

Katedra: Primárního vzdělávání
Studijní program: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Studijní obor Hudební výchova
(kombinace)

HUDEBNĚ POHYBOVÉ AKTIVITY V
HODINÁCH HUDEBNÍ VÝCHOVY NA PRVNÍM
STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Musically-physical activities in primary music
classes

Diplomová práce: 09-FP-KPV-0036

Autor:
Veronika Sabová

Podpis:

Adresa:
Dubnice 31
471 26, Dubnice

Vedoucí práce: Mgr. Jana Konvalinková

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh

V Liberci dne:

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tom případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce.

V Liberci dne:

Veronika Sabová

Poděkování

Ráda bych poděkovala všem, bez kterých bych tuto práci nikdy nedokončila. Velký dík patří zejména vedoucí diplomové práce Mgr. Janě Konvalinkové za cenné rady, podnětné nápady, věnovaný čas a ochotu stát se figurantem na fotografiích.

Dále bych chtěla poděkovat své rodině a příteli za trpělivost, psychickou a finanční podporu, a zejména své sestře za rady a konzultace.

Nesmím zapomenout ani na paní učitelku Mgr. Vladimíru Procházkovou, která na svých žácích aplikovala metodu mozkové gymnastiky a mně poskytla možnost vyzkoušet na nich navržené hudebně pohybové aktivity v praxi. Žákům děkuji za to, že spolupracovali a nechali se při tom vyfotit a natočit.

Anotace

Diplomová práce se zaměřuje na hudebně pohybové aktivity, které lze využít v hodinách hudební výchovy na prvním stupni základních škol, ale také v ostatních předmětech. Cílem je vytvořit přehled těchto aktivit a ukázat novou metodu Mozková gymnastika. Teoretická část představuje hudebně pohybovou výchovu, poukazuje na její význam a předkládá soubor hudebně pohybových aktivit. Praktická část nabízí konkrétní příklady těchto aktivit s ohledem na jednotlivé předměty a představuje cviky mozkové gymnastiky. Empirická část se zabývá mírou vlivu metody mozkové gymnastiky na žáky prvního stupně základní školy.

Klíčová slova: hudebně pohybové aktivity, mezipředmětové vztahy, mozková gymnastika.

Annotation

This diploma thesis is focused on musically-physical activities that could be used in primary music classes and in other school subjects too. The main aim is to create a summary of these activities and show to a new method: Brain gym. The theoretical part introduces musically-physical education, adverts to its meaning and submits to the set of musically-physical activities. The practical part offers concrete examples of these activities with a view to individual subjects and introduces exercises of brain gym. The empirical part deals with measure of effect the brain gym method on pupils in primary school.

Keywords: musically-physical activities, school subject relations, brain gym.

Die Zusammenfassung

Die Diplomarbeit ausgerichtet sich auf die musik-bewegungs Aktivitäten, welche is möglich in Stunden der Musikerziehung auf den erste Stufe, aber auch in anderen Fächer benutzen. Ziel ist die Übersicht diesen Aktivitäten zu erstellen und die neue Methode: Die Hirngymnastik zu zeigen. Der theoretische Teil stellt die musik-bewegungs Ausbildung vor, weist auf ihrem Gewicht und vorsetz den Komplex die musik-bewegungs Aktivitäten. Der praktische Teil bietet die konkret Beispiele in Besug

auf die einzelnen Fächer an und stellt die Übungen der Hirngymnastik vor. Der empirische Teil beschäftigt sich mit dem Maß der Auswirkung auf die Schüler der Primärschule.

Die Schlüsselwörter: musik-bewegungs Aktivitäten, Fächerübergreifend, Hirngymnastik.

OBSAH

ÚVOD.....	10
TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1 Přirozený projev dítěte.....	13
2 Hudebně pohybová výchova.....	14
2.1 Hudebně pohybová výchova na prvním stupni základní školy podle RVP.....	14
2.2 Význam hudebně pohybové výchovy.....	15
2.3 Tělesná a pohybová charakteristika dětí mladšího školního věku	16
2.4 Vývoj hudebně pohybových aktivit vzhledem k věku dítěte	18
2.5 Pohyb v kontextu dětských hudebních aktivit	19
3 Práce s hudebně pohybovými aktivitami.....	20
3.1 Motivace.....	20
3.2 Výběr pohybových prostředků a metody vytváření jejich zásob.....	20
3.3 Obecné zásady pro používání hudebně pohybových aktivit.....	21
3.4 Integrace hudebně pohybových aktivit do ostatních předmětů	21
4 Soubor pohybových aktivit.....	22
4.1 Správné držení těla.....	22
4.2 Chůze, drobný běh a poskok.....	23
4.2.1 Chůze	24
4.2.2 Drobný běh.....	24
4.2.3 Poskok.....	25
4.3 Pohyb paží.....	25
4.4 Pohyb hlavy.....	26
4.5 Pohyb celého trupu.....	26
4.6 Hra na tělo.....	26
4.7 Pantomima.....	28
4.8 Taneční prostředky.....	29
4.8.1 Druhy tanců.....	30
4.8.2 Tanec na prvním stupni základní školy.....	31
4.9 Mozková gymnastika.....	35

PRAKTICKÁ ČÁST.....	38
5 Hudebně pohybové aktivity v hudební výchově.....	39
5.1 Uvolňovací, aktivizační a koordinační cvičení.....	39
5.2 Správné držení těla při zpěvu.....	40
5.3 Správný dech.....	41
5.4 Správné tvoření tónu.....	43
5.5 Správná výslovnost.....	44
5.6 Práce s tónem a melodií.....	45
5.6.1 Dynamika: silně – slabě.....	45
5.6.2 Tempo: rychle – pomalu.....	46
5.6.3 Výška tónu.....	47
5.6.4 Melodie stoupající – klesající.....	48
5.6.5 Barva tónu/ melodie.....	49
5.7 Práce s notami.....	49
5.7.1 Notová osnova – poznávání not.....	49
5.7.2 Hodnoty not.....	52
6 Hudebně pohybové aktivity v českém jazyce.....	53
6.1 Abeceda.....	53
6.2 Slabiky.....	54
6.3 Tvrdé a měkké souhlásky.....	55
6.4 Vyjmenovaná slova.....	56
6.5 Literatura.....	57
7 Hudebně pohybové aktivity v matematice.....	58
7.1 Čísla, číselné řady.....	58
7.2 Sčítání a odčítání.....	59
7.3 Násobení a dělení.....	59
8 Hudebně pohybové aktivity v tělesné výchově.....	61
8.1 Pohybové hry.....	61
8.2 Tanečky.....	62
9 Hudebně pohybové aktivity ve výtvarné výchově a pracovních činnostech.....	63
9.1 Motivace.....	63
9.2 Barvy.....	63
9.3 Kreslení písničky nebo říkanky.....	64

10 Hudebně pohybové aktivity v hodinách prvouky.....	65
10.1 Roční období.....	65
10.2 Města ČR.....	65
10.3 Moje tělo.....	66
11 Mozková gymnastika.....	68
11.1 Pohyby energie.....	68
11.2 Vnitřní nastavení.....	70
11.3 Pohyb přes linii středu.....	71
11.4 Protahovací pohyby.....	78
 EMPIRICKÁ ČÁST.....	 81
12 Průzkum na téma mozková gymnastika na prvním stupni základní školy.....	82
12.1 Cíl průzkumu.....	82
12.2 Formulace hypotéz.....	82
12.3 Metoda průzkumu.....	82
12.4 Průzkumný vzorek.....	83
12.5 Výsledky průzkumu.....	83
12.5.1 Dotazník pro učitele.....	83
12.5.2 Dotazník pro žáky.....	86
12.6 Výsledky průzkumu - potvrzení/vyvrácení hypotéz.....	88
 ZÁVĚR.....	 90
 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	 91
SEZNAM PŘÍLOH.....	93
PŘÍLOHY.....	94

Úvod

V dnešní době často slyšíme z úst učitelů, že jsou žáci hyperaktivní, nevladatelní a nesoustředění. Dle mého názoru je to velkou měrou i kvůli tomu, že mají ve škole málo pohybu. Vždyť už od dětství jsou zvyklí si neustále hrát, pohybovat se, „létat“ po venku... Kolikrát slyšíme maminky malých dětí jak si stěžují, že jsou jejich ratolesti snad neunavitelné! Pak ale děti přijdou do školy a mají vydržet čtyřicet pět minut sedět na místě, o přestávce být nejlépe v klidu, aby si neublížily a tento scénář se opakuje několik hodin za sebou, nepočítáme-li tělesnou výchovu. Myslím si, že je třeba do výuky zapojit více pohybových aktivit, které žákům pomohou probíranou látku lépe pochopit, neboť zapojí více smyslů, „vyřadí se“, budou lépe soustředění na klidnější aktivity a snad je bude škola i více bavit. Protože si děti už od dětství spojují pohyb s hudbou (dětské říkanky, písničky s pohybem apod.), je nejlepší cesta k zábavnějšímu učení přes tuto kombinaci, tedy zařadit do výuky hudebně pohybové aktivity.

Tato diplomová práce vznikla za účelem vytvořit přehled těchto aktivit a představit poměrně novou metodu zvanou mozková gymnastika (nebo také brain gym či edu-kinestetika), která je již rozšířená v Německu, avšak u nás zatím méně známá. Jelikož má tato metoda v Německu celkem dobré výsledky, přála bych si, aby se rozšířila i u nás a i naše děti se pomocí ní mohly zlepšovat, uklidňovat a lépe učit. Snad k tomu tato práce alespoň trochu přispěje.

Text je rozdělen do tří částí:

- teoretické,
- praktické
- a empirické části.

Součástí diplomové práce je kompaktní disk s fotografiemi a videozáznamy cvičení mozkové gymnastiky, které prováděli žáci druhé třídy.

Teoretická část je rozdělena do čtyř oddílů. První se zabývá přirozeným projevem dítěte od narození až po školní věk. Druhá se věnuje hudebně pohybové výchově na prvním stupni základní školy. Jaký má význam a jak se vyvíjí hudebně pohybové aktivity dítěte vzhledem k jeho věku. Třetí část rozebírá práci s hudebně pohybovými aktivitami. Řeší jak správně žáky motivovat, jaké vybrat vhodné prostředky a metody,

jak s těmito aktivitami pracovat a jak je můžeme aplikovat i do jiných předmětů než je hudební výchova. Poslední oddíl je přehled hudebně pohybových aktivit.

Praktická část nabízí konkrétní příklady těchto aktivit, které jsou aplikovány na jednotlivé školní předměty a probíranou látku. Dále jsou zde cviky mozkové gymnastiky s popisem provedení a jejich účinku. Pro lepší představu jsou k nim připojené i fotografie.

Empirická část navazuje na poslední oddíl praktické části, neboť zkoumá vliv mozkové gymnastiky na žáky prvního stupně základních škol. Fakta v ní byla získána z dotazníků, které vyplnilo pět učitelek prvního stupně, celkem čtyřicet pět žáků druhých tříd a dvacet pět žáků páté třídy. Otázky byly zaměřeny na míru působení metody mozkové gymnastiky na žáky prvního stupně základní školy, na to, které cviky této metody učitelé využívají, při jakých příležitostech, jaká cvičení jejich žáky nejvíce baví a jak se jim s metodou pracuje.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PŘIROZENÝ PROJEV DÍTĚTE

Je dokázáno, že již v prenatálním období reaguje plod na podněty z vnějšího světa. Jediný možný způsob reakce, který má k dispozici je pohyb. Pohybem reaguje na sluchové podněty (zvuky, hlasy), na polohu matky, pokud se mu něco nelíbí (co matka dělá, jí...). Experimenty dokazují, že nenarozené děti odlišně reagují na různý typ hudby. Například na hudbu Vivaldiho a Mozarta reagují klidně, kdežto na Beethovena, Brahmse a rockovou hudbu neklidem a kopáním. Je ovšem nutné rozlišovat, znamená-li kopání, že se to dítěti líbí či nikoli.

Po narození se k možnosti vyjádření pohybem přidává ještě pláč dítěte. Postupně se zdokonaluje jeho pohyb a časem (asi kolem jednoho roku) se přidávají i první slova, která se posléze změní v plynulou řeč. Pláč a pohyb ale stále zůstávají jako hlavní způsob projevu dítěte.

S nástupem do školy se projev omezí na řeč. Pláč a pohyb jsou zde nežádoucími projevy. Dítě musí sedět v lavici, volně pohybovat se smí pouze o přestávkách nebo když je k tomu vyzváno učitelem (což nebývá tak často, jak by potřebovalo). Je proto nutné zapojit do výuky více pohybových činností. Alespoň v mladším školním věku, kdy je pohyb pro dítě stále ještě přirozeným projevem.

2 HUDEBNĚ POHYBOVÁ VÝCHOVA

2.1 Hudebně pohybová výchova na prvním stupni základní školy podle RVP [18]

Hudební výchova vede žáka prostřednictvím *vokálních, instrumentálních, hudebně pohybových a poslechových činností* k porozumění hudebnímu umění, k aktivnímu vnímání hudby a zpěvu a jejich využívání jako svébytného prostředku komunikace. V etapě základního vzdělávání se tyto hudební činnosti stávají v rovině produkce, recepce a reflexe *obsahovými doménami* hudební výchovy.

Hudební činnosti jako činnosti vzájemně se propojující, ovlivňující a doplňující rozvíjejí ve svém komplexu celkovou osobnost žáka, především však vedou k rozvoji jeho hudebnosti – jeho hudebních schopností, jež se následně projevují individuálními hudebními dovednostmi – sluchovými, rytmickými, pěveckými, intonačními, instrumentálními, hudebně pohybovými, hudebně tvořivými a poslechovými.

Prostřednictvím těchto činností žák může uplatnit svůj individuální hlasový potenciál při sólovém, skupinovém i sborovém zpěvu, své individuální instrumentální dovednosti při souborové hře a doprovodu zpěvního projevu, své pohybové dovednosti při tanci a pohybovém doprovodu hudby a v neposlední řadě je mu dána příležitost „interpretovat“ hudbu podle svého individuálního zájmu a zaměření.

Obsahem *Hudebně pohybových činností* je ztvárňování hudby a reagování na ni pomocí pohybu, tance a gest.

HUDEBNĚ POHYBOVÉ ČINNOSTI

- **Taktování, pohybový doprovod znějící hudby:** dvoudobý, třídobý a čtyřdobý takt, taneční hry se zpěvem, jednoduché lidové tance,
- **pohybové vyjádření hudby a reakce na změny v proudu znějící hudby:** pantomima a pohybová improvizace s využitím tanečních kroků,
- **orientace v prostoru:** utváření pohybové paměti, reprodukce pohybů prováděných při tanci či pohybových hrách.

2.2 Význam hudebně pohybové výchovy

„Hudebně pohybová výchova vede k harmonickému rozvíjení hudebnosti prostřednictvím pohybu a k ušlechtilosti pohybů prostřednictvím hudby.

Považuji za důležité, aby hudební výchova byla neodlučitelně spojována s dynamickým rytmickým pohybem, a naopak, aby pohybová výchova byla spjata s živou hudbou. Pohybová výchova dětí se nejlépe daří s hudebním doprovodem; při vnímání hudby dostávají se vědomé pohyby do její závislosti a dítě si tak z podnětu hudby doslova s pohybem hraje.“ (VISKUPOVÁ, B.: *Hudba a pohyb*. str. 5)

„V české výchovné tradici se od dob J. A. Komenského uplatňuje snaha využívat v pedagogice dětské lidové hry se zpěvem, říkadla s pohybem a lidovými zvyky. Zpěv, pohyb a hudba jsou s projevy a emocemi člověka spojeny odpradáвна a u „přírodních“ lidí, málo dotčených civilizací, je toto spojení patrné dodnes.

Děti v raném věku se učí koordinovanému pohybu, potřebnému k psaní, kreslení, při hře na hudební nástroj nebo při sportu. Pohybem a hudbou a zpěvem se učí překonávat ostych, nejistotu a negace. Tím, že spontánně vyjadřuje radost nebo strach, uvolňuje v sobě napětí a odbourává stres.“ (KULHÁNKOVÁ, E: *Taneční hry s písničkami*. str. 8)

„Hudebně pohybová výchova není cílem hudební výchovy, je podnětem a prostředkem, který cíli napomáhá a esteticky jej obohacuje.“ (KULHÁNKOVÁ, E: *Hudebně pohybová výchova*. str. 11)

Podrobně se této oblasti věnuje i JENČKOVÁ (*Hudba a pohyb ve škole*. str. 9 - 11): „Tělesný pohyb je vývojově danou přirozenou potřebou dětí, kterou je doslova podmíněno jejich tělesné, intelektové a citové zrání.

Smyslem hudebně pohybové výchovy je rozvíjet pohybové dovednosti dětí v souladu s hudbou a prostřednictvím tohoto hudebně pohybového projevu poskytnout dětem příležitost k emocionálnímu sebevyjádření, umožnit jim poznávání a ověřování hudebních zákonitostí, rozvíjet jejich kreativní schopnosti a estetické citění, dopřát jim příležitost relaxace a vzájemné komunikace prostřednictvím hudby a pohybu.

Hudebně pohybový projev jako prostředek dobré tělesné a duševní aktivity dětí

Pro děti mladšího školního věku je pohyb vývojovou přirozeností, projevem celkové aktivace organismu, tělesné i duševní. Veškerá pohybová aktivita přináší dětem radost, uspokojení z přemáhání překážek, z pohybových her a soutěží, z dosažení maximálního pohybového výkonu. Pohyb dětem slouží nejen k vybití tělesné energie, ale přirozené senzomotorické sklony je vedou k manuální zručnosti, jsou přirozenou přípravou pracovních úkonů.

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 rozvíjejí dětské kreativní schopnosti a estetické cítění.

Hudebně pohybový projev dětí jako prostředek duševní a tělesné relaxace

Pohyb v koordinaci s hudbou zaměstnává velké svalové skupiny svalstva, které při duševní práci obvykle zůstávají v nečinnosti. To má ovšem blahodárný vliv nejen na růst a zesílení svalstva, ale i na činnost dětského mozku. Při pohybu se totiž aktivují mozkové oblasti, koordinující svalové pohyby, a dovolí relaxovat těm částem mozkové kůry, které byly do té chvíle zatíženy duševní aktivitou dítěte.“

2.3 Tělesná a pohybová charakteristika dětí mladšího školního věku

Podle JENČKOVÉ (*Hudba a pohyb ve škole*, str. 12 - 15) je „pro období mladšího školního věku, které je ontogeneticky vymezeno šestým až jedenáctým rokem dítěte, charakteristický rychlý růst a vývoj dětského organismu včetně zdokonalování tělesných funkcí.

Přes celkově rychlý růst dětské kostry zůstávají kosti i po osmém roce nadále elastické. V tomto období je páteř dítěte velmi pružná, její vazivo je zatím nedostatečně vyvinuto, a proto se páteř může při nedostatku přirozeného tělesného pohybu snadno deformovat.

Při vstupu do školy se začíná zpomalovat růst i přibírání na váze, což přetrvává až do počátku puberty, přibližně od jedenáctého roku dítěte. V období mezi osmým a desátým rokem jsou děti celkově odolnější vůči vnějším nepříznivým vlivům, v jejich organismu se hromadí tělesná energie, která se projevuje v dětském úsilí o větší pohybovou dokonalost.

Celkově se dá říci, že charakteristickým znakem mladšího školního věku je velké nadšení dětí pro pohyb, který je nejoblíbenější dětskou činností. Dokazuje to mimo jiné i skutečnost, že většina dětí v tomto věku dává přednost pohybové hře před hrou, u které se sedí.

Nejvíce se zvýšená dětská pohyblivost projevuje na počátku školní docházky, kdy jsou děti v pohybu takřka při všem a učitelům dá často dost práce naučit je pohybovému sebeovládání. Tato neposednost souvisí mimo jiné též s vývojem pozornosti. Zpočátku převládají u dětí vzruchové procesy nad útlumovými, proto se jejich pozornost snadno přerušuje a odvrací se od učení k vedlejšímu okolnímu dění. U prvňáčků dokonce pozornost ještě snadno podléhá citovým stavům a atraktivnosti nových podnětů.

O rok či dva později děti stále pohyb upřednostňují, ale při některých činnostech se již dovedou uklidnit, například při psaní, čtení či kreslení. Při soustředěné práci postupně mizí neúčelné pohyby, které se však znovu objevují s únavou, nudou či rozčilením (mnutí očí, neúčelný pohyb jazyka, kousání rtů a jiné).

Rok od roku svůj pohyb neustále zdokonalují, především v pohybových hrách. Zlepšuje se jejich pohybová obratnost, začíná převažovat sklon dětí vzájemně se oceňovat podle pohybové obratnosti.

Pozornost je třeba věnovat zejména upevňování správných pohybových návyků dětí a rozvíjení jejich celkové pohybové koordinace včetně pohybového souladu s hudbou.“

KULHÁNKOVÁ (*Taneční hry s písničkami*, str. 8.) uvádí, že „děti se v raném věku samy spontánně zapojují do rytmu slov či slyšené hudby broukáním, pleskáním, dupáním, pohyby celého těla a později vlastní deklamací nebo zpěvem.

V předškolním a raně školním věku je dětské tělo nesmírně citlivé a potřeba pohybu a vyjadřování se pohybem je přirozeným projevem. Je-li dítě omezováno v pohybu, je unavené a tzv. zlobí.“

2.4 Vývoj hudebně pohybových aktivit vzhledem k věku dítěte

„Na počátku školní docházky přetrvává u dětí ještě tendence k hravosti, která se v souvislosti s hudebními aktivitami dětí projevuje spontánní motorikou celého těla, sklonem k rychlému střídání zájmů a činností a synkretickým (celostním) vnímáním. Proto se také jednotlivé hudební aktivity v prvních dvou ročnících záměrně střídají a kombinují s aktivitami pohybovými v komplexní hudební hře, která aktivizuje co nejvíce smyslových orgánů a podporuje rozvoj senzomotorického učení. Během prvních dvou let školní docházky však současně s tělesnými změnami postupně dochází také 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 projevuje mimo jiné i ve zvýšené schopnosti prožívání hudby a chápání jejích zákonitostí. Dokážou se například snadněji orientovat v hudební struktuře, chápat vztahy mezi částmi skladby a celkem.

V souvislosti s hudební charakteristikou dětí mladšího školního věku nelze též opomenout celkově příznivé podmínky k rozvíjení dětské hudební a pohybové kreativity v motivovaných situacích, záměrně vytvářejících prostor ke spontánnímu sebevyjádření dětí a k jejich hudebnímu i osobnostnímu zrání.“ (JENČKOVÁ, E: *Hudba a pohyb ve škole*, str. 12 - 13)

2.5 Pohyb v kontextu dětských hudebních aktivit

„Pohybový projev dětí v rámci základní hudební výchovy by měl být součástí komplexního muzického projevu, měl by přirozeně vyplývat z pěveckých, poslechových a instrumentálních aktivit, napomáhat jejich rozvíjení.

Ve spojení s pěveckými a instrumentálními aktivitami se pohyb spolupodílí na pěstování těchto dětských dovedností, podporuje výrazovou stránku hudebního projevu dětí, zejména při interpretaci písní. V této souvislosti uveďme vedle spontánního mimického a gestického projevu i pohybovou komunikaci při zpěvu písní dialogických nebo při scénické dramatizaci částí operního libreta. Pohyb rovněž dotváří atmosféru písní tanečních a pochodových, je neodmyslitelnou součástí dětských tanečních a hudebně pohybových her. Různé kombinace tzv. hry na tělo (tleskání, pleskání, luskání a popudy) rozvíjejí nejen rytmické citění dětí a jejich smysl pro tempové či dynamické kontrasty, ale zároveň jsou výtečnou přípravou vokálního a instrumentálního vícehlasu.

Dětského pohybu lze účinně využít také při rozvoji instrumentálních aktivit. V první řadě je dobrým pomocníkem při zvládnutí techniky hry na orffovské nástroje. Pantomimickou imitací lze připravit správnou techniku hry se všemi dětmi najednou a předcházet případným chybám: například dynamicky necitlivému úderu na triangel nebo neodpruženému úderu paličkami na kameny melodických nástrojů a podobně.“
(JENČKOVÁ, E: *Hudba a pohyb ve škole*, str. 17)

3 PRÁCE S HUDEBNĚ POHYBOVÝMI AKTIVITAMI

3.1 Motivace

Motivace je nejdůležitější součástí celého učebního procesu. Před každou činností je vhodné žáka nějakým způsobem motivovat. Ať už básničkou, hádankou, tajenkou apod. Důležité je motivovat žáka na začátku aktivit, ale i v průběhu činností. V hudební výchově můžeme využít následující prostředky (některé i v ostatních předmětech):

- Slovní motivace,
- kostýmové doplňky a rekvizity,
- ukázkový pohyb vyučujícího nebo spolužáka,
- audiovizuální ukázka,
- sledování videozáznamu,
- živé představení,
- výchovný koncert,
- pohybové hry (pohybová štafeta, pohybový dialog, pohybové domino, pohybové rondo), ...

Motivace má za úkol navodit co nejpřesnější představu o pohybu. Proto je vhodné při motivaci využívat přirovnání jako např.: *Pochodujeme jako vojáci. Našlapujeme lehounce a tiše jako myšky. Narovnáme se jako květina, která zvedá svůj květ ke slunci.* a pod.

3.2 Výběr pohybových prostředků a metody vytváření jejich zásob

Výběr pohybových prostředků je limitován prostorem a vybaveností třídy, časovými podmínkami, obsahovými možnostmi předmětu hudební výchova, pohybovými a hudebními dispozicemi dětí, počtem dětí ve třídě, cílem hodiny a v neposlední řadě finančními možnostmi školy.

Metody pro vytváření zásob jsou podle JENČKOVÉ (*Hudba a pohyb ve škole*, str. 20 - 21) v zásadě dvě:

- „Metoda imitace pohybových prostředků
- Metoda spontánního pohybového reagování dětí na hudbu

Oboje jsou z hlediska pohybového rozvoje důležité: Imitace vede děti k soustředěnému pozorování a přesnému napodobení pohybu, jejím opakováním se rozvíjí nejen pohybová paměť a pohybová koordinace, ale postupně se zlepšuje též přirozenost, pružnost, účelnost a elegance dětského pohybového projevu.

Druhá metoda zaměřuje dětskou pozornost současně na hudbu i pohyb. Děti jsou inspirovány dominantními výrazovými prostředky hudby k adekvátnímu pohybovému vyjádření podle individuálních představ a dispozic.“

3.3 Obecné zásady pro používání hudebně pohybových aktivit

- Důležitá je motivace!
- Postupovat od nejjednoduššího pohybu ke složitějšímu.
- Kombinovat různé druhy pohybu na místě i v prostoru. Při nedostatku místa lze střídat skupinky po 6 až 8 dětech - podle počtu dětí.
- Pohybový projev spojovat s říkadly, dětskými a lidovými písněmi, dětskými tanečními a pohybovými hrami se zpěvem.
- Dbát na kulturu dětského hudebně pohybového projevu, na jeho estetické působení a na pohybové návyky dětí.
- Dětský hudebně pohybový projev spojovat s dalšími aktivitami (např. výtvarnými, dramatickými apod.).

3.4 Integrace hudebně pohybových aktivit do ostatních předmětů

Integrací hudebně pohybových aktivit do ostatních předmětů se myslí jejich využití v hudební výchově, ale i v ostatních předmětech. Tento trend propojení předmětů mezi sebou, nebo-li mezipředmětové vyučování, má celou řadu výhod:

- Látku žáci probírají z různých hledisek,
- využití více smyslů,
- žáci si látku lépe zapamatují, neboť ji slyší častěji,
- větší motivace,
- neučí se látku pouze drilem,...

Konkrétní příklady viz praktická část.

4 SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT

4.1 Správné držení těla

Dětský pohybový projev by měl mít určitou estetickou kvalitu a být správně prováděn. Aby splňoval tyto dvě podmínky, je důležité, aby vycházel ze správného držení těla.

Podle JENČKOVÉ (*Hudba a pohyb ve škole*, str. 28 - 33) „správné a 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

- **Správné držení ramen** – ramena se nesmějí zvedat, ale musí být volně spuštěna celou svou vahou, nikoli však klesat ochable dopředu. Správné provedení lze motivovat představou hvězdičky na prsní kosti se slovy: *Rozsvítíme hvězdičku*. Několikrát s dětmi zopakujeme přechod z ochablého držení ramen do správného.
- **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 empatickým pohybem ruky, jako by natahovaly drátek loutky: *Kašpárek se rozhlíží*. Ověření nesprávného držení hlavy naopak zvýrazníme tlakem dlaně na temeno s pocitem *těžké cihly* na hlavě. Při tomto cvičení již dbáme na koordinaci správného držení ramen.
- **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. Správné postavení zad lze cvičit z mírného předklonu s plynulým zvedáním a protažením vzhůru. Dětem dopřejeme pocit protažených zad představou *trhání ovoce* či *věšení prádla* s navazujícím výponem a vzpažením, opačný pocit si mohou zkusit schoulením zad podle *kočky stočené v klubičku*. Vědomé správné držení zad je třeba spojit se sebekontrolou postavení hlavy a ramenou.

- **Správné držení břicha** – nejprve začneme stáhnutím a povolením břišní stěny. Pozorování vyšpuleného břicha navodí představu *Širokého* nebo *Otesánka* z pohádky, nadutého vládce nebo nafouknutého balónku, staženým bříškem připomeneme třeba *švarného prince* či *vojáka*. Při cvičení je důležité vypěstovat citlivost v bocích – opření se do boků směrem dozadu, aby nedocházelo k nežádoucímu vtahování bránice.
- **Správné postavení dolních končetin** – kolena a chodidla mají být u sebe, kolena přirozeně propnutá. Necháme děti cvičně klást chodidla špičkami k sobě jako *opičky* a potom rovně jako *tanečnice*. Vyzveme je též ke střídavému propnutí nohou v kolenou a pokrčení s představou *skákajícího míčku*.

Pravidla ovládání těchto opěrných bodů nejprve procvičujeme s dětmi ve statických polohách – vsedě a ve stoje, později dbáme na správné držení těla i během pohybu, tedy na pohybovou koordinaci. K vědomému ovládání těchto bodů prospívá mladším dětem motivace s navozením představy, například pohybující se loutky na nitkách, urostlého stromečku nebo některých zvířátek (viz výše).“

4.2 Chůze, drobný běh a poskok

Podle VISKUPOVÉ (Hudba a pohyb. str. 27) „je chůze jeden z nejzákladnějších pohybových prvků v hudebně pohybové výchově. Při chůzi dbáme na správné držení těla, na správné našlapování a na plný soulad chůze s hudbou.

Abychom u dětí probudili pocit pěkného držení, motivujeme jim chůzi poetickým přirovnáním „jdeme jako princezny“ nebo „jako vojáci“.

Při procvičování samotné chůze se snažíme o častou změnu: změnou tempa nebo změnou využití prostoru, změnou pohybového spojení nebo změnou útvaru (kruh, řada, zástup, jednotlivě, skupina, dvojice apod.) zpestříme nácvik.“

Totéž co o chůzi platí i o drobném běhu. K drobnému běhu lze počítat také poklus či poskok.

4.2.1 Chůze

Druhy chůze

- „S normálním našlapováním,
- s našlapováním přes špičku,
- po špičkách,
- po patách,
- po vnější straně chodidla,
- v podřepu,
- ve dřepu,
- s podupy,
- se zvedáním kolen,
- přes špičku do dálky,
- s přednožováním,
- se zanožováním,
- s unožováním,
- výpadová,
- pérová,
- rozložená (zdvih kolena – protáhnout nohu vpřed – položit a přenést váhu),
- s různou délkou kroků.

Základní směry chůze

- Vpřed,
- vzad,
- obraty – čtvrt, půl,
- točení,
- stranou.

4.2.2 Drobný běh

Druhy běhu

- Klasický sportovní běh,
- běh na předních částech chodidel,
- běh s vysokým zvedáním kolen,

- běh s předkopáváním,
- běh se zakopáváním,
- běh stranou,
- běh „po čtyřech“,
- běh v podřepu,
- běh pozpátku,
- běh taneční,
- běh pérovaný,
- odrazový běh.

4.2.3 Poskok

Druhy poskoku

- Na místě,
- vpřed,
- vzad,
- do strany,
- s obraty – čtvrt, půl,
- s otočkou.

4.3 Pohyb paží

O pažích se v taneční výchově říká, že jsou květy pohybu, a je velkým uměním zvládnout paže zvláště u dětí. Je třeba i v hudebně pohybové výchově paže uvědoměle procvičovat.

Pohyb paží

- Připažení,
- předpažení,
- upažení,
- zapažení,
- vzpažení,
- rozpažení,
- kyvy – od lokte, celou paží, čelné, bočné,

- kroužení, kruhy – čelné, bočné,
- švihy – bočné, čelné,
- vlny, osmy,
- taktování.“ (VISKUPOVÁ, B: *Hudba a pohyb*. str. 29 - 51)

4.4 Pohyb hlavy

První reakcí na jakýkoli zvukový podnět je otočení hlavy za jeho zdrojem. Je to tedy jeden z nejpřirozenějších druhů pohybu. Dalším důkazem je nevědomé kývání hlavy ze strany na stranu, pokud naše uši slyší píseň, která se nám líbí a je rytmická.

Druhy pohybu hlavou

- Ze strany na stranu,
- nahoru, dolů,
- obloukovité pohyby ze strany na stranu,
- dopředu a dozadu.

4.5 Pohyb celého trupu

Celé naše tělo nabízí velké množství možností pohybu. Od pohupování ze strany na stranu, dopředu – dozadu, nahoru – dolů, přes různé „klátění se“, až k nejsložitějším prvkům, jako může být točení na hlavě apod., které známe z moderního stylu tance zvaného „brake dance“.

Pohyb těla může být řízený či spontánní. Může být prováděn jednotlivcem, ve dvojici, trojici či větších skupinkách.

Aby si děti pohyb lépe představily, používáme srovnání s okolním prostředím. Lze se tedy kývat jako větve stromů ve větru, pohybovat se jako medvěd, skákat jako opička, vlnit se jako had apod.

4.6 Hra na tělo

Jak uvádí JENČKOVÁ (*Hudba a pohyb ve škole*. str. 41 - 42), "k rozvíjení dětského rytmického citění 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. Jedná se o zvukomalebně znějící rytmické pohyby paží a nohou prováděné v pohybovém souznění s celým tělem.

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 musí být pružný a uvolněný.

- **Normální tleskání** se provádí úderem natažených prstů jedné ruky do dlaně ruky druhé.
- **Tleskání skluzem**, to jest klouzavý pohyb dlaní ve svislém směru.
- **Duté tleskání**, při kterém jsou dlaně vyklenuty do tvaru misky.
- **Tleskání prstů** o hřbet druhé dlaně - ve slabé dynamice šetří hlasivky ve zpěvu.
- **„Mušličky“**, tento druh tleskání připomíná dusot koňských kopyt.

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 tleskání ve dvojicích při chůzi.

Pleskání

Jedná se o 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 pravou¹, 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 dětí rozvíjí rytmické citění 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.“

JENČKOVÁ (*Hudba a pohyb ve škole*. str. 40-42)

¹ V současné době je prokázáno, že pleskání rukama střídavě levou a pravou má pro děti blahodárnější účinky na organismus.

Luskání

VISKUPOVÁ (*Hudba a pohyb*, str. 63) uvádí, že „sklouznutím třetího nebo druhého prstu po palci do dlaně dostaneme „luskavý“ zvuk, kterého dobře a efektně využíváme v provádění rytmtů. Dbáme na lehkost paží, zvednuté lokte a správné držení celého těla.“

JENČKOVÁ (*Hudba a pohyb ve škole*, str. 42) dodává: „I když se třeba menším dětem lusknutí neozve, je pro ně důležité prožít rytmičtý impulz (lusknutí se dá případně doplnit rytmičtým zvukem jazyka v ústní dutině).“

Luskání můžeme provádět jednou rukou, oběma najednou, střídavě pravou a levou, před tělem, ve vzpažení, v upažení, v připažení apod.

Podupy

Podle JENČKOVÉ (*Hudba a pohyb ve škole*, str. 42) „mohou tento pohyb děti 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 rychlejšímu tempu.“

Při dupání může chodidlo dopadat na celou svou plochu, na patu, pološpičku, se skluzem po zemi nebo se může jednat o krátké podupy patami, kdy se špičkami dotýkáme podložky. To vše můžou děti provádět jednou nohou, střídavě nebo v sedu obounož.

4.7 Pantomima

„Hlavní vyjadřovací prostředky pantomimy jsou pohyb celého těla, gestikulace a mimika tváře. Vycházejí z běžných životních situací, z každodenního chování člověka.

Pantomima jako jevištní útvar, vyjadřující dramatický děj beze slov, je samostatným uměním s vlastní technikou a uměleckými zákonitostmi. I přesto prostředky pantomimy využívají kromě mimů i herci, zpěváci a tanečníci. Pantomima se tak uplatňuje v různých druzích umění, jako je činohra, opera, opereta, muzikál,

scénický tanec, přednes písní a šansonů, ve filmových groteskách, v televizi, kabaretu či v klaunských cirkusových výstupech.

Výrazná gesta, mimika a pohyb celého těla provázejí prvotní dětská sdělení ještě v předřečovém stádiu 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 zásobu. I u tzv. zakřiknutých dětí se snadněji objeví slova, spontánně a přirozeně na základě pohybu, který je spojený s empaticky prožívanou situací.

Pantomimické prostředky

- **Pantomimika** – spontánní použití gest a mimiky, uvědomělý či bezděčný pohyb těla nejčastěji při zpěvu písní. Je projevem čistě individuálním, týká se jak slovního obsahu písně, tak i jejích hudebně výrazových prostředků.
- **Gestika** – je významnou součástí pantomimiky. Patří sem uvědomělá nebo bezděčná gesta, to jest používání výrazových pohybů rukou, paží a prstů odděleně nebo v součinnosti s pohybem těla.
- **Mimika** – je práce obličejových svalů. Je přítomna v každém projevu.
- **Držení celého těla** – je-li uvolněné, v křeči apod.
- **Stínohra** – umožňuje detailnější a soustředěné propracování gest, jejichž účinnost, pravdivost a koordinaci s hudbou mohou hodnotit přihlížející děti. Tato forma pantomimy, kdy aktér není celý vidět je pro děti velmi motivující.“
(JENČKOVÁ, E: *Hudba a pohyb ve škole*. str. 45 - 48)

4.8 Taneční prostředky

„Umiš-li mluvit, umíš i zpívat. Umiš-li chodit, umíš i tančit.“ (autor neznámý)

„Tanec je pohybová aktivita, která pomocí rytmických pohybů a gest vyjadřuje pocity tanečníka. Je provozovaná převážně za doprovodu hudby nebo zpěvu.“ [19]

Podle JENČKOVÉ (*Hudba a pohyb ve škole*, str. 49) „taneční prostředky v hudebně pohybovém projevu přispívají nejen k rozvoji hudebnosti dětí, ale též k jejich estetickému a emocionálnímu obohacení.“

4.8.1 Druhy tanců

Lidový tanec

„Navazuje na tradici obřadních a rituálních tanců. Má magickou, estetickou a zábavní funkci. Je udržovaný zejména na vesnicích. Některé si udržely souvislost s kalendářní či společenskou obřadností a zvyky (masopustní průvody, svatby, venkovské taneční zábavy, pohřby...). Patří sem např. polka, valčík, mazurka, kvapík a pod. Zvláštním druhem je country tanec, který vznikl na severoamerickém venkově. Původním zdrojem však byly písně a balady vystěhovalců z Evropy.“ [20]

Scénický tanec

„Scénický tanec je moderní výrazový tanec určený pro divadelní scénu, který nemá žádná striktní pravidla ani omezení. Cílem scénického tance je vyjádření příběhu, myšlenky nebo citu. Většinou postrádá strnulé pózy, důraz je kladen na plynulý tok pohybů, přirozenost a originalitu pohybového vyjádření. Jeho hlavním představitelem se stal balet.“ [21]

Společenský tanec

„Společenský tanec je druh společenské zábavy, při níž skupiny nebo páry tanečníků tančí dobově ustálené taneční figury vycházející zejména z rytmického charakteru doprovodné hudby. Byl vytvořen v hrubých obrysech dvorskou společností převážně postupnou adaptací tance lidového. V dnešní době se uplatňuje v kategorii tanců standardních (waltz, tango, valčík, slowfox, quickstep) a latinskoamerických (samba, rumba, ča-ča, paso doble, jive).“ [22]

Sólové tance

„Nazýváme je též nepárové tance. Patří sem např. břišní tance, brake dance, step, výrazový tanec...“

Etnické tance

Tyto tance mají často svůj původní (rituální) význam a jednotlivé pohyby vyjadřují určitý smysl. Patří sem africké, indiánské, orientální, irské tance a tance australských domorodců.

Zvláštní formy tance

Mezi zvláštní formy tance patří sport zvaný krasobruslení, který sám o sobě tancem není, ale přebírá mnoho prvků z klasických tanečních systémů. Podobně jsou na tom i další sporty jako je např. moderní gymnastika, sportovní aerobik, synchronizované plavání (akvabely).“ [19]

4.8.2 Tanec na prvním stupni základní školy

Na prvním stupni základní školy je nejčastěji zařazován lidový tanec. Je nezbytné, aby děti zvládly všechny taneční prvky, které v konečné fázi tance budou potřebovat. „Proto je v dětském tanečním projevu důležitá přípravná fáze, která se týká jednak **tanečních kroků, postavení tanečníků a jejich držení, dále též prostorového řešení tanečního projevu.** (JENČKOVÁ, E: *Hudba a pohyb ve škole*, str. 49)

Taneční kroky

- „Chůze – viz kapitola 4.2,
- běh – viz kapitola 4.2,
- poskok – viz kapitola 4.2,
- poskočná chůze – krok a na téže noze poskok,
- přísuný krok – vpřed, vzad, stranou,
- cval – sun nohy po zemi a vypérování v přísunu stranou, vpřed, vzad,
- galopový poskok – přeskok z jedné nohy na druhou se zvednutím kolen,
- přeměnný krok – dopředu nebo do strany podle rytmu – přísun, krok,
- polkový krok – je vypérováný přeměnný krok,
- třídobý krok – jeden delší krok a dva kratší,
- valčíkový krok – krok, přísun do výponu, spustit na celá chodidla,
- trojdupy – krok a dvakrát na noze poskočit,
- mazurkový krok – vpřed, stranou, vpravo – vlevo s přeskokem,

- obraty – vyšlapováním, přísunem, křížením nohou, výskokem na jedné noze, běhovými krůčky, poskočným krokem, poskokem, polkovým krokem,
- podtáčky ve dvojici pod rukama,
- zátočky za ruce ve dvojici – v upažení, předpažení, za lokte, za pas.“
(VISKUPOVÁ, B: *Hudba a pohyb*. str. 55 - 56)

Postavení tanečníků

- Dvojice
 - vedle sebe (bočné),
 - čelem k sobě (čelné),
 - zády k sobě,
 - za sebou,
 - střídavě,
- trojice
 - vedle sebe,
 - za sebou,
 - střídavě.

Držení tanečníků

- Vedle sebe
 - v upažení,
 - v upažení dolů,
 - v pokrčení upažmo,
 - v závěsu za lokty,
 - zkřížmo před tělem nebo za tělem,
 - za ramena,
 - za paže ve vzpažení,
- proti sobě
 - v předpažení za obě ruce,
 - v předpažení za jednu ruku,
 - za obě ruce zkřížmo,
 - zkřížmo za jednu ruku,
 - v předpažení za pokrčené ruce,

- v předpažení za pokrčenou ruku,
- za obě ruce v předpažení vzhůru,
- za jednu v předpažení vzhůru,
- za obě ruce v předpažení dolů,
- za jednu ruku v předpažení dolů,
- za jednu ruku v předpažení dolů a druhou v předpažení vzhůru (okénko),
- za obě ruce v upažení,
- klasický taneční postoj (dívka levou rukou za chlapcovo rameno, chlapec pravou za dívčin bok, druhou spojit v upažení),
- za sebou
 - s držením za ramena,
 - s držením za pas,
- podle úhlu, který svírají roviny ramen tanečníků
 - zavřené (čelem proti sobě, ramena rovnoběžná),
 - polootevřené (úhel mezi rameny je 90°),
 - otevřené (vedle sebe).

Prostorové řešení

- Skupina,
- zástup,
- kruh
 - jednotlivci
 - čelem do středu,
 - zády ke středu,
 - po směru,
 - střídavě čelem a zády,
 - vnější a vnitřní kruh,
 - dvojice
 - po směru čelem k sobě,
 - po směru zády k sobě,
 - po směru střídavě,
 - po směru vedle sebe,
 - čelem a proti sobě,

- čelem a zády k sobě,
- čelem a vedle sebe,
- trojice
 - po směru vedle sebe,
 - po směru střídavě vedle sebe,
 - čelem a vedle sebe,
 - čelem a střídavě vedle sebe,
- osma,
- přímky,
- řada.

Shrnutí tanců na 1. stupni základní školy

- „Mazurka,
- polka,
- polka šotys,
- sousedská,
- valčík,
- kvapík,
- menuet,
- kalamajka,
- polonéza,
- obkročák,
- mateník.“ (KULHÁNKOVÁ, E: *Hudebně pohybová výchova*, 2007)

4.9 Mozková gymnastika (Edu-kinestetika)

„Edu-kinestetika (Edu-k) je částí kineziologie, kde pohybujeme svým tělem (Educational Kinesiology – výchovný pohyb nebo pohybová výchova).

Myšlenka, aby se činnosti každodenního života podpořily cvičením, se zrodila už na konci 60. let v Americe. Dva školní psychologové, Doman a Delcato, zjistili, že se při pohybu končetin do kříže (kdy se dává k sobě pravá noha a levá paže, pak levá noha a pravá paže) centrují obě poloviny mozku a přitom se pozitivně ovlivňují akademické dovednosti a schopnosti (čtení, počítání, psaní a hlasité předčítání). Tak se zrodila myšlenka tohoto pohybu končetin od kříže – CROSS CRAWL. Dr. Paul E. Dennison, zakladatel edu-kinestetiky, vyvinul spolu s moderním neurologickým výzkumem nový koncept, jak toto cvičení dělat správně tak, aby z něj každý měl pozitivní účinek. Vznikl z toho cvik „upravování jednostrannosti“ (Repatterning) podle dr. Dennisona. Jeho práci vznikalo stále více cviků, které podporují učení na všech rovinách a jsou využívány pro napravování dyslexií, dysgrafií a obdobných nerovnováh. Edu-kinestetické cviky se v Americe označují jako Homeplay (domácí hra). Prostřednictvím jedinečných, velmi jednoduchých pohybů - cviků - podporuje zvládnutí každodenních nesnází, podporuje všechny každodenní činnosti a pomáhá nám:

- odstranit ranní únavu,
- jasněji myslet,
- stabilizovat své zdraví,
- učit se a pracovat bez stresu,
- žít s druhými v harmonii,
- mít více pochopení pro sebe sama,
- být odolný proti úrazům,
- v případě nemoci zapnout samoléčivé síly těla,
- tvořivě formovat svůj život.

Integrované učení a cvičení

Každá forma nerovnováhy představuje pro naše tělo stres. Integrované učení je učení ve středním poli. Zde se učíme, čteme a píšeme nejlépe. Obě poloviny mozku mají různé kvality. Levá hemisféra je analytická, umí si dobře pamatovat, pracuje

s minulostí, sídlí v ní SIP (Společná integrační plocha – různé systémy přesvědčení), zatímco pravá hemisféra je intuitivní, pamatuje si věci v celku, vnímá přítomnost. Když se učíme, přijímáme informace levou polovinou mozku a zpracováváme je pravou – to znamená, že umíme skládat detaily a reprodukovat je jako celek. Při čtení vnímá oko písmena, která se v mozku skládají ve slova – slova dávají věty a věty děj, smysl. Když se neučíme integrovaně, ale např. jen analytickou polovinou mozku, známe mnoho detailů, ale nejsme z nich schopni vytvořit celek. Když se učíme jen intuitivní polovinou mozku, umíme sice věci chápat jako celek, chybí nám ale smysl pro detail. Z toho vyplývají i problémy s pravopisem a v matematice. Když čteme nebo píšeme, začínáme na levé straně papíru a pohybujeme se přes střed směrem k pravé straně. Z výzkumu legastenie je známo, že když očima překročíme střed, musíme vystřídat i své mozkové hemisféry. Když čteme na levé straně řádku, je aktivována pravá polovina mozku, když pohybujeme očima doprava, aktivizuje se levá polovina. Pravá i levá polovina mozku jsou spolu spojeny svazkem nervových vláken (Corpus callosum), a když tato nejsou správně aktivována a my přecházíme očima přes střed, vyvstávají problémy, které tělo vyhodnotí jako stres a dochází pak k potížím. Potíže se ukazují při psaní ve výrazu a podobě písma, při čtení máme problémy se soustředěním, s chápáním, s pamatováním a s reprodukcí přečteného.

Cvičeními, využívajícím křížové programování a křížení přes středovou čáru, lze řadu těchto problémů odstranit (ležaté osmičky). Edu-kinestetické cviky pomáhají i při harmonizování energie uší, která nám pomáhá ve zřetelném projevu při mluvení i psaní, je-li v nerovnováze, lidé jsou úzkostní, mohou se chovat senilně, utíkají někam mimo, něco vůbec nevnímají a musíme je často oslovovat, aby si uvědomili, že s nimi mluvíme. Když už průběh pohybů v našem těle není koordinovaný a jsme v nerovnováze, pak vzniká stres. Cviky stres odstraňují. Centrování – ustřednění, znamená „být ve středu“. To je, že se cítíme dobře nejen při myšlence na nějakou činnost, ale že naše tělo má i energii, která je nezbytná k provádění této činnosti (např. zkouška ve škole).

Význam cvičení

Cviky podporují funkci očí (při čtení se nám mlží písmo, oči nás pálí nebo jsme unavení), koordinaci ruky a očí (funkce jemné motoriky při psaní), upravují rytmus dýchání, stimulují systémy, jejich výpadkem nastává oslabení koncentrace a schopnost

učit se a zapamatovat si. Upravuje se nadměrné nebo nedostatečné fokusování - schopnost soustředit se na jeden bod a přesto ještě vnímat okolí (když chybí fokusování u dítěte, které má psát domácí úkol, nemůže se soustředit na práci a nechá se snadno rozptýlit). Cvičení harmonizují činnost mozkových hemisfér – udržují v rovnováze obě poloviny mozku. Integrace obou mozkových hemisfér je jednak důležitá pro učení, jednak ji potřebujeme, abychom stabilizovali své zdraví. Dezintegrace mozkových hemisfér přináší vždy energetickou nerovnováhu. Krátké pětiminutové edu-kinesetické cvičení ve skupině – třídě, zejména provedené na začátku přednášky, udrží pozornost žáků.“ [22]

„Cviky jsou rozděleny do čtyř velkých skupin:

- **Energetické centrování** - chceme-li tělo uvést z klidu do pohybu, musíme je na pohyb připravit. Ve sportu se tento postup také nazývá „zahřátí“. Aktivujeme fyziologické systémy energie stimulováním určitých akupunkturních bodů. Pohyby energie se provádějí vždy na začátku série cviků, aby se šlachy a svaly připravily na motorické centrování.
- **Vnitřní nastavení** - cviky odbourávají emoční stres a pomáhají zachovat „chladnou hlavu“.
- **Pohyby přes střední linii** – Cviky aktivizující různé systémy energie, které potřebujeme k zapnutí pro určitou práci, usnadňují ustřednění a centrování.
- **Protahovací pohyby** – stres v těle se projevuje mimo jiné i napjatými svaly. Často si vůbec nevšimneme, že některé činnosti (chůze, psaní, čtení atd.) automaticky doprovází křečovitě stažení svalů. Tím se blokuje cenná energie. Tyto cviky jemně „protahují“ naše svaly. Zlepšuje se držení těla, hrubá i jemná motorika je uvolněnější. Stáváme se pánem nad svými pohyby.“ (DA SILVA, K, RYDL, D.: *Kineziologická cvičení pro celou rodinu*, 1998)

Konkrétní příklady cvičení viz praktická část.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 HUDEBNĚ POHYBOVÉ AKTIVITY V HUDEBNÍ VÝCHOVĚ

5.1 Uvolňovací, aktivizační a koordinační cvičení

„Uvolňovací, aktivizační a koordinační cvičení navozují výchozí podmínky pro práci s hlasem: uvolňují atmosféru, probouzejí spontánní zájem a aktivitu dětí, spolu s pohybem odstraňují fyzické a psychické bloky, a tak hlas může „vykročit na cestu, kterou mu naprogramovala sama příroda“.“ (TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*, str. 74)

Hadrový panák

Děti stojí ve volném prostoru. Poskakují na špičkách střídavě na jedné noze a postupně vytřásávají z těla veškeré napětí.

„Ruce ti volně odlétávají do stran, hlava se kymácí. Brada volně odpadává... Jazyk jakoby ti v ústech nakynul, překrývá volně spodní ret. Tváře jsou volné, oči se smějí.“

Postupně děti přidávají do uvolněného pohybu měkký zvuk, např. *ha, ho*. Zpočátku bezprostředně napodobují příklad dospělého, později hledají svůj vlastní hlas. Naslouchají svému hlasu a sžívají se s ním.

Medvědi se kolíbají

Stojíme rozkročmo, pánev podsazená, kolena mírně pokrčená (váha těla je na patách). Tento postoj usnadní houpavé pohyby těla. Děti střídavě přenášejí váhu těla na pravou a na levou nohu, přitom si brumlají.



„Kolíbáme se jako medvědi *brum brum*... Teď budeme funět jako starý medvěd – slyšitelně vypouštíme vzduch na *fu fu*, můžeme se divit: *ho, hu* nebo *ha*.“

Máchání prádla

Stojíme rozkročmo, horní polovinu těla necháme „přepadnout“ dolů. V předklonu mácháme rukama doprava a doleva a přidáme hlas *hou, hou*. Vlivem pohybu vznikají na bránci dechové impulsy, které rozezní hlas. Děti slyší zvuk, který vzniká jakoby sám,

bez vědomého úsilí. Podmínkou pro přirozenou koordinaci těla a hlasu (respektive dechu a hlasivek) je uvolněný zátylek a pocit, že je vše „vyvěšené“, volné, pružné.

„Hlava ti volně visí k zemi. Brada odpadává, jazyk s ní, jako by chtěl vypadnout z úst. S tímhle uvolněným až přihlouplým výrazem rozhoupej paže ze strany na stranu. Mácháš prádlo a přitom v rytmu pohybu říkej *hou hou*. Naslouchej svému hlasu... Můžeš změnit na *dou dou, jou jou, bim bam* nebo *bim bom*... Cítíš se pružný v těle? Je ti tvůj hlas příjemný? Pokud ne, ještě více uvolni svá ramena, zcela je vyvěš, zejména hlavu, ramena spust' dolů. Plynule dýchej, nezadržuj dech v ústech. Vidíš, tělo se houpe pravidelně a samo.

5.2 Správné držení těla při zpěvu

Sbírání jablek ze žebříku

Cvičení provádíme vestoje.

„Natáhni se nahoru i na ty nejvyšší větve. Pozor, jablka jsou nahoře vpravo, vlevo, za tebou, jsou hodně vpředu...



Ohnutý strom

Za vzpřímeného stoje mírně rozkročeného se děti podle motivace předklánějí a napřimují.

„Vítr zlomil strom v půli. Vrchní polovina visí dolů. Chvilí si užívej příjemné uvolnění, dech při něm přirozeně a volně plyne. Až budeš sám chtít, pomalu se narovnávej, vědomě – obratel po obratli. Při narovnání se ramena nejprve roztáhnou do stran, pak teprve zakrouží dozadu a dolů. Hlava vzpřímením ukončí celý pohyb. Pozoruj, co se stalo s prsní kostí. Cítíš své lopatky?“

Dupání

Zpěvák má cítit kontakt se zemí. Jeho tóny budou pevnější, jistější. Tato zakotvení by měl cítit zejména při vysokých tónech. Měl by pociťovat, že „kořeny“ těchto tónů sahají hluboko do „středu země“. Vytvořit tuto představu je pro malé děti obtížné, ale snadno se „zakotví“, dupají-li opakovaně celou plochou chodidla.

„Dupej, dupej, cítíš, jak tvoje chodidla vrůstají do země?“

Král přichází

Při tomto cviku nejde o strnulý postoj, ale o vyvažování, balancování. Děti tvoří dvě řady proti sobě, jedno po druhém pak touto uličkou prochází jako král.

„Jsi vážený, uctíváný král. Se zlatou korunou na hlavě procházíš mezi svými poddanými. Ušlechtilé (jakoby svrchu) jím kyneš, koruna ti nesmí přitom spadnout.“²

5.3 Správný dech

Správně dýchat neznamená nabírat co nejvíce vzduchu, ale dýchat celým dechovým aparátem. Jen tak budou hlasivky při zpěvu chráněny před přílišným tlakem dechu, protože výdech bude regulovaný pomocí bránice, mezižebních a břišních svalů.“

Nádech do přivřených pěstí

Cviky jsou založeny na principu prodýchnutí, provzdušnění a aktivizace určité partie dechového ústrojí. Ruce měkce zavřené v pěstí si děti přiloží na hrudní kost (zachovávají volný zátylek a uvolněná ramena). Po výdechu na *fuuu* nechají volně přijít dech jako by „do pěstí chtěly schovat malý, měkký dechový obláček“. Z okrajů rtů pak měkce a plynule vypouštějí *bom*, *bam* nebo *bim* ve střední hlasové poloze. „Vychutnávají si“ přitom doznívající *mmm*. Přiložené ruce a představa obláček v dlani otvírají vrchní část hrudního koše, aniž by došlo k nefyziologickému zvedání ramen, při výdechu na *bom* děti cítí chvění na „rozsvícené“ hrudní kosti, ale i u kořene nosu – zažívají tělesný i zvukový pocit propojení rezonančních oblastí hlavy a hrudi.

Sevřené pěstí s volným palcem směřujícím vzhůru si děti přiloží na spodní žebra (lokyty od těla) a opět do nich schovají obláček (volně přicházející nádech). S výdechem vní jako kotě – *vrřrrř*. Poloha rukou s palcem nahoru vyvolává rozšíření v oblasti spodních žebíř, zad a pasu. Vše se umocní oddálením loktů od těla. Ramena však zůstávají spuštěná a uvolněná!

2 Aktivní postoj a správné držení hlavy lze motivovat i dalšími situacemi, např. neseš na hlavě místu s ovocem, amforu s vodou.

Vůně květiny

„Představte si, že držíte květinu a lehounce k ní přivoníte. Vychutnávejte její vůni, a pak ji vraťte s výdechem na *fúúú* květině zpátky. Nyní sfoukněte jeden okvětní lístek po druhém. Zpočátku to zkuste na dva, později na tři, nejvíce však na čtyři sfouknutí. A teď prudce sfoukněte bílé chmýří odkvetlé pampelišky.“



Dechová gymnastika

Cvičíme vestoje, nohy mírně rozkročené. Vodorovně zvednuté paže ohnuté v předloktí se s každým nádechem rytmicky kříží před hrudníkem vždy střídavě nad sebou.

„Intenzivně nadechuj přes nos – jako udýchaný pes. Ústa mohou být pootevřená, jazyk na spodním rtu, ale nadechuj nosem... Přidej pohyby rukou – cvič ohnutýma rukama ve výšce prsou tak, že se s každým nádechem budou předloktí střídavě nad sebou křížit... Neustávej... Vydrž!... Cítíš, jak ti pracuje celé tělo?“

Cvičení můžeme provádět také s předloktím svisle nahoru. Posilujeme buď svaly přední části hrudníku (předloktí se s nádechem rozpaží do „svícnu“, s výdechem se dotknou před hrudní kostí), nebo procvičujeme nádechové svaly zad (s nádechem se předloktí spojí, s výdechem oddálí).

Obě cvičení výrazně posilují vnitřní dechové svalstvo a v důsledku i sílu tónu při zpěvu. Cvičení rukou zapojí nádechové svaly, ale zároveň zabrání přepětí v oblasti ramen. Tělo se cvičením stává stále pružnější!

Slepice vyplašená z hnízda

„Předved'te slepici, kterou někdo vyplašil. Můžete se i jako ona tvářit a pohybovat.“

Přerušované *ko-ko-ko-ko* doprovázené příslušnými pohyby dokonale aktivizuje a harmonizuje celý dechový a artikulační aparát. Ukážneme divoké projevy, do hry však zasahujeme minimálně. Dejme prostor fantazii a spontánnosti.



Jezdíme autíčkem

„V ruce držíš autíčko. Jede po cestě plné zatáček a překážek. Naznačuj jeho jízdu a pohyb ruky doprovázej zvukem *brrrr*.“

S prodlužováním naznačovaného pohybu se automaticky prodlužuje i výdechový proud směřující přes uvolněné rty (zvuk auta). Na každé překážce dech (bříško) „zapruží“. Zvuk se rozezní vepředu.

5.4 Správné tvoření tónu

Z věže kostela padá vzdech

„Postavíme se a z rukou s propletenými prsty nad hlavou vytvoříme stříšku kostela. Přímo pod špičkou kostela zazní vzdech *úúúch* a měkkým glissandem sklouzne dolů. Zároveň *ch* naznačí jeho dopad na zem.“

Zvednuté ruce podpoří hluboký nádech do bránice. Lehký vzdech *uch* je počátkem měkkého nasazení. S glissandem ruce klesnou dolů. Oddechnutím na *ch* se aktivizuje bránice a zároveň se uvolní přebytečný vzduch pod hlasivkami. Může tak následně dojít k prohloubení nádechu s spoluúčastí bránice.

Plejeme záhon

„Představ si zarostlý záhon. Špičkou palce a ukazováku vytrhni plevel – jemně, abys ho vytáhl i s kořínky. Prohlédni si ho a pusť do ošatky. V okamžiku, kdy dopadl zazpívej *bom*.“

Bzučení čmeláka

„Jsme na rozkvetlé louce. Do úst vám vlétl čmelák. Postupně se stěhuje z úst *m* přes nos *n* do hlavy *ng*. Zkuste kroužit rukama kolem uší a kruhy zvětšujte. Čmelák pak vylétne ven velkým obloukem. Sledujte, kde zrovna čmelák bzučí a kam se svým zvukem odletěl – naznačte jeho krouživý let prstem.“

Při *m* rezonuje převážně ústní oblast, při *n* nosní oblast, při *ng* celá lebka. Krouživé pohyby rukou posilují rozeznění rezonančních dutin hlavy. Prstem naznačený „spirálový“ let čmeláka do prostoru navozuje vedení hlasu dechem přes vysoké rezonance.

Jsme doma?

„Sedněte si na kraj židličky. Bříšky prstů poklepejte na hrudní kost a měkce vydechněte na *dóóóu*. Rty tvoří *o*, čelist volně odpadává, jazykem se dotýkejte spodního rtu – vypadáme trochu hloupě.“

Poklepávání bříšky prstů podvědomě „probudí“ hrudní kost, která vystoupí mírně vpřed a vzhůru. Výdech na *dóóóu* (čelist padá dolů) a pocit „přihloupě“ uvolněného výrazu navodí měkkost v kořeni jazyka a volnost hrtanu. Toto cvičení uvolní závesné svalstvo hrtanu. Zdůrazněme, že volný hrtan je podmínkou pro vznik hlavového tónu.

5.5 Správná výslovnost

Hra na čertíka

„Postrašte ostatní, jak by to udělali čerti. Tělo a hlava jsou mírně předkloněny, tváře 'visí' dolů, rty jsou povolené a vytvářejí čertovský zvuk.“ Hra se může rozvinout do dialogu čertů.



Zatřesení hlavou ze strany na stranu (hlava je v mírném předklonu) navodí úplné uvolnění artikulačního a mimického svalstva. Obdobný pocit měkkého uvolnění svalů obličeje zažíváme, když si ráno vyčistíme zuby a vypustíme vodu z úst.

Na diskotéce

„Jste na diskotéce, vlníte se do rytmu hudby a přitom unuděně žvýkáte. Jste úplně uvolnění a vláční.“

Uvolnění celého těla napomůže k uvolnění i menší svalové oblasti, tedy i artikulačních svalů.

Přelévání vokálů

Skupina stojí v kruhu čelem dovnitř, všichni drží ruce před tělem dlaněmi vzhůru. Mají je připravené k „převzetí“, „přelévání“ a k následnému „předání“ zpívané samohlásky. Průběh hry:

Dospělý zpívá ve střední poloze dlouhý tón, např. na vokál *ó*, a přitom naznačuje, jak ho „pokládá“ do dlaně sousedovi. Ten *ó* přijme a změní v jiný, např. v *ú*. Tuto přeměnu naznačí „přeléváním“ zvuku *óú* do své druhé dlaně. Hlasem propojí vokály mezi sebou např. *ó-óú-ú*. Výsledné *ú* pošle po kruhu dál. Následující dítě tento vokál opět promění v jiný. Předáváním zvuků vzniká plynulá linka měnících se vokálů na jedné stále znějící výšce tónu.

Jednodušší variantou je, hraje-li si dítě s vokály samostatně. Mění vokály – „přelévá“ si je z jedné dlaně do druhé a zpět. Představa „přelévání“ navodí pocit plynulého dechu, který vokály navzájem propojuje. Rezonanční prostory odpovídající jednotlivým vokálům se tak plynule mísí, vokály se mění bez nápadných barevných změn.“ (TICHÁ, A: *Učíme děti zpívat*, str. 75-134)

5.6 Práce s tónem a melodií

5.6.1 Dynamika: silně – slabě

„Zahrajeme dětem několik taktů tiše, a pak hlasitě a společně hledáme např. zvířátka, která by se podle dané hudby pohybovala: tiše myšky, krtci, užovky, kočky, a hlasitě sloni, medvědi, koně s podkovami. Nebo zvolíme zvířátka, která se pohybují střídavě potichu a hlasitě.

K vyjádření rozdílů dynamiky pohybem využijeme následující prostředky:

- **Síla** – hlasitost hudby děti vyjádří silou pohybu, jdou jemně, lehce po špičkách, nebo dupají.
- **Změna prostoru** – je-li doprovod tichý, jdou děti v malém kroužku; je-li doprovod hlasitý, roztáhnou kruh a jdou ve velkém kruhu.
- **Velikost pohybu** – při tiché hudbě dělají děti malé kroky, při hlasité velké kroky.
- **Tíha** – děti stojí v rozptylu. Při zaznění tiché hudby se jejich ruce, lokty, kolena nadlehčují, při hlasité hudbě všechny končetiny postupně ztěžknou a padají dolů, i hlava se uvolní, trup do předklonu, do dřepu a třeba i do pádu z dřepu vlastní tíhou na zem.

Pohyb s tichým doprovodem – chmýří z pampelišek se rozlétává, peříčko se vznáší, chodíme kolem spící panenky, kosmonauti se pohybují po Měsíci.

Pohyb s hlasitým doprovodem – rytíř se prosekává křovím, řežeme dříví, potápeč chodí v ocelových botách po dně moře.“

(KULHÁNKOVÁ, E. *Hudebně pohybová výchova*. str. 21)

Míč

„Zpíváme nebo hrajeme např. na klavíru různě silné tóny. Děti se zavřenýma očima předvádějí rukama velký míč – forte, v dlaních schovávají malý míček – piano, při zesilování a zeslabování se míč nafukuje nebo vypouští.“ (TICHÁ, A: *Učíme děti zpívat*. str. 50)



5.6.2 Tempo: rychle – pomalu

Hra na zvířátka

Děti podle rychlosti písničky předvádí pohyb charakteristický pro některé zvíře (rychlé tempo – myška, koníčky, mravenci; pomalé tempo – kocour se plíží, medvěd se houpá, had se pomalu plazí).

Tleskání ve dvojici

Děti jsou ve dvojici proti sobě. Podle rytmu, který zní si spolu vzájemně tleskají (lze využít známé dětské říkanky, které děti znají s tleskáním, např. Jak se tak dívám, Dej mi, Máro, dej mi pusku atd.). Učitel záměrně hru zpomaluje a zrychluje.

Vláček

Děti stojí za sebou a drží se za boky. Tím utvoří vláček. Podle rytmu, který učitel udává vláček jede. Žáci do rytmu chodí a dělají rytmizované š-š-š-š-š.



5.6.3 Výška tónu

Ptáček a medvěd

„Děti rozlišují hudební výšku srovnáváním dvou nápadně rozdílných tónů. Zahrajeme nebo zazpíváme vysoký tón a potom hluboký. Děti pohybem a hlasem reagují: při vysokých tónech, při „zpěvu ptáčka“, stoupají na špičky a pípou, při „bručení medvěda“ se kymácejí ve dřepu nebo lezou po čtyřech a bručí. Vysoké tóny vnímají jako svítivé (sluníčko svítí, ptáček zpívá), hluboké tóny si představují jako temné, těžké (medvěd bručí). Děti se tak učí porozumět pojmům „vysoko“ a „nízko“.

Z kola ven

Děti stojí v kruhu, obličejem ven, aby „neopisovaly“. Dospělý uprostřed zpívá tři tóny odlišné výšky (např. c^2 , g^1 , c^1). Nejprve si děti vyzkoušejí pohyb odpovídající jednotlivým tónům: na vysoký se vytáhnou vzhůru na špičky se vzpaženými rukama, na prostřední stojí s připaženými rukama, na hluboký si sednou do dřepu.

Potom dospělý zpívá tóny v různém pořadí (některý může i opakovat). Tóny střídá pomalu, aby si děti stačily jejich výšku „ověřit“ svým hlasem. Ihned s poslechem si tóny zazpívají – třeba jen s velmi přibližnou intonací – a současně reagují na poznanou změnu výšky odpovídajícími pohyby. Kdo se splete, musí z kola ven.

Postupně při opakování hry zmenšujeme vzdálenost zpívaných tónů.

Hra bude obtížnější se zavřenými očima, soustředění pro vnímání zvuku bude intenzivnější.

Vyšší – nižší

Děti stojí v kruhu a postupně si předávají tón tak, že rukou zároveň naznačí, zda následující dítě má zazpívat tón vyšší, nižší nebo stejný. (TICHÁ, A: *Učme děti zpívat*. str. 50-56)

Hra na sochy

„Děti chodí volně v rozptýlu za doprovodu klavíru, bubínku apod. Doprovod se zastaví a ozve se akord v některé poloze, nebo zahrajeme na „hluboký“ či „vysoký“ nástroj a děti udělají sochu odpovídající slyšené poloze.“ (KULHÁNKOVÁ, E: *Hudebně pohybová výchova*. str. 24)

5.6.4 Melodie stoupající – klesající

Hra na jogína a kobru

Děti si ve dvojici hrají na jogína. Jogín (jedno z dětí) sedí v tureckém sedu, má písťalu a píská libovolnou melodii. Kobra (druhé dítě) je před jogínem schoulená do klubíčka a podle toho, jakou jogín hraje melodii se buď probouzí a zvedá, přitom se vlní, nebo se vrací zpět do výchozí polohy.



Velrybí řeč aneb na dirigenta

Tato hra vychází z dětem známé pohádky *Hledá se Nemo*. Ryba mluví na velrybu rádobu velrybsky, a to tak, že mluví melodicky nahoru a dolů.

Děti jsou ve dvojici. Jeden je dirigent a gesty ruky nebo celého těla ukazuje druhému jak má mluvit. Samozřejmě jako velryba. Text si děti vyberou samy nebo ho učitel zvolí. Lze provádět i ve větší skupince dětí.

Kreslíme hory

Každé dítě má svůj papír. Podle toho jakým směrem jde melodie kreslí hory (stoupající – kreslí kopce nahoru; klesající – kreslí kopec dolů). Lze dále využít ve výtvarné výchově.

5.6.5 Barva tónu/ melodie

Hra na ozvěnu

Děti se rozdělí do dvou skupin. Jedna skupina stojí v řadě, druhá k nim sedí zády. Vždy dvě děti mají stejné nástroje (jedno stojící k jednomu sedícímu). Jedno ze stojících dětí zahraje a sedící, která má stejný nástroj mu odpoví. Odpoví-li správné dítě, může si jít k němu sednout, nebo zůstane a zvuky se mohou opakovat vícekrát (určuje dospělý).

Hra na slepou bábu

„Děti stojí v kruhu a drží se za ruce (kvůli bezpečnosti, aby slepá bába do něčeho nenarazila). Uvnitř stojí jedno dítě se zavázanýma očima – slepá bába – a tři až čtyři děti s různými nástroji (činelky, dřeva, rumba koule atd.). Slepá bába si vybere nástroj, za jehož zvukem půjde, na ostatní nebude reagovat. Děti se k ní opatrně z různých stran přibližují a postupně zahrají (asi dvakrát) na svůj nástroj. Jen když slyší zvuk „svého“ nástroje, jde slepá bába za ním a snaží se dotyčné dítě chytit. Až se jí to podaří, stane se slepou bábou chycené dítě a vybere si jiný nástroj.

Hra na bludiště

Pravidla jsou obdobná jako u hry na slepou bábu. Z molitanových dílů postavíme bludiště, jedno dítě je se zavázanýma očima uvnitř. (Pokud nemáme molitanové díly, utvoří ostatní děti ochranný kruh.) Jeho dobrá víla je určitý nástroj, jehož zvuk pomáhá dítěti nalézt cestu z bludiště. Cílem je dosáhnout okraje kruhu. Další dva až tři nástroje, jež se střídavě ozývají, jsou zlí skřítkové, kteří se ho snaží splést.“
(KULHÁNKOVÁ, E: *Hudebně pohybová výchova*. str. 27)

5.7 Práce s notami

5.7.1 Notová osnova – poznávání not

Notovou osnovu uděláme na zemi z provázků, nalepíme proužky izolepy nebo nakreslíme křídou (pět linek). Důležité je nezapomenout nakreslit nebo vymodelovat z provázku či izolepy houslový klíč na začátek notové osnovy.

Podobně můžeme pracovat i s klaviaturou, kterou si ve zvětšené podobě předěláme na zem (ideální je namalovaná na tvrdém kartonu).

Děti při těchto hrách představují jednotlivé noty. Pro lepší kontrolu a organizaci je vhodné dát jim do ruky lísteček se jménem noty, kterou představují.

Vypadávací hra

Děti se volně pohybují na hudbu po prostoru celé třídy. Jakmile učitel přestane hrát, řekne jméno jedné noty a děti mají za úkol se postavit na notovou osnovu na místo, kde se daná nota ve skutečnosti nachází. Kdo se postaví jinam, vypadává ze hry a stává se pomocníkem učitele.

Najdi své místo

Každé dítě dostane lísteček s názvem jedné noty a jeho úkolem je najít správné místo, kam nota patří. Lze pracovat dále tak, že jsou všechny děti ve dřepu a učitel říká názvy not. Děti, které uslyší své jméno se postaví. Učitel vždy slovně okomentuje, kde se daná nota nachází, aby si děti upevňovaly její umístění.

Tato hra lze uplatnit i na procvičování stupnice C dur, kdy mají děti za úkol seřadit se na notovou osnovu tak, aby tuto stupnici vytvořily.



Notový král

Děti jsou rozdělené do dvojic nebo do dvou družstev. Na zemi jsou dvě notové osnovy a vždy soutěží právě jedna dvojice (stejně jako u matematického krále). Učitel řekne jméno noty, a to z dětí, které se rychleji postaví na správné místo, postupuje do dalšího kola. Druhé vypadává. Postup se opakuje do té doby, než zůstane poslední dvojice. Vítězem se stává ten, který v této poslední dvojici vyhraje.

Předznamení

Křížek děti předvádějí jako stoj spatný se vzpažením (jsou žebřík, po kterém nota povyleze o půl tónu výš) a béčko jako tlustého člověka (tloušťku naznačí rukama – tlusté břicho notu stáhne o půl tónu níž).

Při aplikaci na předchozí hry spolupracují dvě děti: jedno dítě, které předvádí předznamenání a druhé, které předvádí notu. Lze i samostatně jen jako předznamenání, ale v případě dvojic si lépe zapamatují, že předznamenání vždy patří k nějaké notě.

Fonogestika

„Fonogestika je vyjádření tonálního vztahu tvarem ruky – odlišná gesta znázorňují jednotlivé stupně v tónině.“ (TICHÁ, A: *Učíme děti zpívat*. str. 65)

1. stupeň do		pevně sevřená pěst (jistota, pevný bod, k němuž se vše vztahuje)
2. stupeň re		natažené prsty ruky směřují mírně vzhůru
3. stupeň mi		natažené prsty pravé ruky jsou vodorovně (klid)
4. stupeň fa		sevržená pěst, palec směřuje dolů (klesající citlivý tón)
5. stupeň so ³		otevřená ruka, dlaní vpřed, palec směřuje dolů (pět prstů – 5. stupeň)
6. stupeň fa		zápěstí a spojené prsty vytvářejí oblouk, jako bránu
7. stupeň ti ⁴		sevržená pěst, palec směřuje nahoru (stoupající citlivý tón)
8. stupeň do		sevržená pěst – stejně jako při 1. stupni

3 Někdy se pátý stupeň uvádí jako slabika sol.

4 Někdy se sedmý stupeň uvádí jako slabika si.

5.7.2 Hodnoty not

Na sochy

Každé dítě dostane jednu notu s určitou hodnotou. Učitel všechny noty (děti) začaruje do soch a vždy odčaruje jen určité z nich, které se budou moci pohybovat volně po prostoru. Např. „Čáry máry, kuří noho, ať tu chodí celých mnoho.“ Po chvíli je zase začaruje a odčaruje jiné.

Sestavování taktů

Každé dítě má lísteček s notou určité hodnoty. Volně se pohybují po prostoru do té doby, než učitel řekne nějaký takt, do kterého se mají děti seskupit. Např. tříčtvrteční takt – mohou se dát dohromady tři čtvrt'ové noty, jedna čtvrt'ová a jedna půlová apod.

Závody v seřazování

Děti jsou ve skupinkách a mají za úkol co nejrychleji seřadit obrázky not od nejkratší po nejdelší (šestnáctinová až celá nota).

6 HUDEBNĚ POHYBOVÉ AKTIVITY V ČESKÉM JAZYCE

6.1 Abeceda

Práce s písničkou *Abeceda* Dagmar Patrasové

Děti při písni předvádí jednotlivá písmenka abecedy pomocí rukou (viz příloha č. 1 – Prstová abeceda pro dvě ruce). Na refrén se libovolně pohybují do rytmu. Mohou tancovat ve dvojici.

A je Alenka v říši divů.	CH Christián, I je Iva.	Ř je Řehůřek Říha z Řepí.
B je Bolek, co chodí bos.	J je Jana, co jede jez.	S je Standa, co staví stan.
C je Cecilka při odlivu.	K je Klára, co krásně kývá.	Š to Štěpánka štěpy štěpí.
Č je Čeněk a to je kos.	L je Luděk, co lesem lez.	T to Tatar vběh' na tartan.
D je Dáda, co vás má ráda.	M je určitě Maruška.	U je Uli, co rád se tulí.
E je Eda, co básně skládá.	N je Naděnka na hruškách.	V je Věna, co dostal kuli.
F je Ferda, co zlobí Gerdu.	O je Olga a P je Pavlík.	Y je Yveta, Z je Zdenda.
H je Honza, co dostal herdu.	R je Ruda, co všechno navlík.	Ž a píseň je ukončená.
Ref: Abeceda, to je věda, bez ní se žít prostě nedá. Jedno písmenko nic není, to se ztratí v okamžení.	Ref: Abeceda, to je věda, bez ní se žít prostě nedá. Jedno písmenko nic není, to se ztratí v okamžení.	Ref: Abeceda, to je věda, bez ní se žít prostě nedá. Jedno písmenko nic není, to se ztratí v okamžení.
Člověk sám si neví rady, tak to dejme dohromady! Když se ruka s jinou shledá, je z nás lidská abeceda.	Člověk sám si neví rady, tak to dejme dohromady! Když se ruka s jinou shledá, je z nás lidská abeceda.	Člověk sám si neví rady, tak to dejme dohromady! Když se ruka s jinou shledá, je z nás lidská abeceda.
Abeceda, to je věda, bez ní se žít prostě nedá. Jedno písmenko nic není, to se ztratí v okamžení.	Abeceda, to je věda, bez ní se žít prostě nedá. Jedno písmenko nic není, to se ztratí v okamžení.	

Práce s říkankami

Téměř v každé písance, ve které se děti učí psát písmena, je písmeno uvedeno říkankou, básničkou. Všechny tyto básničky lze doprovodit pohybem podle jejich obsahu, popř. při říkance do vzduchu píšeme přímo dané písmenko. Např. „D je jako malé A s protáhlýma zádama.“ (SVOBODOVÁ, J., MÜHLHAUSEROVÁ, H: *Písanka 2 pro 1. ročník základní školy*. str. 17) Tato říkanka přímo svým obsahem nabízí, aby děti při jejím odříkávání psaly do vzduchu písmeno „d“.

Vytváření písmen abecedy z těl

Děti jsou rozdělené do čtveřic. Učitel zadává písmenka, která mají děti za úkol z vlastních těl vytvořit. Někdy stačí dva, jindy jsou zapotřebí všichni čtyři. Ve chvíli, kdy stačí pouze dva žáci, ostatní ze skupiny hlídají, aby jejich písmenko vypadalo co nejlépe.



6.2 Slabiky

Vytleskávání slabik

Učitel vytleská rytmus slova a děti mají za úkol vymýšlet slova se stejným rytmem. Např. • • • = ta-bu-le, ma-min-ka,... • - • = ta-tí-nek, bu-bí-nek,...

• • • • = ko-pre-ti-na, pam-pe-liš-ka,...

Hra na sochy

Učitel začaruje všechny děti do soch. Začne na dřívka vyťukávat pomalý rytmus. Vždy řekne první slabiku slova a socha (dítě), která se chce vysvobodit, musí říct v daném rytmu druhou slabiku tak, aby vzniklo smysluplné slovo. Např. po-le, ma-so, ma-pa, te-ta...

Tančící slabiky

Každé dítě dostane lísteček s jednou slabikou (raději větší velikosti, minimálně 10 x 10 cm) a sedí na koberci. Učitel zpívá libovolné slovo a dítě, které má zpívanou slabiku, tančí. Např. učitel zpívá slovo „kočička“ – tančí slabiky *ko*, *čič* a *ka*.

6.3 Tvrdé a měkké souhlásky

Práce s písničkou *Měkké „i“ a tvrdé „y“* od Dagmar Patrasové

Tato písnička velmi dobře poslouží jako motivace k této těžké látce. Děti mohou:

- **tancovat na písničku** – předvádět to, co je obsahem právě zpívaného textu,
- **vytvářet vlastním tělem „I“ nebo Y** – podle toho, co by doplnily (I – stojí rovně, ruce vzpažené, Y – stojí rovně, ruce vzhůru do tvaru V). Učitel jim to může ztížit tak, že říká věty na přeskáčku a míchá dohromady věty s měkkým „i“ a s tvrdým „y“.



Ži, ši, či, ři, ci, ji, di, ti, ni, tam se všude píše měkké i. Měkké i, ne ypsilon. Ypsilon by napsal slon. Kde se píše pouze měkké i? V ži, ši, či, ři, ci, ji, di, ti, ni.	Nakonec malé cvičení, než z toho budeme zničení: Žíhaná žízala žije a šilhavé šídlo šije. Čiperný čížek se stále čílí, skřivan je ve skříni rozmařilý. Cibule na citron civí, v Jihlavě jihnou už jívý. Dítě se podivným divům diví. Titěrný čertík je všeho chtivý. A nikdy nic nikde není takové, jak v téhle písničce.	Druhá třída, kdopak mi to zopakuje? Tak tedy všichni! Ži, ši, či, ři, ci, ji, di, ti, ni, tam se všude píše měkké i. Hy, chy, ky, ry, k tomu dy, ty, ny, tam se všude píše tvrdé y.
Hy, chy, ky, ry, k tomu dy, ty, ny, tam se všude píše tvrdé y. Tvrdá y jsou bez tečky. Věčka mají stonečky. Kde se píše pouze tvrdé y? V hy, chy, ky, ry, a pak dy, ty, ny.	Hyena hýká a teď hyne. Tchýně se chystá do kuchyně. Kytara, Kypr a kyselý kyslík, rychlý rys rýsoval, pak se vysvlík'. Dýně se v dýmu nadýmá. V tympánu tykev noty má. Nymburk je na hony vzdálený, alespoň téhle písničce.	Be, fe, le, me, pes se veze, ta čeština nemá meze.

Doplňování „I“ nebo „Y“ do slov

Učitel říká slova, kde se objevuje měkká nebo tvrdá slabika. Úkolem dětí je stoupnout si podle toho, jaké i by doplnily (I – stojí rovně, ruce vzpažené, Y – stojí rovně, ruce vzhůru do tvaru V).

6.4 Vyjmenovaná slova

K motivaci či procvičování této látky se perfektně hodí již zmiňovaná Dagmar Patrasová, která natočila písničky ke všem vyjmenovaným slovům (kromě vyjmenovaných slov po f). Tyto písničky jsou jednoduché, lehce zapamatovatelné, vtipné, vyjmenovaná slova se zde opakují a děti díky nim snadno pochopí význam jednotlivých vyjmenovaných slov.

Děti tyto písničky mohou kreslit, dramatizovat, tančit na ně, rytmitizovat je apod.

MY	
Táta auto <u>nezamyká</u> , chce ho ještě dneska <u>mýt</u> . On se <u>mýlí</u> , když si <u>myslí</u> , že ho nemá tu kdo vzít.	Pak to bouchlo, auto chytlo, vítr oheň <u>rozdmýchal</u> , kdyby <u>my</u> tam zrovna nešli, mladík dodýchal.
<u>Nachomýtnul</u> se pak tady jeho syn co nedbá rady. Jako <u>myš</u> sem míří, má pod nosem <u>chmýří</u> .	My, mýt, myslit, mýlit se, hmyz, myš, hlemýžď, mýto, mys, mýtina, zamykat, smyk, dmýchat, chmýří, nachomýtnout se, Litomyšl.
Klukovi to prostě nedá, za volant si rychle sedá. I když jako <u>hlemýžď</u> jede, poslyšte co nevyvede:	Celá píseň ještě jednou (již bez vyjmenovaných slov).
Všude bylo plno <u>hmyzu</u> , do oka mu moucha vlítla, dupnul na to, šel do <u>smyku</u> , na <u>mýtinu</u> škoda slítla.	

6.5 Literatura

Dramatizace

Dramatizovat se dá jakýkoli příběh, pohádka, básnička... Děti text doplňují zvukem, který mohou vytvořit samy (déšť, vítr, šustění...) nebo za pomoci různých přírodních materiálů, předmětů či nástrojů (listí, voda v lahvi, písek v pytlíčku nebo nějaké nádobě, pokličky od hrnců, vařečky, orffovské nástroje apod.).

Melodram

Jedná se o spojení mluveného slova a hudby, podbarvení básně vhodnou hudbou. Opět lze pracovat s dramatizací textu, text lze doprovodit tancem (např. baletními kroky, prvky výrazového tance apod.). Dále lze s textem pracovat ve výtvarné výchově, kdy děti děj kreslí.

Rytmizace textu

Text můžeme říkat s různou intonací, měnit barvu hlasu (vesele, smutně, jako kněz...), rytmizovat ho (děti text mohou zkusit říct jako hiphopeři - k tomu patří i typický pohyb), říkat ho v různém taktu (třídobém, kdy je důraz na první době, čtyřdobém...) a pod.

7 HUDEBNĚ POHYBOVÁ AKTIVITY V MATEMATICE

7.1 Číslo, číselné řady

Motivace písní

Pro tento účel se hodí písně např.: *Jedna, dvě, tři, čtyři, pět* (viz příloha č. 2), *Když jsem já sloužil* (viz příloha č. 2), *Když jsem chodil do školy* (viz příloha č. 2). Děti mohou píseň dramatizovat, tančit v kruhu...

Kolikrát jsem tlesknul (plesknul, dupnul...)?

Dospělý několikrát tleskne (nebo pleskne, dupne...) a děti mají za úkol říct, kolikrát to bylo. Je dobré, aby učitel tleskal v určitém rytmu. Pokud to chce dětem ztížit, vytleská složitější rytmus, což děti může mást.

Tleskáci had

Děti s učitelem sedí v kroužku. Předem se domluví, co budou dělat. Jestli tleskat, nebo pleskat. Dítě, které začíná, představuje číslo jedna, tudíž tleskne pouze jednou. Dítě, které sedí po jeho levé ruce, představuje číslo dvě, takže tleskne dvakrát. A takto řada pokračuje.

Další variantou je, že učitel řekne číslo a rukou ukáže buď směrem nahoru (dítě, které je na řadě musí vytleskat číslo o jedno větší) nebo dolů (dítě vytleskává číslo o jedno nižší). Děti se střídají stále po kruhu.

Chůze v kruhu

Děti jdou za sebou v kruhu a rytmicky říkají 1, 2, 3... až 10 (popř. 20). Pokud jdou v číselné řadě nahoru, jdou směrem dopředu. Až dojdou k číslu 10 (popř. 20), změní se směr chůze, jdou pozadu a přitom říkají sestupnou řadu, tedy 10 (popř. 20), 9, 8,... Každé číslo znamená jeden krok.



Obměnou může být to, že za chůze říkají 1, 2 (jdou dopředu), 2, 1 (couvají). Znovu jdou dopředu a říkají 1, 2, 3 a zpět 3, 2, 1. Pokaždé se přidá jedno číslo, až dojdou k číslu 10 (popř. 20).

7.2 Sčítání a odčítání

Rytmické počítání

Učitel říká do rytmu příklady (může rytmus vytukávat na bubínek, tleskat, pleskat...) a děti musí do rytmu odpovědět. Mohou sedět v kruhu, za sebou nebo na někoho učitel ukáže. Např. Učitel: „Kolik je pět plus šest?“ Dítě: „Pět plus šest je jedenáct.“

Sčítání a odčítání se dá procvičovat i hromadným rytmizováním, kdy všichni najednou říkají postupně všechny příklady (mohou u toho použít hru na tělo):

Sčítání: jedna a jedna jsou dvě,

jedna a dvě jsou tři,

jedna a tři jsou čtyři,

jedna a čtyři je pět,

jedna a pět je šest...

Odčítání: deset bez jedné je devět,

deset bez dvou je osm,

deset bez tří je sedm,

deset bez čtyř je šest,

deset bez pěti je pět...

7.3 Násobení a dělení

U násobení a dělení lze využít stejné hudebně pohybové aktivity, které jsou zmíněné u sčítání a odčítání, ale také u čísel, číselných řad.

V kruhu

Děti jdou v kruhu a potichu (nebo v duchu) říkají řadu čísel od jedné. Na každý násobek udělají např. dřep, vyskočí, zakřičí ho a pod. To samé lze provádět i při sestupném počítání.

Rondo – Jaké znáš násobky?

Děti sedí v kroužku. Všichni společně pomocí hry na tělo přeríkávají otázku, která je pro všechny stejná, např. „Jaké znáš násobky?“. Každé dítě si pak vymyslí svou odpověď, kterou řekne také s pomocí hry na tělo.

Hru lze ztížit tak, že násobky děti musí říkat přesně za sebou tak, jak jdou, nebo různě, ale nesmějí se opakovat.



8 HUDEBNĚ POHYBOVÉ AKTIVITY V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

V tělesné výchově se hudební aktivity objevují velice často. Dají se využít v kterékoli části hodiny. Ať už jako úvodní aktivity, aktivizační aktivity, při rozcvičce, v hlavní části hodiny či jako závěrečné hry.

Nejčastěji se objevují v podobě honiček, při kterých se říká nějaká říkanka, rozcviček na hudbu, tanečků.

8.1 Pohybové hry

Pešek

Děti sedí v kruhu a jeden má peška (např. srolované noviny). Chodí dokola kolem dětí a přitom říká říkanku. Když ji dořekne, někoho se dotkne. Oba vyběhnou – každý jiným směrem – a snaží se co nejrychleji obsadit místo, kde předtím seděl peškem vybraný žák.

„Chodí pešek okolo,
nedívej se na něho.
Kdo se na něj koukne,
toho pešek bouchne.
Ať je to ten, nebo ten,
praštíme ho koštětem.“

Na kočku a na myš

Děti utvoří kruh, kocourek stojí uvnitř, myška vně.

Kocourek láká myšku: „Myšičko, myš, pojd' ke mně blíž.“
Myška se brání: „Nepůjdu, kocourku, nebo mě sníš!“

Myška se zachrání tak, že oběhne kruh a kocourek ji nechytí.

Vlk a ovečky

Určíme honiče – vlka, ostatní jsou ovečky a vlk se je snaží chytit. Vlk a ovečky se postaví proti sobě na koncové čáry herní plochy. Hráči po říkance přebíhají z jednoho

konce herní plochy na druhý. Proti nim postupuje vlk, který honěné dotykem mění ve své pomocníky, kteří v dalším přeběhu chytají spolu s ním další žáky.

Vlci mohou utíkat pouze vpřed či do strany, nikdy ne zpět. Poslední chycený je vítězem.

Vlk: „Ovečky, ovečky, pojdte do lesa.“

Ovečky: „Nepůjdeme.“

Vlk: „Proč?“

Ovečky: „Je tam vlk.“

Vlk: „Co tam dělá?“

Ovečky: „Houby sbírá.“

Vlk: „Čím je jí?“

Ovečky: „Lopatou. Má palici chlupatou.“

Vlk: „Ovečky, ovečky, nebojte se!“

Ráček

„Děti si udělají ráčky v podporu za rukama a podle hudby lezou po třídě. Na druhou část vstanou, dvojice se vezmou za ruce a chůzí se spolu otáčejí v kroužku“ (KULHÁNKOVÁ, E: *Taneční hry s písničkami*. str. 34)

Obměnou může být klasická hra na honěnou v poloze raka, kdy děti mohou při lezení říkat nebo zpívat písničku (viz příloha č. 3).

8.2 Tanečky

V hodinách tělesné výchovy lze procvičovat všechny tanečky, které se děti na prvním stupni učí (viz str. 23 - Shrnutí tanců na 1. stupni základní školy). Nebo se děti mohou na hudbu volně pohybovat, vymýšlet různé sestavy, nové tance nebo taneční prvky.

Příklady písní vhodných k jednotlivým tanečkům viz příloha č. 4.

9 HUDEBNĚ POHYBOVÉ AKTIVITY VE VÝTVARNÉ VÝCHOVĚ A PRACOVNÍCH ČINNOSTECH

9.1 Motivace

Hudebně pohybové aktivity se hodí zejména jako motivace k výtvarné výchově a pracovním činnostem. Téměř na každé téma lze najít nějakou píseň či říkanku, kterou si děti mohou zazpívat nebo zrytmizovat, zdramatizovat apod. před hlavní činností hodiny, a tím se správně naladit na práci. Uvedme jen několik příkladů:

Kreslíme nebo vyrábíme domácí zvířátka

Jako motivace nám poslouží např. píseň *Když jsem já sloužil* (viz příloha č. 2) nebo *Krávy, krávy* od Zdeňka Svěráka a Jaroslava Uhlíře (viz příloha č. 5). Činnosti, které lze s těmito písničkami dělat jsme si již popsali.

Kreslíme nebo vyrábíme hudební nástroje

K tomuto tématu se hodí píseň *Já jsem muzikant* (viz příloha č. 6) nebo *Muzikantská rodina* (viz příloha č. 6).

Kreslíme roční období

Pro toto téma lze využít různé říkanky nebo písničky, týkající se jednotlivých ročních období (viz příloha č. 7). Tyto říkanky nebo písničky mohou sloužit jako motivační hádanky (děti mají za úkol podle obsahu říkanky či básně uhodnout téma hodiny).

9.2 Barvy

S barvami se setkáváme všude kolem nás, stejně tak jako s hudbou. Veselá písnička na nás má stejný účinek jako „veselé“, světlé barvy a naopak, smutná či rázná písnička nás přivádí do smutnější atmosféry, podobně jako „smutné“ barvy. Proto lze různé písničky využít pro vnímání barev.

Pustíme-li dětem skladbu např. Antonia Vivaldiho – *Čtvero ročních dob*, můžeme pozorovat, jak se charakter skladby promítá do výběru barev a tvarů kresby.

Tuto „hru“ s barvami lze využít také v prvouce, když je roční období zrovna probíráno.

9.3 Kreslení písničky nebo říkanky

Všechny písničky nebo říkanky, které existují, v sobě skrývají určitý děj, jenž lze zachytit na papír. Děti tak mohou vytvářet tzv. kramářské písně, zachytit to nejhlavnější z písně nebo říkanky (tím se učí vybírat to nejdůležitější), vytvářet kulisy pro případnou dramatizaci písně nebo říkanky apod.

10 HUDEBNĚ POHYBOVÉ AKTIVITY V HODINÁCH PRVOUKY

10.1 Roční období

Pantomima

Děti ve dvojici, nebo každé zvlášť předvádí pantomimicky typickou aktivitu pro jednotlivá roční období. Úkolem ostatních je uhodnout co je to za aktivitu a ke kterému ročnímu období patří.

Písňe typické pro jednotlivá roční období

Viz str. 49 – kapitola 9.2 Barvy.

Děti také mohou soutěžit např. ve skupinkách o to, která z nich vymyslí nejvíce písniček nebo říkanek vztahujících se k jednotlivým ročním obdobím.

Rondo

Děti sedí v kroužku. Všichni společně pomocí hry na tělo přeríkávají otázku, která je pro všechny stejná, např. „Co děláme na jaře? (v létě, na podzim nebo v zimě)“. Každé dítě si vymyslí vlastní odpověď, kterou vysloví a zároveň vyjádří pomocí hry na tělo.

10.2 Města ČR

Vymysli co nejvíce písní, ve kterých se objevuje město ČR

Děti jsou rozdělené do skupin, nebo může být každé zvlášť a mají za úkol vymyslet co nejvíce písní, ve kterých se objevuje název nějakého města ČR. Některé si pak mohou zazpívat (např. *Okolo Třeboně; Žádnej neví jako já; Kdyby byl Bavorov; Od Tábora až k nám; Boleslav, Boleslav; Okolo Hradce...*).

Rondo – Jaké znáš naše město?

Děti sedí v kruhu v tureckém sedu, společně vždy vysloví otázku, která je pro všechny stejná (Jaké znáš naše město?), a pak po jednom odpovídají a vymyslí si

k odpovědi vlastní pohyb. Všichni pak odpověď žaka zopakují. Pokračuje se stejnou otázkou. Schéma ronda tedy vypadá následovně:

Otázka (všichni) – odpověď žaka – odpověď žaka opakována všemi – otázka – odpověď dalšího žaka...

Otázka: Jaké - pravá ruka pleskne o pravé stehno
znáš - levá ruka pleskne o levé stehno
naše - pravá ruka se dotkne levého ramene
město? - levá ruka se dotkne pravého ramena

Odpověď: Jablonec - dvakrát tlesknout rukama

Odpověď všichni: Jablonec – dvakrát tlesknout rukama

10.3 Moje tělo

Říkanka *Hlava, ramena, kolena, palce*

Děti se učí poznávat své tělo pomocí říkanky *Hlava, ramena, kolena, palce*, kdy si na každou část těla zároveň při mluvení ukazují. Tempo říkanky se může postupně zrychlovat (viz příloha č. 8).

Hlava, ramena, kolena palce,
kolena, palce, kolena, palce,
hlava, ramena, kolena, palce,
oči, uši, ústa, nos.



Písnička Měl jest Adam

Základem písně je refrén, který se stále opakuje. Na konci se vždy řekne určený pohyb, který se po každé odzpívané sloce přidává k ostatním. (viz příloha č. 9)

Refrén: Měl jest Adam sedm synů,

sedm synů měl.

Nejedli, nespali,,

jenom takhle dělali...

... pravá ruka, levá ruka,

pravá noha, levá noha,

hlava, ramena,

zadeček, jazyk.

11 MOZKOVÁ GYMNASTIKA

11.1 „Pohyby energie

Voda

Voda není jen zdroj života pro zvířata a rostliny, ale i pro lidi. Sklenice vody IHNED podpoří myšlení a pozornost, ale zejména tvořivost. Způsobuje, že myslíme jasněji.

Doporučované množství: Na podporu vnitřních energetických pochodů v těle potřebují dospělí 1,5 až 2 litry vody. Pro děti stačí 0,8 až 1,3 litru denně.

Tlačítka rovnováhy

Pokud cítíme zátěž a nemůžeme se soustředit, tu a tam máme sklony k lehké migréně, je to signálem, že máme použít tlačítka rovnováhy, abychom se opět vyvážíli. Hlava bude zase jasná a zvýšíme si schopnost koncentrace.

Dotýkáme se minimálně dvěma prsty malé prohlubně za uchem a dvěma prsty druhé ruky pupku. Pak se strany vymění. Body by se měly držet nejméně 30 – 60 sekund, nebo tak dlouho, dokud neucítíme lehkou pulzaci. Body můžeme držet bez přemýšlení dlouho a libovolně často. Po třech minutách bychom však měli vystřídat strany.



Mozková tlačítka (budiček)

Tímto cvičením se zlepšují schopnosti střední linie a rozšiřuje se zorné pole doprava/doleva. Lépe vnímáme okolí a jsme bdělí při vyučování i při práci. Koordinace mezi rukou a očima funguje lépe. Mozková tlačítka se výborně hodí k tomu, abychom ráno snáze vstali z postele.

Masírujeme palcem a dvěma prsty jedné ruky akupunkturní body pod klíční kostí, vpravo a vlevo od hrudní kosti. Prsty druhé ruky si třeme pupík.

Body bychom měli masírovat 1 až 2 minuty, můžeme je aktivovat v jednom kole až 6 minut.

Abychom zesílili účinek mozkových tlačítek, můžeme během tření kroužit očima. Pak jimi pohybuje sem a tam a také nahoru a dolů.



Čepice myšlení

Kdo nezná tuto situaci - „posloucháme“, a přece nerozumíme. To se stává, když není zapnuto myšlení. Soustředíme se na naslouchání a přitom slyšíme stále silnější zvuk, ale nic nechápeme. To je okamžik, kdy bychom si měli nasadit čepici myšlení.

Jemně rozvineme své ušní boltce. Přitom začneme nahoře a masírujeme podél boltce dolů. Jemně taháme za ušní lalůčky. Čepice myšlení by se měla dělat 5 krát až 15 krát za sebou. Je důležité, abychom táhli uši jemně dozadu a okraj boltců přitom otáčeli ven.

Čepice myšlení vyvažuje obě poloviny mozku, podporuje soustředění při diktování a při práci s počítačem. Zapíná nás pro „naslouchání“ a zabraňuje, abychom vnímali jen zvuk bez významu.

Zívání – uvolnění čelistního kloubu

Někdy se stane, že musíme zívat. Zívání považuje většina lidí za projev únavy. To je pravda, ale jen podmíněně. Zívání má i jiné příčiny. Udržuje rovnováhu mnoha energetických systémů v našem těle, jako např. čelistního kloubu a žvýkacích svalů, uvolňuje také celou oblast lebky. Zívání podporuje dýchání a zlepšuje vnímání.

Vydechujeme tak dlouho, až už nemáme v plicích žádný vzduch. Pak pomalu nadechneme a zívání se dostaví automaticky.

Když v oblasti žvýkacích svalů najdeme nějaký křečovitě stažený sval, je užitečné dotýkat se ho během zívání konečky prstů a jemně ho masírovat. Tak se tento sval může snáze uvolnit.



11.2 Vnitřní nastavení

Pozitivní body

Pozitivní body můžeme držet vždy, když jsme v zátěžové situaci nebo když pocítíme stres. Odbourávají stav napětí v těle a v hlavě.

Pozitivní body jsou čelní hrboly, které leží na pomyslné vodorovné linii mezi obočím a začátkem vlasového porostu. Nacházejí se nad očima.

Položíme ukazovák a prostředník pravé ruky na pravý čelní hrbol a ukazovák a prostředník levé ruky na levý čelní hrbol (a). Dotýkáme se obou těchto bodů 1 až 3 minuty.

Pozitivní body pomáhají také při stavech napětí, které jsou vyvolány očekávanými činnostmi, jako je sportovní soutěž, zkoušky nebo ústní projev před skupinou lidí. Při tom je ovšem lepší, když si čelní hrboly držíme do kříže.

Prsty pravé ruky se dotýkají levých čelních hrbolů, prsty levé ruky pravých čelních hrbolů (b).

Zatímco držíme body do kříže, vizualizujeme očekávanou situaci od začátku do konce. Přitom tlačíme trochu silněji na čelní hrboly. Nyní si opakujeme průběh způsobem, jak chceme, aby pro nás situace dopadla.



Wayne Cook

Wayne Cook je dobrá metoda jak odbourat stres a energeticky i motoricky se centrovat pro cvičení. Centruje a vyrovnává obě mozkové polokoule a „zapíná“ naše vnímání.

1. fáze: Sedíme a okraji židle a dáme pravou nohu přes levou. Nyní držíme pravý kotník levou rukou. Vnitřní plocha pravé ruky se dotýká břicha pravého chodidla. Uvolníme se a zatímco nadechujeme, špička jazyka se dotýká patra. Při výdechu dáváme jazyk za zuby dolní čelisti (to samé i obráceně – levou nohu přes pravou).



2. fáze: Obě chodidla stojí na zemi, konečky prstů na rukou se vzájemně dotýkají. Dýchání je stejné jako v první fázi.



V každé fázi zůstáváme sedět 1 až 3 minuty. Cvičení se však může provádět i déle.

11.3 Pohyb přes linii středu

Kutálení šíje

Jde zde o uvolnění ramenního pletence, který reaguje zejména při stresu. Uvolněný ramenní pletenec podporuje dýchání, jemnou motoriku a energii očí. Můžeme myslet jasně, práce u monitoru je pro nás snazší. Kutálení má dvě varianty:

1. Stojíme vzpřímeně a necháme ramena volně viset. Zakloníme hlavu dozadu do šíje a v této pozici ji uvolníme. Dbejte na to, abyste měli uvolněnou čelist, to znamená, že ústa jsou mírně otevřená. Nyní kutálíme hlavou pomalu sem a tam, 15 krát na každou stranu. Pak hlavu předkloníme a bradu dáme co nejbližší k hrudní kosti. Dávejte pozor, aby přitom zůstaly přední krční svaly uvolněné, abyste mohli



cítit protažení v šíji. Nyní zase pomalu kutálíme hlavou sem a tam, 15 krát na každou stranu.

2. Druhá varianta je, že zvedneme ramena co nejvýše, dříve než dáme hlavu dozadu a začneme ji kutálet. Dáme hlavu opět do výchozí pozice, uvolníme ramena a jemně je tlačíme dolů. Nyní je opět zvedneme co nejvýše, dáme hlavu dopředu a opět kutálíme sem a tam. Pak hlavu zvedneme a uvolníme ramena.



Pohyb do kříže – jazzgymnastický styl

Když jsme příliš unavení nebo líní, měli bychom se hýbat – ale, prosím, vždy do kříže. Pohyby do kříže v jazzgymnastickém stylu přinášejí radost a mohou se bez rozpaků provádět jako skupinové cvičení.

Dáváme levý loket k pravému koleni a pak pravý loket k levému koleni. Přitom je důležitý pohyb ramenou.

Pohyb do kříže můžeme dělat u hudby tak, že poskakujeme, nebo ho můžeme uvolněně provádět kdykoli. Podle fyzické kondice bychom se tímto způsobem měli pohybovat 2 až 6 minut.

Cvik koordinuje obě poloviny mozku, oči, uši a obě strany těla. Zlepšuje se dýchání, zvyšuje se schopnost myšlení a paměť. Všechny činnosti, které mají něco společného s učením, přijímáním, zpracováním, přetvářením a chápáním, nám jdou snadněji.



Hravé malování

Být tvůrčí při malování, kreslení apod. není pro některé lidi snadné. Existují děti i dospělí, kteří se kreslením a malováním velmi stresují. Zde máme cvičení, které nám dává odvahu výtvarně se projevit. Budeme nad papírem pohybovat současně dvěma tužkami v pravé a levé ruce⁵.

Integrací obou polovin mozku i těla se aktivuje motorický smysl pro pohyb. Podporuje se tak koordinace ruky/očí, která je při výtvarném projevu a psaní velmi důležitá.

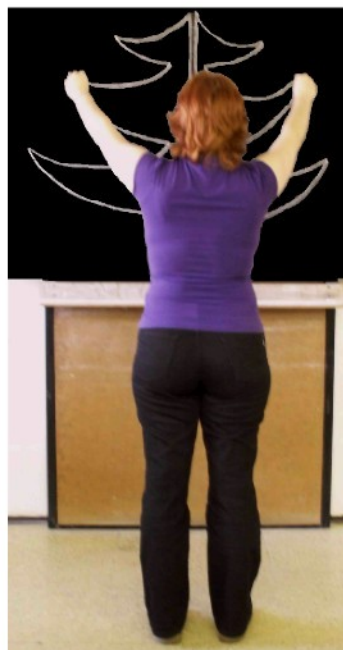
Začneme malými pohyby, které můžeme zvětšovat s tím, jak roste naše jistota. Dbáme však na to, aby se obě ruce i paže pohybovaly současně.

Je vhodné cvičit každý den po dobu 3 až 7 minut.“

Při kreslení můžeme říkat pomocné říkanky. Tuto metodu lze uplatnit i pro nácvik psaní písmen.



Malý smrček smrk,
natahuje krk.
Pusťte mě ven ze stínu,
bez slunka vám zahynu.



Ležaté osmičky pro hezčí písmo

„Toto cvičení nám pomůže zlepšit koordinaci ruky/očí a vyvážit obě poloviny mozku. Podporuje se tím soustředění.

A – Tužkou namalujeme ležatou osmičku na list papíru, formát A4.

⁵ Pro děti je vhodné kreslit rukama ve vzduchu bez tužek. Dobré je, aby měly vzor před sebou, např. nakreslený na tabuli. Až později, když už tuto techniku zvládají mohou zkoušet kreslit z paměti.

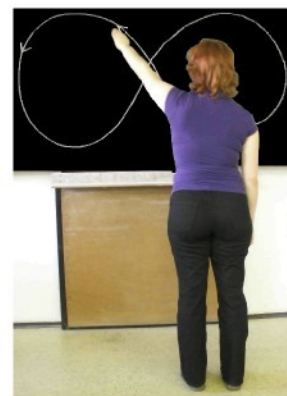
Rukou, která píše, začneme ve středu vždy směrem doleva nebo doprava nahoru a dbáme přitom, aby se střed ležaté osmičky nacházel vždy i ve středu našeho těla. Pak tento pohyb zopakujeme druhou rukou.

B – Vezmeme do každé ruky jednu tužku. Nyní namalujeme ležatou osmičku oběma rukama současně. Obě tužky vedeme paralelně a stejným směrem. Začneme ve středu vždy doleva nebo doprava nahoru.

C – Držíme jednu tužku v levé a jednu v pravé ruce. Nyní namalujeme oběma rukama současně ležatou osmičku – ALE: pravou rukou začneme od středu doprava nahoru, levou rukou doleva nahoru a dokončíme kruh. Nyní se tužky setkají ve středu a malují opačně.

Malujeme v každé skupině asi 10 – 30 osmiček nejlépe třikrát denně.

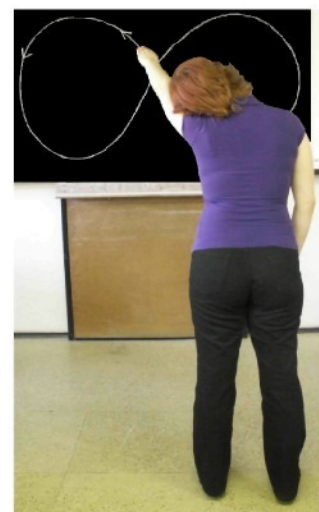
Je výhodné namalovat ležatou osmičku na tabuli nebo na stěnu co největší. Čím větší je pohyb, o to víc přitom musíme pohybovat očima. Hlavu bychom přitom měli držet klidně. Kromě toho dbáme na to, aby se bod, kde se ležatá osmička kříží, nacházel přesně ve středu našeho těla.



Osmičky ušima

Toto cvičení zapíná energii uší, uvolňuje ramenní pletenec a udržuje rovnováhu očí a jemnou motoriku. Osmičky ušima se výborně hodí ke zlepšení soustředění – zejména na čísla, pro předčítání a volné mluvení.

Položíme levé ucho na nataženou paži a očima se díváme na natažené prsty. Hlava a ramena zůstávají během cvičení navzájem pevně spojeny. Nyní namalujeme paží před tělem do vzduchu ležatou osmičku. Přitom začínáme vždy



doprava nebo doleva nahoru. Po minimálně 10 osmičkách opakujeme cvičení i s druhou rukou.

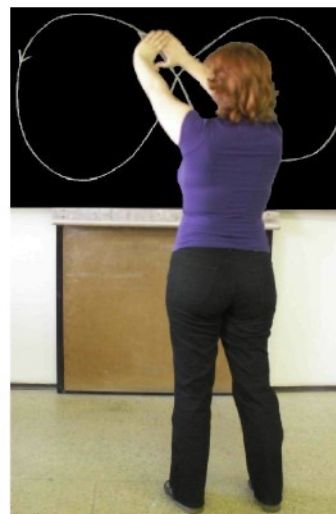
Osmičky očima

Toto cvičení aktivuje všechny směry pohledu – nahoru, dolů, vpravo a vlevo.

Nataženou paží namalujeme do vzduchu ležatou osmičku – znak nekonečna. Začneme vždy od středu směrem doprava nebo doleva nahoru.

Během tohoto pohybu držíme hlavu klidně, co nejnehybněji a pouze očima sledujeme svou ruku pohybující se všemi směry.

Vždy 15 osmiček pravou paží, 15 levou paží, poté 15 krát oběma pažemi současně. Dlaně se vzájemně dotýkají (vytváří okénko).



Houpačka

Houpačka zlepšuje soustředění, myšlení, paměť.

Varianta A – Slouží k povzbuzení míšní tekutiny a k centrování reflexu pánev/týl. Sedíme na podlaze, paže jsou po stranách těla. Prsty ukazují dopředu a podepírají trup. Nohy jsou pokrčené, hýždě se kostrčí a křížovou kostí dotýkají podlahy.

V této pozici provádíme pánví krouživé pohyby doprava a doleva. Dech je rovnoměrný. Kroužíme pánví 15 krát až 25 krát doprava a pak doleva. Další možností je kroužit 5 krát doprava, 5 krát doleva a to celé vystřídat 3 – 5 krát.

Varianta B – Tento cvik posiluje navíc břišní svalstvo, zlepšuje imunitní systém a koordinaci ruka/oči.

Pozice vsedě je stejná jako u houpačky A, ale nohy zvedneme asi do výšky 5 cm. Nyní kroužíme pánví 10 – 20 krát doprava a pak doleva. Chodidla přitom zůstávají nadále nehybná. Dech je plynulý. Můžeme provádět také kroužení 5 krát vpravo, 5 krát vlevo a to celé opakovat 3 – 5 krát.“



Další možností jak provést variantu B je, že se pažemi chytíme za kolena.



Pohyb do kříže – cyklistický styl

Tento pohyb je dobrý, když se cítíme unavení a malátní, když nemáme do ničeho chuť. Stimuluje míšní tekutinu, posiluje břišní svalstvo a prohlubuje dýchání. Energie uší se vyrovnává, zvyšuje se vnímání a soustředění.

Ležíme na zemi, zvedneme hlavu a trup, pokrčíme paže a nohy a v dynamickém sledu pohybujeme pravým loktem k levému kolenu a pak levým loktem k pravému kolenu (pohyb do kříže, Cross Crawl).

Cvik má nejlepší účinky, když střídavě procvičujeme každou stranu 50 – 100 krát několikrát denně.

Měli bychom dbát na to, aby se paže pohybovaly a ramena přitom zůstávala relativně v klidu.



Kobra

Abychom páteř udržovali v rovnováze a stále aktivovali míšní tekutinu, měli bychom dělat kobra. Tento cvik udržuje v rovnováze také šlachy, které optimálně působí na koordinaci ruky/očí. Můžeme tak lépe psát i myslet.

Ležíme na břiše, ruce spočívají dlaněmi na zemi pod rameny, nohy jsou natažené.



Při výdechu úplně pomalu zvedáme hlavu nahoru – co nejvíc to jde – a díváme se na strop. Nyní vytahujeme trup nahoru pomocí ramenních a zádových svalů. Pažemi podepíráme trup. Pánev zůstává na podlaze a hýžděové svaly jsou uvolněné.

V této pozici zůstaneme asi 5 – 10 sekund, volně dýcháme. Pak při výdechu klesáme zády dolů. Hlavu přitom držíme nahoře, než se ramena dotknou země. Teprve pak položíme čelo pomalu na podlahu.

Kobru provádíme 4 až 8 krát. Dbáme na to, abychom nic nepřeháněli.



Upravování jednostrannosti

Toto cvičení slouží k integraci mozkových polokoulí, spojuje obě poloviny těla a udržuje rovnováhu oční a ušní energie. Aktivuje dýchání, imunitní systém a míšní tekutinu. Dosahujeme optimální pozornosti a vnímání, řeč a náš projev jsou jasnější. Soustředění a paměť se výrazně zlepšují. Cvičení se doporučuje zejména při potížích se čtením a s pravopisem a u všech druhů poruch učení.

Cvičí se ve čtyřech fázích:

1. Cross Crawl (C. C.) – pohyb do kříže: Děláme pohyb do kříže 10 krát za sebou - pravý loket k levému kolenu, levý loket k pravému kolenu.



2. Homolaterální Crawl (H. C.) – jednostranný pohyb: Nyní děláme vždy 10 krát za sebou jednostranný pohyb – pravý loket k pravému kolenu a pak levý loket k levému kolenu.
3. C. C. + H. C. střídavě: Nyní rychle střídáme 2 krát pohyb do kříže a 2 krát jednostranný pohyb. Dbáme na to, aby hlava zůstávala celou dobu rovná. Tuto kombinaci vystřídáme 4 krát.
4. C. C. + H. C. střídáme se zavřenýma očima: Děláme nyní totéž jako v bodu 3, ale oči jsou při tom zavřené.



11.4 Protahovací pohyby

Úkolem těchto cviků je uvolnit svaly a šlachy. Není možné soustředěně a jasně myslet a bezchybně a čitelně psát, když je někde v těle svalová nerovnováha.

Protahování bederního svalu

Protahování bederního svalu slouží k udržení rovnováhy dýchání, zlepšuje prostorové vnímání, centruje nás, udržuje rovnováhu v oblasti bederní páteře a uvolňuje tělo. Toto cvičení nám pomáhá při počítání, čtení a mluvení.

Vycházíme ze stoje. Poté je levá noha pokrčena do pravého úhlu. Chodidlo stojí celou plochou na zemi. Pravá noha je natažená daleko dozadu, stojíme na ohnutých prstech této nohy.



V této pozici bychom měli cítit protažení a přitom 2 krát nadechnout do oblasti kostrče a křížové kosti a 2 krát vydechnout.

Pak protahujeme stejným způsobem sval na pravé straně a strany 2 – 6 krát vyměníme.

Sova

Při sedavých činnostech, které trvají déle, se často křečovitě stahuje ramenní pletenec. Svaly ramenního pletence jsou spojeny s energií plic. Sova uvolňuje ramenní svalstvo a posiluje tím plicní energii. Aktivuje se dýchání stejně jako míšní tekutina, energie očí a uší. Z toho plyne zlepšení myšlení a paměti. Koordinace ruka/oči se zlepšuje, soustředění i počítání jde snadněji.

Čtyřmi prsty pravé ruky obejmeme horní trapézový sval na levé straně a jemně ho stlačíme k sobě. Nyní nadechneme.

Při výdechu otočíme hlavu doleva a díváme se jako sova dozadu přes rameno. Při nádechu otočíme hlavu opět dopředu.



Při dalším výdechu otočíme hlavu doprava a díváme se jako sova dozadu přes rameno. Při nádechu otočíme hlavu opět dopředu. Při výdechu dáme nyní hlavu jemně k hrudi a cítíme přitom protahování šíjových svalů.



Celý postup nyní ještě jednou zopakujeme a pak vše uděláme i na druhou stranu.

Je důležité dělat sovu střídavě 4 až 8 krát s každou stranou.

Protahování pažních svalů

Toto cvičení je dobré pro jemnou motoriku, k udržení rovnováhy ramenního pletence, dýchání a energie uší. Protahování pažních svalů zlepšuje držení těla vsedě a zlepšuje písmo (krasopis).

Natáhneme levou paži ke stropu. Natažení vychází z kyčlí, jako bychom chtěli dosáhnout až na strop. Nadechneme.



Při každém výdechu protahujeme paži izometricky čtyřmi směry (doleva, dozadu, doprava, dopředu). Druhá ruka provádí při výdechu protitlak.

Pak protahujeme i svaly druhé paže a tento cvik opakujeme 4 krát až 8 krát na každou stranu. Dodržení určitého pořadí směrů není nutné.

Protahování lýtek

Cvičení udržuje rovnováhu oční a ušní energie. Lepším dýcháním podporuje tělo při sportovních a tanečních aktivitách.

Opřeme se oběma rukama o stěnu (lze provádět ve dvojici, tudíž se opřeme o kamaráda). Levá noha stojí vzadu, chodidlo je celou plochou na zemi a koleno je natažené.

S rovným trupem přenášíme váhu na přední, pokrčenou nohu. Cítíme protažení v zadním lýtku, vydechneme a držíme tuto pozici asi 5 až 8 sekund. Poté vystřídáme postavení nohou, celkem 5 až 9 krát.



Protahování nožních svalů

Toto cvičení podporuje náš smysl pro rovnováhu a integruje nás pro dlouhé sezení, posiluje energii uší, vyrovnává dýchání a podporuje nás při tanci a sportu. Umožňuje nám také zřetelný mluvený projev.

Stojíme s překříženýma nohama, takže vnější okraje chodidel se dotýkají a prsty jsou (pokud možno) na stejné výšce. Při nádechu zvedneme paže nahoru.

Při výdechu předkloníme trup s nataženými pažemi dopředu. V této pozici otáčíme trupem jemně z jedné strany na druhou, zatímco paže dělají pružný pohyb až k podlaze.

Natažením přední nohy se protahují zadní svaly na zadní noze. Není nutné, aby byla zadní noha propnutá.

Zatímco nadechujeme, trup opět narovnááme, vyměníme nohy a cvik opakujeme. Je důležité provést ho střídavě 5 – 10 krát.“ (DA SILVA, K., RYDL, D: *Kineziologická cvičení pro celou rodinu*, 1998)



EMPIRICKÁ ČÁST

12 PRŮZKUM⁶ NA TÉMA MOZKOVÁ GYMNASTIKA NA PRVNÍM STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

12.1 Cíl průzkumu

Cílem průzkumu bylo zjistit míru působení metody mozkové gymnastiky na žáky prvního stupně základní školy⁷.

12.2 Formulace hypotéz

Hypotéza č. 1:

Metoda mozkové gymnastiky má na žáky pozitivní vliv.

Hypotéza č. 2:

Množství a druh cvičení závisí na věku žáků. Čím starší jsou žáci, tím méně cviků učitelé aplikují.

Hypotéza č. 3:

Žáky cviky této metody převážně baví.

12.3 Metoda průzkumu

K získání informací potřebných pro vyhodnocení průzkumu byly použity dotazníky, které byly vytvořené zvlášť pro učitele a zvlášť pro žáky.

Dotazník pro učitele byl sestaven tak, aby zmapoval, které cviky mozkové gymnastiky učitelé využívají, kdy, resp. při jakých příležitostech, jak jejich žáci cvičení přijali, vypožadovali-li nějaké zlepšení díky těmto cvikům a jestli je práce s touto metodou baví.

U žáků byl koncipován tak, aby podal zprávu zejména o oblíbenosti těchto cviků.

⁶ Vzhledem ke konečnému počtu dotazovaných, který není tak velký, jak bylo původně předpokládáno, se nejedná o metodu výzkumu, jak bylo uvedeno v zadání diplomové práce, ale o průzkum.

⁷ Díky ESF kurzu Hudební aktivity se do průzkumu zapojilo celkem pět tříd oproti zadání diplomové práce, kde je uvedena pouze jedna.

12.4 Průzkumný vzorek

Průzkumu se zúčastnilo celkem pět učitelek z první, dvakrát druhé, čtvrté a páté třídy. Dotazníky pro žáky byly rozděleny celkem ve třech třídách: v obou druhých (24 a 21 žáků) a páté (25 žáků). Celkem se tedy průzkumu zúčastnilo 70 žáků.

12.5 Výsledky průzkumu

12.5.1 Dotazník pro učitele

Jaké cviky z Edu-kinestetiky využíváte při vyučování?

Tabulka č. 1

Cviky	Ročník			
	první	druhý	čtvrtý	pátý
Aktivace paží	☺	-	-	-
Budíček	☺	☺	☺	-
Dechová cvičení	-	☺	☺	-
Křížový tanec	☺	☺	☺	☺
Ležatá osmička	-	☺	-	-
Matematika s pohybem	☺	☺	☺	☺
Okýnko	-	☺	-	-
Psaní/kresba obouruč	-	☺	☺	-
Prstová cvičení	-	☺	-	-
Rolování uší	-	☺	-	-
Rondo	☺	-	-	-
Sloní osmička	☺	☺	-	-

Komentář k tabulce č. 1:

Z tabulky je patrné, že čím jsou žáci starší, tím méně cviků je zařazováno. Ovšem nemusí to být způsobené pouze přístupem žáků ke cvičení, ale také oblíbeností cviků pro učitelku či jinými okolnostmi (např. aplikujeme-li tato cvičení již od první třídy, budou na ně v pátém ročníku reagovat jinak, než když je zařadíme až v páté třídě).

Kdy během vyučování zařazujete cvičení Edu-kinestetiky?

Tabulka č. 2

		Ročník			
		první	druhý	čtvrtý	pátý
Na začátku vyučování		☺	☺	☺	-
Na začátku každé hodiny		-	-	-	-
Na konci každé vyučovací hodiny		-	-	-	-
Na konci vyučování		-	☺	-	-
V průběhu vyučovací hodiny	před každou změnou aktivity	-	-	-	-
	před testem	-	☺	-	-
	před čtením textu	-	☺	-	-
	před psaním textu	☺	☺	-	-
	pokud jsou žáci unavení	☺	☺	☺	☺
	jiné	☺	☺	☺	-

Komentář k tabulce č. 2:

Nejčastěji jsou cviky zařazovány v případě, že jsou žáci unavení. Je to dáno jejich charakterem. Většinou mají za úkol žáky "probrat" a připravit na další aktivity.

Další údaj, který lze z tabulky vyčíst nám říká, že nejčastěji jsou cvičení aplikovány ve druhé třídě. Méně často pak v první, dále ve čtvrté a úplně nejméně v páté. Důvody jsou zřejmě stejné jako u tabulky č. 1.

Jak žáci cvičení z Edu-kinestetiky přijali? Bylo snadné tuto metodu aplikovat?

V první třídě žáci tuto metodu přijali velmi dobře. Holčičky více baví tanec, kluci by byli pro něco více klučíčího.

V jedné druhé třídě ji přijali někteří dobře, někteří si ze cvičení dělají legraci (hlavně ti hyperaktivní). V další druhé třídě jsou žáci ze cvičení nadšeni.

Ve čtvrté třídě nebylo těžké tuto metodu aplikovat, neboť ji všichni přijali velmi dobře a na cvičení se těší.

Díky nástupu puberty u některých žáků je zařazení cviků v páté třídě podle učitelky náročné.

Jaká cvičení Edu-kinestetiky mají žáci nejraději?

Tabulka č. 3

Ročník	Cviky
První	křížový tanec
Druhý	rolování uší, křížový tanec, okénko, sloní osmičky
Čtvrtý	křížový tanec, matematika s pohybem
Pátý	nevím, nemá to moc dobrý ohlas

Komentář k tabulce č. 3:

V této otázce jednoznačně vyhrál pomyslnou první příčku křížový tanec. Je to zřejmě tím, že se jedná o spojení pohybu s hudbou, což mají žáci většinou rádi. Další oblíbené aktivity jsou rolování uší, okénko, sloní osmičky a matematika s pohybem. Jen v pátém ročníku je již patrná puberta a klasické "mě to nebaví" učitelce vnuklo myšlenku, že cviky nemají dobrý ohlas.

Pozorujete zlepšení žáků v některé z uvedených oblastí?

Většina učitelek si netroufá na tuto otázku odpovědět. Domnívají se, že by bylo potřeba tato cvičení aplikovat delší dobu a intenzivněji, ale na to bohužel nebývá moc času.

Na druhou stranu v druhé třídě, kde paní učitelka aplikuje více cviků a celkem často už jsou změny k lepšímu patrné, a to v těchto oblastech:

- výslovnost R – Ř,
- nevynechávají tečky, čárky, otazníky a vykřičníky,
- zlepšilo se čtení textu,
- změna v celkovém chování,
- zkoordinované pohyby mezi pravou a levou stranou,
- správné reakce žáků na pokyny označující směr, polohu,
- zvládnutí souhry ruky a zraku – vzdušný nácvik psaní,
- posílení imunitního systému, ruky, prstů,

- dobrý odhad prostoru,
- více se zapojují v kolektivních hrách.

Je pro Vás i Vaši třídu využívání cviků Edu-kinestetiky přínosem?

Všechny paní učitelky na tuto otázku odpověděly stejně: ANO.

12.5.2 Dotazník pro žáky

Jelikož byl dotazník rozdán ve dvou druhých třídách, pro zjednodušení si třídy označíme každou jiným způsobem. Tedy 2A (pro druhou třídu o počtu žáků 24), 2B (pro druhou třídu o počtu žáků 21) a 5 (pro 5. ročník).

Díky tomu, že každá učitelka aplikuje jiné cviky, některé odpovědi na otázky mohou zůstat nevyplněné.

Baví tě uvítací říkanka (1.), dokázal bys vymyslet svou říkanku a uvítací cvik (2.)?

Tato aktivita je prováděna pouze ve třídě 2A. Výsledky z dotazníku jsou následující:

Tabulka č. 4

Otázka č.			
1.	19	5	0
2.	20	-	4

Komentář k tabulce č. 4:

Jelikož jsem se zúčastnila jednoho dne v této třídě, abych poznala, jak jsou aktivity mozkové gymnastiky ve třídě aplikovány, mohu potvrdit, že si žáci při vyplňování odpovědí na tyto otázky nevymýšleli. Všechny cvičení bavilo a každý den tam vymýšlí jeden žák svou originální uvítací říkanku. Smutného smajlíka vybarvili zřejmě ti, kteří ještě nebyli na řadě a tudíž žádnou říkanku ještě nevymýšleli.

Jaká cvičení tě baví?

Tabulka č. 5

Cviky									
	2A	2B	5	2A	2B	5	2A	2B	5
Rolování uší	14	14	-	8	6	-	0	1	-
Okýnko (kamera)	20	-	-	3	-	-	1	-	-
Budíček	19	18	14	4	3	10	1	0	1
Násobilka - tleskání	20	-	20	3	-	2	1	-	3
Tanečky	17	14	16	4	4	4	3	3	5

Komentář k tabulce č. 5:

Z tabulky je patrné, že žáky cviky, které cvičí, většinou baví. Samozřejmě se vždy najde pár jedinců, které jednotlivé cviky nebaví. Ale nestalo se, že by měl jeden žák u všech cviků vybarveného smutného smajlíka. Většinou je nebaví pouze jeden či dva cviky.

Které z těchto cviků cvičíš doma?

Tabulka č. 6

Cviky						
	2A	2B	5	2A	2B	5
Rolování uší	18	14	-	6	7	-
Okýnko (kamera)	14	-	-	10	-	-
Budíček	13	10	7	9	11	18
Násobilka - tleskání	14	-	3	8	-	22
Tanečky	18	15	12	6	6	13

Komentář k tabulce č. 6:

Ve druhých třídách převládají veselí smajlíci, tudíž si žáci většinou zkoušejí cviky i doma (kromě budíčku ve třídě 2B). V páté třídě je to spíše naopak.

Co nejraději kameruješ?

Na tuto otázku odpovídali pouze žáci třídy 2A. Nejčastější odpovědi byly písmena (20x), květiny (9x), domy (8x), rodinu (7x), mraky, čísla, okolí a ptáčky.

Slyšíš lépe, když si roluješ uši?

I na tuto otázku odpovídali pouze žáci třídy 2A. Díky rolování uší lépe slyší 19 žáků a 5 nikoli.

Kterou říkanku si nejraději říkáš?

Nejčastější odpovědi na tuto otázku byly dětské písničky (Měla babka, Kalamajka), říkanky (Hody, hody doprovody, Vařila myšička kašičku nebo vlastní), pohybové říkanky (Hlava, ramena, kolena, palce) a ve třídě 2A se objevily i říkanky, které si žáci vymysleli jako uvítací říkanku s křížovým pohybem.

12.6 Výsledky průzkumu - potvrzení/vyvrácení hypotéz

Hypotéza č. 1:

Metoda mozkové gymnastiky má na žáky pozitivní vliv.

Z odpovědí na otázku pro učitele "Pozorujete zlepšení žáků v některé z uvedených oblastí?" vyplývá, že většinou paní učitelky žádný vliv nepozorují. Je to ale dáno dobou, kterou věnují těmto aktivitám a četností jejich použití, neboť ve třídě, kde jsou tyto aktivity využívány stejnou dobu, ale intenzivněji jsou pozitivní výsledky již patrné.

Tato hypotéza se **potvrdila**.

Hypotéza č. 2:

Množství a druh cvičení závisí na věku žáků. Čím starší jsou žáci, tím méně cviků učitelé aplikují.

Z tabulky č. 2 je patrné, že čím jsou žáci starší, tím méně cviků je zařazováno. Ovšem nelze s jistotou tvrdit, že je to způsobeno pouze věkem žáků.

Toto tvrzení **nejde jednoznačně potvrdit ani vyvrátit**.

Hypotéza č. 3:

Žáky cviky této metody převážně baví.

Z tabulky č. 5 je patrné, že žáky cvičení většinou baví. Ovšem pouze ve druhých třídách. V páté je tomu přesně naopak.

Tato hypotéza se **nepotvrdila**.

13 ZÁVĚR

Z praxe vím, že hudební výchova má většinou následující podobu: úvodní chvilka teorie hudební nauky (v sedě), rozezpívání (opět v sedě) a zpěv (jak jinak než v sedě). Žáci, kteří neměli tolik štěstí a nedostali do vínku hudební sluch či talent nebo je zpívání jednoduše nebaví, se pak při takovýchto hodinách nudí a často vyrušují. Ovšem "prosezené" hodiny nejsou záležitostí pouze hudební výchovy. I v ostatních předmětech (kromě tělesné výchovy) se žákům nedostává dostatek pohybu. Mohlo by to být z důvodu, že učitelé často neznají moderní metody nebo prostředky, kterými by výuku zpestřili.

Tato diplomová práce vznikla za účelem vytvořit přehled hudebně pohybových aktivit, které jsou následně v praktické části aplikovány na konkrétní probíranou látku, a to nejen v hudební výchově, ale i v ostatních předmětech. Dále představuje novou metodu (mozkovou gymnastiku), která má za úkol zlepšit výkony žáků, pomoci jim uklidnit se, a tudíž je lépe připravit na učení.

Empirická část se zaměřila na vliv této nové metody na žáky prvního stupně základních škol. Z průzkumu vyplynulo, že pokud jsou cviky zařazovány do výuky pravidelně a často, dají se za relativně krátkou dobu pozorovat změny v učení i chování, obvykle k lepšímu. Dále bylo zjištěno, že čím jsou žáci starší, tím méně je metoda baví. Tento problém by zřejmě nenastal, kdyby se zavedla již od první třídy, a tudíž by na ni žáci byli zvyklí.

Nyní již bude záležet na učitelích, zda bude ve výuce vycházet z tradičních, dnes již poměrně zkosnatělých metod, nebo se na výuku bude dívat z komplexního pohledu a začne zařazovat i hudebně pohybové aktivity či mozkovou gymnastiku.

14 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] DA SILVA, Kim., RYDL, Do-Ri. *Kineziologická cvičení pro celou rodinu: Jak získat energii pohybem*. Olomouc: FONTÁNA, 1998. 187 s. ISBN 80-86179-08-7
- [2] JENČKOVÁ, Eva. *Hudba a pohyb ve škole*. 1. vyd. Hradec Králové: Orlice, 2002. 320 s. ISBN 80-903115-7-1
- [3] KULHÁNKOVÁ, Eva. *Hudebně pohybová výchova: metodická příručka pro hudební výchovu ve škole*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 136 s. ISBN 978-80-7367-274-4
- [4] KULHÁNKOVÁ, Eva. *Písničky a říkadla s tancem*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. 144 s. ISBN 978-80-7367-515-8
- [5] KULHÁNKOVÁ, Eva. *Řemesla ve hře, písní a tanci*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. 176 s. ISBN 978-80-7367-535-6
- [6] KULHÁNKOVÁ, Eva. *Taneční hry s písničkami: od 4 let do 9 let*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. 152 s. ISBN 80-7367-108-5
- [7] PLICKA, Karel., VOLF, František. *Český rok v pohádkách, hrách a tancích, říkadlech a hádankách: První díl – Jaro*. 4. vyd. Praha: Odeon, 1978. 383 s.
- [8] PLICKA, Karel., VOLF, František. *Český rok v pohádkách, hrách a tancích, říkadlech a hádankách: Druhý díl – Léto*. 2. vyd. Praha: Odeon, 1979. 430 s.
- [9] PLICKA, Karel., VOLF, František. *Český rok v pohádkách, hrách a tancích, říkadlech a hádankách: Třetí díl – Podzim*. 2. vyd. Praha: Odeon, 1980. 431 s.
- [10] PLICKA, Karel., VOLF, František. *Český rok v pohádkách, hrách a tancích, říkadlech a hádankách: Čtvrtý díl – Zima*. 3. vyd. Praha: Odeon, 1981. 415 s.
- [11] SVĚRÁK, Zdeněk, UHLÍŘ, Jaroslav. *Zpěvník*. 1. vyd. Praha: FRAGMENT, 2008. 122 s. ISBN 978-80-253-0666-6
- [12] SVOBODOVÁ, Jaromíra., MÜHLHAUSEROVÁ, Hana. *Písanka 2 pro 1. ročník základní školy*. 1. vyd. Brno: Nová škola, 2007. 32 s. ISBN 80-7289-002-6
- [13] ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk., TICHÁ, Alena. *Lidové písničky a hry s nimi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 152 s. ISBN 80-7178-323-4
- [14] TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. 152 s. ISBN 978-80-7367-562-2
- [15] TICHÁ, Alena. *Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími: od narození do 8 let*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 168 s. ISBN 978-80-7367-100-6

- [16] VISKUPOVÁ, Božena. *Hudba a pohyb*. 2. vyd. Praha: Supraphon, 1987. 168 s.
- [17] *Já, písnička: Zpěvník pro žáky základních škol, 1. díl pro 1. - 4. třídu*. 2. vyd. Cheb: MUSIC CHEB, 1995. 116 s. ISBN 80-85925-01-X.
- [18] Vzdělávací oblast Umění a kultura – Vzdělávací obor Hudební výchov [online]. URL <http://rvp.cz/informace/wp-content/uploads/2009/09/RVPZV_2007-07.pdf> [citováno 15. března 2010]
- [19] Tanec [online]. URL <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Tanec>> [citováno 16. března 2010]
- [20] Lidový tanec [online]. URL <http://www.cojeco.cz/index.php?detail=1&id_desc=53351&s_lang=2&title=lidov%FD%20tanec> [citováno 17. března 2010]
- [21] Společenský tanec [online]. URL <http://www.cojeco.cz/index.php?detail=1&id_desc=95680&s_lang=2&title=tanec%20spole%E8ensk%FD> [citováno 17. března 2010]
- [22] Edu-kinestetika [online] URL <<http://sites.google.com/a/aztip.cz/terapie/alternativni-terapie/manipulativni-terapie/kineziologie/skoly-kineziologie/edu-kinestetika>> [citováno 18. března 2010]
- [23] Prstová abeceda pro dvě ruce [online]. URL <<http://www.lorm.cz/download/HMN/obsahCD/img/komunikace/prstova-abeceda-pro-dve-ruce.png>> [citováno 5. dubna 2001]

Seznam příloh

Příloha č. 1 - Prstová abeceda pro dvě ruce

Příloha č. 2 - Motivační písňe k matematice

Příloha č. 3 - Ráček

Příloha č. 4 - Vhodné písňe k tancům

Příloha č. 5 - Krávy, krávy

Příloha č. 6 - Motivační písňe ke kreslení a výrobě hudebních nástrojů

Příloha č. 7 - Roční období

Příloha č. 8 – Hlava, ramena, kolena, palce

Příloha č. 9 - Měl jest Adam

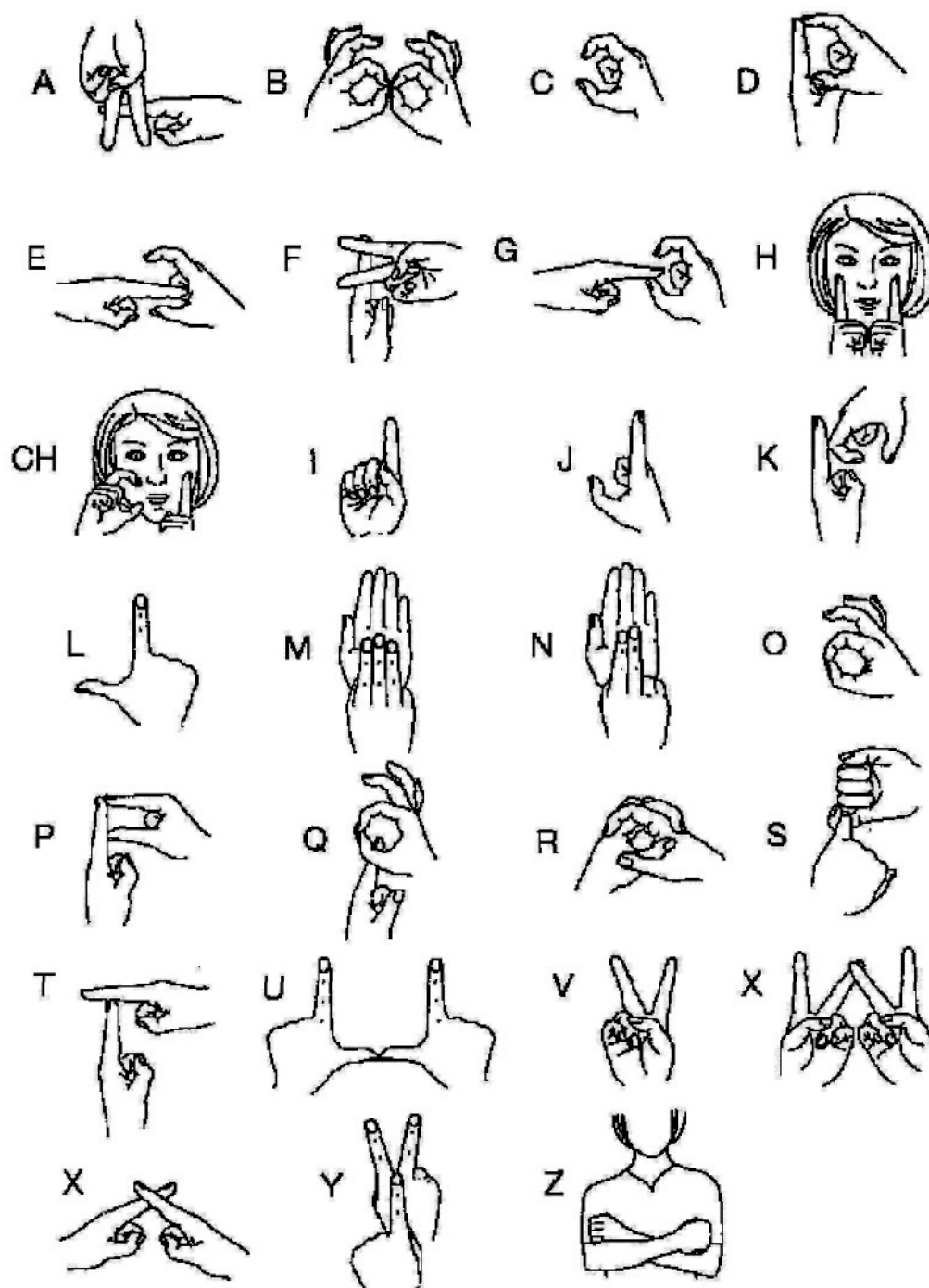
Příloha č. 10 - Dotazník pro učitele

Příloha č. 11 - Dotazník pro žáky

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Prstová abeceda pro dvě ruce [23]

Prstová abeceda pro dvě ruce



KDYŽ JSEM CHODIL DO ŠKOLY

Česká

(Doprovod: 4)

Živě

1. Když jsem cho-dil do ško-ly, u-čil jsem se li-te-ry,
jed-na, dvě, tři, čty-ři, to jsou mo-je li-te-ry.

The musical score is written on two staves. The first staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It begins with a '1' in a box. Above the staff are guitar chord diagrams for D, A7, D, A7, and D. The second staff is in bass clef with a '5' in a box. Above the staff are guitar chord diagrams for G, A7, D, A7, D, A7, and D. The lyrics are written below the notes.

JEDNA, DVĚ, TŘI, ČTYŘI, PĚT

Česká (kánón)

(A capella)

I. Jed-na, dvě, tři, čty-ři, pět, cos to, Jan-ku, cos to sněd?
II.
III. Bram-bo-ry pe-če-ný, by-ly má-lo maš-tě-ný.

The musical score consists of three parts labeled I, II, and III. Part I is in treble clef with a key signature of three sharps (F#, C#, G#) and a 2/4 time signature. Part II is in treble clef with the same key signature and time signature. Part III is in bass clef with the same key signature and time signature. The lyrics are written below the notes.

KDYŽ JSEM JÁ SLOUŽIL

Česká z Berounska

(Doprovod: 5, 1)

Živě

1. Když jsem já sloužil to prv-ní lé-to, vy-slou-žil jsem si
 2. Když jsem já sloužil to dru-hé lé-to, vy-slou-žil jsem si

ku-řát-ko za to. A to ku-ře krá-ko-ře bě-há po dvo-ře,
 kachnič-ku za to.

1. 2.-7.

má panenka plá-če do-ma v ko-mo-ře. A ta kačka bláto tlačká

10. a to kuře krákoře běhá po dvoře, má panenka pláče doma v komoře.

3. ... husičku ...
 A ta husa chodí bosa, ...

5. ... telátko ...
 A to tele hubou mele, ...

4. ... vepřika ...
 A ten vepř jako pepř, ...

6. ... kravičku ...
 A ta kráva mléko dává, ...

7. ... botičky ...
 A ty boty do roboty, ...

Příloha č. 3 – Ráček [6]

Leze ráček

Le - ze rá - ček přes po - tů - ček, le - ze rá - ček přes po - tok. Le - ze rá - ček
 přes po - tů - ček, le - ze rá - ček přes po - tok. Pojd, má mi - lá, chyt - me ho
 do šá - teč - ku bí - lé - ho, pojd, má mi - lá, chyt - me ho za o - cá - sek.

Na potoce jsou ráčata,
 na potoce jsou raci.
 Na potoce jsou ráčata,
 na potoce jsou raci.
 Ryby, ryby, rak, rak, rak, uděláme my to tak,
 ryby, ryby, rak, rak, rak, chytne ráčka.

Leze ráček po potoce,
 leze ráček po řece,
 nohy krátký, vousy dlouhý, a přece nám uteče.
 Hop, šup, hopsajdá, skoč, panenke, do vodičky,
 hop, šup, hopsajdá, skoč, panenke, do vody.

Příloha č. 4 – Vhodné písně k tancům

• Mazurka – Měla babka [13]

Mě-la bab - ka čty - ři jab - ka a dě-dou - šek jen dvě,
 dej mi, bab - ko, jed - no jab - ko, bu - de-me mit stej - ně.

2. Měl dědoušek, měl kožíšek a babička Jupku,
 pojď, dědoušku, na mazurku, já si s tebou dupnu.

• Polka – Jsou mlynáři [5]

Jsou mly-ná - ři chla - pi, chla - pi, když jim mlý - ny kla - py, kla - py,
 jsou mly-ná - ři chla - pi, chla - pi, když jim mlý - ny jdou.
 Když jim mlý - ny ne - chťej kla - pat, zač - nou ja - ko šel - my pla - kat,
 jsou mly-ná - ři chla - pi, chla - pi, když jim mlý - ny jdou.

• Sousedská – Na tom bošileckém mostku [2]

1. Na tom bo - ší - le - ckým mo - stku, hrá - ly tam dvě pan - ny v ko - stku,
 hrá - ly, hrá - ly, hrá - ly, až se o - be - hrá - ly, sho - di - ly se z mo - stku, z mo - stku.

• **Valčík – Na tý louce zelený [5]**

Na tý lou - ce ze - le - ný, pa - sou se tam
 je - le - ní, pa - se je — tam mys - li - ve - ček v ka - mi -
 zol - ce ze - le - ný, ze - le - ný, pa - se je — tam mys - li -
 ve - ček v ka - mi - zol - ce ze - le - ný.

Počkej na mě, má milá, zastřelím ti jelena,
 aby se ti zalíbila myslivecká halena, halena,
 aby se ti zalíbila myslivecká halena.

• **Kvapík – Boleslav, Boleslav [17]**

1. Bo - le - slav, Bo - le - slav, pře - krás - ně měs - to.
 Ne - plač hol - ka, ne - na - ři - kej, mo - je ne - věs - to! to!

2. Jakpak nemám plakat, smutná naříkat,
 když tě vidím do vojenských šatů oblékat.

3. Ty vojenské šaty trápí srdce mé,
 neplač, holka, nenaříkej, vždyť se sejdeme!

• Menuet – Sivá holubičko, kdes byla [17]

Andante

The musical score is written on two staves. The first staff begins with a treble clef, a key signature of one flat (B-flat), and a common time signature (C). It contains a melody with eighth and quarter notes. Above the staff are six guitar chord diagrams: F, C7, F, C, G7, and C. The second staff continues the melody, ending with a double bar line. It features five guitar chord diagrams: F, D7, Gm (marked '3fr.'), C7, and F. The lyrics are written below the notes.

Sivá holubičko, kdes byla, sivá holubičko, kdes byla?
Kdes ty svoje popelavé peří, kdes ty svoje popelavé peří ztratila?

• Kalamajka – Kalamajka [13]

The musical score is written on two staves. The first staff has a treble clef, a key signature of two sharps (D major), and a 2/4 time signature. It contains a melody with eighth and quarter notes. Above the staff are four guitar chord diagrams: D, G, A, and D. The second staff continues the melody, ending with a double bar line. It features four guitar chord diagrams: Hmi, Emi, A7, and D. The lyrics are written below the notes.

Ka - la - maj - ka mik, mik, mik, o - že - nil se ko - mi - ník.
Svat - ba by - la ve - li - ká, tři dny hrá - la mu - zi - ka.

2. Kalamajka pěkná věc, když je zima, šup na pec,
když je teplo, šup dolů, kalamajku tancuju.

• Obkročák – Nechod' tam [17]

Živě

1 Ne-chod' tam, pojd' radš k nám, já jsem hol-ka vo-na-čej - ší;

6 poď radš k nám, ne-chod' k ní, já jsem hol-ka vo-na-čí.

9 Jest - li o-na bo-ha-těj - ší, já jsem za to u-pří-mněj - ší;

13 ne-chod' k ní, poď radš k nám, já tě rá-da u-hlí-dám.

KRÁVY, KRÁVY

Hudba Jaroslav Uhlíř / Text Zdeněk Svěrák

Středně

4x C

1. Krá - vy, krá - vy, jak si vlast - ně po - ví - dá - te?
 2. Pejs - ci, pejs - ci, jak si vlast - ně po - ví - dá - te?
 3. Koč - ky, koč - ky, jak si vlast - ně po - ví - dá - te?
 4. Ha - di, ha - di, jak si vlast - ně po - ví - dá - te?

C F C G C

Krá - vy, krá - vy, ja - kou má - te řeč?
 Pejs - ci, pejs - ci, ja - kou má - te řeč?
 Koč - ky, koč - ky, ja - kou má - te řeč?
 Ha - di, ha - di, ja - kou má - te řeč?

Živě

1. Bú, bú, bú, bú, bú, bú, bú, bú,
 2. haf, haf, haf, haf, haf, haf, haf, haf,
 3. mňau, mňau, mňau, mňau, mňau, mňau, mňau, mňau,
 4. sss, sss, sss, sss, sss, sss, sss, sss,

G7 C G7 C

bú, bú, bú, bú, bú, bú, bú, bú,
 haf, haf, haf, haf, haf, haf, haf, haf,
 mňau, mňau, mňau, mňau, mňau, mňau, mňau, mňau,
 sss, sss, sss, sss, sss, sss, sss, sss,

C G7 C G7

bú, bú, bú, bú, bú, bú, bú, bú,
 haf, haf, haf, haf, haf, haf, haf, haf,
 mňau, mňau, mňau, mňau, mňau, mňau, mňau, mňau,
 sss, sss, sss, sss, sss, sss, sss, sss,

G⁷ 1. **C** **Da Capo 4x (G)**

bú, bú, bú, bú, bú, bú, bú, bú, bú.
 haf, haf, haf, haf, haf, haf, haf, haf, haf.
 mňau, mňau, mňau, mňau, mňau, mňau, mňau, mňau, mňau.
 sss, sss, sss, sss, sss, sss, sss, sss, sss.

2. C **(A) dále** **Středně** **D** **G** **D** **A** **D**

sss, sss, sss. 5. Ně - mé tvá - ře, jak si vlast - ně po - ví - dá - te,
 ně - mé tvá - ře, ja - kou má - te řeč? **Živě** **D** bú, bú, bú, ... haf, haf,

... mňau, mňau, ... sss, sss, ...

D **A⁷** **A⁷** **A⁷** **D**

... mňau, mňau, ... sss, sss, ...

Příloha č. 6 – Motivační písně ke kreslení a výrobě hudebních nástrojů

Já jsem muzikant [17]

Mírně rychle

1. Já jsem mu-zi-kant a při-chá-zím k vám z čes-ké ze-mě.

My jsme mu - zi - kan - ti, při - chá - zí - me k vám.

Já u - mím hrá - ti. My u - mí - me ta - ky.
A to na hou - sle. Jak se na ně hra - je?

Fid - li, fid - li, sta - ré vi - dli, fid - li, fid - li, hou - slič - ky, hou - slič - ky.

2. ...

A to na basu. Jak se na ni hraje?
Stála basa u primasa, za kamnama stála,
jak primaska zatopila, basa sama hrála.

3. ...

A to na trumpetu. Jak se na ni hraje?
[: Já rád játra, ty rád játra,
on rád játra trumpeta. :]

4. ...

A to na bubínek. Jak se na něj hraje?
[: Bumtarata, bumtarata,
bumtarata, bubínek. :]

Muzikantská rodina [2]

Živě



1. Tá - ta vč - ra v ša - tní - ku za - tlou - kal pár hře - bí - ků.
Bum, bum, bum (pěstí do dřeva) až se tře - sl ce - lý dům.

- | | |
|---|---|
| 2. V kuchyni zas maminka
každou chvíli zacinká
pokličkou, (<i>pokličky</i>)
velkou nebo maličkou. | 4. I náš Věna ze zvyku
umí dělat muziku:
panečku, (<i>dvě vařečky</i>)
vařečkou o vařečku. |
| 3. Naše malá Monika
taky v hudbě vyniká.
Ta hraje (<i>lžičkou o sklenku</i>)
na skleničku od čaje. | 5. Když mi hrajem do-re-mi,
každá pozná, co jsme my:
jediná (<i>všechno</i>)
muzikantská rodina. |

- Jaro

JARO DĚLÁ POKUSY

Hudba Jaroslav Uhlíř / Text Zdeněk Svěrák

Živě

1. Ja - ro dě - lá po - ku - sy,
2. U do - prav - ní ce - du - le

vy - str - ku - je kro - ku - sy, dří - ve než se vlá - dy cho - pí, _____
vy - rost - ly dvě ble - du - le, blíz - ko te - le - graf - ní ty - če _____

vy - str - ku - je pe - ri - sko - py. _____ Než se ja - ro o smě lí,
vy - rost - ly dva pe - tr - klí - če. _____ Mra - ven - ci už pra - cu - jou,

vy - str - ku - je pod - bě - ly. Ty mu a - si do - lů hlá - sí _____
hol - ky suk - ně zkra - cu - jou. Slun - ce sví - tí, led je ten - ký, _____

čerst - vé zprá - vy o po - ča - sí. _____ Ja - ro,
ja - ro, vem si pod - ko - len - ky. _____

ja - ro, je to v su - chu, zi - ma už ne - mů - že, zi - ma už

ne - mů - že, _____ stou - pá, stou - pá tep - lo - ta vzdu - chu

a mí - za do rů - že a mí - za do rů - že. Ja - ro,

ja-ro, je to v su-chu, vich-ry už ne-du - jou, vich-ry už
 ne-du - jou. Na-hlas, na-hlas, ne-bo v du-chu
 li-di se ra-du - jou, li-di se ra-du - jou.
 Mou-chy se ra-du - jou, mou-chy se ra-du - jou!
 Koč-ky se ra-du - jou, koč-ky se ra-du - jou!

Jaro! Je to v suchu,
 zima už nemůže,
 stoupá teplota vzduchu
 a míza do růže.
 Povídám: Jaro! Je to v suchu,
 víchry už nedujou,
 nahlas nebo v duchu
 lidi se radujou,
 stromy se radujou,
 keře se radujou,
 ryby se radujou,
 mouchy se radujou,
 myši se radujou,
 dveře se radujou,
 okna se radujou,
 vopice se radujou,
 kočky se radujou,
 sloni se radujou,
 ministři se radujou.

[11]

„Vlaštovičko, vítej, vítej,
 do chlěva nám lítej, lítej!“

Z Novopacka [7]

PRÁZDNINY U BABIČKY

Hudba Jaroslav Uhlíř / Text Zdeněk Svěrák

Hu-sy pla-vou po vo-dě, koč-ka le-ží v chlá-d-ku, ves-ni-ce je v po-ho-dě,
 Ve stá-ji jsou vlaš-tov-ky, kte-ré mou-chy lo-ví, much je po-řád na sto-v-ky,
 bram-bo-ry jsou v řád-ku, kvoč-na hlí-dá ku-řa-ta, říč-ka spě-chá na jez,
 kde se be-rou no-vý, za-vr-tej se do fůr-ky, bu-deš vo-nět se-nem,
 ne-pij, když jsi u-hřá-tá, to se rad-ší na-jez. Prázd-ni-ny u ba-bi-č-ky,
 za-va-říš-li o-kur-ky, při-dej ko-pr s kře-nem.
 prázd-ni-ny v Čechách, krás-né jak ho-lu-bi-čky na hor-kých stře-chách,
 prázd-ni-ny u dě-deč-ka, prázd-ni-ny na vsi, škol-ní rok, ten se přeč-ká,
 na-sta-nou, na-sta-nou, na-sta-nou, na-sta-nou zas.
 prázd-ni-ny, prázd-ni-ny, prázd-ni-ny.....

[III]

„Leze ráček přes potůček,
leze ráček přes potok.
Pojď, má milá, chytmem ho,
do šátečku bílého,
pojď, má milá, chytmem ho,
za ocásek.“

Z Chrudimska [8]

Vodo, vodo, vodičko [8]



Vodo, vodo, vodičko,
polib moje tělíčko!
Světil tebe svatý Jan,
světil tebe Kristus Pán,
světli tě při křtu Páně,
světli tě na Jordáně;
vodo, vodo, vodičko,
ať mám zdravý tělíčko!

Z Chodska

• Podzim

NA SHLEDANOU, VLAŠTOVIČKO

*hudba: Ilya Hurník
slova: Václav Čtvrtek*

Mírně a něžně

Za-zpí-va-la vla-što-vi-čka, že je ko-nec lé-ta, o-dle-tě-la za slu-ni-čkem
do ši-ré-ho svě-ta. Le-tě-la za ho-ry, za hlu-bo-ké mo-fe, kří-dlom na mě
za-má-va-la: "Měj se, Vi-tku, do-bře! Až se ja-ro vzbu-dí ze sna na po-lě-tá-ří z kví-tků,
při-ne-su ti zla-tou mu-šku; na shle-da-nou Vi-tku, na shle-da-nou, Vi - tku!"

Sluníčko zachází za hory

Volně, klidně

D

Slu - níč - ko za - chá - zí za ho - ry,

pp

za ho - ry, pa-sáč-ci pe-čou bram - bo -

D **A** **D**

ry, pa-sáč-ci pe-čou bram - bo - ry.

Mezihra, živě

La - la - la...

1.

2.

1. Sluníčko zachází za hory,
pasáčci pečou brambory.

2. Sluníčko zachází za oblak,
pasáčci křičí: „Domů hnát!“

3. Sluníčko zachází za kostel,
pasáčci lezou na postel.

[15]

KAŠTANY

Hudba Jaroslav Uhlíř / Text Zdeněk Svěrák

Středně

Do trá-vy pa-da-jí kaš-ta-ny kaš-ta-ny pa-da-jí na zem,
člo-věk je po-ně-kud na-šťa-vá-ný, zas bu-de na-pa-den mra-zem.

Refrén

Ve vě-ci těch kaš-ta-nů
já se dě-tí za-sta-nu. je dob-ré vzít-špej-
le, je dob-ré vzít-špej-le, a sil-něj-ší-brej-le,
a sil-něj-ší-brej-le, zví-řat pár si spo-lu u-dě-lat.

Doprovod do slok - dětský sbor

Bum, bum, bum, bum, bum, bum, bum, bum, bum.

Do trávy padají kaštiny,
kaštiny padají na zem,
člověk je poněkud našťavaný,
zas bude napaden mrazem.

Kaštiny bubnujou do trávy,
že končí léto a mládí.
Dospělého to otráví,
dětí je zvědavě hladí.

Ve věci těch kaštanů,
já se děti zastanu.
Je dobré vzít špejle
a silnější brejle,
zvířat pár si spolu udělat.

Ve věci těch kaštanů,
starších paní a pánů:
plody nasbírejte,
pod polštář je dejte,
bude se vám velmi dobře spát.

Kaštiny hladké a hnědé jsou,
hravě se promění v koně.
Berte ty kaštiny s noblesou,
sehnete-li se pro ně.

A kdo se pro ně už nesehne,
ten ať se dojatě dívá,
jak jsou ty kaštiny nádherné,
i když je hlavička sivá.

Do trávy padají kaštiny...

[11]

ZÁŘÍ

Hudba Jaroslav Uhlíř / Text Zdeněk Svěrák

Zá - ří, zá - ří, na lé - to jde stá - ří, zla - té slun - ce zá - ří
 ma - lát - ně a s ú - na - vou. Žá - ci, žá - ci
 ve slo - ho - vě prá - ci pí - šou, jak nám ptá - ci mi - zí nad hla - vou.
 švest - ky se mod - ra - jí, ja - bl - ka slád - nou, pod - zim jde po kra - ji,
 ryb - ní - ky chlad - nou. O - bal se, pa - vou - čku, hed - váb - nou ni - tí, —
 u - lét - ni pod - zi - mu, ne - bo tě chy - tí. — - vou.

D.C. al Coda Coda

[11]

• Zima

„Eskymáci, to jsou máci,
 ti, když nemaj žádnou práci,
 sundají si holínky,
 dávají si pusinky.
 Pak zapřáhnou sobíka,
 co moc rychle utíká
 a vozí se jako páni
 po té zasněžené pláni.“ [4]

Přišel k nám host,
 spravil nám most,
 bez sekery, bez dláta,
 je přec pevný dost.

(mráz) [10]

PROSINEC

Hudba Jaroslav Uhlíř / Text Zdeněk Svěrák

Je pro-sí-nec a vra-bec pro-sí: Měj-te lás-ku v du-ších. A

lis-to-no-ši klap-ky no-sí na pro-mrz-lých u-ších. Spí vče-lí úl,

spí bí-lá za-hra-da, spí svě-ta půl, mráz ře-ku o-přá-dá.

Spí vče-lí úl, spí bí-lá za-hra-da, spí svě-ta půl,

mráz ře-ku o-přá-dá. 1. D 2. D Slyš, Po-stůj

chví-li, chví-li, chví-li, bu-deš bí lý, bí lý,

bí lý, pro-to-že se krás-ně chu-me-li. Bí-lou

plá-ní, plá-ní, plá-ní pán a pa-ní, pa-ní,

pa-ní do le-sa sí vyš-li na jme-lí. D.S. al Coda Je

[11]

Krtek

D A D 4
Kde - pak kr - tek v zi - mě ži - je, Tleskání, dřívka...

D A D 4
ne - sáň - ku - je, ne - ly - žu - je! Tleskání...

G D G
Kdo to, dě - ti, kdo to ví, kdo nám na to

D A D 3 D
od - po - ví? Za - le - zl si

A D 4 D A
do ze - mě, Tleskání... ptáč - ko - vé, vzbud' - te

D 4 G D
mě, Tleskání... až vy - svit - ne slu - nič - ko,

G D A D 3
vy - le - zu ven, A - nič - ko.

1. Kdepak krtek v zimě žije,
nesáňkuje, nelyžuje!
Kdo to děti, kdo to ví,
kdo nám na to odpoví?

2. Zalezl si do země,
ptáčekové, vzbudte mě,
až vysvitne sluníčko,
vylezu ven, Aničko.

My tři králové



My tři králové jdeme k vám,
štěstí, zdraví vinšujem vám.

Štěstí, zdraví, dlouhá léta,
my jsme k vám přišli zdaleka.

„Copak, ty tam černý vzadu,
vysrkuješ na nás bradu?“

„Já vyznávám, že jsem černý,
že jsem z mouřenínské zemi.

Slunce je toho příčina,
že je má tvář opálená.“

„Kdybys na slunce nechodil,
byl bys tvář svou neopálil.“

„Slunce je drahé kamení
od Kristova narození.“

Z Čech i z Moravy

Nám třem se hvězda zjevila,
která jakživa nebyla.

Jak jsme tu hvězdu viděli,
hned jsme si koně sedlali
a do Betléma se brali.

Herodes král z okna kouká,
vidí tři krále zdaleka.

„Daleká-li cesta vaše?“
„Do Betléma mysl naše.“

„Co je v Betlémě nového,
že pospícháte do něho?“

„Narodil se tam spasitel,
všeho světa vykupitel.“

„To já tam musím taky jít,
to malý dítě pozdravit.“

Z Čech i z Moravy

Příloha č. 8 – Hlava, ramena, kolena, palce [13]

V polkovém rytmu

Česká

Hla - va, ra - me - na, ko - le - na, pal - ce,

ko - le - na, pal - ce, ko - le - na, pal - ce,

hla - va, ra - me - na, ko - le - na, pal - ce,

če - lo, u - ši, ú - sta, nos.

Příloha č. 9 – Měl jest Adam [6]

Měl jest A - dam se - dum sy - nů, se - dum sy - nů měl,
ne - je - dli, ne - spa - li, je - nom tak - hle dě - la - li.

Příloha č. 9 – Dotazník pro učitele

Milá paní učitelko/pane učiteli,

jsem studentka přírodovědně-humanitní a pedagogické fakulty na Technické univerzitě v Liberci. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, jehož výsledky mi poslouží jako podklad k diplomové práci zabývající hudebně pohybovými aktivitami na prvním stupni ZŠ. Jedna s částí diplomové práce se věnuje Edu-kinestetice. Tento dotazník mi pomůže zjistit jak tato metoda působí na žáky, jaké cviky se nejvíce uplatňují a jak se učitelům s metodou pracuje. Vámi zvolenou odpověď, popř. více odpovědí, zakroužkujte, a je-li to potřeba, doplňte.

Za vyplnění dotazníku děkuji.

Veronika Sabová

Právě učím v ____ ročníku ZŠ.

1. Využíváte cvičení z Edu-kinestetiky při vyučování?

- a) ano
- b) ne (pokud ne, další otázky nevyplňujete)

2. Jaké cviky z Edu-kinestetiky využíváte při vyučování? (Pokud nevíte jak se cvik jmenuje, stručně ho popište.)

3. Kdy během vyučování zařazujete cvičení Edu-kinestetiky?

- a) na začátku vyučování (první hodinu)
- b) na začátku každé vyučovací hodiny
- c) na konci každé vyučovací hodiny
- d) na konci vyučování (poslední hodiny)
- e) v průběhu vyučovací hodiny, a to:
 - 1. před každou změnou aktivity
 - 2. před testem či písemnou prací
 - 3. před čtením textu
 - 4. před psaním textu
 - 5. pokud vidím, že jsou žáci unavení
 - 6. jiné: _____

4. Upravujete si cvičení podle vlastních potřeb či potřeb třídy?

- a) ano – některá cvičení
- b) ano – všechna cvičení
- c) ne – cvičím přesně podle předlohy

5. Jak žáci cvičení z Edu-kinestetiky přijali? Bylo snadné tuto metodu aplikovat?

6. Jaká cvičení Edu-kinestetiky mají žáci nejraději?

7. Pozorujete zlepšení v žáků v některé z uvedených oblastí?

- a) srovnání zrcadlového písma
- b) zlepšení výslovnosti R – Ř
- c) nezaměňují d – b
- d) nevynechávají tečky, čárky, otazníky, vykřičníky
- e) zlepšilo se čtení textu
- f) změna v celkovém chování žáků (klidnější, zvladatelnější, lépe reagují na podnět učitele)
- g) zkoordinované pohyby mezi pravou a levou stranou
- h) správné reakce žáků na pokyny označující směr, polohu
- i) zvládnutí souhry ruky a zraku – vzdušný nácvik psaní
- j) posílení imunitního systému, ruky, prstů
- k) dobrý odhad v prostoru
- l) více se zapojuje v kolektivních hrách
- m) více energie
- n) jiné: _____

8. Je pro Vás i Vaši třídu využívání cviků Edu-kinestetiky přínosem?

- a) ano
- b) ne

Příloha č. 10 – Dotazník pro žáky

Ahoj,
potřebuji od Tebe pomoc! Prosím, vem si pastelku (barvu si vyber sám) a podle pravdy u každé otázky vybarvi jednoho smajlíka, který se hodí pro Tvou odpověď.



znamená ANO



znamená NĚKDY



znamená NE

Pokud něčemu nebudeš rozumět, neboj se zeptat. Moc Ti děkuji, hodně mi pomůžeš.

Veronika Sabová

1. Baví tě uvítací říkanka?



2. Dokázal bys vymyslet svou říkanku a uvítací cvik?



3. Baví tě cvičení:

a) rolování uší



b) okýnko (kamera)



c) budíček



d) násobilka – tleskání



e) tanečky



4. Který z těchto cviků cvičíš doma?

a) rolování uší



b) okýnko (kamera)



c) budíček



d) násobilka – tleskání



e) tanečky



5. Co nejraději kameruješ?

6. Slyšíš lépe, když si roluješ uši? 😊 😞

7. Kterou říkanku si nejraději říkáš?





































49. Liana
L. h. L.
L. h. L.
L. h. L.
L. h. L.









