

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

Fakulta pedagogická

461 17 Liberec 1, Hálkova 6 Tel.: 485352515 Fax: 485352332

Katedra: PRIMÁRNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Obor : UČITELSTVÍ PRO 1. STUPEŇ ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Rozvíjení rytmického cítění v předškolním a mladším školním věku dětí

Autorka: Ludmila Čapková

Podpis:

Adresa: Kavánova 792, 512 51 Lomnice nad Popelkou

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Bubeníčková

V Lomnici nad Popelkou dne 12. prosince 2005

	stran	tabulek	obrázků	příloh
počet	83	1	2	4

TU v Liberci, FAKULTA PEDAGOGICKÁ

461 17 LIBEREC 1, Hálkova 6

Tel.: 485352515

Fax: 485352332

Katedra: PRIMÁRNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(pro magisterský studijní program)

pro (diplomant) Ludmila Čapková
adresa: Kavánova 792, Lomnice nad Popelkou
obor (kombinace): Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Název DP: Rozvíjení rytmického cítění v předškolním a mladším školním věku dětí
Název DP v angličtině: Pre-school and young school children's development of the sense of rhythm
Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Bubeníčková
Konzultant:
Termín odevzdání: květen 2005

Pozn. Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování DP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 30.6.2004

.....
děkan

.....
vedoucí katedry

Převzal (diplomant): LUDMILA ČAPKOVÁ
Datum: 16. 11. 2004
Podpis: Čapková Ludmila

Název DP:

Rozvíjení rytmického citění v předškolním a mladším školním věku dětí

Vedoucí práce:

Mgr. Zuzana Bubeníčková

Úvod:

Vzhledem k mému dřívějšímu působení v mateřské škole a nynějšímu zaměstnání na základní škole jsem si zvolila téma, které je mi blízké. V této oblasti jsem měla možnost získat poměrně bohaté zkušenosti, které prostřednictvím diplomové práce můžu sdělit začínajícím nebo méně zkušeným kolegům.

Cíl:

Cílem diplomové práce je zjištění možností rozvíjení rytmického citění u dětí a ovlivnění vnímání rytmu. Součástí toho budou rytmické hry a činnosti.

Požadavky:

Na základě zkušeností požaduji jako vedoucí práce stanovení hypotéz(y) souvisejících s daným tématem a provedení odpovídajícího průzkumu.

Literatura:

- Sedlák, F.: Psychologie hudebních schopností a dovedností. Supraphon, 1989.
Jenčková, E.: Hudba a pohyb ve škole. ORLICE, Hradec Králové 2002.
Kulhánová, E.: Hudebně pohybová výchova. Portál, 2002.
D Andrea, F.: Rozvíjíme hudební vnímání a vyjadřování. Portál, 1998.
Šimanovský, Z. – Tichá, A.: Lidové písničky a hry s nimi. Portál, 1999.
Šimanovský, Z. – Tichá, A. – Burešová, V.: Písničky a jejich dramatizace. Portál, 2000.

Prohlášení k využívání výsledků diplomové práce:

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 o právu autorském, zejména § 60 (školní dílo) a § 35 (o nevýdělečném užití díla k vnitřní potřebě školy).

Beru na vědomí, že TUL má právo na uzavření licenční smlouvy o užití mé práce a prohlašuji, že **s o u h l a s í m** s případným užitím mé práce (prodej, zapůjčení apod.).

Jsem si vědoma toho, že užít své diplomové práce či poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem TUL, která má právo ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, vynaložených univerzitou na vytvoření díla (až do jejich skutečné výše).

Datum: 12. 12.2005

Podpis:

Prohlášení o původnosti práce:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla veškerou použitou literaturu.

V Lomnici nad Popelkou dne 12. prosince 2005

Ludmila Čapková

Podpis:

Poděkování:

Děkuji vedoucí diplomové práce, **Mgr. Zuzaně Bubeníčkové**, za odborné vedení, cennou pomoc a poskytnuté rady při vypracovávání daného tématu.

ANOTACE

Rozvíjení rytmického cítění v předškolním a mladším školním věku dětí

V této diplomové práci jsou teoreticky rozebrány různé činnosti, které rozvíjejí rytmické cítění u dětí v předškolním a mladším školním věku. Rytmus jako takový není jen součástí hudební výchovy, ale patří do celého našeho života. Velká pozornost je věnována pohybu, který je velmi účinným prostředkem k rozvíjení smyslu pro rytmus, dále pak i říkadlům a rytmické řeči těla. Praktická část obsahuje ukázky různých rytmických her a činností pro děti v předškolním a mladším školním věku, výzkum se zaměřuje na zjištění úrovně rytmických schopností u dětí v mateřské škole a na 1. stupni základní školy.

ANNOTATION

Pre – school and young school children's development of the sense of rhythm.

Different activities which develop rhythmical feelings of very young (ages 3-6) and young learners (ages 6-11) are theoretically analysed in this diploma work. Rhythm as such is not only a part of musical education but it accompanies all our life. Great attention is devoted to movement which is an effective means to develop a sense of rhythm and then to different nursery rhymes and rhythmical body language. The practical part of this work contains examples of various rhythmical games and activities for very young and young learners and the research focuses on findings of a level of rhythmical abilities at children in kindergardens and primary schools (ages 6 to 11).

ZUSAMMENFASSUNG

Entwicklung des rhythmischen Gefühles im Vorsschul- und im jüngeren Schulalten der Kinder.

In dieser Diplomarbeit werden theoretisch verschiedene Tätigkeiten analysiert, die das rhythmische Gefühl der Kinder im Vorschul- und im jüngeren Schulalter entwickeln. Der Rhythmus ist nicht nur ein Bestandteil der Musikerziehung, sondern auch unseres ganzen Lebens. Eine große Aufmerksamkeit wird auch der Bewegung gewidmet, die als ein wirksames Mittel für Entwicklung des Rhythmusinnes gilt. Weiter auch Kindersprüchen und der rhythmischen Rede des Körpers. Der praktische Teil besteht aus verschiedenen rhythmischen Spiel- und Tätigkeitsproben für Kinder im Vorschul- und jüngeren Schulalter. Die Forschung beschäftigt sich mit dem Niveau der rhythmischen Fähigkeiten der Kinder im Kindergarten und in der ersten Stufe der Grundschule.

OBSAH

TEORETICKÁ ČÁST

1. Úvod	10
1.1. Hudba v našem životě	10
1.2. Hudební výchova –širší pohled	11
2. Rytmus – prvořadá součást života	13
3. Rytmus v různých etapách vývoje dítěte	14
1. 3.1. Období nemluvněte a batolete (od narození do 3roků)	14
3.2. Období předškolní (3-6 let)	15
3.3. Období mladšího školního věku (6-11 let)	16
4. Rytmus , pohyb a hudba; složky hudby	18
5. Charakteristika pohybu	21
5.1. Pohybové prostředky	24
5.1.1. Správné držení těla	25
5.1.2. Dýchání a pohyb	27
5.1.3. Chůze a její varianty	29
5.1.4. Rytmická řeč těla	34
5.1.5. Pantomimické prostředky	40
5.1.6. Taneční prostředky	43
5.1.7. Využití hudebních nástrojů v pohybovém projevu	45

6. Dětská říkadla, dětské písně	47
--	-----------

PRAKTICKÁ ČÁST

7. Rytmické hry a činnosti	51
7.1. Ukázky – říkadla s pohyby, rytmičné hry	55
8. Výzkum	72
8. 1. Cíl výzkumu	72
8. 2. Charakteristika a popis vzorku	73
8. 3. Metodika	74
8. 4. Popis výzkumu	76
8. 5. Shrnutí výsledků výzkumu	78
8. 6. Závěr	79
9. Seznam citací	80
10. Seznam použité literatury	81
11. Seznam příloh	83

TEORETICKÁ ČÁST

1. ÚVOD

Hudba byla, je a vždy bude čímsi zázračným. Všude kde jsou lidé, je přítomna i hudba a s ní veškeré umění. Její hlavní úloha spočívala celá století v tom, že dělala člověka člověkem. Kdysi byla podstatnou složkou života.

1.1. HUDBA V NAŠEM ŽIVOTĚ

Již v dávných dobách patřila hudba, rytmus a pohyb neodmyslitelně k pravěkým rituálům. Hudba a rytmus jsou jako léčebné prostředky lidmi používány už od nepaměti. Původně byla hudba chápána hlavně jako způsob, kterým se lidé snažili zapůsobit na bohy a démony ve prospěch svého kmene nebo určitého jedince. Byl to také způsob boje s úzkostí a s chorobami. Při magickém léčení a zaklínání byl hlavní rytmus vytvářen poměrně prostým způsobem, například tlučením holí do dutého kmene nebo o kámen. Měnila se přitom opakovaně intenzita i tempo a magický vliv tohoto rytmu ještě umocňoval šaman svým zpěvem. Ten obsahoval výrazově působící slova. Rytmus úderů, tempo a dynamika zpěvu strhávaly ostatní k živelnému pohybovému projevu.

V nedávné minulosti ovlivňovala hudba život našich předků mnohem více než dnes. K hudbě se vychovávalo od dětství, protože byla ve školském systému rovnoprávná s jazykovými obory gramatiky, dialektiky a rétoriky. Za posledních sto let se však výchovný systém od tohoto principu vzdálil. Hudba v dnešních učebních osnovách nehraje téměř žádnou roli.

Dříve se zpívalo při práci, při slavnostních příležitostech, pro radost nebo i ze smutku. Lidé znali mnoho písní, které se předávaly ústní slovesností z generace na generaci. Dnes se však na hudbu v podobě zpěvu téměř zapomíná.

Hudba nás v současné době také obklopuje všude - v obchodech, dopravních prostředcích, v restauracích, na ulici apod. Málokdy ji ale opravdu vnímáme, slouží spíše jen jako kulisa při různých lidských činnostech.

1.2. HUDEBNÍ VÝCHOVA – ŠIRŠÍ POHLED

Současná hudební výchova je zaměřena na vytváření a pěstování vztahu dětí k hudbě prostřednictvím dětského hudebního projevu v kontextu dalších múzických aktivit.

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. Nezřídka jsou tyto tělesné pohyby emocionální odezvou také na celkovou atmosféru hudebního díla, na níž se podílejí i ostatní hudební prostředky, především nástrojová barva, tempo, dynamika či melodie.

Součástí každé hodiny hudební výchovy by měly být různé druhy hudebních aktivit – pěvecké, poslechové, tvůrčí, rytmicky – doprovodné a hlavně hudebně pohybové, které jsou pro děti předškolního a mladšího školního věku jednou z nejúčinnějších aktivit k navázání bezprostředního kontaktu s hudebním dílem.

Společným prvkem hudby a pohybu je rytmus, který je základem pro další činnosti. Děti se neučí jen reagovat na rytmus, ale poznávají i další výrazové prostředky hudby jako je tempo, metrum, dynamika, melodika, výrazová složka, harmonické napětí, uvolnění atd.

Při pohybových činnostech mohou děti hudbu lépe prožívat, hlouběji poznávat i vnímat. Také se tímto způsobem mnohem lépe vytvářejí a upevňují mnohé dovednosti, které jim umožní vyjádřit vlastní hudební prožitek pohybem.

V hodinách hudební výchovy u dětí rozvíjíme tyto schopnosti:

- *hudebně sluchové* (rozlišování vlastností tónů, výšky, barvy, délky, hlasitosti a jejich vztahů – melodie, harmonie)
- *psychomotorické* (umožňují postihnout časové členění hudby – rytmus, metrum, hybnost, tempo a psychicky regulovat pohyby při tělesných projevech podle hudby)
- *analyticko – syntetické* (předpoklad při identifikaci hudebně výrazových prostředků hudebních útvarů)
- *hudebně intelektové schopnosti* (předpoklad pro operace a činnosti percepční, interpretační a hudebně tvořivé – hudební fantazie, hudební myšlení)

Hudební schopnosti nejsou izolované, ale vzájemně se ovlivňují. V hudebních činnostech se spojují, podporují a také na sebe navzájem působí.

Je nutné vycházet z toho, že hudební schopnosti nejsou neměnné, ale účinnou výchovou a motivací je možné vyrovnávat jejich rozdíly. Neměli bychom proto pracovat pouze se schopnými dětmi a hudebně málo rozvinuté děti zanedbávat. Musíme děti velmi vhodně motivovat a připravovat takové výchovné situace, které budou stimulovat jejich úspěšný hudební vývoj.

2. RYTMUS – PRVOŘADÁ SOUČÁST ŽIVOTA

Rytmus, puls je prvořadou součástí života. Ještě před narozením každý z nás poznal v mateřském lůně rytmus srdce, který ho devět měsíců konejšil. K téže pravidelné pulsaci se snaží přiblížit plačící dítě, které hledá útěchu v objetí dospělého.

Stejně tak člověku přináší pocit pokoje ustavičné a pravidelné šumění vln na mořském břehu. Rytmus je tedy nezbytnou potřebou lidské bytosti a dosažení pravidelného rytmu, pohybů a životních cyklů je základní podmínkou harmonického rozvoje celé osobnosti.

Rytmus není jen výsadou hudby a ostatních druhů umění. Existoval dokonce dávno před nimi jako neoddělitelná vlastnost přírodních jevů, biologických pochodů a tělesných úkonů lidského organismu. Často se mluví o rytmické periodě dne a noci, ročního období, hodin, minut, vteřin. Výrazné a pravidelné jsou biologické rytmy – tlukot srdce, pulsace v tepnách, dýchání, zažívání, spánek a bdělost, chůze.

Rytmické jsou i některé pracovní úkony spojené zvláště s prvotními způsoby výroby. Zatímco v pracovních úkonech, chůzi, tanci a jinde se objevuje výrazná pravidelnost, pevně stanovená organizace procesu probíhajícího v čase a periodičnosti, v hudbě jsou tyto vlastnosti často oslabeny nebo částečně mizí, a přesto hudební celek působí rytmicky.

3. RYTMUS V RŮZNÝCH ETAPÁCH VÝVOJE DÍTĚTE

3.1. OBDOBÍ NEMLUVNĚTE A BATOLETE (OD NAROZENÍ DO 3 ROKŮ)

Hudební vývoj v této životní fázi je již spojen s ostatními funkcemi psychicky a tvoří nedílnou součást obecného psychologického vývoje dítěte. Je založen na senzorio-motorické jednotě a souvisí hlavně s rozvojem fonemického sluchu (sluch pro řeč) , rychle se rozvíjející zvukovou a tónovou diferenciací, s činností motorického a zrakového analyzátoru.

První hudební projevy jsou také součástí biologické adaptace organismu k vnějšímu prostředí a mají velký význam pro další hudebně vývojové etapy.

Tělesné reakce na hudební metrorytmus, které se rozvíjejí na základě funkční činnosti organismu a biologického rytmu (srdečního tepu, dýchání), se probouzejí u dítěte velmi brzo a mnohem dříve než melodie. Jednoduše rytmizovaná melodie (např. tanec či pochod) zbystří pozornost již u půlročního dítěte. V půldruhém roce reagují mnohé děti tělesně (rukama, nohama, hlavou, tepem) velmi živě na výrazný rytmus vnímané hudby. Napětí a uvolnění se upevňuje rytmickými pohyby těla: pochodováním, kýváním hlavou, pohyby rukou (paci, paci), trupu. Tyto tělesné pohyby nebývají zpočátku zcela synchronizované s hudebním metrem a rytmem. Zpřesňují se teprve ve 3. roce, kdy jimi dítě vyjadřuje radost z hudby a pohybu.

3. 2. OBDOBÍ PŘEDŠKOLNÍ (3 - 6 LET)

Kolem 3. roku se u dětí objevuje spontánní zpěv, který vyjadřuje jejich pocity a nálady. Častým spouštěcím podnětem dětské improvizace jsou písně, které slyší ve svém okolí. V tomto věku se výrazně uplatňuje úloha kolektivní výchovy, protože většina dětí navštěvuje ve věku tří až šesti roků mateřskou školu.

Nyní se vlivem biologického zrání a výchovných podnětů rozvíjejí motorický a sluchový analyzátor. Současně se anatomicky utváří i hlasový orgán, upevňují se pěvecké dovednosti. Rozvíjí se představivost a fantazie, které obohacují hudební nápady. Rozvoj motorického analyzátoru zlepšuje koordinaci tělesných pohybů s charakterem hudby. Vznikají předpoklady pro hru na dětské nástroje.

Toto období je považováno za jednu z nejdůležitějších etap hudebního vývoje. Je-li zanedbána, ovlivní negativně celkový vztah dítěte k hudbě i možnosti jeho úspěšného hudebního rozvoje v základní škole.

3. 3. OBDOBÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU (6 - 11 LET)

Na počátku školní docházky u dětí přetrvává ještě tendence k hravosti, která se v souvislosti s hudebními aktivitami dětí projevuje spontánní motorikou celého těla, sklonem k rychlému střídání zájmů a činností. Proto se také jednotlivé hudební aktivity v prvních dvou ročnících záměrně střídají a kombinují s aktivitami pohybovými v komplexní hudební hře, která aktivuje co nejvíce smyslových orgánů a podporuje rozvoj senzomotorického učení.)

V tomto období vedle tělesných změn dochází postupně ke kvalitativnímu posunu ve vývoji centrálního nervového systému, což příznivě ovlivňuje zejména změny v oblasti vnímání.

S ohledem na hudební vnímání dochází k rozvoji sluchu, který se vlivem hudebních podnětů zjemňuje a diferencuje, získává analytický charakter. Děti jsou schopné vytrvalejší koncentrace a úmyslné pozornosti, což se také projevuje ve zvýšené schopnosti prožívání hudby a chápání jejích zákonitostí. Dokážou se snadněji orientovat v hudební struktuře, chápat vztahy mezi částmi skladby a celkem. Tak se postupně vytvářejí jejich předpoklady k aktivnímu vnímání hudby a k rozvíjení hudebních schopností prostřednictvím souboru hudebních a dalších muzických aktivit, zejména hudebně pohybových.

Mnohdy však děti po příchodu do školy nutí jejich učitelé sedět a často jim ani nedovolí reagovat na hudbu spontánně pohybem. Při hudebních činnostech dětí sedí nebo stojí. Zapojení hudebně pohybové výchovy do hodin hudební výchovy pomáhá harmonickému rozvíjení hudebnosti prostřednictvím pohybu a vede k rozvoji dítěte. V mnoha případech se děti vyjadřují raději pohybově než třeba činnostmi vokální.

Senzomotorické učení usnadňuje dětem všechny činnosti, které jsou náročné na vnímání, pohyby, rytmus a na vzájemné spojování pohybů s vjemy. To se týká

například zručnosti dětí při doprovodné hře na hudební nástroje, ale i při rozvíjení pohybové a rytmické koordinace v souladu s hudbou.

Metodika rytmické výchovy spojená s tělesným pohybem má své psychologické oprávnění hlavně v prvních etapách hudební ontogeneze, později je nutné tělesné projevy postupně redukovat a používat abstraktnější formy. Jsou to tato speciální cvičení:

- vyťukávat nebo vytleskávat těžké doby při zpěvu písní
- zpěv písně spojit s taktováním základního schématu příslušného taktu
- zahrát rytmický útvar správně na dětském nebo klasickém hudebním nástroji
- určovat dvoudobý a třídobý takt ve známých písních
- poznat známou píseň podle jejího rytmického zápisu
- poznat chybu v rytmickém zápisu známé písně
- provádět dvojhlasá rytmická cvičení
- do vyučování zařazovat různě náročné rytmické diktáty

4. RYTMUS, POHYB A HUDBA; SLOŽKY HUDBY

Hudba a pohyb se navzájem ovlivňují. Pohyb se v hudbě odráží a samozřejmě naopak. Jejich společným prvkem je rytmus, který je východiskem pro další činnosti.

Hudba plyne v čase, pohybuje se, a také v nás probouzí motorickou aktivitu. K tomu jí napomáhají složky hudby jako je např. rytmus, melodie, harmonie, struktura. Podněcují nás abychom vyjádřili obsah hudby a vlastní citový prožitek. Pohyb, kterým reagujeme na hudbu, nemusí být vždy pohybem tanečním. Například obyčejná chůze, poskoky, hra na tělo patří k nejzákladnějším pohybovým prostředkům.

K hudbě a pohybu patří neodmyslitelně hudební nástroje. Zvuky bicích nástrojů nebo tóny melodických kamenů pomáhají soustředit se na pohyb, usnadňují orientaci v tempu, rytmu, dynamice, ale i v hudební a pohybové formě, upozorňují na akcent a pauzu. Například opakování rázných úderů o rám tamburíny navozuje ráznou chůzi, dlouze doznívající úder na činel pohyb vláčný a pomalý, jemné potřásání rolničkami svádí k lehkému běhu na špičkách.

Vzájemná vazba hudby a pohybu je velmi těsná. Každou rytmickou nebo melodickou proměnou, každým výrazným akordem je přetvářena citová hladina, a tím vzbuzováno pohybové ladění. Chceme-li hudbu pohybově prožít, musíme se učit vnímat hudbu ve všech jejích složkách.

Rytmus

Z hudebního hlediska je rytmus charakterizován jako střídání různých délek a akcentů tónů. Vnímání hudebního rytmu není jen pouhým sluchovým odrazem rytmických a metrických vztahů hudby, ale je provázáno pohybovými reakcemi. Hudební rytmus má strhující účinek, nutká k svalovým pohybům, dovede rozkmitat celé tělo.

K výraznějším rytmickým útvarům s nimiž se v hudbě můžeme setkat patří např.: tečkovaný rytmus, synkopa (rytmický útvar, který vznikne přesunutím přízvuku na předchozí dobu nepřízvučnou).

Metrum

Z hudebního hlediska jde o pravidelné střídání přízvučných a nepřízvučných dob. Je to vnitřní tep hudby, určuje vnitřní tep pohybu (určující složka).

Melodie

Vyjadřuje charakter hudby, určuje celkový průběh pohybu. Melodická práce spojuje sled drobných rytmických motivů. Pomáhá tím pohybu, aby se nerozdrobil do detailů, aby jednotlivé rytmické prvky vázal například pohybem paže.

Dynamika

Jedná se o hudební nauku o síle zvuku, pohybovém rozlišení p, mf, f. Umožňuje odstínění síly tónů a pohybu, zvyšuje výraznosti skladby. Uvědomělé odstínění velikosti svalového napětí je předpokladem dokonalého zvládnutí pohybu.

Tempo

Je základním pohybem skladby. Je nutné dodržet jednotu mezi tempem hrané skladby a pohybovým vyjádřením. Tempo musíme nejen správně zvolit, ale i správně udržet.

Harmonie

Harmonie nemá při pohybu tak dominantní úlohu jako rytmus a melodie. Přesto může výrazně napomoci emotivní proměně pohybu. Jednotlivé výrazné akordy nebo jejich spoje můžeme s výhodou využít jako předěly v průběhu pohybu.

Forma

Je to stavební postup, na základě kterého můžeme vytvořit hudební celek. Respektování formální stránky prováděného díla je základem každého pohybového projevu. Jádrem pohybového námětu je zvolení základního pohybového tvaru, který se ztotožňuje s ústředním motivem skladby a s kterým dále pracujeme.

5. CHARAKTERISTIKA POHYBU

Hudební psychologové zdůrazňují, že rytmus prožíváme převážně pohybem. Je to velmi účinný prostředek k rozvíjení smyslu pro rytmus. Při hudební výchově je pohyb velice důležitý, hlavně pro navázání kontaktu s hudebním dílem a pro lepší hudební prožitek.

Důvodů pro toto tvrzení je více. Především je to pradávné příbuzenství pohybu a hudby vyplývající ze společenských vlastností, které se ve školních podmínkách nabízejí k znovuoživení.

I v přirozeném pohybu se děti musí neustále cvičit a zdokonalovat, jelikož to není nic nacvičeného, zafixovaného. Je třeba si uvědomit šíři, četnost a bohatost pojmu POHYB.

Pohyb je jedním z nejdůležitějších projevů člověka a odvíjí se v nejrůznější kvalitě a úrovni. Přiměřeně a účelně prováděný a záměrně vedený pohyb působí jako prostředek povzbuzující pohybové ústrojí a látkovou výměnu, zlepšuje všechny funkce orgánů člověka, a tím působí i na mozková centra, která všechny funkce lidského orgánu řídí.

Pohyb rozvíjí tvořivé schopnosti a celkově obohacuje osobnost člověka. Tvořivá činnost přináší radost a uspokojení nejen vlastním průběhem, ale i výsledkem. Nabízí úsilí i oddych a osvěžení, může být i dobrodružstvím, ale i poklidnou realizací představ a fantazie. Podstata pohybové tvořivosti spočívá v procítění pohybu ve vazbě na představu.

Rozvoj fantazie je důležitým prostředkem, který obohacuje lidský život. Učitelé by měli dbát na dodržování estetického pohybu, a to nejen v hudebně pohybových situacích s dětmi.

Podmínky estetického pohybu:

- správné držení těla v klidných polohách i při pohybu
- koordinace pohybu všech částí těla bez hudby a s hudbou
- rytmičnost, pružnost a plynulost pohybu v souladu s hudbou
- uvědomělý pohybový projev a jeho sebekontrola

Tato posloupnost podmínek esteticky působícího pohybu je i posloupností metodickou.

Správně zvládnutý pohyb se správným držením těla umožní dětem přizpůsobovat tento pohyb tempovým, rytmickým a dynamickým změnám bez toho, aby utrpěl na kvalitě. Pokud dítě uvědoměle provádí pohyb, je schopno opravit chybu, postupně si vypěstuje smysl pro správný pohyb, který se mu časem stane návykem.

Vědomá a tvořivá práce s pohybem:

1. vede ke správnému držení těla a upevňuje je
2. vede ke správnému zapojení dechové složky
3. propracovává a posiluje svalové partie těla
4. zvyšuje pohyblivost páteře a kloubů
5. probouzí cit pro rytmus a dynamiku, seznamuje s metrem
6. rozvíjí prostorové cítění
7. rozvíjí partnerský kontakt směřující až do roviny komunikační
8. rozvíjí kreativitu
9. rozvíjí vůli, trpělivost, houževnatost a sebeovládání

Všechny tyto složky tvoří celek a jsou důležitou součástí aktivity člověka.

Základní pohybové dovednosti musí být již od prvopočátku správně navozovány. Jejich špatná fixace vytváří dynamicko-pohybový stereotyp, který brání včasnému a odpovídajícímu vývoji. Pohybové zlozvyky je třeba zaměnit za správné pohybové zvyky, a to sebeuvědomováním. Vyžaduje to vůli, trpělivost a také i schopnost koncentrace a sebeovládání. Od pedagoga vysokou profesní zdatnost založenou na studiu veškeré dostupné literatury, ale i vlastní praktické dovednosti a zkušenosti.

Při osvojování pohybových dovedností je důležitou složkou motivace. Motivací se rozumí soubor pohnutek k jednání. Motivace pomáhá ke komplexnímu pochopení daného pohybového úkolu.

Základem každého pohybového projevu je znalost správného držení těla, kterou důsledně uplatňujeme při každém pohybovém projevu.

5. 1. POHYBOVÉ PROSTŘEDKY

„Vedle výtvarných , literárních a dramatických vstupů je nejpřirozenější součástí řady hudebních situací pohybový projev, který nám ve spojení s říkadly, písněmi, instrumentální hrou a poslechem hudebních děl nabízí zajímavější a schůdnější cesty k poznávání světa hudby na základě hudebně pohybových paralel. K tomuto jsou využívány rozmanité pohybové prostředky. Přednost mají pochopitelně ty, které odpovídají dispozicím dětí mladšího školního věku a zároveň mohou být pohotově (bez velkých prostorových nároků) použity ve třídě. Uvedme například rytmickou hru na tělo a rytmizovanou řeč, různé druhy chůze, taneční prvky a prostředky pantomimy. V souvislosti s tím je třeba připomenout též empatické působení tematických kostýmových doplňků a rekvizit na přirozenost a spontánnost dětského pohybu.

Dětský hudebně pohybový projev včetně kreativních výstupů je v základní hudební výchově hojně využíván k identifikaci výrazových prostředků hudby a k ověření jejich významového a emocionálního účinku. Vedle této funkce poznávací je důležitá i jeho stránka estetická, neboť pouze kultivovaný pohyb může přinést uspokojení z nového poznání a z jeho vnitřního požitku. Proto současně s rozvojem hudebnosti patří k programu hudebně pohybové výchovy také pěstování jejich pohybové kultury.“ (cit 1)

5. 1. 1. SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Vzpřímené držení těla představuje složitý soubor reflexů, udržuje se posturálními svaly. Mění se různými vlivy, ty působí na rovnováhu či nerovnováhu posturálních a fyzických svalů. Na správné držení těla má vliv i momentální fyzický a psychický stav jedince, věk a únava.

Postoj patří mezi klidové polohy lidského těla společně s ležením, sezením, klečením a visem za horní nebo dolní končetiny. Každý člověk je charakteristický svým postojem, který je formován různými faktory, například fyzickou konstitucí, dědičností, zaměstnáním, návyky a podobně. Vyvážené držení těla esteticky působí na okolí.

Správné uvědomělé držení těla samozřejmě přispívá k fyzickému a duševnímu zdraví. Je základním předpokladem přirozeného pohybu, jeho dynamičnosti a plynulosti i sladění všech oblastí pohybového systému těla včetně pohybové sebekontroly.

Držení těla při normálním postoji

„Při normálním postoji se paty dotýkají a špičky se rozbíhají asi v čtyřiceti pěti stupňovém úhlu, kolena jsou propnutá s mírně odvrácenými čéškami. Pánev nadlehčují stažené hýžd'ové a břišní svaly, páteř je při normálním postoji stejnoměrně esovitě zakřivena s pocitem protažení vzhůru. Hlavu udržují ve vzpřímené poloze svaly šíjové, brada míří dopředu. Hrudník je vyklenutý mírně vpřed, ramena jsou rozložena do šířky s pocitem jejich volného spuštění. Paže visí volně podle těla. Při vzpřímeném držení těla nesmí být svalstvo nadměrně přepjaté ani příliš uvolněné. Normální postoje řadíme mezi postoje symetrické.

Jestliže dodržíme pravidla normálního postoje, můžeme si představit pomyslnou osu těla, která prochází od středu nártů, kyčelními a ramenními klouby až k ušním boltcům. Tělesná váha je nesena převážně skeletem při nejmenším zatížení svalů a vazů. Tím se svaly uvolňují pro pohyb, a tak splňuje vyvážené držení těla i ekonomickou podmínku hospodaření s tělesnou energií. Velkou roli při tom má též správné dýchání. Vyvážené držení těla v klidu i při pohybu vzbuzuje pocit duševní a fyzické harmonie, přispívá k životní vitalitě a rovnováze.“ (cit. 2)

Pravidla správného držení těla

1. *Správné držení ramen* - Ramena se nesmějí zvedat, ale musí být volně spuštěna celou svou vahou, nikoli však klesat ochable dopředu. Ramena rozložíme do šířky a jemně táhneme dolů.
2. *Správné držení hlavy* - Hlava se drží zpříma co nejvíce vytažená z temene. Brada míří dopředu, nesmí se zvedat vzhůru ani tisknout ke krku.
3. *Správné držení zad* - Záda mají být vzpřímená, protažená zdola směrem vzhůru. Lopatky stáhneme dolů, hrudní kost vyneseme vzhůru.
4. *Správné držení břicha* - Břišní stěnu zatlačíme jemně vzad.
5. *Správné postavení dolních končetin* - Kolena a chodidla mají být u sebe, kolena přirozeně propnutá. Váha je přenesena na přední části chodidla - pocit odlehčených pat. Osa těla je nakloněná mírně vpřed.

5. 1. 2. DÝCHÁNÍ A POHYB

Je nutno podotknout, že správné držení těla má velký vliv i na správné dýchání. Při vznosném držení těla nedojde totiž k zablokování horních cest dýchacích. Nedojde k povolení břišní stěny, zabrání se tak i hroucení krčních obratlů a napětí vytažených ramen. Dech a pohyb spolu těsně souvisí. Pokud má jedinec špatné držení těla, soustavně se dopouští i deformace dýchání.

Celý dýchací proces můžeme rozdělit na tři stádia: břišní, žeberní a prsní dýchání. V průběhu dýchání se vyrovnávají a splývají. Prakticky je nelze od sebe oddělit. Někdy může ale jedno z jmenovaných stádií převládat.

Chyby při dýchání

Při převážně břišním dýchání je horní část hrudníku spíše plochá, oproti tomu bývá břicho vystouplé a volná žebra zapadlá stranou a nazad. Viditelným znakem této vady je hluboká rýha mezi žebry. Převaha žeberního dýchání vyvíjí naopak dolní část hrudníku. Zde je jasně patrná nedostatečně vyklenutá horní část hrudníku.

Pokud převažuje prsní dýchání, tak neúměrně dopředu vystupují žeberní oblouky. Dále se k tomu připojuje i zlozvyk zvedat ramena, což způsobuje zkrácení krčních svalů. Tyto základní chyby jsou jasně znatelné z držení těla a formou hrudníku.

Průběh dýchání

Dýchání probíhá ve dvou činnostech: vdechování a vydechování. Žáky je nutno upozornit na to, aby nezadržovali dech ve chvílích namáhavé činnosti. Kvalitní výdech je podmínkou pro správný nádech. Nemělo by docházet k narušování určitého rytmu dýchání.

Vdechnutí se provádí se zavřenými ústy. Žebra se rozestupují, zvedají se stranou a vzad, hrudní kost a horní žebra se vyklenou vzhůru. Při správném vdechnutí musí být břišní stěna protažená. Při správném výdechu se soustředí pozornost na mezi břišní prostory. Po vydechnutí nastává pauza před nadechnutím.

Dechová opora

Je to způsob vydechování, při kterém se ušetří co možná nejvíce vydechovaného vzduchu. Výdech vědomě zpomalíme, aby trval co nejdéle, ale hrudník udržujeme ve vdechové pozici. Úmyslně potlačujeme vydechovanou složku hrudní. Musíme však dávat pozor, aby nedošlo k nežádoucímu přepětí dechového svalstva. Mohlo by vést k poruše koordinované činnosti výdechové a koordinaci dechu vůbec.

5.1.3. CHŮZE A JEJÍ VARIANTY

„Z hlediska pohybových zákonitostí můžeme lidskou chůzi charakterizovat jako lokomoci, to znamená progresivní pohyb celého těla vlastní silou z místa na místo, prováděný zpravidla dolními končetinami. Chůze může být též definována jako střídavé ztrácení a opětovné nabývání rovnováhy získáním nové podpěrné plochy.

Podle anatomického pohledu je chůze složitý reflexní děj, probíhající automaticky bez vědomé kontroly. Reflexně je ovládán nejen přirozený rytmus chůze, koordinace svalů i synchronizace pohybů v jednotlivých kloubech, ale i rytmický pohyb ostatních částí těla, které vykonávají tzv. souhyby, například pohyby paží při chůzi. Lidská chůze je tedy výsledkem dynamického stereotypu, při kterém se příslušné dílčí pohyby provádějí automaticky jako pohybové návyky, tj. snadněji, přesně a bez námahy. Přitom je vědomě určován jen konečný cíl pohybu. K dalším pohybovým návykům kromě chůze patří také různě profesionální pohyby, hra na hudební nástroje, dále řeč a psaní, které jsou motorickými projevy druhé signální soustavy.

Z hlediska biomechaniky je chůze po dýchání nejkoordinovanějším pohybem lidského těla. U každého člověka je svérázná a mění se vědomě nebo podvědomě podle jeho potřeby. Například přizpůsobuje chůzi terénu měkkému, hladkému či nerovnému nebo potřebě chůze bez hluku a podobně. Každý člověk má tedy svou charakteristickou chůzi, která se liší délkou kroku, tempem, rychlostí jednotlivých fází kroku, ale i držením těla při chůzi. Délka a doba kroku závisí hlavně na délce nohou. Čím delší jsou dolní končetiny, tím delší jsou i kroky. Vzhledem k tempu chůze je pomalý krok logicky kratší a rychlý krok delší, i když při velké rychlosti se délka kroku opět zkracuje. Vedle tempa a délky kroku je pro vyjádření charakteristiky chůze důležité i postavení trupu a koordinovanost souhybů ostatních částí těla, zejména horních končetin a hlavy

s pánví. Například při pomalé chůzi se paže kývají volně podél těla, při rychlé chůzi se ruce ohýbají v předloktí, aby se zkrácením přizpůsobily rychlému střídání nohou.

Souhrnně lze k biomechanické charakteristice normální chůze dodat, že je komplexní a koordinovanou pohybovou akcí všech částí lidského těla. Úlohu kompenzace a rozdělování sil převáděných z dolních končetin na trup, odtud dále na horní končetiny a na hlavu, přebírá při chůzi páteř. Dodává jí přirozenou ladnost, plynulost a harmonii. Přispívá k estetickému působení chůze stejně tak, jako ovlivňuje její půvab a přirozenost harmonická souhra všech pohybů i psychická vyrovnanost (počopitelně při zachování individuální proměnlivosti chůze). Od této charakteristiky normální chůze se liší speciální druhy chůze, a to chůze po špičkách a chůze s nataženou špičkou. V hudebně pohybovém projevu mohou být oba druhy speciální chůze využity k pohybové stylizaci empatického charakteru, například v pohybových etudách typu: Jdeme jako malé hodinky, myšky, dřevění vojáčky a podobně.

Lidská chůze vypovídá mnohé o člověku, o jeho celkovém obrazu i o momentálním stavu. Upozorní na lidskou únavu, nervozitu a trému, nebo na vyrovnaný klid a radost. Tato psychologická dimenze lidské chůze má svůj význam nejen v profesi manekýnek, herců, tanečníků a zpěváků, ale také v profesi učitelské. Pěkná chůze působí příznivě na ostatní, je příkladem pro děti. V této souvislosti nezapomeňme, že její schopnost empatického přenosu aktuální náklady může podstatně ovlivnit klima vyučovací hodiny.

Druhy chůze v hudebně pohybovém projevu

V hudebně pohybové výchově dětí předškolního a mladšího školního věku jsou různé druhy chůze jedním ze základních pohybových prostředků, jimiž spontánně reagují na hudbu. Děje se tak na základě shodných výrazových prostředků hudby a pohybu, především tempa, rytmu a dynamiky, které ostatně charakterizují chůzi i jako projev běžné životní motoriky.

Chůze je pohyb celého těla. V případě chůze ideální jde o harmonickou souhru všech dílčích pohybů, o niž usilujeme v hudebně pohybovém projevu. Především se zaměříme na vzpřímené držení těla a na pružné našlapování při chůzi bez hudby i v souladu s hudbou. Chůzi zdokonalujeme postupně, hlavně však dbáme na správný rytmus a tempo. Tomu napomáhá vzájemné přizpůsobení individuálního pohybu držení za ruce. Chůze se procvičuje nejlépe v kruhu. Vzhledem k menšímu prostoru ve třídě však vyhovují i jiné útvary, například dvojice, řady a zástup. Vyhovuje i chůze v menších skupinkách, při níž se děti drží jednou rukou za ramena. Později dáváme přednost chůzi bez držení, která se již jako individuální projev stává výpovědí o senzomotorické koordinaci jednotlivců a ve spojení s hudbou též výpovědí o jejich emočním a významovém porozumění hudební řeči.

V této souvislosti je třeba připomenout, že nejschůdnější cesta k udržení správného rytmu, tempa i dynamiky chůze vede přes spojení s rytmizovaným říkadlem a zpěvem písně ve vlastní interpretaci, kdy se dominantní prostředky hudby i pohybu intenzivněji procítí a upevní. Příznivě však v tomto ohledu působí i chůze spojená s poslechem hudby. Procvičujeme ji v různých taktech, v sudých i lichých, pro pochod je však nejtypičtější 4/4 takt. Normálnímu tempu chůze odpovídá jedna čtvrtěová počítací doba na jeden krok, při pomalé chůzi to je hodnota půlová. Kombinujeme chůzi vpřed, později i vzad, v krátkém prostřídání oživí pohyb též chůze po špičkách, po patách nebo po vnějších hranách chodidel, chůze s vysokým zvedáním kolen či v podřepu.

Zájem žáků udržují i další změny při chůzi, například různé využití prostoru se střídáním skupinové chůze v kruhu, řadě, zástupu, osmě, diagonále a podobně. Při volné chůzi k tomu přibývá ještě prostorová orientace, spojená jednak s individuálním rozvržením prostoru pro zvolenou půdorysnou kresbu, jednak se vzájemným vyhýbáním dětí a s jejich nonverbální komunikací při chůzi. Motivačně působí i změny hudební – změny tempa, metrorytmu a dynamiky, které iniciují pohotovou reakci při chůzi jednotlivců. Uvedme jako příklad chůzi se zpěvem písní Pavla Jurkoviče *Byla jedna Káča* nebo *Kytka masožravá*, v nichž se střídají části v sudém a lichém taktu. Kromě lidových mateníků jsou výtečným testem dětského metroritmického cítění též písně se změnou taktů, například moravská lidová *Na tych fojtovych lukach* s pravidelným střídáním 5/4 a 3/4 taktu a jiné písně.

Hudební podněty logicky vedou k různým funkčním obměnám ideální chůze. To se týká nejen individuální pohybové kreativity při vyjadřování paralel hudební řeči, ale ve velké míře je zvolená variabilita chůze výsledkem empatického spojení pohybu s konkrétní představou. Pohybově se jedná o varianty našlapování a fungování kolen, o způsob držení hlavy, ramen a hrudníku i o varianty v pohybu pánve, natáčení nebo snižování boků. Existuje i řada variant souhybů paží, držení rukou či předloktí, rozdílná může být i délka kroků nebo způsob přenášení tíže těla a podobně. Obsahově tyto druhy chůze pokrývají rozmanitou škálu lidské povahokresby (chůzi s napětím, radostí, odvahou či strachem) a personifikace světa zvířat, věcí či pohádek. Tato pohybová zásoba, kterou si žáci postupně vytvářejí formou motivovaných etud s hudbou, je základem hudebně pohybové kreativity. Je však zároveň i zpětnou vazbou o úrovni dětského hudebního vnímání a myšlení.

Řada konkrétních příkladů v následujících kapitolách dokládá, jak může být volba různých druhů chůze použita nejen k identifikaci výrazových prostředků hudby, ale nachází též uplatnění při znázornění různých hudebních forem, hudebních druhů a žánrů. Některé z nich, například pochodové a obřadné písně, jsou s chůzí přímo spojeny, jiné si žádají pohybové vyjádření chůzí svým obsahem (*Muzikanti*

jdou, *Chodící domeček* aj.). Nejinak je tomu též s pochody instrumentálními a s pochody z oper a baletů. Za mnohé uvedme třeba *Pochod dřevěných vojáků* P. I. Čajkovského, *Turecký pochod* W. A. Mozarta, *Pochod komediantů* z *Prodané nevěsty* Bedřicha Smetany, *Hlemýžďí procházku* z Pauerova dětského baletu Ferda Mravenec či *Pochod loupežníků* z baletu Oskara Nedbala *Z pohádky do pohádky*.

Chůze je rovněž velmi často základem hudebně pohybových her, například *Na Žalmana*, *Na zlatou bránu*, *Na metaře*, *Had leze z díry* a dalších, v nichž bývá podle obsahu a pravidel hry chůze zpravidla kombinována se situační pantomimikou, poskočným krokem a během. Kromě toho bývá součástí těchto her použití různých tematických rekvizit a kostýmových doplňků, které příznivě působí na přirozenost dětské chůze. Další možnosti využití chůze se nabízejí z jejího spojení s rytmickou hrou na tělo nebo s hrou na rytmický instrumentář.

Vedle chůze nachází v hudebně pohybovém projevu své uplatnění také běh. Skládá se z jednotlivých skoků, při nichž se opora jedné nohy střídá s letovou fází. Běh má mnoho podob. Kromě sportovního běhu v pohybových hrách rozeznáváme například hladký běh na předních částech chodidel nebo běh pérovaný s propínáním nártů a pérováním v kotnících i v kolenou. Jistě bude vítanou obměnou běh „po čtyřech“, běh v předklonu či běh s různými pohyby paží, hlavy a trupu nebo běh s předměty. Z hudebního i pohybového hlediska je důležité zvládnutí tempových a rytmických změn běhu. V omezeném prostoru třídy místo běhu vyhovuje spíše poklus, který je na rozhraní chůze a běhu. Pohyb se při něm provádí drobnými krůčky, nikoli skoky.“ (cit. 3)

5.1.4. RYTMICKÁ ŘEČ TĚLA

„Řeč je nejdokonalejší pohybovou aktivitou člověka. Její postupné utváření a zdokonalování závisí na dobré koordinaci pohybů hlavy, rukou i nohou, na optimálním rozvoji celkové motoriky od raného dětství až do věku dospělosti. Soustavné rozvíjení jazyka a řeči dětí v rodině i ve škole příznivě ovlivňuje rozvoj jejich pozornosti, verbální paměti a verbálního myšlení, čímž se vytvářejí předpoklady k úspěšnému vzdělávání a sebevzdělávání dětí, k jejich vyrovnané psychice i přirozené společenské komunikaci. Dětské verbální myšlení by se mělo vždy opírat o smyslové poznání. Proto zvláště u dětí předškolního a mladšího školního věku je důležité senzomotorické učení, které mimo jiné přispívá též k dokonalému ovládnutí verbálního myšlení a k dobré úrovni jazyka i řeči.

Dětská řeč se nejlépe rozvíjí prostřednictvím říkadel, rozpočítadel nebo jiných rytmických či artikulačních her se slovy, které upoutávají pozornost dětí především svou zvukovostí, rytmem a expresivitou řeči, ale i bohatstvím slovní zásoby a jazykovým humorem. Rytmická a zvuková stránka těchto říkadel navíc iniciuje spontánní doprovodnou motoriku, která přispívá k dobré koordinaci pohybů hlavy, rukou, nohou i trupu. Protože je na těchto velkých pohybech celého těla závislá jemná motorika, dochází při pohybových hrách s rytmizovanou řečí logicky k jejímu zdokonalování, neboť řeč je z hlediska pohybového považována za „*složitý a jemně diferencovaný pohyb mluvidel*“. Toto optimální propojení spontánní doprovodné motoriky s říkadly je navíc ještě aktualizováno v hudebně pohybových hrách, kdy v součinnosti s jemnou motorikou působí na expresivitu projevu též rytmicky koordinovaný pohyb celého těla. V souvislosti s tím se zdokonaluje i technika řeči, dochází k uvolnění mluvidel, zpřesnění artikulace a zlepšení mluvní plynulosti.

Vedle rytmitizované řeči je součástí hudebně pohybové výchovy též expresivně zabarvená mluva jako součást dialogů v hudebních pohádkách nebo zpěvních číslech opery. Většinou je spojena s hereckým projevem, se situačními gesty a pantomimikou. Tyto pohybové prostředky zvýrazňují obsahovou i zvukovou stránku řeči, tj. významové členění souvislé řeči, důrazy, rytmus i celkovou dynamickou modulaci. Zároveň však vypovídají o schopnosti empatie a citového zaujetí mluvčího.

Řeč má v hudebně pohybové výchově ještě další využití, a to jako rytmická deklamace. Jedná se o rytmitizaci veršů, pranostik, lidových rčení, případně prózy, ale i jednotlivých slov a slovních skupin v sudých nebo lichých taktech. Při rytmické deklamaci jsou aktualizovány hlavně zvukové prostředky řeči, které se shodují s výrazovými prostředky hudby jako metrorytmus, dynamika, tempo a melodika řeči. S hudbou má rytmická deklamace společné také využívání polyfonní techniky rytmického kánonu či quodlibetu, oblíbená jsou i vícehlasá rytmická ostinata v podobě doprovodného voice-bandu. Rytmická deklamace slov nebo slovních skupin v různých taktech je rovněž základem elementárních her na ozvěnu, na rytmický dialog nebo štafetu. Tyto hry bývají často doplněny ještě hrou na tělo nebo na rytmický instrumentář a kromě toho jsou i vhodnou příležitostí k melodizaci slov a hrám s hudební formou. S ohledem na rozvoj hudebnosti můžeme konstatovat, že rytmická deklamace účinně pěstuje cit pro rytmus, tempo a délku fráze, cvičí rytmickou paměť a představivost v imitačních a kreativních úkolech, a konečně rozvíjí i schopnost pohotového reagování jednotlivců ve skupinové souhře.

K rozvíjení rytmického cítění se při hudební výchově s oblibou používají tělesné pohyby souhrnně označované jako tzv. hra na tělo, k níž patří různé druhy tleskání a pleskání dlaněmi, dále rytmické luskání a podupy. Používají se v různých vzájemných kombinacích, nejčastěji ve spojení s rytmickou deklamací říkadel a zpěvem písní, bývají součástí rytmických hudebně pohybových her, dobře se též uplatňují při poslechu hudebních děl, zaměřeném na identifikaci a ověřování jejich metrorytmické složky.

Charakteristika rytmického tleskání, pleskání, luskání a podupů

Z rytmicky znějícího pohybu paží se ve škole velice často používá tleskání. Různým nastavením dlaní a silou úderu lze získat zvuky odlišné barvy a dynamiky, kterých se dá využít nejen rytmicky, ale i zvukomalebně. Tleskání se zpravidla provádí ve vzpřímeném postoji, paže se drží zaoblené před tělem, přibližně ve výšce žaludku, s lokty volně od těla. Pohyb paží i zápěstí musí být pružný a uvolněný.

Normální tleskání, které se provádí úderem natažených prstů jedné ruky do dlaně ruky druhé, se dá vystřídat tleskáním skluzem, tj. klouzavým pohybem dlaní ve svislém směru. Odlišnou barvu tleskání dostaneme například tzv. dutým tleskáním, při kterém jsou dlaně vyklenuty do tvaru misky, výrazně slabé dynamiky se s jistotou docílí tleskáním prstů o hřbet druhé dlaně a zvukově zajímavá barva tleskání připomínající dusot koňských kopyt, vznikne při použití tzv. mušliček. Všechny druhy tleskání se mohou provádět před tělem, za tělem, nad hlavou, s natáčením trupu do stran či vedením paží při tleskání různými směry, v oblibě je také tleskání ve dvojicích a při chůzi.

Dalším druhem znějícího tělesného pohybu je rytmické pleskání dlaněmi o stehna zpředu nebo ze stran, případně na hrudník, ramena či boky a podobně. Odpružené údery rukou se provádějí oběma rukama současně nebo střídavě levou a pravou, další možností je pleskání kříženě pravou rukou na levé stehno a opačně. Nabízejí se i různé kombinace paralelního pleskání těžkých dob taktových, metra a rytmu, jimiž se u žáků rozvíjí rytmické cítění a schopnost pohybové koordinace. Kupříkladu levou rukou se pleská metrum písňe a pravou rukou její rytmus nebo pravou rukou těžké doby taktové a současně levou rukou určitá rytmická figura, přičemž se mohou obě ruce v úlohách měnit. Bezpočet dalších možností vyplývá z rozmanitých spojení pleskání a chůze, kdy se pozornost žáků může současně zaměřit i na poznávání formové struktury: Například při zpěvu písňe se komplementární rytmické dvoutaktí v předvětí tleská a v závětí pleská, jindy se při chůzi vpřed zvolí pleskání a při chůzi vzad tleskání.

Mezi rytmicky znějící pohyby rukou řadíme také luskání prsty, které je příjemným zvukovým oživením rytmické řeči těla. I když se třeba žákům lusknutí neozve, důležité je pro ně prožít rytmického impulsu.

K rytmické řeči těla patří rovněž dynamicky odstíněné podupy, které mohou žáci vykonávat jednak na místě – vestoje i vsedě, jednak v prostoru při chůzi nebo při pohybovém provedení řady lidových písni tanečních. Podupy se provádějí důrazným dopadem celého chodidla nebo pološpičky na podlahu s pocitem vedení pohybu do hloubky, obvykle se střídá pravá a levá noha. Použít lze i krátké podupy patami vestoje či vsedě, zejména při pravidelných podupech v rychlejším tempu. Pološpičky jsou přitom opřeny o podlahu. Pro žáky je přitažlivým kreativním zadáním kombinace různých rytmických podupů se střídáním pat či pološpiček obou nohou, provedená například jako štafeta rytmických dvoutaktů v kroužku tak, aby na sebe žáci viděli a mohli sledovat originální způsoby svých řešení.

Závěrem je třeba připomenout, že znějící rytmické pohyby těla mohou být též prováděny podle dohodnutých grafických značek zapsaných do tzv. grafického partu, který lze považovat za předstupeň pohotovostní orientace žáků v notovém zápisu při jejich interpretačních či poslechových aktivitách.

Význam fonogestiky v rozvoji hudebnosti dětí

Fonogestika z hudebně pohybového hlediska znamená znázornění melodického postupu a tonálních vztahů různou polohou ruky a prstů. Může však být účinně použita i v jednodušší verzi, v níž se melodická linie znázorňuje vertikálně vedeným pohybem paže, respektive předloktí. Pro obě možnosti je společné používání uvědomělé gestikulace, jejíž gesta mají charakter znaku. V souvislosti s vokální intonací fonogestika usnadňuje žákům vytváření představ tónových výšek a tonálních vztahů jednak zmíněnou zrakovou názorností, jednak iniciuje subjektivní kinestetické pocity, které vznikají na základě diferencovaného postavení hrtanu, hlasivek a hlasivkových vazů při tvoření tónů různých výšek.

Fonogestiku mohou používat žáci společně s učitelem. Předností fonogestiky je, že se s její pomocí dají vyjádřit výškové vztahy mezi jednotlivými tóny melodie, které následují po sobě. Nechá se tak naznačit a sledovat směr pohybu melodie, zda stoupá či klesá, dokonce se dá fonogestikou zachytit i její rytmus a tempo. Tím, že fonogestika do jisté míry zastupuje notový zápis, napomáhá rozvíjení vnitřního sluchu a hudební představivosti. Zároveň cvičí hudební paměť, tonální cítění a schopnost vědomé orientace v melodickorytmických vztazích.

Pro děti mladšího školního věku je fonogestika účinnou pomůckou zejména při nácviu písně, neboť senzomotorická opora – ať již sledovaná nebo vlastní – jim pomáhá zvládnout obtížnější melodické postupy, urychluje a zpřesňuje osvojování nové melodie.

Začlenění fonogestiky do vokálních a instrumentálních činností žáků je pochopitelně nejpřitažlivější v podobě hudebních her soutěživého charakteru. Ve školních podmínkách je snadno dostupné využití fonogestiky ve dvojicích se vzájemným střídáním zpěvu a „ukazováním melodie“, přičemž melodie může být zadána, případně vytvářena pomocí fonogestiky a současně ověřována zpěvem. Jednodušší variantou těchto postupů jsou instrumentální verze hrané

na zvonkohře či metalofonu s vybranými melodickými kameny. Naopak obtížnější využití fonogestiky – náročné na hudební paměť – vyplývá z pravidla, že nejprve se začne fonogestikou a potom teprve následuje zpěv nebo instrumentální hra. Přestože bývá tento úkol svěřen dvojici žáků, zůstává pochopitelně i celá třída v maximální sluchové koncentraci.

V souvislosti se záměrným upevňováním představ tonálních vztahů prostřednictvím pohybu je třeba uvést i tzv. prstovou osnovu Františka Lýska, která částečně z fonogestiky vychází. Získáme ji snadno, když postavíme ruku dlaní proti očím a její roztažené prsty napodobí pět linek notové osnovy včetně mezer. Tóny melodie se „zapisují“ do prstové osnovy ukazováčkem druhé ruky.“ (cit.4)

5.1.5. PANTOMIMICKÉ PROSTŘEDKY

„Neobyčejně sdělným a srozumitelným uměním je pantomima, jejíž hlavní vyjadřovací prostředky – pohyb celého těla, gestikulace a mimika tváře – vycházejí z běžných životních situací, z každodenního chování člověka. Lze jimi přiblížit nejen různé dějové situace, ale také vyjádřit hloubku lidského nitra, myšlení a konání postav, jejich vzájemné vztahy.

Pantomimické prostředky v hudebně pohybovém projevu žáků

Výrazná gesta, mimika a pohyb celého těla provázejí prvotní dětská sdělení ještě v předřečovém stadiu a zůstávají důležitými komunikačními prostředky i v dalších věkových obdobích, kdy doplňují a expresivně zabarvují dětský mluvený projev. Často si lze povšimnout, že například děti na počátku školní docházky mnohem snadněji komunikují tělovými a obličejovými pohyby než pomocí řeči, protože ještě nemají dostatečně rozvinutou slovní zásobou. Ale i u starších dětí je pantomimika ve smyslu pohybové hry beze slov nebo jen s citoslovci či mimojazykovými zvuky, případně s jednotlivými slovy, cestou k „rozvázání“ jazyka. I u tzv. zakřiknutých dětí se snadněji objeví slova, spontánně a přirozeně na základě pohybu, který je spojený s empaticky prožívanou situací.

V hudební výchově si můžeme u žáků povšimnout spontánního použití gest a mimiky, uvědomělého či bezděčného pohybu těla nejčastěji při zpěvu písní. Tento druh doprovodného pohybu, který se nazývá pantomimika, je projevem čistě individuálním, žáci jím zvýrazňují interpretaci písně. Je emočním vyjádřením subjektivního postoje nejen ke zpívané písni, ale i k ostatním spolužákům a vyučujícímu. Vypovídá o vnitřním naladění jedince, o jeho empatických schopnostech, které se týkají jak slovního obsahu písně, tak i jejích hudebně výrazových prostředků. Žáci zpravidla reagují bezděčnou pantomimikou (pravidelným pohybem hlavy či trupu, nebo podupy) na živější tempo

a výrazný rytmus písně v souladu s její metrrytmickou a dynamickou složkou.

S tímto pohybem je spojena tzv. gestika, která je významnou součástí pantomimiky. Do gestického projevu jedince patří uvědomělá nebo bezděčná gesta, tj. používání výrazových pohybů rukou, paží a prstů odděleně nebo v součinnosti s pohybem těla. Dále to je mimika, v mluveném projevu též řečová intonace a v neposlední řadě i držení těla. Spontánní mimikou a gesty žáci obvykle reagují na slovní obsah písní. Tento doprovodný pohyb, který se spolupodílí na celkovém výrazu písně, je zároveň výpovědí o vnitřním prožitku žáka, o míře jeho uspokojení aktivního hudebního projevu. Pro vyučujícího má pantomimika hodnotu několikanásobné zpětné vazby. Informuje ho o úrovni hudebního zvládnutí písně, o porozumění žáků její obsahové stránce, o schopnosti empatie, ale také o motivačním účinku celé pedagogické situace, v níž by rozhodně neměl chybět příklad učitelovy sugestivní pantomimiky.

Interpretace písní bývá nezřídka obohacena také výrazovými pohyby vědomými, které v sobě nesou určitý význam a většinou mají komunikativní funkci. Uplatňují se ponejvíce v písních dialogické povahy nebo ve spojení s nějakou charakteristikou, například řemesel, dále v hudebně pohybových hrách a v písních s dějovou proměnou. I když vědomá volba gest a mimiky primárně vychází z obsahové stránky písní, ve výsledku se pantomimický projev podřizuje zákonitostem hudebním, především tempu, rytmu a dynamice písně, které podněcují jeho výrazovost.

V pantomimickém projevu se logicky promítá znalost situací ze života i všímavost k pohybovým detailům a jejich významu. Důležité přitom je, aby charakterizační pohyb žáků byl spojen s jasnou představou odpovídající jejich zkušenostem a umožňující pohybovou empatii. Chybí-li žákům tato představa, jejich obvyklou reakcí je předvádění se a „šáskování“ namísto hledání přesvědčivé pohybové charakteristiky.

Spolehlivou motivací pantomimického projevu a zároveň výtečnou přípravou k funkčnímu používání pantomimických prostředků je stínohra, která je vstřícná empatii a umožňuje detailnější a soustředěné propracování gest, jejichž účinnost, pravdivost a koordinaci s hudbou mohou hodnotit přihlížející žáci. Pro tyto výrazové etudy lze doporučit zejména charakteristické skladby, které srozumitelnými hudebními prostředky navodí představu určité činnosti, prostředí či charakteru a iniciují tak kreativní pantomimu.“ (cit. 5)

5.1.6. TANEČNÍ PROSTŘEDKY

Příprava na citovou a rozumovou rezonanci s hudebním dílem začíná elementárním kontaktem s hudební řečí v dětském věku. Děti získávají individuální zkušenosti s hudebně výrazovými prostředky.

V pedagogické situaci jsou pro tento účel vhodné veškeré aktivity hudební, jejichž význam roste ve spojení s dětským pohybovým projevem. Proto je vhodné při hudební výchově využívat věkově charakteristickou pohyblivost dětí v přirozených souvislostech hudby a pohybu, které jsou základem dětských říkadel i celé řady písni tanečních, pracovních nebo pochodových včetně dětských pohybových a tanečních her se zpěvy.

Tanec a pohybová činnost vyjadřují prostřednictvím rytmických pohybů, gest a mimiky bezprostřední subjektivní pocity tanečníka. Tanec patří společně s výtvarným a hudebním uměním k nejstarším lidským projevům. Spojuje lidskou touhu sebevyjádření s přirozenou radostí pohybu, estetickou normu a možnost ztvárnění symbolických obsahů.

Tanec je zpravidla provázen hudbou, zpěvem, ale může se rozvíjet i v úplném tichu nebo třeba v souvislosti s mluveným slovem. Ale i tehdy se musí řídit určitým členěním času, tedy rytmem.

Často používaným tanečním prostředkem je točení, které je ostatně přirozenou součástí mnoha tanců. Setkáme se s ním již v expresivním pohybovém projevu batolat, v dětských tanečních hrách i u dospělých v lidovém či společenském tanci. Dalším hojně využívaným postavením při tanečním projevu je kruh s různým postavením žáků – čelem, zády do středu. V prostorově omezených podmínkách školní třídy se užívá postavení v soustředných kruzích.

Při hudebně pohybové výchově by se nemělo zapomínat na hudební pohádku jako specifický žánr záměrně komponované tvorby pro děti, která svým dějovým základem iniciuje celou řadu dětských muzických aktivit. S ohledem na hudebně pohybový projev dětí otevírá prostor k využívání a zdokonalování celého spektra pohybových prostředků od rytmické řeči těla a expresivní rytmické deklamace přes charakteristickou chůzi až po taneční a pantomimické prostředky.

5.1.7 VYUŽITÍ HUDEBNÍCH NÁSTROJŮ V POHYBOVÉM PROJEVU

V pohybovém projevu můžeme vedle různých rekvizit využít doprovodné hudební nástroje, zejména Orffův instrumentář, který obsahuje sadu bubínků, činelů, ozvučných dřívěk, triangelů, dřevěných bloků či tamburín. Pro děti předškolního a mladšího školního věku mají tyto nástroje mimořádnou přitažlivost tím, že znějí. Rozmanitou zvukovou barevností vzbuzují u dětí širokou škálu představ včetně pohybových nápadů k jejich znázornění. V těchto kreativních situacích dochází k výraznému obohacení individuální pohybové zásoby, rozvíjí se též ve spojení pohybu s instrumentální hrou jejich smysl pro rytmus, pohybově vnitřně procítěný.

Hra na hudební nástroj jako součást pohybové akce působí na žáky motivačně nejen svou zvukovostí - instrumentální barvou, dynamikou, rytmem a tempem, ale i jako taneční rekvizita svými výtvarnými prostředky – velikostí, tvarem, barvou i materiálem, které jsou zdrojem metaforických obrazů. Například temné údery na činel obvykle provázejí zvukovou představu tajemna, čarování, mraku, bouře či bicích hodin a zvonu.

Vedle nástrojů rytmických je ve spojení s pohybem též zvukově zajímavé použití melodických kamenů zvonkohry nebo metalofonu. Záměrnou volbou tónových výšek kamenů lze docílit působivé zvukomalby požadovaných souzvucích. Rytmické rozeznění kamenů vestoje, vkleče nebo při otáčení a volné chůzi je mimo jiné pro žáky i přitažlivou hrou s akordy a cvičením harmonického sluchu.

Pro děti mladšího školního věku je drobný bicí instrumentář spojen s živelnou touhou cinkat, bubnovat, ťukat a chrastit do omrzení. Jejich přirozený sklon k manipulaci se znějícími předměty a s elementárními nástroji je zpravidla provázen dynamickou intenzitou, impulzivním pohybem a projevy nadšení

za zvukového opojení. Tato spontánní aktivita by měla zůstat zachována, i když pochopitelně budeme jejich projev postupně kultivovat s ohledem na zvládnutí techniky instrumentální hry a respektování hudebních zákonitostí. To se týká jak správného držení těla, úchopu a rozeznění hudebního nástroje, tak pohybové koordinace nástrojové hry a tanečního projevu, případně instrumentálního a pohybového sladění při skupinové akci.

Funkce rytmických nástrojů – podněcovat dětskou fantazii a obrazotvornost, hudební vnímavost a pohybovou kreativitu trvá i při spojení pohybu s hudebním doprovodem. Zvuky bicích nástrojů pomáhají dětem udržovat rytmus a tempo. Hra na bicí nástroje bývá často metrorytmickou součástí celého hudebního doprovodu, zejména v pohybových a tanečních skladbách.

Drobné bicí nástroje mohou být též použity v pohybových hrách s pravidly jako scénická rekvizita, například k vymezení kruhu nebo jiného tvaru a zároveň k instrumentální improvizaci ve skupině. Kromě toho mohou být též prostředníkem hudebně pohybového kontaktu jednotlivců při tvoření dvojic či trojic i prostředníkem jejich hudebně pohybového dialogu. Je třeba připomenout, že drobný bicí instrumentář ve spojení s pohybovým projevem, ať jako zástupná rekvizita nebo snadno ovladatelný hudební nástroj, je též účinným motivačním prostředkem.

6. DĚTSKÁ ŘÍKADLA, DĚTSKÉ PÍSNĚ

Říkadlo je literární žánr, se kterým dítě přichází ve svém životě do kontaktu nejdříve, již ve věku batolete. Říkadlo má jednoduchý verš, často bez logického smyslu, bohatě využívá citoslovcí a neologismů, mnohdy i obrazných rčení.

Snadno se zvládá z paměti. Jeho prostřednictvím se dítě učí plynule mluvit a správně artikulovat, obohacuje se jeho slovní zásoba. Sugestivnost říkadla spočívá hlavně ve spontánním rytmickém skandování, ke kterému přímo vybízí zvukomalebné střídání přízvučných a nepřízvučných slabik.

Říkadla v sobě skrývají nejen tepající rytmus, ale i vtip, poezii a tolik potřebnou něhu. Můžeme využívat říkadla vhodná pro menší děti (např. textově) a doprovodit je jen tleskáním, pleskáním nebo na činely, bubínky a ozvučná dřívka. Případně lze jednoduchá říkadla rozšířit opakováním, mezihrou, zpívanými částmi, pohybem skupiny dětí apod. a použít ho pro starší děti. Záleží na věku, a tím na psychické a fyzické schopnosti dětí, ale i na míře a délce jejich pozornosti, jak dlouhé říkadlo si vybereme a jak ho pohybově ztvárníme .

Z pravidelného metrorytmu a tempa, ze specifické řečové melodiky a přehledné formy vyplývá také hudební charakteristika říkadel, která je optimálním prostorem k počátečnímu rozvíjení dětské hudebnosti prostřednictvím rytmizované řeči a pohybu. Děti spontánně říkadla intonují, což vede při řízené pedagogické činnosti k základní melodizaci říkadel.

Také dalším využitím hudebních prostředků v práci s říkadly se jejich žánrová charakteristika výrazně obohacuje. Uvedme například rytmizaci v sudých a lichých taktech, rytmickou deklamaci v odlišných dynamických stupních a tempech, v kánonu či s doprovodem ostinátních rytmických figur, dále pak i spojení dětské interpretace říkadel s pohybem a instrumentální hrou. Tento

žánrový přesah do kategorie hudební nám umožňuje vnímat říkadlo jako „hudební říkadlo“.

Někdy děti improvizovaně říkadlo zpívají nebo hrají na hudební nástroje, a tím prožívají nádherné okamžiky uvolnění, a to je další přínos hudebně pohybové výchovy. Již malé děti jsou vystaveny různým stresovým situacím a k jejich zvládnutí se potřebují uvolnit, psychicky i fyzicky. Při spojení vlastních pohybových nápadů s hudbou mohou vyjádřit i své pocity a nálady. Říkadla používáme při hudebně pohybové výchově pro různé zaměření:

- k navození určité nálady, ročního období apod.
- pro procvičení rytmu
- pro zachycení pauzy
- pro vyjádření dynamických změn (zesilování a zeslabování)
- pro vyjádření změn tempa (zrychlování a zpomalování)
- pro pochopení hudební formy (rondo, kánon)
- k vyjádření obsahu a nálady říkadla pohybem, u menších dětí pro pohybovou koordinaci, ilustrativní pohyby zvířátek apod.
- jako rozpočítadla

Dělení dětských říkadel

Říkadla můžeme rozdělit do dvou skupin podle:

1. autorského původu
2. specifických potřeb a zájmů dětského světa

1. autorský původ

Podle tohoto kritéria dělíme říkadla do dvou skupin. Jsou to říkadla lidová a říkadla umělá.

Lidová říkadla jako žánr ústní lidové slovesnosti tvoří základ dětského folklóru. Je pro ně typická jednak anonymita tvůrců, jednak individuální podíl dětí na proměně říkadla při jeho interpretaci, má vliv na vznik dalších říkadlových variant. Velkou roli zde hraje dětská fantazie a spontánnost při artikulacích hrách se slovy, úroveň slovní zásoby a jazykový cit dětí, ale i jejich řečová zkušenost či neobratnost. Lidová říkadla v sobě skrývají sugestivní zvukomalebnost, rytmičnost a spontánní emocionalitu. Jejich prostřednictvím děti také poznávají lidové tradice, přírodní jevy a dětské hry, dobové zvyklosti a bohatství rodné řeči.

Umělá říkadla jsou základním žánrem dětské poezie od minulosti podnes. Básníci, kteří tvoří pro děti, poznali účinnost a oblibu tohoto žánru, a proto se v jejich říkadlech pro děti často objevuje svérázné zacházení s jazykem, využívající hojně citoslovce, neologismů, dialogičnosti i dějových prvků. Děti se učí porozumět vtipu a slovním hříčkám, situační komice i slovní obraznosti. Říkadla jsou také velmi vhodná pro pohybové ztvárnění.

2. Specifické potřeby a zájmy dětského světa

Říkadla lidová i umělá můžeme dále dělit na rozpočítadla (*En ten tyč, Stojí vrba u potoka*), zaklínadla a zaříkadla (*Zaklínám, zaklínám les*, Josef Kainar: *Abraka dabraka*), škádlivky (Josef Lada: *Karel, do pekla zajel; Karlíku, Karlíku*), vyvolávačky (*Hastrmane, tatrmane*), jazykové oblamovačky (*Čilá Káča, Řežme dříví na polínka*), hádanky, přísloví a pranostiky (*Přišel k nám host*, Jiří Žáček: *Duben*), říkadla k doprovodu dětské činnosti (*Otloukej se písťaličko*) nebo také říkadla hudební k zpívanému doprovodu dětských

pohybových a tanečních her (*Zlatá brána; Kolo. kolo mlýnský; Had leze z díry*).

Důležitou funkci mají zejména rozpočítadla, která napomáhají při rozdělování úloh v dětských hrách. Jejich úsečně skandovaný pravidelný metrorytmus, spojený s ukazováním odpočítávaných dětí, graduje do akcentovaného jednoslabičného závěru s funkcí „losu“ (Pryč! Ven! Bum! Bác!). při rozpočítadle děti zažívají charakteristickou atmosféru napětí a očekávání. Při školní hudebně pohybové akci je s rozpočítadly nejčastěji spojena instrumentální zvukomalba nebo rytmičná chůze dětí po kruhu kolem „rozpočítávače“.

Na spontánní rytimizaci říkadel je založena řada dětských hudebně pohybových her, ale také se hodí též k prvním dětským pokusům v melodizaci a instrumentální zvukomalbu. Z pohybových možností se nabízí například převedení slovních rytmičných figur do tzv. hry na tělo, využití rytmičné deklamace ke koordinaci senzomotorických aktivit (cvičení prstokladů na hudebním nástroji či kreslení s říkadly), dále i pantomimické nebo taneční ztvárnění obsahu říkadla, rytmičná deklamace říkadel v pohybovém kánonu a jiné.

Říkadla mají v mateřské škole svou nezastupitelnou funkci. Nejsou jen součástí hudební výchovy, ale děti se s nimi setkávají během celého dne (při režimových momentech, pro udržení pozornosti, zklidnění, při převlékání nebo delším čekání). Toto platí i pro základní školu, kde jsou říkadla součástí jakékoli vyučovací hodiny, ve které mohou sloužit jako vhodná motivace nebo jako prostředek k udržení pozornosti.

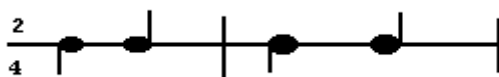
PRAKTICKÁ ČÁST

7. RYTMICKÉ HRY A ČINNOSTI

Rytmická cvičení provádíme zpočátku jen podle rytmického cítění dětí, bez uvědomělého vnímání notových hodnot (bez spojení s notovým zápisem) a bez teoretického vyučování.

Do této práce nás nejlépe uvedou rytmy tanečních kroků, které v různých sestavách žáci skutečně v pohybovém projevu prožijí.

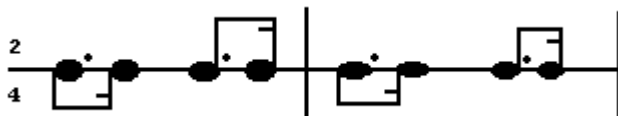
a) rytmus chůze



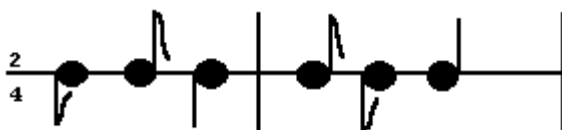
b) rytmus běhu



c) rytmus poskoku



d) rytmus přeměnného kroku



Elementární pohyb jako je tleskání, pleskání, podupy, chůze, poskoky, běh, pohyb paží, taneční prvky a rytmizovaná řeč jsou prostředky, jimiž děti obvykle reagují na hudebně výrazové prostředky písní a skladeb. Často jde o spontánní pohybovou reakci celého těla, která je odvozena na výrazové hudební impulsy především rytmické, tempové a dynamické.

Nezákladnějším pohybovým projevem je tzv. „hra na tělo“ (tleskání, pleskání, dupání a luskání prsty). Před každým cvičením hry na tělo uijeme několika cviků, aby paže a ruce byly uvolněné a nenarušovaly pohybový projev:

- uvolněné paže lehce „vytřepeme“
- vzpažené paže držíme v napětí - a náhle uvolníme
- uvolněné paže „hodíme“ do prostoru („odstříkneme z nich vodu“)
- procvičíme klouby ramenní (zdvižení, spuštění, kroužení)
- procvičíme kloub loketní (ohýbání paže, kroužení)
- procvičíme kloub zápěstní (otáčení rukou, kroužení ruky)
- procvičíme kloub záprstní (zavíráme a otevíráme ruku, roztáhneme prsty od sebe)

Při tleskání zdůrazníme správný postoj. Můžeme tleskat před tělem, za tělem, nad hlavou, vedle ramen, s natáčením trupu, pod kolena, vzájemně na dlaně druhého žáka ve dvojici.

Tleskání rytmických hodnot

- čtvrt'ové tleskáme normálně,
- půlové tleskáme odtažením paží od sebe, pohyb trvá na dvě doby
- osminové tleskáme drobným pohybem ruky ze zápěstí
- celé tak, že po tlesknutí vedeme paže vzhůru a přes upažení klesají zvolna dolů
- pomlky provádíme rozhozením rukou - jako kdybychom z nich „odstříkávali vodu“

Tleskání procvičujeme ve stoje, v sedu, v kleku, ve dřepu apod.

I při pleskání je třeba mít paže lehké, uvolněné, s lokty vytočenými do stran. Pleskáme ve stoji či v sedu oběma rukama současně, střídavě levou - pravou nebo křížově pravou ruku na levé stehno a opačně. Tleskání a pleskání můžeme kombinovat.

Podupy provádíme důrazným dopadem chodidla nebo pološpičky na podlahu.

Luskání na prsty můžeme efektně využít zvláště při synkopických rytmech. Dbáme opět na správné držení těla, uvolněné paže a zvednuté lokty. Luskat můžeme oběma rukama současně, střídavě levou - pravou, před tělem, nad hlavou, v upažení, při chůzi, poskoku.

Hrou na tělo procvičujeme metrum, těžké doby taktů i rytmus písně. Rytmy nacvičené ve hře na tělo pak snadno provedeme tanečně i ve hře na doprovodné bicí nástroje. Hru na tělo můžeme využít jako předehtu, mezihru či dohtu pohybové skladby.

7.1. UKÁZKY –ŘÍKADLA S POHYBY, RYTMICKÉ HRY

Rytmický řetěz

organizace: v kruhu

- Děti si podávají po kruhu míč, šátek, kostku podle doprovodu na bubínek nebo na klavír.
- Posílají si ve zkříženém sedu tlesknutí na nastavenou ruku nebo koleno, dupnutí, mlasknutí.
- Kombinací předchozích zvuků vytvoří rytmus, který posílají dál.
- Postupně si sedají do dřepu podle ukazování vedoucího dítěte nebo učitele, který stojí uvnitř kruhu (zatloukáme hřebíky). Pak opět postupně vstávají podle pohybu paže vedoucího (vytahujeme hřebíky kleštěmi). Když už všichni umí text říkadla a cítí pulzující metrum, zaskakují hřebíčky samy, bez ukazování, jen podle říkadla.

Říkadla k rytmickému řetězu:

„Stojí vrba u potoka,
jmenuje se klíč,
na koho to slovo padne,
ten musí jít pryč!“

„Jedna, dva, tři, my jsme bratři.
Který je to mezi námi,
co se schoval do té slámy?
Ten, nebo ten, vyhodme ho ven!“

„Ryje, ryje černá svině na zahradě křen,
kdo ho bude vybíráti? Tuhle je to ten!“

„Liška, šiška, pampeliška,
zabloudila v lese myška,
ten, ten, ten,
vyvede ji ven!“

Byla jedna babka

organizace: čtyři skupiny

„Byla jedna babka,
prodávala jabka,
za dřavý groš,
prodala jich koš.“

Jedna skupina vyslovuje rytmus celé říkanky, druhá skupina opakuje „babka, babka“; třetí skupina opakuje „prodávala, prodávala“, čtvrtá skupina opakuje „koš, koš“. Skupiny mohou použít i rytmické nástroje, ozvučná dřívka, triangl, činely, bubínek.

[illegible]

Jahodníci jdou

organizace: v řadě

„Jahodníci jdou,
jahody nesou,
plný hrnky jako trnky,
jahod si nesou.
Až já přijdu domů,
krajíc chleba vezmu,
a jahody a jahody
a jahody k tomu.“

Říkadlo můžeme použít jako kánon. Děti říkají první čtyři řádky a pohybují se podle tohoto schématu:

1. řádek - chůze vpřed
2. řádek - v dřepu ťukat na zem (sbírají jahody)
3. řádek - otáčka na místě
4. řádek - tleskání na ruce, na kolena, na ruce. Až to děti zvládnou, rozdělíme je do dvou skupin a druhá skupina začne deklamovat o jeden řádek později.

Žabí besedy

organizace: dvě skupiny v podřepu, ruce opřené o zem

Kmotra? - Copak?

Pojďme! - Kampak?

Vařit. - Copak?

Ryby, raky.

Ryby, raky, ryby, raky. (kuňkají všechny žáby)

Dáš nám? - Taky.

Taky, taky, taky, taky. (kuňkají všechny)

První skupina se zeptá a současně se nadhoupne se zvednutím zadečku, druhá skupina stejným způsobem odpoví. Na několikeré opakování „ryby, raky“ skáčí žabími skoky, až si vymění místa.

Obměna: dvě skupiny stojí proti sobě, povídají si mezi sebou. Rytmus otázek a odpovědí zdůrazní tleskáním. Na závěr „kuňkají“ všechny, pohybují při tom hlavami a během si vymění místa.

Zpívej jako

organizace: v půlkruhu

Vyzveme děti, aby zazpívaly nějakou písničku, kterou všichni znají. Když ji dozpívají dáme jim nový úkol: aby ji zazpívaly do rytmu kroků (nebo pohybu), jaké dělá:

- slon (POMALÉ a HLASITÉ tóny)
- želva (POMALÉ a TICHÉ tóny)
- kůň (RYCHLÉ a HLASITÉ tóny)
- veverka (RYCHLÉ a TICHÉ tóny)
- blecha (KRÁTKÉ tóny)
- had (DLOUHÉ tóny)

Hra na rodiče a děti

organizace: volně v prostoru

Dětem učitel hraje na bubínek sled čtvrt'ových a osminových not. Dvojice dětí se domluví: jeden je dítě, druhý tatínek nebo maminka. Na čtvrt'ové doby jdou rodiče, na osminové děti. Děti na změnu rytmu reagují pohybem - pohybují se buď děti nebo rodiče. Po chvíli si role vymění. Zeptáme se dětí, co se stane, když jedna ruka v doprovodu bude hrát „rodičům“ a druhá „pro děti“. (Touto otázkou motivujeme fakt, že nyní zazní v doprovodu osminové a

čtvrt'ové noty současně). Děti pochopí, že půjdou všichni současně (mohou se ve dvojicích držet za ruce).

Rytmické domino

organizace: v kruhu

Učitel provede rytmické dvoutaktí, žák zopakuje druhý takt a naváže dalším taktem s vlastní rytmickou figurou. V této hře jsou kombinovány nároky na hudební paměť s nároky na hudební představivost při tvoření a realizaci navazující rytmické figury.

Dupání v kruhu

organizace: kruh

Stojíme v kruhu, vytváříme nepřerušovaný rytmus tak, že dupeme jeden za druhým. První hráč pravou, levou nohou, navazuje jeho soused vlevo svou pravou, levou atd. Dupnutí koluje po kruhu ve stejnoměrném rytmu. Necháme ho oběhnout dvakrát, pak tempo zrychlíme, kterýkoliv hráč, když na něj dojde řada smí pravou nohou dupnout dvakrát, tím se obrátí směr a pokračuje se dále v protisměru. Dupání zesilujeme, zeslabujeme, zrychlujeme a zpomalujeme.

Varianty: vsedě, ruce položíme na bližší koleno hráče nalevo a napravo a pleskáme rytmus do sousedových kolen.

Když jsme všichni spolu

organizace: v kruhu

Vyzveme žáky, aby každý vydal ústy nějaký zvuk, může to být např. zvířecí zvuk. Každé dítě by mělo mít svůj zvuk odlišný od ostatních. Když si takový zvuk všichni žáci najdou, učitel zazpívá následující slova na jednoduchou melodii (tu si může vymyslet nebo použije melodii jednoduché písničky). „Když jsme všichni spolu, když jsme všichni spolu, Kamil dělá vrrr, Kamil dělá vrrr“. (všichni opakují vrrr). Opět píseň „Když jsme všichni spolu“ a následuje další citoslovce.

Rytmická ozvěna

organizace: v kruhu

Žáci si sednou na zem do kruhu, každý má nějaký ozvučný nástroj. Učitel předvede nějaký určitý pravidelný a opakovatelný rytmus, který po něm všichni opakují.

Datlové, žáby a vrány

organizace: tři skupiny

Skupinu dětí rozdělíme do tří podskupin - datlů, žab a vran. Každá skupina bude vydávat zvuk charakteristický pro „své“ zvířátko. Tyto tři rytmy spolu vytvoří zvířecí orchestr. Začne podskupina datlů, kteří vydávají pravidelný zvuk: ťuk, ťuk, ťuk, ťuk, nezrychlují ani nezpomalují tempo, dáme nástup žábám, které kvákají: kva, kva, kva, kva, a dále se připojí vrány: krá, krá, krá, krá.

Schéma:

ťuk ťuk ťuk ťuk ťuk ťuk ťuk ťuk ťuk ťuk ťuk ťuk ťuk ťuk ťuk
kva kva kva kva kva kva kva
krá krá krá

Učitel celý „ptačí orchestr“ řídí. Vyžaduje zvuky v p, mf, f.

Ruce a nohy

organizace: volně v prostoru

Žáci pochodují libovolnými směry podle rytmu bubínku, počítáme do čtyř. Žáci zdůrazňují nejprve každý druhý, později třetí, potom každý čtvrtý krok. Při zdůraznění kroku tlesknou.

Varianty: různé druhy chůze - na špičkách, na patách, pozpátku. Rytmus můžeme zrychlovat, zpomalovat.

Hra na divochy

organizace: tři skupiny

Žáky rozdělíme na tři skupiny. Každá skupina má svůj pokřik.
První *Kambala kamba*, druhá *Ku kuku*, třetí *Kvaj*.

Rytmus je 4/4

Kambala kamba

Ku kuku

Kvaj

„Divoši“ jsou v kruhu kolem svého ohně a údery dlaněmi o zem rytmicky doprovází svůj pokřik.

Hodinářství

organizace: v kruhu

Každý žák znázorňuje zvuk hodin, např. *tik tak, tiky tak, bim bam*,.

Květiny

organizace: volně v prostoru

Žáky rozdělíme do pěti skupin, každá má svůj rytmický text. Obohacuje ho o pleskání, tleskání, luskání, podupy.

První skupina: sedmikráska bílá

Druhá skupina: bílý tulipán

Třetí skupina: červená růže

Čtvrtá skupina: bílá kopretina

Pátá skupina: červený mák

Procvičujeme nejprve po skupinách, později dohromady.

Lavina rytmu

organizace: v kruhu

Učitel hraje na bubínek určitý rytmus, udržuje stejnoměrné tempo a žáci se přidávají postupně, rytmus tleskají. Když tleskají všichni, gradujeme intenzitu do maxima, pak učitel gestem všechny umlčí. Po čtyřech dobách naprostého ticha začne opačná hra z ff do pp. Jeden po druhém se postupně odmlčí.

Indiánský rituál

organizace: v kruhu

Jedná se o indiánský rituál na přivolání deště. Žáci jsou v kruhu v podřepu, dlaně s roztaženými prsty mají opřeny o zem. Čtyřikrát opakují ve společném rytmu „dakata kaj“ s narůstajícím napětím. To se promítá do pohybů i do intenzity hlasů. Postupně se při tom zvedají do stoje. Nakonec s rukama široce rozpaženými skandujeme společně stále hlasitěji čtyřikrát „ded ó, ded ó“. Sekvenci uzavřeme zvoláním „dakata kajííí!“. Prsty přitom naznačujeme jak prší a navracíme se přitom do podřepu.

Had leze z díry

organizace: v kruhu

Naučíme se říkadlo Had leze z díry:

„Had leze z díry,
vystřkuje kníry.
Haklice, puklice
červená palice.
Čtyři oka do potoka
a to páté ven.“

První dva řádky jsou děti v kruhu, na závěr se zastaví. Ve 3/4 taktu se zaměříme na zdůraznění první doby v taktu tlesknutím nebo trianglem. Zhoupnutím stranou na jeden takt naznačíme houpavý průběh 3/4 taktu.

Kam běží míček

organice: v kruhu

Žáky naučíme říkadlo:

„Kampak běžíš míčku,
už jsi na krajíčku.
Ztratil se mi kamarád,
kterého mám tolik rád.“

Podle rytmu říkanky si žáci posílají míček v kruhu. Při druhém opakování pošleme do kruhu další míček, pak zase další, až do šesti míčků.

Zimo, táhni pryč

organizace: dvě řady proti sobě

Naučíme se říkadlo:

„Zimo, zimo, táhni pryč,
nebo na tě vezmu bič!
Odtáhnu tě za pačesy
za ty hory, za ty lesy,
až se vrátím nazpátek,
svleču zimní kabátek.“

Na první dvouverší postupuje jedna řada vpřed, druhá couvá. Na druhé dvouverší opačně. Na třetí dvouverší postupují jako na začátku. Skupina, která druhou „zahání“, přidá více dynamiky v pohybu i v chůzi, jdou vpřed více dupavě, ruce naznačují, jakoby druhou řadu odtlačovaly.

Medvěd

organizace: v kruhu

Žáky naučíme říkadlo:

„Tenhle medvěd prodává med:

dá lištičce sestřeniče,

dá veverce do hrnce,

ježkovi dá medu soudek,

zajíčkovi dá na zoubek.

Zvířátka se radují,

medvědovi děkují“.

Rytmická deklamace říkadla ve 4/4 taktu pro každý verš je provázena rytmicou pantomimikou prstů s empatickou vazbou na obsah říkadla. Začínáme od palce - to je medvěd, ukazováček - lištička, atd.

Duben

organizace: tři skupiny

Žáky naučíme říkadlo:

„Chvilku vítr suší bláto,

chvilku slunce syje zlato,

chvilku liják bubnuje,

takové to v dubnu je“.

Utvoříme tři skupiny a zrytmizujeme říkadlo ve 2/4 taktu. Postupným přibýváním rytmické deklamace skupin po jednotlivých verších narůstá dynamika. Poslední verš deklamují skupiny společně s dynamickou gradací.

První verš: pravidelné tření dlaněmi krouživým pohybem (metrum).

Druhý verš: jemné tleskání prsty na hřbet ruky (rytmus).

Třetí verš: pleskání dlaněmi do stehen.

Čtvrtý verš: všechny skupiny tleskají.

Kočky na houpačce

organizace: ve dvojicích

Žáky naučíme říkadlo:

„Houpala s kočkou kočka,

přivíraly slastně očka..

Říkaly si: Vzácná paní,

vid'te, není nad houpání!

Prask' jim provaz! Jaký div -

skoulely se do kopřiv.“

1. - 2. verš: houpání švihadlem do stran ve shodě s metrickou pulsací
(rozhoupávání)

2. - 4. verš: houpání švihadlem do stran ve shodě s těžkými dobami taktů
(houpání)

5. verš: pustit, uchopit a napnout švihadlo na 1. doby taktové (Prask' -
pustit, jaký - chytit při zemi, div - napnout na zemi)

6. verš: drobnými krůčky běžet po obvodu kruhu a současně vést napnuté
švihadlo.

Dvojice žáků zkouší koordinovaně houpat jedním švihadlem střídavě do stran a přetočit švihadlo do kola jako houpačku.

Hruška

organizace: v kruhu na zemi v kleku

Používáme rytmickou hru na tělo, tak, jak je v textu říkadla.

Tlesk, plesk, bum (rukama o zem).

Hruška na zem padala

tlesk, plesk, bum,

ježečkovi na záda

tlesk, plesk, bum

ježeček se zlobil hned

tlesk, plesk, bum

celou hrušku za to sněd

tlesk, plesk, bum

Stromečku, vstávej!

Organizace: v prostoru každý sám

Stromečku, vstávej!

Ovoce dávej,

umej se, ustroj se,

je Štědrý den!

Říkadlo zrytmizujeme v $\frac{3}{4}$ taktu. Pro lepší zapamatování přidáme pohybovou nápovědu.

1.verš – pomalé vstávání ze dřepu do vzpřímeného postoje

2.verš – gesto dávání – plynulý pohyb paží od pasu do stran „s nabídnutím dlaně“, nejprve levou, pak pravou.

3.verš – stronzo – živý „obraz“. Zůstat stát v pozici „vyšňořeného“ vánočního stromku ve vzpřímeném postoji s mírně upaženými rukama do stran „jako větvičky“.

4.verš – pomalá otočka na místě.

Obměna: taneční kánon – čtveřice nebo větší skupiny se postaví po obvodu čtverce. Výchozí pozice čtveřic je ve dřepu čelem ke středu. Uprostřed stojí dirigent a dává po verších znamení skupinám.

8.VÝZKUM

8.1. CÍL VÝZKUMU

Cílem mého výzkumu bylo zjistit úroveň rytmického cítění u dětí předškolního a mladšího školního věku a prokázat , či vyvrátit následující hypotézu - pokud se s dětmi v předškolním věku v oblasti rozvoje rytmického cítění pracuje systematicky a pravidelně, tak se dostaví znatelné výsledky, tak je tomu i v mladším školním věku.

Výzkum probíhal v měsíci říjnu a listopadu 2005, a to ve dvou věkových rovinách. U nejmladších (3-4 letých) a nejstarších (6 letých) dětí v mateřské škole a v 2. a 5. ročníku na základní škole.

Za svou dosavadní 15 letou praxi na mateřské i základní škole mám dostatek zkušeností v hudební výchově. Pokud má učitel kladný přístup k hudební výchově a využívá možností pracovat s hudbou i mimo dané hodiny hudební výchovy, projeví se toto u dětí výrazně lepšími výsledky v hudebních schopnostech.

8. 2. CHARAKTERISTIKA A POPIS VZORKU

Výzkum jsem uskutečnila v mateřské a základní škole v Lomnici nad Popelkou.

1. Mateřská škola „Lvíček“, Lomnice nad Popelkou

1.oddělení 15 dětí

2.oddělení 22 dětí

2. Základní škola T. G. M. Lomnice nad Popelkou

2.třída 24 dětí

5.třída 22 dětí

Celkový počet 83 dětí (38 dívek a 45 chlapců).

8. 3. METODIKA

Ve svém výzkumu jsem použila metodu testování, která se používá ve většině diagnostických měření hudebních schopností. Testy jsou úspornější, protože umožňují i kolektivní měření. Test je objektivní, standardizovaný, experimentální a systematicky propracovaný způsob vyšetřování, který souborem úkolů umožňuje poznávat psychické rozdíly, schopnosti i chování osob v určité situaci.

Při testování na ZŠ děti odpovídaly částečně i písemně, což u dětí v MŠ možné nebylo.

1. Testování jsem prováděla u dětí **předškolního věku**. Bylo zaměřeno na tyto rytmické schopnosti
 1. opakování vytleskaného rytmu
 2. zvládnutí pochodu podle rytmu
 3. zvládnutí reakce na změnu rytmu

2. Testování probíhalo také u dětí **mladšího školního věku** se zaměřením na

1. opakování vytleskaného rytmu
2. podle vytřukaného rytmu poznat píseň
3. porovnávání dvou dvojic rytmů (jsou stejné, či ne)
4. vymyslet slova na daný rytmus
5. reagovat na rytmus pohybem

8.4. POPIS VÝZKUMU

Výzkum **v mateřské škole** jsem prováděla se souhlasem ředitelky školy. Pracovala jsem ve dvou odděleních, ve kterých učitelky dávají hudební výchově a rytmickému výcviku velký prostor. V rámci hudební výchovy jsem se věnovala vždy vybrané skupince dětí (podle věku 3 – 4leté děti a 5 – 6leté děti). Ostatním se věnovala jejich učitelka. Ke své práci jsem potřebovala klavír.

Zda dítě úkol zvládlo, či ne, jsem si zapisovala do záznamového archu.

Úkol č.1 jsem s dětmi vykonala individuálně, úkol č. 2 a 3 děti plnily kolektivně.

O výzkum na **základní škole** jsem požádala ředitele školy. Byla jsem seznámena s třídními učiteli, kterým jsem vysvětlila průběh své činnosti. Výzkum jsem provedla vždy po vzájemné dohodě, a to v hodinách hudební výchovy.

V každé třídě jsem se dětem představila a sdělila jim důvod své přítomnosti. Opět jsem pracovala se skupinkou dětí, odděleně v jiné třídě (v hudebně pro I. stupeň). Ostatním dětem ve třídě se věnovala učitelka, která s nimi opakovala dříve osvojené učivo.

Úkol č. 1 a 5 plnily děti individuálně, zda splnily, či ne, jsem si zapisovala do záznamového archu.

Úkol č. 2 jsem dětem vysvětlila a ony zapisovaly na papír název jedné ze tří předložených písní. Názvy písní byly napsány na tabuli.

Úkol č. 3 děti zapisovaly odpověď „ano – ne“.

Úkol č. 4 děti napsaly slova, která vymyslely na daný rytmus.

8.5. SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Na obou školách (mateřské i základní) , kde probíhal můj výzkum, s dětmi vždy pracovala po celou dobu jejich docházky do školy tatáž učitelka, která se zaměřovala na rytmický výcvik dětí. Hypotéza se potvrdila v tom smyslu, že

u dětí se při pravidelné a systematické práci dostavují znatelné výsledky.

Procentuelně se zlepšení výsledků dostavovalo v menší nebo větší míře.

TABULKA

Věková skupina	1.úkol	2.úkol	3.úkol	4.úkol	5.úkol
Č. 1	9 / 60%	12 / 80%	10 / 67%	-----	-----
Č. 2	20 / 91%	21 / 96%	18 / 82%	-----	-----
Č. 3	20 / 83%	18 / 75%	11 / 46%	5 / 21%	21 / 88%
Č.4	19 / 86%	18 / 82%	20 / 91%	15 / 68%	21 / 96%

Věková skupina - Č. 1 –3-4 leté děti

počet : 15 dětí

Č. 2 -5-6 leté děti

počet : 22 dětí

Č.3 – 2. ročník ZŠ

počet : 24 dětí

Č. 4 – 5. ročník ZŠ

počet : 22 dětí

Úkol zvládlo: počet dětí / procent dětí

8.6. ZÁVĚR

Celá diplomová práce je orientována na rozvoj rytmického cítění u dětí v předškolním a mladším školním věku . Uvedla jsem mnoho příkladů a způsobů, jakými lze rytmický výcvik u dětí podporovat.

Praktická část obsahuje širokou škálu rytmických her a činností, které mohou být inspirací pro učitele hudební výchovy.

Výzkum potvrdil, že úroveň rytmických schopností a dětí se výrazně zvyšuje, pokud se učitelé této práci intenzivně věnují. Myslím, že hudba patří do našeho života a my učitelé bychom pro ni měli najít prostor i mimo hodiny hudební výchovy.

9. SEZNAM CITACÍ

Seznam obsahuje jen autora, dílo a stranu. Nakladatelství a rok vydání jsou uvedeny v seznamu literatury.

- | | |
|--|--------------|
| 1. JENČKOVÁ, E. Hudba a pohyb ve škole | str. 27 |
| 2. JENČKOVÁ, E. Hudba a pohyb ve škole | str. 29 |
| 3. JENČKOVÁ, E. Hudba a pohyb ve škole | str. 34 - 38 |
| 4. JENČKOVÁ, E. Hudba a pohyb ve škole | str. 39 - 44 |
| 5. JENČKOVÁ, E. Hudba a pohyb ve škole | str. 47 – 48 |

10. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- D'ANDREA, F. Rozvíjíme hudební vnímání a vyjadřování.
Praha – Portál, 1998. 1. vydání, 88 s.
ISBN 80-7178-232-7
- HERDEN, J. , JENČKOVÁ, E., KOLÁŘ, J.
Hudba pro děti. Univerzita Karlova, Karolinum,
Praha, 1992. 1. vydání, 194 s.
ISBN 80-7066-522-X
- JENČKOVÁ, E. Hudba a pohyb ve škole. Hradec Králové, Mgr.
Jaroslav Jenček – Orlice, 2002. 1. vydání, ISBN
80-903115-7-1 , 320 s.
- KULHÁNOVÁ, E. Hudebně pohybová výchova. Praha – Portál,
2000. 1. vydání, 136 s.
ISBN 80-7178-437-0
- KULHÁNOVÁ, E. Písničky a říkadla s tancem. Praha – Portál,
1999. 1. vydání, 144 s.
ISBN 80-7178-306-4
- METODICKÉ PŘÍRUČKY A UČEBNICE PRO 1. STUPEŇ ZŠ
- PETRŽELA, Z. Veselé písničky. Praha – Portál, 2001.
1.vydání, 168 s.
ISBN 80-7178-576-8
- PROKEŠ, Z. Základy hudební nauky. Liberec, Technická
univerzita, 1999. 1. vydání, 98 s.
ISBN 80-7083-379-3

- SEDLÁK, F. Psychologie hudebních schopností a dovedností. Praha - Supraphon, 1989.
1. vydání, ISBN 80-7058-073-9

- ŠIMANOVSKÝ, Z., TICHÁ, A. Lidové písničky a hry s nimi. Praha – Portál, 1999.
1. vydání, 152 s.
ISBN 80-7178-323-4

- VISKUPOVÁ, B. Hudebně pohybová výchova a zpěv.
Praha – SPN, 1989. 1. vydání, 192 s.
ISBN 80-04-19284-X

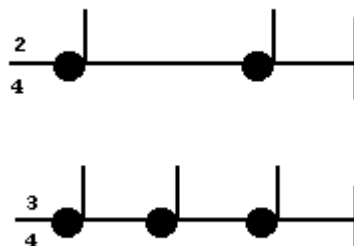
- ZENKL, L. ABC hudební nauky. Praha – Supraphon,
1982. 199s.
09/22-02-002-82

11. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č.1.

Test pro 3-4 leté děti v mateřské škole

1. zatleskej



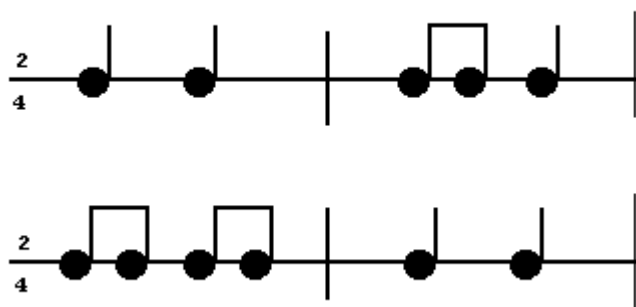
2. pochod podle rytmu klavíru

3. reagovat na změnu rytmu pochod – běh

Test pro 5-6 leté děti

Příloha č.2

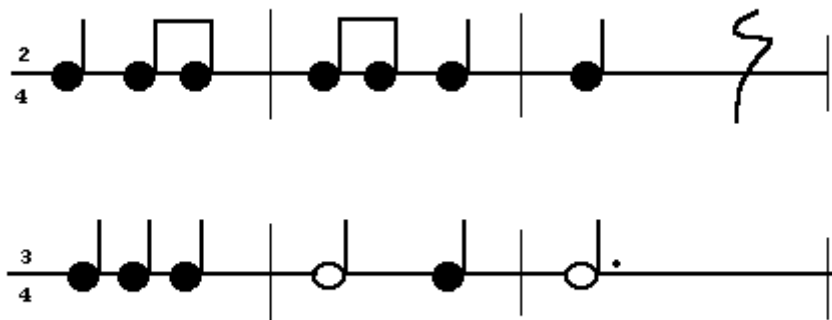
1. zatleskej



2. pochod podle rytmu klavíru

3. reagovat na změnu rytmu pochod- běh

1. zatleskej



2. poznej podle rytmu píseň – rytmus je vytukáván (názvy písní jsou napsané na tabuli)

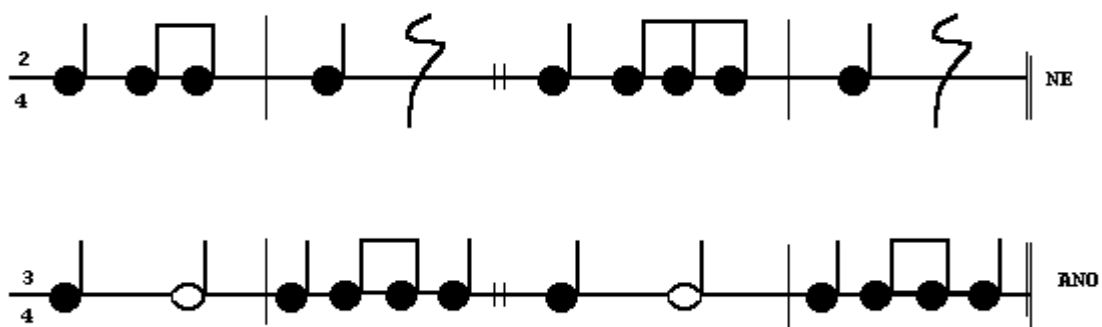
a) Travička zelená

b) Šla Nanyňka do zelí

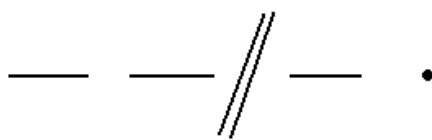
Pásla ovečky

Cib cib cibulka

3. jsou tyto dva rytmy stejné? - poznat podle sluchu



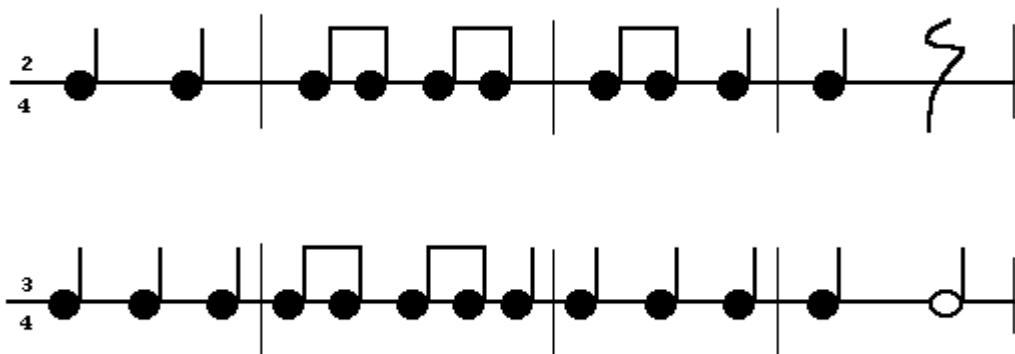
4. na daný rytmus vymysli slovo



př. MÁVÁ / PTÁČEK

5. rytmický řetěz – děti stojí v kruhu; učitel stojí ve vnitř a vyťukává rytmus na ozvučná dřívka; děti si postupně sedají do dřepu (zatloukáme hřebíky); pak postupně vstávají podle rytmu ozvučných dřívек (vytahujeme hřebíky).

1. zatleskej a zapleskej (kombinuj) tento vytřukaný rytmus



2. podle rytmu poznat píseň – rytmus je vytřukáván (názvy písní jsou napsané na tabuli)

a) Na tý louce zelený

b) Travička zelená

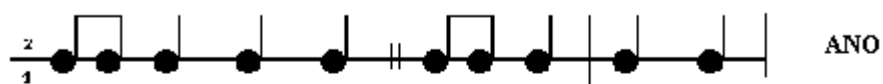
Já do lesa nepojedu

Pásla ovečky

Beskyde, Beskyde

Šel zahradník

3. jsou tyto dva rytmy stejné?

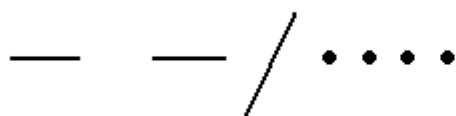


ANO



NE

4. na daný rytmus vymysli slovo



př. KRÁSNÁ / DOMOVNICE

5. reagovat na rytmus pohybem (viz. úkol č. 5 u žáků 2.třídy ZŠ – jen jsem zvolila rychlejší tempo)