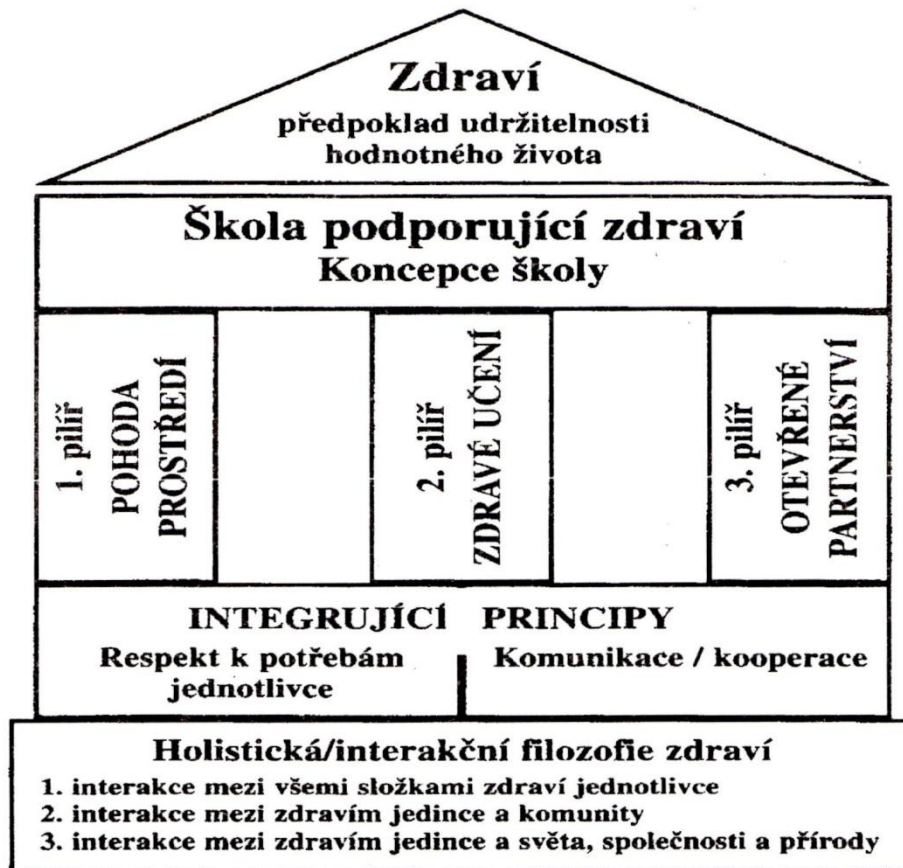


PŘÍLOHY

Struktura programu podpory zdraví společná pro základní a mateřskou školu



Struktura programu podpory zdraví

Struktura současného modelového programu pro MŠ

Principy integrující podporu zdraví ve škole

- 1. Respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa*
- 2. Rozvíjení komunikace a spolupráce*

Zásady podpory zdraví ve škole - podmínky formálního kurikula podpory zdraví

I. pilíř - Pohoda prostředí

- 1. Učitelka podporující zdraví*

2. *Věkově smíšené třídy*
3. *Rytmický řád života a dne*
4. *Tělesná pohoda a zdraví pohyb*
5. *Zdravá výživa*
6. *Spontánní hra*
7. *Podnětné věcné prostředí*
8. *Bezpečné sociální prostředí*
9. *Participování a týmové řízení*
- II. *pilíř - Zdravé učení a formální kurikulum podpory zdraví v MŠ*
- III. *pilíř - Otevřené partnerství*
10. *Partnerské vztahy s rodiči*
11. *Spolupráce mateřské školy a základní školy*
12. *Začlenění mateřské školy do života obce*
(Čepičková, 2007, s. 49-40)

Píseň Koulelo se, koulelo

KOULELO SE, KOULELO

Česká

(Doprovod: Ad libitum)

Zvolna

1. Koule-lo se, kou-le-lo, čer-ve-né ja - bí - čko,

ko - mu ty se do-sta - neš, má zla - tá hol - čič - ko?

Dotazník

Vážená kolegyně/kolego,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, jehož informace budou anonymně zpracovány v diplomové práci nazvané „Zobcová flétna jako terapeutický prostředek u dětí s problémovým chováním“. Dotazník je rozčleněn do 15 položek. Jednotlivé položky prosím vyplňte zakroužkováním nebo podtržením/zvýrazněním Vámi zvolené odpovědi, případně doplňte svoji zkušenost.

Děkuji za Váš čas a ochotu.

Bc. Michaela Ibriqi, studentka Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy

Vstupní otázky

1. Jak dlouho učíte v mateřské škole?
2. Kterou pedagogickou školu jste vystudovala?
 - a) Střední pedagogická škola
 - b) Pedagogická fakulta
 - c) Jiné vzdělání/prosím uveďte:

I. OKRUH DOTAZNÍKU "PROJEVY PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ"

3. Souhlasím s tvrzením, že v mateřské škole narůstá počet dětí s projevy problémového chování.
 - a) ano
 - b) ne

Poznámky/postřehy:

4. Problémové chování výrazně narušuje a ztěžuje pedagogickou činnost ve třídě.

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

Poznámky/postřehy:

5. Při práci s problémovými dětmi pocítuji vyčerpání a bezmoc, pochybuji o smyslu své práce.

- a) velmi často
- b) občas
- c) nikdy/práci s problémovými dětmi vnímám jako výzvu

Poznámky/postřehy:

6. Rodičům dětí s projevy problémového chování doporučuji (dle závažnosti):

- a) návštěvu pedagogicko psychologické poradny (dále jen PPP)
- b) jiné možnosti vedoucí k nápravě/jaké?
- c) obě možnosti

Poznámky/postřehy:

7. Ve své třídě realizují programy/projekty s cílem zmírnit projevy problémového chování.

ANO/co je obsahem?

Na jejich realizaci spolupracují:

a) s pracovníky PPP, SPC, jiné (prosím uveďte):

b) s nikým nespolečují, protože:

NE

a) považují takové programy/projekty za málo efektivní

b) jiný důvod (prosím uveďte):

Poznámky/postřehy:

8. Využíváte podpůrných metod ke zmírnění projevů problémového chování?

ANO

NE

Pokud jste zvolila možnost ano, vyberte Vámi využívané metody z následujícího přehledu.

a) muzikoterapie ano ne

b) arteterapie/artefiletika ano ne

c) míčkování ano ne

d) canisterapie ano ne

e) hipoterapie ano ne

Jiné:

Při využívání těchto metod spolupracují s:

Poznámky/postřehy:

9. Ke kterým podpůrným metodám jste absolvovala vzdělávací semináře/kurzy?

a) muzikoterapie ano ne

b) arteterapie/artefiletika ano ne

c) míčkování ano ne

d) canisterapie ano ne

e) hipoterapie ano ne

Jiné:

II. OKRUH DOTAZNÍKU " SOPRÁNOVÁ ZOBICOVÁ FLÉTNA"

10. Nabízíte (Vy osobně) ve Vaší mateřské škole výuku hry na flétnu?

ANO Jakou formou?

a) nadstandardní zájmové aktivity

b) jinak (prosím uveďte):

c) obě možnosti

NE Z jakého důvodu?

Poznámky/postřehy:

11. Podle které školy hry na sopránovou zobcovou flétnu postupujete, popř. využíváte-li vlastní metodický postup, prosím o stručný popis:

12. Výuku flétny v předškolním zařízení vnímám jako:

a) efektivní

b) ztrátu času, neefektivní (prosím zdůvodněte):

Poznámky/postřehy:

13. Mohou děti s projevy problémového chování dosáhnout výsledků ve výuce hry na flétnu?

- a) myslím, že ano
- b) myslím, že ne (hra na flétnu vyžaduje určitou míru soustředění a koncentrace)
- c) nevím

Poznámky/postřehy:

14. Domnívám se, že výuka hry na flétnu je pro děti s projevy problémového chování:

- a) zábavná
- b) příliš náročná (neoblíbená/únavná)
- c) nevím

Poznámky/postřehy:

15. Souhlasím s tvrzením, že zobcovou flétnu je možné využívat jako terapeutického nástroje:

ANO (prosím uveďte, v jakých oblastech):

- a) náprava logopedických vad
- b) dechové obtíže/astma
- c) projevy problémového chování

NE

Poznámky/postřehy:

Záznamový arch

Emoční reaktivita	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy
Má problémy se sebeovládáním.					
Je klidný/á a vyrovnaný/á.					
Je vznětlivý/á, impulzivní.					
Převládá smutná nálada.					
Dožaduje se přítomnosti svých rodičů.					
Projevuje závislost na rodičích.					
Konflikty v kolektivu končí pláčem.					
Dítě je viditelně nejisté.					
Kontakt navozuje bez obtíží.					

V chování vykazuje napětí, strach nebo úzkost.					
Vyhledává vzrušení a riskantní aktivity.					

Chování k ostatním	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy
Chová se vstřícně a otevřeně k ostatním.					
Svým chováním obtěžuje své kamarády.					
Řeší konflikty násilným způsobem.					
Nechá se vést a ovládat ostatními.					
Umí se vcítit do druhého, podělit se, myslit na něj,...					
Spolupracuje, zapojuje se do činnosti.					

Odmítá společné aktivity, vykazuje strach a úzkost ze společnosti druhých.					
Má zábrany vystoupit před ostatní a předvést se.					
Ostatním dětem nadává.					
Dokáže přiznat svoji chybu.					

Pozornost	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy
Většinou je pozorný/á a soustředěný/á.					
V činnosti se nenechá ničím rozptylovat.					
V započaté činnosti pokračuje, dokud ji nedokončí.					
Dokáže se soustředit i po delší dobu.					

Vztah k vlastnímu jednání	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy
Pravidla chování bez problémů respektuje.					
Poruší-li daná pravidla, cítí za své jednání vinu.					
Cokoli učiní, je podle jeho mínění správné.					
Uvědomuje si daná pravidla, není schopen je však dodržovat.					
Je přesvědčen/a o tom, že mu ostatní křivdí.					

Příklady pohádkových písní

1/3

Rozvíjej se, poupátko

z filmu Pyšná princezna (1952)

hudba: Dalibor C. Vačkář
text: František Hrubín

Volně (♩ = 80)

Zpěv

Klavír

legato

p

5

D Em/D

Roz - ví - jej se, pou - pát - ko, nej - krás - něj - ší kvě - tů,
Lás - ka - ja - ko kvě - ti - na, že - ne do pou - pě - te,

9

D A7 1. D

od rá - na až do no - ci, bu - deš vo - nět svě - tu.
ten, kdo lí - di mi - lu - je, to - mu nej - víc kve -

13 2. D Hm Em Hm

-te. Když ví - tr zpí - vá pí - seň

2. *mp*

17 Em Hm G F#7

svou, rů - že v za - hra - dách vo - ní mu o - zvě -

21 Hm G Gm D Em

nou. Ta vů - ně dých - ne do tvá - ři,

mf

3

26 D6 Em/H Hm Em/H E7 A7

lás - ka v člo - vě - ku, jak hvěz - da za - zá - ři.

30 D Em/D

Roz - ví - jej se pou - pát - ko, nej - krás - něj - ší z kvě - tú, od rá - na až

35 D A7 D D

do no - ci bu - deš vo - nět svě - tu.

40 Em/D

44 D A7 D D.S. al Coda

Když

D.S. al Coda

Coda D G6 D

Coda - tu.

pp

Voda, voděnka

z filmu S čerty nejsou žerty (1985)

hudba: Jaroslav Uhlíř
text: Zdeněk Svěrák

Moderato (♩ = 100)

Zpěv

Klavír

p

p

mp

mf

5

9

B^b F G^m B^b

E^b B^b F B^b E^b C7

B^b F B^b F B^b E^b C7

Vo - da, vo - děn - ka
Kdo se té vo - dy,

hla - dí o - bláz - ky,
jed - nou na - pi - je,

ta - ko - vé je po - hla - ze - ní,
ten své srd - ce ne - u - hlí - dá,

ta - ko - vé je po - hla - ze - ní
ten své srd - ce ne - u - hlí - dá,

od lás - ky.
ztra - tí je.

Ta - ko - vé je po - hla - ze - ní,
Ten své srd - ce ne - u - hlí - dá,

ta - ko - vé je po - hla - ze - ní
ten své srd - ce ne - u - hlí - dá

13 B \flat F 1. B \flat Cm F7 2. B \flat Dm G C G

od lás - ky. je. Když se dvě srd -
ztra - tí Já jsem Tvá mí -

mp

17 Am C F C G C

ce štast-ně pot - ka - jí, na vo - děn - ce chlad - né le - dy,
lá, ty jsí můj mi - lý, co by - chom se o sa - mo - tě,

21 F D7 C G C G C

na vo - děn - ce chlad - né le - dy pu - ka - jí. Na vo - děn - ce chlad - né le - dy,
co by - chom se o sa - mo - tě trá - pi - li. Co by - chom se o sa - mo - tě,

mf

25 F D7 1. C G C G 2. C

na vo - děn - ce chlad - né le - dy pu - ka - jí. trá - pi - li.
co by - chom se o sa - mo - tě

poco rit.

Jdu cestou, necestou

z filmu Princezna ze mlejna (1994)

hudba: Miloš Krkoška
text: Václav Bárta

Moderato (♩ = 86)

Zpěv

C F6/C C F6/C C F6/C C

Vím jed-no ná - vr - ši
Bí - lý je li - li - um,

Klavír

legato
mf
con Ped.
mp

5 F6/C C F

zá - mek nád - her - nej, z nej - hez - čích po - há - dek ho znám, sta - vě -
bí - lej krás - nej sen, bí - lý je pra - vý hed - vá - bí. Jdu ces -

9 C F6/C C

nej z křiš - t'á - lu sa - há k ne - bí po - má - lu, po - vě - t'í přij - de k du - hu prin - ce - znám, sta - vě -
tou ne - ces - tou za svou bí - lou ne - věs - tou, ji - ná mě na tom svě - tě ne - vá - bí, jdu ces -

13 F C F6/C C



- nej z křiš-ťá - lu sa - há k ne - bi po - má - lu, po - vět - fi přij - de k du - hu prin - ce - znám.
- tou ne - ces - tou za svou bí - lou ne - věs - tou, ji - ná mě na tom svě - tě ne - vá - bí.

17 F C C A7 D G6/D



Vím jed - no ou - do - lí, vím já pěk - nej
Vím jed - nou ou - do - lí, vím já pěk - nej

22 D G



mlejn, do - bře to v tom - hle mlej - ně znám, by - dlí tam pa - nen - ka, vo - či
mlejn, mí - ři sem ces - ta s pří - vo - zem, kde ces - ta ne - ces - ta ta - dy

26 D G6/D D G



má jak po - mněn - ka, ji - nou už na tom svě - tě ne - hle - dám, by - dlí tam pa - nen - ka, vo - či
je má ne - věs - ta ne - ro - vná se jí žád - ná z prin - ce - zen, kde ces - ta ne - ces - ta ta - dy

30

D G6/D 1. D D A7/D

má jak po-mněn-ka, ji-nou už na tom svě-tě ne - hle - dám.
je má ne - věs - ta ne-rov - ná se jí žád-ná z prin - ce -

34

2. D Bb7 Eb Ab6/Eb

-zen. Vím jed-no ou - do - lí, vím já pěk - nej

38

Eb Ab Ab

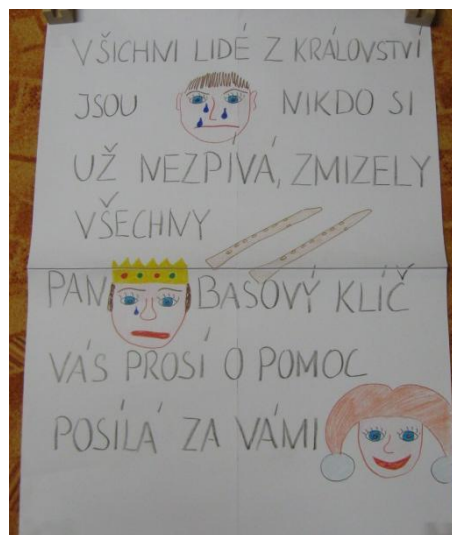
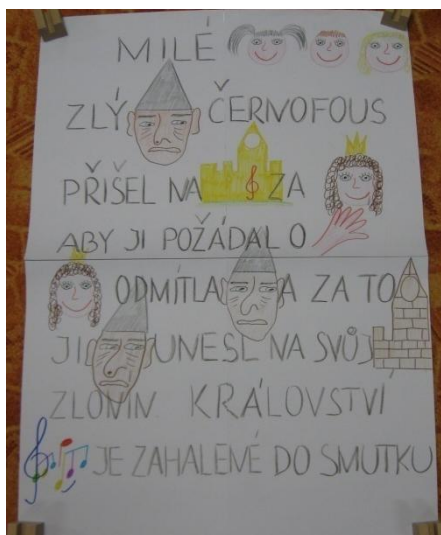
mlejn, ved-le něj ryb-ník s rá - ko - sím. Ta dív - ěl, co ji znám, je má

42

Eb Ab6/Eb 1. Eb 2. Eb

bí-lá prin-cez-na, tu si já vod pan tá-ty vy-pro - sím. Ta dív - - sím.

Malované čtení



Záznamy rozhovorů s dětmi ze sledovaného vzorku

Honza

Popis postýlky pro flétničku: Honza vytvořil postýlku z červených kusů látek a dřevěných kostek. Cestičky k ostatním "flétničkovým panenkám" netvořil.

Rozhovor s chlapcem

Učitelka: *"To je pěkná červená postýlka. Vidím, že bude navíc i kostičková."*

Honza: *"Musím postavit vysokou zed', aby na flétničku nikdo neviděl a nemohl se jí smát."*

Učitelka: *"Proč by se flétničce někdo smál?"*

Honza: *"Protože je hloupá."*

Učitelka: *"Myslíš, že je hloupá?"*

Honza: *"Je, všichni jí to říkají."* (Honza odmítá v rozhovoru pokračovat)

Petr

Petr zabalil flétnu do sametové pestrobarevné látky a začal tvořit široké cesty ke dvěma dívkám. Po chvíli si dívky všimly, že je chce Petr navštívit a rázně jej odmítly.

Rozhovor s chlapcem:

Dívky: *"My se s tebou nechceme navštěvovat, tak běž jinam."*

Učitelka: *"Nechcete se s Petrem spojit."*

Dívky: *"Jo, zase by nás mlátil."*

Petr bez protestů nasměroval cestičku jiným směrem.

Poznámka: Dvě děti s projevy problémového chování se do činnosti odmítly zapojit, proto zde uvádíme pouze dva záznamy z rozhovoru (místo čtyř).

Reflexe

Učitelka: „*V Království hudby si lidé svoje pocity a nálady nesdělovali slovy, ale hrou na hudební nástroje. My si to nyní vyzkoušíme. Zavřete oči a zkuste v sobě vyvolat určitý pocit, vzpomeňte si na situaci, která jej vyvolala. Kdo bude chtít, může nám svůj pocit zahrát na flétnu. Ostatní děti budou hádat, jak se cítíte.*“

Činnost vyvolala velký zájem a nadšení u všech dětí. Všichni se předháněli v hádání pocitů hraných na flétnu. Velkým překvapením byl projev pětileté Nikoly, která již několik dní odmítala společné hry s ostatními. Bylo zřejmé, že ji něco trápí. Hovořit s námi však nechtěla. Zpočátku hru pouze zpovzdálí pozorovala, po chvíli požádala o možnost předvést své pocity ostatním.

Níže uvádíme popis jejího projevu a záznam z rozhovoru:

Dívka se zhluboka nadýchlá a bez usměrnění dechového proudu vypustila vzduch do flétny. Všichni přítomní si spontánně zakryli uši, dívka se opět zhluboka nadýchlá a stejným způsobem prudce vydýchlá do flétny. Dětem byl hlasitý projev nepříjemný, proto začaly vyjadřovat protesty proti příliš silnému zvuku. Nikola však v činnosti neustávala a stále stejným způsobem pokračovala. Po určité chvíli jsme dívku přerušili a všechny vyzvali, aby se pokusili uhádnout, co zvuk sděloval. Všechny nápady dětí však byly dívkou odmítnuty, proto jsme s ní nakonec navázali rozhovor.

Učitelka: „*Co nám flétnička říkala tím pronikavým zvukem? Museli jsme se držet za uši, aby nám je zvuk neutrl.*“

Dívka: nereaguje

Učitelka: „*Zdalo se mi, že se flétnička rozzlobila a křičela na nás. Asi jsme jí něco provedli.*“

Dívka: „*To ne, tatínek se rozzlobil, a to moc. Říkal mamince, že ji zabije, maminka křičela. Pak se o mě začali tahat. Tatínek mě tahal za kapuci a maminka za ruku. Mě to škrtilo, nemohla jsem dýchat. Potom jsme doma s maminkou a s bráškou brečeli.*“

Pozn. Případ je v řešení s matkou dívky.

Písň vhodné k nácvičú tónu h¹

Když jsem já ty koně pásal

Andante

1
Když jsem já ty ko-ně pá-sal, při-šla na mě dří - mo - ta,
6
dří-mo, dří-mo, dří-mo-tin-ka, ko-ně ve-šli do ži - ta.

The score is in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of two systems of music. The first system has a treble clef and a first ending bracket. The second system has a bass clef and a second ending bracket. Chord diagrams for E, H7, and A are provided above the notes.

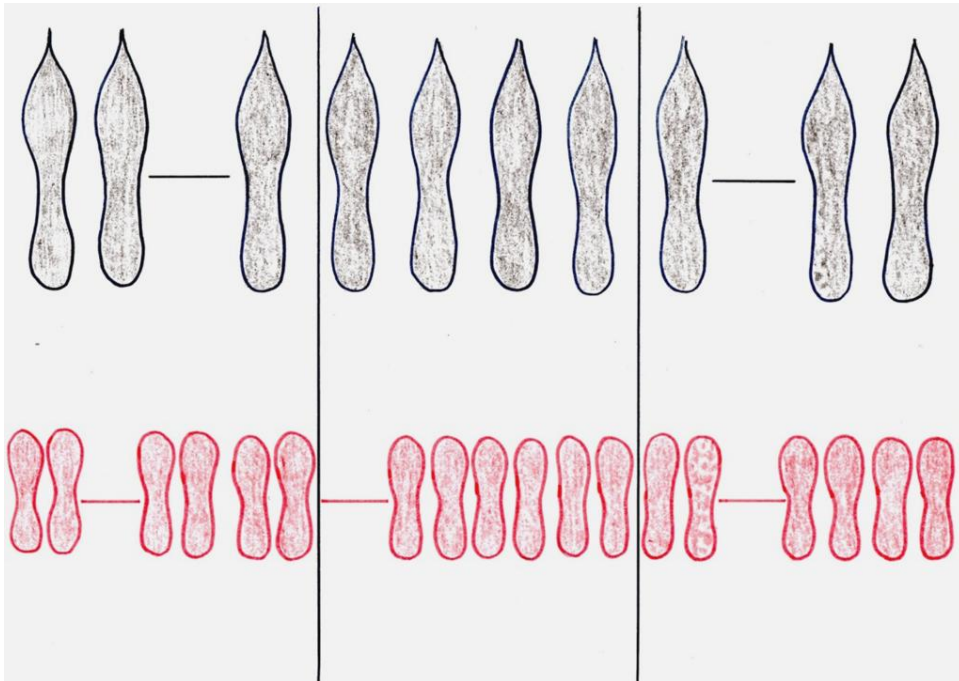
Když jsem k vám chodíval

Hybně

1
1. Když jsem k vám cho-dí-val přes ty le - sy, ach ou-vej,
bej - va - las, má mi-lá, ve - se-lej - ší, ach ou-vej,
6
přes ty le - sy, A-le teď jsi, hol-ka ble-dá; snad že ti
ve - se-lej - ší.
13
sr-děč-ko vy-spat ne - dá, ach ou-vej, vy-spat ne - dá.

The score is in G major (one sharp) and 3/4 time. It consists of three systems of music. The first system has a treble clef and a first ending bracket. The second system has a bass clef and a second ending bracket. The third system has a treble clef and a third ending bracket. Chord diagrams for E and H7 are provided above the notes.

Stopy ve 4/4 taktu



Písň vhodné k nácviiku tónu a¹

Paci, paci, pacičky



Pa-ci, pa-ci, pa-cič - ky, tá-ta kou-pil bo-tič - ky



a ma - min - ka pá - sek za my - ší o - cá - sek.

Běží liška k Táboru



Bě-ží liš - ka k Tá - bo - ru, ne-se py - tel zá - zvo - ru.



Je-žek za ní pos - pí - chá, že jí py - tel roz - pí - chá.

Píseň "Zlatá brána"

1/3

The first system of the musical score consists of five staves. The top staff is a vocal line in G-clef with a 2/4 time signature, starting with a whole rest followed by a melodic line of eighth notes. The second staff is a vocal line in C-clef with a similar melodic line. The third staff is a vocal line in G-clef with a similar melodic line. The fourth staff is a vocal line in C-clef with a whole rest and an 'x' mark. The fifth staff is a bass line in F-clef with a rhythmic pattern of eighth notes and rests, marked with 'x' and curly braces.

2/3

The second system of the musical score consists of five staves, continuing the composition from the first system. The vocal lines (staves 1-3) continue their melodic lines. The fourth staff (vocal line in C-clef) has a whole rest and an 'x' mark. The fifth staff (bass line) continues its rhythmic pattern of eighth notes and rests, marked with 'x' and curly braces.

A handwritten musical score for guitar, consisting of five staves. The music is written in 2/4 time. The first staff contains a melody with eighth and quarter notes, and rests. The second staff continues the melody with quarter and eighth notes. The third staff provides a harmonic accompaniment with quarter notes. The fourth staff is mostly empty, with a single 'x' symbol at the beginning, indicating a muted string. The fifth staff features a rhythmic pattern of eighth notes, some marked with 'x' for muting, and rests. The score is organized into four measures by vertical bar lines.

Písň vhodné k nácviiku tónu g¹

Kočka leze dírou



Koč - ka le - ze dí - rou, pes ok - nem, pes ok - nem,



ne - bu - de - li pr - šet, ne - zmok - nem,



ne - bu - de - li pr - šet, ne - zmok - nem.

Ovčáci, čtveráci



O - včá - ci, čtve - rá - ci, vy jste na - ši vič - ku



i tu čo - čo - vič - ku vy - pás - li. Vy jste na - ši vič - ku

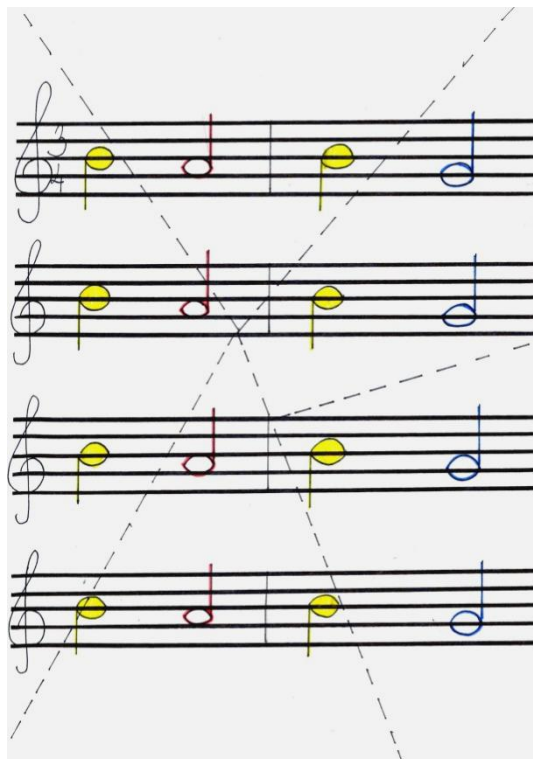
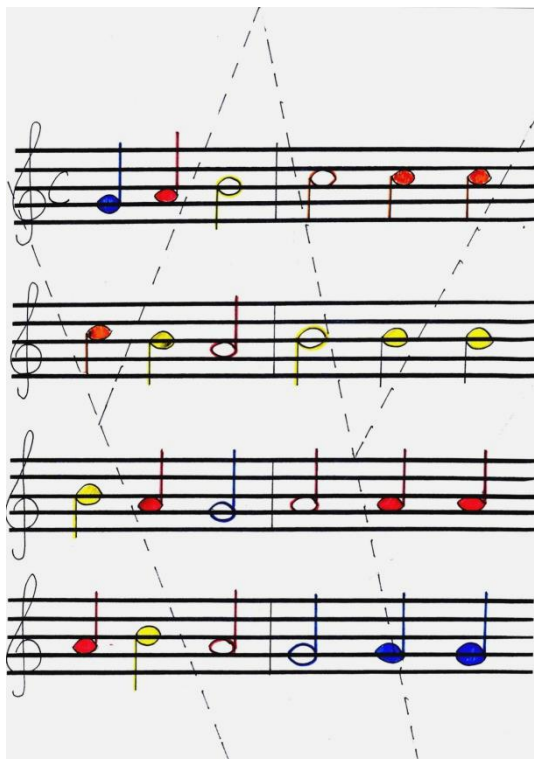


i tu čo - čo - vič - ku vy - pás - li.

Píseň "Kamarádi"

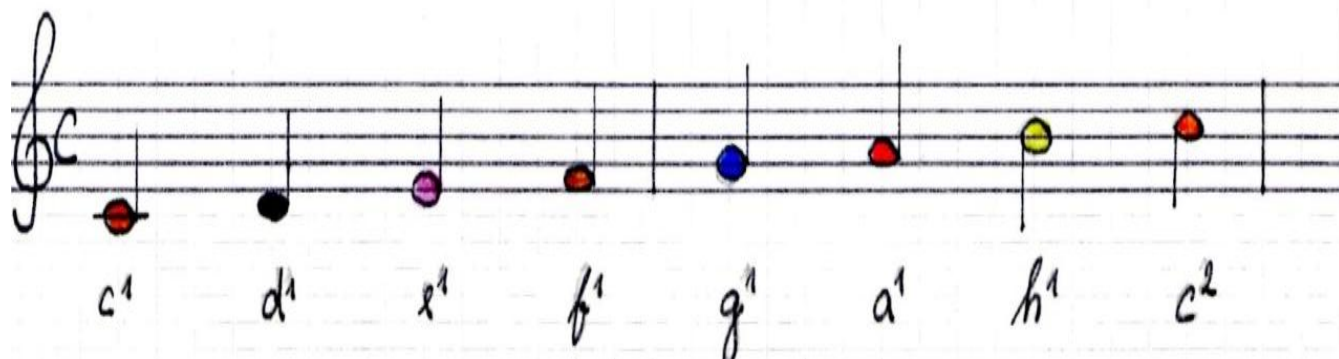
The image shows a handwritten musical score for the song "Kamarádi". The score is written on five staves. The first staff is for the voice, labeled "zpív" (singing). The second staff is for the flute, labeled "Flétna". The third staff is for the xylophone, labeled "xylofon". The fourth and fifth staves are for the tambourine, labeled "ob. drživa" (tambourine holder) and "Tamburína". The music is written in a simple, rhythmic style with a key signature of one flat and a 2/4 time signature. The melody is primarily composed of eighth and quarter notes. The xylophone and tambourine parts use 'x' marks to indicate rhythmic patterns.

Notičkové puzzle



Notová osnova

(pomůcka při určování not)



Fotodokumentace z realizace společného programu projektu



Obrázek č. 1: Tanec s princeznou Písničkou



Obrázek č. 2: Princezna prověřuje hudební schopnosti dětí



Obrázek č. 3: Aktivita "Flétničková panenka"



Obrázek č. 4: Hra "Kašpárku, kdo tě volá?"



Obrázek č. 5: Dechové cvičení "Houpačka pro flétničku"



Obrázek č. 6: Dechová cvičení



Obrázek č. 7: "Vytutávání" rytmu na tón h¹



Obrázek č. 8: Aktivita "Bubnování, to nás baví!"



Obrázek č. 9: Čtení rytmických stop



Obrázek č. 10: Hraní rytmických stop



Obrázek č. 11: "Věření bubnů"



Obrázek č. 12: Ranní probuzení s princeznou

Příklady aktivizujících her

Všechny uvedené aktivity je možné hrát s jednotlivcem stejně jako s celou skupinou dětí.

Dynamické aktivizující hry

Víření bubnů

Pomůcky: Bubny (možno použít plastové kýble od pracího prášku na praní), flétny.

Realizace: Učitelka udává rytmus i způsob úderů na buben (jednou rukou – oběma), děti se postupně přidávají, snaží se sladit s daným rytmem i technickým provedením.

Následující činnosti:

- zvýšení zvukové intenzity – snížení zvukové intenzity
- učitelka bubnuje, děti se pohybují v prostoru v daném rytmu
- děti doprovází bubnování zpěvem vokálů či hrou na flétnu ("vytutáváním" tónu)

Bubnová ozvěna

Pomůcky: Bubny.

Realizace: Učitelka předvede krátký rytmický motiv úderů na buben (jednou rukou – oběma), děti opakují.

Barevné šátky

(Námět: Šimanovský, 2007)

Upozornění: V této aktivitě je nutná spolupráce druhé učitelky.

Pomůcky: Barevné šátky, klavír.

Realizace: Učitelka improvizuje na klavír melodie různého charakteru. *"Představte si, že šátky jsou živé a tančí samy, podle dojmů a nálady, které v nich krásná hudba probouzí."* Druhá učitelka vyjadřuje pohybem charakter melodie, vyzývá děti k tanci.

Černofousova zahrada

Pomůcky: Klavír (flétna).

Realizace: Učitelka improvizuje na klavír melodie různého charakteru. Děti se při hudbě

pohybují v prostoru herny. Učitelka improvizaci náhle přerušuje, což značí příchod Černofouse - děti "zkamení" na tak dlouho, dokud se opět neozve zvuk klavíru.

Klidné aktivizující hry

Flétnová ozvěna

Pomůcky: Flétny.

Realizace: Učitelka "vytutá" krátký rytmický později i melodický motiv, děti opakuji.

Flétnové hádanky

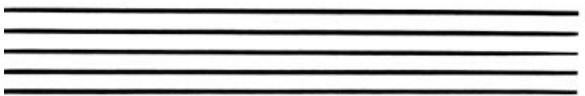
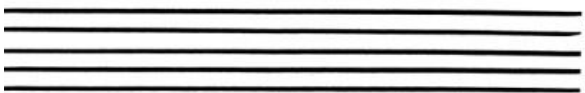
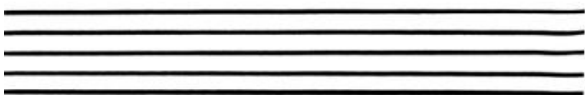
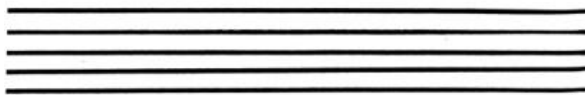
Pomůcky: Flétny.

Realizace: Dvě děti stojí zády k sobě. Učitelka vyzve jednoho z dvojice, aby zahrál jakýkoli tón dlouze (alespoň dvě doby). Úkolem druhého dítěte je zahrát stejný tón. Po jeho uhodnutí se role vymění.

Skladatel

Pomůcky: Flétny, pastelky, předtištěné notové osnovy.

Realizace: Děti zakreslují noty do notové osnovy. Dokončenou "skladbu" si děti samy přehrají, nebo ji darují technicky vyspělejšímu flétnistovi.



Obrázek č. 13: Notová osnova

Dirigent

Pomůcky: Flétny.

Realizace: Dirigent (dítě) zvolí píseň, kterou bude učitelka „vytutávat“ na určený tón podle pohybů dirigenta (rychlejší pohyby - rychlejší tempo, pomalé pohyby - pomalé tempo). Role se mohou vyměnit.

Nálady

Pomůcky: Flétny.

Realizace: Prostřednictvím zvuku flétny děti vyjadřují, jakou mají náladu.

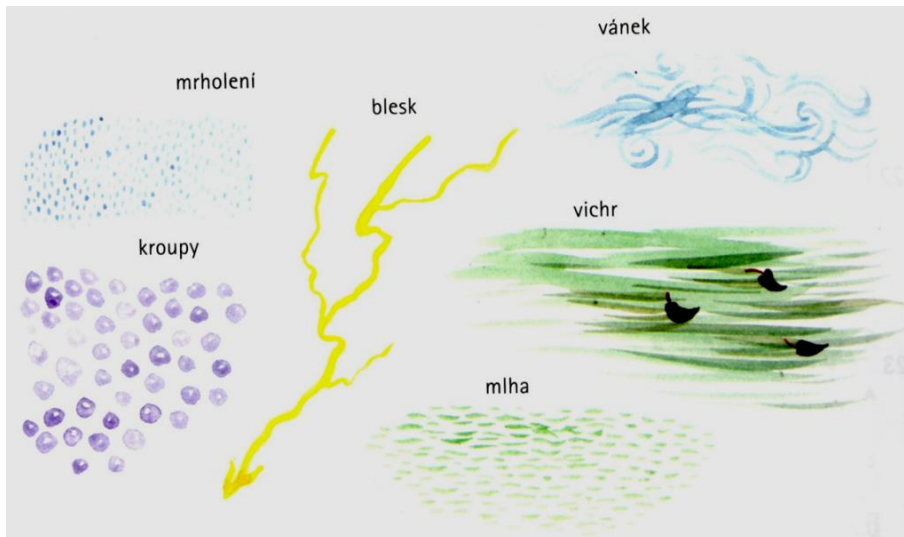
Poznámka: Tuto aktivitu můžeme zařadit jen tehdy, chápou-li děti, co je nálada.

Počasi

(Inspirace: Kvapilovi, 2010)

Pomůcky: Flétny.

Realizace: Děti "hrají" na flétnu svoji předpověď počasí (můžeme použít i obrázkový materiál viz níže).



Obrázek č. 14: Obrázkový materiál

Příklady relaxačních aktivit

Hajá brouček

Pomůcky: Klavír.

Realizace: Děti lezou v prostoru ve vzporu stojmo. Pohyb je doprovázen říkankou.

Text říkanky:

"Leze, leze brouk, (pohyb ve vzporu stojmo)

vítr do něj fouk, (sednout na paty, fouknout do dlaní)

roztočil se dokola, (zatočit se ve vzporu stojmo)

zavolali doktora,

převalil se brouk." (převalit se na záda)

Děti leží na zádech, oči zavřené, nohy a paže volně natažené. Učitelka hraje na klavír melodii písně "Hajá brouček" (viz níže). Po skončení melodie se všichni pomalu probouzí, dostávají se do sedu na patách a protahují se.

Notový zápis písně "Hajá brouček"



Kouzelné čarování

Pomůcky: CD s relaxační hudbou (např. Keltské snění / Celtic Dreamer).

Realizace: Děti se položí na záda, paže leží volně podél těla, dlaně jsou otočeny vzhůru, nohy jsou natažené.

Učitelka v roli černokněžníka čaruje: *"Zvedni jednu ruku. Čaruji, čaruji teď, ať ruka usne hned. Zvedni druhou ruku. Čaruji, čaruji teď, ať druhá ruka usne hned. Obě ruce spí,*

necítíme je. Nyní uspíme i nohy." Obdobným způsobem učitelka "uspí" celé tělo.
Upozornění: Při této aktivitě můžeme využít CD s jakoukoli relaxační hudbou. Klidné tóny mohou navodit příjemnou pohodu a pocit uvolnění.

Příklady dechových cvičení

(Inspirace: přednáška PaedDr. A. Tiché, Ph.D.)

a) Cvičení na aktivaci bráničního dýchání

1. cvičení

Realizace: Děti stojí v mírném stoji rozkročném. Na pokyn učitelky provedou pomalý úklon směrem do strany, který doprovází dlouhým syčením „sssssss“. Chvíli tak setrvají, načež úklon mírně prohloubí a pokrčí kolena. V této poloze pak intenzivně deklamují „*hop, hop, hop*“. Po provedení se vrátí zpět do původní pozice a dechové cvičení provedou i na druhou stranu.

Upozornění: Při provádění cvičení je důležité, aby bylo břicho v úklonu povoleno a při závěrečné deklamaci „*hop, hop, hop*“ byla bránice dostatečně pružná.

Varianta

Realizace: Děti stojí v mírném stoji rozkročném volně v prostoru. Na pokyn učitelky provedou mírný předklon, vyvěsí hlavu a ramena. V této pozici pak deklamují „*tfuj, tfuj, tfuj*“ nebo „*hop, hop, hop*“.

Upozornění: Pohybuje-li se dítěti při deklamaci hlava směrem nahoru, značí to nedostatečné uvolnění oblasti za krkem a ramen. V takovém případě dítěti hlavu podržíme – dech si tak najde cestu k bránici.

2. cvičení

Realizace: Děti leží na zádech, nohy jsou mírně pokrčené (bederní část je přitisknuta k podložce). V této poloze intenzivně vyslovují „*tfuj, tfuj, tfuj*“ nebo „*haf, haf, haf*“.

Upozornění: Dbáme na pružnost bránice.

b) Cvičení na prodloužení fáze výdechu

3. cvičení

Realizace: Děti stojí volně v prostoru herny, flétnu drží v pravé ruce před sebou. Učitelka zkontroluje správný úchop (palec pravé ruky by měl flétnu držet ze spodu cca v její polovině, ostatní prsty flétnu přidržují). Flétna představuje automobil, který se rozjede (pohybem ruky

a za doprovodu "brrrrrrrrr") na pokyn učitelky.

Poznámka: Cvik na prodloužení výdechového proudu.

4. cvičení

Realizace: Učitelka seznámí děti s krátkou říkankou: „*Král, král na dudy hrál. Královna za času vrzala na basu.*“ Text říkanky doprovází pohybem ruky (mírný oblouk zleva doprava).

Poznámka: Pohyb ruky probouzí cítění fráze. Celý text je na jeden výdech.

c) Dikce jako prostředek k aktivaci bráničního dýchání

5. cvičení

Realizace: Učitelka vyzve děti, aby se stisknutými zuby zazpívaly píseň např. „Kalamajka“. Při zpěvu dbáme na přehnanou artikulaci.

Upozornění: Přehnanou artikulací se probouzí správné dýchání. Při zpěvu s přitisknutými zuby se děti lépe slyší, mohou si tak samy vyrovnávat intonaci. Cvičení provádíme nejvýše dvakrát.

Příklady prstových cvičení

Povídání ručiček (z praxe učitelek MŠ)

Motivace, realizace: "*Ručičky to nemají vůbec jednoduché. Jedna chce dělat to, druhá zase něco jiného. Jak se pak mají dohodnout?*" Učitelka následně začne deklamovat říkanku, kterou doprovází pohyby.

Text říkanky:

<i>"Povídala ruka ruce, že si chce jít zaplavat.</i>	- pohyb prstů ("povídání")
<i>Druhá mávla, ať jde sama,</i>	- mávání
<i>ona že prý chce jít spát.</i>	- ruce představují spánek (přiložení k uchu)
<i>A tak pleskla ruku ruku, poprosila, hrozila.</i>	- plesknutí, prosba, hrozba
<i>Nakonec se na plavání s jinou rukou smluvila."</i>	- plavecký styl prsa

Svit sluníčka (vlastní tvorba)

Motivace, realizace: "*Sluníčko se probouzí, vychází, postupně jeho paprsky dosahují dál a hřejí víc a víc. Jak se ale schyluje k večeru, svit slábne a sluníčko zapadá.*" Učitelka doprovází text pohybem obou zápěstí.

Provedení cviku:

- sed v kleku na patách, paže volně položeny na stehnech
- "*Sluníčko se probouzí...*" mírné kroužení zápěstí, pomalu předpažit
- "*postupně jeho paprsky dosahují dál a hřejí víc a víc.*" v předpažení pomalu protáhnout prsty do mírného napětí (každý prst představuje paprsek)
- "*Jak se ale schyluje k večeru, svit slábne a sluníčko zapadá.*" povolujeme napětí mezi prsty, mírnými krouživými pohyby přecházíme do původní pozice (sed v kleku na patách, paže volně položeny na stehnech)

Třepu, třepu prstíčky (z praxe učitelek MŠ)

<i>"Třepu, třepu prstíčky,</i>	- třepání prstů
<i>takhle plavou rybičky.</i>	- jemné pohyby prstů (třepotání)
<i>Tisknu, tisknu prstíčky,</i>	- napnuté prsty se pohybují k sobě a od sebe
<i>takhle skáčou žabičky.</i>	- stejný pohyb
<i>Mačkám, mačkám prstíčky,</i>	- napínání prstů a jejich následné sevření v pěst
<i>takto dělaj kravičky."</i>	- prsty sevřené v pěst - mírné pohupy do stran

Příklady cvičení rozvíjejících rytmické citění

Spojení různých druhů pohybu s hrou na flétnu nebo jiný melodický nástroj podporuje rytmické citění.

Kouzla Černofouse

Realizace: Učitelka improvizuje na flétnu nebo na klavír melodie různého charakteru. Úkolem dětí je pohybovat se v rytmu.

Upozornění: Dítě snáze pochopí rytmus, zapojí-li do činnosti celé tělo.

Bubnování

Realizace: Učitelka improvizuje na klavír nebo flétnu melodie různého charakteru. Úkolem dětí je rozeznít bubny v daném rytmu.

Hra na rytmus

Realizace: Děti stojí v mírném rozkročení v prostoru herny. Ve dvoučtvrt'ovém taktu přenáší váhu z jedné nohy na druhou. Pohyb doprovází deklamací „*ta – nic, ta – nic*“. Dále obměňují např. „*tyty – tá, tyty – tá*“ nebo „*nic – nic, nic – nic*“.

Upozornění: Tato aktivita je náročnější. Děti zpočátku pouze napodobují pohyby a deklamací učitelky. Samy nabízejí obměny až po cca třech měsících procvičování.

„Vytutávání“ rytmu

Realizace: Děti stojí u klavíru. Učitelka hraje na klavír známé melodie písní (např. "Skákal pes", "Běží liška", "Prší, prší",...). Děti na flétnu „vytutávají“ rytmus písní na určený tón.

Upozornění: Dbáme na správné nasazení, držení nástroje, postoj při hře a dech.

Aktivity podporující rozvoj hudebního sluchu

Cíl: Probudit a rozvíjet hudební sluch. Naučit reagovat děti na čtyři hlavní vlastnosti tónu (sílu, délku, barvu, výšku).

1) První vlastnost tónu: síla

Dirigent

Realizace: Děti v sedu na patách sledují paže učitelky. Je-li vzdálenost paží velká, hrají plný dlouhý tón, na kterém se předem domluví. Jsou-li paže blízko u sebe, hrají tiše.

Varianta

Realizace: Děti sedí zády k učitelce. Ta hraje na flétnu (nebo na klavír) dlouhé tóny. Úkolem dětí je pažemi znázornit (viz výše) sílu tónu.

2) Druhá vlastnost tónu: délka

Tečka nebo čárka?

Realizace: Děti sedí v prostoru na koberci. Učitelka hraje na flétnu různě dlouhé tóny. Děti pohybem ruky znázorňují délku. Dlouhý tón – vodorovná čára; krátký tón – tečka.

Upozornění: Aby dítě délku tónu pochopilo, začínáme velkým kontrastem.

Obtížnější varianta

Realizace: Děti znázorňují délku tónu stejně (viz výše), ale se zavřenýma očima.

Ozvěna

Realizace: Učitelka zahraje krátký rytmický motiv na flétnu. Úkolem dětí je motiv opakovat.

Obtížnější varianta

Realizace: Děti motiv opakují se zavřenýma očima.

3) Třetí vlastnost tónu: barva

Tlesk nebo plesk

Realizace: Učitelka předvede rytmický motiv prostřednictvím „hry na tělo“. Děti opakují.

Obtížnější varianta: Činnost je prováděna stejně, děti však sedí zády k učitelce.

Jaký nástroj zní?

Realizace: Děti sedí zády k učitelce, která má před sebou různé hudební nástroje (včetně Orffova instrumentáře). Postupně nástroje rozeznívá. Úkolem dětí je určit, který nástroj zněl.

Mravenec, kočka nebo slon?

Realizace: Před dětmi jsou rozloženy hudební nástroje včetně Orffova instrumentáře. Učitelka vyzve děti, aby vybraly nástroj a následně i pohyb, který by nejlépe charakterizoval mravence, kočku a slona. Děti poté volně běhají v prostoru, zazní-li určený nástroj, pohybují se v prostoru tak, jak se společně domluvily.

4) Čtvrtá vlastnost tónu: výška

Nahoře nebo dole

1. činnost

Realizace: Učitelka zpívá jednotlivé tóny střídavě ve vysoké a nízké poloze. Přitom výšku doprovází pohyb paže: vysoké tóny – paže nad hlavou, nízké tóny – paže podél těla. Děti pohyby i zpěv učitelky napodobují.

Upozornění: Nápodoba tónů bude nepřesná. Pro pochopení výšky je důležité, aby si děti samy vyzkoušely výšku vokálně a následně i pohybem.

2. činnost

Realizace: Učitelka hraje na flétnu tóny různé výšky. Děti pohybem ruky znázorňují výšku tónu. Je-li tón vysoko, paže směřuje vzhůru. Je-li nízko, paže směřuje k zemi.

Upozornění: Je vhodné, bude-li učitelka tóny i několikrát za sebou opakovat. Dítě si tak snáze uvědomí, zdali je tón vyšší, nižší nebo se opakoval.

3. činnost

Realizace: Učitelka improvizuje na flétnu melodie různé výšky (př. "Skákal pes" v jednočárkované oktávě; "Prší, prší" – ve dvoučárkované oktávě). Děti na změnu výšky reagují změnou pohybu, na které se předem společně domluvily (př. jednočárkovaná oktáva – chůze v předklonu, dvoučárkovaná oktáva – běh na špičkách).