu.

ZP: stoj ve dvojicích za sebou (viz Příloha 2, obr. 4k)

- Děti stojí ve dvojicích za sebou. Procvičujeme citlivost páteře odvíjením trupu do hlubokého oblého předklonu. Dítě stojící vzadu položí prsty na temeno předního dítěte. Prsty „řape“ po páteři směrem dolů a podle toho se dítě ohýbá až do hlubokého ohnutého předklonu (viz Příloha 2, obr. 4l). Totéž provádíme zpět od kostrče až po temeno. Cvik provádíme velmi pomalu. (Švandová, 2007)
- Motivace: mraveneček „řape“ po zádech.
- Reflexe: děti si mnohem lépe dokázaly uvědomovat každý obratel. Při hlubokém ohnutém předklonu neměly dostatečně uvolněnou hlavu a dívaly se před sebe. Proto jsem jim řekla, aby zakývaly hlavou.

Dolní končetiny

ZP: sed (viz Příloha 2, obr. 5a)

- S nádechem napneme nohy, pod kolínky namažeme nožky lepidlem a přitiskneme je k zemi. S výdechem se předkloníme a máváme na kamaráda nebo na pedagoga sedícího před námi (viz Příloha 2, obr. 5b). Nohy v kolenou musí zůstat napnuté.
- Motivace: máváme do dálky.

- S nádechem opět napneme nohy. S výdechem položíme dlaně na stehna a hladíme nohy až ke špičkám, jako při žehlení. Nohy v kolenou musí opět zůstat napnuté (viz Příloha 2, obr. 5c). (Švandová, 2007)
- Motivace: žehlička.
- Reflexe: ačkoli děti nemusely dbát na správné držení těla, neudržovaly kolena napnutá.

ZP: sed roznožný, upažit (viz Příloha 2, obr. 5d)

- Nadechneme se a protáhneme nártý do dálky. S výdechem vztyčíme chodidla v hlezenních kloubech směrem vzhůru. Paty mírně zvedneme od podlahy a intenzivně protáhneme páteř (viz Příloha 2, obr. 5e). Poté vracíme zpět do ZP. (Švandová, 2007)
- Motivace: chodidla na nitkách jako loutka.
- Reflexe: při zvedání chodidel děti neudržely rovná záda.

ZP: leh na bříše, ruce pod čelem (viz Příloha 2, obr. 5f)

- Střídavě provádíme hmity skrčmo. Pravou nohu skrčíme, špička nám zůstane napjatá, při pokládání nohy zpět současně skrčíme levou nohu (viz Příloha 2, obr. 5g). Zpočátku v pomalém tempu, poté můžeme zrychlovat. (Švandová, 2007)
- Motivace: stříhání ostrými nůžkami.
- Reflexe: při tomto cvičení se dětem zvedaly hýždě. Proto je dobré, aby je během cvičení měly zatažené.

ZP: vzpor vzadu sedmo

- Provádíme mírné hmity napnutou nohou do nízkého přednožení. Dbáme na protažení nohy až do konečků prstů (viz Příloha 2, obr. 5h). Po několika hmittech vystřídáme nohy. (Švandová, 2007)
- Motivace: noha je pastelka, která se nesmí zlomit.
- Reflexe: děti při soustředění na pohyb dolních končetin zapoměly myslet na správné držení těla, a povolovaly záda.

ZP: sed roznožný pokrčmo, chodidla opřená o sebe, ruce položeny na kotníky (viz Příloha 2, obr. 5i)

- S nádechem protáhneme páteř vzhůru. Dolní končetiny hmitají pohybem v kyčelních kloubech nahoru a dolů. (Švandová, 2007)
- Motivace: motýlek.
- Reflexe: děti neměly větší problém, jelikož mají velký rozsah kloubní pohyblivosti.

ZP: leh skrčit přednožmo, paže pod kolena, lokty stranou (viz Příloha 2, obr. 5j)

- S nádechem přitahujeme kolena co nejvíce k hrudníku, poté stáhneme břišní svaly a s výdechem obě nohy prudce vymrštíme kolmo do stropu (viz Příloha 2, obr. 5k). Dbáme na intenzivní propnutí dolních končetin v přednožení. Snažíme se, aby se bederní část páteře nezvedala od podlahy. (Švandová, 2007)
- Motivace: raketa startuje ze základny.
- Reflexe: toto cvičení bylo pro většinu dětí náročné, jelikož nebyly schopné udržet nohy v přednožení. Pro lepší provedení si ruce při přednožení směrem do stropu položí na břicho, aby cítily zatažení břišních svalů.

Horní končetiny

ZP: sed zkřížený, paže volně položeny na kolenou (viz Příloha 2, obr. 6a)

- Nadechneme se a protáhneme tělo vzhůru. S výdechem upažíme a paže protahujeme do dálky až do konečků prstů (viz Příloha 2, obr. 6b).
- Nadechneme se a protáhneme tělo vzhůru. S výdechem předpažíme (viz Příloha 2, obr. 6c) nebo vzpažíme (viz Příloha 2, obr. 6d). (Jeřábková, 2004)
- Motivace: sluníčko nám vysílá paprsky.
- Reflexe: při všech cvicích děti zvedaly ramena.

ZP: sed zkřížený

- Skrčíme pravou upažmo a prsty se dotkneme středu hrudní kosti, loket lehce nadnesen stranou (viz Příloha 2, obr. 6e). Protáhneme paži do předpažení (viz Příloha 2, obr. 6f). Celou dobu protahujeme páteř vzhůru. (Švandová, 2007)
- Motivace: pavučina se natahuje směrem do dálky.
- Reflexe: děti zvedaly ramena.

ZP: sed zkřížený

- Upažeme poníž pravou pokrčmo, rozevřeme všechny prsty (viz Příloha 2, obr. 6g). Postupně zavíráme prsty jeden po druhém do pěsti od malíčku po palec (viz Příloha 2, obr. 6h). (Švandová, 2007)
- Motivace: počítání.
- Reflexe: děti nezvládaly používat prsty jednotlivě.

5.2 Pohyb v prostoru

Pohyb z místa nacvičujeme v hlavní části hodiny, kdy procvičujeme chůzi, běh a skoky. Díky těmto cvičením rozvíjíme nejen správnou techniku pohybu, ale také prostorové citění, vztahy mezi dětmi a radost z pohybu, jelikož většina cvičení jsou ve formě her.

5.2.1 Chůze

Chůze ve výponu a podřepu

Průprava na místě

Děti se rozmístí po obvodu tanečního sálu. Nejprve střídají výpon s podřepem na místě. Výpon provádí tak, že ze stoje spojně přenesou váhu na přední část chodidel, poté zvolna odlehčují paty a zvedají je mírně od podlahy. Pozvolna pokládají paty zpět na zem. Při podřepu sníží těžiště těla a pokrčí nohy v kolenu. Dbají na tah páteře vzhůru, jak při výponu, tak při podřepu. Paže jsou volně podél těla. (Švandová, 2007)

- Reflexe: děti často neudržely rovnováhu, a proto bych volila nějakou oporu, jako např. tyče, nebo židličky.

Hra na stonožku

Děti utvoří jeden dlouhý zástup za sebou po obvodu tanečního sálu. Při chůzi střídají výpon a podřep. Při výponu protáhnou celé tělo a provádí kratší, ale rychlejší kroky. Paže jsou volně podél těla. Při chůzi v podřepu dbají na postavení páteře, osu těla vychýlí do směru pohybu. Těžiště těla zůstává ve snížení a děti provádí velmi dlouhé kroky s kyvadlovým pohybem paží. (Záděrová-Kytýřová, 2002)

- Motivace: při výponu nás sluníčko táhne za temenem hlavy co nejbližší k sobě, ve chvíli kdy zajde za mrak, sejdem na celá chodidla a provádíme podřep, totéž několikrát opakujeme.
- Hudba: Petr Eben – Elce pelce kotrmelce, *Stonožka*
- Reflexe: děti neměly sebemenší problém s chůzí ve výponu, kdy se vyťahovaly za temenem hlavy. Chůze v podřepu byla nepřesná. Dětem dělalo problém udržet těžiště těla ve stejné výšce a kyvadlový pohyb paží prováděly souhlasně s nohama.

Chůze s přednožováním pokrčmo

Průprava na místě

Děti si utvoří dvojice či trojice. Stoupnou si vedle sebe, vnitřní ruku si položí na rameno vedlejšího dítěte, a druhou ruku na horní trny kosti kyčelní, aby získaly oporu. Snaží se o protažení těla do výše. Stehno je ve vodorovné poloze s protaženým nártem. Po zvládnutí procvičují samostatně bez opory. (Švandová, 2007)

Hra na čápa

Děti si utvoří dvě skupiny a rozmístí se volně v prostoru. První skupina provádí klek sedmo a druhá stojí na místě. Sedící děti tleskají do rytmu, druhá skupina dětí se chůzí s přednožováním pohybuje kolem nich. Jdou co krok nebo tlesknutí na každou notu. Čáp si hledá kamaráda. Chodící dítě si stoupne před sedící dítě a role si vymění. Hra se opakuje. Dbáme především na rytmickou přesnost. Po zvládnutí děti spojí chůzi s přednožováním pokrčmo s tleskáním. (Švandová, 2007)

- Motivace: hrajeme si na čápa
- Hudba: Petr Eben- Elce pelce kotrmelce, *Čáp*
- Reflexe: toto cvičení děti moc bavilo, jelikož si rády hrají na zvířátka. Když však spojily chůzi s tleskáním dohromady, trvalo jim déle, než pohyb zvládly.

Chůze v prostoru s tleskáním

Děšť

Děti jdou volně v prostoru, pomocí chůze se snaží zaplnit celou taneční plochu. Tleskají do dlaní na půlovou notu, každé tlesknutí je dešťová kapka. Při tleskání

zdůrazňují odrazení dlaní od sebe. Krok je na čtvrtovou notu. Kapky musí dopadnout na každé místo v tanečním sále. Jak skončí skladba – je po dešti, děti usednou na místo do sedu zkřížmo. Podívají se do louže před sebou a řeknou všem, co v ní vidí. (Jeřábková, 2004)

- Motivace: snažíme se, aby kapky vody dopadly na každé místo v tanečním sále, tzn. i na místa, kde se děti většinou nevyskytují
- Hudba: Petr Ebene – Elce pelce kotrmelce, *Prší*
- Reflexe: dětem dělalo problém dodržovat rytmizaci pohybu, tleskaly si, jak ony samy chtěly. V závěru hry, kdy si děti říkaly, co vidí v louži před sebou, mě překvapilo, že většina z nich řekla, že vidí samy sebe.

Chůze v zástupu

Děti se pohybují v zástupu jeden za druhým. Pro děti předškolního věku jsou vhodné zástupy nejvýše o čtyřech dětech, jinak jsou hůře zvladatelné. První v zástupu vede a je za ostatní v zástupu zodpovědný. Děti uvnitř zástupu vnímají ty před a za sebou. Pomáhají jim a předávají pohyb od vedoucího dítěte. Poslední však musí zvládnout nástrahy rozvlněného zástupu.

Můžeme využít chůzi po klikaté stezce, kde děti přesně sledují dráhu prvního a drží se v těsné blízkosti za sebou. Chůzi z kopce a do kopce, kde první dítě naznačuje zrychlování, zpomalování, podřepy a výpony zcela dle své představy. Další možností je využití chůzi se zavřenými očima, kdy se děti drží v zástupu za ruce. Všechny děti kromě prvního zavřou oči. (Švandová, 2007)

Hra na hada

Děti se rozdělí do čtveřic. První, který vede, je hlava hada, další jsou tělo a poslední je ocas. První si může vybrat ze všech možností chůze v zástupu, tzn., že může jít kterýmkoli směrem, zrychlovat, zpomalovat, jít do výponu a do podřepu. Musí dbát na to, aby se děti v zástupech mezi sebou nesrážely. Pro zpestření rozestavíme po celém prostoru malé židličky, které znázorňují překážky (stromy, kameny, atd.) Děti mohou židličky obcházet nebo na ně vystupovat. Celou dobu děti dbají na to, aby si udržovaly co nejmenší rozestupy. Poté se děti vystřídají. Ten kdo byl první, jde na konec zástupu a hra se opakuje do té doby, než se vymění všechny děti.

- Motivace: snažíme se, aby se nám had nerozpojil, musíme být v neustálém zákrytu za sebou.
- Hudba: Petr Eben – Elce pelce kotrmelce, *Had*
- Reflexe: tato hra byla nejtěžší pro poslední dítě v zástupu, které se velmi často odpojovalo od hada.

Chůze v kruhu

Při chůzi v kruhu je pro děti největší prožitek jejich vzájemné držení a spolupráce udržet kruh skutečně kulatý. Do středu kruhu jim jako pomůcku můžeme dát nějakou rekvizitu, např. kytičku, židličku. Děti se mohou držet nejen za ruce, ale také v pase nebo za ramena. Pohled dětí směřuje k ostatním dětem dovnitř kruhu. (Švandová, 2007)

- Motivace: udržujeme kruh opravdu kulatý, aby ze z něj nestala šiška.
- Hudba: Petr Eben – Elce pelce kotrmelce, *Větrník*
- Reflexe: dětem se chůze v kroužku velice líbí, jelikož jsou neustále v kontaktu s ostatními. Největší problém jim však dělalo udržení středu kruhu na jednom místě a držení v pase.

Chůze ve dvojicích

Vláček

Děti se rozdělí do dvojic, část dvojic se postaví do prostoru a utvoří mosty. Předpaží povýš a dlaně si opřou o sebe. Ostatní dvojice utvoří vláčky, které pod mosty budou projíždět. První z dvojice si ohne ruce v loktech a dělá lokomotivu. Druhý si stoupne za něj a opře si své ruce lehce na ramena. Pro zpestření děti po projetí pod mostem zvolají „š, š“ a zahoukají. Po skončení skladby, se děti ve dvojici vymění a poté i role vláčků a mostů. (Švandová, 2007)

- Motivace: děti jsou vláčky, které se nesmí rozpojit a které musí mít stejné tempo a rytmus.
- Hudba: Petr Eben – Elce, pelce kotrmelce, *Vláček I.*
- Reflexe: děti tato hra velice bavila, jelikož když jsou ve dvojicích, mají z pohybu mnohem větší radost, než když tančí samy. Nejtěžší však pro ně byla synchronizace obou dětí.

Taneční chůze

Průpravné cviky

- Odvíjení chodidla na místě – děti udělají sed pokrčmo, levou nohou zevnitř, ruce si opřou o podlahu za tělem. Pomalu zvednou pravou patu, bříška prstů a nakonec prsty. Chodidlo napnou v nártách kousek od podlahy. Zpět pokládají postupně prsty, bříška prstů a patu. Jako motivaci můžeme volit podložku jako např. mech, písek či sluncem prohřátý chodník.
- Odvíjení chodidla ve stoji – protažení děti provádí stejné jako vsedě, akorát nohu zdvihnou až do přednožení poníž, kdy se palec lehce dotýká podlahy. Zpět se vrací přes všechny polohy. Zpočátku procvičují ve dvojicích, kdy se drží velmi lehce za ruce. Později se děti učí udržet rovnováhu samy.

Taneční chůze navazuje na průpravná cvičení chůze. V taneční chůzi je potřeba si osvojit měkké a citlivé odvíjení chodidel a vše propojit v jeden celek. Dále pak vznosné držení hrudníku a rytmickou přesnost. Takto získáme taneční chůzi, jako plynulý pohyb vpřed řízený předstihem pánve vpřed. Taneční chůzi provádíme ve všech motivacích a hrách, které známe z procvičování přirozené chůze. (Švandová, 2007)

5.2.2 Běh

Průpravné cviky

- pérování snožmo,
 - citlivé odvíjení chodidel,
 - ohýbání nohou do přednožení
- (Jeřábková, 2004)

Rozběh po diagonále

- Ze stoje spatného přenesou váhu těla ke špičkám chodidel a přepadnou vpřed. Pohyb nohou je samovolný, paže zůstávají volně podél těla.
 - Z výponu a upažení provedou rozběh, který je intenzivnější, paže nadnesou v nadloktí. Po přeběhnutí diagonály zmírní rozběh a zastaví se
- (Jeřábková, 2004)

Běh v zástupu

Při běhu v zástupu děti dodržují stejné zásady jako při chůzi v zástupu. Jedno dítě vede skupinu po různých půdorysných křivkách. Děti si mezi sebou udržují dostatečné rozestupy.

Pouštění draků

Čtveřice dětí utvoří zástup. První upaží a stává se papírovým drakem, další položí střídavě pravou či levou ruku na rameno, volnou rukou upaží a vlají s ní jako třáseň. Zpočátku drak letí pomalu (chůze), poté zrychluje (běh). (Švandová, 2007)

- Motivace: drak musí být zpevněný, jinak by nám přestal létat.
- Hudba: Petr Eben – Elce pelce kotrmelce, *Letadlo*
- Reflexe: pro děti byla tato hra velmi zábavná. Bylo však mnohem náročnější udržet si zástup v běhu, než v chůzi. Zajímavé bylo sledovat děti, jak se jim líbila pozice vlající třáseň.

Běh v kruhu

Platí zde stejné zásady jako chůze v kruhu, běh je však mnohem náročnější. Kolo se nesmí roztrhnout. Toho děti dosáhnou, pokud budou myslet na nadlehčení paží a správné držení těla.

Kolotoč

Uprostřed tanečního sálu stojí čtveřice dětí zády k sobě. K udržení kruhu jim pomůže obruč, které se čtveřice drží uvnitř oběma rukama. Ostatní děti si stoupnou bokem do kruhu a chytí se jednou paží obruče. Druhá ruka je v upažení. Nejprve se kolotoč pomalu roztáčí (chůze), potom se rychle točí (běh). (Švandová, 2007)

- Motivace: snažíme se, aby se nám kruh neroztrhl a aby střed kruhu zůstal na jednom místě.
- Hudba: Petr Eben – Elce pelce kotrmelce, *Kolo*
- Reflexe: během této hry se děti nejvíce zasmály, točení mají velmi rády. V případě, že nebyly zpevněné, tak se kolo roztrhlo.

Běh s tleskáním

Hra na dešťový mrak

Děti běží volně v prostoru, pomocí běhu se snaží zaplnit celou taneční plochu. Tleskají do dlaní nad hlavu na každou půlovou notu, každé tlesknutí je dešťová kapka. Kapky musí dopadnout na každé místo v tanečním sále. Jak skončí skladba je po dešti, děti si usednou na místo do sedu zkřížmo. Podívají se do louže před sebou, a řeknou všem, co v ní vidí. (Švandová, 2007)

- Motivace: snažíme se, aby kapky vody dopadly na každé místo v tanečním sále, tzn. i na místa, kde se děti většinou nepohybují.
- Hudba: Petr Eben – Elce pelce kotrmelce, *Prší*
- Reflexe: dětem dělalo problém dodržovat rytmizaci pohybu, tleskaly si, jak ony samy chtěly. V závěru hry, kdy si děti říkaly, co vidí v louži před sebou, mě překvapilo, že většina z nich řekla, že vidí samy sebe.

5.2.3 Skoky

Dálkový skok

Dálkový skok provádíme z místa, odrážíme se jednou nohou a dopadáme na nohu druhou. Odraz provádíme krokem vpřed do podřepu. Odrazová noha se aktivně napíná. Švihová noha jde do přednožení. Dopadáme do měkkého podřepu. Ve fázi letu jsou obě nohy propnuté. (Záděrová-Kytýřová, 2002)

Děti utvoří jeden zástup. Před něj položíme dvě švihadla za sebou, které nám znázorní říeku. Nejprve děti zkusí přeskok přes švihadlo z místa, poté nacvičujeme z rozběhu několika kroků. Při rozběhu klademe důraz na zrychlení posledních kroků. Dbáme na to, aby dálkový skok byl lehký. Vzdálenost mezi švihadly postupně zvětšujeme.

- Motivace: děti jsou víly, které nesmí vstoupit do řeky.
- Reflexe: přeskoky přes švihadla se dětem moc líbily a chtěly skákat neustále dokola. Musely se při tom však velmi soustředit, aby dokázaly přeskočit obě švihadla a nevstoupily do řeky.

Výškový skok

Při výškovém skoku si nakročíme jednou nohou, odrazíme se a intenzivně ji protáhneme. Druhou, švihovou nohu, zvedneme do výše pasu a pokrčíme ji. Při tomto skoku nám napomáhá švihový pohyb obou paží. (Záděrová-Kytýřová, 2002)

Děti utvoří jeden zástup. Při skocích do výšky přeskakují přes natažené švihadlo nízko nad zemí. Nejprve nacvičují skok z místa a poté z rozběhu, stejně jako u dálkového skoku. Postupně švihadlo zvyšujeme.

- Motivace: děti si vyberou nějaké zvíře z cirkusu.
- Reflexe: reakce dětí byla shodná s prováděním dálkového skoku, avšak u tohoto cvičení byl kladen větší důraz na soustředění se, aby nedocházelo k zadrhnutí špiček o švihadlo a následné upadnutí.

5.3 Taneční kroky

Pro děti předškolního věku je vhodné naučit cvalu a poskočného kroku, které jsou pro děti tak přirozené. Cval je pro ně náročnější a musí se na něj více soustředit.

5.3.1 Cval

Cvalový krok děti učíme nejprve průpravnými cviky, jako jsou pérování snožmo, výskoky snožmo a přísunný krok stranou. Cvalový krok nacvičujeme v čelných řadách, kdy se děti drží navzájem za ruce ve výši ramen. Při postupu vpřed střídáme čtyři kroky pravou, čtyři kroky levou nohou. První krok je vždy přízvučný a delší. (Jeřábková, 2004)

Cval stranou ze zástupu

Děti utvoří několik řad a postaví se bokem do směru pohybu. Paže, která je ve směru pohybu, může být lehce upažena, druhá ruka je v bok. Nejprve nacvičujeme šestnáct cvalových kroků na jednu stranu po řadách. Až všichni docvičí, tak totéž nacvičujeme na druhou stranu zpět. (Jeřábková, 2004)

- Hudba: Petr Eben – Elce pelce kotrmelce, *Pejsek*
- Reflexe: nejtěžší je pro děti udržet pohyb v jedné linii, občas se totiž stávalo, že děti do sebe narážely nebo skončily v jiné řadě.

Cvalový krok v kruhu

Děti se postaví čelem do kruhu, ruce jsou v bok. Čtyřmi cvalovými kroky postupují doprava, poté udělají půlobrat vpravo a čtyřmi cvalovými kroky doleva. Vyznačíme jim střed kruhu a dbáme na to, aby děti při cvalových krocích kruh neustále udržovaly. (Jeřábková, 2004)

- Hudba: Petr Eben – Elce pelce kotrmelce, *Pejsek*
- Reflexe: dětem pohyb v kruhu dělal velký problém, jelikož se musely soustředit nejen na obraty, ale také na to, aby se nedostaly ven z kruhu.

Cvalový krok ve dvojicích

Prašná brána

Děti utvoří dvě řady se stejným počtem naproti sobě, které jsou od sebe vzdáleny zhruba dva až tři metry. První dvojice postoupí vpřed čelem k sobě, upaží a chytí se za ruce. Dvojice cvalovými kroky dotančí až na konec brány, kde se rozdělí opět do řad. Takto pokračují další dvojice (Jeřábková, 2004). Toto cvičení můžeme využít také k procvičení rytmického cvičení, kdy ostatní děti tleskají na každou dobu do rytmu. (Švandová, 2007)

- Hudba: Petr Eben – Elce pelce kotrmelce, *Prašná brána*
- Reflexe: nejtěžší pro děti bylo se sjednotit a najít stejný rytmus, aby nedocházelo k tomu, že jeden udělá krok a druhý ve stejnou dobu přisun.

5.3.2 Poskočný krok

Poskočný krok ze zástupu

Děti utvoří několik řad a postaví se čelem do směru pohybu. Obě paže mají v bok. Po řadách postupují poskočnými kroky vpřed. Dbáme na to, aby děti držely ruce v bok, kolena měly v pravém úhlu a nártý byly po odrazu propnuté.

- Hudba: Petr Eben – Elce pelce kotrmelce, *Husar*
- Reflexe: při poskočném kroku v řadách se děti nejvíce soustředily na správné provedení, a proto se při tomto cvičení nejlépe opravovaly chyby.

Poskočný krok v kruhu

Děti utvoří kruh a postaví se levým bokem do kruhu, ruce v bok. Nejprve nacvičují poskočný krok po kruhu, kde dbáme na to, aby si děti neustále udržovaly kruh. Až toto děti zvládnou, můžeme k tomu přidat krok poskočný na místě s obratem.

- Hudba: Petr Ebene – Elce pelce kotrmelce, *Zajíc*
- Reflexe: jako u jiných cvičení, kde děti byly v kruhu, si musely hlídat správné držení kruhu, což při radostném poskakování bylo těžké, jelikož si každé dítě skákalo, jak chtělo.

Poskočný krok v držení ve dvojicích

Děti se postaví do dvou řad naproti sobě čelem ke středu zhruba ve vzdálenosti čtyř metrů. První dvojice, která stojí naproti sobě, postupuje osmi poskočnými kroky k sobě, ruce podél těla. Při setkání si podají pravou ruku a osmi poskočnými kroky se zatočí. Poté se pustí a osmi poskočnými kroky se vrací zpět na svá místa. Při dalších zátočkách si děti podají obě ruce. (Jeřábková, 2004)

- Hudba: Petr Eben – Elce pelce kotrmelce, *Kotrmelce*
- Reflexe: toto cvičení bylo pro některé děti velmi náročné. Překvapilo mě však, že aniž bych jim složitě vysvětlovala, jak se chytit a na jakou stranu se točit, tak to zvládly samy.

5.4 Pohyb s náčiním

Pohyb s náčiním je pro děti v tomto věku velmi důležitý, jelikož si děti hrají a radují se z pohybu. Avšak nesmíme zapomenout na kvalitu pohybu, která se zaujetím do hry může vytratit. Z náčiní, které je vhodné pro děti, jsou kromě kroužků a švihadel také míče, šátky a stuhy.

Kroužky

Hra na autíčka

Každé dítě drží kroužek oběma rukama jako volant. Dbáme na správné držení těla a oddálení loktů od těla. Děti jezdí po různých křivkách a vzájemně se vyhýbají. Podle toho, na kterou stranu děti natáčí volant, tím směrem jedou. Podle hudebního doprovodu mění rychlost. (Jeřábková, 2004)

- Hudba: Petr Eben, Elce pelce kotrmelce, *Motory*
- Reflexe: tato hra děti velice zaujala. Práce s náčiním pro ně byla daleko zajímavější a zábavnější.

Hra na vlak

Každé dítě si navlékne kroužek na úroveň pasu. Jedno dítě představuje lokomotivu, ostatní děti jsou rozmístěny po celém tanečním sálu. Lokomotivu, projíždí mezi dětmi, a koho objede, ten se připojí – přichytí se za jeho kroužek. Tímto způsobem přibere lokomotiva všechny děti. Vlak může jet pomalu, rychle, z kopce a do kopce. (Jeřábková, 2004)

- Hudba: Petr Eben, Elce pelce kotrmelce, *Vláček I.*
- Reflexe: oproti předešlému cvičení byly děti při pohybu v přímém kontaktu s náčiním velmi opatrné. Pohyb byl nepřesný a nejistý.

Švihadla

Procvičování rytmického cítění - Hra na koníčky

Děti si utvoří dvojice a postaví se za sebe. První drží konce švihadla, jako ozvučná dřívka a švihadlo má za zády. Druhé dítě drží švihadlo uprostřed a předpaží pokrčmo. Jsou od sebe tak, aby bylo švihadlo mírně prověšeno. Dvojice se pohybuje poskočným krokem vpřed a dítě držící konce švihadla ťuká do rytmu. Na konci skladby se děti vymění a hra se opakuje. (Švandová, 2007)

- Hudba: Petr Eben, Elce pelce kotrmelce, *Kovář*
- Reflexe: toto cvičení bylo asi jedno z nejnáročnějších, jelikož se děti musely soustředit na správné provedení kroku poskočného, vytukávání rytmu a správné držení náčiní.

Přelézání, přeskokování a podlézání

Děti si utvoří zástup za sebou. Přes napjaté švihadlo přelézají bez dotyku v nižší i vyšší poloze. Totéž dělají při podlézání, kdy je švihadlo nízko nad podlahou.

- Motivace: hra na cirkusová zvířátka. Každé dítě si vymyslí, jaké je zvířátko, a podle jeho pohybu buď přeleze, přeskočí, nebo podleze švihadlo.

- Reflexe: děti toto cvičení velmi bavilo. Musely se však velmi soustředit na to, aby se nedotkly napjatého švihadla.

Pohyb mezi položenými švihadly

Děti si utvoří jeden zástup. Několik švihadel položíme za sebou. Děti se pohybují slalomem mezi položenými švihadly na zemi (chůzí, během, poskoky). Tento pohyb můžeme střídat rovnovážnou chůzí po švihadlech nebo přeskokem přes položená švihadla.

- Motivace: v případě slalomu se z dětí stanou závodníci v slalomu. Chůzí po švihadlech se z nich stanou ptáčci, kteří se usazují na drátech.
- Reflexe: chůze po švihadlech pro ně byla celkem náročná, avšak rozvíjela rovnováhu a stabilitu.

5.5 Prostorová cvičení

Prostorová cvičení jsou velmi důležitá pro lepší orientaci při tanci. Měli bychom je naučit nejen orientaci v prostoru kolem sebe, ale také směry pohybů.

Vztah ke středu taneční plochy

Vztah ke středu taneční plochy nacvičujeme u dětí jako první. Můžeme ho znázornit tím, že do středu položíme míč, obruč, kroužek nebo posadíme jedno z dětí. Děti se pohybují chůzí nebo během volně po celé taneční ploše. Na zatlesknutí nebo na změnu v hudbě se děti seběhnou ke středu a pak se opět rozejdou volně do prostoru. (Švandová, 2007)

- Motivace: seběhnutí ke středu vždy silně motivujeme, může to být například domeček před deštěm, jediné místo v poušti, kde je voda, atd.
- Reflexe: děti s tímto cvičením neměly problém, když jsem však odebrala předmět znázorňující střed, tak se některé děti velmi špatně orientovaly.

Pohyb volně v prostoru

Hra na motýlky a květinčky

Děti se rozdělí na poloviny. První skupina se rozmístí volně v prostoru a usedne si do sedu zkrřižmo s hlubokým oblým předklonem. Představují tak květinčky. Ostatní

děti, představující motýlky, stojí v jednom z rohů tanečního sálu. Na předehtu se motýlci rozlétnou mezi květkami po celém tanečním sálu. Květky tak rozkvetou, napřímí trup a zvednou paže. Při změně hudby, která znázorňuje déšť, se motýlci letí schovat po obvodu tanečního sálu a schoulí se, aby jim nezmokla křídélka. Květky skloní hlavu do hlubokého oblého předklonu. Na výraznou změnu v hudbě, kdy vychází sluníčko, se každý motýlek opět rozletne do prostoru, vybere si květinu, podá ji ruce a vymění si mezi sebou role. Totéž se opakuje. (Švandová, 2007)

- Reflexe: během tohoto cvičení se rozvíjela jak prostorová orientace, tak vztahy mezi dětmi (při podání rukou a výměně rolí).

Vztah k předmětům umístěným na různých místech v prostoru

Hra na studánky

V prostoru rozmístíme malé kroužky nebo obruče, které nám znázorňují studánky. Děti jdou (chůze, běh nebo krok poskočný) kolem studánek a prohlíží si je. Na změnu v hudbě se děti seběhnou k té, kterou mají nejbliže. Sednou si na paty a hrají si s vodou ve studánce. Na další změnu v hudbě opět vstanou a jdou dál. Na konci hry si děti sesednou k poslední studánce a podívají se do ní. Každé dítě nám potom vypráví, co v ní vidělo. (Švandová, 2007)

- Reflexe: překvapilo mě, jak děti samy dokázaly tančit ladně a jak jim tento pohyb byl zcela přirozený.

Pohyb v kruhu

Během těchto prostorových cvičení dbáme na vzájemné vztahy mezi dětmi. Při pohybu v kruhu mají děti pocit radostného setkání umocněného dotykem paží. Při vytváření kruhu je důležitá zodpovědnost. Každé dítě má vliv na to, zda se kruh podaří. (Švandová, 2007)

Děti se pohybují volně v prostoru. Na změnu v hudbě utvoří kruh. Paže jsou protaženy a lokty lehce nadneseny. Všechny děti se snaží, aby byl kruh co nejkulatější. Základní spojení za ruce však můžeme obměňovat (křížení paží za tělem, položení rukou na ramena atd.) Kruh zvětšujeme či zmenšujeme a měníme směr otáčení.

- Motivace: pokaždé můžeme volit jinou motivaci, která vychází ze situace.

- Reflexe: děti opět musely myslet na držení kruhu, aby byl co nejkulatější. Některé děti, které dokázaly vnímat prostor velmi dobře, si často si pomáhaly tím, že přesouvaly ostatní děti na správná místa do kruhu.

5.6 Rytmická cvičení

Rytmická cvičení nám slouží především k tomu, abychom děti naučili vnímat hudbu a její složky (tempo, rytmus, dynamiku, barvu a charakter). Zpočátku na tato cvičení děti reagují bezprostředně dle své přirozené hudebnosti a tanečnosti. Později se jejich vnímavost a reakce na hudbu prohlubují.

Tleskání hudebního metra

Děti sedí v půlkruhu v sedu zkřížmo. Sedneme si před ně tak, abychom na ně dobře viděli. Každému popořadě předneseme mluvené rytmizované slovo (maximálně čtyřslabičné) doprovázené tleskáním (např. au – tí – čko, pa – nen – ka, slu – nič – ko, atd.). Dítě necháme, aby to po nás zopakovalo. Po tomto cvičení položíme jednomu po druhém otázku: „Jak – se – jme – nu – ješ?“ a ony nám vytleskají své jméno. (Lössl, 2007)

- Reflexe: při vytleskávání svého jména se některé děti styděly a nechtěly cvičit, ačkoli s vytleskáváním slov neměly sebemenší problém. Zpočátku všechny děti neuměly vytleskávat své jméno do rytmu. Je to jedno z nejlepších cvičení, jak se děti mohou naučit jména mezi sebou.

Tleskání v pohybu

Toto cvičení procvičujeme ve všech uvedených pohybech z místa (chůze, běh, skoky, taneční kroky, atd.) uvedených výše. Dbáme na správný výběr hudebního doprovodu, aby děti snadno poznaly rytmus, ve kterém se budou pohybovat.

5.7 Improvizace

Při pohybové improvizaci v dětech vyvoláme určitou náladu, představu, pocit či atmosféru. Navrhujeme jim téma, které je jim známé (rostliny, zvířátka, přírodní jevy). Srozumitelně jim vysvětlíme, co po nich požadujeme. Necháme je nejprve se zaposlouchat do hudební skladby, a až poté ji pohybově ztvárnit. (Lössl, 2007)

Improvizace – zvířátka

Každé z dětí si vymyslí nějaké zvířátko. Zatančí je a ostatní děti hádají, jaké zvířátko předváděly. Poté vybereme nějaké zvířátko a povídáme si s dětmi o tom, co všechno dělá. Z toho nakonec vytvoříme jasný příběh, který má začátek, rozvinutí a závěr. Necháme děti, aby nám ten děj předvedly. Dbáme na to, aby byl děj co nejpravdivější. (Švandová, 2007)

- Reflexe: překvapilo mě, že děti často vymýšlely zvířátka, která pro všechny nebyla známá (levhart, ještěrka). Zajímavé bylo ztvárnění příběhu.

Improvizace – příroda

Tato improvizace se velmi často používá. Je dobré použít vhodné téma v určitém ročním období (jaro, léto, podzim, zima).

Podzim – děti sedí na patách volně v prostoru a před nimi leží jeden lísteček. Jak se rozezní hudba, začne foukat vítr, děti uchopí lísteček a ten se rozletí. Lísteček může létat rychleji, pomaleji, vysoko nebo nízko. (Švandová, 2007)

- Reflexe: většina dětí se dokázala uvolnit a jejich lísteček létal všude možně. Jen některé děti si však hlídaly vznosné držení hrudníku.

Improvizace – s rekvizitou

Děti si vezmou do ruky malé rekvizity, kterými mohou vytvářet zvuk (ozvučná dřívka, rolničky, talířky, vařečku, bubínek atd.) Ty děti, na které nezbyla rekvizita, mohou využít tleskání či dupání. S využitím rekvizit a dané skladby se děti pohybují v prostoru. Podle změn v dané skladbě děti vytváří různé zvuky. (Švandová, 2007)

- Reflexe: Jen málo z dětí dokázalo vnímat danou skladbu a vydávaly zvuky podle sebe. Abychom mohli rozpoznat, jaký zvuk každý z dětí vytváří, je lepší je rozdělit do menších skupin.

6 ZÁVĚR

Cílem práce a jeho ověření v praxi bylo vytvoření souboru cvičení pro taneční výchovu dětí ve věku od 3 do 5 let. S aplikováním souboru cvičení jsem neměla velké problémy. V průběhu dvou měsíců jsem ho vyzkoušela s dětmi, které jsem velmi dobře znala. Vzhledem k tomu, že jsem před tím s dětmi pracovala zcela jiným způsobem, měla jsem určité obavy, jak na celkovou změnu v rámci lekcí budou reagovat. K mému velkému překvapení se dětem každá lekce líbila, odcházely z ní radostné a plny zážitků. Došlo také k posílení vztahů mezi dětmi, jelikož byly během lekce ve větším kontaktu mezi sebou a měly více podnětů pro spolupráci.

Při úpravě obsahu souboru cvičení vhodného pro dané věkové období jsem se inspirovala odbornou literaturou. Některé cviky ale nebyly nejvhodnější – neobohatily děti co do obsahu ani zájmu. Proto jsem je v dalších lekcích již nepoužívala. Zjistila jsem, jak je pro předškolní děti důležité využívat hru, ať už doma, venku nebo v rámci taneční výchovy.

Další důležitou složkou v taneční výchově je hudba. Přesvědčila jsem se o tom v průběhu lekcí. V rámci studia oboru Taneční propedeutika na konzervatoři jsem zjistila, jak velký přínos může vnést do hodin korepetitor. Umožňuje, aby hodina měla hladký průběh, bez jakéhokoliv přebíhání k aparatuře. Stávalo se, že jsem si připravila nějaké konkrétní cvičení a k tomu danou skladbu umocněnou motivací. Jelikož dané cvičení bylo pro děti nové, potřebovaly, aby skladba byla pomalejší. Vhodně reagovat může jedině korepetitor, který se dokáže přizpůsobit tempu a atmosféře cvičení. Bohužel tam, kde jsem vyučovala, nebyla z finančních důvodů možnost korepetice, a tak pro mě byla práce v některých chvílích mnohem náročnější.

Tato práce se pro mě stala velkým přínosem. Nejen že mě obohatila o nové poznatky, ale také změnila mé názory na proces výuky dětí. Doufám, že mé zkušenosti se stanou inspirací pro práci s dětmi dalším začínajícím pedagogům.

SEZNAM LITERATURY

- M., APPELT, LIBRA M. a STEJSKALOVÁ I. *Základy názvosloví tělesných cvičení*. ATVS Palestra. Praha, 2007
- BLAŽÍČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vyd. Praha: Konzervatoř Duncan centre, 2005. ISBN 80-7290-166-4.
- BRNÍKOVÁ, M. *Modernizace hudebně pohybové výchovy*. Praha: FTVS UK, 2008
- CONE, T. P. and S. L. CONE. *Teaching children dance*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012, ISBN 14-504-0253-4.
- EBEN, P., FIŠER, V. *Elce pelce kotrmelce*. [CD] Praha: Supraphon, 2003.
- HAAS, J. G. *Dance anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. ISBN 07-360-8193-3.
- HAVLÍČKOVÁ, L. *Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogenéze*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-718-4644-9.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- HUMPHREY, D., POLLACK B. *The art of making dances*. New York: Grove Press, 1977. ISBN 03-941-7241-8.
- JANÍČKOVÁ, L. *Pohybová příprava pro děti od 3 do 5 let*. Praha, 2009. Bakalářská práce. AMU, Taneční katedra, pedagogika.
- JEŘÁBKOVÁ, J. *Taneční příprava*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2004, Pohyb. 3. sv. ISBN 80-706-8181-0.
- KOHOUTEK, R. *ABZ slovník cizích slov* [online]. 2012 [cit. 2012-08-20]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/myelinizace>
- KUČERA, M., P. KOLÁŘ a I. DYLEVSKÝ et al. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-807-2627-127.

KURIC, J. a kol. *Vývojová psychologie*. 2.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, N. P., 1964.

LÖSSL, J. *Rytmická pohybová a taneční výchova mladšího žactva: deset lekcí pro začínající pedagogy*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2007. ISBN 978-807-0682-142.

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada, 2008, Děti a sport. ISBN 978-802-4726-434.

PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky* 2.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, N. P., 1967. ISBN 74-06-14.

RELLICHOVÁ, L. *Taneční tvorba pro děti a s dětmi: ukázky taneční tvorby jako výsledku výchovně vzdělávacího procesu*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2009, Pohyb. ISBN 978-80-7068-237-1.

ROOYACKERS, P. *101 dance games for children: fun and creativity with movement*. Alameda, CA: Hunter House, 1996. ISBN 08-979-3172-6.

SLEPIČKA, P., V. HOŠEK a B. HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

ŠIMSOVÁ, J. *Pohybová průprava v tanečních kroužcích*. 1. reedice Praha: Středočeské krajské kulturní středisko, 1982.

ŠVANDOVÁ, L. *Taneční výchova pro předškolní děti*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2007, Pohyb, 5. sv. ISBN 978-807-0682-104.

ŠVANDOVÁ, L., MOJDL, E. *Tvořivé taneční hry s hudebním doprovodem* Praha: NIPOS-ARTAMA, 2011.

VOKURKA, M., HUGO, J. *Velký lékařský slovník* 8.vyd. Praha: Maxdorf, 2008. ISBN 978-807-3451-660.

ZÁDĚROVÁ-KYTÝŘOVÁ, M. *Taneční gymnastika*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2002, Pohyb, 2. sv. ISBN 80-706-8167-5.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – náhledy fotografií

Příloha 2 – fotografie z praktické části na CD