

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

„BAKALÁŘSKÁ PRÁCE“

Rozvíjení hudebně pohybové improvizace v mateřské škole

Jméno a příjmení: Andrea Kaňková

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Mateřská škola

Forma studia: prezenční

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Alena Váchová

Rok odevzdání : 2008

**Prohlášení o samostatné zpracování práce a souhlas se zveřejněním práce**

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury

Prohlašuji, že v souladu s §47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

.....

### **Poděkování**

*Ráda bych poděkovala vedoucí bakalářské práce PaedDr. Aleně Váchové za velmi cenné rady, připomínky a metodický postup. Také za pevné nervy, vždy laskavý a obětavý přístup.*

*Zvláštní poděkování patří i paní učitelce Kataríně Hájkové. Díky ní jsem měla možnost svůj výzkum uskutečnit a vděčím jí za užitečné rady. Jsem jí opravdu zavázaná.*

## **Anotace**

Hudebně pohybová improvizace je téma, které je stále aktuální. Skoro každý den se v mateřské škole objevuje, nebo alespoň její prvky. Děti hudbu milují a pohyb ještě víc. Proto je dobré v nich tuto vlastnost podporovat a rozvíjet. Pomocí hudby a pohybu se dá učit nejrůznějšími věcmi. Pro děti je to přirozené učení, které je velmi baví.

Ve své bakalářské práci se zaměřím na význam improvizace, předpoklady hudebně pohybové improvizace, na motivaci a metodiku hudebně pohybové improvizace. V praktické části uvedu sledovaná hlediska hudební a pohybové improvizace, sestavený půlroční program na procvičení těchto dovedností a závěrečné vyhodnocení.

## **Abstract**

The improvisation of motion in music is the topic which is always actual. Nearly every day it appears in a nursery school or at least the elements of it. Children love music and even more they love motion. For that reason it is positive to support and develop this quality. We can teach different things due to music and motion. For children it is the kind of natural learning which they enjoy very much.

In my thesis I concentrate on the importance of improvisation, on the conditions of the improvisation of motion in music, on motivation and methodology of it. In the practical part I mention followed points of view of the improvisation of motion in music a half – a – year compiled programme for exercising of these skills and a final evaluation.

Obsah:

Úvod.....	7
1. Teoretická část	
1.1. hudebně pohybová improvizace v předškolním věku.....	8
1.2. význam hudebně pohybové improvizace v předškolním věku.....	8
2. předpoklady hudebně pohybové improvizace.....	10
2.1. tvořivost.....	10
2.2. tvořivé myšlení.....	11
2.3. fantazie.....	12
2.4. hudební schopnosti .....	12
2.4.1. hudební paměť.....	13
2.4.2. hudební vnímání .....	14
2.4.3. rytmické cítění.....	14
2.4.4. tonální cítění.....	15
2.4.5. hudebně pohybová představivost.....	15
2.5. pohybové předpoklady .....	16
2.5.1. pohybové dovednosti .....	17
2.5.1.1.nelokomoční dovednosti.....	17
2.5.1.2.lokomoční dovednosti.....	18
2.5.1.3.manipulační dovednosti.....	19
2.6. pohybové schopnosti.....	20
3. metodické vedení hudebně pohybové improvizace v mateřské škole.....	21
3.1. motivace hudebně pohybové improvizace.....	22
3.1.1. vnější motivace.....	22
3.1.2. vnitřní motivace.....	23
3.1.2.1.zadávání námětů před improvizací.....	23
3.1.2.2.využití náčiní.....	24
3.2. citová atmosféra ve skupině.....	25
3.3. hodnocení hudebně pohybové improvizace.....	25
3.4. individualizace v hudebně pohybové improvizaci.....	26
3.5. čas a prostor pro hudebně pohybovou improvizaci.....	26

3.6. specifické požadavky na osobnost pedagoga.....	27
4. Praktická část	
4.1. hypotézy.....	28
4.2. seznámení se s prověřovanými dětmi.....	28
4.3. prověrka hudebních a pohybových dovedností.....	29
4.3.1. prověrka hudebních dovedností.....	29
4.3.2. prověrka pohybových dovedností.....	29
4.4. hodnocení.....	33
4.4.1. výsledky hudební prověrky.....	34
4.4.2. výsledky pohybové prověrky.....	34
4.4.3. jednotlivé hodnocení výkonu dětí.....	35
4.5. program na zdokonalení hudebních a pohybových dovedností.....	37
4.6. hodnocení po realizaci programu.....	41
4.6.1. výsledky hudební prověrky po realizaci programu.....	42
4.6.2. výsledky pohybové prověrky po realizaci programu.....	42
4.7. porovnání výsledků před realizací programu a po realizaci.....	43
4.7.1. hudební prověrka.....	43
4.7.2. pohybová prověrka.....	43
4.8. hodnocení na základě hypotéz.....	44
5. Závěr.....	45
6. Seznam použité a citované literatury.....	46
7. Přílohy.....	47

## Úvod

Každý z nás má jiné vlohy. Někdo je obdařen pohybovými dovednostmi, někdo matematickými, jiný zas absolutním sluchem. Protože nikdo není dokonalý, musíme se snažit využít toho, co nám dědičnost dala do vínku, a zmírnit nedostatky. Z vlastní iniciativy se pokusit o sebemenší zlepšení. Umět od každého něco bývá mnohdy užitečnější, než vynikat pouze v jedné disciplíně. Nejvhodnější období pro rozvoj dovedností začíná už v předškolním věku. Čím dříve se začne, tím větší je šance na pokrok. V tomto věku je totiž příliš brzy na specializaci, každý může zkusit všechno a cítit se v tom úspěšně. Jedinou podmínkou je chuť do činností a té bývá u předškoláků zpravidla dostatek.

Rozvíjení hudebně pohybové improvizace jsem si vybrala z důvodu vlastní zkušenosti. Deset let jsem se aktivně věnovala baletu a mám k hudbě i pohybu velmi blízko. Navíc je toto téma podle mého názoru stále aktuální. Při praxi se setkáváme s dětmi, které rády tancují, běhají, skáčou a zpívají. Tyto činnosti jsou nedílnou součástí běžného dne v mateřské škole. Některé děti jsou v tomto směru velmi nadané, jiné zas méně. Všechny se ale rády těchto aktivit účastní. Někdo by mohl oponovat, že pokud dítě necítí rytmus, v životě mu to překážet nebude. Já si ale myslím, že to není jenom o rytmu, nebo dokonalé chůzi. Smysl vidím zejména v rozvíjení tvořivého přístupu k životu, ve kterém má místo hravost a radost z pohybu a hudby. Předmětem mé práce tedy není z dětí dělat hudební skladatele, zpěvačky nebo sportovce. Ráda bych dokázala, že pokud se budeme dětem v tomto směru dostatečně věnovat, je možnost velkého zlepšení některých dovedností a vytvoření lásky k hudbě a pohybu.

## **1.1 Hudebně pohybová improvizace v předškolním věku**

Improvizace – z latinského nepředvídaný, nečekaný, nenadálý - je činnost konaná bez náležité přípravy, může se vyskytovat v každé lidské činnosti. Nechává volnost spontánnímu jednání. Člověk se vyjadřuje momentální myšlenkou a pocitem. Může se libovolně projevit pohybem, hudbou nebo slovem. Základem improvizace je využití fantazie a tvořivosti.

Improvizace jako činnost vyhovuje zvláštnostem předškolního věku. Děti v tomto období totiž žádné své jednání příliš nepromyšlejí, charakterizuje je bezprostřednost, spontaneita a hravost, se kterými přistupují téměř ke všem aktivitám.

## **1.2 Význam hudebně pohybové improvizace v předškolním věku**

Hudebně pohybová improvizace má velký vliv na celkový rozvoj dítěte. Hudebně pohybové činnosti v sobě zahrnují dva aspekty - hudební a pohybový, které se navzájem ovlivňují a podporují. Hudba napomáhá rozvíjet pohyb a pohyb může naopak pomoci rozvíjet hudební schopnosti a dovednosti. Platí to i v hudebně pohybové improvizaci. Hudba zejména svým rytmem pohyb vyvolává, provokuje k němu, rozvíjí ho a inspiruje. Improvizované pohyby pomohou lepšímu porozumění hudby. Tyto dva aspekty se vzájemně ovlivňují. Předškolní věk bývá nazýván některými autory obdobím druhého dětství. V tomto období se dokončuje hrubá motorika a přechází ke zdokonalování motorických činností. Pohyblivost je zde funkčním podnětem pro vývoj svalstva, a to zejména kosterního a hrudního. Zdokonaluje se i pohyb kloubů, zvyšuje se rychlost a zmenšuje unavitelnost. V pohybech se čím dál více používá drobnější svalstvo a tím se motorika stává půvabnější, začíná být charakteristickou pro dětskou osobnost. U chůze je tomu například kolem 6. roku, kdy se přibližuje chůzi dospělého. Záměrně vedená pohybová výchova, zvláště pak ve spojení s hudbou, může neobyčejně podtrhnout tento vývoj ladnosti a elegance a přispět k jejímu celkovému estetickému vzhledu.



Hudba působí na dítě především citovou stránkou a svými prostředky, mezi které patří vedle již zmíněného rytmu i melodie, tempo, barva a dynamika. Dítě nemusí rozumět zadání improvizace, ale poslech hudby a její následné vnímání přispívá k jejímu osobitému pojetí. Pohybem lze vyjádřit něco, co zatím dítě není ani schopné vyjádřit slovně. Při hudebně pohybové improvizaci má dítě možnost spontánně ukázat radost či zlost. . Může to být prostředek ukázky vnitřního světa dítěte, sebevyjádření, psychického uvolnění. Tím hudebně pohybová improvizace přispívá k psychické vyrovnanosti a vytváření pozitivního přijetí sebe sama. Jestliže v improvizaci dítě odhaluje něco ze svého vnitřního světa, můžeme ho tak lépe poznat. Z tohoto hlediska nám improvizace poskytuje i nedocenené diagnostické možnosti. Pokud bychom více rozuměli řeči těla, uměli bychom jich využít lépe. Samotná chůze nebo držení těla nám můžou poskytovat dostatek diagnostických znaků. Podle nich lze rozpoznat i celkovou psychickou naladěnost.

Neměli bychom však očekávat, že dítě bude vytvářet něco zásadně originálního nebo nového. Většinou se vyskytují malé obměny již známých pohybů. Avšak i dítě může překvapit a nelze jeho výkon nějak snižovat. Děti v tomto věku nemají žádné předsudky a díky této vlastnosti se mohou plně oddávat prožití interpretované hudby. Využívají především živou představu a fantazii si přetváří obraz skutečnosti. Má-li v sobě vypěstované návyky kultivovaného projevu, je i výsledek esteticky působivý a pro dítě nesmírně hodnotný. Důležité ale je, že v improvizaci je vždy přednější proces než produkt. Během tohoto procesu se rozvíjí pro život potřebné schopnosti a dovednosti – například tvořivost, myšlení, pohotovost, odvaha k sebevyjádření, aktivita a další.

Hudebně pohybová improvizace má tedy velký vliv nejen na kultivaci pohybu a hudebnosti, ale na celkový rozvoj dítěte.

## 2. Předpoklady hudebně pohybové improvizace

Hudebně pohybová improvizace vyžaduje účast a souhru mnoha schopností a dovedností. Dochází zde ke sjednocení smyslově pohybové činnosti, vnímání a myšlenkových procesů, doprovázených citovým prožíváním. Mezi základní předpoklady patří tvořivé myšlení, fantazie, hudební a pohybové schopnosti.

### 2.1 Tvořivost

Existuje velká řada různých definic tvořivosti, řada různých pohledů, ale žádná vyčerpávajícím způsobem nevyjadřuje, co přesně tvořivost znamená. Po shrnutí všech definic se dá říct, že hlavním znakem tvořivosti je novost a užitečnost. Lze ji označit jako aktivitu, která přináší něco dosud nepoznaného a zároveň pro společnost významného. Kritéria novosti a využitelnosti lze posuzovat ze dvou hledisek:

- z širšího hlediska, kdy se jedná o úplně nový objev či vynález hodnotný pro celou společnost;
- z užšího hlediska, jedná se o subjektivní tvořivost, kdy jedinec přišel na něco, co je nové pro něj samotného.

Základním znakem tvořivosti je novost. Ta číší z originality myšlenky. Děti předškolního věku nejsou připraveny vytvářet něco úplně nového. Ve většině případů jde o nepatrnou přeměnu zkušenosti dosud poznané a zvládnuté, nebo jejich spojování a kombinování. Tento proces ale děti obohacuje o zkušenosti, ze kterých lze později čerpat při vytváření něčeho zcela nového. Poznávají, že svět a věci v něm nejsou neměnné a stejné, můžeme je tvořivě upravovat a měnit, variant je mnoho. Ovlivní to jejich celkový přístup k životu.

## 2.2 Tvořivé myšlení

V teorii dosud neexistuje přesné vymezení tohoto termínu. Nejčastěji se v této souvislosti vyskytují názvy jako kreativní, produktivní, divergentní myšlení, které někdy bývá s tvořivým myšlením ztotožňováno. Znamená složitý psychologický proces, ve kterém se aktivuje široké spektrum vědomých a nevědomých složek lidské psychiky. Pohybují se v dimenzích reality a imaginace. Ve struktuře tvořivého myšlení lze nalézt vazby nahodilého, fantazijního i racionálního. Těmito komponenty se jedinci od sebe kvalitativně liší.

Podle odborníků tento proces probíhá následujícím způsobem. Nejprve se zapojí divergentní myšlenkové operace. Ty se vyznačují tím, že myšlení se ubírá různými směry a může vést k více správným odpovědím. Proti tomu konvergentní myšlenková operace vyvodí pouze jednu správnou odpověď. Je charakterizována jako logicko-deduktivní. Ve většině případů tvořivé činnosti se tyto dvě operace propojují.

Jednotlivé myšlenkové operace se vymezují jako následující tvůrčí schopnosti:

- fluence ( bohatost myšlenek a představ, například při pohybové tvořivosti umět pohotově reagovat na hudební podnět )
- flexibilita ( využití známých činností k provedení něčeho nového, pružnost )
- originalita ( vytvoření nové věci, myšlenky. V případě dětské originality jsou to varianty dosud poznaného)
- redefinice ( nová, nebo jiná definice, změna významu - tzn. použije se něco jiným způsobem, než je obvyklé )
- elaborace ( přetváření do zajímavějších, do detailů dovedených řešení, v mateřské škole může nahrazovat schopnost elaborace vedení učitelky)
- senzitivita ( dostatečně rozvinutý práh vnímání , citlivost na podněty .

Podstatou tvořivého myšlení je rozvíjení šesti fází: vize – tvorba – komunikace – inspirace – stabilizace – realizace. Pokud člověk tyto fáze nezvládá nemůže efektivně produkovat tvořivost. Při tvořivém myšlení dítě uplatňuje své nápady, zkouší je a přitom využívá předchozích zkušeností. V mateřské škole

podporujeme jeho rozvíjení nacházením co největšího počtu různých řešení. V případě hudebně pohybové improvizace vymýšlíme až do vyčerpání například různé způsoby padání deště, běhu koníků nebo tance loutek.

### **2.3 Fantazie**

Dětská fantazie nezná hranic. Díky ní se děti mohou přenést do jiného světa, někam, kde se cítí krásně a svobodně. S její pomocí lze měnit nemožné, rozvíjet své představy. Fantazie dává dítěti pocit nezávislosti. Tím u něho začíná probíhat proces tvořivosti. Bez fantazie není možné něco tvořit.

O dětech se často říká, že mají bujnou fantazii. Někdy se do jejich vod ponoří natolik, že mají problém rozlišit ji od skutečného světa. Samy jsou o té své fantazijní představě natolik přesvědčeny, že těžko nesou nedůvěru nebo výsměch dospělých, pokud ji dají najevo.

Protože dítě ještě nemá tolik zkušeností z běžného života má podstatně chudší zásobu zážitků, se kterými může fantazie dále pracovat. Na druhou stranu je to pro něho i výhoda z hlediska originality. Jestliže není tolik poznamenáno okolním světem, můžeme předpokládat, že jeho fantazie bude jedinečná.

V hudebně pohybové improvizaci se nám tato skutečnost nesmírně hodí. Při poslechu hudby necháme dítě pustit uzdičku fantazie na maximum. Můžeme ho lehce inspirovat vhodnou motivací nějakého příběhu. Máme možnost pozorovat, jak na dítě hudba působí a zkusit se vcítit do jeho představ. Je dobré si po takové činnosti s dítětem popovídat, abychom zjistili, jak k danému pohybu či pocitu došlo.

### **2.4 Hudební schopnosti**

Každé dítě má od narození vlohy k hudbě. Už po narození je schopno rozeznat a zachytit i velmi malé frekvence a intenzitu tónů. Dokonce i v oblasti harmonického spektra. Stejně tak si uvědomí změnu tempa a vnímá rozdíly v různých rytmických útvarech. Již v předškolním věku má dostatečně rozvinuté

percepční schopnosti, avšak pohybový aparát ještě není schopen koordinovat pohyby, které dítě využívá například při hře na doprovodné hudební nástroje.

*„Je dokázáno, že pravděpodobnost získání absolutního sluchu, či alespoň velmi dobrého, je značně vysoká v případě, kdy se dítě začne zabývat hudbou ve věku 3-4 let. Rovněž bylo zjištěno, že aktivní hudební činnost v předškolním věku pozitivně působí na rozvoj některých kognitivních dovedností a složek obecné inteligence“.* (www.mujiweb.cz ). K hudebně pohybové improvizaci je zapotřebí rozvíjet hudební schopnosti co nejvíce. Na jejich stupni rozvoje je improvizace závislá. Zejména ji ovlivňuje hudební vnímání, rytmické cítění, tonální cítění a hudebně pohybová představivost. Klíčovým prvkem hudební schopnosti je hudební paměť. Bez ní by nemohl existovat prožitek z hudby ani žádná další hudební činnost.

#### **2.4.1 Hudební paměť**

Paměť je předpokladem každé činnosti, protože umožňuje ukládání a pozdější vybavování informací. V předškolním věku převažuje paměť neúmyslná, bezděčná; děti si zapamatují a uchovají v paměti zejména to, co je pro ně zajímavé, co je něčím upoutá. Často to bývají zkušenosti, které jsou spojené s nějakým citovým prožitkem. Hudba svým působením na emoce má schopnost podporovat zapamatování určitých informací. Pedagog je navíc může podpořit evokací prožitků dětí nebo vhodnou motivací, poskytnutím nových, pro děti citově bohatých prožitků. Mechanismus hudební paměti se účastní na hudebně pohybové improvizaci velkým dílem. Dítěti dovoluje použít to, co už si v hudebních činnostech dříve osvojilo. V případě hudebně pohybové improvizace se uplatňuje také paměť motorická, která umožňuje vybavování nejrůznějších pohybů a poloh částí těla. Obě spolu úzce souvisí, protože jejich vzájemné propojení napomáhá vytvoření trvalejších spojení. Paměť napomáhá vytvoření jakési úschovny s uloženými hudebními i pohybovými zkušenostmi, které si dítě vybavuje v průběhu improvizace.

### **2.4.2 Hudební vnímání**

Hudební vnímání je součástí vnímání sluchového a právě předškolní období je pro jeho rozvoj rozhodující. To proto, že právě kolem 4 – 6 roku dítěte se rozvíjí velmi intenzivně sluchový analyzátor a jeho diferenciační schopnost. Ta dokonce do šesti let vzroste až dvojnásobně. Rozvoj diferenciačních schopností je způsobován také rozvíjející se funkcí motorického analyzátoru a rozvojem schopností hlasového aparátu. Vytváří se spolupráce mezi sluchovou diferenciací výšky a adekvátním tvořením tónů v hlasovém ústrojí. Jsou zde však individuální rozdíly. Hudební vnímání je předpokladem poznávání vyjadřovacích prostředků hudby, z nichž se v mateřské škole zaměřujeme zejména na výšku tónu, dynamiku, tempo, melodii a délku tónu. Na základě rozvíjení této schopnosti hudbě lépe rozumíme a můžeme ji lépe vyjádřit. Všechna tato sledovaná hlediska se dají vnímat i v běžném životě. Při každém kroku se setkáváme s hudebními podněty. Na přechodu pro chodce se mění rytmus, když přechází červená na zelenou, v obchodech i restauracích nám většinou hraje hudba, všude se ozývají zvuky a dokonce to, že na nás někdo promluví, můžeme chápat jako hudební vnímání. Někdo mluví hlasitě, jiný vysoko položeným hlasem. Určitě se zde najdou prvky hudebního vnímání, které tvoří základ pro porozumění náročnějším hudebním skladbám.

### **2.4.3 Rytmické cítění**

Cítit a umět reagovat na rytmus je jedna z vrozených vlastností, ale i ty lze vhodnou stimulací ovlivnit. Rytmické cítění má své počátky v ranějších stádiích vývoje. Už malé děti prožívají rytmus hudby pohyby částí nebo celého těla. Jsou zde velké individuální rozdíly. Tato schopnost se dá podle mého názoru jen obtížně naučit. Pokud se tomu stane, stejně neumožní člověku dostatečně hudbu prožít. Po dětech to samozřejmě nemůžeme chtít. Lze je naučit tleskat do rytmu dle výrazné předlohy. Ale chtít po nich, aby samy dokonale zvládly rytmiku, pokud k tomu nemají dispozice, je zbytečné. Jenom bychom je tím stresovali. Do

určité míry ale cit pro rytmus rozvinout jde. K rozvíjení rytmického cítění využíváme různých říkanek a písniček ve spojení s pohybem. V počátku může velmi pomoci opora o rytmus lidské řeči. Děti si při ní začínají uvědomovat slovní přízvuk, střídání delších a kratších slabik, postupně vnímají rytmus a metrum.

U předškolních dětí je vhodné ho aplikovat pomocí bubínku, či jiného výrazného nástroje. Je možno použít i klasický metronom. Děti snadno rozpoznají, kdy je jaký rytmus. Od tohoto jednoduchého základu můžeme odvíjet další cvičení a postupně přidávat různé rytmické variace. Rytmický pohyb je jednou z nejjednodušších forem improvizace.

#### **2.4.4 Tonální cítění**

Kolem pátého až šestého roku se vytváří tonální cítění. Nejdříve durové, později mollové. To lze uspišit zpěvem. Dítě, které má dobře vyvinuté tonální cítění dokáže rozpoznat, kdy bude skladba končit, a zareagovat na to pohybem. Dokáže také ve známé písni najít chybu, pokud ji tam někdo záměrně zahraje. Tonální cítění nám pomáhá navodit různou atmosféru. Pokud budeme chtít, aby děti vesele skotačily, zahrajeme nebo pustíme hudbu v durové tónině. Když potřebuje něco pochmurnějšího, stačí přidat jeden tón níž a jsme na mollové tónině. Střídání těchto dvou tónin děti velmi baví a reakce na ně jim většinou nedělá žádné potíže. Je to pro ně přirozené.

#### **2.4.5 Hudebně pohybová představivost**

Je to schopnost vnitřní představy, která operuje s hudebně pohybovými prvky. Při improvizaci je to důležitá schopnost k vytvoření představ o pohybu. Vývoj hudebních představ jde ruku v ruce nejen s rozvojem výše zmíněných schopností, ale i s rozvojem všeobecných duševních schopností, podporován systematickou hudební výchovou, hlavně zpěvem. Na tuto představivost bychom se měli u dětí zaměřit. Hudba pomáhá v relaxaci, pohybu či náladě. Sama radost z pohybu či hudby dodává představivosti na svěžesti a pestrosti. Vzbuzuje v nás různé pocity

na kterých můžeme stavět při improvizaci. „Každý, kdo důvěrně zná principy taneční improvizace a složité vztahy hudby a pohybu, kdo ví, kolik úsilí je třeba vynaložit k dosažení určitého charakteru a výrazu pohybu, položí si otázku, jak je možné, že právě v této mimořádně náročné sféře tanečního umění se mohou uplatnit děti už v předškolním věku“ ( Dětská tvořivost v pohybu a hudbě, 3:61). Spojení hudby a pohybu s představou je základem pochopení pro vyjadřovací schopnost dětí. Co nám nedokáže říct slovem, mohou ukázat svým jedinečným pohybem. V této představivosti vzniká procítění hudby a následné vyjádření například tancem. Je však důležité, aby dítě dobře vědělo jak se pohyb správně provádí. Může se do představivosti plně ponořit aniž by si uvědomilo, že některé pohyby by pro něj mohly být nebezpečné. Vhodnou formou představivosti je propojení se skutečností. Například představa pobytu venku, kde děti běhají po rozkvetlé louce. Je to pro ně dobře známá situace, avšak i zde je velký prostor pro představivost. Dobře zvolená hudba tento zážitek dokáže výborně umocnit. Při představivosti postupujeme různým způsobem. Buď navodíme atmosféru hudbou a necháme je volně pohybovat, nebo nabídneme pohyb a zjišťujeme jaká hudba by se jim k tomu líbila. Při rozvoji představivosti nelze očekávat od dětí úplnou samostatnost. Zpočátku budou napodobovat známé pohyby. Jednoduchou chůzi, či poskočný krok. Časem se ale i z těchto zdánlivě jednoduchých pohybů za poslechu hudby může vyvinout něco zcela nového. Začne se na povrch dostávat improvizace.

## **2.5 Pohybové předpoklady**

Pohybové předpoklady jsou v každém z nás. Bez nich bychom nebyli schopni žádného pohybu. Postupem času se jednotlivců tyto předpoklady začínají rozvíjet. U někoho je to rychle, u jiného pomaleji. Zde začínají vznikat individuální rozdíly. Je tedy dobré pokusit se o co největší rozvoj bez rozdílů předpokladů.



## **2.5.1 Pohybové dovednosti**

Pohybové dovednosti přímo ovlivňují kvalitu pohybové improvizace. Většina pohybových úkolů obsahuje nároky na několik pohybových schopností a dovedností zároveň. Pohybová dovednost je soubor předpokladů pro pohybovou činnost získaný v procesu učení. Jedná se o integraci vnitřních vlastností organismu, podmiňující techniku pohybové činnosti vzhledem k zadanému pohybovému úkolu. Pohybové dovednosti se získávají v procesu motorického učení. Základem je rozvíjet jemnou a především hrubou motoriku. Přes tyto dovednosti si dítě začíná uvědomovat své tělo, vnímá prostor, intenzitu činností i ostatních osob.

### Základní pohybové dovednosti:

1. Nelokomoční – pohyby částí těla na místě
2. Lokomoční – pohyby při kterých se mění pozice těla z místa
3. Manipulační – pohyby při kterých se manipuluje s různými předměty

S těmito základními pohybovými dovednostmi se současně rozvíjí i tyto smysly:

1. Vnímání vlastního těla ( propiocepční, smyslové, vestibulární )
2. Uvědomění si a rozlišování různé intenzity v pohybu ( propiocepční, smyslové )
3. Orientace v prostoru ( zraková, sluchová, taktilní )
4. Vnímání vztahů ( zrak, sluch, smyslové )

Všechny tyto dovednosti se vzájemně propojují. Na dětský pohyb to má sice vliv komplexní, ale zároveň pro každé dítě je individuální. Učitelce se zde naskýtá možnost pracovat s dovednostmi, které jsou dítěti blízké a dále je rozvíjet.

### **2.5.1.1 Nelokomoční dovednosti**

Jsou to změny poloh těla na místě a pohyby částí těla. Důležité je co nejpřesněji ovládat své tělo, uvědomit si své tělesné schéma a to vše bez zrakové

kontroly při různých polohách. Pokud tento proces dítě zvládne bez obtíží je to dobrý předpoklad pro řízení těla i v nových situacích. Improvizace může být jednou z nich. Mezi nelokomoční dovednosti patří tyto dovednosti: udržení rovnováhy v různých polohách, pohyby jednotlivých částí těla, vnímání celkového obrazu svého těla, utváření různých poloh. Při procvičování těchto dovedností bychom měli dbát na nácvik základních poloh. Řadí se mezi ně polohy z běžného života – stoj, sed, leh ( na zádech i na břiše ). Aby byly tyto polohy správně provedeny musíme znát metodiku. U stoje musíme dbát na to, aby dítě mělo rovná záda, nebylo prohlé v bedrech, zatažené a zpevněné břišní svalstvo, ramena dozadu a dolů. U sedu hodnotíme opět rovná záda. Při lehu by dítě mělo umět dobře dýchat. Leh bývá často odpočinkový po nějakém náročnějším cvičení, proto je dobré obejít děti a pozorovat, zda správně dýchají do břicha. Neměly by se u toho různě kroutit, ale v klidu relaxovat.

Když cvičíme změny různých částí těla, měli bychom se zaměřit hlavně na rovnováhu. Zapojujeme při tom jednotlivé části svalového aparátu. Tyto cviky lze zařadit do řízené činnosti. Pokud s dětmi chceme provádět pohybovou improvizaci při nelokomočních dovednostech můžeme využít například hru na sochy, kdy je potřebné dostatečné zpevnění těla k udržení dané pozice. Je pěkné a pro děti zábavné doplnit tuto činnost o hudbu, která dokáže pohyb obohatit a dětem příjemnit. Kvalitní zpevnění svalstva dítěti pomáhá ve vzpřímeném držení těla. Nejjednodušší pohyby pro dítě jsou pohyby paží a nohou. Je to přirozená každodenní činnost. Dítě se soustředí, aby pohybovalo pouze tou částí těla, kterou má pohybovat.

Důležité je znát rizika určitých poloh a pohybů, které bychom neměli od dětí vyžadovat - například kroužení hlavou, hluboké záklony, rozštěpy, lezení po kolenou .

### **2.5.1.2 Lokomoční dovednosti**

Tyto dovednosti jsou charakteristické přemísťováním těla z místa. V batolecím věku je to plazení a později v běžném životě chůze, běh, skoky a poskoky.

Všechny můžeme při hudebně pohybové improvizaci bohatě využít. Každý z těchto pohybů má nezastupitelné místo ve vývoji, proto nelze některou tuto dovednost uspěchat. Největší překážkou bývá rovnováha. Proto je nutné ji trénovat již u nelokomočních dovedností. Děti si rovnováhu hlídají pomocí paží. Při chůzi můžeme sledovat doprovodný pohyb paží. Lokomoce ve vzpřímeném stoji – chůze, běh, poskoky – se dějí pouze na chodidlech. Kvůli tomu musíme dbát na kvalitní obuv. Měla by být pevná kolem kotníku, s nepříliš tvrdou podrážkou a dobrým tvarováním pro podporu klenby. Správná chůze se vyznačuje vzpřímeným držením těla, chodidla našlapují přes patu a odvíjejí se postupně až ke špičce. Kolenopoporové nohy se po odrazu protahuje stejně jako kyčelní kloub. Dětská chůze se v některých drobnostech liší od chůze dospělého. Dítě má kratší krok, vtáčí nebo příliš vytáčí chodidla, chůze není plynulá, bez souhybu paží, není schopno dalších pohybů při chůzi. Běh je dalším cyklickým lokomočním pohybem. Od chůze se liší letovou fází. To znamená momentem, kdy se tělo nedotýká podložky. Běh patří mezi nejpřirozenější lokomoci dítěte. Díky němu se rozvíjí pohybové schopnosti rychlostní, vytrvalostní a dynamické. Skoky jsou dalším přirozeným pohybem. Slouží k překonání určité vzdálenosti či výšky. Dítě musí využít dynamické síly k odrazu, popřípadě doplnit o pohyb paží pro větší švih.

K hudebně pohybové improvizaci jsou lokomoční dovednosti velmi důležité. Obohacujeme tím nelokomoční pohyby. Můžeme je dále rozvíjet z místa, podpořit hudbou a sledovat jak děti reagují. Tanec tyto dvě dovednosti krásně a plynně spojuje. Při otočkách, nebo poskočném kroku je nádherný doprovodný pohyb paží. Dítě se může zastavit, předvést pózu a dále v tanci pokračovat.

### **2.5.1.3 Manipulační dovednosti**

U této dovednosti dochází k rozvoji jemné motoriky. Nejistý úchop v dlani se mění na úchop prsty. Samy předměty s různými vlastnostmi jsou pro děti inspirací a podnětem ke zkoumání a manipulování. Mezi manipulační dovednosti patří házení, chytání a kopání. Při těchto činnostech dítě nejprve bezcílně provádí

pohyb. Časem se snaží vést míč určitým směrem. Výborný výsledek dítě předvede, když dokáže dostat míč do stanoveného cíle. Ale tento výsledek lze dosáhnout pouze častým trénováním této dovednosti.

V hudebně pohybové improvizaci se uplatňují zejména při využívání náčiní – úchop, držení, manipulace s ním. Pokud jsou tyto dovednosti dostatečně rozvinuté, dítě se nemusí soustředit jen na ně a improvizace může být tvořivější.

## 2.6 Pohybové schopnosti

V předškolním věku je třeba tyto schopnosti rozvíjet, neopomenout žádnou z nich a myslet na skutečný rozvoj dětí. Pohybové schopnosti se podílejí na hudebně pohybové improvizaci velkým dílem. Důležité je spojit pohyb s hudbou.

- a) **Schopnosti silové** - I při jednoduchém pohybu je důležitá schopnost silová. Je to schopnost stahu svalu, pro kterou jsou v předškolním věku ještě omezené dispozice. Je třeba preferovat dynamické zatěžování (střídání napětí a uvolnění) proti statickému (výdrž ve svalové kontrakci). Proto volíme vhodné cviky, při kterých zachováváme takový postup. Přiměřený počet opakování, střídavé zatěžování různých částí těla.
- b) **Schopnosti vytrvalostní** - Vytrvalostní schopnost spočívá v setrvání v určité pozici po delší dobu. Důležité je vybrat vhodnou pozici, při které se dítě dobře cítí. Zvyšuje se tak schopnost vnitřních orgánů. Je to prevence proti hypokinetickým stavům. Vycházíme z metody spontánního pohybu, který má spíše aerobní charakter. Měli bychom dětem umožnit spontánní aktivitu, která má přirozeně vysokou kolísavou intenzitu, souvislou aktivitu s krátkými odpočinky, motivovanou aktivitu, kdy si dítě určuje svou individuální intenzitu. Mezi takové aktivity patří dynamické pohybové činnosti a hry.
- c) **Schopnosti rychlostní** - Díky této schopnosti se rozvíjí rychlost reakce na určitý podnět a následné provedení zadané činnosti. Během rozmezí školní docházky dochází k výraznému posunu. Děti tříleté mají ještě pomalé

reakce, proti šestiletému, které už má reakce dobře nacvičené. Někdy děti reagují až moc rychle, ale to lze přisuzovat nezkušenosti a nadšení. Tuto schopnost můžeme zlepšovat pomocí metody reakce na signál, nejlépe sluchový nebo zrakový. Dále opakováním krátkých aktivit s vyšším úsilím.

- d) **Schopnosti pohyblivostní** - Je charakteristická podle rozsahu v kloubech. Děti ještě nemají dokončený vývoj kloubů proto mají předpoklady pro vysokou flexibilitu. Nemusíme se pokoušet o zvyšování kloubního rozsahu, ale o udržení jeho základní pohyblivosti. Abychom předešli zkracování svalů, které může být v pozdějším věku velmi nepříjemná záležitost, snažíme se o neustále procvičování flexibility. U tohoto cvičení bychom měli především dbát na dostatečné zahřátí svalu. Mohlo by to jinak být dítěti nepříjemné
- e) **Schopnosti obratnostní** - Koncem předškolního věku dozrává schopnost řízení pohybu. Je to nazýváno „zlatým věkem motoriky“. K této schopnosti patří udržení rovnováhy, koordinace částí těla, rytmičnost a orientace v prostoru.

### 3. Metodické vedení hudebně pohybové improvizace v mateřské škole

K úspěšnému vedení hudebně pohybové improvizace je zapotřebí mít pedagoga, který je této metodě plně otevřen. Je dobré být proto dostatečně informován o vhodném výběru námětu, dostatečné motivaci, průběhu improvizace a dalších faktorech, které napomáhají rozvíjení dětské tvořivosti v praxi. Jaké aspekty tento průběh ovlivňují?

### 3.1 Motivace hudebně pohybové improvizace

Motivace představuje dynamickou stránku hudebně pohybových aktivit a v metodickém vedení improvizace má velmi důležitou úlohu.

*„Motivace má dynamizující, aktivizující a usměrňující funkci. Behaviorální teorie vidí jako zdroj motivace úsilí dosáhnout příjemných důsledků určitého chování nebo snahu vyhnout se důsledkům nepříjemným. Hlavním motivačním činitelem je zpevnění vnější odměnou. Existuje situace, kdy tato metoda velmi pomáhá. Ve školních situacích v sobě ovšem nese řadu rizik“.* (Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole, 8:10). Lze nalézt ještě mnoho definic, které se pokoušejí motivaci upřesnit. Můžeme se tedy přiklonit k definici chápání motivace jako souhrnu činitelů, které podněcují, energizují a řídí průběh chování člověka a jeho prožívání ve vztazích k okolnímu světu a k sobě samému. Motivace chování člověka může vycházet z vnitřních pohnutek neboli z potřeb. Nebo z vnějšího popudu na základě nějakých jevů či událostí. *„Různé potřeby člověka neexistují izolovaně. Vytvářejí složité hierarchicky uspořádané vztahy v rámci struktury jeho osobnostní hierarchie potřeb“.* (Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole, 8:13 ). Pro rozvíjení motivace dětí je důležité, aby učitel rozlišoval mezi vnější a vnitřní motivací.

#### 3.1.1 Vnější motivace

Vnější motivace je přesným opakem vnitřní motivace. Dítě činnost neprovádí z vlastního zájmu, ale pod vlivem vnějších motivačních podnětů. Chování motivované vnějšími motivy můžeme nazvat instrumentálním. Je nástrojem pro dosažení nějaké odměny či vyhnutí se trestu. Pokud je vnější motivace příliš výrazná, může neblaze ovlivnit výkon a snížit kvalitu. Děti pak bývají úzkostné, hůř se přizpůsobují prostředí a snižuje se jim sebevědomí. Na tato rizika upozorňuje výše uvedená citace.

### 3.1.2 Vnitřní motivace

Vnitřní motivaci člověk má, když provádí činnost hlavně kvůli sobě samému. Nečeká na žádný vnější podnět ani na pochvalu či odměnu. Takové chování bývá spontánnější, pružnější a tvořivější což je výborné pro improvizaci. Dítě, které je vnitřně motivováno, dělá činnost s nadšením. Baví ho to a může dosáhnout vnitřního uspokojení. K hudbě je každý zdravý člověk přirozeně motivován, už nejmenší děti se s radostí pohybují, když ji slyší, samy pro sebe si zpěvují, milují zpěv maminky.

Při hudebně pohybové improvizaci zvyšujeme vnitřní motivaci zejména využitím nejrůznějších her. Pokud hru spojíme s hudbou, nebo zpěvem, u dětí to může zvýšit jejich zájem. Bude je to víc bavit. Hra sama o sobě je velký zážitek, ale tímto způsobem ho lze ještě prohloubit. Umocnění pohybu hudbou je sama o sobě výborná motivace. Hudba vnitřní motivaci posílí. Stejně mohou působit i další podněty – příběh, pohádka, obrazový materiál, videonahrávka, náčiní. To, jak budou děti vnitřně motivovány hudebně pohybovou improvizací, závisí hlavně na tom, jak se nám je podaří pro ni získat v úvodu činnosti, jakým způsobem seznámíme děti s námětem.

#### 3.1.2.1 Zadávání námětů před improvizací

Zadání námětu k improvizaci musí být vždy srozumitelné, abychom dosáhli co nejlepšího výsledku. Příliš obecné a volné téma nepodněcuje ke zlepšení tvořivosti. Zadání musí být natolik jasné, aby přemýšlení nad jeho ztvárněním neubralo na kvalitě výkonu. Cílem je spontánnost a uvolněnost. Náměty a témata je možné zadávat podle Machkové slovně, vizuálně a hmotně ( námětově ) nebo přímo v činnosti.

V souvislosti s hudebně pohybovou improvizací v MŠ se jedná o všechny typy zadání, ale přizpůsobené věku dětí. V prvním případě jde o hudbu. Ta je zde v roli určitého námětu k motivaci. Poslech hudby slouží jako úvodní podnět od kterého se odvíjí další vývoj představivosti. Avšak každý člověk vnímá hudbu jinak. Také

interpretace není vždy stejná. Proto se výklad dané skladby může u jednotlivců lišit. V tomto věku je nejlépe přiblížit ji k nějakému konkrétnímu námětu nebo situaci. Můžeme využít i obrázek nebo jiný vizuální podnět.

V druhém případě jde o přímý vstup do činnosti. Navodí se běžné pohybové rytmické cvičení. Vedoucí při něm vede a rozvíjí děj. Nelze však zapomínat na celkovou estetiku pohybu. Ten má být kultivovaný a citlivě prožitý ve výrazu.

Z tohoto důvodu bývá nejvhodnější motivací nějaký příběh či pohádka. Zde vzniká možnost vžít se do role někoho jiného, kým v běžném životě nelze být. Hra v roli je pro děti v předškolním věku typická, přestože vědí, že je to jen „jako“, prožívají to velmi opravdově. Při takových improvizacích je dítě samo sebou, i když vlastně v roli někoho jiného. V hudebně pohybové improvizaci hraje motivace důležitou roli. Díky ní se nám daří ze základního známého pohybu rozvíjet něco nového a krásného. Dětem navozujeme atmosféru, aby pomocí ní dokázaly upustit uzdu své fantazii. Je dobré dětem přiblížit činnost k něčemu jim blízkému a známému. Na základě takové motivace budou lépe realizovat pohyb.

### **3.1.2.2 Využití náčiní**

Využití náčiní děti inspiruje a podporuje jejich fantazii. Vhodnými předměty při improvizaci jsou šátky, stuhy, obruče, kroužky, míče, švihadla a balónky. Pro děti je využití těchto předmětů příjemným oživením. Dodávají pohybu ladnost a estetický zážitek. Na základě motivace volíme vhodné doprovodné předměty. Například, při tématu Podzim, můžeme použít barevné listí, větvičky, kaštany, abychom ještě umocnili prožití a navození nálady. Děti jsou lépe inspirovány. V Orffově škole se můžeme setkat se zcela jinými předměty. Jsou to drobné hudební nástroje jako například činelky, rolničky, bubínky, dřívka. Pro děti je použití těchto nástrojů vždy velký zážitek. Je dobré, dávat jim tyto nástroje častěji. *„Zmíněné nástroje a jiné předměty používané při pohybu, ač velmi oblíbené a účinné, nejsou samozřejmě jediným a nejdůležitějším zdrojem inspirace v hudební a taneční výchově. Inspiraci mohou dětem přinášet především*



*říkadla, písně, hudební skladbičky a drobné choreografie*“ . (Metodické listy pro předškolní vzdělávání, 5:3 ).

### **3.2 Citová atmosféra ve skupině**

Základní vztah je učitelka a dítě. Učitelka zde vystupuje jako moudrý a pomáhající partner. Základem této techniky je dobrá komunikace. Dítě má mít pocit spolurozhodování a s ním spojenou zodpovědnost za svůj vlastní přístup k činnosti. Ovšem nikdy nesmí mít pocit, že je svazováno a jeho výkon musí být pouze výborný. Kompetencí učitelky je v tomto směru dítě vést a i při ne vždy dobrém pocitu z výsledku dítě podpořit a motivovat pro další výkon. Výsledkem je zkracující se vzdálenost mezi dítětem a učitelkou, kdy společně prožívají něco krásného. Osobnost pedagoga je rozhodující pro vytvoření vhodné uvolněné atmosféry, ale přispět může i hudba sama. Celková atmosféra má citlivě souznít s náladou hudby a pohybu.

### **3.3. Hodnocení hudebně pohybové improvizace**

Dítě projevuje snahu o dobrý výkon, přeje si být uznáváno. Každé dítě má jiné představy o dobrém výkonu. Někdy ho ani nelze dosáhnout vzhledem k dispozičním schopnostem dítěte. Učitelka by měla umět zvolit vhodnou formu hodnocení. Patří to k vrcholům pedagogické práce. Musí umět projevit pochopení pro dětské úsilí, ale zároveň ne vždy pouze chválit. Příliš časté, nevhodné nebo naopak nedostatečné ocenění výkonu nejsou zdravou formou hodnocení. U dítěte to nemusí vést ke snaze o lepší výkon ani k dobrým pocitům, které jsou v případě improvizace důležité. Učitelka by se měla i tady držet pravidel efektivní komunikace, nehodnotit dítě, ale jeho projevy, a využívat především pozitivní zpětné vazby.

### 3.4 Individualizace v hudebně pohybové improvizaci

Každé dítě potřebuje individuální přístup. Nelze předpokládat, že se všechny děti budou stejně vyvíjet. Značné rozdíly lze pozorovat právě při vnímání hudby a následného pohybového ztvárnění. Záleží na podnětnosti prostředí, genetických a vrozených dispozicích, ale také na možnosti, zda dítě mělo příležitost seznámení s pohybem a hudbou. Nutno zdůraznit, že každé dítě je jedinečné. Některé jsou více pohyblivé, jiné zas méně. V důsledku toho nelze po všech požadovat stejný výkon. Zvláštní skupinu zde tvoří děti s lehkou mozkovou dysfunkcí. Pro tyto děti není obtížný rychlejší pohyb nebo reakce, ale značnou námahu musí vynaložit při koordinaci těchto pohybů. Pohyb s hudbou může být vhodným prostředkem k pomoci odstraňování těchto nedostatků. Ovšem s předpokladem, že jim může být věnována zvýšená péče v častých a menších dávkách. V mateřské škole se vyskytují i případy, kdy se dítě odmítá účastnit řízených činností. V takové situaci je vhodnější nechat ho, ať se dívá a samo se časem připojí. Pouze ho lze vyzvat k účasti. Netrvá obvykle dlouho a rádo se začne účastnit.

### 3.5 Čas a prostor pro hudebně pohybové improvizace

K hudebně pohybové improvizaci potřebujeme dostatek času a prostoru. Čas a prostor jsou důležitými faktory k efektivnímu provedení této činnosti. Musíme dodržet základní pravidla pro prostor, kde chceme tuto činnost realizovat. Je samozřejmé, že místnost musí být dokonale větratelná, čistá, mimo rušivé prostředí, a především dostatečně prostorná. Především kvůli bezpečnosti a rozvinutí pohybu do prostoru bez překážek a přílišného omezení. Vhodné je mít klavír nebo klávesy umístěny tak, abychom neustále měli přehled o dětech. Jak již bylo řečeno, málokteré dítě se rodí s talentem okamžitého zvládnutí pohybu s hudbou. „*Osvojování pohybů znamená akt učení, které podléhá zákonitostem známým z pedagogické psychologie*“ (Hudebně pohybové hra v mateřské škole, 4:14). Dítě potřebuje dostatek času, aby se s pohybem a hudbou seznámilo, mohlo se dostatečně uvolnit a plně se mu oddat. Chce si pohyby ozkoušet, obměňovat,

procvičovat, co už umí. Neustálé učení nových prvků bez důkladného procvičení předešlého pohybu nevede ke kultivovanému rozvíjení ladnosti pohybu. Pro dítě je dobré každý pohyb plně prožít, aby se pro něj stal známým a příjemným. Před každou činností by se děti měly uklidnit, aby se soustředily na své tělo a připravily ho k pohybu.

### **3.6 Specifické požadavky na osobnost pedagoga**

Učitelka jako vzor – dítě k učitelce vzhlíží. Považuje ji za autoritu a ona na něj výchovně působí. V hudebně pohybové improvizaci jsou kladeny nároky i na vzdělání samotného pedagoga. Učitelka by měla být vzdělaná a dobře hudebně i pohybově nadaná. Měla by na sobě pracovat, rozšiřovat své vzdělání v oblasti hudby a zlepšovat svou kulturu pohybu. Protože se dítě v předškolním věku učí především nápodobou, je důležité, aby učitelka byla tím správným příkladem. Když jsou děti ze zadání improvizace rozpačité, je na ní, aby ji první realizovala. Jejím provedením a jejím nadšením se budou inspirovat. Sama učitelka musí tyto cviky provádět co nejlépe. Z toho důvodu, že děti by ho měly provádět správně. Pokud je realizován nějaký pohyb, je důležité sledovat, zda ho dítě provádí dobře. Proto jsou také nezbytné znalosti učitelky o správném rozvoji motoriky. Aby se nehrbilo, správně dýchalo a cítilo se příjemně.

## 4. Výzkum

Výzkum byl zaměřen na konkrétní možnosti rozvíjení hudebně pohybové improvizace v mateřské škole. Byl proveden v mateřské škole Hosín v období šesti měsíců od počátku října 2007 do konce března 2008. S pomocí paní učitelky jsem vybrala šest dětí ve věku 4.5 - 6 let.

### 4.1 Hypotézy

Výzkum ověřoval následující hypotézy:

1. Hudebně pohybové improvizace jsou schopné všechny děti.
2. Vytvořený program je v podmínkách mateřské školy realizovatelný.
3. Realizace programu má pozitivní vliv na rozvoj hudebních i pohybových dovedností.
4. Děti projeví o hudebně pohybovou improvizaci zájem, rády se jich účastní.

### 4.2 Seznámení se s prověřovanými dětmi

*Lukášek* - 5.5 roku. Pochází z dvojčat. Je velmi snaživý a výrazný typ. Dokáže se bez problému soustředit i delší dobu

*Míša* - 5.5 roku. Je dvojče Lukáška. Při porodu asfixie, cvičí Vojtovu metodu. Velmi snaživý, aby nezůstal pozadu za ostatními. Levá část těla je o poznání méně pohyblivá.

*Adélka* - 5.2 roku. Je tichá a plachá. Podle paní učitelky jí po nástupu do školky dělaly hudební činnosti velký problém, zejména rytmické. Ale velmi se snaží

*Jiřík* - 6 let. Je aktivní, veselý a velmi snaživý chlapec.

*Kája* - 6.3 let, OŠD. Je o něm vždy slyšet. Hodně výrazný typ. Rodiče se mu dostatečně nevěnují a přehlíží jeho vady řeči. Chce být ve všem první

*Ondra* - 4.8 roku. Je z dětí nejmladší, ale velmi ukázněný a snaživý. Je trochu stydlivý vzhledem k věku. Snaží se vždy dělat, co se po něm žádá.

### 4.3 Prověřka hudebních a pohybových dovedností

Předpokladem hudebně pohybové improvizace jsou hudební i pohybové schopnosti a dovednosti na určitém stupni rozvoje. (viz teoretická část). Proto byla s vybraným vzorkem šesti dětí individuálně provedena prověřka hudebních a pohybových dovedností, která zároveň přispěla i k ověření hypotéz .

#### 4.3.1 Prověřka hudebních dovedností

Děti jsem seznámila s tím, co po nich budu požadovat a jednotlivě jsem je zvala ke klavíru. Každému jednotlivci jsem vysvětlila, co bude jeho úkolem. Úkoly jsem zadávala postupně. Prověřka obsahovala následující úkoly:

##### 1) Výška a hloubka tónu

Zadání: „, Takto jde velký těžký medvěd ( A) a takto malinká pískavá myška (a3). Poznáš, kdo je tohle?“

- a) A - medvěd
- b) a3 - myška
- c) h2 - myška
- d) H - medvěd

##### 2) Tempo

Zadání: „, Děti představte si, že jdeme na procházku. Všude je bláto a špatně se nám jde ( ukázka pomalé tempo na bubínek). Najednou přicházíme na louku, kde svítí sluníčko a můžete se rozběhnout“( ukázka rychlé tempo).

- a) rychle - jsou na louce a běhají
- b) pomalu - jdou těžce blátem
- c) rychle
- d) rychle

### 3) Dynamika

Zadání: „Opět jsme se ocitli na louce a létá kolem nás čmelák. Chvíli letí kolem nás, pak odletí dál a zase se vrací“. Jeden tón zazpívat a přidávat na intenzitě a ubírat.

- a) zesilování - letí blízko
- b) zeslabování - letí daleko
- c) najednou oboje a říct kdy je blízko a kdy je daleko

### 4) Pohyb melodie

Zadání: „Děti poznáte, zda jdeme do kopce nebo z kopce?“ Zahrát tóny jak jdou za sebou, buď dolů nebo nahoru.

- a) tóny nahoru, C-dur stupnice
- b) tóny dolů, C - dur stupnice
- c) tóny dolů, a- moll stupnice
- d) tóny nahoru, a- moll stupnice

### 5) Hudební paměť

Zadání: „Děti znáte tuhle pěknou písničku, trošku vám napovím a vy my řeknete, jak se ta písnička jmenuje?“ Zahrát pouze začátky známých písničky a poznat jaká to je

- a) ovčáci, čtveráci
- b) kočka leze dírou
- c) travička zelená
- d) skákal pes

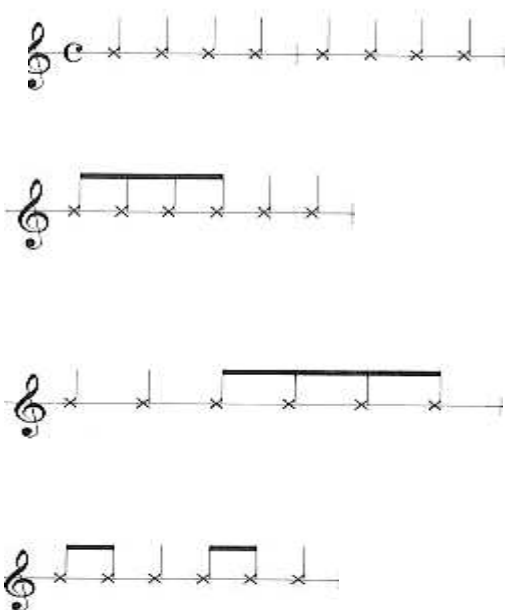
### 6) Tonální cítění

Zadání: „Zahrajeme si znovu ty známé písničky, ale pozor. Někde může být chyba a vy máte za úkol poznat, jestli se tam chyba objevila nebo ne“.

- a) skákal pes - s chybou „hra písňě v C-dur, nahrazení tónu g ve 3.taktu tónem h
- b) kočka leze dírou - bez chyby
- c) ovčáci, čtveráci - bez chyby
- d) travička zelená - hra písňě v C-dur, nahrazení tónu g tónem a při opakování

### 7) Rytmus

Zadání: vytleskávat různé rytmy



### 4.3.2 Prověrka pohybových dovedností

Prověrku pohybových dovedností provádíme v herně, abychom měli dostatek prostoru. Prověřujeme základní pohybové dovednosti:

#### 1) Chůze - při bubínku chůze do rytmu, střídání tempa

- a) vzpřímené držení těla
- b) pružnost kolenního kloubu
- c) doprovodné pohyby rukou
- d) pravidelnost kroku

#### 2) Běh - štafeta, jednotlivě za sebou

- a) odvíjení chodidla
- b) doprovodné pohyby paží
- c) pravidelné tempo - plynulost
- d) pružnost, lehkost

#### 3) Skoky - překážková dráha, a rozcvička ( přeskok snožmo, výskok s rozběhem přes překážku )

- a) koordinace pohybů, zapojení rukou
- b) plynulost při přeskakování nízkých překážek
- c) výskok s rozběhem na překážku ( např. část švédské bedny)
- d) měkký doskok při skoku z výšky ( švédská bedna )



#### 4.4 Hodnocení

Za každé dobře zodpovězené nebo provedené cvičení dítě dostává bod. Pokud zvládne aspoň část dostává půl bodu. U prověrky pohybových dovedností dostává dítě za každý podbod půl bodu. Může tedy za jedno cvičení dosáhnout až dvou bodů. Celkem za obě prověrky lze dosáhnout 13 bodů.

##### 4.4.1 Výsledky hudební prověrky

Jméno	výška	tempo	dynamika	pohyb melodie	hudební paměť	tonální cítění	rytmus	celkem
<i>Lukáš</i>	1	1	1	0,5	1	0,5	0,5	5,5
<i>Míša</i>	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	5
<i>Adélka</i>	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0	4,5
<i>Jiřík</i>	1	1	1	1	1	1	1	7
<i>Kája</i>	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	4,5
<i>Ondra</i>	1	1	1	1	1	1	1	7

##### 4.4.2 Výsledky pohybové prověrky

Jméno	chůze	běh	skoky	celkem
<i>Lukáš</i>	2	1,5	1,5	5
<i>Míša</i>	0,5	0,5	0,5	1,5
<i>Adélka</i>	1,5	2	1	4,5
<i>Jiřík</i>	2	2	2	6
<i>Kája</i>	2	1	2	5
<i>Ondra</i>	2	1,5	2	5,5

#### 4.4.3 Jednotlivé hodnocení výkonů dětí

Lukášek dosáhl 10.5 bodu. Když sám seděl u klavíru a měl odpovídat, bylo zřejmé, že mu chybí opora jeho kamarádů. Nebyl si moc jistý a spíš náhodně typoval. Ale celou dobu vydržel být klidný a soustředit se. Největší problém pro něj byl pohyb melodie. Poznal, že nejprve jde melodie nahoru, pak dolů. Ale když jsem zahrála znova dolů, odpověděl automaticky, že melodie šla nahoru. Asi je zvyklý na styl paní učitelky, která to pravidelně střídá a neuvědomil si hned napoprvé, že to může být i jinak. Pohybová prověrka ho moc bavila. U běhu mu dělá problém plynulost pohybu. U skoku plynulost přeskokování překážet.

Míša dosáhl 6.5 bodu. Úkoly dobře zvládal. Líbilo se mu, jak se věnuji jenom jemu. Neměl konkurenci a to mu vyhovovalo. Vydržel celou dobu vzorně sedět a v klidu odpovídat. Akorát někdy odpověděl zbytečně rychle, aniž by si uvědomil, jak to má být. Proto nemohl dosáhnout více bodů. Je dobré mu vždy připomenout, ať si to pořádně rozmyslí a pak řekne odpověď. U pohybové prověrky byl problém v jeho handicapu oproti ostatním. Do výzkumu jsem ho zařadila s ohledem na jeho přání a snaživost. Při chůzi zvládl držení těla. Zbylé úkoly by se daly hodnotit také, ale pouze na jedné polovině těla. U běhu zvládl doprovodný pohyb rukou, který mu při něm pomáhá. Skoky Míšu moc baví. Ale zůstala jsem jen u základního skoku snožmo přes nízkou překážku, abych ho netrápila náročností zbylých úkolů a zajistila jeho bezpečnost.

Adélka dosáhla 9 bodů. I přes její oslabené hudební cítění dosáhla dobrého výkonu. Velmi se snažila. S citem pro rytmus se člověk rodí a Adélka ho bude rozvíjet s potížemi. Její snaha způsobila naopak přílišnou strnulost při pohybových činnostech. Adélka je dobře pohyblivá, pružná, ale při lehčích a ladnějších pohybech se nedokáže uvolnit. Snažila bych se u ní více rozvíjet spontánní pohyb, při kterém by se dostatečně uvolnila a projevila.

Jiřík dosáhl maxima 13 bodů. Jsem ráda, že mi ho paní učitelka do skupiny přidala, protože byl jakýmsi tahounem celé prověrky. Ostatním pomohl k lepšímu výkonu. Vše, co se hudby a pohybu týká, dělá s radostí. Byl aktivní a činnost ho bavila.

Kája dosáhl 9.5 bodu. Hned v prvním příkladě mohl mít plný počet, kdyby nebyl tolik zbrklý. Je chytrý, ale potřebuje vždy upozornit, aby se dostatečně soustředil a vyčkal s odpovědí, vše si pomalu promyslel. U dynamiky byl problém v tom, že ho vychovávají prarodiče a on je zvyklý mluvit velmi hlasitě. Když jsem zahrála potichu tón, musel se hodně soustředit, aby něco slyšel. U poznávání pohybu melodie reagoval také zbrkle. Očekával, že když jde melodie nahoru, půjde automaticky podruhé dolů, odpovídal bez rozmyšlení a zbytečně ztratil půl bodu. Při rytmických činnostech je dobré k němu přijít blíž a stát vedle, aby viděl můj vzor a snažil se ho napodobit. Je mrštný a rád běhá. Pouze při plynulém řízeném běhu mu chybí pravidelnost. Bylo to možná způsobeno rušivými faktory ve třídě, ale jiné děti to zvládly. Jinak mi Kája udělal velkou radost, že se snažil a respektoval moje požadavky. Je z dětí nejstarší, a tak se snaží hodně vynikat.

Ondra dosáhl 12.5 bodu. Je velmi chytrý a i přes to, že je z dětí nejmladší, zvládl úkoly výborně. Bavila ho prověrka hudebních dovedností. S odpovědí vždy vyčkal, aby byla správná. Hodně se snažil. U některých odpovědí si nebyl tolik jistý, tak jsem měla pocit jestli mě nezkouší. Ale odpovědi byly správné. Ondra je tichý až plachý. Proto mě opravdu potěšil. Při pohybových dovednostech byl jediný zádrhel v běhu a jeho plynulosti. Kdyby získal trochu více sebedůvěry určitě by odezněl i tento drobný nedostatek. Myslím si, že zrovna u Ondry to zmizí samo s přibývajícím věkem.

#### 4.5 Program na zdokonalení hudebních i pohybových dovedností

Tento program obsahuje plán řízených činností od října do března. Zařazeny jsou i nejjednodušší improvizace, aby se u dětí postupně rozvíjely tvořivé schopnosti a odvaha projevit se.

Mou snahou bylo, aby činnosti odpovídaly integrovanému vzdělávání a vhodně doplňovaly témata třídního vzdělávacího programu.

**Říjen** – Tento měsíc je naším tématem podzim. Je to pestré téma. Začínáme jednoduchými činnostmi. Využíváme kontrastu, který postupně snižujeme. Věnujeme se tematice s draky pro rozvíjení pohybu, šustění listí pro rozvoj sluchu, učíme děti jednoduché tanečky a básničky.

„ **kapičky deště, šustění listí** “ - děti ťukají jemně prsty o zem. Střídají hlasitost, pak se promění na tření dlaní. Upozorníme je na rozdíl mezi těmito zvuky. Procvičujeme sluch. Aby děti měly i dostatek pohybu, zatančíme si.

„ **prší, prší** “ – kombinovat ťukání 2 prstů o dlaň v kombinaci s tleskáním

„ **houfem ovečky** “ - klasicky jednoduchý taneček na procvičení dupání a tleskání.

„ **koulelo se koulelo** “ - taneček, improvizace. Naučíme děti písničku a necháme je vymyslet pohyby.

„ **hra s míčem** “ - procvičovat chytání, házení, kutálení, také v rytmu slov (koulej- kutálej- chytej, hanko – mám ho, Jirko...) a hudby

„ **dráček** “ – nácvik, jak pouštíme draka, venku děti běhají. uvnitř je pak možné reagovat na rychlou a pomalou hudbu, která vyjadřuje, jestli s drakem utíkají nebo jdou

- poznáváme podle hudby, zda letí zlý „drak Mrak“ ( buben silně ) nebo míček Flíček ( bubínek slabě)

„ **překážková dráha** “ - procvičení všech pohybových dovedností.

„**hastrmane, tatrmane**“ – děti říkají říkadlo v daném rytmu a tleskají na slova NA BUBEN, a Z VODY VEN. Pak mohou tleskání vyměnit za bubínek nebo chřestidlo.

„**čížečku, čížečku**“ - tradiční taneční hra se zpěvem

„**kolo, kolo, mlýnský**“ – klasická taneční hra

**Listopad** – Tento měsíc se věnujeme více hudební stránce. Procvičujeme s dětmi hudební improvizace na doprovodné nástroje. Přidáváme obtížnější cviky. Zkoušíme více pohybovou a hudební improvizaci.

„**padá listí ze stromů**“ - nácvik pohybu nahoru a dolů. Děti stojí zpříma, paty u sebe, paže zvednou do širokého vzpažení, znázorňují jimi korunu stromu. Představí si, že je podzim, fouká vítr a barevné listí padá ze stromů na zem. Při tom je možno si říct básničku - „Foukej, foukej, větříčku, shod' mi jednu hruštičku“. Opakovaně v průběhu měsíce s různou hudbou.

„**já jsem muzikant**“ - rozdáme dětem hudební nástroje a učíme je písničku, ke které si samy vytváří hudební doprovod na rytmické nástroje

„**písničky s Dádou**“ - předvádět, jak se na různé hudební nástroje hraje, tanec

„**bubínek**“ - před různým cvičením se zahřejeme střídáním běhu a chůze, podle rytmu

„**šneček a myška**“ - při této hře střídáme pomalé lezení a rychlý běh. Po cestě leze pomalu šnek a nese si svůj domeček. Pak přeběhne přes cestu myška. Malá, rychlá. Děti se v těchto rolích střídají. Pak samy reagují na rychlý a pomalý doprovod dřívěk.

„**muzikanti z celého světa**“ – hudební a pohybová improvizace. Zadáme dětem pomocí motivace. Během celého měsíce si povídáme o hudebních nástrojích, o lidech, co na ně hrají, a nyní mají děti za úkol znázornit nějakého

muzikanta formou pantomimy. Ostatní děti hádají a snaží se správně odpovídat. Na závěr si všichni společně zahrají na doprovodné nástroje.

**Prosinec** – V tomto období se nejvíce věnujeme vánočnímu tématu. Vrcholem celého měsíce bude vánoční besídka na téma Betlém. Seznámíme je s příběhem Ježíška a na základě této motivace se snažíme je nechat samostatně vytvořit toto představení. Děti mají vánoce moc rády, takže většinu úkolů zvládají bez problémů.

„ **sníh a déšť** “ - u klavíru, lehké taneční kreace vloček proti silnému dešti.

Klást důraz na dynamiku.

„ **mik, miku, mik, mikuláš** “ - tleskání rytmu písničky, jak Mikuláš chodí,  
vznosná pomalá chůze, čert poskakuje

„ **čerti a andělé** “ – hluboký a výrazný tón proti jemného vysokému tónu.

„ **básničky a písničky** “ - naučit děti různé básničky a písničky, aby je mohly říct,  
až jim Mikuláš přinese nadílku. Můžeme k tomu přidat  
jednoduché tleskání, dupání či otočku.

„ **vánoční koncert** “ - zpívání koled a hra na doprovodné nástroje

„ **živý betlém** “ – povíme dětem o narození Ježíška a zahrajeme si na to.

- muzikanti hrají Ježíškovi – improvizace na rytmické a melodické nástroje, popř. zpěvem

- tanečníci mu k tomu zatancují – taneční improvizace k předešlé rytmické improvizaci

- zpíváme u toho koledy a pohyby vyjadřujeme děj.

**Leden** – Snažíme se co nejvíce využívat sněhu, který mají děti tolik rády.

„ **sněhová procházka** “ - můžeme provádět venku i vevnitř. Zvolíme buď pomalé nebo rychlé tempo. Vhodným nástrojem jsou rolničky.

Děti na ně reagují chůzí nebo během.

„ **sněhové vločky** “- povídáme si o zimě, a pak znázorníme pohybem lehkost sněhových vloček. Děti se točí, skáčou, běhají, jako když si vítr hraje se sněhem. Potom je necháme pozvolna padat na zem, to když vítr ustane. Děti mají poznat , kdy melodie končí (Mišurcová, Sněhové vločky )

„ **tři králové** “- vysvětlit dětem tuto tradici a zahrát si na to. Vyberou se tři králové a zpívají písničku. Ostatní děti je k tomu mohou doprovodit na nástroje.

„ **hra na zimní královnu** “- tato hra je dobrá na zpevnění svalů a ovládání pohybu přirozenou cestou. Zlá královna dětem vezme bačkorky, jde do svého paláce spát. Když královna spí děti si mohou své bačkorky vzít, ale jakmile se otočí musí zůstat v pozici, ve které se právě nachází.

**Únor** – Při provádění našeho plánu, jsme zjistili, co dělá dětem potíže a pokusíme se to s nimi více procvičit.

„ **zajíček ve své jamce** “ – naučíme se písničku a při tom procvičujeme pohyby malého zajíčka. Nejprve skoky malé, potom může vystřídat za větší.( Zajíček v lesíčku )

„ **tělovýchovná chvilka** “ – připravíme kroužky na proskakování, švédskou bednu na seskakování, lano na podlézání, lavičku pro chůzi a tímto způsobem procvičujeme více pohybů najednou. ( zajíček běží domů)

„ **běžel tudy zajíček** “ – taneční hra

„ **cvičení s míči** “- rozdáme dětem míče a posadíme se. Nejprve zkusíme kutálení od sebe a k sobě. Při tomto pohybu se jim snažíme názorně vysvětlit pohyb melodie. Pokud se kutálí míč pryč, je to jako když hraje klavír melodii nahoru, a když se k nám míč vrací, hraje melodie dolů.

**Březen** – Poslední měsíc našeho prověřování. Závěrečný test provedeme až v druhé polovině měsíce. Nejprve se pomocí řízených činností snažíme všechny dovednosti zopakovat.

„ **vítání jara** “- motivujeme děti pocitem, že už se blíží teplo, sluníčko nás vítá a my se na něj těšíme. Taneční improvizace ( A. Vivaldi, Čtyři roční období )

„ **tanec víl a skřítků na louce** “- ( Ať žijí duchové)- improvizace na známou dětmi oblíbenou hudbu

„ **zvířátka ven** “ – na jaře se všechno probouzí po dlouhém zimním spánku. Předvedeme si různá zvířátka. Klademe důraz na jednotlivou charakteristiku zvířat. Medvěd je velký, těžký, proto jde pomalu. Včelka poletuje všude kolem, apod.

„ **včelky na louce** “ – dáme dětem různobarevné šátky. Včelky poletují po louce, sedají si na květinu a zas letí dál.( Včelka )

„ **pod naším okýnkem** “- květinčky vylézají ze země, otáčejí se za sluncem.

„ **tanec loutek** “ – příprava na karneval ( B. Martinů, Loutky )

„ **karneval** “ – zde se střídá vše dosud naučené. Děti tancují, běhají, skáčou, zpívají písničky. Představí se jednotlivé masky, ukáží své charakteristické pohyby.( tanec princezen, boj rytířů..

#### **4.6 Hodnocení po realizaci tohoto programu:**

Po půl roce zkoumání jsem zjistila určitý pokrok. V tabulce jsou uvedeny výsledky stejných dětí po aplikaci tohoto plánu.



#### 4.6.1 Výsledky hudební prověrky po realizaci programu

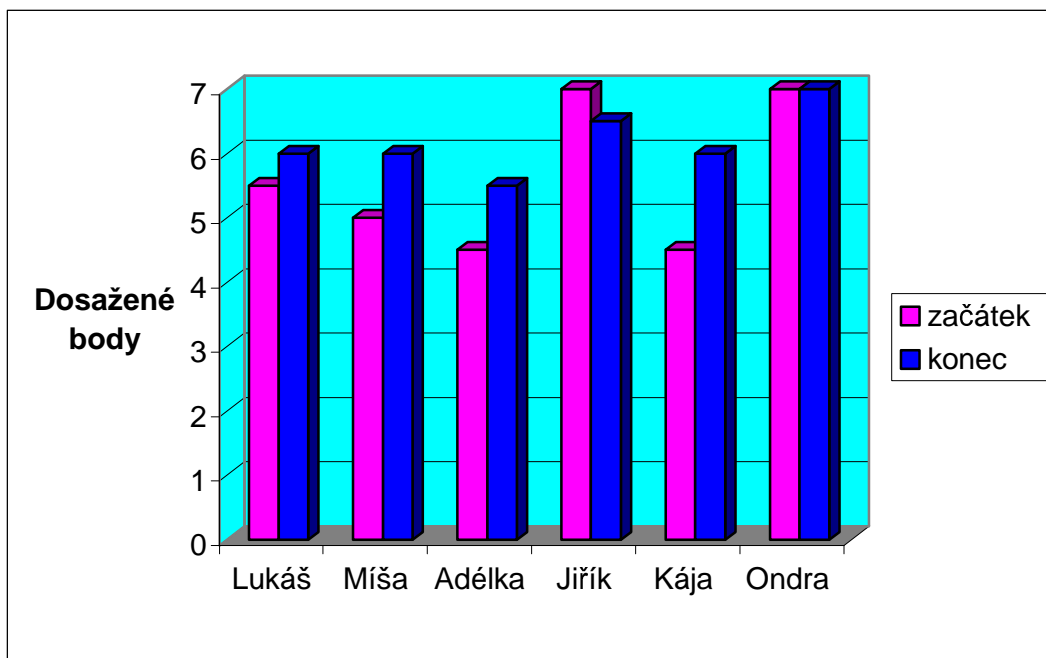
Jméno	výška	tempo	dynamika	pohyb melodie	hudební paměť	tonální citění	rytmus	celkem
<i>Lukáš</i>	1	1	1	0,5	1	0,5	1	6
<i>Míša</i>	1	1	1	0,5	1	1	0,5	6
<i>Adélka</i>	1	0,5	1	1	1	0,5	0,5	5,5
<i>Jiřík</i>	1	1	1	1	1	0,5	1	6,5
<i>Kája</i>	1	1	0,5	1	1	0,5	1	6
<i>Ondra</i>	1	1	1	1	1	1	1	7

#### 4.6.2 Výsledky pohybové prověrky po realizaci půlročního programu

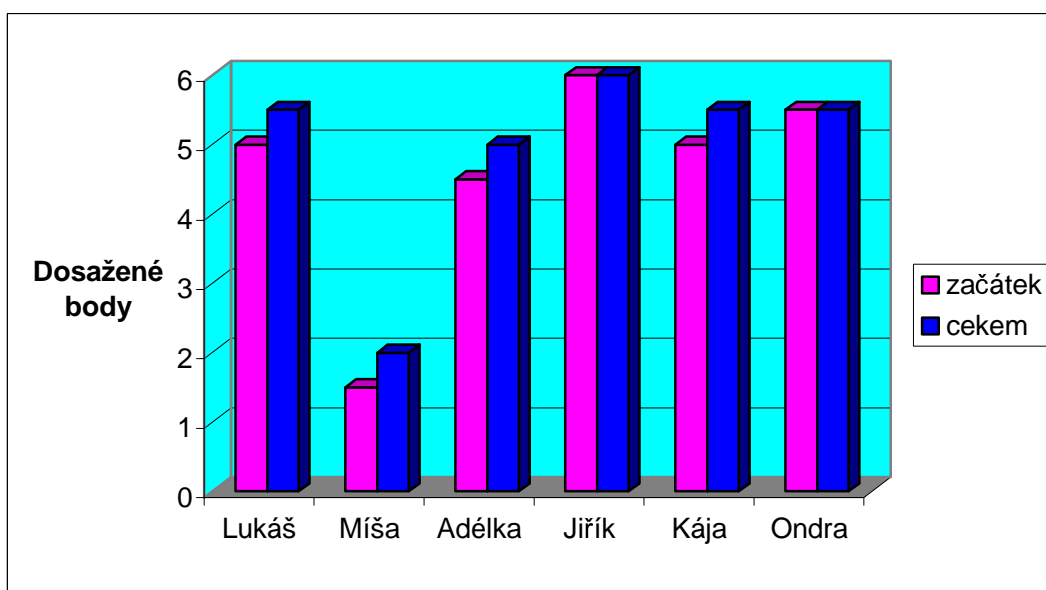
Jméno	chůze	běh	skoky	celkem
<i>Lukáš</i>	2	1,5	2	5,5
<i>Míša</i>	0,5	0,5	1	2
<i>Adélka</i>	1,5	2	1,5	5
<i>Jiřík</i>	2	2	2	6
<i>Kája</i>	2	1,5	2	5,5
<i>Ondra</i>	2	1,5	2	5,5

## 4.7 Porovnání výsledků před realizací programu a po realizaci

### 4.7.1 Hudební prověrka:



### 4.7.2 Pohybová prověrka:



#### 4.8 Hodnocení na základě hypotéz

1. Hudebně pohybové improvizace jsou schopné všechny děti – z mého pohledu bych řekla, že tato hypotéza se naplnila. Na základě teoretické části děti prováděly improvizaci tak, že vždy všechny splnily zadání. Je samozřejmě třeba přihlídnout k individuálním možnostem dětí. Ale snaha tu opravdu byla u všech dětí, výsledky se liší podle individuálních předpokladů .
2. Vytvořený program je v podmínkách mateřské školy realizovatelný – tato hypotéza částečně platí. Záleží na konkrétní učitelce. S programem se dá určitě dobře pracovat a může být inspirací.
3. Realizace programu má pozitivní vliv na rozvoj hudebních i pohybových dovedností - myslím, že program je sestaven vzestupně tak, aby pomalu tyto dovednosti rozvíjel. Samozřejmě není možno za tuto krátkou dobu udělat obzvlášť velký pokrok, proto nejsou výsledky výrazně lepší. Také se opět ukazuje, že výkon dětí je ovlivněn momentální situací a rozpořením dítěte (Jiřík měl nižší počet bodů po ukončení programu). U čtyř dětí se hudební i pohybové schopnosti nepatrně zvýšily. V rámci možností bych považovala tuto hypotézu za prokázanou.
4. Děti projevují o hudebně pohybovou improvizaci zájem, rády se jich účastní – pro děti byla improvizace ve větší míře něco nového. Dříve na to nebyl kladený takový důraz jako nyní. Proto měly děti o improvizaci velký zájem a s nadšením se účastnily úkolů. Týká se to všech dětí, i těch, které nemají zvláštní hudebně pohybové předpoklady.

## 5. Závěr

Cílem mé práce je, pomocí prostředků hudby a pohybu, vytvářet základy všestranného rozvoje, hudebního cítění a pohybových schopností. Povzbudit fantazii a rozvíjet jejich citový život. Rozvíjet hudební schopnosti, smysl pro hudební rytmus, utváření hudebních představ, hudební paměť, pohybovou i svalovou uvolněnost, přirozenost projevu, správné držení těla, orientaci v prostoru. Během prověrky jsem zjistila, že děti nesmíme přetěžovat a každou činnost jim dobře vysvětlit. Dobrá motivace bývá nejlepším pomocníkem. Děti činnost zaujme a jsou pro ni nadšené. Měli bychom využívat dětskou fantazii, která v tomto věku zažívá největší rozvoj. Při hudebně pohybové improvizaci vycházíme z dané hudby, kterou dětem pustíme. Je vhodné dopředu rozebrat, co hudba může znázorňovat. Způsob improvizace je možné volně obměňovat. Právě tady bychom měli děti vést k samostatnosti a citlivě je usměrňovat. Hudební improvizace, které lze provádět každý den, by měly být jednoduché, aby na ně děti mohly spontánně reagovat. Někdy stačí pár tónů, nebo jednoduchých akordů, které citlivě přivedou děti k metodickému cíli.

Při realizaci mého programu jsem zjistila, že nejvhodnější metodou je nenásilný způsob výuky. Rozhodně ne dril a nátlak. Když se do řízených činností vloží učení s nádechem spontánní činnosti a volnosti, lze dosáhnout požadovaného výsledku. Není to však otázka několika dnů, či týdnů. Je to dlouhodobý proces plný nápadů a snahy.

Práce na toto téma mě bavila a obohatila. Bylo hezké zažít dětský pokrok v oblasti, která je mi velmi blízká. Od mala jsem se sama věnovala tanci a hudbě. Myslím si, že každá mladá dáma by tancem měla začít. Já jsem díky baletu mnoho získala. Mezi důležité hodnoty bych zařadila celkovou estetiku pohybu, ladnost a v neposlední řadě zpevnění svalů a správné držení těla. U chlapců je pohyb také velmi důležitý. V tomto věku se dá mnoho rozvíjet. Chlapci se tolik nestydí a proto můžeme i je pozorovat například u tance. Pohybová improvizace ve spojení s hudbou je krásným přirozeným prostředkem, jak podporovat vztah k hudbě a pohybu. Je to pro děti činností, při které se mohou uvolnit a relaxovat.

## 6. Seznam použité a citované literatury:

- 1) Dvořáková, H.: *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, Raabe, Praha 2006
- 2) Jasanová, N.: *Hudba, pohyb, kresba a slovo*, Svojtko, Zlín 1990
- 3) Kurková, L.: *Dětská tvořivost v hudbě a pohybu*, SPN, Praha 1981
- 4) Kurková, L.: *Hudebně pohybové hry v mateřské škole*, SPN, Praha 1989
- 5) Kurková, L.: *Metodické listy pro předškolní vzdělávání*, Praha
- 6) Lišková, M.: *Hudební činnosti pro předškolní vzdělávání*, Raabe, Praha 2006
- 7) Lokšová, I., Lokša, J.: *Tvořivé vyučování*, Grada, Praha 2003
- 8) Lokšová, I., Lokša, J.: *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*, Praha, Portál 1999
- 9) Machková, E.: *Jak se učí dramatická výchova*, AMU, Praha 2007

### Další zdroje informací:

[www.mujiweb.cz](http://www.mujiweb.cz)

## 7. Přílohy

### Skákal pes

Vesele Lidová píseň z Čech

*D* *A*

Ská-kal pes      přes o-ves,      přes ze-le-nou      lou-ku,  
Pejs-ku náš,      co dě-láš,      žes tak ve-sel      stá-le.

šel za ním      mys-li-vec,      pé-ro na klo-bou-ku.  
řek bych vám,      ne-vím sám,      hop, a ská-kal      dá-le.

Takt Tleskání

Metrum Podupy

*A<sup>7</sup>* *A<sup>7</sup>* *D*

### Travička zelená

Vesele Lidová píseň z Čech

*C* *G* *C* *G* *C*

Tra-vič-ka      ze-le-ná,      to je mo-je      po-tě-še-ní.

tra-vič-ka      ze-le-ná,      to je mo-je      pe-ří-na;

G C G C

když si smys-lím na ni sed-nu, když si smys-lím na ni leh-nu,

C G C *Ami Dmi* G C

tra - vič - ka ze - le - ná, to je mo - je pe - ři - na.

### Ovčáci, čtveráci

Mírně rychle *Lidová píseň z Čech*

C

Ov - čá ci, čtve - rá - ci, vy jste na - ši  
To je lež, ja - ko věž: ne - by - la to

G C G C G C

vič - ku i tu čo - čo - vič - ku, vy - pás - li.  
vič - ka, a - ni čo - čo - vič - ka, byl o - ves.

### Prší, prší

Živě *Lidová píseň z Čech*

D

Pr - ší, pr - ší, jen se le - je, kam, ko - ně - ky, po - je - de - me?  
Ku - kač - ka už za - ku - ka - la, má pa - nen - ka za - pla - ka - la.

A<sup>7</sup> D *Emi* A D

Po - je - de - me na lu - ka, až ku - kač - ka za - ku - ká.  
ty, ku - kač - ko, ne - ku - kej, má pa - nen - ko, ne - pla - kej.

## Hastrmane:

Hastrmane, tatrmane, dej nám kůži na buben,  
budeme ti bubnovati, až vylezeš z vody ven.

Mírně Lidová píseň z Čech



Čí - žeč - ku, čí - žeč - ku, ptáče - ku ma - liě - ký,  
po - věz mi čí - žeč - ku, jak se - jou mák?  
jak ros - te mák?  
jak kve - te mák?  
jak ple - jou mák?  
jak je - dí mák?

Aj, tak, tak se - jou mák, aj, tak tak se - jou mák,  
aj, tak, tak se - jou mák, tak se - jou mák.

### **1. sloka**

Jak sejou mák – Děti se zastaví, stojí čelem do kruhu. Dítě uprostřed kruhu napodobuje setí máku. Pravou rukou imituje nabírání máku z ošatky (levá ruka). Širokým, rozmáchlým pohybem pravé paže napodobuje rozsévání máku. Jeden pohyb připadá na každé dvě doby. Ostatní děti se k „čížečkovi“ přidají a dělají stejný pohyb.

### **2. sloka**

Jak roste mák – Čížeček si klekne a pomalu vstává. Ruce má na prsou, prsty sevřené v pěst.



### 3. sloka

Jak kvete mák – Čížeček má ruce sevřené v pěst, drží je před hrudníkem. Rozevíráním pěstiček naznačuje, jak pučí poupata máku.

### 4. sloka

Jak zraje mák – Čížeček dá dlaně k sobě (nápodoba makovice), ruce zvedá pomalu nad hlavu.

### 5. sloka

Jak lámou mák – Čížeček napodobuje lámání stébel máku.

### 6. sloka

Jak jedí mák – Čížeček nabírá pravou rukou mák z dlaně levé ruky, napodobuje, jak se mák jí.

## Kolo, kolo mlýnský

Mírně Lidová píseň z Čech

Ko-lo, ko-lo mlýn - ský za čty - ři rýn - ský.

ko - lo se nám po - lá - ma - lo, mno - ho ško - dy

na - dě - la - lo, u - dě - la - lo bác.

### Foukej, foukej větříčku:

Foukej, foukej větříčku, shod' mi jednu hruštičku.

Shod' mi jednu, nebo dvě, budou sladké obě dvě.

## Bude zima, bude mráz

Klidně Lidová píseň z Moravy

The musical score is in G major, 2/4 time, and consists of two staves. The first staff has a melody with lyrics: "1. Bu - de zi - ma bu - de mráz, kam se, ptáč - ku, kam scho - váš?" with chords G, D7, G, Am, E7, Am. The second staff has a bass line with lyrics: "Schovám já se pod hru - du, tam já zi - mu pře - bu - du." with chords A, A7, D7, G, D7, G.

2. Bude zima, bude mráz, kam se ptáčku, kam schováš?  
Schovám já se do javora, tam bude má komora.
3. Bude zima, bude mráz, kam se ptáčku, kam schováš?  
Schovám se já pod mezu, až přestane, vylezu.
4. Až přestane vyletím, celý svět rozveselím.  
Půjde milá na trávu, zaspívám jí nad hlavů.

## Sněží, sněží

*M. Škodová*

The musical score is in G major, 3/4 time, and consists of two systems. Each system has a melody and a bass line. The first system has lyrics: "Sně - ží, sně - ží, mráz ko - lem bě - ží. Fou - ká, fou - ká, bí - lá je lou - ka." The second system has lyrics: "Zi - ma je ko - ťič - ce, hřbet se jí je - ží. Zi - ma je pejs - ko - vi, ke kam - nům kou - ká." The bass line consists of single notes in the left hand.

*F*  
 Na Vá - no - ce dlou - hý no - ce. jsou tam vel - ký  
 Činěl  
 Hůlky  
 Triangl  
 Bubínek

*F*      *C<sup>7</sup>*      *F*  
 chu - me - li - ce, hej, hej, ko - le - da.  
 Činěl  
 Hůlky  
 Triangl  
 Bubínek

Pacholek v stodole mlátí,  
 až se celý zimou klátí,  
 hej, hej, koleda!

Dívka v stavu šaty pere,  
 naříká si, že ji zebe,  
 hej hej, koleda!

A hospodář s hospodyňou  
 leží oba pod peřinou,  
 hej, hej, koleda!

## Včelka (L. Kurková)

Hudba Z. Šesták  
Slova M. Šestáková

Mírně

Na za - hrád - ce pod jab - lo - ní,  
mo - tý - lek tam včel - ku ho - ní,  
hned, hned, hned, dej mi včel - ko med!  
hned, hned, hned, dej mi včel - ko med!

The musical score is written in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a time signature of 2/4. It consists of four staves of music. The first two staves have a tempo marking 'Mírně'. The first staff has a 'D' chord above the first measure and an 'A' chord above the second measure. The second staff has a 'D' chord above the first measure and an 'A' chord above the second measure. The third and fourth staves have 'D' chords above the first and third measures, and 'A7' chords above the second and fourth measures. The lyrics are written below the notes.

## Pod naším okýnkem

Zvolna *Lidová píseň z Čech*

Pod na - ším o - kýn - kem ros - tou tam dvě rů - že,  
pod na - ším o - kýn - kem ros - te tam štěp.  
Jsou na něm jab - líč - ka, tr - há je An - čič - ka,  
jsou dob - rá, jsou slad - ká, jsou ja - ko med.

The musical score is written in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a time signature of 2/4. It consists of four staves of music. The first staff has a tempo marking 'Zvolna' and a 'C' chord above the first measure, a 'G7' chord above the second measure, and a 'C' chord above the third measure. The second staff has a 'C' chord above the first measure, a 'Dmi' chord above the second measure, a 'G7' chord above the third measure, and a 'C' chord above the fourth measure. The third staff has a 'F' chord above the first measure, a 'C' chord above the second measure, a 'G7' chord above the third measure, and a 'C' chord above the fourth measure. The fourth staff has a 'C' chord above the first measure, a 'Dmi' chord above the second measure, a 'G7' chord above the third measure, and a 'C' chord above the fourth measure. The lyrics are written below the notes.

## Zajíčku v lesíčku, copak děláš

Za - jíč - ku v le - síč - ku, co - pak dě - láš?  
Za - jíč - ku v le - síč - ku, co - pak to jíš?

Bě - há - vám, ská - ká - vám, tu - hle mě máš.  
Tra - vič - ku, mrk - vič - ku, však ty to víš.

## Běžel tudy zajíček

Mírně Lidová píseň z Čech

Bě - žel tu - dy za - jí - ček. Hou - py. hou - py.  
Ne - sl py - tel žem - li - ček. Hou - py. hou - py.

Děti utvoří dvojice, drží se za ruce, levým bokem stojí směrem do kruhu.

- |            |   |
|------------|---|
| 1.–2. takt | děti běží vpravo po kruhu   |
| 3.–4. takt | děti se zastaví, stoupnou si naproti sobě a pohupují rukama vpravo a vlevo (4x) |
| 5.–6. takt | jako 1.–2. takt   |
| 7.–8. takt | jako 3.–4. takt   |

**2. sloka** – směr běhu vlevo po kruhu.

Počkej na mne, zajíčku, houpy, houpy,  
dej mi jednu žemličku, houpy, houpy.





