

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**HUDEBNĚ-POHYBOVÉ ČINNOSTI V MATEŘSKÉ ŠKOLE –
WEBOVÉ STRÁNKY**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Tereza Pourová

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2022

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni,

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych chtěla velice poděkovat vedoucí práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, trpělivost, ochotu a především čas, který mi věnovala při tvorbě této bakalářské práce. Velké poděkování patří všem zúčastněným dětem za pomoc a spolupráci. V neposlední řadě patří mé poděkování mojí rodině za podporu během celého studia.

OBSAH

ÚVOD	5
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	6
2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	7
2.1 SOMATICKÝ VÝVOJ	8
2.2 VÝVOJ KOGNITIVNÍCH PROCESŮ	9
2.2.1 Vnímání.....	10
2.2.2 Paměť.....	10
2.2.3 Myšlení a řeč.....	11
2.3 MOTORICKÝ VÝVOJ	13
3 RVP PV	15
3.1 HUDEBNĚ-POHYBOVÉ ČINNOSTI V RVP PV	16
4 HUDEBNĚ POHYBOVÁ VÝCHOVA V MATEŘSKÉ ŠKOLE	21
4.1 ČLENĚNÍ HUDEBNĚ-POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ.....	22
4.1.1 Hudebně pohybová průprava.....	22
4.1.2 Hudebně pohybové hry a tance s pevně stanovenými pravidly.....	25
4.1.3 Improvizované hudebně pohybové hry.....	26
4.1.4 Pomůcky využívané v hudebně-pohybových činnostech	26
5 METODIKA PRÁCE	28
6 PRAKTICKÁ ČÁST	31
6.1 JARO.....	31
6.1.1 hudebně pohybová průprava	31
6.1.2 hudebně pohybové hry a tance s pevně stanovenými pravidly	31
6.1.3 improvizované hudebně pohybové hry.....	32
6.2 LÉTO.....	33
6.2.1 hudebně pohybová průprava	33
6.2.2 hudebně pohybové hry a tance s pevně stanovenými pravidly	34
6.2.3 improvizované hudebně pohybové hry.....	36
6.3 PODZIM	37
6.3.1 hudebně pohybová průprava	37
6.3.2 hudebně pohybové hry a tance s pevně stanovenými pravidly	38
6.3.3 improvizované hudebně pohybové hry.....	40
6.4 ZIMA	40
6.4.1 hudebně pohybová průprava	40
6.4.2 hudebně pohybové hry a tance s pevně stanovenými pravidly	41
6.4.3 improvizované hudebně pohybové hry.....	43
6.5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ K VIDEÍM	44
7 DISKUZE	48
ZÁVĚR.....	50
RESUMÉ	51
SUMMARY	52
SEZNAM LITERATURY	53
SEZNAM OBRÁZKŮ	57
PŘÍLOHY	I

Úvod

Téma bakalářské práce „Hudebně-pohybové činnosti v mateřské škole“ jsem si zvolila, jelikož hudba a pohyb jsou nedílnou součástí mého života. Od první třídy jsem navštěvovala soukromé hodiny klavíru a flétny. Hra na hudební nástroj mně usnadnila studium na Střední pedagogické škole v Berouně a též na vysoké škole v Plzni. Kromě hry na hudební nástroj jsem několik let docházela do tanečního kroužku DKT Rokycany.

Během své dosavadní praxe jsem se setkala s odlišnými přístupy k hudebně-pohybovým činnostem. V některých školkách paní učitelky byly velice kreativní a vytvářely pro děti pestré a zajímavé činnosti. Naopak někde paní učitelky děti k pohybu nepodněcovaly a nevedly. Na některých dětech bylo vidět, že jim sezení u stolečku nebo sledování televize vyhovuje, ostatní děti naopak díky nedostatku pohybu dělaly ve třídě rozruch.

Ráda bych svojí bakalářskou práci a webovými stránkami motivovala a inspirovala nejen paní učitelky, ale také rodiče k hudebně-pohybovým činnostem.

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvořit webové stránky se souborem hudebně-pohybových činností vhodných pro děti předškolního věku. Soubor bude rozdělen podle ročních období a všechny hudebně-pohybové činnosti budou realizované ve vybrané mateřské škole.

Jak jsem již psala, ráda bych svojí bakalářskou práci motivovala a inspirovala nejen paní učitelky, ale i širokou veřejnost. Z tohoto důvodu jsem si zvolila formu webových stránek, neboť v dnešní době moderních technologií má každý snadný přístup k internetovému připojení. Webové stránky zahrnují komplexní informace k dané tématice a umožňují sdílet multimediální obsah.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 Cíl

Cílem práce je prostřednictvím webových stránek vytvořit soubor hudebně-pohybových činností vhodných pro děti předškolního věku, které budou rozděleny podle ročních období.

1.2 Úkoly

- Charakteristika předškolního věku a hudebně-pohybových činností
- Výběr vhodných hudebně-pohybových činností pro předškolní věk rozdělených podle ročních období
- Realizace činností ve zvolené mateřské škole – pořízení videozáznamu
- Tvorba a spuštění webových stránek

2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Předškolní období trvá od 3 let do 6 až 7 let. Konec vývojového období je ukončený nástupem dítěte do povinné školní docházky. Nástup je ovlivněn podle toho, zda je dítě připravené pro nástup do školy (školní zralost).

Je vhodné, aby dítě rok před nástupem do školy navštěvovalo mateřskou školu a adaptovalo se na skupinu dětí a výchovný řád. V posledním oddělení paní učitelky děti didakticky připravují na vstup do školy. Pokud si rodič není jistý nástupem svého dítěte do první třídy, dítě absolvuje vyšetření školní zralosti v pedagogicko-psychologické poradně. Poradna může doporučit dítěti tzv. školní odklad. Vývojová úroveň dítěte je hodnocena z tělesné, kognitivní a sociální zralosti (Zacharová, 2012).

Dítě dále vyspívá po všech stránkách – tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Je velice aktivní a většinu podnětů si samo opatří vlastním úsilím. Dítě přijímá kulturní nároky dané společností a například používá jídelní příbor, tužku, papír, protože se v první třídě bude učit číst a psát. Zdokonaluje se zrakové a sluchové vnímání, které spolu úzce souvisí. Výslovnost se od raného dětství zdokonalila. Dítě dokáže vyjádřit své myšlenky a pocity (Matějček, 2005).

„Období předškolního věku je označováno jako věk iniciativy. Jeho hlavní potřebou je aktivita a sebeprosazení. Základním úkolem je ovšem rozvíjení účelné aktivity, která musí být nějakým způsobem vychována.“ (Vágnerová in Pavlas a Vašutová, 2000, s. 61).

Předškolní dítě rádo sleduje pohádky a v jeho hře se objevuje fantazie a kreativita. Pokud dítě snadno navazuje kontakty s druhými dětmi a zapojuje se do činností, vytvářejí se tzv. prosociální vlastnosti jako je soucit a soustrast, společná zábava, souhra a spolupráce (Matějček, 2005).

Předškolní dítě se učí prostřednictvím herních aktivit, proto je toto období označováno za zlatý věk dětské hry. Dítě aktivitu více plánuje a snaží se dosáhnout vytyčeného cíle. Zlepšuje se vytrvalost a systematičnost převážně u pracovní výchovy. Děti v tomto věku jsou hravé, živé, zvědavé, komunikativní, snaží se získávat informace od dospělých pomocí navozováním rozhovoru a také se chtějí zapojit v domácnosti. Předškolní děti mají potřebu si všechno vyzkoušet, ale většinou u ničeho dlouho nevydrží.

Předškolní věk je charakteristický pro postupné odpoutání dítěte od rodiny. Dítě se zapojuje do aktivit, a tím přispívá k zapojení a začlenění se do vrstevnické skupiny.

Pro odpoutání od rodiny a zapojení do chodu školky je potřeba, aby si dítě osvojilo a dodržovalo pravidla chování a dokázalo komunikovat (Vágnerová, 2000).

Většina dětí nedokáže ještě správně vyslovovat všechny hlásky z důsledku nezralosti mluvidel, fonologické diferenciaci, nedostatečné jazykové zkušenosti nebo nedostačující správný vzor v rodině. Velké individuální rozdíly jsou patrné v hlasovém rozsahu a jeho kvalitě. Svůj zpěv je dítě schopno doprovodit na jednoduchý hudební nástroj (Orffovy nástroje).

V tomto období je rychlý rozvoj řeči, kdy dítě získává poznatky o okolním světě, ale také samo o sobě. Na konci předškolního období by mělo dítě již mluvit artikulačně správně, mít přiměřenou slovní zásobu a používat spontánně delší souvětí. Důležitý pokrok dítěte předškolního věku je v tom, že již řeč používá ke korigování svého chování (Langmeier, 1998).

2.1 SOMATICKÝ VÝVOJ

Na začátku období jsou ve stavbě těla stále výrazné disproporce, dítě má kratší končetiny v poměru k velikosti hlavy a má delší trup. Postupem času se stavba těla zeštíhluje, prodlužují se dolní končetiny a hlava se v poměru k tělu zmenšuje (Zacharová 2012).

„V průběhu předškolního období dochází k růstovému spurtu, tedy rychlejšímu růstu do výšky oproti růstu hmotnosti. Tento poměr hmotnosti a výšky se označuje jako Body Mass Index (BMI) a je nejjednodušším ukazatelem proporcionality postavy člověka po celý jeho život.“ (Vagnerová a Bláha in Dvořáková, 2014, s. 10)

Pokračuje osifikace kostí, zhruba ve věku šesti let se dovršuje osifikace zápěstních kůstek, čímž se zdokonaluje jemná motorika. V tomto věku je dítě pružné, jeho vykonávané pohyby jsou elegantní, a to díky vyspělé koordinaci. Dítě zvládá pohyb po různých typech terénu, tancuje a dokáže chodit pozpátku. Díky tomu, že dítě dokáže udržet rovnováhu, může jezdit na kole, bruslit, lyžovat, skákat přes švihadlo, chodit přes kladinu a také se začíná učit kotouly (Zacharová, 2012).

Dítě má kosti měkké a pružné a je to dáno složením kostí. Osifikací kost dorůstá do délky a do určitého tvaru (lebka, zánártní kosti). Pružnost a měkkost je ovlivněna

množstvím vápníku v kostech. Pokud dítě bude nosit nevhodnou obuv, vede to ke špatnému vytvarování kostí, a to způsobuje špatné držení těla.

Klouby nejsou plně osifikovány, a proto není vhodné dělat visy, podpory, doskoky z vyšší podložky, než je pas dítěte, hluboké záklony, kotouly vzad (možnost poranění krční páteře). Nedoporučuje se lezení po kolenou, protože se vyvíjí česka. Není nutné děti, které visí na prolézačkách, napomínat, jelikož musejí být aktivní a zapojit svaly. Pokud již nemohou, pustí se (Dvořáková, 2014).

V tomto věku také nejsou dokončena kloubní spojení, proto je možná vysoká flexibilita (rozsah v kloubech). Flexibilita je hodně využívána v těchto sportech: sportovní a moderní gymnastika, akrobacie, balet a tanec, krasobruslení. V předškolním věku není vhodné zařazovat cviky na rozvoj síly, jelikož svaly obsahují více vody (Dvořáková, 2011). Silové schopnosti se rozvíjejí přirozeně spontánní pohybovou aktivitou.

Dýchací a srdečně cévní soustava není dostatečně vyvinuta, dítě by nemělo mít dlouhodobou zátěž, může docházet například i k točení hlavy nebo k nevolnosti. Dítěti při pohybové námaze rychleji stoupá frekvence dechu i tepu (až 210 tepů za minutu), (Dvořáková, 2014).

Vzhledem k tomu, že má dítě větší dechovou i srdeční frekvenci, není rychlý dech znakem přetížení. Děti nemají dostatečnou termoregulaci, a proto se při zátěži méně potí. Znakem přehřátí je výrazné zčervenání (Dvořáková, 2011).

Aktivitu dítěte a míru únavy ovlivňuje i vhodný režim a střídání pohybu s jinou činností a odpočinkem.

U dětí často převládá ambidextrie (nevyhraněná lateralita). Dítě činnosti dělá oběma rukama a stále neví, jaká ruka je dominantní, a často ruce střídá. Není vhodné děti nutit k dominanci jedné ruky, je dobré tomu nechat volný průběh (Zacharová, 2012).

2.2 VÝVOJ KOGNITIVNÍCH PROCESŮ

„Vývoj kognitivních procesů je v předškolním období velmi intenzivní a umožňuje dítěti stále důkladněji poznávat svět kolem něho. Vývojové zvláštnosti jsou ve vnímání prostoru i času, paměti, obrazotvornosti i myšlení. Charakteristické odlišnosti odpovídají vývoji nervové soustavy i zkušenosti dítěte.“ (Wedlichová, 2010, s. 24)

2.2.1 VNÍMÁNÍ

Dítě vnímá celek jako souhrn jednotlivostí, více si všímá detailů. Zdokonaluje se barvené vidění, dítě již rozeznává doplňkové barvy a rozeznává i jemnější barevné odstíny.

Sluchové vnímání se postupně zdokonaluje, dítě přesněji vnímá směr, rozsah a intenzitu. Sluch je důležitý ve vývoji řeči, aby dítě mohlo naslouchat a následně napodobovat řeč. Čím přesněji dítě vnímá, tím dokonaleji napodobuje. Dítě dokáže rozlišit polohy a výšku tónu a některé děti jsou schopné správně intonovat (Wedlichová, 2010).

Zdokonaluje se čichové a chuťové vnímání (hořké, kyselé, sladké, slané). Nadále je zdrojem zážitků hmat, skrze který dítě dokáže rozlišit vlastnosti daného předmětu a také je pojmenuje. Vnímání je ovlivněno myšlením dítěte, stavem analyzátorů (sluchový, zrakový atd.) a hlavně zkušenostmi dítěte (Plevová, 2010).

Dítě má tendenci předměty, které jsou v blízkosti, přeceňovat, protože se mu zdají velké, a naopak vzdálenější předměty podceňovat, protože je vidí malé. Prostorové vztahy hodnotí podle toho, jak je vnímá (Vágnerová, 1999).

Dítě předškolního věku žije především přítomností. Pokud je dítě zaujaté činností, prožívá ji naplno a nemyslí na následné povinnosti, např. odchod do školky. Dítě se orientuje v čase pomocí událostí, které jsou charakteristické pro ráno, odpoledne, večer, den a noc (Bednářová, 2015).

V různých situacích se dítě setkává s tím, že někdo počítá, a snaží se dělat totéž. Počítání v předškolním věku má všechny znaky názorného, intuitivního myšlení, kdy je počítání vázáno na konkrétní aspekt situace. Děti předškolního věku si nejprve osvojují pojem, který se týká změny množství (počtu). Ví, že když něco přidáme, počet se zvýší a obráceně. Děti znají názvy čísel, ale chybí porozumění podstatě číselného pojmu a významu jednotlivých čísel (Wedlichová, 2010).

2.2.2 PAMĚŤ

Obraznost, citovost a živelnost jsou typické znaky pro paměť předškolního věku. Dítě si snadno vybavuje podněty, které vzbuzují jeho zájem a vyvolávají v něm radost, obdiv a nadšení, ale také podněty spojené s negativními zážitky (Wedlichová, 2010).

Na počátku období je paměť převážně bezděčná, dítě si pamatuje věci živelně a bez úmyslu. Kolem pátého roku se začíná rozvíjet záměrná, ale mechanická paměť. S dětskou aktivitou a zvědavostí snadno přijímá nové informace. Toto období je vhodné pro začátek výuky cizích jazyků s použitím metod, které jsou vhodné pro daný věk.

Lépe si dítě zapamatuje konkrétní činnosti než slovní popis. Citově zabarvené situace si dítě zapamatuje i dlouhodobě, ale spíše převládá krátkodobá paměť (Šulová, 2019).

Úmyslnou paměť můžeme s dítětem posilovat. Pětileté dítě dokáže například vykonávat drobné činnosti v domácnosti nebo dokáže obstarat menší nákup. Aby dítě dosáhlo cíle, musí si zapamatovat drobné instrukce dospělého. K zapamatování napomáhá hra, ve které děti nacházejí citové uspokojení.

Paměťové procesy se u dítěte uskutečňují převážně mechanicky. Dítě si zapamatuje a vybavuje věci převážně podle tvaru, barvy, polohy atd. Materiál, kterému dítě rozumí, si osvojuje lehčeji a rychleji než materiál, který mu je nesrozumitelný, nejasný.

K rozvoji logické paměti je potřeba dítěti předkládat k zapamatování pouze srozumitelný, jasný a přiměřený materiál. Ve srovnání s útlým věkem roste rozsah paměti a rozvíjí se i trvalost paměti, což jsou základní předpoklady pro učení (Wedlichová, 2010).

2.2.3 MYŠLENÍ A ŘEČ

Dítě přechází z fáze symbolického (předpojmového) myšlení na úroveň, kterou Piaget nazývá intuitivní (názorné) myšlení. *„Dítě nyní již uvažuje v celostních pojmech, které vznikají na základě vystižení podstatných podobností.“* (Plevová, 2010, s. 77)

Těžištěm symbolického myšlení je osvojování si mateřského jazyka a také postupný vhled do světa znaků. Dítě ví, že věci kolem něho jsou různě pojmenovány, tudíž přechází z otázky „Co je to?“ na otázku „Proč?“. Dětem se začínají propojovat souvislosti okolního světa a dětskou zvědavost skrze otázky uspokojují převážně rodiče či prarodiče, ale také učitelky v mateřských školách. Je důležitá trpělivost, čas a někdy i dostatečné znalosti.

Ve fázi intuitivního myšlení je dítě vázáno na to, na co právě nazírá. Začíná uvažovat v celostních pojmech, které vznikají na základě vystižení základních

a podstatných podobností předmětů. Myšlení je stále vázáno na aktivitu a činnost dítěte. Zaměřuje se na to, co vidí nebo vidělo (Šulová, 2019).

Dítě ještě neumí myslet logicky po krocích. Dokáže vyvozovat závěry (čeho je více a čeho je méně), ale tyto úsudky jsou vázané na názor. J. Piaget (in Langmeier, Krejčířová, 2006) uvádí spousty pokusů, např. dvě sklenice stejného tvaru jsou naplněny korálky. Dítě se ujistí, že v obou skleničkách je stejné množství. Poté se jedna sklenička přesype do třetí skleničky, která má „užší“ nebo „širší“ dno. Dítě tvrdí, že v nové skleničce je více korálků. Jeho myšlení je *prelogické, předoperační*. Symbolické i intuitivní myšlení je vázáno na činnost dítěte a je egocentrické (polidšťování neživých předmětů), magické a artificialistické.

Myšlení dítěte je ovlivněno představivostí a fantazií. Dítě si občas přizpůsobuje okolní svět svým představám a reflektuje ho bez ohledu na realitu. V myšlení dítěte se můžeme setkat s antropomorfizmem – polidšťování jevů a předmětů kolem sebe, dále dítě přenáší lidské vlastnosti a myšlení na zvířata. Dětská konfabulace¹ je, když dítě věří svým myšlenkám, které jsou občas pro dospělého člověka nepochopitelné (Wedlichová, 2010).

V předškolním věku dochází k patrnému zdokonalování v oblasti řeči. Pro toto období je charakteristické nekonečné vyptávání a dotazování se k získání informací pomocí otázek („A proč?“). Rádo poslouchá příběhy a pohádky, které je schopno samo převyprávět. Učí se básničky, říkanky, písničky, dokonce samo z výtvarného projevu vymýšlí příběhy. Je schopno používat obecná a nadřazená slova (např. kukačka je pták, kopretina je květina). Verbální projev je komplexnější, dítě vypráví svoje zážitky s konfabulacemi (Thorová, 2015).

Před nástupem do základní školy již umí vyslovovat všechny hlásky správně. Řeč je srozumitelná a plynulá. Dítě rozumí slovními instrukcím, které následně vykonává. Umí odpovídat na otázky a zahajuje dialogy. V předškolním věku dítě dokáže sledovat delší dětské pohádky či filmy pro děti, ze kterých zná i úryvky nazpaměť.

Pomocí řeči dítě reguluje své chování. Dítě od tří let je schopné podle instrukcí ovládat své chování a to tak, že instrukci opakuje nahlas. V předškolním věku se řeč zvnitřňuje (Thorová, 2015).

¹ Konfabulace (z lat. *fabula*=báje) jsou smyšlenky, vymyšlené nebo dotvořené události z minulosti. (Thorová, 2015, s. 387)

Dítě v šesti letech má slovní zásobu okolo 2500-3000 slov. Zvyšuje se zájem o mluvenou řeč (Zacharová, 2012).

2.3 MOTORICKÝ VÝVOJ

Motorický vývoj předškolního dítěte lze označit jako stálé zlepšování a zdokonalování pohybové koordinace, elegance a zvyšování účelnosti pohybů. Na rozdíl od tříletého dítěte změny v motorickém vývoji pětiletého dítěte jsou mnohem nápadnější. Především pohybová obratnost ovlivňuje postavení dítěte mezi vrstevníky a napomáhá k dalšímu rozvoji jeho soběstačnosti.

Pětileté dítě nejenom, že dobře běhá a skáče, ale dokáže házet míčem, stát na jedné noze či seskočit z nízké lavičky. Větší zručnost se projevuje v samostatnosti, jelikož se dítě umí samo najíst, obléct, i když někdy s menší dopomocí, zvládá si obout boty a třeba i zavázat tkaničku. Toaletu zvládá samo, anebo ještě potřebuje menší dopomoc, umí si umýt ruce a pod dohledem se vykoupat (Langmeier, 1998).

Pohyby dítěte jsou elegantnější, obratnější a při společných činnostech s rodiči či vrstevníky lépe pozoruje a napodobuje sportovní aktivity. V tomto období děti často začínají s rekreačním sportováním, jako je například bruslení, lyžování nebo jízda na kole (Matějček, 2005).

Důležitou roli v předškolním období hraje i jemná motorika. Je vázána na vývoj hrubé motoriky, psychomotoriky a také souvisí s rozvojem grafomotoriky a vizuomotoriky. Jemná motorika zahrnuje obratnost prstů a artikulačních orgánů. Napomáhá k zdokonalování jemných pohybů ruky.

Dítě si rádo hraje s různými materiály – kamínky, plastelína, látka, knoflíky, korálky, ve kterých cvičí svoji zručnost. Ve většině činností je zapojený hmat. S rozvojem jemné motoriky také souvisí rozvoj kresby (Šulová, 2019).

V kresbě dítěte se projevuje jeho rozumové pochopení světa. Kresba se postupně vyvíjí přes čmáranice, hlavonožce až k detailnější postavě. Postava pětiletého dítěte má více detailů a je vidět lepší motorická koordinace. Postava šestiletého dítěte před nástupem do školy je již postavou vyspělejší po všech stránkách (Langmeier, 1998).

Hrubá motorika zahrnuje pohyby celého těla (chůze, skoky, běh, házení, chytání apod.). Všechny pohybové hry rozvíjejí hrubou motoriku (Dvořáková, 2014).

V průběhu období se chůze automatizuje a zlepšuje se souhra rukou a nohou. Na konci období dítě dokáže zvládat pohyby, které vyžadují složitou pohybovou koordinaci, např. lyžování, jízda na kole (Plevová, 2010).

3 RVP PV

„Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Tato pravidla se vztahují na pedagogické činnosti probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení.“ (MŠMT, 2021, s. 5)

Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání je otevřený dokument, podle kterého si každá škola, resp. pedagogický sbor vytváří za určitých pravidel svůj vlastní Školní vzdělávací program (ŠVP) a následně pak Třídní vzdělávací plán (TVP).

Obsah předškolního vzdělávání představuje hlavní prostředek, díky kterému se dítě vzdělává. Vzdělávací obsah je v RVP PV vymezen tak, aby sloužil k naplňování vzdělávacích záměrů a vzdělávacích cílů. V rámcovém vzdělávacím programu je formulován pomocí „učiva“ a „očekávaných výstupů“.

Vzdělávací obsah je stanoven pro celou věkovou skupinu společně, tj. pro děti od 2 do 6 (7) let. Dnešní způsob vymezení RVP PV se liší od dosud uplatňovaného systému. V dnešní době nejsou stanoveny konkrétní cíle formulované v konkrétních úkolech, které spolu nesouvisí, ale jedná se o celostní proces výchovy a vzdělávání (MŠMT, 2021).

Cíle jsou formulovány relativně obecně a je potřeba hledat cesty, jak vzdálené cíle dětem prakticky a přiměřeně jejich věku a schopnostem zprostředkovat. Jde o to, že paní učitelka hledá konkrétní a jednoduché činnosti, které vedou k naplnění kompetencí (Dvořáková, 2011).

Vzdělávací obsah v RVP PV je rozdělen do pěti vzdělávacích oblastí: Dítě a jeho tělo (biologické), Dítě a jeho psychika (psychologické), Dítě a ten druhý (interpersonální), Dítě a společnost (sociálně-kulturní), Dítě a svět (environmentální).

Jednotlivé oblasti se vzájemně prolínají, ovlivňují a je nutné v praxi přirozeně oblasti propojovat. *„Čím úplnější a dokonalejší bude propojení všech oblastí vzdělávání, a zároveň i podmínek, za kterých probíhá, tím bude vzdělávání přirozenější, účinnější a hodnotnější.“ (MŠMT, 2021, s. 14)*

Hudebně-pohybové činnosti jsou obsaženy ve všech vzdělávacích oblastech Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Činnosti se vzájemně prolínají a rozvíjejí dovednosti dětí (MŠMT, 2021).

3.1 HUDEBNĚ-POHYBOVÉ ČINNOSTI V RVP PV

Dítě a jeho tělo

Záměrem této oblasti je podporovat fyzickou pohodu a zlepšovat tělesnou a pohybovou zdatnost dětí. Klademe důraz na rozvoj hrubé a jemné motoriky, uvědomování si vlastního těla, užívání všech smyslů. Všechny tyto cíle se uplatňují prostřednictvím hudebně-pohybových činností. Při realizaci je důležitý kvalifikovaný učitel, který je schopný upravit vzdělávací nabídku tak, aby rozvíjela děti po všech stránkách a odpovídala svým obsahem věku dětí.

Vzdělávací nabídka:

- lokomoční pohybové činnosti spojené s hudebním doprovodem (chůze, běh, poskoky, skoky, lezení)
- nelokomoční pohybové činnosti (změny pohybů a poloh těla)
- hra na tělo
- manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami či nástroji
- hra na instrumentální nástroje – hra na Orffovy nástroje
- dětské taneční hry nebo pohybové ztvárnění písně
- dechové a relaxační cvičení
- pohybová improvizace

Očekávané výstupy:

- správné držení těla
- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci
- sladit pohyb s hudbou a rytmem
- sladit pohyb se zpěvem
- zacházet s drobnými nástroji – jemná motorika
- při dechových cvičení ovládat dechové svalstvo

Dítě a jeho psychika

Záměrem je podporovat psychickou a duševní pohodu. Rozvíjí se poznávací procesy, city, vůle, kreativita a sebevyjádření. Tato oblast je rozdělená do třech podoblastí: Jazyk a řeč; Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace; Sebepečení, city a vůle.

➤ Jazyk a řeč

V této podoblasti rozvíjíme jazykové, řečové a komunikativní dovednosti. Při hudebně-pohybových činnostech procvičujeme verbální, ale i neverbální komunikaci.

Vzdělávací nabídka:

- sluchové a rytmické hry, vokální činnosti
- hry a činnosti zaměřené k poznávání a rozlišování zvuků
- logopedická cvičení, artikulační hry
- recitace básniček, zpěv

Očekávané výstupy:

- správně vyslovovat a ovládat dech při činnostech
- správně intonovat při zpěvu
- improvizovat při hudebně-pohybových hrách
- učit se zpaměti texty (reprodukovat, písničky, říkanky)
- soustředěně poslouchat hudbu

➤ Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace

Učitel u dítěte podporuje smyslové vnímání, rozvíjí paměť a pozornost. Zaměřuje se na rozvoj tvořivého sebevyjádření a posiluje poznávací city (zvědavost).

Vzdělávací nabídka:

- smyslové hry
- hudebně-pohybové hry

- hry a praktické úkony procvičující orientaci v prostoru – vpravo, vlevo při hudebně-pohybových činnostech
- hry zaměřené na rozvoj vnímání, sluchové paměti, koncentrace pozornosti

Očekávané výstupy:

- vědomě využívat všechny smysly, záměrně pozorovat
- záměrně se soustředit na hudebně-pohybovou činnost
- postupovat podle pokynů a instrukcí
- vyjadřovat svou představivost a fantazii během hudebně-pohybové improvizace

➤ Sebepojetí, city, vůle

Učitel u dítěte podporuje rozvoj estetického vnímání, prožívání citů a získání citové samostatnosti.

Vzdělávací nabídka:

- spontánní projevy při poslechu hudby
- dramatické činnosti doprovázené hudbou
- estetické a tvůrčí hudebně-pohybové činnosti
- vyjádření emocí vyvolaných hudbou

Očekávané výstupy:

- prožívat radost při hudebně-pohybové činnosti
- soustředit se na činnost
- respektovat předem vyjasněná pravidla při hrách

Dítě a ten druhý

V interpersonální oblasti je záměrem podporovat utváření vztahů mezi dětmi a mezi dítětem a dospělým. Při hudebně-pohybových činnostech spolu děti spolupracují

a komunikují. Skrze tyto činnosti se dítě naučí vnímat ostatní, respektovat je, komunikovat a dodržovat pravidla.

Vzdělávací nabídka:

- hudební a hudebně-pohybové hry
- verbální a neverbální komunikační aktivity
- činnosti, které vedou k ohleduplnosti k druhému (nácvik tanečních kroků)

Očekávané výstupy:

- navazovat kontakty s dospělým i s druhými dětmi – překonat stud a zúčastnit se hudebně-pohybových činností
- komunikovat a spolupracovat s ostatními při činnostech
- respektovat jiný postoj a názor – pohybová improvizace

Dítě a společnost

Hlavním záměrem učitele v sociálně-kulturní oblasti je děti seznámit s pravidly soužití s ostatními lidmi. Uvést děti do světa umění a kultury. Dítě se učí svými dovednostmi, postoji a návyky aktivně utvářet pohodu ve společenství, ve kterém se nacházejí.

Vzdělávací nabídka:

- skupinové aktivity (námětové hry)
- přípravy a realizace společných akcí – nácvik hudebně-pohybových činností realizovaných na akcích
- hudební a hudebně-pohybové tvůrčí činnosti
- poslech hudebních skladeb a písní
- setkání se s hudebním uměním mimo mateřskou školu – návštěva kulturních a uměleckých míst
- aktivity přibližující dítěti svět kultury a umění – seznámení s tradicemi a zvyky v prostředí dítěte

Očekávané výstupy:

- pochopit, že každý má ve společenství svou roli, začlenit se do kolektivu ve třídě
- porozumět běžným neverbálním projevům citových prožitků a nálad druhých, respektovat vyjádřené emoce druhých dětí při hudebně-pohybových činnostech
- dodržovat pravidla her při hudebně-pohybových činnostech
- vyjadřovat se prostřednictvím hudebních a hudebně-pohybových činností
- zvládat základní hudební dovednosti vokální i instrumentální – zazpívat píseň, zacházet s jednoduchými hudebními nástroji, rozlišovat rytmus

Dítě a svět

V poslední oblasti je úkolem učitele u dítěte založit povědomí o okolním světě a vlivu člověka na životní prostředí. Vytvořit základy pro odpovědný postoj dítěte k životnímu prostředí.

Vzdělávací nabídka:

- pozorování blízkého prostředí, vycházky do okolí, výlety
- sledování událostí v obci, účast na akcích – hudební vystoupení
- hry a aktivity na téma dopravy
- ekologicky motivované hudebně-pohybové činnosti

Očekávané výstupy:

- orientovat se bezpečně ve známém prostředí – při činnostech dodržovat prostor určení
- osvojovat si elementární poznatky o okolním prostředí – pomocí tematických písní, které jsou doprovázené pohybem

(MŠMT, 2021)

4 HUDEBNĚ POHYBOVÁ VÝCHOVA V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Pohyb je přirozeným projevem člověka. U dětí předškolního věku je pohyb součástí každodenního konání. Dětské hry, říkadla a také hudebně-pohybové činnosti jsou spojované s pohybem, například: Jede vláček motoráček, kolik vozů má? Zlatá brána, Kolo, kolo mlýnský (Lišková, 2006).

Pomocí pohybu dítě komunikuje, seznamuje se s okolím a také experimentuje s předměty. Skrze pohyb se rozvíjí jeho tělo a vnitřní orgány. Pohyb je pro dítě zdrojem poznatků a prostředkem poznávání. Prostřednictvím pohybu si osvojují a získávají mnohé dovednosti a kompetence, které jsou důležité pro jejich život (Dvořáková, 2011).

„Dítě, kterému není v předškolním věku umožněna dostatečná pohybová aktivita, které neprožije svůj předškolní věk ve hrách, nemá prostor a čas pro uskutečnění svých přání a uspokojování potřeb, je pro svůj další úspěšný život nejen ochuzeno, ale přímo poškozeno.“ (Kurková, 1989, str. 10)

Mateřská škola je místem, kde jsou dětem poskytovány podněty k všestrannému rozvoji zprostředkované učitelkami. V dnešním světě techniky, civilizačních tlaků a neustálého nedostatku času může být pouze zmiňovaná mateřská škola jediným místem pro rozvoj hudebně-pohybové výchovy.

Vzor paní učitelky je velice důležitý, zpěv i taneční pohyby by měla provádět přirozeně a kultivovaně. Z jejího projevu musí děti cítit radost a pozitivní vztah k činnostem. Paní učitelka by neměla využívat pouze reprodukováné nahrávky, ale měla by dětem zpívat s jednoduchým doprovodem na klavír či kytaru i bez něj. Vhodné je též využívat celý prostor a používat rozmanité pomůcky a nástroje (Kurková, 1989).

„Hudebně pohybová výchova je prostředkem zkvalitňování pohybových dovedností uvedených mezi dovednostmi nelokomočními, lokomočními a manipulačními. Rytmus i hudbu lze použít k procvičování každé z těchto dovedností. Na druhé straně je možné vycházet spíše z hudební stránky a učit se vnímat a pohybem vyjadřovat hudební atributy. Oba tyto přístupy se budou vždy vzájemně obohacovat a k vnímání hudby i provedení pohybu budou přidávat novou kvalitu.“ (Dvořáková, 2011, s. 56)

Při hudebně-pohybových činnostech je vhodné začínat a končit rituálem, kdy dětem pomáháme zorientovat se v čase a dodáváme mu skrze něj pocit jistoty. Rituálem může být vytvoření kruhu, pohlazení kamaráda, básnička, písnička.

U činností učitelka dodržuje zásadu posloupnosti od jednodušších k náročnějším činnostem. Nejprve zařazujeme aktivity, které již děti znají a mohou si u nich vychutnat pocit úspěchu. Takové aktivity, u kterých musí děti překonat samy sebe a vyvinout větší snahu, zařazujeme později (Kubecová, 2019).

Při hudebně-pohybových činnostech se děti učí spolupracovat s ostatními dětmi. Během pohybu se děti učí respektovat fyzický prostor druhého dítěte, například při tleskání během pohybu v prostoru. Dále se učí pracovat společně s ostatními a naslouchat jeden druhému (Dynamic Music Teaching, 2022).

4.1 ČLENĚNÍ HUDEBNĚ-POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ

4.1.1 HUDEBNĚ POHYBOVÁ PRŮPRAVA

Hudebně pohybová průprava zahrnuje taneční a pohybovou přípravu. Obsahuje cvičení, která směřují k svalovému uvolnění trupu, paží a nohou. Vytváří a upevňuje správný návyk držení těla a v neposlední řadě obsahuje pohybové prvky, které slouží ke kultivaci a koordinaci pohybů (Lišková, 2006).

Motivace je neodmyslitelnou součástí všech činností v mateřské škole, a tudíž i u hudebně-pohybových činností. V předškolním věku je důležité, aby průpravná cvičení vedla k uvědomělému provádění pohybu, aby se děti pohybovaly harmonicky, přirozeně a účelně (Kulhánková, 2000).

Správné držení těla, uvolňovací cviky, jednoduché pohybové prvky

Základem dokonalého pohybu je správné držení těla. Každý jedinec stojí trochu jinak a je to dáno například genetikou, stavbou těla, věkem či zdravotním stavem. Vedle již zmíněných charakteristik, které ovlivňují postoj, také u dítěte dochází k neuvědomělé nápodobě nejbližšího vzoru (Dvořáková, 2014).

Při nácviu správného držení těla dbáme na to, aby děti držely hlavu zpříma, nepredsouvaly a nezvedaly bradu. Ramena jsou volně spuštěna a rozložena do šířky, což dětem umožňuje vyklenout hrudník. Chybné je ramena vytáčet dopředu či je zvedat. Žáda jsou přímá a břicho je zatažené. Dolní končetiny jsou u sebe, kdy nohy jsou nenásilně propnuté a paty nevybočené (Lišková, 2006).

Uvolňovací cviky vycházejí z uvědomění si napětí a následného povolení. Nejjednodušším cvikem je, že dítě zatne jednu ruku v pěst, vydrží ve chvílkovém napětí a poté opět povolí a uvolní ruku. Motivovat děti k uvědomění si napětí a povolení můžeme skrze představy. Děti se vžijí do role dřevěné loutky a hadrového panáčka nebo zmrzlého polárkového dortu, který se pomalu roztává.

Pro děti je mnohem zábavnější, spojíme-li daný pohyb s určitou představou. Hudebně-pohybová výchova se pojí s dramatickou výchovou, kdy děti například při pohybu představují zvířátka, děje nebo osoby, které jsou jim blízké. Přirovnání pohybu k něčemu, co děti znají, jim usnadní správné pochopení provedeného cviku. Pohyby mají symbolickou funkci. Navozené představy musejí odpovídat věku a chápání.

Pohybem můžeme napodobit: létání ptáků, chůzi krále, pohyb stromu ve větru, míček na gumičce (skákání na místě), běhání pejska (lezení po čtyřech), skákání žabičky, klusání koníka, trhání jablíčka atd. (Lišková, 2006).

Základní taneční kroky

Chůze patří k základním prvkům hudebně-pohybové výchovy, proto je důležité jejímu procvičování věnovat velkou pozornost. Lidskou chůzi můžeme charakterizovat jako lokomoci, která probíhá automaticky a bez vědomé kontroly. Přispívá k rozvoji rytmicko-metrického citění u dětí.

Při nácvičku chůze dbáme na správné držení těla, měli bychom našlapovat zlehounka a dodržovat rytmičnost. Volíme správnou slovní motivaci, kdy chůzi dětí přirovnáme např. k chůzi princezny, královny, vojáka. Pravidelnou rytmickou chůzi je možné doprovázet hrou na bubínek. K udržení správného rytmu, tempa i dynamiky je účinné spojit chůzi s říkadlem, zpěvem či s poslechem hudby. Základní hodnotou noty (počítací jednotkou) pro chůzi je čtvrt'ová nota (Lišková, 2006).

Kombinujeme chůzi vpřed, vzad, chůzi po špičkách, po patách, po vnějších hranách či s vysokým zvedáním kolen. Chůzi procvičujeme v různých útvarech, jako je kruh, řada, dvojice, zástup či později chůze bez držení. Při volné chůzi děti rozvíjejí prostorovou orientaci, kdy se musejí s ostatními dětmi vyhýbat. Při procvičování chůze měníme tempo, kdy děti na dané změny reagují.

Běh je cyklický lokomoční pohyb jako chůze. Stejně jako u chůze musíme dbát na správné držení těla. V běhu je na rozdíl od chůze letová fáze, kdy se v daný moment žádná z končetin nedotýká povrchu. Běh se v předškolní období stává nejpřirozenějším pohybem dítěte (Dvořáková, 2011).

K nácviku běhu je vhodné zařazovat poslech živější hudby či rytmus udávat pomocí hudebního nástroje. Námětů na procvičování běhu je spousta, například děti běhají po prostoru jako ptáčci nebo běhají za zvuku písně, jakmile hudba přestane hrát, zastaví se. Pro děti je vítanou obměnou běh v předklonu, běh s předměty či běh s různými polohami hlavy, paží, trupu. Pro běh je základní hodnotou noty osminová nota.

Z počátku můžeme chůzi a běh střídat hrou na odlišné hudební nástroje. Děti pomocí vizuálních vjemů skrze odlišné hudební nástroje lépe pochopí kontrast rychlého a pomalejšího tempa. Po upevnění změny tempa i sluchově hrajeme rytmus pouze na jeden nástroj. Děti reagují na změny rytmu správně zvoleným pohybem chůzí či během.

Chůzi je možné střídat nejen s během, ale i s různými druhy poskoků, jako je krok poskočný, přísunný či cval stranou. Při nácviku musíme dbát na pružné provedení a děti by se měly lehce odrážet. Základní hodnotou noty pro poskoky jsou čtvrté noty (Lišková, 2006).

Elementární pohyb s rytmickou deklamací

Součástí hudebně-pohybové výchovy je hra na tělo, které u dětí rozvíjí jemnou motoriku a koordinaci pohybů. Hra na tělo slouží k rozvoji rytmického a metrického citění dětí. Cvičí se dětská pohybová pohotovost a schopnost reagovat na slyšené a viděné. Skrze hru na tělo se dále rozvíjí paměť, slouží k lepšímu soustředění a je základem improvizace.

Děti nejprve hrají na své tělo a poté používají dětské nástroje. Hra na tělo má oproti hudebním nástrojům výhodu, že se jí mohou zúčastnit všechny děti najednou a intenzita zvuku není tak vysoká.

Využíváme ke hře na tělo: tleskání, pleskání, dupání, plácání dlaně jedné ruky na hřbet druhé ruky, ťukání prsty, možností je spousta, záleží jen na fantazii paní učitelky či dětí. Nejprve děti učíme samostatně tleskat, pleskat a nakonec dupat. Po zažití jednotlivých pohybů zařazujeme různé kombinace, tleskání s pleskáním, pleskání s podupy. Kombinaci tří prvků zařazujeme až na konec.

Tleskat je možné za tělem, před tělem, pod koleny, nad hlavou a jiné. Tleskat můžeme při pochodu, ve stoji, v sedu, v kleku. Pleskání je plácání dlaní do stehen, kdy dítě pleská oběma rukama současně nebo střídá ruce nebo pleská pouze jednou rukou. Dupání slouží k oživení hry na tělo, jde spíše o vyšlapávání rytmu (Lišková, 2006).

Pomocí tleskání, dupání a pleskání reprodukuje rytmus, těžkou dobu v taktu nebo metrum. Hrajeme s dětmi například hru na ozvěnu, kde děti opakují po paní učitelce rytmický úryvek. Další hra je podobná hře na ozvěnu, ale slyšený rytmický úryvek nehrají všechny děti najednou, ale postupně.

Hru na těla a hru na hudební nástroje postupně spojujeme s deklamací slov, delších slovních spojení a také s říkadly a písněmi. Mluvený projev je dětem oporou při rytmických činnostech (Lišková, 2006)

4.1.2 HUDEBNĚ POHYBOVÉ HRY A TANCE S PEVNĚ STANOVENÝMI PRAVIDLY

Základem jsou lidové hry a tance se zpěvem, dále sem patří říkadla, umělé pohybové a taneční hry, lidové a umělé písně s pohybem. Obsah her a tanců je dětem blízký, jelikož vychází z dětského světa. Odráží se v nich nápodoba činností lidí (tlučení, mletí) nebo se v nich vyskytují jevy z přírody (let ptáků, růst květin a stromů).

Při jednoduchých říkadlech a písních není potřeba pohyb a hudební předlohu trénovat rozděleně. Děti si básničku či písničku postupně a zcela přirozeně osvojí během pohybu. Obtížnější píseň je vhodné děti naučit předem a až na jejím základě si osvojit pohyb. Před každou novou hudebně-pohybovou hrou či tancem musí předcházet hudebně-pohybová průprava, kde si děti procvičí obtížné prvky nebo pohybové vazby.

Hudebně-pohybové hry a tanec dětem přináší estetický a kulturní hodnoty, jejich prostřednictvím se rozvíjejí hudební a pohybová paměť, senzomotorické schopnosti, fantazie a představivost, myšlení a řeč.

V hudebně-pohybových hrách se utvářejí a posilují přátelské vztahy mezi dětmi. Aby dítě vnímalo hudbu aktivněji, musí se pohybovat podle hudby. Pro sladění pohybu s hudbou si dítě musí uvědomit obsah, ale také hudebně vyjadřovací prostředky: melodii, rytmus, dynamiku. Hudebně-pohybové hry mají velký vliv na hudební a pohybový rozvoj dítěte.

Doprovodem k hudebně-pohybovým hrám a tancům je mluvené slovo (verš, říkadla) a písně s hudebním doprovodem, ale i bez něho. Reprodukovaná hudba může dělat problémy při nácvičku a procvičování, jelikož hudba má většinou rychlejší tempo, které při nácvičku není vhodné. Dále melodie plyne nepřetržitě a zejména při nacvičování je potřeba danou část vícekrát opakovat. Reprodukovanou hudbu zařazujeme, když si děti tanec či hru osvojí.

4.1.3 IMPROVIZOVANÉ HUDEBNĚ-POHYBOVÉ HRY

Pohybová improvizace rozvíjí dětskou fantazii a představivost, podporuje hlubší vnímání hudby. Hudba nebo slovo vyvolávají představy, které děti pomocí pohybu vyjadřují. Improvizované hudebně-pohybové hry nemají stanovená pravidla a každé dítě může na hudbu reagovat a pohybovat se jinak.

Zpočátku zařazujeme např. pantomimické ztvárnění zvířátek, pohybovou ozvěnu či hru na zrcadlo. Dále je důležité pohybovou improvizaci záměrně usměrňovat a dávat dětem vhodné náměty k vyjádření nálady ze skladby. Při interpretaci veselé skladby děti mohou pobíhat po louce jako motýli nebo představují veselého Kašpárka. Naopak u smutné skladby děti mohou napodobit smutnou princeznu. Jde tedy o zachycení citového výrazu skladby.

Dalším usměrňováním je zapojení učitelky do činnosti, zpočátku děti spontánně pohyb napodobují. U improvizace nejde jen o vyjádření tempa či rytmu skladby, ale jde především o zachycení citového výrazu skladby.

K improvizaci se často používají různé pomůcky, aby byl prožitek ještě větší. Pomůcky děti inspirují a vedou je k pohybům, které by bez nich neudělaly. Jsou to například obruče, stuhy, šátky anebo švihadla (Lišková, 2006).

4.1.4 POMŮCKY VYUŽÍVANÉ V HUDEBNĚ-POHYBOVÝCH ČINNOSTECH

Pro hudebně-pohybové činnosti je zásadní výběr hudby. Důležité je, aby byla hudba pro děti srozumitelná a rytmická. Vybíráme z generacemi prověřených lidových písní („Cib, cib, cibulěnka“, „Čížečku, čížečku“, ...), ale také používáme písně umělé („Krávy, krávy“, „Zima je tu, děti“, ...). Při různých činnostech můžeme využít i vážnou hudbu – instrumentální skladby (Kubecová, 2019).

Pomůcky využívané při hudebně-pohybových činnostech napomáhají, rozvíjejí a obohacují danou aktivitu. Používáme hudební nástroje, náčiní a drobné pomůcky.

Dětské hudební (Orffovy) nástroje jsou nepostradatelnou součástí hudebně-pohybové výchovy. Zpěv či tanec může doprovázet paní učitelka nebo děti samy. Pro učitelku je výhodou, že při hraní na drobný hudební nástroj se může pohybovat mezi dětmi. Každý hudební nástroj vyznívá rozmanitě co do trvání i charakteru. Tyto nástroje nevyžadují velké nároky na techniku, děti je poměrně lehce zvládnou. Volba hudebního nástroje by měla odpovídat obsahu her (Kurková, 1989).

Nejvíce využívaným doprovodem v mateřských školách je klavír, který ovlivňuje celkovou hudebnost dětí a zdokonaluje jejich projev. Pomocí klavíru usměrňujeme vhodné tempo a dynamiku písně. Děti mají oporu zpěvního hlasu o melodii písně, která je hraná na klavír. Pravou rukou hrajeme melodie, která odpovídá zpěvnímu hlasu dětí. Levá ruka hraje akordy a podporuje harmonické cítění u dětí.

Při hře na klavír je důležitá jistota z hraní. Klavír musí být umístěný tak, aby bylo během hry na děti vidět.

Dalším vhodným nástrojem je kytara, která má oproti klavíru nevýhodu, že zpěv doprovázíme pouze akordickým doprovodem. Melodie písně není hraná, a proto je důležitý čistý zpěv učitelky, který je pro děti oporou.

Nevhodným nástrojem pro doprovod zpěvu je zobcová flétna, kdy při hře nemůžeme děti podpořit zpěvem ani slovy (Lišková, 2006).

Při hudebně-pohybových činnostech můžeme využívat náčiní či drobné pomůcky. Náčiní slouží k rozvíjení a ovládnutí pohybu, také může symbolizovat jiný předmět. Některá náčiní, jako je například lano, kuželky, švihadlo, mohou sloužit k vymezení prostoru. Využívají se i barevné kroužky, míčky, šátky. Záleží jen na fantazii učitelky, které pomůcky využije, či jestli si některé s dětmi vyrobí (Kurková, 1989).

5 METODIKA PRÁCE

Pro sepsání teoretických východisek jsem čerpala z odborné literatury a zdrojů týkajících se mého tématu hudebně-pohybových činností. Celá bakalářská práce se zaměřuje na děti předškolního věku. V teoretických východiscích se nachází podrobnější vysvětlení předškolního věku a jeho somatického, motorického vývoje a vývoje kognitivních procesů. Dále jsem zařadila informace týkající se hudebně-pohybových činností, obecně i konkrétně v mateřské škole, včetně jejich zařazení v RVP PV.

V praktické části jsou rozepsané konkrétní hudebně-pohybové činnosti pro děti předškolního věku. Tyto činnosti jsem vybírala z odborné literatury i na základě vlastních praktických zkušeností. Činnosti jsou rozdělené podle Kurkové (1989) na hudebně pohybovou přípravu, hudebně pohybové hry a tance s pevně stanovenými pravidly a improvizované hudebně pohybové hry. Soubor je dále členěn do čtyř integrovaných bloků dle ročních období – jako, léto, podzim, zima. U každé činnosti je uvedený její název, zaměření, pomůcky (pokud jsou nějaké potřeba), motivace, která je nezbytnou součástí každé aktivity prováděné s dětmi předškolního věku, a jako poslední samotné provedení pohybu.

Při realizaci hudebně-pohybových činností v mateřské škole je důležitá motivace, která u dítěte vzbudí zájem o činnost. Po vhodné motivaci následuje zazpívání či naučení se nové písničky. Při nácviu písně je důležitá úloha učitelky, která musí být pro děti vzorem. Zpěv musí být intonačně čistý se správnou artikulací. S dětmi je vhodné si povídat o obsahu písničky, a pokud jsou v písničce neznámá slova, tak jim je vysvětlit.

Po nácviu či zopakování písničky následuje samotný pohyb. Paní učitelka dětem pohyb ukáže nebo vysvětlí danou hru. Děti si osvojí pohyby po částech. Pokud všichni vše zvládají, spojí se pohyb s písničkou.

Činnosti jsem natáčela s dětmi, které chodí do Mateřské školy Harmonie v Rokycanech do třídy Šikulků. V dané školce jsme zaměstnaná na dohodu a docházím do ní dvakrát týdně. S dětmi i učitelkami se znám, práce při natáčení tak byla snazší. Na natáčení jednotlivých činností se děti střídaly. Většinou se natáčení účastnilo minimálně 3 a maximálně 8 dětí.

Před každou činností probíhala motivace. Nejdříve jsem si s dětmi zazpívala písničku, pokud děti danou písničku neznaly, zařadila jsem nejprve nácvik písničky a poté samotný nácvik pohybu.

Všechny činnosti jsem ve školce natáčela proto, abych je následně vložila na webové stránky, jejichž vytvoření bylo cílem práce. Od rodičů dětí, které jsou na videích, mám podepsané, že souhlasí se zpracováním osobních údajů (příloha 1). Webové stránky jsem se rozhodla vytvořit, abych motivovala a inspirovala nejen paní učitelky, ale i širší veřejnost. Pro tvorbu svých webových stránek jsem si vybrala doménu Webnode.cz, která je přehledná a pro začátečníka ideální. Na založené doméně www.hudebne-pohybove-cinnosti-3.webnode.cz se nachází soubor hudebně-pohybových činností. Členění webových stránek znázorňuje tabulka 1.

Tabulka 1: Členění webových stránek

ÚVOD – uvedení do problematiky

HUDEBNĚ-POHYBOVÉ ČINNOSTI

➤ **JARO**

- *Hudebně-pohybová příprava*
 - Jaro
- *Hudebně-pohybové hry a tance*
 - Semínko
 - Uvjíme věneček
- *Improvizované hry*
 - Travička zelená

➤ **LÉTO**

- *Hudebně-pohybová příprava*
 - Jede, jede poštovský panáček
- *Hudebně-pohybové hry a tance*
 - Vláček
 - Točíme kolečko
- *Improvizované hry*
 - Ptáčci

➤ **PODZIM**

- *Hudebně-pohybová příprava*
 - Prší, prší
- *Hudebně-pohybové hry a tance*
 - Listopad
 - Foukej, foukej
- *Improvizované hry*
 - Podzimní listí padá na zem

➤ **ZIMA**

- *Hudebně-pohybová příprava*
 - Bude zima
- *Hudebně-pohybové hry a tance*
 - Čertík Bertík
 - Sněží
- *Improvizované hry*
 - Sněhové vločky

O MNĚ – stručné představení

POUŽITÉ ZDROJE – seznam literatury

6 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části se nacházejí integrované bloky hudebně-pohybových činností, které jsou rozřazeny podle ročních období. V každém ročním období jsou činnosti rozdělené na hudebně pohybovou přípravu, hudebně pohybové hry a tance s pevně stanovenými pravidly a improvizované hudebně pohybové hry. Všechna videa natočená k daným činnostem jsou ke zhlédnutí na webových stránkách www.hudebne-pohybove-cinnosti-3.webnode.cz.

6.1 JARO

6.1.1 HUDEBNĚ POHYBOVÁ PŘÍPRAVA

Název činnosti: **Jaro** (Antonio Vivaldi)

Zaměření: reakce pohybem na změnu hlasitosti

Pomůcky: reprodukováná nahrávka:

<https://www.youtube.com/watch?v=qyFsW6TZqYA>

Motivace: „Děti jaké máme teď roční období? Správně, jaro. Já vám pustím jednu skladbu, jejímž autorem je Antonio Vivaldi. Slyšeli jste někdy toto jméno? Jaké slyšíte hudební nástroje?“

Provedení: Děti se rozmístí po prostoru a pohybem reagují na změnu hlasitosti ve skladbě. Hlasitá část – děti běhají, zakopávají nohy a ruce mají v bok. Tichá část – chůze ve výponu, vzpažit.

6.1.2 HUDEBNĚ POHYBOVÉ HRY A TANCE S PEVNĚ STANOVENÝMI PRAVIDLY

Název činnosti: **Semínko**

Zaměření: pohybové ztvárnění písně

Pomůcky: reprodukováná hudba:

https://www.youtube.com/watch?v=pjCN0KxcuSo&list=RDpjCN0KxcuSo&start_radio=1

Motivace: „Děti, co to mám v ruce? Správně, semínko. Co nám může z takového semínka vyrůst? Jak se musíme o semínko starat?“

Provedení: Děti se rozmístí po prostoru a za doprovodu reprodukováné hudby děti představují semínko, klíčky, rostlinky, malé stromečky, velké stromy.

Název činnosti: **Uvíváme věneček**

Zaměření: rozvoj rytmického cítění, uvolněnost pohybů

Pomůcky: piano

Motivace: Povídání o jarních kytíčkách. Naše třída se promění na louku. Každý se promění na jednu kytíčku, která roste na zahradě.

Provedení: Děti si sednou do libovolné pozice sedu po prostoru a rozmyslí si, jakou představují kytíčku. Jedno dítě začne chodit a všechny ostatní děti zpívají: Uvíváme věneček, ze všech našich kytíček. Zapleteme do věnečku kvítek, lístek i větvičku. Jaké jméno máš? Kopretina. Pojď ty mezi nás! (obrázek 1). Postupně vstávají další děti (květiny), až utvoří dlouhého hada. Když už jsou všechny děti zapojeny, drží se za ruce a utvoří věneček (kruh).

Uvíváme věneček Božena Viskupová

U - ví - jí - me vě - ne - ček ze všech na - ťich ky - ti - ček. Za - ple - te - me

6
do vě - neč - ku kví - tek, lí - s - tek i vět - vič - ku. Ja - ké jmé - no máš? Pojď ty mezi nás!

Obrázek 1: Písnička - Uvíváme věneček (Zdroj: Viskupová)

6.1.3 IMPROVIZOVANÉ HUDEBNĚ POHYBOVÉ HRY

Název činnosti: **Travička zelená**

Zaměření: orientace v prostoru, sladění pohybu s hudbou

Pomůcky: reprodukováná hudba:

<https://www.youtube.com/watch?v=cQlu45zYsaw>

Motivace: „Co se děje na jaře? Znáte nějakou písničku, kde se zpívá o trávě?

Provedení: Děti běhají ve vyhrazeném prostoru venku. Jakmile v písničce zazní: „Když si smyslím na ni sednu“ - děti si sednou na trávu, „Když si smyslím na ni lehnu“ - děti si lehnou. V mezihře, kde se nezpívá, se děti pohybují, jak chtějí.

6.2 LÉTO

6.2.1 HUDEBNĚ POHYBOVÁ PRŮPRAVA

Název činnosti: **Jede, jede poštovský panáček**

Zaměření: orientace v prostoru

Pomůcky: reprodukováná hudba:

<https://www.youtube.com/watch?v=kwa2umatCyg>

Motivace: „Děti, když vám přijde nějaká pošta nebo dopis, kdo vám ji přiveze? Já vám pustím písničku, kde se zpívá o poštovském panáčkovi, který dojel až k nám do Rokycan.“

Provedení:

Jede, jede, poštovský panáček, *běh*

jede, jede poštovský pán. *běh*

Vpředu má trubičku, *skok snožmo dopředu*

vzadu má truhličku, *skok snožmo dozadu*

jede, jede do Rokycan. *běh*

Vpředu má trubičku, *skok snožmo dopředu*

vzadu má truhličku, *skok snožmo dozadu*

jede, jede, dojel až k nám. *běh- zastavit se*

6.2.2 HUDEBNĚ POHYBOVÉ HRY A TANCE S PEVNĚ STANOVENÝMI PRAVIDLY

Název činnosti: **Vláček** (Viskupová, 1972)

Zaměření: orientace v prostoru

Pomůcky: reprodukováná hudba

Motivace: „V létě hodně lidí jezdí na výlety. Víte, kam pojedete o prázdninách na výlet? Jakými dopravními prostředky se dá cestovat? Jel už někdo vlakem? Co kdybychom si na takový vlak zahráli?“

Provedení: Dvě děti si stoupnou za sebe a tvoří lokomotivu a vagonek. Ostatní děti ve dvojicích utvoří tunely (stojí proti sobě a předpaží vzhůru), které jsou volně rozestavěné po prostoru. Vlášek jezdí okolo tunelů (1. - 6. takt). Na slovo „do tunelu“, vjede vlášek do tunelu a dvojice se zařadí. 9. - 10. takt děti stojí a pouze říkají „ššš ššš“. Děti při pohybu zpívají písničku (obrázek 2). Písnička končí, až děti utvoří jednu dlouhou mašinku.

Vlášek

Mírně rychle *B. Viskupová*

1. Kam je - de vlá - ček, kam - pak mo - to - rá - ček, ko - lem pō - le
2. Kam je - de vlá - ček, kam - pak mo - to - rá - ček, ko - lem le - sa
ko - lem me - ze, do tu - ne - lu už nás ve - ze, ššš ššš ššš ššš.
ko - lem há - je, na - stu - pte a je - dem dá - le, ššš ššš ššš ššš.

Zvonn. soprán

Obrázek 2: Písnička- Vlášek (Zdroj: Viskupová)

Název činnosti: **Točíme kolečko** (Viskupová, 1972) – obrázek 3

Zaměření: pohybové ztvárnění písně

Pomůcky: piano

Motivace: „V létě trávíme hodně času venku. Která zvířátka můžeme vidět na louce, v lese?“

Provedení:

První sloka

1. - 8. T: chůze ve spojeném kruhu po směru hodinových ručiček

9. - 10. T: rovný předklon do středu kruhu, ruce v bok

11. - 12. T: vzpřim, ukazováčkem ukázat volným směrem

13. - 16. T: ruce na ramena, poskoky snožmo na místě

Druhá sloka

1. - 8. T: chůze ve spojeném kruhu proti směru hodinových ručiček

9. - 10. T: levá ruka v pěst

11. - 12. T: ukazováček na pravé ruce ukáže na levou ruku, která je v pěst

13. - 14. T: obě ruce v pěst, z předpažení do vzpažení

15. - 16. T: ve vzpažení hmitat prsty až do připažení

Točíme kolečko

B. Viskupová



1. To - čí - me ko - le - čko na tra - vi - čce,
ptá - ček pro - zpě - vu - je na vě - tvi - čce.
Co - pak to je tám - hle v le - se?
To ská - če ve - ver - ka, ra - du - je se.

2. Točíme kolečko na travičce,
ptáček prozpěvuje na větvičce.
Copak to mám tady v hrsti?
Ptáček mi uletěl křídly šustí!

Obrázek 3: Písnička - Točíme kolečko (Zdroj: Viskupová)

6.2.3 IMPROVIZOVANÉ HUDEBNĚ POHYBOVÉ HRY

Název činnosti: **Ptáčci**

Zaměření: vnímání prostoru, reakce na zastavení hudby

Pomůcky: reprodukováná hudba:

<https://www.youtube.com/watch?v=yrS8sU8R0wM&t=28s>

Motivace: „Děti, slyšíte ty ptáčky (otevřít okno). V létě je teplo a ptáčkové krásně zpívají. Znáte nějaké ptáčky?“

Provedení: Děti se promění na ptáčky a pohybují se po místnosti za doprovodu hudby. Jakmile přestane hrát hudba, ptáčkové se zastaví a udělají dřep. Po následném spuštění hudby ptáčkové opět létají.

6.3 PODZIM

6.3.1 HUDEBNĚ POHYBOVÁ PRŮPRAVA

Název činnosti: **Prší, prší** (Marzová, 2017)

Zaměření: pohybová improvizace, reakce na dynamické rozdíly – kontrast silně/slabě

Pomůcky: piano, ozvučná dřívka

Motivace: „Děti, kdo všechno potřebuje vodu ke svému životu? Co se stane, když je málo, a naopak hodně deště? My se teď proměníme na dešťové kapičky, které z nebe budou padat málo anebo hodně (bouřka).“

Provedení: K pohybu použijeme známou lidovou píseň: Prší, prší. Děti mají ozvučná dřívka a jsou rozmístěné po prostoru. Při předehře (4 2/4 takty) hrané ve forte děti chodí po prostoru a silně ťukají na dřívka (představují bouřku). První sloku hraje paní učitelka v piano a děti položí dřívka na zem a za chůze „vyt'ukávají“ kapky dvěma prsty do dlaně druhé ruky. V mezihře (4 takty) si děti vezmou ze země dřívka, chodí po prostoru a silně ťukají dřívky (bouřka). Na závěr hraje paní učitelka pianem a zvolní tempo, děti poznají, že se blíží konec a provedou dřep.

6.3.2 HUDEBNĚ POHYBOVÉ HRY A TANCE S PEVNĚ STANOVENÝMI PRAVIDLY

Název činnosti: **Foukej, foukej** (Kulhánková, 1999) – obrázek 4

Zaměření: pohybové ztvárnění písně

Pomůcky: žádné

Motivace: „Děti dáme si před obličej ruku a foukneme. Co cítíte? Správně, vítr. Zkusíme fouknout málo a hodně. Znáte nějakou písničku, kde fouká větříček?“

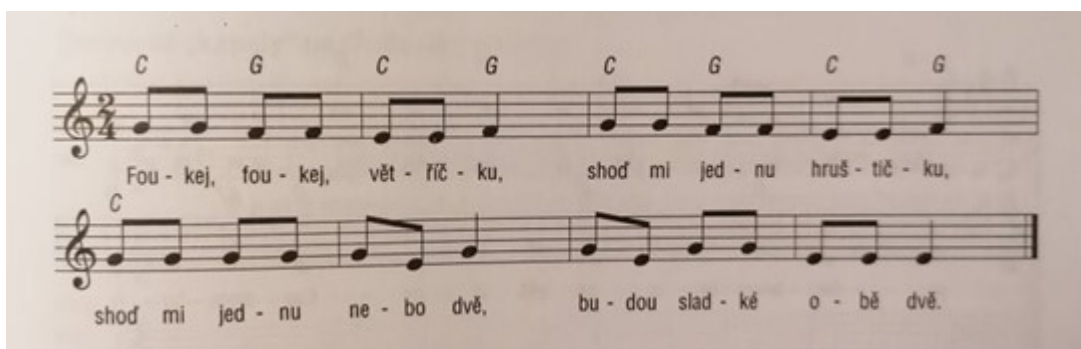
Provedení: Děti jsou ve dvojicích volně po třídě, jedno z dvojice stojí, má vzpaženou jednu ruku, druhé je v dřepu.

1. - 2. T: stojící dítě plynule přechází do dřepu, dítě, které bylo ve dřepu, se zvolna zvedá a vzpaží jednu ruku, aby do ní zachytilo padající hrušku,

3. - 4. T: totéž,

5. - 6. T: stojící dítě vzpaží i druhou ruku, dítě ve dřepu se zvedne do stoje a vzpaží také obě ruce,

7. - 8. T: se otáčí každý sám na místě, ruce tleskají a přitom ze vzpažení pomalu klesají do připažení.



Obrázek 4: Písnička - Foukej, foukej (Zdroj: Kulhánková)

Název činnosti: **Listopad** (Kulhánková, 1999) – obrázek 5

Zaměření: pohybové ztvárnění písně, spolupráce ve dvojicích

Pomůcky: barevné listy, piano

Motivace: „Děti víte, jaký měsíc má číslo 11. Ano, je to listopad. Zkuste přijít na to, proč se mu zrovna říká listopad, z čeho je ten název odvozený.“ Písnička Stromy (Uhlíř, Svěrák).

Provedení: Děti stojí ve dvojicích proti sobě, jedno z dvojice má dva barevné listy.

1. T: první dítě položí jeden list druhému dítěti na daň,
2. T: obě děti zvednou listy vzhůru,
3. - 5. T: pěti kroky se pomalu s listy zatočí,
6. - 10. T: pustí z výšky list a pozorují, jak padá dolů, ruce pomalu klesají jako padající list, až děti skončí v dřepu.

Listopad, listopad 7

Zdlouhá

D A D Hm Fism Em A7

Lis-to-pad, lis-to-pad, lis-te-ček mi na dlaň spad.

D A D Hm G A7 D

Zla-tý lis-tek z ja-vo-ra, zi-ma už jde do dvo - ra.

2. Listopad, listopad, vítr fouká do zahrad,
padá listí z jabloní, zima jede na koni.

3. Listopad, listopad, déšť se snáší na náš sad,
tichý deštík z oblaků, zima kráčí v soumraku.

4. Listopad, listopad, mlha halí vinohrad,
stříbrem zdobí okolí, zima vchází do polí.

Obrázek 5: Písnička - Listopad, listopad (Zdroj: MŠ Veselíčko)

6.3.3 IMPROVIZOVANÉ HUDEBNĚ POHYBOVÉ HRY

Název činnosti: **Podzimní listí padá za stromů na zem** (Šmerdová, 2013)

Zaměření: pohybová improvizace

Pomůcky: piano

Motivace: „Na podzim všem listnatým stromům padá listí na zem. Víte, kterému jehličnatému stromu opadávají jehlice? Správně, modřín. Nyní si představte, že jste strom a vaše prsty jsou listy.“

Provedení: Děti stojí snožmo a mají vzpaženo zevnitř (znázorňují korunu stromů). Představí si, že jsou stromy s barevným listím. Učitelka hraje střídavě dva tóny rychle nebo pomalu. Při rychlém tempu fouká silný vítr, kdy se stromům větve ohýbají a listí šustí (mávání rukama). Naopak při pomalém tempu se větve (ruce) skoro vůbec nepohnou. Poté učitelka hraje sestupně tóny, až přestane hrát úplně (bezvětrí). Při zvuku hlubokého tónu děti snižují polohu do dřepu.

6.4 ZIMA

6.4.1 HUDEBNĚ POHYBOVÁ PRŮPRAVA

Název činnosti: **Bude zima**

Zaměření: reakce na signál, který je následně vykonán

Pomůcky: obruče, reprodukováná hudba:

<https://www.youtube.com/watch?v=LldpckcKmrw>

Motivace: „Děti, jaké je teď roční období? Správně, zima. Co děláme v zimě? Jaké oblečení můžeme nosit? Znáte nějakou písničku o zimě?“

Provedení: Na zemi leží obruče do kruhu. Děti vytvoří hada a chodí slalom mezi obručemi. Na text: „schovám já se...“ každé dítě udělá v obruči dřep. V mezihře si děti opět stoupnou a utvoří hada, který chodí mezi obručemi. Na text: „Až přestane, vyletím,...“ děti představují ptáčky a létají okolo obručí.

6.4.2 HUDEBNĚ POHYBOVÉ HRY A TANCE S PEVNĚ STANOVENÝMI PRAVIDLY

Název činnosti: **Čertík Bertík** (Kulhánková, 2013) – obrázek 6

Zaměření: spolupráce ve skupině

Pomůcky: nahrávka

Motivace: Povídání o čertech. Kdy k nám chodí a jak vypadají.

Provedení: Děti utvoří čtveřice, postaví se čelem do středu malého čtverce a předpaží, aby se jejich prsty dotýkaly. Předpažené ruce tvoří víčko od krabičky, ve které je dole v dřepu schovaný čertík. „Víčko“ se zvedne, děti vzpaží a čertík vyskočí.

1. T: na 1. dobu v taktu děti vzpaží a čertík vyskočí,
2. T: na 1. dobu se ruce dětí vrátí do předpažení a čertík seskočí do dřepu,
3. - 8. T: totéž,
9. - 12. T: děti jdou kolem čertíka (např. po směru hodinových ručiček) a ťukají mu vnitřní rukou na růžky
- 13.- 16. T: otočí se čelem k němu a lákají ho, čertík na 1. dobu posledního taktu vyskočí a chytí některé z dětí



Obrázek 6: Písnička - Čertík Bertík (Zdroj: Kulhánková)

Název činnosti: **Sněží** – obrázek 7

Zaměření: orientace v prostoru, rozvoj koordinace pohybů

Pomůcky: žádné

Motivace: „Děti, jaký je typický znak pro zimu? Správně, padá sníh. Sníh jsou sněhové vločky, které padají z nebe. Co všechno se dá postavit ze sněhu?“

Provedení:

První sloka

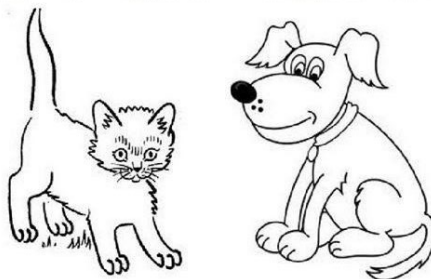
1. – 4. T: děti rukama naznačují, že padá sníh
5. – 6. T: ruce překřížit před tělem a třít si ramena – jako když je zima
7. – 8. T: klek- vyhrbit záda

Druhá sloka

1. – 4. T: děti naznačují, že fouká vítr
5. – 6. T: ruce překřížit před tělem a třít si ramena – jako když je zima
7. – 8. T: běh na místě

SNĚŽÍ

1. Sněží, sněží, mráz kolem běží,
2. Fouká, fouká, bílá je louka,
zima je kočičce, hřbet se jí ježí. MK
zima je pejskovi, ke kamnům kouká.



Obrázek 7: Písnička - Sněží (Zdroj: MŠ Veselíčko)

6.4.3 IMPROVIZOVANÉ HUDEBNĚ POHYBOVÉ HRY

Název činnosti: **Sněhové vločky**

Zaměření: děti reagují pohybem na rytmus skladby, učí se prostorové orientaci

Pomůcky: třásně, reprodukováná hudba:

<https://www.youtube.com/watch?v=rABUY6IUftI>

Motivace: „Děti, víte, co je to mráz? Mráz je stav, kdy teplota v prostředí klesne pod 0 °C a voda začíná mrznout. My si na takový mráz zahrajeme. Když je zima a mráz, tak nám padají z nebe sněhové vločky.“

Provedení: Paní učitelka dětem dopředu ukáže různé pohyby s třásněmi. Děti se libovolně pohybují v prostoru s třásněmi v ruce.

6.5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ K VIDEÍM

Technický scénář k videím na webových stránkách				
Téma	Rozdělení	Název cvičení	Čas	Popis
JARO	Hudebně pohybová průprava	Jaro	0:29	Děti běhají na skladbu Jaro (Antonio Vivaldi). Na hlasitou část děti běhají na místě, ruce mají v bok a zakopávají nohy. Na tichou část děti stojí ve výponu a vzpaží.
	Hudebně pohybové hry a tance s pevně stanovenými pravidly	Semínko	2:59	Děti jsou seznámeny s průběhem činnosti. Za doprovodu reprodukované hudby děti představují semínko, klíčky, rostlinky, malé stromečky, velké stromy.
		Uvíjíme věneček	1:44	Paní učitelka děti slovně namotivuje k činnosti. Děti jsou rozmístěny po celé místnosti. Jedno dítě chodí mezi ostatními dětmi za zpěvu písničky. Pohladí vždy jedno dítě, které řekne jméno kytičky, a chytanou se za ruku. Společně všechny děti utvoří věneček.
	Improvizované hudebně pohybové hry	Travička zelená	1:00	Děti běhají ve vyhrazeném prostoru venku. Jakmile v písničce zazní: „Když si smyslím na ni sednu“- děti si sednou na trávu, „Když si smyslím na ni lehnu“- děti si lehnou. V mezihře, kde se nezpívá, se děti volně pohybují v prostoru.

Téma	Rozdělení	Název cvičení	Čas	Popis
LÉTO	Hudebně pohybová průprava	Jede, jede poštovský panáček	0:29	Děti běhají po prostoru venku. Jakmile v písničce zazní: „Vpředu má trubičku“- skok snožmo dopředu, „Vzadu má truhličku“- skok snožmo dozadu.
	Hudebně pohybové hry a tance s pevně stanovenými pravidly	Vláček	0:55	Paní učitelka děti slovně namotivuje k činnosti. Děti utvoří dvojice, které stojí proti sobě a ruce předpaží vzhůru. Jedno dítě představuje lokomotivu, která jezdí okolo dvojic. Na určitý text v písničce vjíždí do tunelů a daná dvojice se zařadí za lokomotivu. Děti utvoří společně jednu velkou mašinku.
		Točíme kolečko	0:51	Paní učitelka děti slovně namotivuje k činnosti. Děti jsou seznámeny s průběhem činnosti. Děti utvoří kruh a pohybově ztvárňují píseň.
	Improvizované hudebně pohybové hry	Ptáčci	0:45	Děti představují ptáčky, které volně létají po prostoru za doprovodu reprodukováné hudby. Jakmile se hudba zastaví, ptáčci přestanou létat.

Téma	Rozdělení	Název cvičení	Čas	Popis
PODZIM	Hudebně pohybová průprava	Prší, prší	1:21	Paní učitelka děti slovně namotivuje k činnosti. Děti jsou seznámeny s průběhem činnosti. Při předehře děti ťukají na dřívka. První sloku děti zpívají a „vyťukávají“ kapky dvěma prsty do dlaně druhé ruky. V mezipřehře si vezmou dřívka ze země a ťukají. Na druhou sloku opět „vyťukávají“ kapičky a ke konci udělají dřep.
	Hudebně pohybové hry a tance s pevně stanovenými pravidly	Listopad	0:19	Paní učitelka děti slovně namotivuje k činnosti. Děti jsou seznámeny s průběhem činnosti. Děti ve dvojicích manipulují s lístečkem.
		Foukej, foukej	0:20	Paní učitelka děti slovně namotivuje k činnosti. Děti jsou seznámeny s průběhem činnosti. Děti stojí ve dvojicích proti sobě, jedno dítě jde do dřepu a druhé si stoupne a vzpaží L/P. Oba vzpaží a otočí se o 360 °.
	Improvizované hudebně pohybové hry	Podzimní listí	0:34	Paní učitelka děti slovně namotivuje k činnosti. Děti jsou seznámeny s průběhem činnosti. Děti představují stromy, které pohybem paží reagují na tempo klavíru.

Téma	Rozdělení	Název cvičení	Čas	Popis
ZIMA	Hudebně pohybová průprava	Bude zima	1:02	Na zemi leží obruče. Děti utvoří hada a chodí slalomem mezi obručemi. Na text: „schovám já se...“ každé dítě udělá v obruči dřep. V mezihře si děti opět stoupnou a utvoří hada, který chodí mezi obručemi. Na text: „Až přestane, vyletím,...“ děti představují ptáčky a létají okolo obručí.
	Hudebně pohybové hry a tance s pevně stanovenými pravidly	Čertík Bertík	0:24	Děti utvoří čtveřice, postaví se čelem do středu malého čtverce a předpaží, aby se jejich prsty dotýkaly. Předpažené ruce tvoří víčko od krabičky, ve které je dole v dřepu schovaný čertík. „Víčko“ se zvedne, děti vzpaží a čertík vyskočí.
		Sněží	0:30	Děti pohybem ztvárňují text písně.
	Improvizované hudebně pohybové hry	Sněhové vločky	0:50	Děti se libovolně pohybují v prostoru s třásněmi v ruce.

7 DISKUZE

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit webové stránky se souborem hudebně-pohybových činností vhodných pro děti předškolního věku.

Úspěšně jsem vytvořila vlastní webové stránky s doménou www.hudebne-pohybove-cinnosti-3.webnode.cz. Na stránkách se nachází všechny videozáznamy s hudebně-pohybovými činnostmi realizovanými v mateřské škole. U některých hudebně-pohybových činností je video s motivací a přípravou.

Webové stránky jsem se rozhodla vytvořit, jelikož jsem chtěla inspirovat a motivovat širokou veřejnost. V dnešní době má každý snadný přístup k internetovému připojení a stránky umožňují sdílet multimediální obsah.

Natáčení probíhalo v mateřské škole Harmonie v Rokycanech s několika vybranými dětmi, od kterých jsem měla od rodičů podepsaný souhlas se zpracováním osobních údajů. Činnosti byly realizované ve vnitřních prostorách a v okolí školky. S dětmi i učitelkami se znám, jelikož v dané školce na částečný úvazek pracuji, práce při natáčení tak byla snazší. Paní ředitelka s učitelkami mi vždy vyšly vstříc.

Na dětech bylo vidět, jak se na nové činnosti těší a i po natáčení jsem pozorovala, že si dané činnosti zpívaly a tančily například venku na zahradě. Tohle byl pro mě veliký úspěch. V mateřské škole, ve které jsem dané činnosti natáčela, se během dne zařazují písničky, básničky s pohybem, a právě i zmiňované hudebně-pohybové činnosti hodně často. Na dětech bylo vidět, že dokážou vnímat hudbu, rytmus či tempo skladby. Na základě reflexe z natáčení mohu říci, že zvolené hudebně-pohybové činnosti byly pro děti předškolního věku přiměřeně obtížné.

Pro hudebně-pohybové činnosti je důležitý nácvik písničky a nácvik daného pohybu. Teprve po nacvičení písničky a následně pohybu můžeme spojovat pohyb s písničkou. Z praxe vím, že v mnoha školkách to takto nefunguje. Většinou si s dětmi zazpívají písničku pouze jednou, pohyb pouze vysvětlí, neukážou a hned spojují písničku s pohybem. Také si myslím, že by bylo dobré, kdyby paní učitelky více děti doprovázely na piano při hudebně-pohybových činnostech.

Z vytvoření vlastní webové stránky jsem měla největší obavy, jelikož jsem nikdy předtím webové stránky netvořila. Dala jsme na doporučení a vytvořila doménu přes portál www.webdone.cz, který je srozumitelný, přehledný a bezplatný. Nejdříve jsem si udělala

strukturu webových stránek a poté jsem začala vkládat jednotlivá videa, která jsem musela nejdříve nahrát na YouTube.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem vytvořila soubor hudebně-pohybových činností, které jsem realizovala ve vybrané mateřské škole a videozáznam vložila na vytvořené webové stránky, což bylo mým hlavním cílem.

V praktické části jsem integrované bloky rozřadila podle ročních období. V každém ročním období jsou činnosti rozdělené na hudebně pohybovou přípravu, hudebně pohybové hry a tance s pevně stanovenými pravidly a improvizované hudebně pohybové hry.

Vytvořené webové stránky budou sloužit jako inspirace pro paní učitelky v mateřských školách, ale také pro širokou veřejnost. U většiny činností jsou videa s motivací a přípravou k danému pohybu.

Mateřská škola je místem, kde nesmí chybět hudebně-pohybové činnosti, které vedou dítě k všestrannému rozvoji. Dítě se prostřednictvím hudebně-pohybových činností učí lépe spolupracovat, přijímat role a pravidla ve skupině. V dnešní době moderních technologií a neustálého nedostatku času je hezké vidět, když dítě hluboce danou činnost prožívá a je při ní šťastné.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá hudebně-pohybovými činnostmi v mateřské škole. V teoretických východiscích se nachází podrobnější vysvětlení předškolního věku a jeho vývoje, popis a dělení hudebně-pohybových činností a jejich zařazení do RVP PV. Cílem práce bylo vytvořit webové stránky se souborem hudebně-pohybových činností, které budou vhodné pro děti předškolního věku. Soubor je členěn do čtyř integrovaných bloků podle ročních období. Konkrétní činnosti jsou rozdělené na hudebně-pohybovou přípravu, hudebně-pohybové hry a tance s pevně stanovenými pravidly a improvizované hudebně-pohybové hry. Webové stránky byly vytvořeny za účelem inspirovat nejen paní učitelky, ale i širokou veřejnost.

Klíčová slova

Hudebně-pohybové činnosti, předškolní věk, tanec, motivace, hudba.

SUMMARY

The bachelor thesis deals with musically-movement activities in kindergarten. In the theoretical background there is a more detailed explanation of preschool age and its development, description and division of musically-movement activities and their inclusion in the RVP PV. The aim of the work was to create a website with set of musically-movement activities which will be suitable for children of preschool age. The ensemble is divided into four integrated blocks according to the seasons. Specific activities are divided into musically-movement preparation, musically-movement games and dances with fixed rules and improvised musically-movement games. The website was created in order to inspire not only the teachers, but also the general public.

Key Words

Musically-movement activities, preschool age, dance, motivation, music.

SEZNAM LITERATURY

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let. 2. vydání. Ilustroval Richard ŠMARDA. Brno: Edika, 2015. Moderní metodika pro rodiče a učitele. ISBN 978-80-266-0658-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe, 2014. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-162-5.

KUBECOVÁ, Markéta, a kol. *Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí*. Praha: Raabe, 2019. ISBN 978-80-7496-404-6.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Hudebně pohybová výchova: metodická příručka pro hudební výchovu ve škole*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-437-0.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Písničky a říkadla s tancem: náměty pro pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-306-4.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Taneční hry s písničkami: od 4 let do 9 let*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-108-5.

KURKOVÁ, Libuše. *Hudebně pohybové hry v mateřské škole: učebnice pro 3. roč. studujících oboru Učitelství pro mateřské školy na středních pedagogických školách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-x.

LIŠKOVÁ, Marie. *Hudební činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006. ISBN 80-86307-26-3.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0870-1.

PLEVOVÁ, Irena. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. 3., vyd. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4479-0.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178_308-0.

VISKUPOVÁ, Božena. *Hudba a pohyb: hudebně pohybová výchova*. Praha: Supraphon, 1972.

WEDLICOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. ISBN 978-80-7414-320-5.

ZACHAROVÁ, Eva. *Základy vývojové psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2012. ISBN 978-80-7464-220-3.

Internetové zdroje

Antonio Vivaldi - Four Seasons - Spring (Allegro) - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2022 Google LLC [cit. 20.04.2022].

Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=qyFsW6TZqYA>

Bude zima, bude mráz - Písničky pro děti a nejmenší - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2022 Google LLC [cit. 20.04.2022].

Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=LldpckcKmrw>

Buřinky - Tanec malého ptáčka - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2022 Google LLC [cit. 20.04.2022].

Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=yrS8sU8R0wM&t=28s>

Dobré ráno s Dádou - JEDE, JEDE POŠTOVSKÝ PANÁČEK - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2022 Google LLC [cit. 20.04.2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=kwa2umatCyg>

FÍHA tralala - Semienka - pesnička pre deti - kids songs - nursery rhymes - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2022 Google LLC [cit. 20.04.2022]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=pjCN0KxcuSo&list=RDpjCN0KxcuSo&start_radio=1

Listopad, listopad - Mateřská škola Veselíčko. Mateřská škola Veselíčko - MŠ Veselíčko [online]. Copyright © 2022, Mateřská škola Veselíčko [cit. 26.04.2022]. Dostupné z: <http://msveselicko.cz/i-trida/listopad-listopad/>

MÄRZOVÁ, Veronika. \textit{Hudebně pohybové činnosti v Mateřské škole Drmoul (se zaměřením na třídu Kuřátek)} [online]. Plzeň, 2017 [cit. 2022-03-29]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/m4hfht/>. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce PhDr. Štěpánka Lišková, Ph.D.

Music & Movement Activities for 3-5 Year Olds - Dynamic Music Teaching. Home – Dynamic Music Teaching [online]. © 2022. [cit. 20.04.2022]. Dostupné z: <https://dynamicmusicteaching.com/music-and-movement-for-3-5-year-olds/>

RVP PV září 2021.pdf, MŠMT ČR. MŠMT ČR [online]. Copyright ©2013 [cit. 20.04.2022]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/56051/>

Sněží, sněží - Mateřská škola Veselíčko. Mateřská škola Veselíčko - MŠ Veselíčko [online]. Copyright © 2022, Mateřská škola Veselíčko [cit. 26.04.2022]. Dostupné z: <http://msveselicko.cz/i-trida/snezi-snezi/>

ŠMERDOVÁ, Gabriela. \textit{Využití hudební výchovy v integrovaném pojetí vzdělávání v mateřské škole} [online]. Brno, 2013 [cit. 2022-03-29]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/mtdqv2/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Blanka Knopová, CSc.

Travička zelená - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2022 Google LLC [cit. 20.04.2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=cQlu45zYsaw>

XIII. Píseň sněhové vločky, The Song of a Snowflake - YouTube. YouTube [online].

Copyright © 2022 Google LLC [cit. 20.04.2022].

Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=rABUY6IUftI>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Písnička - Uvíváme věneček (Zdroj: Viskupová)	32
Obrázek 2: Písnička- Vláček (Zdroj: Viskupová)	34
Obrázek 3: Písnička - Točíme kolečko (Zdroj: Viskupová).....	36
Obrázek 4: Písnička - Foukej, foukej (Zdroj: Kulhánková).....	38
Obrázek 5: Písnička - Listopad, listopad (Zdroj: MŠ Veselíčko)	39
Obrázek 6: Písnička - Čertík Bertík (Zdroj: Kulhánková)	41
Obrázek 7: Písnička - Sněží (Zdroj: MŠ Veselíčko)	42

PŘÍLOHY

Příloha 1: Souhlas se zpracováním osobních údajů

Souhlas se zpracováním osobních údajů

Vyplněním a podpisem tohoto formuláře poskytnu Tereze Pourové (studentka oboru předškolní a mimoškolní pedagogiky v Plzni), aby ve smyslu nařízení č. 679/2016 o ochraně osobních údajů fyzických osob (dále jen „GDPR“) zpracovávala tyto osobní údaje:

- jméno dítěte
- fotografie a videozáznam dítěte

Tyto osobní údaje je nutné zpracovat za účelem bakalářské práce, téma: Hudebně-pohybové činnosti- webové stránky.

Svým podpisem tohoto formuláře prohlašuji, že jsem byl Terezou Purovou informován o svých právech a povinnostech, zejména o svém právu.

Dle GDPR máte právo:

- vzít souhlas kdykoliv zpět
- požadovat informaci, jaké vaše osobní údaje zpracováváme
- požádat vysvětlení ohledně zpracování osobních údajů
- vyžádat si přístup k těmto údajům a tyto nechat aktualizovat nebo opravit

Dále prohlašuji, že jsem byl/a poučen/a o tom, že poskytnutí osobních údajů prostřednictvím tohoto formuláře je zcela dobrovolné.

V Rokycanech, dne 15.02.2022

Jméno dítěte:

ADELA NIČULAE

Jméno a příjmení zákonného zástupce:

LAURA - KRISTINA NIČULAE


.....

podpis