


UNIVERZITA KARLOVA PRAHA  
Pedagogická fakulta

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE	
PEDAGOGICKÁ FAKULTA	
Pedagogika	
15 -04- 2008	
Cis. 1770	přil. 

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2008

IVANA HRŮZOVÁ

UNIVERZITA KARLOVA PRAHA  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

PROPOJENÍ HUDEBNÍ A TĚLESNÉ VÝCHOVY V HODINÁCH AEROBIKU  
V MATEŘSKÉ ŠKOLE  
Bakalářská práce

INTERCONNECTION BETWEEN MUSICAL CLASSES AND PHYSICAL  
TRAINING IN AEROBIC LESSONS AT KINDERGARTENS  
Baccalaureate thesis

Vedoucí bakalářské práce : PaedDr. Jana Hájková  
Autor bakalářské práce : Ivana Hrušová  
Studijní obor : Učitelství pro mateřské školy  
Forma studia : prezenční  
Bakalářská práce ukončena : duben 2008

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala sama s použitím uvedené literatury

Kounice, duben 2008

Ivana Hružová

Děkuji paní PaedDr. Janě Hájkové a Doc. PaedDr. Miloši Kodejškovi, CSc. za cenné rady, ochotu a odborné vedení mé bakalářské práce.

## ANOTACE

Název práce : **Propojení hudební a tělesné výchovy v hodinách aerobiku v mateřské škole**

Klíčová slova : dítě předškolního věku, mateřská škola, hudební výchova, tělesná výchova, aerobik, dětský aerobik, hudebně pohybová výchova, Rámcový vzdělávací program předškolní výchovy

Anotace práce :

V bakalářské práci jsem se pokoušela propojit hudební a tělesnou výchovu v hodinách aerobiku a tím ho nenásilně zařadit do programu mateřské školy. Zabývala jsem se problematikou hudebního rytmu, jež jsem chtěla u dětí pomocí vytvořeného programu více prohloubit a zkvalitnit. Zjistit stav rytmického cítění pomocí již ověřených testů rytmického cítění na začátku a na konci programu. Výsledky zhodnotit a dále porovnat s výsledky dětí, které dochází na kroužek aerobiku. Tím tak zjistit, zda se rytmické cítění u dětí zkvalitnilo a program byl tak účelný.

## ANNOTATION

Title: **Interconnection between Musical Classes and Physical Training in Aerobic lessons at kindergartens**

Key words: child of pre-school age, kindergarten, musical lesson, physical training, aerobic, aerobic lessons for children, musical and moriön classes, Framework Pre-school Education Programme

Annotation of the thesis:

My baccalauréate thesis drala with the interconnection of the musical classes and physical training in aerobic lessons, so that much lessons can be included in a natural manner in the educational programme at kindergartens. I have studied the issue of feeling of musical rhythm, wich I have attempted to deepen and improve further with children with help of a speciálky created programme. Namely, the point is to identify the states of the feeling of the rhythm with help of previsously verified test sof rhythmical feeleing performed both at the

beginning and at the end of the programme. The relevant results have been evaluated and further compared against achievements scored by children attending aerobic lessons. The idea is to find out whether the feeling of the rhythm with children has improved and thus whether the program has been efficient.

## OBSAH

1 ÚVOD .....	8
2 CÍLE A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE .....	9

### I. TEORETICKÁ ČÁST

3 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	10
3.1 Tělesný vývoj .....	10
3.2 Fyziologický vývoj .....	11
3.3 Motorický vývoj .....	13
3.4 Kognitivní vývoj .....	14
3.5 Emoční vývoj .....	15
4 PROPOJENÍ HUDBY A POHYBU .....	17
4.1 Hudební výchova .....	18
4.1.1 Hudební vývoj dítěte .....	19
4.1.2 Hudební činnosti .....	20
4.1.3 Hudební schopnosti .....	21
4.2 Hudba v tělesné výchově .....	23
4.3 Hudebně pohybová výchova .....	25
5 ZAŘAZENÍ AEROBIKU DO PROGRAMU MŠ .....	28
5.1 Aerobik .....	28
5.2 Formy aerobiku a aerobního cvičení .....	29
5.3 Aerobik pro děti .....	29
5.3.1 Vliv aerobiku na děti .....	31
5.3.2 Stavba lekce aerobiku pro děti .....	32
5.3.3 Lekce aerobiku pro děti předškolní věku .....	33
5.3.4 Metody výuky .....	34
5.3.5 Základní držení těla .....	34
5.4 Aerobik jako prostředek propojení hudební a tělesné výchovy .....	36
5.5 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání ve vztahu k Aerobiku v mateřské škole .....	37

### II. PRAKTICKÁ ČÁST

7.1 Charakteristika mateřské školy a kroužku aerobiku .....	40
7.2 Hodina aerobiku v programu mateřské školy .....	41
7.3 Metody pedagogického výzkumu .....	42
7.4 Organizace .....	43
7.5 Předmět práce .....	44
7.6 Hypotézy .....	45
7.7 Test rytmického citění .....	46
7.8 Kritéria hodnocení .....	47

8 Výsledky .....	49
9 Diskuse .....	53
10 Závěr .....	57
11 Použitá literatura.....	59
12 Seznam příloh.....	60



## 1 ÚVOD

*„Pohybovatí se rytmicky a oddatí se tělem i duši hudbě, jež nás vede a inspiruje, patří k nejvyšším radostem našeho života.“*

Emil Jaques Dalceroze

Pro děti předškolního věku je pohyb vývojovou přirozeností. Veškerá pohybová aktivita přináší dětem radost, prožitek a uspokojení z překonávání překážek, z pohybových her a z dosaženého pohybového výkonu.

To vše platí i pro pohybovou koordinaci s hudbou, která přispívá k jejich všestranné pohyblivosti, pružnosti a obratnosti, orientaci v prostoru, prospívá správnému držení těla nejen v pohybu, ale i v klidových polohách. Hudebně pohybové aktivity celkově přispívají k harmonickému vývoji dítěte.

Dostatek pohybu je pro děti podmínkou harmonického vývoje. Pohyb v koordinaci s hudbou zaměstnává velké skupiny svalstva, čímž má blahodárný vliv na jejich růst a zesílení, ale i na činnost mozku.

Hudební vnímání a vnitřní prožitek hudby dávají děti velmi často najevo spontánním pohybem celého těla, bezprostřední mimikou a gesty, čímž zpravidla reagují na výrazný hudební rytmus. Jestliže chceme hovořit o spojení pohybu s hudbou, uvažujeme v první řadě o rytmu. Proto se v naší práci zaměřujeme pouze na rozvoj rytmického cítění.

Zařazení hudebně pohybové výchovy je v mateřské škole běžné, i když na ní není vždy kladen dostatečný důraz. Co mě však překvapilo a zároveň zaujalo? Rozvíjející se dětský aerobik, jež nemá tak dlouhou historii. V dnešní době se mu začíná věnovat čím dál více dětí i pedagogů. I přesto, že to je nový sport pro děti, získává si rychle svou oblibu. Co je ovšem důležité dodat, aerobik v předškolním zařízení je chápán jako nadstandardní, doplňková pohybová činnost.

Proto se chci pokusit vytvořit program, ve kterém bych se zaměřila na rozvíjení rytmického cítění, propojením hudby s pohybem. Posílila bych tak předpoklady pro zdárné vykonávání aerobiku a jeho přechodu k němu nebo k jinému odvětví sportu jemu podobným. Celkově pozdvihnout dětský aerobik nejen na úroveň nadstandardní činnosti, ale zařadit a uzpůsobit ho dennímu programu mateřské školy.

## **2. CÍLE A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

Ve své bakalářské práci si kladu za cíl zjistit, zda program s prvky aerobiku prohloubí schopnosti rytmického cítění u dětí předškolního věku.

Pro splnění cíle jsem si dále stanovila tyto úkoly :

1. Vytvořit vhodnou náplň hodin s prvky aerobiku a propojením hudební a tělesné výchovy.
2. Na základě testu rytmického cítění zjistit u dětí v mateřské škole stav rytmického cítění na začátku a na konci programu.
3. Provést test rytmického cítění na začátku a na konci programu u dětí navštěvující zájmový kroužek aerobiku.
4. Zpracovat a vyhodnotit výsledky testu v mateřské škole a u dětí navštěvující zájmový kroužek aerobiku.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 3 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

„Předškolní věk je etapa mezi třetím a šestým rokem dítěte. Toto období má dvě rozmezí, která jsou dána novým sociálním zařazením dítěte. Na samém začátku, mezi třetím a čtvrtým rokem, je to vstup do mateřské školy a na konci, po dovršení šestého roku, nástup do základní školy.“ (1, s.68)

„Je to jedno z nejzajímavějších vývojových období člověka. Čas aktivity tělesné i duševní, velkého zájmu o člověka. Doba, která je nazývána obdobím hry, protože je to právě herní činnost v níž se aktivita dítěte projevuje především. Celé předškolní období je charakteristické významnými změnami v různých oblastech biologického a psychosociálního vývoje.“ (2, s.11)

Než začneme s dětmi cvičit, je proto důležité znát jejich vývojové zvláštnosti, abychom předešli případným problémům.

### 3.1 Tělesný vývoj

Dochází k výrazným psychosomatickým proměnám. Výrazně se mění tělesná konstrukce. Utváří se nervový systém, vnitřní orgány a dochází k osifikaci kostí. Roste tělesná váha a výška. Tříleté dítě má vytvořen komplexní mléčný chrup a od šesti let mu začíná vyrůstat trvalý chrup. Zvýšenou pohyblivost podmiňují nově vytvořené svaly hrudní, kosterní a kloubní. Stále se vyvíjejí menší svaly, které umožňují rozvoj jemné motoriky. Pohyblivost souvisí také s větší látkovou výměnou a přeměnou energie.

Je důležité znát, jak se vyvíjí pohybový systém dítěte a to jak pasivní (kostra), tak i aktivní (svaly). Proporce dětského těla jsou jiné než u dospělého. Je charakteristické dlouhým trupem s poměrně malou hlavou a krátkými končetinami. Ty rostou rychleji než trup. Rychlý růst končetin vrcholí ve dvou obdobích života dítěte. V prvních čtyřech letech života a v pubertě.

Velký vývoj prodělává páteř. Zakřivení páteře se fixuje mezi 6. a 7. rokem věku

dítěte. Nejpozději se stabilizuje bederní lordóza, v období puberty. Zakřivení páteře se vyvíjí v závislosti na síle zádového svalstva, proto jsou značné individuální odchylky v utváření páteře. Zde je proto důležité vědět, že se musí správně posilovat svalový korzet u dětí.

Všechny změny jsou však individuální. Může se stát, že růst je velmi nenadálý a překotný. Proto je nutné děti ve vývoji sledovat. Může se nám zdát, že děti mají náhle špatné provedení pohybu, zhoršenou koordinaci nebo vadné držení těla. V tomto období je nutné posilovat ty svalové skupiny, které zajišťují správné držení těla. Pokud k nápravě nedojde včas, mohou nastat nezvratné změny, které mohou být pro jedince v budoucnu zátěží.

U dětí probíhá osifikace, proces, při němž se vytváří kosti. Chrupavčitý model kosti, který slouží jen jako vodící struktura, je postupně nahrazen kostní tkání. Stavba kostí je jiná než u dospělých. Dochází k výrazným změnám ve stavbě kostí v místě úponů a šlach. V závislosti zatížení kostry se formuje architektura kostí. Přestavba kostní struktury nekončí po zástavě růstu, jen se zpomaluje.

Dětská kloubní pouzdra jsou volnější, obsahují větší množství elastických vláken, proto jsou pružnější a to se týká i vazů zpevňujících kloubní pouzdra. Na dětském těle jsou nejchoulostivější klouby – koleno a loket.

Dětské svaly se o mnoho neliší od svalů dospělého. Rozdíly jsou ve velikosti svalových jednotek a hlavně v poměrné velikosti svalů a šlach a v proporcích jednotlivých bříšek. Svaly dětí jsou citlivé na poruchy metabolismu a jsou více unavitelné.

### **3.2 Fyziologický vývoj**

Jsou vybrána fakta, která jsou nezbytná pro pochopení naší problematiky, která bychom měli znát než s dětmi začneme pracovat a cvičit aerobik. Pomohou nám získat představu o dětském organismu a jeho správné zatěžování ve cvičebních lekcích.

Zdokonaluje se centrální nervová soustava. Rozvíjí se řeč, ukázněnost, myšlení od konkrétního k abstraktnímu a chápání sociálních vazeb. Není ještě vyvinutá kinestéze, takže děti nemohou za to, že nedělají pohyby přesně, jak požadujeme. S dětmi

posilujeme formou všestrannosti, provádíme krátké pohyby bez dlouhých výdrží, neboty zhoršují držení těla.

### Dýchací systém

Dýchací svaly jsou tvořeny svaly hrudníku a bránice. Bránice se upíná na žebra a k páteři. Po narození jsou žebra uložena horizontálně a bránice je plochá. Převažuje břišní a později smíšené dýchání. V průběhu druhého roku se začínají žebra sklánět dolů a bránice se vyklenuje. Začíná se uplatňovat i hrudní dýchání. Z těchto důvodů může dítě do tří let zabezpečit větší spotřebu kyslíku jen zrychlením dýchacích pohybů.

Děti mají dýchací cesty úzké, v dýchacím ústrojí je tkáň jemná, lehce zranitelná a náchylná k častým infekcím. Dojde-li k prokrvení dýchacích cest, dochází k jejich zúžení. Zmenší se tak průchodnost a dojde k horšímu zásobení kyslíkem, k únavě a děti z těchto důvodů nemohou pokračovat ve cvičení.

V průběhu vývoje dochází ke změně tvaru hrudníku. Bránice se začíná více vyklenovat a dýchání se mění od břišního přes smíšené až po hrudní.

### Srdce a cévní systém

Krev funguje jako přenašeč kyslíku, hormonů, obranných látek a má podíl na termoregulaci. Srdce dětí je uloženo horizontálněji než srdce dospělých a postupně mění tvar. Od tvaru kulovitého, přes oválný až po typický komorový tvar kolem 12. roku života. V jednom roku života dítěte je srdce uloženo příčně; je to podmíněné uložením bránice a také jiným tvarem dětského hrudníku. Šikmou polohu zaujímá srdce v pěti až šesti letech. S růstem srdce a změnou tvaru souvisí funkční výkonnost srdce, které zpočátku nepracuje ekonomicky. Slabá svalovina komor a malý objem dutin dovolují přečerpat při jedné systole jen malé množství krve. S růstem komor se zvětšuje množství vypuzené krve do těla a tím klesá srdeční frekvence.

Při zátěži se tedy u dětí zvyšuje srdeční frekvence, ale ne srdeční tepový objem. Pro děti je nevhodné anaerobní zatížení, a to i z toho důvodu, že neumí dobře zpracovat kyselinu mléčnou. Velmi dobře však děti zvládají aerobní zatížení a tento trénink vede postupně k nárůstu srdečního tepového objemu jako základu pro lepší výkon. Na základě údajů o stavbě a funkci dětského srdce jasně vyplývá, že zatěžování dětského

organismu sportem musí velmi přísně respektovat možnosti oběhové soustavy a věkové rozdíly v její výkonnosti.

### Metabolismus tuků

Děti mají nízkou zásobu svalového glykogenu, proto u nich dochází k tukovému metabolismu dříve po začátku výkonu než u dospělých. U dětí, které mají málo tuku, dochází brzy k vyčerpání energetických zásob. Následkem toho může dojít k úbytku svalové hmoty a ke ztrátě hmotnosti.

Tukové vazivo je v dětství dvojího typu : bílá a hnědá tuková tkáň. Bílé tukové tkáně je zpočátku málo. Nejprve jsou tvořeny ostrůvky tukové káně, později vzniká souvislejší vrstva podkožního tuku. Kritickým obdobím pro vývoj obezity je konec prvního a začátek druhého roku života. Energicky nadměrná výživa v tomto období vede ke zmnožení tukových buněk i ke zvětšení objemu. Hnědá tkáň se nachází v blízkosti důležitých orgánů – mozku, srdce, ledvin a míchy. Tato tkáň je bohatě zásobena a inervována. U novorozenců, kteří nemají vyvinut ochranný regulační systém, udržuje tělesnou teplotu. Kolem 10.roku však mizí. Z tohoto důvodu mají děti špatnou termoregulaci a může u nich snadno dojít k přehřátí nebo k nachlazení. (3)

### **3.3 Motorický vývoj**

V předškolním věku si dítě osvojuje spoustu pohybových dovedností. Roste kvalita pohybové koordinace. Pohyby jsou přesnější, účelnější, plynulejší. Dítě je hbitější, pohyby jsou elegantnější, dokáže velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity. Díky pohybovým činnostem se zkvalitňuje hrubá i jemná motorika.

Osvojuje si nejrůznější druhy lokomoce –chůze, běh, lezení, skákání a jejich varianty : překonávání nejrůznějších překážek, házení a chytání předmětů a manipulace s nimi a další složité pohybové kombinace. Roste kvalita pohybové koordinace. Pohyby se v průběhu období automatizují. Posun vpřed pozorujeme také u akrobatických činností jako je váha, jízda na koloběžce. (1)

Rozvoj jemné motoriky umožňuje dětem manipulaci s tužkou, s nůžkami, jíst příborem, házet a chytat míč, rozvíjí se manuální zručnost. Po čtvrtém roce se vyhraňuje

lateralita, to znamená, že se vyhraňuje převaha jedné ruky. Pokračuje osifikace kostí, zhruba ve věku šesti let se dovršuje osifikace zápěstních kůstek, což má význam pro rozvoj jemné motoriky. Zpřesňuje se koordinace pohybu mezi okem a rukou, například při hře na tělo.

Je to vhodný začátek pro zahájení sportů, jako je lyžování, plavání, jízda na kole a jiné. Společným jmenovatelem těchto pohybových projevů je dětská hra. Hry jsou vhodným tréninkovým prostředkem. Musí být však vhodně zařazovány a organizovány.

### **3.4 Kognitivní vývoj**

Zkvalitňují se všechny druhy vnímání. Percepce je globální, dítě vnímá jako souhrn jednotlivostí. Rozvíjí se zraková a sluchová diferenciacce. Dítě vnímá zrakově již přesněji velikosti tvarů různých předmětů. V obrazu nedokáže dobře analyzovat detaily a není tedy schopno syntézy. Potíže mu činí odhad vzdáleností a hloubek.

Vnímání prostoru je dosud nepřesné. Nepřesně vnímá i časové úseky. Do šesti let vzrůstá kvalita rozlišovacích sluchových schopností pro sílu, délku a výšku tónů. Viditelný je i kvalitativní posun v oblastech vjemů hmatových a čichových. Přechází od elementárních počitků libosti k náročnějším prožitkům. Probouzí se jeho estetické vnímání.

Myšlení už není zaměřené jen na přítomnost, ale částečně i do budoucnosti a později i do minulosti. Dochází k předpojmovému myšlení. Začíná postihovat vztahy mezi věcmi a provádět elementární srovnávání.

Tříleté děti se dokáží věnovat činnosti do deseti minut. Ve věku čtyř až pěti let patnáct minut a v pěti až šesti letech se doba může prodloužit od dvaceti až třiceti minut. Rozvoj rozumových schopností se utváří především v řeči. Můžeme je velmi dobře analyzovat v dětské kresbě. Dítě kreslí především to, co se mu uložilo do paměti. Jeho myšlení je omezeno konkrétním a synkretickým nazíráním na svět. Nedokáže zobecňovat.

Paměť má zatím převážně charakter bezděčného zapamatování a uchování. Záměrná paměť se začíná uplatňovat až kolem pátého roku. Převažuje paměť mechanická. Paměť je spíše konkrétní. Spíše si dítě zapamatuje konkrétní události, než

jejich slovní popis. Převažuje paměť krátkodobá, i když mezi pátým a šestým rokem nastupuje působnost paměti dlouhodobé.

Důležitým činitelem intelektového rozvoje a sociálního chování je hra. Prohlubuje zájem o elementární umělecké činnosti, utváří mnohé schopnosti uměleckého charakteru, přináší nové dovednosti, poznatky, podněcuje aktivitu, soustředění. Estetický zážitek se prohlubuje v propojení esteticko – výchovných činností při hrách senzomotorických, intelektuálních a společenských. Pohyby v senzomotorických hrách jsou zpočátku nejisté a zapojují se do nich celé svalové skupiny. Při opakování se však zpřesňují. V intelektuálních hrách se dítě dokáže ztotožnit s určitými představami. Intelekt rozvíjí hry, v nichž dítě imituje projevy dospělých. V pěti letech se společenské rysy projevují ve hrách společenských. Významné jsou hry tvořivého charakteru.

Řeč dítěte je silně spjata s myšlením. Stejně, jako se rozvíjí myšlení, pozorujeme znatelný posun vpřed v mluveném slově. Zhruba ve čtyřech a půl až pěti letech dítě mluví nahlas, znatelně si rozšiřuje slovní zásobu. Dítě mluví více pro sebe než pro posluchače. Dítě předškolního věku prochází obdobím druhých otázek, využívá zejména otázky „proč“. Značně se tak rozvíjí slovní zásoba. Na začátku období dítěte se aktivně využívá 700 - 900 slov, v šesti letech je jeho aktivní slovní zásoba 3000 - 4000 slov. Dítě začíná mluvit gramaticky správně. Věta nabývá složitosti, dítě používá souvětí souřadné i podřadné. Výslovnost je však ještě v mnoha případech chybná, tento jev nazýváme patlavost. Do konce období by se patlavost, za pomoci logopedů, měla odstranit. (4).

### **3.5 Emoční vývoj**

Pod vlivem rodičů, prarodičů a učitelů mateřských školách sílí samostatné já. Citový život šestiletého dítěte se stále více prohlubuje. Utváří se sebecit i sebepoznání. Intenzivně prožívá křivdu, urážku nebo naopak pochvalu, uznání. Velmi také lpí na svém vlastnictví předmětů a často se jimi vychloubá. Někdy zaznamenáváme nadměrnou ctižádostivost. Tu je možné tlumit soutěživostí nebo obracet pozornost na spolupráci kolektivu.



V tomto období se vyvíjí i svědomí. Dítě začíná vnímat základní společenské normy. Ve vývoji dospívá k věkové hranici šesti let, za ní pak následuje povinná docházka do základní školy. Období tohoto citového přerodu a očekávání je doprovázené určitou nervozitou a citovou labilitou. Dítě se dokáže lépe společensky projevovat a některé vlastní názory vyjadřuje slovně, výtvarně, hudebně nebo pohybově.

Z vyšších citů se rozvíjí city intelektuální, estetické, etické a sociální. City intelektuální se projevují prožíváním nadšení a radosti při objevování světa. Mluvíme o citech zvědavosti a zvědavosti.

City estetické se projevují při výtvarné výchově, hudební výchově, při sportovní aktivitě, ale i při hře kdy vnímá krásu. Projevují se radostí z krásy. Dítě prožívá příjemné pocity při kulturních zážitcích jako jsou pohádky, kino, divadlo a jiné.

Etické city se projevují v konkrétních situacích a činnostech, kdy dítě dělá něco dobře nebo špatně. Je uspokojeno pochvalou, při kárání prožívá pocit viny.

City sociální vynikají v interakcích díky sociálnímu učení. Jedná se o pocity kamarádství nebo náklonnosti.

Je velmi důležité, aby se dítě pohybovalo v laskavém prostředí a převažovaly vůči němu kladné city, dospělý se mají stát dítěti vzorem, tak je pozitivně ovlivňována osobnost dítěte. (1, s.71)

Předškoláka lze nejnázem a nejefektivněji motivovat novými podněty v rámci herní činnosti s vrstevníky.

## 4 PROPOJENÍ HUDBY A POHYBU

Přirozená vazba mezi hudbou a pohybem usnadňuje dětem orientaci v hudebních zákonitostech na základě vlastní pohybové zkušenosti, která je zároveň i emoční výpovědí o vnitřním prožitku hudby i pohybu.

„Tělesná výchova pečuje o celkovou tělesnou zdatnost dětí a podporuje jejich zdravý růst. Představovala vždy nejdůležitější formu pohybového učení a pohybové kultivace žáků a je hlavním zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu mateřské školy i mimo ní.“ (5, str.30)

„Cílem a úkolem tělesné výchovy je přispívat k všestrannému tělesnému rozvoji dětí, podporovat a soustavně rozvíjet jejich přirozenou pohyblivost. Současně přispívat k rozvíjení návyků správného držení těla, odstraňování únavy a zvyšování tělesné výkonnosti.“ (5, s.31) V tělesné výchově děti nacházejí prostor osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a náradí. Zvykají si na rozličné role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost a rychlé rozhodování. Důležité je propojování pohybových činností s jinými oblastmi vzdělání. (5). Třeba právě s hudební výchovou.

Pohyb nemusí být vždy doprovázen hudbou. Může se rozvíjet v souvislosti s mluveným slovem. Ale i tehdy jím prostupuje určité členění času, tedy rytmus na který se od začátku zaměřujeme. Pro vytvoření našeho programu je důležité znát z hudebních schopností především rytmické cítění, jež je klíčovou informací pro vytvoření náplně hodin. Rytmické cítění dětí a jejich smysl pro tempové nebo dynamické kontrasty rozvíjí různé kombinace, takzvaná hra na tělo.

Hudební výchova je zaměřena na vytváření a pěstování vztahu dětí k hudbě. Pro děti předškolního věku je jednou z nejučinnějších aktivit k navázání bezprostředního kontaktu s hudebním dílem pohyb. Toto tvrzení nám potvrdí již pradávne příbuzenství pohybu a hudby. A také to, že tělesný pohyb je vývojově danou přirozenou potřebou dětí, která podmiňuje tělesné, intelektové a citové zrání. Tyto ontogenetické zákonitosti se logicky dotýkají také hudebního vývoje dětí, v němž se formativní vliv pohybu významně uplatňuje. (6)

Navazuje na to působení prostřednictvím hudby a pohybu hudebně pohybová

výchova. „Ta se podílí na rozvoji hudebních a osobnostních dispozic dětí. Smyslem pohybové výchovy je rozvíjet pohybové dovednosti a poskytnout dětem příležitost k emocionálnímu sebevyjádření, umožnit jim poznání, rozvíjet kreativní schopnosti a estetické citění. Dopřát jim příležitost relaxace.“(6, s. 9)

Pohyb ve vývoji je důležitý i v socializaci. Slouží k navazování kontaktu s dospělými i s vrstevníky. Prostřednictvím hudebně pohybové hry se rozvíjí pohybová komunikace. Dítě si uvědomuje své tělo, osvojuje si gestikulační prostředky a mimiku. Dodává svému výrazu emocionalitu. Zároveň se vytváří optimální podmínky k usnadnění různých druhů učení. Pomocí hudby a pohybu se snažíme děti vést k uspokojení a vnitřnímu prožitku. Proto se v našem programu objeví všechny tyto složky, s jejíž pomocí vytvoříme náplň hodin.

#### **4.1 Hudební výchova**

Hudební výchova je nedílnou součástí denního programu v mateřské škole. Je založena především na činnostním principu. Preferuje rozvoj hudebních i osobnostních předpokladů dětí a formování jejich vztahu k hudbě prostřednictvím aktivního hudebního projevu. To je umožněno souborem interpretačních, percepčních a kreativních hudebních aktivit, ke kterým vedle zpěvu, poslechu hudebních děl a instrumentální hry patří také dětský hudebně pohybový projev.

„Hlavním cílem hudební výchovy je přispět k celkovému vývoji dětské osobnosti prostřednictvím hudebního rozvoje. Úkolem hudební výchovy je rozvoj hudebních schopností, dovedností, zkušeností a poznatků, které jsou předpokladem pro kultivovaný a čistý zpěv, uvědomělé naslouchání hudbě, pochopení hudebně vyjadřovacích prostředků pro chápání, vnímání a prožívání hudby.“ (5, s.30)

Manipulace s hudbou vyvolává u dětí spontánní odezvu, neboť naplňuje nejen jejich přirozenou potřebu aktivně se projevit, být viděn a slyšen, ale i setkávat se s krásnem.

### **4.1.1 Hudební vývoj dítěte**

Hudební vývoj je nepřetržitá interakce mezi organismem a prostředím. Tím jsou myšleny hudební a nezapomeneme na výchovné podněty. Vnitřní činitelé ovlivňují i účinnost hudebních podnětů, které pak působí výběrově. Mají-li být účinné, musí odpovídat hudebně vývojovému stupni jedince. Vývojem se rozšiřují, zdokonalují a kvantitativně narůstají psychické funkce a hudební schopnosti. Je to však také přechod od jednoduchých hudebních procesů ke stále hlubšímu, přesnějšímu a plnějšímu odrazu hudby v psychice. Stále dokonalejší se stává hudební vnímání, poznávání, prožívání a hudební úkon. Mimo jiné je to také o aktivním vztahu jedince k hudbě. Rozvíjí se sluchové a motorické analyzátoři, speciální hudební schopnosti, ale spojujeme je i s vývojovými změnami psychické činnosti v průběhu života.

Podmínkami hudebního vývoje je dostatečně zralá nervová struktura, která je závislá na genetických faktorech a na učení a prostředí. Hudební vývoj je závislý na zrání struktur sluchových, motorických a hlasových. Velmi je vývoj jedince ovlivněn vnějším prostředím a výchovou. Zvláště sociální podmínky v hudebním vývoji zvláště uplatňují společenskou funkci hudby. Ovlivňuje to i utváření hudebních činností.

Mezi základní podmínky však patří hudební motivace a aktivita jedince. Proto je důležité podněcovat u dětí zájem o hudební činnosti. V předškolním období se uplatňují vlivy kolektivní výchovy, jelikož většina dnešních dětí navštěvuje mateřskou školu. Je-li výchova v mateřské škole kvalitní, může zabezpečit i plynulý hudební rozvoj dětí. Počítá se také výchovné na působení rodiny na dítě, kdy je velmi důležitý citový vztah mezi matkou a dítětem.

Vlivem biologického zrání a výchovných podnětů se rozvíjí sluchový analyzátor a hlavně jeho výškově diferenciatní schopnost. Současně se utváří i hlasový orgán a síla hlasivkové svalstvo. Tvoření tónů se automatizuje a upevňují se tím pěvecké dovednosti. Rychlý rozvoj diferenciatní a analytické funkce sluchového analyzátoru umožňuje vytvořit základní pěvecké dovednosti a soustředěněji poslouchat. Dítě dovede rozlišit výraz skladby, postupně proniká do jejího obsahu. Fantazie a představivost podněcují dětské hudební nápady a improvizace. Rozvoj motoriky zlepšuje koordinaci pohybů s hudbou. Intenzivně se rozvíjí pěvecké dovednosti. Hrtanové svalstvo není v plné funkci, proto hlasivky kmitají převážně jen na okraji

hlasové štěrbině. Tím je způsoben typický slabý, lehký, barevně světlý tón dětského hlasu. Rozsah a kvalita hlasu jsou individuální. Postupem věku se však zvětšuje. Se zachycením hudebního rytmu děti problémy nemají. Vyjádří ho dobře. Jen malé procento dětí zazpívá píseň intonačně přesně. Tonální citění se zpřesňuje hrou na dětské hudební nástroje. (8).

#### **4.1.2 Hudební činnosti**

Činnosti, z nichž se skládá hudební výchova v mateřské škole, přispívají k rozvoji hudebních schopností. Jsou to hudební činnosti, jež v sobě zahrnují činnosti poslechové, pěvecké, instrumentální a hudebně pohybové.

„Poslech hudby děti vybízí vyjadřovat se slovně, zpěvem nebo pohybem. Děti se tak seznamují s jednoduchými písňovými formami, výrazovými prostředky a instrumentálním doprovodem. Tím si rozšiřují hudební vědomosti a vyvolávají hudební představy. Učí se hudbě porozumět a pěstovat vztah k hudbě.

Pěveckou činnost realizujeme rytmizací a melodizací slov, slovních spojení a říkadel. Nejčastěji ji používáme ve spojení s hrou na tělo nebo doprovázíme Orffovými nástroji. Učíme tak vnímat a reagovat na pohyb melodie, na jeho metricko-rytmické členění. Dále na vztahy dynamické, intervalové a tempo.

Instrumentální činnosti se rozvíjí prostřednictvím Orffových nástrojů nebo hry na tělo, od které pak přecházíme ke hře na rytmické a později melodické nástroje. Učí se zachycovat nejdříve slovní rytmus, později k časovému členění – hudební rytmus, metrum, pulsaci a další.

Hudebně pohybové činnosti se uskutečňují tělesnými cviky spojenými s hudbou, pohybovým ztvárněním obsahu písně, hrami se zpěvy, různými tanci nebo vlastními pohyby. Dítě předškolního věku před vstupem do základní školy, dokáže nejrůznějším pohybem, tím je myšleno chůze, běh, pérování nebo švihové pohyby, vyjádřit základní hudebně výrazové prostředky. Například kontrastní situace rychle – pomalu, vysoko – nízko, silně – slabě. Umí reagovat na sudé a liché takty. Dokáže pružněji a přesněji reagovat na změny charakteru hudby. Například zrychlovat – zpomalovat, zesilovat – zeslabovat, vyjadřovat stoupající a klesající pohyb. Pohybem ztvárňuje tak formotvorné

prostředky. Pohybově reaguje na slova, sousloví, věty, říkadla, dětské básně, popěvky a písničky.“ (4, s.51)

### **4.1.3 Hudební schopnosti**

„Základem hudebních schopností je vloha, ale rozvinout se může pouze hudebními činnostmi. Vloha se dá rozvíjet mnoha směry a může být základem rozvoje různých schopností. Není však jedinou podmínkou pro její vznik. Dalšími podmínkami jsou pílě, zájmy, sklony, vytrvalost, ale i prostředí v němž jedinec vyrůstá.“ (5, s.14)

Rozvíjí se hudební sluch, dítě si osvojuje smysl pro výšku. „Hudebně sluchové schopnosti umožňují dítěti vnímat a zpracovávat akustické vlastnosti hudby : tónovou intenzitu, trvání, soubor alikvotních tónů a frekvenci. Jde v podstatě o jejich odraz v psychice dítěte. Vlivem fyziologického zrání sluchového analyzátoru se v hudebně podnětném prostředí utváří k těmto vlastnostem odpovídající citlivost pro hlasitost, délku, barvu a výšku tónu. Fyzikální vlastnosti tónů nejsou „obtisknuty“ v psychice dítěte věrně, ale při jejich zpracování dochází k určité modifikaci.“ (4, s.50) Velice potřebnou schopností, která úzce souvisí s hudebním sluchem je tonální citění. Je to schopnost chápat vztah tónu k tónině. Tonální citění není vrozené, ale získané. Vytváří se poslechem a později zpěvem. Jako poslední schopnost se u člověka rozvíjí schopnost harmonického citění.

V naší práci se zaměřujeme pouze na rozvoj rytmického citění, který se nejvíce rozvíjí ve spojení hudby a pohybu a s mluveným slovem. Není života bez rytmu. Rytmus je základem přírodních dějů i tělesných funkcí. Máme na mysli rytmus srdečního tepu, rytmus vdechu a výdechu, rytmus chůze a další. U člověka se projevuje již v raném dětství, a to především pohybem. Proto se na něj zaměřujeme. Je přirozeností každého dítěte. „Nejdříve ze všech hudebních schopností se rozvíjí rytmické citění. Byl od pradávna důležitým činitelem v muzických uměních a dodnes je u nekulturních národů východiskem hudebního zájmu. Smysl pro rytmus je schopností docela jiné kategorie než ostatní hudební schopnosti. Hudební psychologové správně zdůrazňují, že rytmus prožíváme převážně pohybem. Co do kvality je smysl pro rytmus lidem dán nestejně. V některých případech skutečně chybí vloha úplně a ani nejlepší

metody mnoho nezmohou.“(5, s.15)

„Rytmičké cítění se rozvíjí z vrozeného pohybového instinktu a souvisí s psychomotorickými vlastnostmi dítěte. Rytmus charakterizuje Fr.Sedlák (122 – s.48) takto: „Rytmus je univerzální pojem označující různé druhy pohybu, které organizuje v časové posloupnosti.“ V hudbě je rytmičká členitost určena především střídáním tónů různých délek a pomlk. Pod pojmem rytmus se skrývají čtyři jednodušší schopnosti : smysl pro pulzaci, metrum, tempo a časové členění tónů.

Pulz je jedním ze základních prostředků časového členění hudby. Jeho biologickou podobu můžeme najít v srdečním pulzu nebo u dýchacích orgánů. Pulzem nazýváme sled stále se opakujících rovnocenných hudebních impulsů, které jsou shodně rozčleněny v čase.

Metrum je hudebně výrazový prostředek, který plní v historickém kontextu především hudebně formotvornou funkci. Je tedy založený na pravidelném střídání přízvukných a nepřívukných dob.

Tempo je často charakterizováno jako rychlost průběhu hudební interpretace projevující se střídáním základních metrických dob a absolutní délkou počítací doby taktu.

Rytmičké časové členění tónů je dáno střídáním tónů různých délek v rámci taktu.“ (4, s.17)

Schopnosti, které budeme rozvíjet a prohlubovat u dětí z rytmičkého cítění přiblížím o něco blíže. Citlivost pro metrickou pulzaci se neutváří na základě vnímání pravidelného střídání přízvukných a nepřívukných dob v rámci taktu, ale dítě předškolního věku do něj musí být vtaženo prostřednictvím pohybové činnosti nebo pohybových představ. Ty se mohou projevit mikropohyby svalstva, např. hlasivek, rukou nebo celého těla. Asociace s pochodujícími vojáky vytváří vhodné podmínky pro měření citlivosti pro metrum.

Citlivost pro tempo je v předškolním spojena s elementárními pohybovými projevy dítěte, například pochodem, během, poskokem, později tanečními pohyby a hudebně kreativními pohybovými reakcemi na hudbu. Opět pohyb přirovnáváme k známým pohybovým činnostem například batolení káčátek, poskok vrabců, pochod vojáků, kolébání panenky. Děti dobře pohybově reagují na kontrastní změny tempa. Na konci

předškolního období bez obtíží a bez návodu vyjadřují tempové kontrasty. Ovšem pokud jim byly dříve přiblíženy pohybovými představami. Schopnost vyjádřit změny tempa písňe pochodováním přináší již předškolním dětem jisté potíže. Některé nedokážou pohybově přesně reagovat na změny a potřebují delší reakční čas, aby se přizpůsobily tempové změně.

Citlivost pro rytmické časové členění tónů dokáže dítě snadněji pohybově vyjádřit, může-li se opřít o slovní rytmus. Rytmus může být soustavně rozvíjena od nejujtějšího věku prostřednictvím lidových říkadel nebo popěveků doprovázených jednoduchými pohyby.“ (4, s.17-19)

## **4.2 Hudba v tělesné výchově**

Tělesnou výchovu a sport považujeme nejen za prostředek vzdělávání, výchovy a prevence zdravotní i sociální, ale také za prostředek uspokojování individuálních potřeb a zájmů. Význam pohybových činností spočívá v rozvoji nejrůznějších schopností a osvojování dovedností, které obohacují život. Kromě důrazu na tělesný rozvoj tato oblast motoriky směřuje i do sféry kultury. Účinnost v tělovýchovných procesech je mimořádná jen tehdy, respektujeme-li používané prostředky a metody přiměřené k věku a stupni vývoje dítěte.

Hudba má v tělesné výchově a sportu obvykle poněkud specifickou podobu. Dnes je nedílnou součástí sestav aerobiku, moderních gymnastek, soutěží kulturistů, krasobruslařů a jiných. Hudba tu není pouze kulisou, ale plní úlohu stimulátoru při výkonu závodníků nebo cvičenců a nemalou měrou přispívá k citovému a estetickému prožitku diváků.

Jestliže se hudba spojuje s aerobikem, musí tuto praktickou stránku respektovat a svou formou i obsahem vyhovovat danému využití. Například v aerobiku je sestava omezená časem, a proto musí být hudební skladba zvolena a upravena tak, aby k tomuto účelu plně vyhovovala. Uplatnění hudby ve smyslu funkčního zužitkování pohybem lidského těla je velmi pestré. Příkladem může být tradiční lidový zpěv a hudba na venkově, společenské tance, hudební doprovod vojenské přehlídky. Vyplývá tak, že hudební skladba v oblasti hudby užití je zpravidla utvářena poněkud jinak, než kdyby



vznikala s myšlenkou na využití v prostředí koncertní síně.

V rámci činnosti aerobiku má hudba významné místo. Cvičit při hudbě znamená posílit emocionální stránku cvičební jednotky, cvičící vnitřně obohatit a dát cvičení estetickou formu a zdůraznit to, co vede ke zušlechtění osobnosti i pohybu. Hudba přispívá k tomu, že cvičení získává vnitřní řád, který harmonizuje pohyby lidského těla a ekonomizuje je.

Hudba napomáhá osobitému pohybovému projevu. Dynamikou a melodií udává charakter pohybu, určuje tempo a rytmus a vede k estetickému prožitku.

„Vedoucím činitelem při uplatňování hudby v pohybu je rytmus. Rytmus je důležitý faktor nervové a svalové práce, je podmíněn střídáním dynamických změn v činnosti. Při vnímání rytmu sluchovými a zrakovými receptory vznikají stopy v centrálním nervovém systému, kde působí jako podněty vnějšího prostředí a mohou se stát součástí mechanismů řídicích pohyb. Příbuznost pohybu a rytmu je dána souměřitelným uspořádáním kvalitativně odlišných rytmických útvarů, které se při pohybu promítají do rytmického pozadí ve vědomí člověka, oběma složkám společného.“ (5, s.17)

Dá se tedy předpokládat, že smysl pro rytmický pohyb lze rozvinout u každého dítěte.

Hudba je při cvičení silným emocionálním stimulem a má vliv na citovou sféru dětí. Děti se učí hudbě naslouchat, stane se pro ně bližší a známější, prohlubuje jejich hudebnost. Učitelé by se proto měli pokusit o to, aby se hudba v hodinách tělesné výchovy ozývala častěji.

Při provádění pohybu je důležité udržet schopnost rytmu. Jestliže se bavíme o rytmu jako takovém, je důležité se zmínit o schopnosti udržení rytmu, která spadá do koordinačních činností.

„*Koordinační schopnost lze definovat jako třídu motorických schopností, které jsou primárně podmíněny koordinačně a spjatý s procesy regulace a řízení pohybové činnosti s činností centrálně nervové soustavy.*“ (Měkota, 1982) Do koordinačních schopností patří mimo jiné i rytmická schopnost. Rytmická schopnost je definována jako schopnost vnímání, uložení a předvedení předem zadané, popřípadě v pohybovém ději obsažené, časově-dynamické struktury (Hirtz, 1985). Rytmická schopnost bývá

členěna na schopnost ke změně rytmu resp. k udržení rytmu. Může se přitom jednat o rytmus zadaný z vnějšího prostředí či o účelně vytvořený vnitřní rytmus.

Převážně se jedná o vnímání rytmů zadaných akusticky (často hudebně) či vizuálně, které mají být převedeny do pohybových činností (gymnastika, krasobruslení atd.).

Rytmická schopnost dává v soulad pohyb s vnějšími původci rytmu. Znamená to vnímání rytmu a rovněž jeho provádění. Rytmická schopnost je stimulována podněty sluchovými, zrakovými nebo taktilními (Čelikovský, S. a kol. 1985).

Měkota, K. - Novosad J.(2005, s. 67) definují rytmičnou schopnost jako schopnost postihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku daný (akustické podněty), nebo v samotné činnosti obsažený (žonglování, tanec). Člení se na schopnost rytmičké percepce (vnímání), jenž reaguje převážně na podněty exogenní, akustické (reprodukováná či živá hudba), vizuální (předloha) a schopnost rytmičké realizace (provedení), jenž reaguje hlavně na podněty kinestetické. Z výše jmenovaných definic vyplývá, že rytmičká schopnost má dvě složky. První složkou je schopnost rytmičké percepce a druhou složkou je rytmičká realizace. Jde vlastně o určité zvnitřnění si představy rytmu pohybové činnosti. Tato schopnost je důležitá při osvojování si kteréhokoli pohybu. V řadě sportů ovšem není zadán žádný vnější rytmus; pohybový rytmus je výsledkem napodobení (procítění) vzorové pohybové představy (lyžování atd.) či je do jisté míry spoluurčován protivníkem (tenis, box atd).“ (6, s. 15)

V našem programu využíváme především slovní rytmus, kdy děti koordinují pohyb pomocí mluveného slova, a dále pak i hudby. Hudba je v tomto případě omezená časově.

### **4.3 Hudebně pohybová výchova**

*„Hudebně pohybová výchova vede k harmonickému rozvíjení hudebnosti prostřednictvím pohybu a k ušlechtilosti pohybů prostřednictvím hudby.“ (9, s.5)*

Hudebně pohybová výchova je součástí hudebních činností, při kterých se zpřesňuje hudební vnímání, podílí se na rozvoji hudebních schopností, zlepšuje pohybovou koordinaci a přispívá k ladnosti a ušlechtilosti pohybu.

„Pro děti předškolního věku je pohyb vývojovou přirozeností, projevem celkové

aktivace organismu, tělesné i duševní. Veškerá pohybová aktivita přináší dětem radost, uspokojování z přemáhání překážek. Pohyb dětem slouží nejen k vybití tělesné energie, ale přirozené senzomotorické sklony vedou k manuální zručnosti, jsou přirozenou přípravou pracovních úkonů. Proto je pohyb v tomto věku nesmírně důležitý při utváření sebepojetí a sebehodnocení dítěte jako základu formování dětské osobnosti.

To vše platí i pro pohybovou koordinaci s hudbou, která s ohledem na dobrou tělesnou kondici dětí přispívá k jejich všestranné pohyblivosti, pružnosti a obratnosti, prospívá správnému držení těla a celkové kultuře dětského pohybového projevu. Rozmanité hudebně pohybové aktivity dětí podněcují i jejich aktivitu duševní. Spolu s nervovou soustavou se zdokonalují poznávací procesy dětí, zlepšuje se jejich smysl pro orientaci v prostoru, urychlují se reakce na vnější podněty, hudbu nevyjímaje. Prostřednictvím hudby a pohybu se též rozvíjí dětské kreativní schopnosti a estetické cítění.“ (6, s.11)

Spojením rytmicko –pohybové výchovy s výchovou hudební byly výsledky práce na mnohem větší úrovni než při samotné hudební nebo samotné tělesné výchově. Právě v raném věku potřebují děti k hudebnímu prožitku i prožitek pohybový. Společným prvkem hudby a pohybu je rytmus, který pomáhá člověku k ukáznění vnitřnímu i vnějšímu. Je důležité, aby hudební výchova byla neodlučitelně spojována s dynamickým rytmickým pohybem a naopak, aby pohybová výchova byla spjata s živou hudbou. Nejlépe se daří s hudebním doprovodem, protože při vnímání hudby se dostávají vědomé pohyby do její závislosti a dítě se tak z podnětu hudby doslova s pohybem hraje.

„Kromě bohatosti rytmické jsou zde i jiné složky, podněcující k pohybovému ztvárnění – jako metrum, takt, tempo, formové členění, melodické stoupání a klesání, harmonické napětí a uvolnění. Nejedná se o nějaký pohybový dril nebo o mechanické procvičování pohybů při hudbě, ale o přirozený estetický pohybový projev, vycházející z popudů hudby.“ (9, s.6)

V hudebně pohybové výchově prožívají děti hudbu ve všech jejích složkách. Získávají citový prožitek, který se projeví i v běžném životě každého dítěte. Získávají také znalosti na poli hudebním, obohacují své pohybové dovednosti a kultivují své pohybové projevy, při nichž poznávají radost z tanečního pohybu.

V mateřské škole se uplatňuje v rozmanitých formách, které se mohou vzájemně propojovat. Jsou to různá průpravná cvičení se zapojením hudebních nástrojů z Orffova instrumentáře nebo zapojením takzvané hry na tělo. Tělesná cvičení s hudbou, dramatické vyjádření obsahu zpívaných písní, taneční hry i hry se zpěvy.

Základ je tvořen v pohybovém vyjádření jednoduchých slov, sousloví nebo vět prostřednictvím již zmíněné hry na tělo. Při ní se děti postupně odpoutávají od rytmu slovního a učí se doprovázet například říkadla nebo písničky hudebním rytmem. Při všech formách by učitelka měla stále vést děti k přesnější koordinaci hudby a dětského pohybu. Dále se rozvíjí koordinace oko ruka.

V současné době by si měla hudebně pohybová výchova zachovat znak dětské radosti a přitom vhodně rozvíjet hudební schopnosti a dovednosti, probouzet v dětem vnitřní zaujetí a estetický zážitek z tanečního pohybu.

## 5 ZAŘAZENÍ AEROBIKU DO PROGRAMU MŠ

Jedním ze sportů, kde se propojuje hudba a pohyb, a který zároveň přísně dbá na zdravotní hledisko je aerobik. Při provádění všech pohybů v celé cvičební jednotce je kladen důraz na zdraví cvičících. Moderní hudba, hry, pestrost hodin, nové sportovní oblečení a další jsou faktory přispívající, že se věková hranice cvičících neustále snižuje. V mateřské škole je však aerobik brán jako doplňková pohybová činnost.

Chceme-li, aby si děti získaly oblibu pro tento druh sportu jež je brán jako nadstandardní činnost, proč ho dětem nepřiblížit trochu jinak a nepokusit se ho propojit s hudební a tělesnou výchovou a se zapojením hudebně pohybové výchovy? Přece jen aerobik je o hudbě a rytmu. A proto se chceme pokusit o jeho zařazení nenásilnou formou do běžného režimu mateřské školy. Nebude chápán jako typický aerobik, ale jistá příprava na něj a jako druh motivace pro získání zájmu o tento sport a podobně. Vytvoříme rytmickou průpravu, ke které nám pomůže právě hudební výchova a nevznikne tak problém s jejím začleněním. Zařazen může být nejen v ranní pohybové a hudební chvílce, ale i během celého dne. Snažíme se probudit v dětem rytmické cítění, které jim pomůže v navázání na aerobické prvky nebo jiná odvětví, kde se smysl pro rytmus uplatní. Nejdříve bych představila aerobik jako takový a dále aerobik věnovaný nejmenším.

### 5.1 Aerobik

*„Aerobik je pohybová aktivita vytrvalostního charakteru, při níž se do činnosti zapojují velké svalové skupiny, které se stimulují a pozitivně ovlivňují oběhový, dýchací a pohybový systém. Důsledkem je zlepšení tělesné a funkční zdatnosti organismu.“ (3)*

„Pojem aerobik je odvozen z řeckého aero a znamená vzduch. Aerobní cvičení tedy probíhá za dostatečného přísunu vzduchu, zejména kyslíku. Zjednodušeně se dá říci, že cvičení má aerobní charakter, pokud organismus dodává prostřednictvím krve přiměřené množství kyslíku pro optimální spalování živin ve svalové buňce. V aerobních podmínkách zůstává hladina kyselých zplodin nízká, a proto lze cvičit delší dobu bez pocitu velké únavy.“(10, s.32)

## **5.2 Formy aerobiku a aerobního cvičení**

„Klasický aerobik je v podstatě specifický druh gymnastiky, jež se vyznačuje charakteristickým provedením a kombinací základních pohybů bez použití náčiní. Aerobik má vliv na koordinační schopnosti, svalovou rovnováhu, orientaci v prostoru a pohybovou paměť. Klasický aerobik, od něhož se dnes odvozují další fitness aktivity, nesoucí často rovněž v názvu slůvko aerobik, prošel za poslední desetiletí vývojem. Odvíjí se z něho různá aerobní cvičení – s nářadím i bez nářadí.“(11, s. 25). Druhy aerobiku : klasický, step, posilovací, latina, taneční aerobik, aqua aerobic a další.

„Cíl aerobiku a jiných aktivit aerobního charakteru je shodný. Dospělí vyhledávají aktivity z důvodu zdravotních, psychického uvolnění, pro temperamentní a emocionální hudbu apod.“ (10, s.32)

## **5.3 Aerobik pro děti**

V určitém věku začíná spousta rodičů uvažovat, jak smysluplně vyplnit volný čas svému dítěti. Jsou to především pohybové kroužky, jež kompenzují vysedávání ve škole nebo doma u televize. Pokud chceme, aby se dítě něčemu věnovalo a nemusí zrovna vrcholově, vybíráme takový sport, který nezatěžuje organismus jednostranně a nadměrně, ale naopak zábavným a přiměřeným způsobem podporuje harmonický, fyzický a psychický rozvoj dítěte. Dále zvyšuje celkovou zdatnost organismu a zajišťuje správné držení těla. Můžeme dětem zkusit nabídnout aerobik. Holčičkám se zalíbí určitě na první pohled. Podporuje prosociální vztahy, protože si zde najdou nové kamarádky, takže mají pocit sounáležitosti.

Pro nejmenší děti se pochopitelně nedělají klasické hodiny aerobiku, ale jde především o sebe navazující hry, probuzení zájmu, vzbuzení v dětech citění rytmu, držet správně své tělo a naučit je spoustu dalších dovedností. Cvičí se při hudbě a jednotlivé kroky jsou dané, avšak vzájemnou kombinací a pohybem do prostoru, vzniká velké množství choreografií. Obtížnost je samozřejmě závislá na věku, fyzické zdatnosti a pohybové vyspělosti cvičících. Mimo jiné se v aerobiku děti seznamují s protahováním

a posilováním.

Požadavky na prostor musí splňovat příslušné hygienické a technické požadavky. Ve školce stačí větší dobře místnost, kde děti budou dobře rozmístěny, aby dobře viděly na předvádějícího. Rozmístění v prostoru bývá buď do řad, aby děti měly dostatek místa kolem sebe nebo do kruhového útvaru.

Dětský aerobik nemá dlouhou historii. Tento sport, který je u nás znám jen několik let, si u dětí získal oblibu. Je to pro ně velká motivace, moci někde ukázat, co se naučily.

V dnešní době máme však pro sport velkou konkurenci v moderní technice a chceme-li je přilákat k jakékoliv pohybové aktivitě, musíme nabídnout pestrou škálu nových možností. Aerobik se může mezi takovéto aktivity nepochybně řadit. Seznamujeme je při tom se základními hygienickými návyky, se základy životosprávy, správným držetím těla a se základními kroky aerobiku.

Začít cvičit s dětmi aerobik je možné přibližně od 4 až 5 let. Dítě už je pohybově vyspělé a pohyby zvládne. Umí už zkoordinovat pohyby a je to vhodný věk pro zahájení sportů. Nemůžeme však ještě mluvit o aerobiku v pravém slova smyslu. Jde spíše o přípravu dětí na pozdější pohybovou činnost. Nepoužíváme ani anglické názvosloví, ale jen motivační. V tomto věku musíme více dbát na pestrost lekcí. Čím jsou děti starší, předpokládá se, že začít s nimi cvičit aerobik nebude tak těžké, protože jsou vyspělejší po stránce fyzické a psychické.

Abychom děti zaujaly, musí být hodina pestrá, ve které prožijí radost z pohybu, z hudby, z her, ze všeho co jim předvedeme. Žádnou činnost dítě nevydrží vykonávat dlouho. Proto je důležité činnosti střídat, jinak dojde ke ztrátě jejich pozornosti a zájmu o daný pohyb. Pak může nastat problém znovu je zaujmout. Čím jsou děti mladší, musí se o to více činnosti střídat. Stačí malá změna známého pohybu a je to pro ně nový cvik.

Nedílnou součástí aerobiku je hudba. Děti se jí učí vnímat, reagovat na ni, rozlišovat tempo, používáme ji jako motivaci. Je dobré pracovat s hudbou, kterou děti dobře znají. Po stránce taktické a psychické, je vhodné někdy použít hudbu, kterou si děti samy přinesou, a která je jejich oblíbená. Rychlost hudby se mění v závislosti na věku dětí a také na stupni jejich pokročilosti. U začátečníků používáme samozřejmě

hudbu pomalejší. Děti, které mají zkušenost s aerobikem, mohou mít hudbu rychlejší. Dětem do sedmi let je přiměřená rychlost hudby 125 BMP. U takto malých dětí netrváme na správném provedení ani na přesnosti provedeného jednotlivého kroku. Učíme je pohybovat se v prostoru. Vše učíme hrou, která je v tomto období velmi důležitá. Slouží k tomu, abychom je něco nenásilnou formou naučili. Jaké hry a motivaci zvolíme záleží na věku dětí, se kterými pracujeme. Proto použijeme hru k naučení základních kroků aerobiku. Dají se použít jednoduchá říkadla, které děti pohybem rukou a nohou mohou vyjádřit děj.(3)

### **5.3.1 Vliv aerobiku na děti**

Pro děti jsou vhodné krátkodobé, přerušované aktivity rekreačního charakteru. Zatížení není velké a při střídání aktivit nedochází k psychické únavě. Dále jsou vhodné pohybové aktivity vytrvalostního charakteru, kdy se do cévního systému a tím i do svalů dostává dostatečné množství kyslíku a oddaluje se překyselení svalů, vnitřní prostředí je v rovnováze. Pravidelným vytrvalostním tréninkem je možné zlepšit kardiovaskulární činnost. Rostoucí dětský organismus je na eventuální chyby v tréninku velmi citlivý. Proto je nutné brát v úvahu, že nejsou dostatečně psychicky zralé, že se činnosti musí často střídát jako prevence proti únavě a že při velkém zatěžování dochází k přetěžování dětí a následně k úrazům.

Abychom dosáhli potřebných účinků na organismus je nutné cvičit 2 – 3 krát týdně. Účinnější je cvičení 3 x 20 min týdně.

Pokud chceme, aby pohybová aktivita vedla k adaptačním změnám, musí se dosáhnout určité minimální intenzity. Tréninkové pásmo je pro každého individuální. Čím je jednatelce zdatnější, tím vyšší intenzity cvičení může dosáhnout.

Fyzickou zdatnost zvýšíme dobou cvičení, která musí být dostatečně dlouhá. V aerobní zóně by se měl jedinec pohybovat minimálně 12 min. Jako nejvýhodnější délka cvičení se uvádí 25 – 35min. Může trvat i déle, závisí však na zdatnosti cvičence.

Jestliže pohybové aktivity aerobního charakteru probíhají pravidelně, při vhodné intenzitě a dostatečné délce, mají pozitivní vliv na lidský organismus. Příznivé účinky tohoto typu pohybové aktivity se projevují v mnoha oblastech.



Cíl aerobiku je shodný s jinými aktivitami aerobního charakteru, jako například plavání, běh, jízda na kole. Zajišťujeme-li správné vedení lekcí a respektujeme-li věkové zvláštnosti dochází tím ke zlepšení pohybových schopností a dovedností, ale také funkce oběhového a dýchacího systému. Snažíme se také o rozvoj nervosvalové koordinace. Klademe důraz na správné držení těla. U dětí také zvyšujeme sebevědomí a sebedůvěru.(3)

### **5.3.2 Stavba lekce aerobiku pro děti**

Hodiny aerobiku členíme na několik částí. Jsou to zahřátí, hlavní část, zklidnění a strečink.

Cílem první části je zahřátí a připravení organismu na nastávající zátěž. Zvýšit dětem tepovou frekvenci. Předvedeme tak případným úrazům. Například natažení svalu, natržení nebo jiné. Jsou to jednoduché pohyby, většinou zařazujeme běh a jeho obměny. Jsou směřovány na ty části hlavních svalových skupin, které potřebujeme důsledkem rozevření prokrvit. Tato část nám ukáže, jak na tom jedinci jsou. Čím jsou vyspělejší, tím je zahřívací část intenzivnější a delší. Prohlubuje se dýchání, aktivuje se nervový systém, výkon srdce se zvyšuje a zvyšuje se i srdeční frekvence. Krev z nervosvalového systému se soustřeďuje do centrální nervové soustavy, nervosvalová koordinace je efektivnější. Svaly a šlachy získávají větší elasticitu.

Součástí by se mělo stát protažení, nebo-li prestretching. Je to prevence proti zranění a zvyšuje se při ní kloubní pohyblivost. Protahujeme hlavně svaly lýtkové, svaly na zadní straně stehna, svaly v oblasti bederní páteře, flexory kyčle, sval bedrokyčlostehenní a přímý sval stehenní.

V hlavní části se již zaměřujeme na hlavní náplň – a to je choreografie, jednotlivé kroky do bloku. Ta musí odpovídat věku a vyspělosti cvičenců.

Poté přichází zklidnění, jehož funkce je snížit intenzitu cvičení a následovat buď k posilování nebo závěrečnému strečinku, který se provádí na závěr. Jde o protažení celého těla, všech svalových skupin, které byly zatíženy. Urychluje odplavení odpadových látek ze svalů, jejich regeneraci a rozvíjí se flexibilita.(3)

### **5.3.3 Lekce aerobiku pro děti předškolní věku**

Pro děti se lekce aerobiku liší. Nejen zaměřením ale celkově její náplní. Dbáme na věk a pokročilost cvičenců. To ovlivní nadále výběr hudby, pohybů, organizaci a náplň lekce.

Dříve se cvičilo ve větších skupinách, dnes tomu tak není. Děti se dělí podle věku a pokročilosti. Navštěvovat mohou 1x nebo 2x týdně komerční aerobik, nebo častěji, ale to si již vybraly sportovní nebo-li sportovní aerobik.

Velkou motivací je pro ně hudba. Je lepší pracovat s hudbou, kterou děti již znají. Můžeme dětem umožnit, aby si přinesly i svoji hudbu. Po psychologické stránce je to vhodné a někdy i taktické. Rychlost hudby se mění v závislosti jejich pokročilosti. Nejdříve začínáme s pomalejším tempem. Tím se myslí u úplných začátečníků. U dětí, které aerobik znají mohou použít hudbu rychlejší.

V předškolním věku ještě nemůžeme mluvit o aerobiku v pravém slova smyslu. Jde spíše o seznámení s tímto odvětvím a jistou pohybovou přípravou. Přípravou na další pohybovou činnost. Proto musíme dbát na pestrost lekce. Vycházíme z individuálních potřeb. Více zapojujeme hry a častěji střídáme pohyby. Základní kroky učíme pomocí motivačního názvosloví a říkadel. Hudbu používáme z pohádek, písničky od dětských autorů nebo hudbu mixovanou. Hudba však není nutná. Lekce musí být přiměřeně dlouhá, protože děti se dlouho nevydrží soustředit. Formou hry zařazujeme protahovací a posilovací cviky. Tím docílíme správného držení těla u dětí. Učíme je správně dýchat a měli bychom posílit mezilopatkové a břišní svaly.

Neopomeneme pitný režim dětí, který je velmi důležitý. Děti často zapomínají pít, proto je nutné jim to připomínat a dbát na to. Čím jsou děti starší, tím je potřeba menší. Nejvhodnější je kvalitní pitná voda, neslazený čaj nebo některé kvalitní iontové nápoje.

(3)

### **5.3.4 Metody výuky**

Existuje řada metod, kterými lze v aerobiku učit choreografii. „Pro děti předškolního věku a mladšího školního věku v aerobickém kroužku jsou nejvhodnější metody : reverzní pyramida a řetězová metoda. Metoda reverzní pyramidy je vhodná pro začátečníky. Umožňuje dlouhý nácvik jednotlivých prvků a teprve po dobrém zvládnutí zařazujeme redukci opakování. Snížením počtu opakování dosáhneme složitější choreografie. Řetězová metoda učí choreografii od části k celku. Plynule se přidává prvek za prvkem. Jednotlivé prvky se na sebe takzvaně nabalují. Při použití těchto metod je důležité dbát na stejný počet opakování na pravou i levou stranu. Aby byla zachována pravolevá rovnováha.

U dětí v mateřské škole nám bude velmi dobrou pomůckou při výuce základních kroků aerobiku říkadla. Nepoužíváme anglické názvosloví, ale motivační. Používání říkadel má několik výhod. Nikdo nám neurčuje tempo cvičení. Určujeme si ho my a podle vyspělosti dětí a jejich zkušeností. Učí se především napodobováním. Neočekáváme však že jejich pohyb bude přesný a ani na to děti neupozorňujeme. Cílem je, aby při cvičení zažily radost z pohybu, dobrý pocit, že něco zvládly a těšily se na další hodinu. Je nutné dbát na pravolevou rovnováhu. To znamená, provádět stejný počet opakování na pravou i levou stranu.“(3)

### **5.3.5 Základní držení těla**

Při provádění základních kroků aerobiku dodržujeme zásady správného držení těla. U dětí předškolního věku dbáme na správné držení těla. Vedeme je k správnému držení těla, protože správné uvědomělé držení těla v klidových polohách i při pohybu logicky udržuje dobré fyzické a duševní zdraví. „Je primárním předpokladem přirozeného pohybu, jeho dynamičnosti a plynulosti i sladění všech oblastí pohybového systému těla včetně pohybové sebekontroly.

Pravidla správného držení těla

1. správné držení ramen

Ramena se nesmějí zvedat, ale musí být volně spuštěna celou svou vahou, nikoli však klesat ochabě dopředu. Směřují tedy dozadu, do šíře a dolů. Správné provedení lze motivovat představou hvězdičky na prsní kosti.

## 2. správné držení hlavy

Hlava se drží zpříma, co nejvíc vytažena z temene. Brada přitom míří dopředu, nesmí se zvedat vzhůru ani tisknout ke krku. Cvičení tahu hlavy z temene mohou děti doprovázet emfatickým pohybem ruky, jako by natahovaly drátek loutky.

## 3. správné držení zad

Záda mají být vzpřímená, protažená zdola směrem vzhůru. Při cvičení pozorujeme s dětmi rozdíl mezi pohodlně ohnutými zády dopředu a zády krásně protaženými. Dodržujeme tedy rovná záda. Správné postavení zad lze cvičit z mírného předklonu s plynulým zvedáním a protažením vzhůru. Dětem dopřejeme představu trhání ovoce, nebo věšení prádla. Vědomě správné držení zad je třeba spojit se sebekontrolou postavení hlavy a ramenou.

## 4. správné držení břicha

Nejprve začneme stáhnutím a povolením břišní stěny. Postoj opět přirovnáme k nějaké postavě. Vyšpulené břicho navodí představu Otesánka z pohádky, stažené břicho připomene vojáka nebo švarného prince. Při cvičení je tedy břicho zpevněné a vtažené z pasu.

## 5. správné postavení končetin

Nedopínáme kolena a lokty. Nohy a paže jsou mírně pokrčeny. Pohyby paží jsou rychlé, pevné a přesné s tečkou na konci pohybu.“ (7, s.32 -33)

V příloze přikládám přehled kroků aerobiku jež jsou uvedeny jako nejzákladnější, které děti v počátcích dobře zvládají. V kolonce variace je uvedeno základní provedení a některé další možnosti, jak kroky modifikovat.

#### **5.4 Aerobik jako prostředek propojení hudební a tělesné výchovy**

Podstata aerobiku směřuje ke koordinaci pohybů s hudbou, vzájemného sladění svalů a nervů a k žádoucímu souzvuku těla a mysli.

Hudba, jež se používá v aerobiku, by měla být pro děti zajímavá a lákavá. Využíváme známé písničky a to z pohádek nebo z dětských filmů. Děti můžeme namotivovat, aby si donesly svoji hudbu. Rychlost hudby se pohybuje kolem 125 BMP. V mateřské škole můžeme použít i hudební nástroje na místo využití hudby z magnetofonu. Učitelka může hrát na elektrické klávesy nebo klavír. Dětské písničky tak můžeme obohatit hudebním doprovodem.

Tělocvičný pohyb je charakterizován, kromě zřetele výkonnostního měřeného také kvalitativně, hledisky estetickými. Technicky správně provedený pohyb je zároveň krásným pohybem, naplňující uspokojení cvičícího, ale i přihlížejícího. Přesnost pohybu, souhra zúčastněných svalů a rytmus pohybu nebo i skloubení pohybu s hudebním výrazem vyvolávají v nás kladné estetické emoce. Jedním z nejúčinnějších prostředků k dosažení krásy pohybů a vypěstování pohybové kultury je spojení pohybu s hudbou, s jejími krásami melodickými, dynamickými a rytmickými.

Obor, který spojuje hudební a pohybovou kulturu, nazýváme hudebně pohybová výchova. S ní se můžeme setkávat v mateřské škole a jež je také součástí hudebních činností. Hudebně pohybová výchova má za úkol naučit děti koordinovanému pohybovému projevu v souladu s charakterem hudby a zpěvu, s jejich rytmem, melodií, kultivovat kinestetické a hudební citění, rozvíjet výrazové možnosti a tím přispívat k zvyšování tělesné zdatnosti a kultury pohybu každého dítěte.

V oblasti psychické má hudebně pohybová výchova rozvíjet smysl pro harmonii, pro vnímání hudební a pohybové krásy. Uvolnit a zklidnit celou osobnost dítěte. Tím vším hudebně pohybová výchova přispívá k rozvíjení hudebnosti a tanečnosti dětí. Prohlubuje etickou a estetickou stránku jejich osobnosti.

## **5.5 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání ve vztahu k Aerobiku v mateřské škole**

„Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Tato pravidla se vztahují na pedagogické činnosti probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení. Jsou závazná pro předškolní vzdělávání v mateřských školách, v mateřských školách s programem upraveným podle speciálních potřeb dětí a v přípravných třídách základních škol. Záměrem předškolního vzdělávání je rozvíjet každé dítě po stránce fyzické, psychické i sociální a vést je tak, aby na konci svého předškolního období bylo jedinečnou a relativně samostatnou osobností, schopnou (kompetentní, způsobilou) zvládat, pokud možno aktivně a s osobním uspokojením, takové nároky života, které jsou na ně běžně kladeny (zejména v prostředí jemu blízkém, tj. v prostředí rodiny a školy), a zároveň i ty, které ho v budoucnu nevyhnutelně očekávají.“ ( 11, s. 6)

Vzdělávací obsah je v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní děti uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Tyto oblasti jsou nazvány:

1. dítě a jeho tělo
2. dítě a jeho psychika
3. dítě a ten druhý
4. dítě a společnost
5. dítě a svět

Z každé oblasti jsme vybrali několik cílů, jež se vztahují k vytvořenému programu.

### **1. Dítě a jeho tělo**

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí
- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti

- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
- osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí

## **2. Dítě a jeho psychika**

- rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (výslovnosti, vytváření pojmů, mluvního projevu, vyjadřování)
- rozvoj komunikativních dovedností (verbálních i neverbálních) a kultivovaného projevu
- rozvoj tvořivosti (tvořivého myšlení, řešení problémů, tvořivého sebevyjádření)
- posilování přirozených poznávacích citů (zvědavosti, zájmu, radosti z objevování apod.)
- poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti)
- rozvoj schopnosti citové vztahy vytvářet, rozvíjet je a city plně prožívat
- rozvoj poznatků, schopností a dovedností umožňujících pocity, získané dojmy a prožitky vyjádřit
- rozvoj a kultivace mravního i estetického vnímání, cítění a prožívání

## **3. Dítě a ten druhý**

- posilování prosociálního chování ve vztahu k ostatním lidem (v rodině, v mateřské škole, v dětské herní skupině apod.)
- vytváření prosociálních postojů (rozvoj sociální citlivosti, tolerance, respektu, přizpůsobivosti apod.)
- rozvoj kooperativních dovedností

## **4. Dítě a společnost**

- poznávání pravidel společenského soužití a jejich spoluvytváření v rámci přirozeného

sociokulturního prostředí, porozumění základním projevům neverbální komunikace obvyklým v tomto prostředí

- rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí (spolupracovat, spolupodílet se), přináležet k tomuto společenství (ke třídě, k rodině, k ostatním dětem) a vnímat a přijímat základní hodnoty v tomto společenství uznávané
- rozvoj základních kulturně společenských postojů, návyků a dovedností dítěte, rozvoj schopnosti projevat se autenticky, chovat se autonomně, prosociálně a aktivně se přizpůsobovat společenskému prostředí a zvládat jeho změny
- rozvoj společenského i estetického vkusu

## **5. Dítě a svět**

- vytváření elementárního povědomí o širším přírodním, kulturním i technickém prostředí,

o jejich rozmanitosti, vývoji a neustálých proměnách

- rozvoj schopnosti přizpůsobovat se podmínkám vnějšího prostředí i jeho změnám“

(11)



## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 7.1 Charakteristika mateřské školy a kroužku aerobiku

Svůj program jsem realizovala v Mateřské škole, Kolárova 71, okres Kolín, jejímž zřizovatelem je město Český Brod. Předškolní zařízení je od 1.ledna 2003 právním subjektem a hospodaří jako příspěvková organizace. Mateřská škola funguje v celodenním provozu od 6.30 do 16.30. Je umístěna téměř v centru města. Dva přízemní pavilóny propojeny hospodářskou budovou využívá předškolní zařízení pro své potřeby od roku 1976. Mateřská škola je čtyřtřídní s celkovým počtem 100 dětí. Třídy jsou označeny písmenem.

Místnosti pro denní pobyt dětí tvoří spolu se sociálním zařízením, šatnou a výdejnou jídla funkčně propojený objekt. Děti mají tak dostatek prostoru k realizaci svých her a pohybových aktivit. Každá třída má k dispozici své hygienické a sociální zařízení vyhovujícím hygienickým předpisům.

Rozsáhlá zahrada s parkovou úpravou a přirozeně členěný terén umožňuje dětem pohybové, poznávací, rekreační a relaxační činnosti v průběhu celého roku.

Od 1. 9. 2003 pracuje mateřská škola podle vlastního výchovně- vzdělávacího programu „Škola plná pohody“ se zaměřením na estetickou výchovu. Při volbě hlavních cílů jsou respektovány tématické a příčinné souvislosti mezi jednotlivými vzdělávacími okruhy. Výchovně – vzdělávací program vhodně doplňuje pestrá nabídka zájmových, kulturních a společenských aktivit. Ve škole jsou provozovány kroužky hry na zobcovou flétnu, pěvecký, taneční a výtvarný.

S kroužkem, s nímž jsem spolupracovala, se nazývá Eliška wellness sport team pod vedením Elišky Pivoňkové. Tento zájmový kroužek pořádá občanské sdružení Corridor. Sport team je rozdělen na čtyři družstva – A, B, C, D z nichž mě nejvíce zajímala skupina A, kde jsou děti nejmladší, ve věku čtyři až sedm let. Ve skupině je patnáct dětí, především děvčat. Na tréninky dochází třikrát týdně. Hodina cvičení je složená podle norem aerobiku. Avšak ovlivněné jsou mezicykly, které složení hodiny upravují. Jedná se o přípravy na vystoupení. Děti se zúčastňují nejjednodušších soutěží master vlase a dále soutěží pódiových skladeb.

Při nácviku lektorka učí formou českého názvosloví, s bodystylovou a stepovou

hudbou. Metody nácviiku, jež používá jsou vhodné pro děti tohoto věku. Pomůcky, s nimiž zpestřuje průběh hodiny jsou overbally, švihadla, podložky, obruče a nářadí.

## **7.2 Hodina aerobiku v programu mateřské školy**

Vzhledem k již zmíněným poznatkům o dítěti předškolního věku a informacích o cvičení aerobiku, stavbě lekce aerobiku a aplikování pro nejmenší děti, jsem sestavila program vhodný do mateřské školy. Vytvořen je na základě propojení hudební a tělesné výchovy obohacený o prvky aerobiku vložených do dětských říkadél. Tím tak vycházíme z potřeb dítěte, jež jsou v předškolním věku, především hra a pohyb. Program je uzpůsobený dětem ve věku 4 až 6 let. Nenásilnou formou je učíme novým pohybovým dovednostem, jež si v průběhu osvojují a motivuje je k většímu zájmu o dané odvětví sportu. Díky zábavné formě a hrám se dětem snažíme zajistit prožitek z pohybu.

Lekce trávající dvacet pět minut se může zařadit volně do programu denního režimu mateřské školy kdykoliv. Může nahradit ranní cvičení nebo být součástí jiné činnosti.

Složená je z rušné části v podobě dětské hry. Vybrány jsou hry dětem známé a zaměřené většinou na procvičení hrubé motoriky těla, především běh. Tím si tak zajišťují zvýšení tepové frekvence a zahřátí. Poté následuje pohybová básnička, do níž jsou vřazeny protahovací cviky. Jde o procvičení a protažení partií, které budou v průběhu hodiny nejvíce zatěžovány. Básničku dětem říkáme současně s pohybem. Děti pracují současně s učitelkou. Pro větší účelnost si básničku zopakují několikrát. Následující rytmické cvičení má za úkol formou hry na tělo učít děti odpoutávat se od slovního rytmu do podoby pohybu. Chtěli jsme je seznámit s obměnami hry na tělo a prohloubit v nich rytmické cítění. Rozvíjeli jsme tak u nich smysl pro časové členění hudby, metrum, pulsaci a tempo. Tím dochází k prohlubování a podpoře vztahu mezi dětmi. Osvojují si prosociální chování. Následující básnička s prvky aerobiku, jež jsme v programu nazvali aerobické básničky, děti nenásilně seznámí se základními kroky aerobiku. Děti se vše učí nápodobou učitelky. Říkadla jsou jednoduchá a pro děti rychle zapamatovatelná, takže se k nim můžeme vracet a dále s nimi pracovat. Nácviik tanečku v podobě dětské písně s pohybem děti pobízí k pohybu s hudbou, kde si rozvíjí rytmické

cítění, hlavně smysl pro rytmus. Zařazují hru na klavír a pro děti hru na Orffovy hudební nástroje. Na závěr je zařazeno uvolnění s motivací. Relaxace by měla být zklidněním dítěte a uvědomováním si jeho těla při relaxaci. Tím je myšleno dýchání do břicha a uvolnění končetin. Doprovázíme ji povídáním.

Pro děti jsou zařazeny pohyby již známé a pohyby nové, které se učí. Nové pohyby jsou nenásilně zařazeny do programu a díky motivaci děti nemají problém s jejich zvládnutím. V hodině se tak objevuje hra, pohyb a hudba, které u dětí vyvolává emotivní zážitek a jež je motivující pro další pokračování.

### **7.3 Metody pedagogického výzkumu**

Metody, jež jsme si vybrali ke svému výzkumu se řadí mezi empirické metody. Jsou to pozorování a test. Bezprostředně se pojí s výchovně vzdělávací skutečností, obohacují a zkvalitňují empirickou základnu pedagogiky a tvoří další základ dalšího teoretického poznávání.

Jednou ze základních metod vědeckého výzkumu v pedagogice je pozorování. Zvláštností objektivního pozorování jako vědecké metody lze vyjádřit následující rysy. Pozorování je vedeno určitou ideou a směřuje k jasně formulovanému cíli. Stanovení cíle znamená, že vědecký pracovník přesně ví, co má pozorovat a může i předvídat výsledky svého pozorování. Dalším charakteristickým rysem je plánovitost a systematičnost. Objektivnost jako charakteristický rys vědecké metody pozorování předpokládá pravdivé a přesné vnímání výchovných jevů a procesů. Specifickým rysem pozorování jako vědecké metody je sledování přirozeného průběhu pedagogických procesů. Nezasahujeme do nich žádnými vnějšími změnami nebo podněty, nebo je záměrně neovlivňujeme. Metodou zúčastněného pozorování zjišťujeme rytmické cítění a pohyb společně s učitelkou dětí a lektorkou aerobiku. Výsledky všichni společně konzultujeme a zapisujeme do připravené tabulky.

Další metodou jež jsme použili v mé bakalářské práci, je metoda testu. Testy se dělí podle několika kritérií. Aplikovali jsme test výkonový, v němž na základě výsledků ve vybraných úkolech lze usuzovat na úroveň zvládnutí definovaného učiva v celku. Z těchto didaktických testů jsme použili kritériální test, s nímž jsme zjistili, zda

testované děti dosáhly požadované úrovně osvojení.

Vytvořený program obsahuje celkem test rytmického cítění, který má čtyři části - čtyři testy, jež byly zařazeny na začátku a poté na jeho konci. Testy, které jsme použili k ověření účinnosti mého programu, byly již vytvořeny panem Milošem Kodejškou, jež je publikoval v Didaktice pro předškolní věk. Tam se jedná o hudební pohádku zjišťující celkové hudební schopnosti dítěte. V našem programu je test rytmického cítění, kde konkrétně u dětí zjišťujeme cit pro pulsaci, metrum, časové členění hudby nebo-li rytmus, cit pro tempo a pohyb podle říkanky a hudby.(13)

#### **7.4 Organizace**

Vytvořený program jsme v denním režimu mateřské školy dosadili na místo ranního cvičení. Cvičení probíhalo ve školce kolem deváté hodiny. První dvě lekce probíhaly za přítomnosti učitelky třídy a lektorky aerobiku. Obě byly poučeny o průběhu testu a jeho hodnocení, obdržely tabulky podle nichž hodnotily. Společně jsme tedy hodnotily rytmické testy pomocí již hotové škály. Lekce probíhaly každý den, takže celkem program trval deset dní a vždy za přítomnosti učitelky. Celkem ve třídě bylo kolem dvaceti dětí. Z dětí bylo vybráno deset dětí ve věku pět a šest let, které byly hodnoceny v testu. K závěrečným testům opět přišla lektorka, aby zhodnotila konečný výsledek. Lekce trvala dvacet až pětadvacet minut.

Měli jsme možnost vytvořený program realizovat i v odpoledních činnostech v podobě zájmového kroužku. Vždy docházelo kolem deseti až patnácti dětí v předškolním věku. Cvičilo se vždy od jedné hodiny. Je nutné podotknout, že nejde o ty samé děti. Kroužek trval třicet minut.

Pro srovnání jsem navštěvovala kroužek, jež byl specifikovaný na aerobik. Děti do kroužku dochází již druhým rokem, takže bylo na první pohled patrné, že pohyby dobře znají a mají je již osvojeny. Po dohodě s lektorkou jsme mohli program také aplikovat, abychom měli představu pro srovnání. Aerobický kroužek byl od dvou hodin odpoledne a navštěvovala ho převážně děvčata ve věku čtyři až sedm let. Hodina cvičení se konala třikrát týdně a to v pondělí, ve středu a v pátek. Takže program trval déle než ve školce.

Vytvořené přípravy byly vytvořeny s ohledem na věk dětí a jejich pohybové dovednosti.

## **7.5 Předmět práce**

Souvislost mezi hudbou a pohybem v procesu integrace hudební a tělesné výchovy. Jak hudba dokáže podněcovat dítě ke kultivaci technického provedení různých druhů pohybů.

Jak utvářet estetické vnímání a prožívání hudby prostřednictvím pohybu.

V rámci takto vymezeného předmětu jsem si stanovila dílčí cíle, jež jsou obsaženy v jednotlivých přípravách programu a dále v souladu s cíli z Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

Vytvořili jsme obsah a metodiku, jak v dětech prohloubit rytmické cítění a naučit je novým pohybovým dovednostem – aerobik.

V počtu 20 dětí, které dohromady tvoří můj experiment, zjišťuji rytmické cítění na začátku programu a dále na jeho konci.

V tomto experimentu budeme provádět zúčastněné pozorování s přítomností učitelky a lektorky aerobiku a aplikovat test rytmického cítění. Na základě výsledků se zjistí, zda se u dětí prohloubilo rytmické cítění. Pedagogickým pozorováním zjistíme, zda-li je program vhodný pro děti předškolního věku a do mateřské školy.

## **7.6 Hypotézy**

V návaznosti na cíle a na teoretickou část docházíme ke konkrétním formulacím hypotéz.

Hypotéza č.1 :

Myslíme si, že u dětí v mateřské škole, jež byly součástí experimentu bude rozdíl v provedení testu rytmického cítění na začátku a na jeho konci.

Hypotéza č.2 :

Domníváme se, že děti z kroužku aerobiku, budou mít po aplikování programu rytmického cítění již vžitě a během programu se upevní a prohloubí.

Hypotéza č.3 :

Myslíme si, že výsledek testu rytmického cítění na začátku a na konci zkoumaného období u dětí z mateřské školy, které budou součástí experimentu, bude rozdílný od výsledků dětí z kroužku aerobiku.

## **7.7 Test rytmického cítění**

Tento test byly již vytvořeny a ověřeny v praxi panem Milošem Kodejškou v publikaci *Hudební výchova dětí předškolního věku, Sv.2, Hudební prostředí v rodině a mateřské škole (14)* jež byl součástí ostatních testů zjišťujících hudební schopnosti u předškolních dětí. Pro náš účel byl použit test rytmického cítění. Rozdělili jsme ho do dvou částí, které jsme aplikovali v prvních dvou hodinách. Proto jsou nazvány testem prvním a druhým. V závěrečných dvou hodinách jsme zařadili ten samý test znovu, abychom zjistili, jaký je závěrečný stav rytmického cítění u předškolních dětí. V příloze jsou dále uvedeny v přípravách programu.

### 1.část testu rytmického cítění

- A) Pohybově vyjádřit /tleskáním/ rytmickou pulsaci říkanky *Maličká su.*
- B) Pohybem vyjádřit citlivost pro metrum formou hry na tělo a pochodem u říkanky *Maličká su.*

### 2.část testu rytmického cítění

- C) Vyjádřit tleskáním časový rytmický průběh hudby
- D) Pohybové vyjádření tempa písně

## 7.8 Kritéria hodnocení

Budeme zkoumat citlivost k těmto prostředkům časového členění hudby :  
rytmické pulsaci, metru, časovému rytmickému průběhu tónů, změnám tempa

**Tabulka č.1** Citlivost pro rytmickou pulsaci (A) budeme hodnotit takto :

<b>0</b>	Naprostý nesoulad pohybového projevu se správnou rytmickou pulsací nebo dítě odmítá spolupracovat
<b>1</b>	Pohybové vyjádření rytmické pulsace je kromě dvou taktů hrubě porušováno
<b>2</b>	Relativní soulad mezi rytmickou pulsací a jejím pohybovým vyjádřením je porušen pouze v průběhu dvou taktů.
<b>3</b>	Relativní soulad mezi rytmickou pulsací a jejím pohybovým vyjádřením je porušen pouze v průběhu jednoho taktu
<b>4</b>	Zcela bezchybné vyjádření rytmické pulsace doprovázené spontánním emocionálním prožitkem.

**Tabulka č.2** Citlivost pro metrum (B) budeme hodnotit podle této bodové stupnice :

<b>0</b>	Naprostý nesoulad pohybového projevu s metrem písně nebo dítě odmítá spolupracovat.
<b>1</b>	Pohybové vyjádření metra písně je kromě dvou taktů hrubě porušováno.
<b>2</b>	Soulad mezi metrem písně a jeho pohybovým vyjádřením je porušen pouze v průběhu dvou taktů.
<b>3</b>	Soulad mezi metrem písně a jeho pohybovým vyjádřením je porušen pouze v průběhu dvou taktů.
<b>4</b>	Zcela bezchybné pohybové vyjádření metra písně doprovázené spontánním emocionálním prožitkem.



**Tabulka č.3** Citlivost pro časový rytmický průběh tónů (C) budeme hodnotit takto :

<b>0</b>	Naprostý nesoulad tleskání se správným rytmem písně nebo dítě odmítá spolupracovat.
<b>1</b>	Rytmická struktura písně je hrubě porušována, pouze ve dvou taktech soulad mezi rytmem písně a jeho pohybovým vyjádřením /tleskáním/.
<b>2</b>	Soulad mezi rytmem písně a jeho vytleskáváním je porušen pouze v průběhu dvou taktů.
<b>3</b>	Soulad mezi rytmem písně a jeho vytleskáním je porušen pouze v průběhu jednoho taktů.
<b>4</b>	Zcela bezchybné pohybové vyjádření rytmické struktury písně vytleskáváním doprovázené spontánním emocionálním prožitkem.

**Tabulka č.4** Citlivost pro změny tempa (D) budeme hodnotit takto :

<b>0</b>	Naprostá neschopnost pohybově reagovat na změny tempa v písni nebo dítě odmítá spolupracovat.
<b>1</b>	Pohybové vyjádření změn tempa je v písni kromě dvou taktů hrubě porušováno
<b>2</b>	relativní soulad mezi pohybovým vyjádřením a změnami tempa v písni je porušeno pouze v průběhu dvou taktů.
<b>3</b>	Relativní soulad mezi pohybovým vyjádřením a změnami tempa v písni je porušen v průběhu jednoho taktů.
<b>4</b>	Zcela bezchybné pohybové vyjádření změn tempa v písni doprovázené spontánním emocionálním prožitkem.

Bodové hodnocení citlivosti k uvedeným prostředkům časového členění hudby jsme zaznamenali do záznamového archu (viz.příloha tabulka)

## 8 Výsledky

V této části nabízím tabulky výsledků testu rytmického cítění. Děti byly ohodnoceny body podle škály, kde nula byla nejhorší a čtyřka nejlepší. Při zpracování výsledků jsme porovnali výsledky dětí předškolního věku z mateřské školy a dětí z kroužku aerobiku. Dále jsme sledovali, zda program u dětí prohloubil a zkvalitnil rytmické cítění.

### Výsledky testů na začátku programu

**Tabulka č.5:** Výsledky testu dětí z ranního cvičení

Jméno dítěte	Věk (rok)	A) pulzace (body)	B)metrum (body)	C) rytmus (body)	D)tempo (body)
Anna K.	5	2	2	2	2
Běta Ch.	6	2	2	2	2
Kubík K.	5	1	1	2	1
Adéla R.	5	1	1	2	1
Aneta R.	5	1	1	2	1

Z tabulky vyplývá, že nejlépe dopadla Anna s Bětou. Ostatní děti dosáhly stejných výsledků. Celkový průměrný výsledek dětí byl 1,55 bodu.

**Tabulka č.6:** Výsledky testu dětí z odpolední pohybové chvílky

Jméno dítěte	Věk (rok)	A) pulzace (body)	B) metrum (body)	C) rytmus (body)	D) tempo (body)
Eliška S.	5	2	2	2	2
Kačenka K.	6	1	1	2	1
Karolína Š.	6	1	2	2	1
Hanička S.	6	2	2	2	1
Matěj P.	5	1	2	2	1

V odpolední chvílce byla nejlepší Eliška s výsledkem 2 body. Nejhůře dopadla Kačenka s 1,2 body. Celkový výsledek skupiny je 1,6 bodu.

**Tabulka č.7:** Výsledky testu dětí z aerobického kroužku

Jméno dítěte	Věk (rok)	A) pulzace (body)	B) metrum (body)	C) rytmus (body)	D) tempo (body)
Karla P.	5	2	2	2	2
Kristýna H.	4	2	2	2	1
Kamila N.	6	3	2	3	2
Veronika H.	7	3	2	3	2
Denisa J.	4	2	2	2	1

Z aerobického kroužku nejlépe dopadly Kamila s Veronikou, jejíž výsledky jsou shodné, 2,5 bodů. Nejhůře dopadla nejmladší děvčata Kristýna s Denisou s výsledkem 1,75 bodu. Průměrný výsledek skupiny je 3,5 bodu.

**Výsledky testů na konci programu**

**Tabulka č.8:** Výsledky testu dětí z ranního cvičení

Jméno dítěte	Věk(rok)	A) pulzace (body)	B) metrum (body)	C) rytmus (body)	D) tempo (body)
Anna K.	5	2	2	2	2
Běta Ch.	6	2	2	2	2
Kubík K.	5	2	2	2	2
Adéla R.	5	2	2	2	2
Aneta R.	5	2	2	2	2

V závěrečném testu obstály všechny děti stejně. Jejich počet bodů je 2, což odpovídá schopnostem dětí.

**Tabulka č.9:** Výsledky testu dětí z odpolední pohybové chvílky

Jméno dítěte	Věk (rok)	A) pulzace (body)	B) metrum (body)	C) rytmus (body)	D) tempo (body)
Eliška S.	5	2	2	2	2
Kačenka K.	6	2	1	3	2
Karolína Š.	6	2	2	2	2
Hlanička S.	6	2	2	3	2
Matěj P.	5	2	1	2	2

Z výsledků vyplývá, že nejlépe dopadla Hlanička s výsledkem 2, 25 bodu. Z skupiny nejhůře dopadl Matěj, jehož výsledek je po zaokrouhlení 2 body. Celkový průměrný výsledek 2,6 body, jež se po zaokrouhlení dostaneme k hodnocení hezké dvojky.

**Tabulka č.10:** Výsledky testu dětí z aerobického kroužku

Jméno dítěte	Věk (rok)	A) pulzace (body)	B) metrum (body)	C) rytmus (body)	D) tempo (body)
Karla P.	5	2	3	3	2
Kristýna H.	4	2	2	2	2
Kamila N.	6	3	3	3	2
Veronika H.	7	3	3	3	3
Denisa J.	4	2	3	3	2

V testu rytmického cítění dopadla nejlépe Veronika, s 3 body. S 2 body skončila Kristýna. Průměrný výsledek celé skupiny je 2,5 bodů. Což je na hranici mezi hodnocením dvě až tři.

**Tabulka č.11:** Průměrné výsledky hodnocení obou skupin z testů rytmického cítění

Hodnocené skupiny	Začátek programu (průměr všech bodů)	Konec programu (průměr všech bodů)
Děti z ranního cvičení	1,6	2
Děti z odpolední poh.chvilky	1,6	2
Děti z aerobického kroužku	2,1	2,5

Z tabulky vyplývají výsledky, jak si jednotlivé skupiny vedly na začátku a na konci. Je vidět rozdíl ve výsledcích. Nejlépe dopadla skupina dětí z aerobického kroužku.

## 9 Diskuse

V této kapitole se dostáváme ke stručnému shrnutí nejdůležitějších poznatků prakticko-výzkumné části. Podrobněji zde rozebírám potvrzení stanovených hypotéz vyplývajících z cílů bakalářské práce.

V první hypotéze si myslíme, že u dětí v mateřské škole, které byly součástí experimentu bude rozdíl v provedení testu rytmického cítění na začátku a na jeho konci.

Tato hypotéza se potvrdila. V experimentu v mateřské škole jsme měli dvě skupiny dětí, jež se podrobily testu rytmického cítění. První skupinu tvořily děti z ranního cvičení a druhou skupinu děti z odpolední zájmové chvílky.

Program realizovaný v ranním cvičení se musel upravit. Děti byly zvyklé na intenzivnější a rychlejší průběh cvičení. Některé části jsme prodloužily a jiné naopak zkrátily. Například rušná část se prodloužila a stala se intenzivnější. Rytmické cvičení se zkrátilo a aerobické básničky se více opakovaly. Taneček se často vynechával a byl nahrazen pohybovou hrou. Po změnách byl vyhovující potřebám dětí.

Výsledky testu rytmického cítění na začátku programu nám uvádí průměrný výsledek 1,6 bodu. Některé děti měly z provedením testu problém. Byly neobratné a ve vyjádření pohybu se často pletly a ztrácely. Z tabulek vyplývají horší i lepší výsledky jednotlivých dětí. Jsou děti, které si své rytmické cítění během programu jen prohloubily a zkvalitnily, například Anna a Běta, které měly po celou dobu dva body. Horší výsledky se pohybovaly mezi jedním a druhým bodem měl je Kubík a ostatní. Přesto můžeme být s jejich výsledkem spokojeni, protože svými schopnostmi se nakonec vyrovnaly ostatním dětem ze skupiny. Na konci programu se výsledek v testu rytmického cítění zvýšil na dva body. U dětí byl znát posun v této schopnosti, což bylo i cílem.

I přes velkou skupinu dětí, jež byla obtížná na organizaci a vedení, se nám povedlo program úspěšně zrealizovat. V dětech jsme jistě zanechali pozitivní dojmy z programu a naučili je spoustu nových pohybových dovedností.

Skupina, se kterou jsme pracovali odpoledne byla v realizování programu úspěšnější, než děti z ranního cvičení. Děti docházely na zájmový pohybový kroužek dobrovolně a my jsme ho jen na chvíli vystřídali naším programem. Bylo velmi znát, že děti jsou programem nadšené. Spolupracovaly, byly mnohem ukázněnější a

soustředěnější. Výhodou byl i nízký počet dětí ve skupině. Mohlo se tak více tvořit a pracovat. Z tabulky vyplývá, že děti měly stejné výsledky bodů na začátku programu i na jeho konci jako skupina z ranního cvičení. Přesto si myslíme, že tyto děti byly v provedení lepší. Důvodem byl velký zájem dětí o program, nízký počet ve skupině, jen nám dával možnost klidné atmosféry, kde se dalo více pracovat. Hodnotíme-li individuálně, Eliška například zůstala na svých dvou bodech od začátku programu až do konce. Tím si rytmické cítění jen upevnila a zkvalitnila. Většinou na konci získávaly děti dva body, což odpovídalo jejich schopnostem.

V obou skupinách měly děti nejmenší problém s vyjádřením časového členění hudby – rytmu, kde všichni získali dva body. Dále ani vyjádření metra chůzí nebyl pro děti problém. Na změny tempa zpočátku některé děti reagovaly pomalu. Na konci bylo jejich provedení mnohem lepší a plynulejší. Nejlepší z celé skupiny byla Hanička, která měla z dětí nejvíce osvojené rytmické cítění a byla vždy velmi aktivní. Dokazují to i body, které získala.

Po celkovém zhodnocení je tedy rozdíl v provedení na začátku a konci. Tabulky ukazují počáteční výsledek testu 1,6 bodu a po aplikování programu 2 body. Znamená to, že děti mají rytmické cítění osvojené a zkvalitněné. Jsou v souladu s rytmem a chybují jen v rozmezí dvou taktů. S výsledkem jsme spokojeni. Výzkum byl pro nás přínosem, protože se ukázalo, že s menším počtem dětí se program realizuje lépe. Vhodnější bylo i zařazení programu do odpolední činnosti jako činnost zájmovou. Nevylučujeme však ani začlenění během dne do programu mateřské školy. Záleží na učitelce a složení skupiny dětí.

V druhé hypotéze jsme se domnívali, že děti z aerobického kroužku budou mít na začátku programu rytmické cítění již vžitá a během programu se jen upevní a prohloubí.

Tato hypotéza se potvrdila. Je důležité podotknout, že děti aerobický kroužek navštěvují již druhým rokem a mají tak pohyby osvojeny. Jsou pohybově mnohem vyspělejší. V této skupině jsou také děti i starší a to se odrazilo nejen v testech rytmického cítění. Pokyny jsem nemusela tolik vysvětlovat jako v mateřské škole, děti reagovaly velmi dobře a hned pracovaly. Průběh hodin byl tak rychlejší, děti si své tempo stanovily samy.

Průměrný výsledek testu na začátku programu byl 2,1 bodu. Jako v mateřské škole,

nedělalo dětem problém vyjádření časového členění hudby-rytmu. Řekli bychom, že zde děti vynikaly. V provedení změny tempa starší děvčata reagovala ihned a mladší o něco později. V hodnocení tempa na začátku programu se objevily i děti s jedním bodem. Závěrečné výsledky dětí potvrzují naši domněnku. Provedení bylo kvalitnější než u dětí v mateřské škole. Děvčata z testu dostávala i tři body. Posun je tedy nepatrný, z 2,1 bodu na 2,5 bodu. Z toho vyplývá, že rytmické cítění mají již osvojené a my jsme jejich tréninky jen obohatily o zajímavost v podobě našeho programu. Do hodin jsme vnesli hravost na kterou děti nebyly už tak zvyklé. Proto si myslíme, že pro ně byl program zpestřením a zajímavostí.

Ve třetí hypotéze si myslíme, že výsledek testu rytmického cítění na začátku a na konci zkoumaného období u dětí z mateřské školy, které byly součástí experimentu, bude rozdílný od výsledků dětí z kroužku aerobiku.

Na začátku zkoumaného období byly výsledky testu velmi rozdílné. Skupina dětí z mateřské školy skončila s výsledkem 1,6 bodu. Děti z kroužku aerobiku měly výsledek 2,1 bodu. Rozdíl je tedy výrazný. Během programu se děti z mateřské školy posunuly a osvojily rytmické cítění, čímž se posunuly výrazně vpřed. Jejich konečný výsledek tak byl 2 body a děti z kroužku aerobiku měly výsledek 2,5. Rozdíl v konečném výsledku je tedy méně výrazný.

Výsledky na konci programu byly tedy v podstatě shodné. Šlo nám o to, aby se děti z mateřské školy dostaly na stejnou úroveň jako děti z kroužku aerobiku. Na první pohled bylo patrné, že děti navštěvující aerobický kroužek. Pohyby v aerobických básničkách znají a mají je již osvojeny. Byly pohybově vyspělejší oproti dětem z mateřské školy. Bylo tedy zřejmé, že v jejich pohybovém provedení bude rozdíl. Děti z mateřské školy mají výsledky shodné. Na začátku měly obě skupiny dětí průměrný výsledek 1,6 bodu. V průběhu programu si pohyb osvojily. Pohyb se stal elegantnějším a celkově se automatizoval, proto výsledky testu na konci programu byly o poznání lepší. Děti na pokyny reagovaly ihned a jejich provedení odpovídalo bodovému ohodnocení. Body, které děti dostávaly byly 2 body. Odpovídá již ověřeným výsledkům pana Miloše Kodejšky.

Výsledky dětí z aerobického kroužku na začátku byly 2,1 body a na konci 2,5 bodu. Jsou tedy nepatrně lepší než děti z mateřské školy. Tímto bychom řekli, že naše



hypotéza se potvrdila. V podstatě všichni skončili s výsledkem dvě, jen s nepatrným rozdílem.

Je zde spousta faktorů, jež ovlivnily průběh cvičení. V ranním cvičení velké množství dětí a změněná náplň programu. V odpolední chvílce malý kolektiv dětí a celkový klid na průběh programu. V aerobickém kroužku byla výhodou pohybová vyspělost a stáří některých dětí. Se skupinami dětí z mateřské školky a dětmi z kroužku aerobiku se však pracovalo dobře a výsledky jsou více než uspokojivé. Naučili jsme se reagovat na potřeby dětí a rychle se jim přizpůsobovat, byl tedy přínosem i pro nás. Cíle, které jsme si stanovili se naplnily a my jsme rádi, že jsme dětem předali nové poznatky a zajistili jim prožitek z pohybu a poznání.

## 10 Závěr

V bakalářské práci jsem se pokoušela propojit hudební a tělesnou výchovu v hodinách aerobiku a tím ho nenásilně zařadit do programu mateřské školy. Zabývala jsem se problematikou hudebního rytmu, jež jsem chtěla u dětí pomocí vytvořeného programu více prohloubit a zkvalitnit. Zjistit stav rytmického citění pomocí již ověřených testů rytmického citění na začátku a na konci programu. Výsledky zhodnotit a dále porovnat s výsledky dětí, které dochází na kroužek aerobiku. Tím tak zjistit, zda se rytmické citění u dětí zkvalitnilo a program byl tak účelný.

Literaturu, která mi nejvíce pomohla k nácviu aerobiku v mateřské škole, je od autorky, jež jako jediná publikuje aerobik pro děti. Její básničky byly vytvořeny s ohledem na věk dětí a s cílem snadného zapamatování. Kniha byla pro moji práci velkou inspirací, proto bych publikaci vřele doporučila všem učitelkám, které mají zájem s dětmi cvičit a dále se vzdělávat v tomto odvětví. Realizování tohoto programu bylo pro mě radostí. Pohyb považuji za jednu z důležitých činností v mateřské škole. Můžu ji zařadit kdykoliv a vždy je prospěšná. Tím, že jsem aplikovala program v různou dobu a v různých činnostech, jsem si mohla srovnat, kdy a jak by dětem vyhovoval nejvíce a byl nejúčelnější. V ranních činnostech, kdy je tato chvílka považována za první činnost, kde se všechny děti sejdou a něco dělají by měla zůstat rušnější a intenzivnější. Proto bych do této části zařazovala jen aerobické básničky. Kdežto v odpolední činnosti jsem shledávala program nejúčinnější a nejefektivnější. Výsledky jsou toho důkazem. Pro děti to byla doplňková činnost, kterou si dobrovolně vybraly a malý kolektiv nám dával spoustu možností. Nejspíš bych program zařadila do této části, protože dětem vyhovoval nejvíce. V realizování tohoto programu se mi tvrzení potvrdilo, ale také se mi podařilo zjistit, že jestliže se s vytvořeným programem a básničkami pracuje, může je učitelka zařazovat do ranního cvičení nebo během jiných činností bez problému. Záleží na volbě učitelky a její práce s dětmi.

Testy rytmického citění, které jsem aplikovala na dvě skupiny dětí v mateřské škole, potvrdily, že se jejich rytmické citění upevnilo a ještě více prohloubilo a rozdíl v provedení na začátku a na konci programu je zřejmý. To samé v porovnání se skupinou dětí z aerobického kroužku. U dětí v mateřské škole jsem se setkala

s nadšením a úspěchem při nácviu. A to je největší odměnou pro učitelku, když vidí, že věci, které předává dětem v nich vyvolávají kladné prožitky z poznání.

Realizování programu tak bylo prospěšné a účelné. Což je myslím odměnou.

Přála bych si, aby aerobik našel své místo v celodenním systému výchovy a vzdělání u dětí v mateřských školách. Protože jsem přesvědčená, že by přispěl nejen ke zdravému pohybu a rozvoji hudebnosti, ale také celkovému rozvoji osobnosti dítěte. Citovali jsme pasáže z Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, jež se vztahují k zapojení aerobiku a dále vytvořenému programu. Motivoval by k správnému využití volného času. Pokud by předložená práce pro učitelky v mateřských školách byla zajímavá, měla bych z toho radost.

## 11 Použitá literatura

1. PLEVLOVÁ, I. Období předškolního věku. Doc.PhDr. ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J.CSc.A KOL.*Přehled vývojové psychologie*. 2.vyd. Olomouc:Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. ISBN 80-244-0629-2
2. MERTIN, V. GILLERNOVÁ, I. (Eds.). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál 2003, ISBN 80-7178-799-X.
3. TOUFAROVÁ, H. *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex,2003. ISBN 80-85783-42-8
4. KODEJŠKA, M. *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha: Univerzita Karlova - Pedagogická fakulta, 2002. ISBN 80-7290-080-3.
5. STEHLÍKOVÁ, K. *Rytmická gymnastika jako jeden z prostředků rozvoje hudebního vnímání*. Kladno, 2003.
6. JENČKOVÁ, E. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Tandem 2002. ISBN 80-903115-7-1.
7. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-20587-9.
8. ZAHÁNĚL, J. –[www.cztenis.cz/metodicka komise](http://www.cztenis.cz/metodicka_komise)
9. VISKUPOVÁ, B. *Hudebně pohybová výchova a zpěv*. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-04-19284-X
10. HLOUŠKOVÁ, E. *Aerobik v mateřské škole*. Praha, 2005
11. MACÁKOVÁ, M. *Aerobik*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0057-3.
12. VÝZKUMNÝ ÚSTAV PEDAGOGICKÝ. *Rámcový vzdělávací program*. Praha, 2004.
13. SKALKOVÁ, J. A KOL. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN, 1983. č.publikace 46-00-22/2
14. KODEJŠKA, M. *Hudební výchova dětí předškolního věku*. Sv. 2, Hudební prostředí v rodině a mateřské škole. Praha: Karolinum, 1991.
15. FISHER, V. *Pojďte si hrát s námi*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1976-4
16. KULHÁNKOVÁ, E. *Písničky a říkadla s tancem*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-655-1

## **12 Seznam příloh**

1. Příloha Přípravy programu
2. Příloha Tabulka na zapisování výsledku testu rytmického citění
3. Příloha Básničky s pohybem
4. Příloha Základní kroky aerobiku
5. Příloha Aerobické básničky
6. Příloha Písničky s tanečkem

## **1. PŘÍPRAVA**

Cíl : Procvičit hrubou motoriku, prohloubit rytmické cítění, seznámit se s metrem, vzbudit zájem o danou činnost

### **1. Pohybová hra – Na kouzelníka**

Popis : Učitelka v roli kouzelníka udává dětem rytmus pohybu – běh, chůze, poskok, nebo jiné pohyby, pomocí bubínku nebo ozvučných dřívěk. Na výrazný signál a zvolané kouzlo se děti přemění v dané zvíře např. čáp, medvěd, žába, had... Děti musí pohybem vyjadřovat dané zvíře, po chvíli zнову učitelka udává rytmus pohybu.

### **2. Básnička s pohybem – Vrabec**

Učitelka básničku říká a zároveň provádí pohyb. Děti mohou ihned spolupracovat. Procvičíme několikrát. Děti motivujeme k lepšímu provedení pohybu.

### **3. Rytmické cvičení - Hra na tělo**

Vytleskání svého jména – učitelka se zeptá (s tleskáním) jak se jmenuješ – dítě vytleská své jméno, mohou se ptát i děti mezi sebou.

Osvojování správného pohybu a postoje při tleskání – správné držení těla, paží – lokty zvednuté od těla. Pravá ruka tleská do levé dlaně.

S dětmi zjišťujeme, kde všude můžeme tleskat –nad hlavou, pod nohou, vpravo, vlevo od těla, na čelo, na tváře.

Formou dvou čtyřslabičných slov děti seznámíme s dvoutaktím a opakováním se dostaneme k osmi taktům, vybereme slova čokoláda-limonáda. Tím děti učíme metru.

Použijeme formu učitelka tleská, děti současně s ní.

I. část testu rytmického cítění

### **A. Metodické podněty ke zjištění citlivosti pro pulsaci**

U známé písničky Malička su vytleskáme pulsaci. Děti motivujeme přirovnáním k hodinám -tik-tak. Dětem předvedeme vzor a individuálně vyzkoušíme. Zapišeme do tabulky.

## **B. Metodické podněty ke zjištění citlivosti pro metrum**

Na písničku Malička su děti vyjadřují metrum pochodem. Nejdříve dětem ukážeme a namotivujeme přirovnáním k pochodu vojáků. Děti opět zkusíme individuálně, můžeme přidat použití hry klavíru.

### **4. Aerobická básnička – Medvídek**

Nácvik aerobického pohybu s básničkou. Dětem básničku řekneme a současně provádíme pohyb. Poté postupně děti básničku učíme a pohyb si osvojujeme. Děti chválíme a povzbuzujeme. Básničku si několikrát zkusíme, poté se medvědi mohou projít po třídě. Spontánní chvílka pro děti.

### **5. Nácvik tanečku - Vrabec**

Dětem písničku zpíváme a rovnou ukazujeme pohyb (děti zapojujeme ihned). Zpívá učitelka a děti se mohou přidávat. Několikrát zazpíváme a zatancujeme. Pochválíme děti za pěkný taneček a necháme děti – vrabce, aby se proletěly po třídě.

### **6. Relaxace – uvolnění**

Děti- vrabci si poté najdou své hnízdečko – místo, kde budou odpočívat. Děti necháme vydýchat v pohodlné poloze pomocí motivace o vrabci.

## **2. PŘÍPRAVA**

Cíl : Procvičit hrubou motoriku těla, orientaci v prostoru, získat nové pohybové dovednosti

### **1. Pohybová hra – Na mrazíka**

Popis : Určené dítě – mrazík se snaží dotykem zmrazit co nejvíce dětí. Zmražené dítě se nesmí ani pohnout. Vysvobodit ho může dítě, které mu podleze mezi nohama.

### **2. Básnička s pohybem - Strom**

Učitelka básničku říká a zároveň provádí pohyb. Děti mohou ihned cvičit s ní. Procvičíme několikrát. Děti motivujeme k lepšímu provedení pohybu.

### **3. Rytmické cvičení - Hra na tělo**

Zpočátku začleníme protažení paží od ramene až po prsty (tzn. kroužení, natahování, pokrčování). Děti seznámíme s pleskáním na stehna ze shora, ze stran. Procvičujeme cvičení čokoláda – limonáda se zapojením tleskání a pleskání. Upevňování metra. Použijeme formu učitelka předvede, děti zopakují.

II. část testu rytmického citění

### **C. Metodické podněty ke zjištění citlivosti pro časový rytmický průběh hudby**

Děti vytleskávají rytmus písničky Vrabec, kterou se učily v předešlé lekci. Dětem ukážeme a individuálně vyzkoušíme. Výsledky podle škály zapisujeme do tabulky.

### **D. Metodické podněty ke zjištění citlivosti pro změny tempa**

Učitelka bude hrát písničku Vrabec na klavír a děti budou pochodovat. Nejdříve dětem předvedeme ukázkou se zpíváním a vyjádřením pohybu. Poté zahrajeme na klavír. Děti si společně pohyb zkusí, poté zkusíme jednotlivě. Nejdříve hrajeme základní tempo, pak zrychlujeme, zpomalujeme. Zapišeme do tabulky.



#### **4. Aerobická básnička – Strašidlo**

Zopakujeme si básničku Medvídko z předešlé hodiny. Přejdeme k nácviku nové básničky. Dětem ukážeme co je budeme učit a společně vyzkoušíme. Povzbuzujeme a dbáme na správné držení těla. Pro lepší osvojení zopakujeme několikrát.

#### **5. Taneček**

S dětmi zopakujeme taneček z předešlé hodiny – vrabec. Můžeme obohatit o klavír, děti tančí a učitelka hraje na klavír. Některým dětem můžeme dát Orffovy nástroje. Hrají rytmus, nebo jen v pomlce, která je v písničce. Jako odměnu zařadíme spontánní pohyb vrabčáků do hnízd. Děti rozdělíme do skupin a na signál musí vletět do svého (určeného) hnízda.

#### **6. Relaxace – uvolnění**

Každý vrabec- dítě si najde místo, kde si odpočine. Uvolnění a vydýchání. Použijeme motivaci o vrabci.

### **3. PŘÍPRAVA**

Cíl : Procvičit vnímání svého těla, orientaci v prostoru, procvičit pohybové dovednosti, osvojit si vyjádření rytmu

#### **1. Pohybová hra – Na sochy**

Popis : Učitelka dětem udává rytmus pohybu. Jakmile přestane hrát děti musí zkamenět. Hra pokračuje, když učitelka začne znovu hrát. Kdo se jako socha pohne vypadává a dává pozor, kdo se po signálu pohnul.

#### **2. Básnička s pohybem – Žába**

Učitelka básničku říká a zároveň provádí pohyb. Děti mohou ihned cvičit s ní. Procvičíme několikrát. Děti motivujeme k lepšímu provedení pohybu.

### **3. Rytmické cvičení- Hra na tělo**

Zopakujeme si cvičení čokoláda – limonáda formou učitelka předvede, děti opakují. Procvičíme všechny nacvičené pohyby hry na tělo – tleskání, pleskání a přidáme dupání. Děti tak obměňují hru na tělo. Nácvičíme rytmičtější říkanky Cvrček. Nejdříve s pohybem (chůzí po kruhu), poté přidáme tleskání rytmu říkanky. Každý si zkusí roli cvrčka uprostřed kruhu, kde předvedeme hru na tělo formou čokoláda-limonáda, ostatní v kruhu předvádí společně s ním.

Popis : Měl cvrček sedm synů, sedm synů měl. :// ( chůze po kruhu, držíme se za ruce)

Nejedli, nepili, jenom pořad cvičili. :// (chůze po kruhu)

K závěru cvrček uprostřed kruhu vyskočí a začne hrát na tělo. Děti současně s ním.

### **4. Aerobická básnička – Strašidlo, Medvídek**

Zopakujeme si obě básničky z minulé hodiny. S dětmi si můžeme zopakovat nacvičené kroky, který se objevily v básničce. Procvičíme si, zda si je pamatují.

### **5. Nácvičíme tanečku - Pepíček**

S dětmi se naučíme taneček. Učitelka tancuje s dětmi a zpívá. Děti se zpěvem mohou přidávat. Učitelka pak může hrát na klavír. K závěru se mohou dvojice proběhnout po prostoru.

### **6. Relaxace – uvolnění**

Děti zůstanou ve dvojicích. Najdou si místečko na odpočívání. Jeden masíruje po zádech druhého. Hra s prsty – po zádech skáčí žabky, lezou mravenci, jdou kočky. Poté se děti vystřídají.

## **4. PŘÍPRAVA**

Cíl : Rozvíjet sluchové schopnosti, procvičit hrubou motoriku těla, reagovat na změny pokynů, osvojit si nové pohybové dovednosti

### **1. Pohybová hra – Bomba, povodeň, oheň**

Popis : Děti se pohybují do rytmu tamburíny, který udává učitelka. Po vykřiknutí jednoho ze slov, musí děti předvést specifický pohyb pro slovo. Bomba – leh na břicho, povodeň – stoj na jedné noze, ruce v bok, oheň – dřep, stříška nad hlavou. Hra pokračuje začne-li tamburína znovu hrát.

### **2. Pohybová básnička – Kocour**

Učitelka básničku říká a zároveň provádí pohyb. Děti mohou ihned cvičit s ní. Procvičíme několikrát. Děti motivujeme k lepšímu provedení pohybu.

### **3. Rytmičné cvičení – hra na tělo**

Procvičíme si básničku cvrček z předešlé lekce. Děti se v roli cvrčka vystřídají. Můžeme měnit tempo říkanky. Děti si tak procvičí reakci na změnu tempa. Dále uspořádáme řadu, první v řadě začne hrát na tělo a děti se na něj jednotlivě napojují. Tvoří tak řetěz. Použijeme čtyřslabičná slova čokoláda –limonáda.

### **4. Aerobická básnička – Mraveneček**

Seznámení novou básničkou a kroky aerobiku. S dětmi několikrát procvičíme pro lepší osvojení.

### **5. Taneček – Pepíček**

Zopakujeme si nacvičený taneček z předešlé hodiny. Děti tancují, učitelka může hrát na klavír. Můžeme zapojit Orffovy nástroje, např. ozvučná dřívka mohou ťukat rytmus.

Hra, kterou můžeme použít na konci jako odměnu za hezké tancování.

Popis : Každá dvojice bude mít obruč- domeček. Děti se pohybují dle rytmu, který udává učitelka. Na výrazný signál musí dvojice do domečku.

## **6. Relaxace – uvolnění**

Po hře se děti ještě samostatně pohybují po prostoru, po výrazném signálu se zastaví a zkamení. Koho se učitelka dotkne, začne se pomalu rozpouštět jako čokoláda.

Použijeme přirovnání k čokoládě.

## **5. PŘÍPRAVA**

Cíl : Prohloubit pohybové dovednosti, procvičit hrubou motoriku, naučit nové říkadlo, procvičit metrum při hře na tělo, naučit nový taneček

### **1. Pohybová hra – Na ocásky**

Popis : Za kalhoty si děti umístí pruh novin představující ocásek. Určené děti nebo dítě se snaží dětem vzít jejich ocásek. Kdo svůj ocásek ztratí vypadává ze hry.

### **2. Pohybová básnička – Sedmikráska**

Učitelka básničku říká a zároveň provádí pohyb. Děti mohou ihned cvičit s ní. Procvičíme několikrát. Děti motivujeme k lepšímu provedení pohybu.

### **3. Rytmické cvičení – hra na tělo**

Použijeme tříslabičná slova např. tulipán, lilie, nebo necháme na tvořivosti dětí. Při hře používáme tleskání, pleskání a dupání. Hrajeme formou učitelka a děti zároveň. Po vyzkoušení hry na tělo přidáme říkanku Poslouchej, pozor dej.

Popis: Poslouchej – pozor dej /*chůze po kruhu*/

Oči – uši – otvírej /*zakryjeme oči, uši, vzpažíme!*/

Poslouchej pozor dej /*chůze po kruhu*/

To co slyšíš dobře hrej! /*na závěr verše, někdo hraje na tělo!*/

### **4. Aerobická básnička – Čáp**

S dětmi si můžeme zopakovat básničku Mraveneček z minulé hodiny. Návuk nové básničky s kroky aerobiku.

## **5. Návnik tanečku – Myší taneček**

Zpočátku učitelka tancuje s dětmi a zpívá. Některé děti mohou pohybově vyjádřit taneček, jiné hrát na nástroje. Děti se mohou přidávat, později po dobrém zvládnutí může učitelka hrát na klavír. Vycházíme z potřeb dětí.

## **6. Relaxace – uvolnění**

Uvolnění namotivujeme na myšky. Myšky – děti běhají všude možné po prostoru, až si najdou svůj domeček a pěkně si odpočinou.

## **6. PŘÍPRAVA**

Cíl : Prohloubit vztahy mezi dětmi, vnímat své tělo, orientovat se v prostoru, prohloubit zájem o hudební výchovu, rozšířit pohybové dovednosti

### **1. Pohybová hra – Slepíme se k sobě**

Popis : Učitelka dětem udává rytmus pohybu pomocí bubínku. Poté co přestane hrát, řekne slepte se k sobě dlaněmi. Používáme části těla, např. břicho, paty, kolena, zadeček, čela...

### **2. Pohybová básnička – Velbloud**

Učitelka básničku říká a zároveň provádí pohyb. Děti mohou ihned cvičit s ní. Procvičíme několikrát. Děti motivujeme k lepšímu provedení pohybu.

### **3. Rytmické cvičení – hra na tělo**

Použijeme tříslabičná slova např. tulipán, lilie nebo jiná slova. Hrajeme formou učitelka a děti zároveň. Zakomponujeme hru na tělo do pohybové básničky.

Poslouchej – pozor dej /*chůze po kruhu*/

Oči – uši – otvírej

Poslouchej pozor dej

To co slyšíš dobře hrej! /*na závěr verše, někdo hraje na tělo*/

#### **4. Aerobická básnička**

S dětmi si zopakujeme básničky, které již znají. Jsou to Medvídek, Strašidlo, Mraveneček a Čáp. Můžeme začít s nácvičením nové básničky Bleška.

#### **5. Taneček**

S dětmi si procvičíme nacvičenou písničku Myšky. Učitelka může měnit tempo písničky. Dále můžeme použít hru na klavír a děti mohou hrát na Orffovy nástroje. Ozvučná dřívka ťukají rytmus.

#### **6. Relaxace – uvolnění**

Motivaci použijeme z aerobické básničky. Děti skáčou jako blešky všude možně, až si najdou své místo a pěkně si odpočinou. Učitelka odpočinek doprovází slovně. Děti dýchají do břicha.

### **7. PŘÍPRAVA**

Cíl : Procvičit hrubou motoriku, posílit zájem o aerobik

#### **1. Pohybová hra – Na mrazíka**

Popis : Určené dítě je mrazík, koho se dotkne zmrzne. Vysvobodit ho může je slunce a to pohlazením. Určíme dítě, které bude představovat slunce. Role můžeme vystřídat.

#### **2. Pohybová básnička – Vrabec**

Učitelka básničku říká a zároveň provádí pohyb. Děti mohou ihned cvičit s ní. Procvičíme několikrát. Děti motivujeme k lepšímu provedení pohybu.

#### **3. Rytmické cvičení – hra na tělo**

Každý si vymyslí květinu a tu poté vytleská, děti po něm opakují. Vytleskáme si rytmus

básničky Bleška z předešlé hodiny. Můžeme použít i ozvučná dřívka a bubínek. Dřívka budou vyťukávat rytmus. Bubínek bude hrát v pomlce. Poté si zkusíme pochod v kruhu se zpěvem.

#### **4. Aerobická básnička – Tlapy a tlapky**

S dětmi si můžeme zopakovat básničku Bleška z minulé hodiny. Nácvik nové básničky s pohybem.

#### **5. Taneček**

Zopakování tanečku Vrabec. Doprovodíme hrou na tělo a nástroji. Učitelka hraje na klavír.

#### **6. Relaxace – uvolnění**

Namotivujeme děti na vrabčáky, kteří létají po obloze. Děti si z paží udělají křídélka a proběhnou se po prostoru třídy. Poté si najdou místo, kde si odpočinou.

### **8. PŘÍPRAVA**

Cíl : Posílit spolupráci mezi dětmi, naučit nové pohybové dovednosti a rozšířit repertoár písniček

#### **1. Pohybová hra – Na molekuly**

Popis : Učitelka dětem udává rytmus pohybu. A jakmile přestane hrát a vykřikne spojte se po třech. Děti musí okamžitě vytvořit skupinky po třech. Děti se mohou slučovat po dvou, třech, čtyřech, pěti, nebo všichni.

#### **2. Pohybová básnička – Čáp**

Učitelka básničku říká a zároveň provádí pohyb. Děti mohou ihned cvičit s ní.

Procvičíme několikrát. Děti motivujeme k lepšímu provedení pohybu.

Pak si zkusíme rozcvičku společně, každý předvede nějaký cvik, ostatní budou opakovat.

### **3. Rytmické cvičení – hra na tělo**

Zopakujeme si hru na tělo formou čokoláda – limonáda, nejdříve začneme čtyřslabičnými slovy, dále tři a nakonec dvou slabičnými slovy. Učitelka bude hrát na klavír písničku a děti budou pochodovat podle daného tempa písně. Použijeme ty, které jsme se naučili. To znamená Vrabec, Pepíček, Myšky a jiné, které děti znají.

### **4. Aerobická básnička**

S dětmi si zopakujeme básničku z předešlé hodiny – Tlapy a tlapky. Nabídneme opakování jiné již naučené básničky. Procvičíme si aerobické kroky, které děti znají z básniček. Zkoušíme nejdříve jen kroky a poté můžeme přidat hudbu.

### **5. Nácvik tanečku**

Hudbu necháme hrát a s dětmi se můžeme podílet na vzniku tanečku. Použijeme nejen kroky z aerobiku, ale i dětskou fantazii.

### **6. Relaxace – uvolnění**

Zahrajeme si znovu hru molekuly a poté přijde uvolnění a relaxace. Na uvědomění svého těla si děti lehnou na zem a každý z nich se stane molekulou, která je dlouhá, široká, maličká, placatá. Učitelka říká pokyny a děti se snaží co nejlépe pohyb realizovat. S dětmi se vydýcháme do břicha, zkontrolujeme dotykem, zda se jim břicho zvedá.



## 9. PŘÍPRAVA

Cíl : Prohloubit schopnost rytmického cítění, rozšířit pohybové dovednosti, procvičit hrubou motoriku těla

### 1. Pohybová hra – Rybičky rybáři

Popis : Vybrané dítě je rybář a řekne rybičky rybičky rybáři jedou. Děti-rybky mají dvě území. Z toho jednoho se snaží dostat na druhé. Uprostřed stojí rybář, který se snaží chytit rybku. Koho rybář chytí, stává se rybářem. Chytí se za ruce a tvoří síť. Hra pokračuje a vyhrává poslední rybka.

### 2. Pohybová básnička – Máchání

Učitelka básničku říká a zároveň provádí pohyb. Děti mohou ihned cvičit s ní. Procvičíme několikrát. Děti motivujeme k lepšímu provedení pohybu.

I. část testu rytmického cítění

#### **A) Metodické podněty ke zjištění citlivosti pro pulsaci**

Dětem zahrajeme písničku Maličká su. Po ukázce, kterou učitelka předvede děti vytleskávají pulsaci. Dětem porovnáme k hodinám -tik-tak. Body zapisujeme do tabulky.

#### **B) Metodické podněty ke zjištění citlivosti pro metrum**

Na písničku Maličká su děti vyjadřují metrum pochodem. Nejdříve dětem ukážeme chůzi a zpíváme si písničku. Porovnáme k pochodu vojáků. Test provádíme individuálně, děti i učitelka zpívají. Můžeme hrát na klavír.

### 4. Aerobická básnička

S dětmi si zopakujeme básničky, které jsme se naučili. Vymyslíme krátkou sestavu na hudbu. Učitelka vychází ze schopností dětí. Může jen na hudbu procvičit kroky, které děti dobře ovládají.

### 5. Návlek tanečku

K písničce Maličká su vymyslíme taneček. Popis: Ruce v bok, pokrčování kolen do

rytmu a natáčení do stran. Takto se pohybujeme na první část písničky. Na druhou část přidáme aerobický krok step touch. Do pomlky můžeme tlesknout. Druhá část se znovu opakuje. Organizace může být dvě řady naproti sobě nebo do kruhu.

## **6. Relaxace – uvolnění**

Děti běhají do rytmu hudby nebo Orfeova nástroje, po zastavení děti zkamení, opakujeme několikrát. Poté si děti najdou své místečko a proběhne uvolnění a vydýchání s nádechem do břicha.

## **10. PŘÍPRAVA**

Cíl : Rozšířit poznatky z hudební výchovy, uvědomit se své tělo, získat nové pohybové dovednosti, podpořit jejich vztah pohybu, prohloubit schopnost rytmického cítění

### **1. Pohybová hra – Na ptáčky**

Popis : Použijeme malé obruče jako domečky. Učitelka udává rytmus bubínkem a děti se pohybují po prostoru mezi obručemi. Přestane-li učitelka hrát, musí děti-ptáčci ihned do obruče. Na koho obruč nezbude, vypadává.

### **2. Pohybová básnička – Žába**

Učitelka básničku říká a zároveň provádí pohyb. Děti mohou ihned cvičit s ní. Procvičíme několikrát. Děti motivujeme k lepšímu provedení pohybu.

## **II. část testu rytmického cvičení**

### **C) Metodické podněty ke zjištění citlivosti pro časový rytmický průběh hudby**

Děti vytleskávají rytmus písničky Vrabec, kterou již znají. Dětem ukážeme a individuálně vyzkoušíme. Body zapíšeme do tabulky.

### **D) Metodické podněty ke zjištění citlivosti pro změny tempa**

Učitelka bude hrát písničku Vrabec na klavír a děti budou pochodovat.

Opět nejdříve předvedeme a zkusíme všichni společně, poté jednotlivě. Nejdříve hrajeme základní tempo, poté zrychlujeme, zpomalujeme a tempo střídáme.

#### **4. Aerobická básnička**

S dětmi si zopakujeme básničky, které se naučily. Zopakujeme si naučené aerobické kroky z básniček. Na hudbu si kroky procvičíme. Organizace může být v řadě nebo v kruhu. Vytvoříme tak jednoduchou sestavu na hudbu.

#### **5. Návik tanečku**

Zopakujeme si tanečky z předešlých hodin. Použijeme Orfeovy nástroje. Děti mohou použít i hru na tělo. Vyjádřit mohou rytmus, pulsaci nebo metrum. Dětem můžeme dát prostor k vytvoření svého tanečku. Jako odměnu zařadíme hru dle přání dětí.

#### **6. Relaxace – uvolnění**

Uvolnění namotivujeme na téma čokoláda, koho se učitelka dotkne, ten se začne pomalu jako čokoláda roztékat. Poté vydýchání s nádechem do břicha, odpočinek.

## 2. Příloha Tabulka na zapisování výsledků testu rytmického cítění

Tabulka č.12

Jméno dítěte	Věk (rok)	A) pulzace	B) metrum	C) rytmus	D) tempo	<b>výsledek</b>

Tabulka č.13

Jméno dítěte	Věk (rok)	A) pulzace	B) metrum	C) rytmus	D) tempo	<b>výsledek</b>

### 3. Příloha Básničky s pohybem

#### Vrabc

1. Skáče vrabec jako žabec,
2. skáče vrabec po dvoře.
3. Hod' mu, dědku, něco k snědku,
4. ať nám hlady neumře.
5. Skáče vrabec, hod' mu žďabec,
6. hod' mu žďabec koláče.
7. Hod' mu, dědku, něco k snědku,
8. ať zbytečně nepláče.

*Význam:* posilování odrazu, správné držení těla

*Popis cvičení:* Stoj spatný ruce v týl. Odrazem snožmo poskakujeme vpřed. hlavu vytahujeme co nejvýše, lokty při poskocích stlačujeme nazad.

*1. až 4. verš:* celkem 9 poskoků vpřed.

*5. až 8. verš:* ruce zkřížíme na prsou a poskoky na místě provedeme obrat 360 do původního postavení.

#### Strom

1. Z černé země ven
2. roste rovný kmen,
3. roste rovný kmen.
4. Když je vítr, tak se třese,
5. když je ticho, nepohne se,
6. klenbu nebe v lese nese,
7. jmenuje se klen.

Z černé země ven  
roste rovný kmen,  
roste rovný kmen.  
Roste z hlíny k nebi vzhůru,  
má krabatou, hnědou kůru,  
klenbu nebe v lese nese,  
jmenuje se klen.

*Význam:* výrazové cvičení, cvičení správného držení těla

*Popis cvičení:* Klek sbaleně v klubíčku, hlava na kolenou, ruce opřené vedle kolenou.

*1. až 3. verš:* postupné napřímení trupu v kleku, vzpažíme.

*4. a 5. verš:* pozvolna vztyk až do výponu na špičky, paže vytahujeme co nejvýše.

*6. verš:* krouživým pohybem paží nad hlavou s dlaněmi otevřenými směrem vzhůru znázorňujeme košatou korunu stromů.

*7. verš:* rychlý přechod zpět do kleku sbaleně (výchozí postavení).

## Žába

1. Žába chodit neumí,
2. žába jenom skáče.
3. Vrabec žábu naučí
4. létat jako ptáče.
5. Žába mluvit neumí,
6. žába jenom kuňká.
7. Kdo sis žábou rozumí,
8. ten je taky kuňka.

*Význam:* celkové posílení nohou i rukou, procvičení trupu

*Popis cvičení:* Dřep roznožmo, ruce mezi chodidly. Provádíme žabí poskoky. Nejdříve se vysunou ruce vpřed a natažením trupu za rukama přeneseme na ruce váhu těla.

Odrazem nohou a skrčením v kolenou přisuneme nohy za rukama,

1. a 2. verš: 4 poskoky.

3. a 4. verš: vztyk, ruce v týl, 4 poskoky snožmo ve výponu vždy se čtvrt obratem vlevo (1 x se otočíme kolem své osy).

5. a 6. verš: jako 1. a 2. verš.

7. a 8. verš: 4 poskoky v dřepu snožmo, ruce na zemi vedle chodidel ( opet se otočíme kolem své osy )

### **Sedmikráska**

1. Když sluníčko zapadá,

2. sedmikráska chřadne,

3. ke spánku se ukládá

4. do postýlky chladné.

5. Když sluníčko vyskočí,

6. sedmikráska vstává,

7. načese si obočí,

8. na motýly mává.

*Význam:* výrazové a přímivé cvičení

*Popis cvičení:* Stoj mírně rozkročný, vzpažit.

1. a 2. verš: pomalý přechod vlnou s vyhrbením do hlubokého předklonu. Nejdřív sklopíme dlaně, lokty co nejdéle necháme nahoře.

3. a 4. verš: vzporem dřepmo klek, sed na paty, hlavu složíme na kolena, dlaně na zemi vedle kolenou.

5. a 6. verš: zkleku opět vzporem dřepmo do napnutých nohou, stoj v hlubokém předklonu, hlava na kolena.

7. a 8. verš: z hlubokého předklonu postupně vzpřim vlnou shrbeně až do výponu.

Během vzpřimování naznačíme rukama ve výši očí načesání obočí a ve výponu zamáváme oběma rukama.

## **Velbloud**

Velbloud táhne poušť,  
marně hledá houšť,  
kam by složil do stínu  
tu svoji hnědou čupřinu.  
Velbloud táhne poušť,  
písek neopouští.  
Líbise mu na hřbetě  
dál vozit lidi po světě.

*Význam:* cvičení klenby nohou, protažení lýtkových a stehenních svalů

*Popis cvičení:* V rytmu písničky jdeme po čtyřech s vysazením boků co nejvýše. Ruce a nohy jsou napjaté, nohy se snaží přiblížit co nejvíce rukám. Váha je rozložena rovnoměrně na ruce i nohy. Jdeme pomalu, vznešeně, spíše se suneme vpřed.

## **Čáp**

1. Starý čáp,
  2. capy cop,
  3. cape bosý
  4. do rákosí.
  5. Za ním cope čápice,
  6. ráchají se v rybníce.
- Starý čáp, klapy klap,  
chodí k brodu čeřit vodu.  
Čápice ho provází, loví žáby pod hrází.



*Význam:* posílení zvedáčů stehen, koordinace pohybů

*Popis cvičení:* Děti (nejlépe v zástupu) s většími rozestupy dělají dlouhé kroky (čapáky). Vysokým zvednutím kolena přenáší váhu na vykročené chodidlo střídavě levé a pravé nohy až do hubokého výpadu. Paže jsou v předpažení jedna výš a druhá níž. Při každém kroku klapnou o sebe jako čáp zobákem.

*1. až 4. verš:* celkem 4 čapáky.

*5. a 6. verš:* 8X vysoké zvedání kolenou na místě v rychlejším sledu s výrazným tleskáním dlaní v rytmu před tělem.

Při druhé sloce vše opakovat.

### **Máchání**

1. Máchá Madla	Máchá Madla
2. kopu prádla.	kopu prádla,
3. Kdopak z vás jí pomůže?	pomáhá jí kominík.
4. Madlo, Madlo,	Ty jsi, Madlo,
5. prádlo spadlo	motovidlo.
6. do špinavé kaluže.	Ten ti prádlo ušpiní

Máchá Madla

kopu prádla

u divoké Metuje.

Madlo, prádlo

ke dnu spadlo,

k moři s vodou popluje.

*Význam:* procvičení ramen, boků, protažení zadních stehenních svalů

*Popis cvičení:* Stoj rozkročný, předklon, paže svěšeny volně dolů.

*1. a 2. verš:* mácháme mohutně pažemi střídavě vlevo a vpravo do krajních poloh s pootočením trupu a hlavy ve směru máchání (4X).

3. *verš*: krátké, rychlé máchání ve dvojnásobném tempu (4X).

4. a 5. *verš*: pohyb stejný jako v 1. a 2. *verši*.

6. *verš*: totéž co ve 3. *verši*.

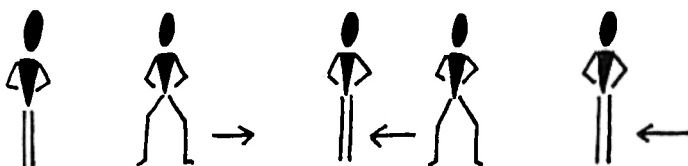
Ve druhé a třetí sloce se celé cvičení opakuje.

#### 4. Příloha Základní kroky aerobiku

**MARCH** (čti máč) – chůze, vzpřímený postoj, nepředklánět se

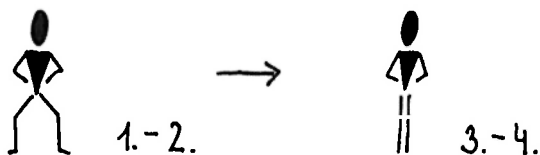
Variace : na místě, vpřed, vzad, diagonála, do kruhu

**STEP TOUCH** (čti step tač) - úkrok P vpravo, přinožit L a zpět



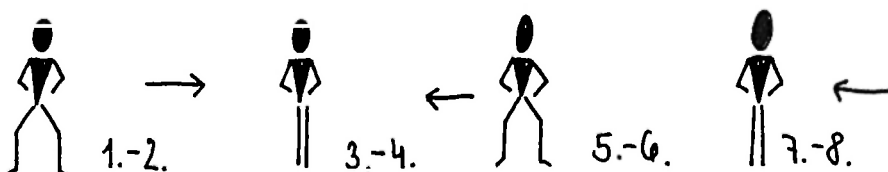
variace: single = vpravo a zpět, double = dvakrát, vpřed, vzad, el step

**PLIÉ** (plijé) úkrok P do podřepu rozkročného a zpět



**PLIÉ STEP TOUCH** (plijé step tač) - úkrok P vpravo přes široký

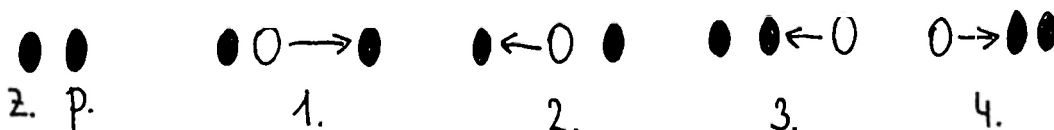
podřep rozkročný, L přinožit



! vhodnější provádět v polovičním tempu ! (viz, nákres)

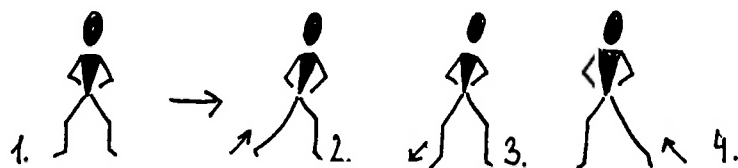
variace: single, double

**STRADDLE MARCH** (strédl rnáč)



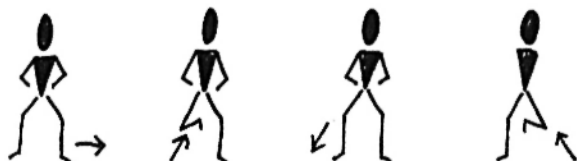
**PLIE MARCH** (plijé strédl máč), chůze v podřepu rozkročném

**SIDE TO SIDE** (sajd tú sajd)



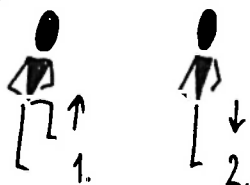
variace: na místě, vpřed, vzad

**LEG CURL** (lek kér), krčit nohu v kolenní jen do 90°, ne ostrý úhel



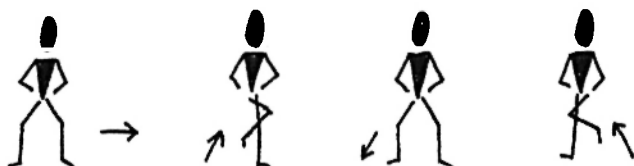
variace: na místě, single, double, vpřed, vzad

**KNEE UP** (ný ap), při přednožení kolenní kloub max. do výše kyčelního kloubu



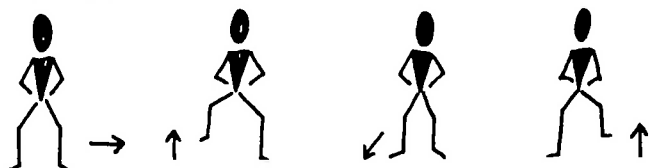
variace: na místě, vpřed, vzad, single, double

**KNEE UP IN** (ný apin), nepřetáčet v pase, koleno pokrčené nohy směruje vpřed



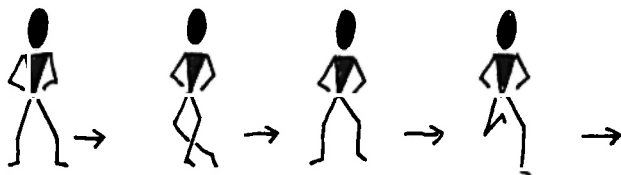
variace: na místě, vpřed, vzad, single, double, el step

**KNEE UP OUT** (ný ap aut)



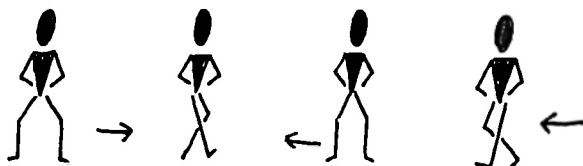
variace: na místě, vpřed, vzad, single, double, el step

**GRAPEVINE** (grejpvajn), první krok začíná přes patu



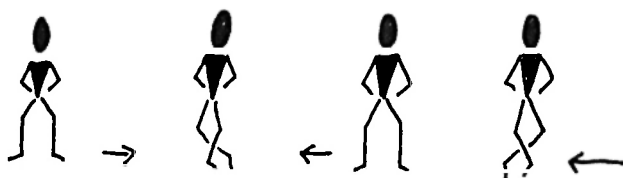
variace: vpravo a vlevo, diagonála

**CROSS FRONT** (kros front)



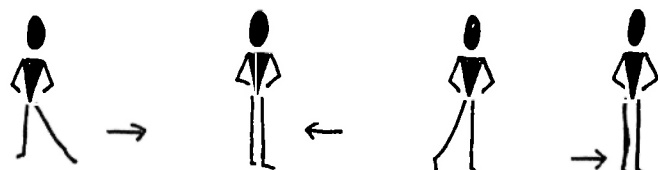
variace: na místě

**CROSS BACK** (kros bek)



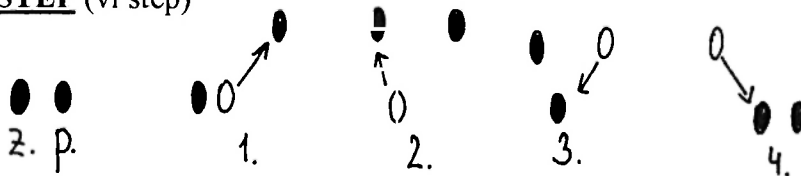
variace: na místě

**LUNGE SIDE** (lánž sajd)



variace: na místě, P 4x a L 4x, P 2x a L 2x, P 1x a L 1x,

**V-STEP** (ví step)



variace: na místě, 2x, 4x

**CHASSE** (šasé), krok-sun-krok stranou s výskokem

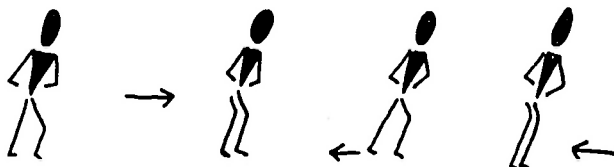
variace: vpravo a vlevo, diagonála

**TAP** (tep), P ťuknout nohou vpřed a zpět



variace: single, double

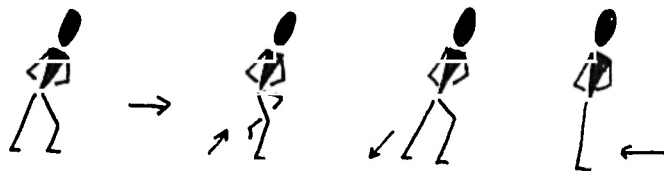
**STEP TAP** (step tep), P krok vpřed, L přísun, L krok zpět, P přísun



variace: vpřed, diagonála

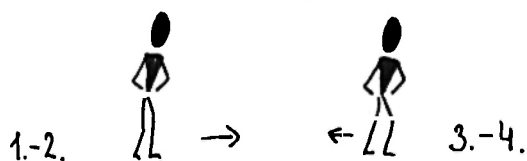
**STEP KENEE UP** (step ný ap), P krok vpřed, L knee up, L krok zpět,

krok zpět



variace: vpřed, diagonála

**MAMBO** (mambo), vychází z chůze, L na místě, P krok vpřed a krok vzad



**PONNY** (ponny), poskok vpravo a vlevo, ! zlehka na špičkách !

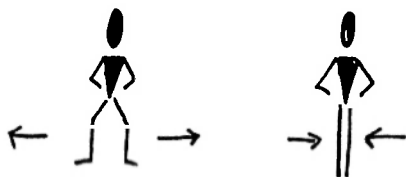
variace: vpravo a vlevo, vpřed, vzad, el step

**HOPS** (hops) malé poskoky

**PIVOT** (pivot), L na místě, P krok vpřed, otočit o 180°, P krok vpřed, otočit o 180°



**JUMPING JACK** (džampink džek), poskok do stoje rozkročného a zpět, kotníky minimálně v šířce kolenních kloubů



variace: na místě

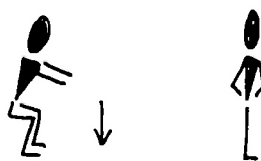
**TWIST** (tvist) ! zlehka na špičkách



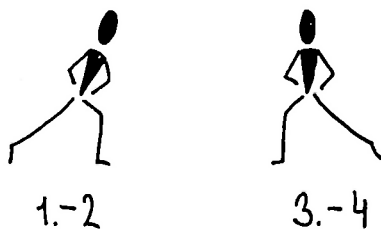
**JOGGING** (džogink) běh! zlehka na špičkách!

variace: na místě, vpřed, vzad, diagonála, do kruhu

**SQUAT** (skvot) , podřep, max. rozsah stehna vodorovně se zemí, kolena max. nad špičky - „jako když si sedáme na židli“



**SLIDE** (slajd), sklouznutí stranou



## Malý slovníček pojmů

<b>psáno</b>	<b>čte se</b>	<b>význam</b>
single	singl	jednou
double	dabl	dvakrát
up	ap	nahoru
down	daun	dolů
out	aut	ven
in	in	dovnitř
right	rajt	pravá, vpravo
left	left	levá, vlevo
front	front	vpřed
back	bek	dozadu



## 5. Příloha Aerobické básničky

### Medvídek

použité kroky: straddle march, side to side, step touch

text	kroky, pohyb paží	obr.č.
Jde medvídek do školy	P straddle march, úklona zpět, paže -ukazujeme medvěda	1
vzal si sebou bačkory.	L straddle march, -"-	
Sluníčko se na něj směje,	side to side, paže -malujeme sluníčko, (čelné kruhy dovnitř)	2
hezký den mu z rána přeje		
k tomu velkou jedničku	step touch, paže-P,L, ukazujeme 1	
a pochvalu v deníčku.	step touch, paže -P,L, hladíme se po vlasech	

Obr.1



obr.2



### Strašidlo

použité kroky: march, hops side to side step touch jumping Jack

text	kroky, pohyb paží	obr.č.
Co to slyším cupy dupy?	march, paže nasloucháme	
Ježí se mi z toho chlupy!	jumping jacks, paže ukazujeme jak se ježí chlupy	1
Kouknu na tu divnou věc,	side to side, paže P,L díváme se	
nejsem přece zbabělec	step touch, paže ukazujeme, že se nebojíme	2
To náš přítel zajíček	hops vpřed a vzad, ruce v bok	
hopkal si přes chodníček	hops vpravo vlevo, ukazujeme uši zajíčka	

Obr.1



obr.2

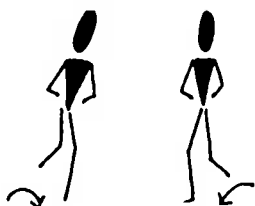


## Tlapy a tlapky

použité kroky: march, step touch, knee up in, side to side

text	kroky, pohyb paží	obr.č.
Dupy, dupy, klapky klapky	P march, paže - napodobujeme sloní chobot	
či jsou tyhle sloní tlapy?	P march, paže - napodobujeme sloní chobot	
Když ty nohy zadupou, třesou celou chalupou.	poskoky z P nohy na L	1
Ale myšky chodí tiše, mají tlapky jako z plyše.	kneep up in, paže - ukazujeme, jak potichu chodí tlapky	2
Tiše myši, ši, ši,ši - ať vás nikdo neslyší.	side to side, ukazujeme psst	
	step touch, ukazujeme psst	

Obr. 1



obr.2



## Čáp

použité kroky: knee up in, step touch, march, hops

text	kroky, pohyb paží	obr.č.
Brodí se čáp v rákosí, každé ráno za rosy.	kneep up in, paže-děláme čápa step touch, paže -naznačujeme, že padá rosa, prší	
Zvedá nohy červené, všechny žáby dožene.	double knee up in	1
Pozor malé žabky, když slyšíte klapky.	hops vpřed, hops vzdad	
Zachraňte se ve vodě, nenechte to náhodě.	march - circle vpravo, ukazujeme, že plaveme	
	march - circle vlevo, plaveme	

Obr. 1



## Mraveneček

použité kroky: V-step, step touch, chassé, double plié, slep touch

text	kroky, pohyb paží	obr.č.
Cupy dupy mraveneček	V-step pravá	
vylezl si na kopeček	V-step pravá	
Je to silák, panečku	double plié step touch, paže - ukazujeme siláka	
nese zrnko k domečku	double plié step touch, paže - ukazujeme siláka	
V mraveništi kamarádi	chassé, paže - malujeme kopec	1
pomohou mu velmi rádi.	step touch, pohládíme se	

Obr. 1



## Bleška

použité kroky: penny, jogging knee up out leg curl. hops slep touch

text	kroky, pohyb paží	obr.č.
Skáče bleška na písku,	ponny, tleskáme do rytmu	
hledá, kdo je nablízku.	leg curl, díváme se	1
Alík leží na břiše,	kneep up out	2
hned má blechu v kožiše.	hops, škrábeme se	
Je to bleška sportovec,	jogging	
nechytíš ji - jasná věc.	hops, vyskakujeme a chytáme blešku	
Musíš, pejsku Alíku,	keep up out	
umýt kožich v rybníku.	step touch, umýváme se	

Obr. 1



obr. 2



## 6. Příloha Písničky s tanečkem

### Vrabec

Na-ří-kal vra-bec na zí-mu, proč ne-má do-ma pe-ří-nu,  
proč ne-má ko-žich a-ni bo-ty, no-hy ho ze-bou od té slo-ty.

### Základní postavení

Dvě skupiny dětí a každá skupina doprovází písničku jiným pohyboem. Asi 113 dětí stojí uvnitř kruhu, jsou vrabčáci a protáhnou křídla do stran, ostatní kolem nich utvoří velký kruh a dají si ruce do pasu.

### Návrh provedení

- 1.—3. T: „vrabčáci« se 3x zhoupnou na místě, mávaží při tom křídly, děti v kruhu se na místě natáčeji vpravo a vlevo,
4. T: pomlka — „vrabci« složí křídla na ramena a 3x s nimi zamávají, děti ve velkém kruhu 3x zatleskají,
- 5.—8. T: totéž,
- 9.—16. T: děti ve velkém kruhu se chytí za ruce a udělají brány, děti uvnitř podletují pod bránami ven z kruhu a zase se pod jinou bránou vrací dovnitř kruhu, Tempo druhé Části je trochu rychlejší, aby odpovídalo dětskému běhu. Celá píseň se opakuje.

## Pepíček



Šel Pe-pí-ček, šel na led, An-du-ku za ru-ku ved, poď An-du-ko, poď ta-ky, bu-de-me se klou-za-ti.

*Já, Pepičku, nepůjdu, já se klouzat nebudu, já kdybych se klouzala, možná, že bych upadla*

### Základní postavení

Dvojice dětí stojí volně ve třídě tak, aby byli všichni natočeni bokem např. k lavičce. Druhý bok jim míří třeba ke klavíru. Podají si obě ruce. Postupují všichni stranou nejdříve k lavičce, pak všichni opačným směrem ke klavíru.

### Návrh provedení

1. a 2. T: čtyři houpavé přísunné kroky stranou a současně 7x kývají spojenýma rukama (tam a zpět), místo 8. kývnutí mají ruce pauzu,
3. a 4. T: totéž na druhou stranu,
5. T: dva přísuny stranou (směr lavička),
6. T: dva přísuny na druhou stranu,
7. a 8. T: pustí se a otočí se každý sám během na místě.

### Obměny

- 7. a 8. T: dvojice se nepustí a během v kroužku se zatočí buď až na svá místa, nebo si vymění místa.
- 7. a 8. T: pustí se a otáčka je v závěsu za pravé lokty.

## Myší tanec



*Která je hluchá,  
ať neposlouchá,  
která je chromá, ať sedí doma.*

### Základní postavení

Čtyři řady dětí (1. 2. 3. 4.) do čtverce.

### Návrh provedení

1. a 2. T: běží liché řady šesti krůčky k sobě,
3. a 4. T; vracejí se šesti krůčky na svá místa.
- 5.—8. T: totéž sudé řady,
- 9.—12. T: běží opět liché řady, 1. řada zvedne spojené ruce — udělá brány a 3. řada jí podběhne.

Celé se opakuje, tentokrát začínají (a podbíhají) sudé řady.

Na mezihru, kterou mohou hrát další děti na Orffovy nástroje, mohou běhat myšky, buď celá řada za vedoucí jako malý hádek, nebo každý sám, ale na konec mezihry se musí vrátit na své původní místo.

*Běží myška po pěšince, kočka na ni číhala, dej si pozor na tu kočku, dělá, že je ospalá.  
Myška běží tam, zase sem, už je doma u kamen, z kočičky si udělala  
dobrý den.*