

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky

## **Tanečně – pohybové aktivity u dětí předškolního věku**

Bakalářská práce

Autor: Adéla Bednářová  
Studijní program: Učitelství pro mateřské školy  
Vedoucí práce: Mgr. et MgA Henrieta Hornáčková  
Oponent práce: Mgr. Ph.D. et Ph.D. Janet Wolf



## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Adéla Bednářová

Studium: P19P0057

Studijní program: B0112A300001 Učitelství pro mateřské školy

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

**Název bakalářské práce:** Tanečně - pohybové aktivity u dětí předškolního věku

Název bakalářské práce AJ: Dance and movement activities in preschoolers

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Bakalářská práce se zabývá tanečně pohybovými aktivitami a charakteristikou dětí předškolního věku v mateřské škole. Cílem práce je vytvoření a následné ověření čtyř tanečních chviliek pro děti předškolního věku. Praktická část je obohacena o rozhovory s učitelkami zúčastněné mateřské školy o míře využívání tance jako pohybové aktivity.

BRETTSCHNEIDEROVÁ Václava, KUBECOVÁ Markéta. Taneční činnosti v předškolním vzdělávání. Praha: Raabe, 2018. ISBN 978-80-7496-386-5.

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-614-4.

JENČKOVÁ, Eva. Lidské tělo v pohybu s hudbou. Hradec Králové: Tandem, 2016. ISBN 978-80-86901-37-4

ŠVANDOVÁ, Lenka. Taneční výchova pro předškolní děti. Praha: NIPOS-ARTAMA, Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2015. ISBN 978-80-7068-290-6

**Garantující pracoviště:** Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** Mgr. et MgA. Henrieta Hornáčková

**Oponent:** Mgr. Janet Wolf, Ph.D. et Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 29.12.2020

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci Tanečně pohybové aktivity u dětí předškolního věku vypracovala pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne .....

.....

Adéla Bednářová

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK)

V Hradci Králové dne .....

.....

Adéla Bednářová

## **Poděkování**

*Děkuji vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. et MgA Henrietě Hornáčkové za vedení, ochotu, spolupráci a cenné rady, které mi poskytla při psaní této práce. Mé poděkování patří také paní ředitelce Mateřské školy Smřice, za umožnění realizace praktické části mé práce. Dále bych ráda poděkovala své rodině za veškerou podporu a trpělivost, kterou mi při studiu projevovali.*

## **Anotace**

BEDNÁŘOVÁ, Adéla. *Tanečně pohybové aktivity u dětí předškolního věku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 68 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce, která nese název Tanečně pohybové aktivity u dětí předškolního věku je rozdělena na dvě části. Teoretická část nejprve charakterizuje dítě předškolního věku a jeho tělesný a pohybový vývoj. Dále je pozornost věnována definici tance a jeho přínosem pro děti, spojitosti pohybu a hudby. Také zahrnuje hudebně pohybové dovednosti a činnosti vhodné pro děti předškolního věku. Praktická část se věnuje vypracování tanečně pohybových chviliek. Jedná se o čtyři taneční chvílky, které jsou podrobně popsány a realizované s dětmi v rámci předškolního vzdělávání. Dílčím cílem práce je pozorování dětí při tanečních aktivitách a následná reflexe. Praktická část je obohacena o rozhovory s učitelkami zúčastněné mateřské školy o míře využívání tance jako pohybové aktivity. Pro zpracování bakalářské práce byly použity následující metody: intervence, ověřování, pozorování a rozhovor.

Klíčová slova: pohyb, tanec, hudba, taneční výchova, dítě předškolního věku

## **Annotation**

BEDNÁŘOVÁ, Adéla. *Dance and movement activities in preschoolers*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 68 pp. Bachelor Degree Thesis.

This bachelor thesis, which is entitled Dance and movement activities in preschool children, is divided into two parts. The theoretical part accesses a preschool child and its physical and motor development. It concentrates on the definition of dance and its benefits for children with connection between movement and music. This first part also covers the music, movement skills and activities appropriate for preschool children. The practical part is dedicated to the development of dance and movement. There are four dance moments described in detail and implemented with children within the preschool education. A sub-objective is to observe the children during their dance activities and provide subsequent reflection. The practical part is enriched by interviewing the teachers of the participating preschool institution's, discussing the use of dance as a physical activity. The following methods were used for the elaboration of the bachelor thesis: intervention, verification, observation and interviewing.

Keywords: movement, dance, music, dance education, preschool child

# Obsah

Úvod.....	10
1 Teoretická část .....	11
1.1 Charakteristika dětí předškolního věku.....	11
1.1.1 Tělesný a pohybový fyzo.....	12
1.2 Dítě a hudba .....	13
1.3 Tanec .....	16
1.3.1 Přínos tance pro děti .....	18
1.3.2 Jak má vypadat hodina taneční výchovy?.....	19
1.3.3 Správné držení těla.....	20
1.4 Hudebně – pohybové dovednosti .....	20
1.4.1 Chůze .....	21
1.4.2 Běh.....	21
1.4.3 Taneční kroky .....	22
1.5 Hudebně – pohybové činnosti.....	24
1.5.1 Improvizace .....	24
1.5.2 Taneční hry .....	26
1.5.3 Taneční choreografie .....	28
2 Cíl, úkoly a metody práce .....	31
2.1 Cíl bakalářské práce .....	31
2.2 Výzkumné otázky.....	31
2.3 Úkoly práce .....	31
2.4 Metody práce.....	32
3 Praktická část .....	33
3.1 Návrh tanečních chviliek pro děti předškolního věku.....	33
3.1.1 Taneční chvílka: Afrika .....	34
3.1.2 Taneční chvílka: Španělsko .....	38



3.1.3	Taneční chvílka: Amerika.....	42
3.1.4	Taneční chvílka: Česká republika.....	46
3.2	Ověření v praxi.....	49
3.2.1	Analýza tanečních chviliek.....	50
3.2.2	Rozhovor s učitelkami zúčastněné mateřské školy.....	54
4	Diskuse a výsledky.....	56
5	Doporučení pro praxi.....	58
	Závěr.....	59
	Seznam použitých zdrojů.....	60
	Seznam příloh.....	63

## Úvod

V bakalářské práci se zabývám tanečně pohybovými aktivitami u dětí předškolního věku. Toto téma jsem si vybrala, protože mi je pohyb a zejména tanec velmi blízký. Od dětství jsem navštěvovala různé taneční kroužky. Seznámila jsem se tak se základními kroky odlišných tanečních stylů, které se dají využít s dětmi v mateřské škole. Tanec mi dává možnost vyjádřit své pocity. Pro mě je tanec něco, co určilo, kdo vlastně jsem. Provází mě od malička, stal se pro mě radostí, pomohl mi s trémou a obohatil mě skvělými přáteli.

Když jsem navštívila různé školky, zjistila jsem, že tanec jako takový, využívají opravdu málo. Přitom se skrze něj děti učí naslouchat hudbě, rytmu a s ním koordinovat své pohyby. Výukou tanečních choreografií děti získávají koncentraci a schopnost propojovat více věcí najednou. Dnešní zapojení tance do výuky v mateřských školách je dle mého názoru zastaralé s využíváním pouze tradičních písní. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla vytvořit čtyři tanečně pohybové chvilky na téma „Cesta kolem světa“, které mohou být součástí různých projektů využitelných například do tématu cestování, ale také jako součástí tělesné a taneční výchovy po celý rok.

Ve své bakalářské práci jsem čerpala z odborné literatury, která mi byla doporučena. Dále také z vlastních zkušeností, jelikož od roku 2016 jezdím jako lektorka na dětský taneční tábor a rovněž jsem získala mnoho nápadů z tanečních kroužků, které jsem navštěvovala.

Cílem bakalářské práce je vypracování čtyř motivovaných tanečních chviliek pro děti předškolního věku, zakomponovaných do běžného režimu mateřské školy, odpovídajícím normám RVP PV, a následné ověření v praxi. Dílčím cílem práce je pozorování dětí při tanečních aktivitách a následná reflexe. Práce je obohacena o rozhovory s učitelkami zúčastněné MŠ o míře využívání tance jako pohybové aktivity. Materiál by mohl posloužit všem učitelům mateřských škol v realizaci tanečně pohybových činností.

# 1 Teoretická část

Tanec a celkově taneční výchova není v Rámcovém vzdělávacím programu předškolního vzdělávání blíže zdůrazněna a specifikována, v praxi se jí tím pádem nevěnuje dostatečná pozornost. Učitelky mateřských škol nemají dostatek informací a podkladů, jak mají tanec s dětmi využívat. Ve své práci uvádím základní teorii k tématu. Věnuji se nejprve charakteristice a tělesnému vývoji dětí předškolního věku, dále se zabývám tématem dítě a hudba, která s taneční výchovou bezpodmínečně souvisí. Následně představuji kapitolu tance, která se věnuje popisu a historii tance, jeho přínosu pro děti a jak by měla vypadat hodina taneční výchovy. V závěru teorie umožňuji čtenářům nahlédnout do činností týkající se hudebně – pohybových dovedností, jako je například chůze, běh či taneční kroky. Důležité jsou také hudebně – pohybové činnosti kam se řadí např. taneční hry nebo improvizace.

## 1.1 Charakteristika dětí předškolního věku

Děti předškolního věku jsou stále plné energie a pohybu. Jejich nejdůležitější činností je hra, která se projevuje ve všech směrech. Ne nadarmo se říká, že je toto období nazýváno obdobím hry. Je to stadium představivosti a fantazie, kterou děti využívají nejen při spontánní hře, ale také při malování nebo vyprávění příběhů. V tomto období se dítě rozvíjí po všech stránkách – tělesné, pohybové, intelektové, citové i společenské (Allen, 2005).

Předškolní věk trvá podle Vágnerové (2012) od 3 do 6–7 let. Tento věk lze charakterizovat několika typickými body:

- Poznávací egocentrismus – je přesvědčení o svém názoru, opomíjí jiné dění, problémy ostatních, nevnímá své okolí apod. Předškolní dítě nechápe, proč by mělo posuzovat situaci z více pohledů.
- Antropomorfismus – je přisuzování živých (lidských) vlastností neživým věcem a předmětům. Například sluníčko se směje na obloze, řeka běží přes kameny apod.
- Artificialismus – je způsob, kterým si děti vykládají vznik okolního světa. Děti si vznik světa vysvětlují tím, že jej nejspíš nějaký člověk vytvořil. Například umístil hvězdy a měsíc na oblohu, zasadil kameny, ze kterých vyrostly hory, napustil vodu do jezera, nebo dokonce udělal díry do lidského těla – nos, uši apod.

- Socializace – u dítěte předškolního věku je rodina jako základní sociální skupina, nicméně dítě se začíná socializovat také mezi své vrstevníky, a to zejména nástupem do mateřské školy, kde dítě poprvé vstupuje do společnosti jako samostatná jednotka.
- Tematická hra na něco – děti si pomocí této hry nacvičují budoucí role, povolání. Ve hře se děti naučí rozeznávat pozitivní i negativní osobnostní vlastnosti. Tyto hry jsou mezi dětmi předškolního věku velmi oblíbené a časté. Jedná se například o hru na školu, na maminku, na vojáky, na doktory apod.
- Pohádky – vyprávění pohádek a příběhů je oblíbenou aktivitou dětí předškolního věku. Děj pohádek bývá jednoduchý a řídí se jasným pravidlem – dobro vítězí nad zlem. Pohádky pomáhají k definování dětské identity. Děti často bývají v souladu s hlavním hrdinou, který zažívá stejné problémy (Vágnerová, 2012).
- Rozvoj kresby – u dětí předškolního věku dochází k rozvoji jemné motoriky, s čímž souvisí i rozvoj kresby. Nejprve spontánně čarují až dojdou ke schopnosti dobře napodobit jednotlivé tvary a spontánně nakreslit postavu tzv. hlavonožce.
- Konformita – dítě předškolního věku chce vypadat a dělat vše jako ostatní. Také moc dobře chápe, co dělat smí, a co se dělat nemá.
- Fantazie – je v tomto věku nejvíce živá, tvořivá a neotřelá. Děti mají velice bujnou fantazii a nedělá jim problém vymýšlet různé hry a činnosti, o kterých dospělí často nemají ani tušení.
- Hra – je pro děti nejdůležitější činností dne. Děti si dokážou hrát na cokoliv. Nejčastější inspirací jsou jim rodiče či další dospělí z nejbližšího okolí. Dospělí jsou pro děti takové zrcadlo, a tak ve svých hrách uplatňují to, co někde viděly či slyšely (Matějček, 2005).

Období předškolního věku nekončí pouze fyzickým věkem, ale především nástupem do základní školy. Období předškolního věku můžeme chápat také jako fázi přípravy na život ve společnosti. „*Aby to bylo možné, musí dítě přijmout řád, který chování k různým lidem v různých situacích upravuje. Musí se naučit prosadit i spolupracovat, což je důležité především v rovnocenné vrstevnické skupině.*“ (Vágnerová, 2012, str. 177)

### **1.1.1 Tělesný a pohybový vývoj**

Poté co dítě dosáhne jednoho roku života, se jeho tělesný vývoj značně zpomaluje. Propojení tělesného a duševního vývoje se projevuje především v růstu zubů, shodně jako

stav skeletu (počet prořezaných zubů druhého chrupu může sloužit k diagnóze školní zralosti). Již ve třech letech si je dítě jisté ve svém pohybu. Dokáže jezdit na tříkolce, chodit do schodů, udržet rovnováhu, kopnout do míče, pohybovat se na hudbu a další. Co se týče jemné motoriky, je si stále jistější a postupně dokáže zvládnout i komplikovanější manuální úkoly jako je kreslení a malování. Už v šesti letech má mozek dítěte asi 90 % své hmotnosti, tudíž elektrická aktivita mozku dítěte se přibližuje k aktivitě mozku dospělého člověka (Kern, 2015).

Průměrná výška předškolního chlapce se pohybuje mezi 97–117 cm a hmotností mezi 15–22 kg. Dívky jsou maličko menší a hubenější, ale už v tomto věku se zde objevují velké tělesné individuální rozdíly (Říčan, 2004). Což můžeme vidět sami, když navštívíme jakoukoli mateřskou školu. Pětileté dítě může být štíhlé, pohyblivé nebo na druhou stranu už obézní bez motivace k pohybu. Pohyb by se pro děti předškolního věku neměl stát nikdy povinností a otravou. Samozřejmě někdo má k pohybovým činnostem větší nadání a vrozené schopnosti, nicméně každé dítě v předškolním období se spontánně rádo pohybuje a pedagogové by měli dělat maximum proto, aby se děti pohybovým činnostem nezačaly vyhýbat a pohyb byl pro ně stále zábavou a příjemným prožitkem.

Pohybem můžeme vyjadřovat sami sebe a také komunikovat s ostatními. Je významným prostředkem k získávání sebevědomí, pomáhání si, soupeření i spolupráce. Pohyb se řadí mezi základní potřeby dítěte, je spojen s tělesným, psychickým i sociálním vývojem, a proto ho využíváme při výchově dětí ve všech oblastech. Pohyb uplatňujeme ve většině dětských her, děti se s ním setkávají každý den a přináší jim pocity štěstí a radosti (Dvořáková, 2002).

## **1.2 Dítě a hudba**

Děti milují experimentovat, a to ve všech směrech, tedy i co se týče hudby. Rády hrají na nádobí z kuchyně, radiátory, stoly i na svoje tělo. Zkouší napodobovat zvuky přírody, zvířat i vody. Děti mají v oblibě zpívání a interpretování textů písniček už od malička. Dětem se má zpívat už od prenatálního období, jelikož je to podstatné nejen pro vytvoření vazby mezi maminkou a miminkem v bříšku, ale také může ovlivňovat smyslový i nervový rozvoj dítěte. Důležité je děti v hudbě podporovat a vyhýbat se negativním komentářům, které mohou u dětí vyvolat strach z hudby. Hudba a písničky, zpěv i tanec nám mají přinášet radost a pocity štěstí (Šímanovský, Tichá, Staňková, 2019).

Hudba plní podle Herdena svou základní funkci: „*Dává posluchači vnitřní uspokojení, pomáhá mu překonávat osobní i společenské potíže, stává se neodmyslitelnou denní potřebou, jednou ze složek štěstí lidského života.*“ (Herden, 1978, str. 30) První projevy dětské hudebnosti jsou různá říkadla, počítadla, popěvky ke hrám, tanci či chůzi. Nejvýznamnější složkou v hudbě je rytmus. Vnímání rytmu může být pro děti nejprve náročné, ale pravidelným procvičováním děti získávají pocit jistoty i bezpečí. Rytmus můžeme procvičovat různými způsoby. Mezi ty nejčastější patří bubnování na bubínek či ťukání na dřívka při chůzi/ běhu dětí.

Hudba je při taneční výchově jedna z významných složek, a proto je důležité volit při tanci kvalitní hudební doprovod. Při prolnutí hudby a pohybu se dle Jeřábkové (2004) vyskytuje několik bodů. Melodie, která určuje celkový průběh pohybu. Harmonie zase napomáhá k emotivní proměně pohybu. Tempo volíme různorodé, které však odpovídá fyziologickému průběhu pohybu a jeho charakteru. Dynamika je spojovací prvek pohybu i hudby, u které se děti učí například rozlišovat energii vkládanou do pohybu. „*Hudba nám dává základní emotivní zážitek, kterou přetváříme v pohyb – napomáhá tak podstatně tomu, aby pohyb nebyl samoučelný, ale byl vždy vyjádřením určitého vnitřního pocitu.*“ (Jeřábková, 2004, str. 12) S touto větou plně souhlasím. Kdykoli slyšíme hudbu, vyvolá v nás nějaké pocity, jelikož si ji dokážeme spojit s nějakým zážitkem. Hudba nám pomáhá, abychom pohybem vyjádřili to, co si myslíme, o čem aktuálně přemýšlíme, nebo co nás třeba trápí.

Z vlastní zkušenosti vím, že když dětem pustíme hudbu, nebo ji slyší kdekoli venku, začnou spontánně běhat, poskakovat a skotačit. Děti se bez přípravy pustí do tančení. Jejich tanec tak bývá upřímný a opravdový.

## RYTMUS

Nejdůležitější ve vnímání hudby je bezpodmínečně rytmus. Rytmus se dá s dětmi procvičovat nejrůznějšími způsoby. Pro děti je nejpřirozenější tleskání, pleskání či dupání. Pro děti předškolního věku je to mnohem snadnější než hrát na jakékoli hudební nástroje. Ve školce děti často procvičují udržování správného rytmu tleskáním potichu (jako když našlapujeme na špičky), nebo nahlas (jako když někdo dupe). Také můžeme zkoušet tleskat pomalu (jako když se někdo prochází), nebo rychle (jako když někdo běží). To samé můžeme zkoušet postupně s pleskáním o stehna, kolena, hrudník, nebo podupy. K tleskání můžeme také použít hudební doprovod, tím nejlepším na

procvičování bývají různé nahrávky pochodu. „*Tleskat můžeme dlaní na dlaň, prsty na dlaň, s překlápěním ruky, v upažení, ve vzpažení, za tělem, pod kolenem, u ucha, nad hlavou apod., přitom dbáme na volný pohyb v zápěstí, citlivé dlaně, protažené dlaně a provedení staccato.*“ (Kulhánková, 2007, str. 19)

Cvičení rytmu můžeme také spojit s mluveným slovem. Vymyslíme si nějaký krátký úryvek, např. „Sluníčko nám svítí, ptáčky létají“. Na „sluníčko nám svítí“ děti pleskají rukama o stehna, na „ptáčky létají“ děti tleskají nad hlavou.

## TEMPO

Další důležitou složkou v hudbě je tempo. Tempo hudby se hodně propojuje právě s rytmem. Tempo je velice důležité pro výsledný pohyb. Určuje nám rychlost pohybu v čase. S dětmi střídáme rychlé a pomalé tempo. „*V hudbě se však uplatňuje široká škála různých odstínů tempa: např. lento (rozvláčně), andante (volně, krokem), moderato (mírně), allegro (rychle).*“ (Kurková, 1987, str. 40) Nejčastějším způsobem procvičování je chůze a běh. Chůzi volíme při nácviku pomalého tempa. Jako hudební doprovod můžeme použít klavír, flétnu nebo bubínek. Příklady: chůze proti větru, chůze ve sněhu, liška se plíží do nory, medvěd se houpá apod. Příkladem hry může být posílání tlesknutí po kruhu dál na způsob tiché pošty (můžeme podávat míč či jiný předmět). Úkolem dětí je udržet tempo doprovodu a nepřerušit ho. Naopak běh volíme při nácviku rychlého tempa. Za hravý způsob nácviku můžeme použít hru ve dvojicích, kdy jedno z dětí tleská (může hrát na nějaký hudební nástroj – bubínek, činelky) a druhé obíhá nějaký předmět/samotné dítě. S dětmi se zaměříme také na změny tempa. Důležité je změnu tempa provádět bez přerušení, nezeslabovat ani nezesilovat. Z rychlého tempa přejdeme plynule do pomalého. Pohyb v daném tempu dětem ukážeme, nebo jej můžou vymyslet samy (např. šlapeme na kole do kopce – a jedeme z kopce).

## DYNAMIKA

Dynamika nám v hudbě určuje, zda budeme hrát silně nebo slabě. Dětem zahrajeme několik taktů na klavír tiše a poté nahlas. S dětmi se snažíme vymyslet zvířátka, která by se podle hudby pohybovala. Potichu např. myšky, kočky, zajíci, žížaly a nahlas sloni, medvědi, nosorožci apod. Dynamiku můžeme znázornit silou pohybu – jdeme lehce po špičkách (jako motýlek) nebo dupeme (jako slon). Vyjádřit dynamiku můžeme také pomocí velikosti pohybu – malé kroky (potichu), velké kroky (nahlas) (Kulhánková,

2007). Ve školce se také hojně využívá ztvárnění deště pomocí hry na tělo – tleskání, pleskání, dupání apod. Malé kapičky (třukáme dvěma prsty o dlaň), začíná pršet (tleskáme), přichází silný déšť (pleskáme o stehna), přidala se i bouřka (dupeme). Postupně zesilujeme a po chvíli se vracíme zpátky – déšť ustává.

## MELODIE

„*Melodie je projev výlučně muzikální, neboť její podstata spočívá v rozdílné výšce tónů.*“ (Kurková, 1987, str. 49) U dětí nám postačí, aby rozlišily tóny vysoké, střední a hluboké. To můžeme jednoduše procvičovat např. hrou „Na sochy“, kdy se děti volně pohybují za doprovodu klavíru či jiného hudebního nástroje. Když přestaneme hrát, zahrajeme akord či tón v některé poloze (vysoké, střední, nízké). Děti mají za úkol udělat sochu odpovídající dané poloze. Melodie může být také stoupající nebo klesající. Jako jednoduché cvičení volíme s pomocí klavíru, kdy zahrajeme tóny za sebou (např. jako když lezeme po žebříku, a děti určují, zda lezeme nahoru nebo dolů). Pokud máme ve školce žebřiny, můžeme znázornit také pohybem.

Dle mého názoru je ve školce procvičování těchto hlavních složek hudby poněkud zanedbáváno. V dnešní době najdeme spoustu nápadů a inspirací, jak děti předškolního věku s těmito složkami hudby seznámit a následně je procvičovat zábavnou formou.

### 1.3 Tanec

Tanec je vrozená schopnost vyjadřování se pohybem. Tančit může každý, kdo je schopen myslet, cítit a hýbat se. Tanec, stejně jako jiná umění, pomáhá se vyjádřit, uspořádat a sdělit svůj názor. „*Tanec se rodí z osobnosti.*“ (Blažičková, 2005, str. 7) Při tanci dokážeme vyjádřit své pocity a myšlenky. Tanec jakožto druh umění je ze všech nejvhodnější pro rozvoj celé osobnosti, rozvíjí totiž její psychickou i fyzickou složku (Blažičková, 2005). Dle mého názoru by mělo být hlavním úkolem taneční výchovy výuka tance jako zážitku. Děti si nejlépe osvojí taneční prvky, když mají daný pohyb spojený s určitým zážitkem či situací, kterou si dovedou představit.

Je velice složité určit správnou definici tance. Například Rey (1947) ve své publikaci uvádí definice hned několika autorů, ale ani jedna dle jeho názoru není úplně dokonalá. Pro každého totiž znamená něco jiného (Rey, 1947). Za mě je tanec koordinovaný pohyb tvořený jednotlivými prvky, převážně za doprovodu hudby. Znamená pro mě především svobodu, kdy pomocí tance dokáže člověk vyjádřit téměř vše, častokrát může sdělit i to,



na co slova nestačí. Citát od americké choreografky Twyly Tharp to potvrzuje: „*Dokážu cokoliv, pokud vím, jak to zatančit*“.

Tanec se řadí mezi nejstarší umělecké projevy člověka vůbec. První zmínky o tanci pochází z doby kamenné, kdy byly nalezeny kresby tančících postav v jeskyních ve Španělsku. Tím se potvrzuje, že tanec byl již od pradávna součástí lidské kultury (Bugaj, 2009).

Tanec se v průběhu historie měnil a byl využíván k různým situacím. V pravěku byl převážně součástí lovů, také byl spojován s počasím (např. tance deště), nebo provázel významné události lidského života jako je narození, svatba, iniciace nebo smrt. Ve starověku byly velmi důležité také náboženské tance, které byly projevem uctívání bohů (Dosedlová, 2012).

Když se přesuneme o několik století dál, nejvýznamnější roli v evropském kulturním rozvoji se stala Francie, kde vznikl ustálený název klasického baletu. Francouzský král Ludvík XIV. byl totiž velkým příznivcem tance. Založil Královskou taneční akademii, což byla první oficiální škola profesionálních tanečníků (Dosedlová, 2012).

Postupem času se tanec vyvíjel a prošel několikanásobnými změnami až do dnešní podoby různých stylů. Tanec je velice rozmanitý, záleží na tom, za jakým účelem se tanec využívá, jaké techniky volíme či jaký máme hudební doprovod. Proto existuje spousta dělení.

Z hlediska důvodu, proč se tančí, rozdělujeme tance na: obřadní – cílem je něco/ někoho oslavovat, jevištní – cílem je pobavit diváka, společenské – cílem je pobavit tančícího (Balaš, 2003).

Tance můžeme rozdělit také z hlediska doby vzniku na: gotické, barokní, renesanční atd.

Tance rozdělujeme i podle etnického původu, kdy tyto tance mají ještě svůj rituální význam: africké tance, indiánské tance, irské tance, orientální tance apod.

Dle mého názoru je v dnešní době nejpráhlednější rozdělení tanců na: lidový tanec, klasický tanec, moderní a jazzový tanec, společenský tanec a současné taneční styly (Šimberová & kol., 2009).

Pro děti předškolního věku se dá využívat spousta tanečních stylů, nicméně ne všechny jsou pro takto malé děti zvládnutelné. Nejvíce se v MŠ využívají lidové tance – děti se pravidelným opakováním bez problémů naučí mazurku, základní kroky polky nebo valčíku. Děti milují zkoušet i různé prvky ze současných tanečních stylů jako je country, rock and roll nebo street dance. Také dokážou samy vymyslet spousta tanečních kroků, které můžeme volně použít v dětských tanečních choreografiích.

### **1.3.1 Přínos tance pro děti**

Dětský tanec se nedá považovat za umění, nicméně můžeme v něm zpozorovat snahu o vyjádření obsahu, rytmu hudby i nálady, to vše v dětské interpretaci (Brettschneiderová & Kubecová, 2018). Tanec má skutečně mnoho podob, ale ne všechny jsou vhodné pro malé děti. Děti v tanci nijak nespécializujeme, ale vedeme je všeobecně. Pro děti je důležitá celková hudební, pohybová a taneční průprava. Tanec se nevztahuje pouze k pohybu těla, ale k vnitřnímu uvědomění si pohybu. Předškolní děti říkají, že rozdíl mezi tancem a jiným pohybem je ten, že tanec je kouzlo. Naše magie pochází z hloubi nás a každý z nás ji vlastní. Svou magií dokážeme přeměnit pohyb v tanec (Stinson, 1988).

Při tanečních činnostech dochází u dětí k rozvoji estetického citění. Dítě uplatňuje jak učení nápodobou, tak i využívá svou vlastní tvořivost. Tanec u dětí přispívá k celkovému duševnímu i tělesnému zdraví. Taneční činnosti podporují správné držení těla, ohebnost i posilování svalů. Tanec je vhodný nejen pro intaktní děti, ale také třeba pro děti s ADHD, nebo s Downovým syndromem. Je také přínosný pro děti z bilingvní rodiny, kde díky tanci a hudbě, což je tzv. společný jazyk nás všech, mají možnost se neverbálně projevit, což jim může pomoci, jak s komunikací s ostatními, tak celkově v sociálních dovednostech (Brettschneiderová & Kubecová, 2018).

Tanec se pro děti stává způsobem, jak poznat samy sebe a vidět spojení se zbytkem světa. Pochopení sebe sama a svého vztahu ke světu je nejdůležitějším účelem tance v předškolním věku. U dítěte není důležité, aby se stalo profesionálním tanečníkem, ale aby v tanci našlo lásku k pohybu a radost, kterou tanec přináší.

V mateřské škole můžeme také zařadit prvky terapeutického tance, což je metoda, u které je tanec prostředkem relaxace, odreagování stresu, rozvoj osobnosti hlavně v oblasti sebepoznání, rozvoj kreativity a zlepšení v oblasti empatie. Existuje spousta prvků terapeutického tance. U dětí předškolního věku je velmi důležitá potřeba blízkosti

a doteku. Příkladem je hra „Pelíšek“, kdy dětem z koberečků a látek vytvoříme pelíšek tak, aby se do něho vešly všechny děti. Pustíme relaxační hudbu. Děti motivujeme, aby si šly prohlédnout pelíšek a odpočinout si. U aktivity podporujeme vnímání země, vnímání sousedů (dotek, bezpečí) a uvolnění (relaxace). Hra je vhodná na začátek školního roku ke sladění skupiny a navození pocitu bezpečí. Důležité je, aby po této hře následovala např. volná hra a děti tak mohly z pelíšku postupně odcházet dle svého uvážení (Skotáková, 2020).

### **1.3.2 Jak má vypadat hodina taneční výchovy?**

Dle Jeřábkové (2004) by taneční hodina měla mít čtyři části: úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou.

- Úvodní část – jejím úkolem je navnadit děti na celou hodinu, naladění organismu, prokrvení svalstva, zahřátí (poskoky, chůze, běh), lze zařadit pohybovou hru, pozitivně naladit a vyvolat soustředění na další činnosti.
- Průpravná část – úkolem této části je procvičení všech svalových oblastí, prevence k vadnému držení těla, cvičení hbitosti, obratnosti a rovnováhy.
- Hlavní část – jejím úkolem je především rozvoj hudebního citění, procvičování pohybu v prostoru, pohyby s náčiním, pohybové a taneční hry, improvizace, nácvik správné chůze, běhu, poskoků, cvalů, otáček atd.
- Závěrečná část – jejím cílem je zklidnění organismu, plynule uzavřít celou hodinu, zhodnocení (Jeřábková, 2004).

Neexistuje žádný přesný návod, jak by měla vypadat správná vyučovací hodina taneční výchovy. Důležité je vyhnout se stereotypnosti a mechanickému opakování. Hodina by měla být provázaná a plynulá. Pedagog musí při přípravě taneční hodiny přihlížet nejen na věk dětí, ale hlavně na jejich tělesnou vyspělost a úroveň tanečnosti a hudebnosti.

Nejdůležitější je pozitivní postoj pedagoga, jelikož pedagog byl, je a bude pro děti stále vzorem. Pedagog by měl brát všechny děti stejně, neupřednostňovat např. talentovanější děti, ale chválit každé dítě za snahu, pokrok. Nesmíme však zapomínat na to, že ani kvalitní a pečlivá příprava nám nezaručí dobrý průběh a výsledky taneční hodiny. Někdy děti zaujme např. improvizace na tolik, že by byla škoda přejít k další připravené aktivitě. Proto je nezbytné stále dbát na lidskou intuici a vyučovací hodinu přizpůsobovat dětem.

### 1.3.3 Správné držení těla

Když stojíme snožmo, vyznačuje se celkový postoj s nákloností vzhůru. Protáhnutím od lehkého našlápnutí na plosku nohy, až po vysoké umístění temene hlavy. Co se týká váhy, ta je umístěna na přední části chodidel, nohy v kolenou máme dopnuté. Když je pánev nakloněná mírně vpřed, zajišťuje se tím správné umístění těžiště. Jako každá hmota, má i lidské tělo své tělesné těžiště, které dokáže uvést tělo do pohybu. U správné polohy pánve nedochází k prohnutí bederní páteře. Na pomezí bederní a hrudní páteře vyvineme malý tlak vzad. Působením toho, že se žeberní oblouky stáhnou nepatrně dolů, se nám zvýrazní pas. Když protáhneme páteř od pasu vzhůru, současně nám posouvá do výše i hrudník. Lopatky necháme vzadu klesnout a ramena uvolníme a roztáhneme do šířky. Když protáhneme šíji, vzpřímí se nám držení hlavy. Přední část krku je uvolněná a brada s ní svírá pravý úhel. Abychom získali pocit tělní osy, musí být kyčelní klouby umístěné nad zevními kotníky, ramenní klouby nad kyčelními a uši nad ramenními klouby. Abychom docílili základnímu postoji správného držení těla, je potřeba svalstvo, které je nadbytečně napjaté uvolnit tak, abychom držení mohli nazvat klidovým (Švandová, 2009).

Správné držení těla je důležité nejen pro taneční výchovu, ale pro celý běžný život. Zvládnutí a osvojení správného držení těla je prevencí mnoha onemocnění, a to nejen z hlediska pohybového ústrojí. Náš postoj těla je součástí neverbální komunikace. Aniž bychom si to uvědomovali, postoj o nás může leccos vypovídat. Špatné návyky držení těla, oslabení svalů a středu těla má za následek nejen bolest zad, ale také krční páteře a ramen, migrény a přetěžování kloubů.

U dětí bychom měli dbát na správné držení těla již od malička. Čím dál tím častěji se u dětí vyskytuje vadné držení těla, kdy nejběžnějšími projevy jsou kulatá záda, vystouplé lopatky a ochablé břicho.

## 1.4 Hudebně – pohybové dovednosti

V této kapitole se zaměřím na konkrétní hudebně – pohybové dovednosti jako je chůze, běh a taneční kroky. Tyto dovednosti jsou velice důležité k procvičování rytmu, tempa, ale také dodržování správného držení těla.

### 1.4.1 Chůze

Chůze se řadí mezi nejjednodušší a nejpřirozenější pohybový projev člověka. Na základě chůze můžeme poznat mnoho rysů a vlastností osobnosti. U chůze se snažíme děti přivést k dodržování tempa a ke správnému držení těla. V tom, aby byla chůze krásná a vznešená nás inspiruje hudba. Při chůzi jednotlivých dětí si všímáme hlavně těchto znaků:

- tempo chůze (zda souhlasí chůze s tempem hudebního doprovodu)
- správné držení těla (držení hlavy, ramen, nesení hrudi, postavení pánve)
- pohyby paží (jestli jsou koordinovány s kroky)
- odvíjení chodidla od země a kladení chodidla (našlapujeme na střed chodidla, nikoli na špičku nebo na patu, chodidlo se od země odvíjí postupně)
- pohyby v kyčlích (klidný pohyb bez kymáčení do stran a kývání dopředu)
- propínání nohy v kolenu (nenásilně, ale noha se musí při kroku v koleni prohnout)
- kladení špiček nepatrně od sebe
- směr chůze (záleží na pedagogovi, jaký směr chůze určí – buď volný, nebo v kruhu, diagonále atd.) (Berdychová, 1973).

Nejprve procvičujeme chůzi na místě, až poté chůzi z místa. Chůzi můžeme doprovodit o rytmizovanou řeč (na místě – 2/4 takt, řa – py, řa – py, řap, z místa – 2/4 takt, cu – py, cu – py, cup). Chůzi doprovodíme také tleskáním, což dětem pomáhá udržet správný rytmus. „*Tleskáme citlivým pohybem rukou i paží. Lokty jsou nadlehčeny, nadloktí oddálena od hrudníku, zápěstí volná, prsty lehce protaženy. Vzájemné odrazy dlaní jsou ostré.*“ (Jeřábková, 2004, str. 83) Tleskat můžeme v různých polohách – před tělem, vedle těla, za zády, pod kolenem, nad hlavou apod.

### 1.4.2 Běh

Jako další taneční pohyb z místa, který bývá považován za nejjednodušší a u malých dětí dobře zvládnutelný je běh. Základem je opět správné držení těla s osou nakloněnou mírně vpřed, pružné došlapování a odvíjení chodidel. „*Taneční běh chápeme jako plynulý pohybový proud.*“ (Jeřábková, 2004, str. 85) Nejčastěji se pohybujeme v rytmu osminových dob. Na nácvik tanečního běhu volíme různé pérování (snožmo, střídavě).

Při tanečním běhu nesledujeme ani rychlost ani délku dráhy. Jedná se o ladnou souhru celého těla. Paže jsou obvykle ve výdrži v upažení dolů nebo volně podél těla a naznačují směr běhu. Při rytmické výchově nám pomáhají cvičení pohotovosti, u kterých si děti procvičují pozornost, reakci na signál, na změny tempa a rytmu, na které musí rychle reagovat změnou pohybu. Můžeme zvolit jednoduchou hru, kdy děti rozdělíme na malé skupinky, které se chytanou vzájemně za ruce. První ve skupince určuje směr běhu. Hrajeme na klavír a určujeme tak tempo a rytmus běhu. Když zazní smluvený signál (buben, gong, později i akord...), děti se zastaví, první (vedoucí) dítě přejde na konec a vedoucí úlohu tak dostane jiné dítě. Hru opakujeme, než se vystřídají všechny děti (Berdychová, 1973).

Po zvládnutí správné chůze a běhu se děti učí orientovat ve změnách tempa chůze a běhu. Například v zimním období – děti jsou na horách a jdou zasněženou krajinou do školky – volná a klidná chůze kolem herny, kterou doprovodíme hrou na bubínek. Poté vystřídáme nástroj – rolničky znázorňující sáně a děti začnou běhat do rytmu rolniček. Hudební nástroje střídáme a pozorujeme, jak děti reagují a mění tempo pohybu podle hudebního doprovodu. Později můžeme volit pouze hru na klavír, kdy děti samy musí poznat, co znázorňuje procházku do školky a co jízdu na saních.

### **1.4.3 Taneční kroky**

#### **POSKOČNÝ KROK**

*„Poskočný krok je jedním z přirozených poskoků a objevuje se v dětských hrách zcela spontánně.“* (Berdychová, 1973, str. 59) Tento krok je považován za radostný taneční krok a rytmus je u něho tzv. tečkovaný. Důležité u poskočného kroku je ostrý odraz a trup vynášený lehce do výšky. Návčik tohoto kroku provádíme nejprve na místě, poté z místa a s otáčením. Návčik variací provádíme udáváním rytmu na buben nebo jiný bicí nástroj či doprovázením písničky nebo říkadla. Dbáme přitom na přesné provedení skoku. U starších dětí poskočný krok získává již estetickou funkci. Začínáme tento krok dělit na poskočný krok nízký, ostrý, vysoký, zrychlovaný, ze čtyř rohů (Jeřábková, 2004).

#### **PŘÍSUNNÝ KROK**

Přísunný krok spadá k nejjednodušším tanečním krokům, který zvládnou i malé děti. Jak už název tohoto kroku naznačuje, jedná se o výkrok jednou a přísun druhou nohou. Provádí se přísun stranou (tedy doleva a doprava), dále vpřed i vzad. Nejčastěji se provádí

ve 2/4 taktu, kdy schéma je „krok“ a „přisun“. Ve 2/4 taktu vykračuje stále stejná noha, která našlapuje přes špičku. Při nácviку nesmíme zapomenout nohy vystřídat. Přisunný krok se dá provádět i ve 3/4 taktu, jeho nácviк je však již složitější. Schéma je totiž „krok“, „přisun“ a „výdrž“. Nohy se zde musejí střídat. Zvládnutí přisunného kroku ve třídobém taktu je vhodný k nácviку složitějších tanečních kroků jako je valčík nebo mazurka (Andrlová, 2004).

## CVAL

Cval je v podstatě obdobou přisunného kroku. Jedná se o skok jednou a přisun druhou nohou. Tančí se stranou, vpřed i vzad. „*V letu mají být nártý chodidel propnuté, nohy v kolenou napjaty a celé tělo vzpřímeno.*“ (Berdychová, 1973, str. 61) Cval tančíme ve 2/4 nebo 4/4 taktu. Vhodnými náměty na procvičení jsou různé písničky jako např.: Kalamajka, mik, mik, mik, Tancuj, tancuj, vykrúcaj nebo Cib, cib, cibulka. Dle Andrlové (2004) je v MŠ cval obtížný. S tímto výrokem úplně nesouhlasím. Samozřejmě záleží, jak staré děti ve školce máme. Nicméně děti od 4 let zvládají cval vcelku snadno. Dobrou představou nácviку cvalu je pro nejmenší děti cval vpřed, jako když klusá koník.

Děti zvládají dobře i cval stranou, kde můžeme s dětmi hrát hru na autíčka. Hra spočívá v tom, že dvě děti stojí naproti sobě a drží se za ruce v mírném upažení. Podle pokynů učitelky vyjíždějí auta z garáže. Můžeme volit různé směry: po kroužku, z rohu do rohu apod (Kulhánková, 1998).

## POLKOVÝ KROK

Základem polkového kroku je krok přeměnný: krok – sun – krok. Princip tohoto kroku vychází již z názvu přeměnný, kdy střídavě vykračujeme na každý takt jinou nohou. Tento krok provádíme stranou, vpřed, vzad nebo dokola. Rytmus je stejný jako u přisunného kroku, ale vždy ve 2/4 taktu. Polkový krok využíváme v českém lidovém tanci polka. Tančit můžeme jednotlivě, ve dvojici, v kruhu, jako řetěz, s točením apod.

## VALČÍKOVÝ KROK

Valčíkový krok řadíme ke složitějším tanečním krokům. Jeho provedení obsahuje tři kroky ve 3/4 taktu: 1. doba – delší krok pravou nohou vpřed, přes špičku do výponu, 2. doba – levou nohou přisun k pravé noze ve výponu, přenést na ni váhu, 3. doba – přenést ve výponu váhu zpět na pravou nohu. Další krok začíná levá noha. Druhý a třetí

krok provádíme v podstatě na místě. Valčíkový krok je pro děti předškolního věku složitý, nicméně nácvik můžeme zkoušet na známé písničky jako je „Na tý louce zelený“ nebo „Červený šátečku, kolem se toč“ (Berdychová, 1973).

## MAZURKOVÝ KROK

Mazurkový krok se vždy tančí ve 3/4 taktu. Důležité je zvládnutí přísunného kroku ve 3/4 taktu tzv. krok – sun – výdrž. Mazurku tancujeme vpřed nebo stranou. „*Provedení: 1. doba – doskok s dupnutím na levou nohu, 2. doba – poskok na pravé, levou při postupu stranou unožit, 3. doba – stejně jako 2. doba.*“ (Jeřábková, 2004, str. 97) Při mazurkovém kroku vykračujeme stále stejnou nohou. Tančit můžeme opět jednotlivě, ve dvojicích (jak to známe např. z tanečních), nebo ve skupině v kruhu. Nejznámější písnička na procvičování mazurky je samozřejmě „Měla babka čtyři jabka“.

Nácvik všech tanečních kroků provádíme postupně a kroky mezi sebou často nestřídáme. Pro děti předškolního věku jsou časté změny náročné a složité na zapamatování.

## 1.5 Hudebně – pohybové činnosti

Mezi hudebně – pohybové činnosti řadím improvizaci, taneční hry a taneční choreografie, ke kterým patří prostorové útvary a taneční pomůcky. Improvizace je pro děti důležitá, jelikož se v ní mohou samostatně tanečně vyjádřit. Rozvíjí tak svoji kreativitu a představivost. Taneční hry hrají v taneční výchově také významnou roli, jelikož hra je pro děti nejpřirozenější forma učení. Děti si tak hrají, ale přitom se učí spoustu důležitých hudebních dovedností, jako je rytmus, reakce na změnu tempa apod. U dětských choreografií si děti procvičují nejen paměť, ale také zvládnout napodobit daný pohyb podle vzoru.

### 1.5.1 Improvizace

„*Důležitým posláním hudebně pohybové výchovy je nejen učit vnímat krásu pohybu a krásný pohyb napodobovat, ale také krásný pohyb samostatně vytvářet.*“ (Berdychová, 1973, str. 80)

Taneční improvizace je jedna z nejdůležitějších složek taneční výchovy. Aby mohla být taneční improvizace naplněna, musí jí nejprve předcházet pocit či představa, poté teprve můžeme provádět pohyb. Touto zásadou docílíme, že všechny pohyby dětí budou skutečně pravdivé a prováděné od srdce. S improvizací u dětí můžeme začít velmi brzy.



Již kolem 3. a 4. roku jsou děti schopné probouzet v sobě představivost a fantazii. Dětem totiž improvizace připomíná hru, ve kterém mohou volně uplatňovat své nápady. Malé děti se nestydí, dobře se s nimi pomocí hry komunikuje, rádi něco vymýšlí a předvádí se. S přibývajícím věkem se u dětí začíná projevovat ostych, který tak může být zábranou k tomu improvizovat. Je proto důležité, aby si děti na tvořivý projev zvykly už od malička.

Pedagog hraje v taneční improvizaci důležitou roli. Dítě se totiž nerodí s tím, že by dokázalo improvizovat samo do sebe (výjimkou mohou být tanečně nadané děti). Proto je nezbytné, aby pedagog udával improvizaci směr. Rozumím tomu tak, aby pedagog při improvizaci využíval různorodé prostředky jako je správná hudba, taneční náčiní (stuhy, míče, obruče...), hry, správnou motivaci, píseň, básničku atd. Děti při pohybu neopravujeme, ale dáváme jim svobodu k vlastnímu vyjadřování. Snažíme se je vést k samostatnému projevu tak, aby neopakovaly všichni to samé. Improvizace bývá totiž často zaměňována s napodobováním neboli pantomimou, kdy dětem řekneme např. předved' kočičku, jak si čistíš zuby apod. Pedagog u improvizace dokáže sledovat, jak dítě cítí hudbu, jaký má smysl pro rytmus, jak se zlepšuje v tanečním projevu, jakou má náladu či jak se cítí.

Improvizace vede k:

- osvojování pohybových principů
- obohacování fantazie
- rozvíjení tvůrčího potenciálu
- zkoumání individuálních možností a experimentování s nimi
- objevování inspiračních momentů k tvorbě
- hledání osobitého pohybového slovníku (Blažíčková, 2005, str. 60).

Improvizace je pro děti důležitá ve všech odvětvích, v tanci tomu není jinak. Proč se tedy v mateřských školách téměř nevyužívá? Dle mého názoru to může být tím, že v RVP PV není o taneční výchově pro děti žádná zmínka. Pedagogové tak nejsou dostatečně informováni o tom, jak můžou tanec s dětmi využívat. Že se nejedná pouze o tanečky a taneční hry, ale také právě o improvizaci, která je velmi důležitá pro umělecký rozvoj dětí. Jedná se totiž o spontánní taneční projev, kde děti mohou vyjádřit vlastní pocity a myšlenky pomocí tanečního pohybu.

## **Náměty a podněty pro rozvoj improvizace u dětí:**

Nejnázornějším podnětem pro děti jsou zvířátka. Například pomocí hudby/ rytmu u dětí evokujeme představu cvalu koně, neukazujeme pohyb, jen říkáme a napomáháme hudbou. Dále jsou věrným tématem také hračky, které jsou součástí většiny dne dítěte předškolního věku. Příkladem můžeme být uspávání panenky, nebo stavění věže z kostek a následné spadnutí (uvolnění těla). V pozdějším věku mají děti rády improvizaci na motivy přírody – stromy, řeka, louka plná květin, vítr apod (Berdychová, 1973).

Nemusíme se držet jen u vymyšlených a často používaných témat, můžeme použít i další, které nás napadnou. Případně se můžeme zeptat dětí – jejich fantazie nám může pomoci být kreativnější. Ve své dosavadní praxi jsem postřehla, že si děti ve školce rády hrají na cestování, ať už letadlem, autobusem nebo vlakem. Také hra na víly spadá mezi oblíbené dětské činnosti, kdy děti poletují jako víly, sbírají kytičky, nebo dovádí s lesními zvířátky. To vše spontánně a bez rozmyslu. Děti mají ve své malé hlavičce spoustu nápadů, a tak se jako paní učitelky nesmíme bát dát jim prostor a nepodceňovat jejich schopnosti.

## **Příklady improvizčních aktivit podle ročních období:**

Jaro: mráz a sluníčko, jak teče voda – pramen, potok, řeka, moře, práce na zahradě – trháme ovoce, sázíme květiny/ plodiny.

Léto: sluníčko a bouřka, koupání v rybníce, procházka po rozkvetlé louce, rybaření.

Podzim: odlet ptáků, vítr – padá listí, dešťové kapky, pouštění draka, sbírání hub.

Zima: stavění sněhuláka, koulování, sněhová vánice, padání vloček, nákup dárků, radost na Vánoce.

### **1.5.2 Taneční hry**

Tanec a hra jsou dvě činnosti, které děti předškolního věku milují. Hra je spontánní, improvizovaná činnost, určená mírou vlastní zkušenosti, v jejímž rámci dítě objevuje svět. V životě dítěte je hra jeho hlavní činností. Hra ve spojitosti s tancem přináší dětem nejen zábavu, radost a psychickou pohodu, ale také se pomocí tanečních her naučí spoustu nových dovedností potřebných právě v taneční výchově.

Příklady tanečních her:

- NA SOCHY – Když začne hrát hudba, každá socha (dítě) začne tancovat. Jakmile hudba přestane, socha ihned znehybní v pohybu, v kterém byla. Nesmí se pohnout. Učitelka si může sochy prohlédnout. Když děti hru znají a ovládají, můžeme ji ztížit tím, že budeme dávat dětem instrukce, jak má socha vypadat. Například veselá, smutná, rozzlobená či překvapená. Sochy můžou mít podobu zvířátek, povolání, věci apod.
- NA DOMEČKY – Děti se spontánně pohybují na hudbu, jakmile hudba přestane hrát, děti musí co nejrychleji najít svůj domeček (obruč, značka – puntík, roh místnosti apod.). Hru můžeme hrát i na vypadávání, kdy máme vždycky o jeden domeček méně než je dětí. Na koho domeček nezůstane, ten vypadá a může například pomáhat učitelce s vypínáním hudby.
- HRA NA ZRCADLO – Děti si udělají dvojice stojící naproti sobě, kdy jeden představuje zrcadlo a druhý jeho odraz. V roli se poté vystřídají. Jakmile hraje hudba, zrcadlo předvádí jakékoli pohyby a odraz musí jeho pohyb, co nejpřesněji napodobit. Když hudba zastaví, zastaví se i zrcadlo – vzniknou sochy, které se nehýbají.
- POHÁDKOVÉ POSTAVY – Každé dítě si vylosuje kartičku s pohádkovou postavou. Každý dostane čas, aby si promyslel, jak svoji postavu zatančí. Děti se posadí a jeden po druhém tančí svoji postavu (hru podpoříme vhodnou hudbou). Ostatní hádají, o jakou postavu se jedná. Obměnou může být tanec pohádkových dvojic. (Švandová, 2009)
- VLÁČEK – Děti se rozmístí po místnosti každý si sedne do tzv. jedné železniční stanice. Určíme jedno dítě – lokomotivu. Dětem pustíme hudbu (Die kinder kommen da – polonaise). První dítě (lokomotiva) pochoduje volně po prostoru až dojde k jednomu dítěte, roztáhne nohy, dítě ve stanici ho podleze a zařadí se za něj do vláčku. Takto pokračujeme, dokud do vlaku nenastoupí všechny děti. Při hře dbáme na správný pochod do rytmu.
- MRAZÍK – Děti se volně rozmístí po prostoru a sednou si do tureckého sedu. Jedno dítě zůstane stát uprostřed = mrazík. Dětem pustíme vhodnou hudbu. Nejprve mrazík čaruje jako když z jeho dlaní vychází mráz. Na změnu hudby mrazík ladně prochází mezi dětmi, koho se dotkne, ten se promění na ledovou květinu. Hudbu utichne až mrazík zmrazí všechny děti. Každé dítě poté říká, jak se jmenuje a jak voní. Paní

učitelka na konci aktivity na děti dýchne a postupně se ledové květiny rozpouští – děti si pomalu dle své fantazie lehají k zemi (Švandová, 2005).

### 1.5.3 Taneční choreografie

U tanečních choreografií pro děti nejde o to vytvořit profesionální umělecké dílo, ale jde o to, aby děti v choreografii ukázaly, co se naučily, v čem se zlepšily. Cílem je tak malým tanečním vystoupením potěšit své nejbližší. Důležité je, aby se učitelka nebála tvořit vlastní choreografie. Jelikož i taneční sestava je dílo, měli bychom tak dávat pozor na autorská práva (Brettschneiderová & Kubecová, 2018).

U dětí předškolního věku je důležité, aby při choreografiích věděly, kde mají stát. Vhodnou pomůckou je při nácvičce (nebo i vystoupení) dětem připravit značky na zemi (stačí kousek barevné izolepy). I když můžeme během tanečku měnit útvary, pro malé děti to může být obtížné, a proto s nácvičkou postupujeme opravdu pomalu. Při nácvičce choreografií dbáme na to, aby cviky pro děti nebyly moc jednoduché, ale ani obtížné. Důležitá je kreativita, jelikož máme spoustu možností, co v dětských tanečcích využít.

Existuje také spousta zdrojů jak knižních, tak internetových, kde mohou učitelky mateřských škol najít inspiraci k vlastním tanečním prvkům. Dnes jsou velmi populární různé taneční pořady. Některé nalezneme pouze na internetovém serveru YouTube, některé vysílají na televizním pořadu Děčko. Za mě můžu doporučit na YouTube pořad Štístko a Poupěnka. Mají svoje písničky, které jsou pro děti rytmické a chytlavé. Tanečky nejsou sice v každém jejich videu, ale stačí jejich písničky pustit k taneční improvizaci a sami uvidíte, co děti vymyslí. Dále je to pořad Kája a Bambuláček, která se věnuje tanečkům pro nejmenší děti a pořádá i koncerty. Kája ve svých tanečcích často napodobuje to, co se zpívá v textu, což je pro malé děti skutečně ta nejjednodušší varianta. I pro nezkušené paní učitelky je tato varianta tou nejlehčí – vybrat si písničku a tancem znázornovat, co se v ní zpívá.

Na televizním pořadu Děčko se mi nejvíce zamlouvají dva pořady. Jsou to „Tance z pohádkového rance“ a „Rytmix“. Oba pořady jsou vhodné pro starší děti, ale zvládnou to i šikovnější předškoláci. Tance z pohádkového rance je taneční pořad pro děti, kde v každém díle děti tančí na píseň z pohádky – např. O 12. měsíčkách, Lotrando a Zubejda, O makové panence, Zlatovláska aj. Mají moc hezký koncept celého pořadu, a i taneční choreografie jsou moc pěkné a originální. Když si taneční prvky upravíme, zvládnou

tanečky i děti předškolního věku. Rytmix se zabývá různými tanečními styly ze všech koutů světa – africké tance, samba, charleston, břišní tance, bachata nebo česká polka. Pořad provází tři tanečníci, kteří po kouscích učí děti danou choreografii. Pořad je doplněn o vzdělávací okénka ohledně daného tance. Opět se jedná o složitější choreografie, nicméně spousta tanečních prvků se dá použít i pro nejmenší děti.

Děti mají také spoustu nápadů na taneční prvky. Lze udělat choreografii, která bude napůl improvizací. Paní učitelka vybere nějakou písničku a zahájí nějaký nápad (kousek taneční variace). Děti poté vymýšlí taneční kroky a společně tak můžou vytvořit moc pěknou choreografii, která udělá radost nejen rodičům na vánoční besídce.

### **1.5.3.1. Prostorové útvary**

Prostor hraje u nácviu tanečních choreografií a her významnou roli. U dětí předškolního věku využíváme dle Andrlové (2004) nejčastěji tyto prostorové útvary:

- Zástup – vázaný za ruce, kterému děti říkají had. Při procvičování orientace v prostoru vede „hada“ nejprve pedagog, poté převzmu roli i děti. Zástup vodíme různými směry a můžeme tvořit tzv. vlnovku nebo zavíjení do šneka. U nácviu je důležité, aby děti vykračovaly stejnou nohou, jinak si budou šlapat na paty. Při složitější verzi dáme dětem do prostoru nějaké překážky a jejich úkolem bude se jim vyhnout.
- Mraveniště – je termín, který si autorka vymyslela, avšak i mně se moc zamlouvá. Pokud děti zvládnou chození v zástupu, můžeme volně přejít na útvar zvaný mraveniště. Děti si v tomto útvaru vyzkouší chodit přesně v rytmu písni, kterou samy zpívají, ale nedrží se. Můžeme vyzkoušet různé typy nácviu. Například „mravenci se neznají“, tudíž chodí po prostoru (vyznačený pedagogem) a nesmějí do sebe vrážet, nevšímají si jeden druhého. Druhá varianta je, že se „mravenci znají“, to znamená, že mají ruce volně podél těla a mohou někoho pozdravit, zamávat mu, stále ale chodí každý sám. Poslední varianta je ve dvojicích, kde využíváme dva první typy, ale děti se drží ve dvojicích. Mohou se do sebe zavěsit, držet se zkřížmo vpředu, zkřížmo vzadu, kolem ramen, kolem pasu. Trénují tak na nácvik správného tanečního držení. Důležité u tohoto útvaru je dohlížet na to, aby děti nechodily jako stádo za sebou, ale různě po místnosti, aby cvičily orientaci ve volném prostoru.

- Řada – je považována za méně používaný útvar v dětských tanečních hrách. Nicméně na nácvik choreografií je podle mého názoru nejvhodnější, jelikož všechny děti tak dobře vidí na předvádějícího pedagoga.
- Diagonála – neboli také uhlopříčka, která směřuje z jednoho rohu místnosti do druhého. Procvičovat můžeme chůzi za sebou v diagonále, děti mohou provést otáčku, dřep nebo několik kroků vzad apod. Dle mého názoru není diagonála vhodným prostorovým útvarem pro děti předškolního věku, jelikož je složité její správné uspořádání dodržet a setrvat v něm.
- Kruh – se vyskytuje jako útvar už u těch nejmenších dětí. Vždyť všichni známe dětskou hru „Kolo, kolo mlýnský“. V kruhu chodíme proti i po směru hodinových ručiček, do středu kruhu a ven. Děti mohou mít problém s udržení pěkného kruhu, a proto to s nimi musíme řádně procvičovat (Andrlová, 2004).

### **1.5.3.2. Taneční pomůcky**

Tanec s různými pomůckami vede děti k lepší soustředěnosti. Dokážou se soustředit na obsah pohybu s náčiním, tím pádem se později dokážou soustředit i na obsah tance. Zvládnutí pohybu s náčiním v dětech probouzí schopnost soustředění se a zaujetí pohybem. U dětí předškolního věku považujeme za nejdůležitější hru a radost z pohybu s náčiním. I přesto stále dbáme na správné držení těla a provedení tanečního pohybu (Jeřábková, 2004).

Tanečních pomůcek existuje velké množství. U dětí se nejčastěji využívá pohyb s běžným náčiním jako jsou míče, švihadla, stuhy, šátky či obruče. Setkat se můžeme i s netradičními pomůckami jako jsou zbarvené podzimní listy, papírové koule, vrbové proutky, kelímky od jogurtu, vlašské ořechy apod. Záleží pouze na přístupu pedagoga, jaké pomůcky dokáže k tanci využít. Opět se zde setkáváme s tím, že děti opakují to, co dělá pedagog. Jak náčiní drží, jak s ním manipuluje. To vše děti snadno odkoukají a poté se to snaží napodobovat.

## **2 Cíl, úkoly a metody práce**

### **2.1 Cíl bakalářské práce**

Cílem bakalářské práce je ověření návrhu čtyř tanečních chviliek pro děti předškolního věku. Vypracování motivovaných tanečních chviliek, zakomponovaných do běžného režimu mateřské školy, odpovídajících normám Rámcového vzdělávacího programu předškolního vzdělávání, a následné ověření v praxi.

Dílčím cílem práce je pozorování dětí při tanečních aktivitách a následná zpětná vazba. Bakalářskou práci doplňuje rozhovor s učitelkami zúčastněné MŠ o míře využívání tance jako pohybové aktivity.

### **2.2 Výzkumné otázky**

Ve své bakalářské práci jsem zvolila tři výzkumné otázky:

- VO1: Budou taneční aktivity uskutečnitelné v praxi?
- VO2: Jaké taneční aktivity jsou u dětí nejvíce oblíbené?
- VO3: Co učitelky MŠ s dětmi tančí, a které taneční činnosti děti nejvíce baví? (získáno z rozhovorů)

### **2.3 Úkoly práce**

Pro realizaci cíle práce byly stanoveny následující úkoly:

- prostudovat dostupnou literaturu a seznámit se s teorií zabývající se tancem, taneční a hudebně pohybovou výchovou, charakteristikou a tělesným vývojem dítěte předškolního věku
- zpracovat taneční chvilky tak, aby odpovídaly možnostem dětí předškolního věku, byly dětmi proveditelné, motivované a odpovídaly normám Rámcového vzdělávacího programu předškolního vzdělávání
- ověřit taneční chvilky v praxi
- s dětmi zhodnotit konkrétní taneční chvíli
- formou rozhovoru s učitelkami MŠ zjistit, jaká je míra využívání tance jako pohybové aktivity

## **2.4 Metody práce**

Pro zpracování bakalářské práce byly použity následující metody:

- intervence
- ověřování
- pozorování
- rozhovor



### 3 Praktická část

Praktická část mé bakalářské práce se věnuje vytvoření čtyř tanečně pohybových chviliek týkající se tématu „Cesta kolem světa“, který obsahuje mnohé tanečně pohybové aktivity pro děti předškolního věku. Proto si myslím, že je moje práce přínosná jak pro učitelky mateřských škol, tak třeba pro pedagogy tanečních kroužků. Taneční chvílka trvá cca 30 minut. Každá taneční chvílka začíná rituálem, kdy se společně s dětmi přivítáme pomocí rytmické básničky s pohybem. Příprava obsahuje úvodní, hlavní a závěrečnou část. V úvodní části nejprve děti seznamuji s konkrétní zemí pomocí krátké motivace. Následuje taneční improvizace, ve které děti dostávají prostor na vlastní pohybové vyjádření a poté tanečně pohybová hra k tématu s jednoduchými pravidly potřebná na zahřátí celého organismu. V hlavní části se věnuji nácviku dětských tanečních choreografií. Každá z choreografií je připravena na hudbu motivovanou k určité zemi/kontinentu. V závěrečné části si s dětmi odpočineme a zklidníme, plynule uzavřu celou hodinu a následně s dětmi zhodnotím taneční činnosti.

#### 3.1 Návrh tanečních chviliek pro děti předškolního věku

Každou taneční chvílku začneme rituálem, aby se děti zklidnily a navnadily se na taneční lekci. Já jsem si zvolila rytmickou básničku:

**Tanečníci, tanečnice, pojďme všichni do kola.**

*postupně se chytíme za ruce a uděláme kruh*

**Společně si zatančíme,**

*ruce v bok → kýveme boky ze strany na stranu*

**země různé navštívíme,**

*pravá ruka na čelo → rozhlížíme se do dálky*

**bude velká zábava.**

*tleskáme do rytmu (4x)*

### 3.1.1 Taneční chvílka: Afrika

**Cíle:** uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností, rozvoj paměti a pozornosti, rozvoj představitivosti a fantazie, rozvoj tvořivosti, vytváření citových vztahů, vytváření povědomí o existenci ostatních kultur a národností – kontinentu Afrika, vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru, zvládnutí orientace v prostoru, rozvoj improvizace (MŠMT, 2021).

**Pomůcky:** pohodlné oblečení na cvičení, náramky na gumičce z provázků. Na tanečně pohybovou hru píseň: West African Dance – Sinte. In: Youtube [online]. 13.02.2016 [cit.2022-03-22]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=K9cPJsou6\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=K9cPJsou6_c). Kanál uživatele Bianca Melidor. Na nácvik choreografie píseň: Yo Yo Band – Jedem do Afriky. In: Youtube [online]. 05.03.2012 [cit.2022-03-22]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Ec7Mz50froc>. Kanál uživatele SUPRAPHON.

**Věkové doporučení:** od 4 let

#### Úvodní část:

Taneční rituál: rytmičká básnička

Motivace: „*Děti byly jste někdy v Africe? Víte, jaká zvířátka v Africe žijí? Ano jsou to lvi, zebry, žirafy, ale také opice. My si dneska na takové opice zahrajeme. Nejprve si ukážeme, co všechno takové opičky umí.*“

Improvizace: Děti napodobují pohyb podle pokynů paní učitelky – jak se pohybují, jak skáčou, jak si hrají, jak si vybírají blešky, jak se bijí do prsou apod. Nejprve zkusíme děti motivovat slovními pokyny, poté je necháme ať se pokusí vžít do role opiček a napodobit je. Dětem pustíme k činnosti tematickou hudbu (např. zvuky opic), nebo hrajeme jednoduchý rytmus na bubínek.

Tanečně – pohybová hra: Děti udělají kruh tak, aby měly kolem sebe dostatek místa. Doprostřed kruhu se postaví jedno dítě (poprvé to může být paní učitelka), která bude představovat hlavní opici. Pustíme rytmickou hudbu nejlépe k tématu (např. africké bubny). Dítě uprostřed se začne spontánně pohybovat na hudbu a ostatní děti jako opičky po něm pohyb opakují. V průběhu hry se střídáme v roli hlavní opice. Hru opakujeme dle zájmu dětí.

## **Hlavní část:**

### Nácvik choreografie:

Děti si na pravou ruku navlíknout africké náramky. Nejprve dětem všechny cviky ukážeme a postupně zkusíme bez hudby na slovní počítání či zpívání. Jednotlivé úseky opakujeme několikrát, aby si je děti osvojily. Když si děti zapamatují jednotlivé variace i to, jak jdou za sebou, můžeme přejít na nácvik s hudbou. Improvizaci, což je v této choreografii zejména chůze s batůžkem po Africe, necháme na dětech. Můžeme jim pomoc slovními pokyny – máváme, zdravíme se, rozhlížíme se, koukáme na zebry apod.

### **Příchod:**

*děti se chytanou za ramena, jako když nesou batoh a kráčí po Africe (můžou mávat, rozhlížet se apod.) → najdou si místečko na tancování*

### **Refrén:**

#### **Jedem do Afriky,**

*z rukou uděláme „letadlo“: ruce rozpažíme → nahneme se na levou stranu (pravá ruka nahoře)*

#### **jedeme do Zimbabwe,**

*„letadlo“ → nahneme se na pravou stranu (levá ruka nahoře)*

#### **jedem na hostinu,**

*paže máme ohnuté v loktech → střídavě si rukama dáváme jídlo do pusy*

#### **špatně to nedopadne.**

*pokrčené ruce v předloktí před sebou → kroučíme rukama „ne“*

#### **To, co je před námi,**

*pravou rukou a pravým ukazováčkem ukážeme před sebe do dálky*

#### **lechtá nás u pupku,**

*prstíky si polechtáme břicho*

#### **mám strach, že skončíme**

*mírný předklon, položit ruce na tváře = náznak údivu*

#### **něčemu v žaludku.**

*pravou rukou si pohladíme břicho*

**1.sloka (= 2. sloka = 3. sloka → na všechny sloky stejné taneční variace):**

### **Krokodýl zelený**

*pravá noha výpad mírně stranou → upažíme a ruce ohneme v loktech směrem vzhůru, roztáhneme prsty (jako medvídek)*

### **fláká se po pláži**

*levá noha výpad mírně stranou → upažíme a ruce ohneme v loktech směrem vzhůru, roztáhneme prsty (jako medvídek)*

### **lehce se usmívá**

*pravá noha výpad mírně stranou → upažíme a ruce ohneme v loktech směrem vzhůru, roztáhneme prsty (jako medvídek)*

### **o něčem přemýšlí.**

*levá noha výpad mírně stranou → upažíme a ruce ohneme v loktech směrem vzhůru, roztáhneme prsty (jako medvídek)*

### **Krokodýl zelený,**

*pravou ruku dáme k čelu jako když se rozhlížíme → mírný stoj rozkročný → jdeme do mírného podřepu → zhoupneme se v kolenou z levé strany na pravou*

### **fláká se po pláži,**

*levou ruku dáme k čelu jako když se rozhlížíme → mírný stoj rozkročný → jdeme do mírného podřepu → zhoupneme se v kolenou z pravé strany na levou*

### **co asi vymyslel,**

*pravou ruku dáme k čelu jako když se rozhlížíme → mírný stoj rozkročný → jdeme do mírného podřepu → zhoupneme se v kolenou z levé strany na pravou*

### **že na nás doráží.**

*levou ruku dáme k čelu jako když se rozhlížíme → mírný stoj rozkročný → jdeme do mírného podřepu → zhoupneme se v kolenou z pravé strany na levou*

**Refrén: Jedem do Afriky** (viz. výše)

**Mezihra: improvizace** → chůze s batůžkem

**2. sloka: Zebry a žirafy...** (viz. výše)

**Refrén: Jedem do Afriky** (viz. výše)

**Mezihra: improvizace** → chůze s batůžkem

**Sólo hudebních nástrojů:** taneční improvizace → různé skoky a poskoky, otočky, imaginární hra na hudební nástroje apod., změna tempa → chůze s batůžkem

**3. sloka: Náčelník Bokassa...** (viz. výše)

**Refrén: Jedem do Afriky** (viz. výše)

**Dohra: improvizace** → máváme Africe, pomalou chůzí odcházíme...

## **Závěrečná část:**

### Relaxace:

*„Děti, dneska jsme společně zažili spoustu zábavy, ale protože to bylo hodně náročné, nesmíme zapomenou si také pořádně odpočinout.“*

Lehneme si na záda, zavřeme očička, dáme si ruce na břicho a zkusíme zhluboka dýchat. Já vám zatím povím krátký příběh, tak se hezky uvolněte a poslouchejte.

*„Zavři oči a zkus si představit krajinu, ve které se cítíš hezky, uvolněně. Třeba dneska jsme společně navštívili africkou krajinu. Představ si, jak na tebe svítí sluníčko. Cítíš teplo na svém obličejí. Procházíš se ve své krajině a cítíš, jak je tvé tělo uvolněné. Můžeš zde vidět spoustu barev. Rozhlédni se kolem sebe, jaké barvičky můžeš vidět? Je to modré nebe? Žlutý písek či červeně zapadající sluníčko? To vše si můžeš představit. Kolem tebe právě probíhá stádo zeber, slyšíš dupot jejich kopýtek? Žirafy se lадně prochází po africké savaně a malý sloni dovádí v řece. Ach, jak je ta africká krajina krásná. Hluboký nádech a dlouhý výdech. Pomalu otevři oči. Posad' se.“*

### Reflexe:

V komunitním kruhu zrekapitulujeme, co dětem připadalo těžké, co jednodušší, co je nejvíce bavilo, zda někdy slyšely o Africe? Jak jste si dnešní taneční hodinu užily (děti mohou ukázat zvednutím palce nahoru/ dolů/ doprostřed)?

### 3.1.2 Taneční chvílka: Španělsko

**Cíle:** uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, zachování správného držení těla, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, rozvoj komunikativních dovedností, rozvoj paměti a pozornosti, rozvoj představivosti a fantazie, rozvoj tvořivosti, rozvoj reakce na signál, rozvoj kooperativních dovedností, vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru, vytváření povědomí o existenci ostatních kultur a národností – Španělsko, rozvoj improvizace (MŠMT, 2021).

**Pomůcky:** pohodlné oblečení na tancování, červené šátky (mulety). Na improvizaci/nácvik choreografie píseň: Antonio Banderas El Mariachi. In: Youtube [online]. 13.09.2020 [cit.2022-03-22]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=11YLAjHa52o&list=PL2r904vlymAF4ZivRUNyf3ivGKgw3I7ZR&index=9>. Kanál uživatele Academy Lyrics. Na tanečně-pohybovou hru píseň: Paso Doble-Andre Rieu. In: Youtube [online]. 20.03.2011 [cit.2022-03-22]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=4Z81q8ke0iE>. Kanál uživatele lotusz100. Na relaxaci píseň: Spanish Guitar Music – Beautiful Relaxing Spanish Guitar Music. In: Youtube [online]. 18.10.2019 [cit.2022-03-22]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=RhxMNHfsrNI&t=32s>. Kanál uživatele Lantern.

**Věkové doporučení:** od 5 let

#### Úvodní část:

Taneční rituál: rytmická básnička

Motivace: „Dneska se děti společně podíváme do Španělska. Ve Španělsku se tančí tanec Paso doble, který znázorňuje zápas mezi býkem a toreadorem. Slyšeli jste někdy o nich? V tomto tanci budeme představovat toreadora, který vábí pomocí šátku zvaném muleta rozzuřeného býka. Dámy představují krásnou a elegantní muletu. Chcete se tento tanec také naučit?“

Improvizace: Dětem dáme každému červený šátek, aby se s ním seznámily. Pustíme jim hudbu, na kterou následně budeme nacvičovat taneční choreografii, aby si ji poslechly. Děti necháme volně improvizovat a pohybovat se s šátkem na hudbu.

### Tanečně – pohybová hra:

Chytání býků: Mezi dětmi určíme 2–4 toreadory (záleží na celkovém počtu dětí), ostatní děti budou představovat rozzuřené býky. Toreadoři budou mít v ruce červený šátek, kterým budou chytat býky (děti si z rukou udělají rohy). Dětem pustíme hudbu (píseň Paso Doble), na kterou toreadoři chytají býky. Kdo pomocí šátku chytne býka, odvede ho do arény (označený roh místnosti). Když však hudba přestane hrát z toreadorů se stanou sochy a ostatní býci mohou zachránit své kamarády z arény. Hru ukončujeme dle zájmu dětí.

### **Hlavní část:**

#### Nácvik choreografie:

Šátek máme zastrčený rúžkem za pasem tak, aby nám při nácviku plápolal, ale nepřekážel. Nejprve dětem všechny cviky ukážeme a postupně zkusíme bez hudby na slovní počítání. Jednotlivé úseky opakujeme několikrát, aby si je děti osvojily. Když si děti zapamatují jednotlivé variace i to, jak jdou za sebou, můžeme přejít na nácvik s hudbou.

#### **Předehra – zvuk kytary:**

*stoj spojný, narovnaná (až prohnutá) záda → pravou rukou kroutíme zápěstím a zároveň paží, postupujeme ze strany směrem vzhůru → nahoře zastavíme → to samé levou rukou → poté oběma rukama s kroucením zápěstí a paže ze stran směrem dolů → toreadorské postavení (stoj spojný, prohnutá záda, ramena a paže mírně směřují vzad)*

#### **Předehra – změna tempa:**

*kroucení boků → volné kývání boků ze strany na stranu, stále toreadorské postavení*

**Soy un hombre muy honrado, Que me gusta lo mejor. Las mujeres no me faltan, Ni el dinero, ni el amor.**

*Pochod: pomalu zvedneme pravé koleno → vrátíme zpátky na zem → poté levé koleno → vrátíme zpátky na zem → uděláme přísuný krok vpravo → pomalu zvedneme levé koleno → vrátíme na zem → poté pravé koleno → vrátíme na zem → uděláme přísuný krok vlevo, při přísunu dáme jednu ruku pevně do oblouku před sebe a druhou vzad, stále narovnaná záda (opakujeme 1x na každou stranu)*

**Gineteando en mi caballo. Por la sierra yo me voy. Las estrellas y la luna, ellas me dicen donde voy.**

*Pohyb v bocích na pravou a levou stranu: paže jde s pohybem boků ze strany do vzpažení → pravý bok do stran, pravá ruka do vzpažení, střídáme pohyb v bocích i paží na obě strany (opakujeme 4x)*

**Refrén: Ay, ay, ay, ay, ay, ay, mi amor. Ay, mi morena, de mi corazon.**

*Otočka na pravou stranu do pozice → pokrčená pravá noha, levá napnutá do strany → 2x tlesknutí na pravou stranu na úrovni obličeje → následuje otočka na levou stranu do pozice → pokrčená levá noha, pravá napnutá do strany → 2x tlesknutí na levou stranu na úrovni obličeje (opakujeme 1x na každou stranu)*

**Mezihra:**

*Ve dvojicích: jedno dítě poklekne na jedno koleno (chlapec) → druhé ho pomalu v postavení toreadora obejde (dívka)*

**Me gusta tocar guitarra, me gusta cantar el sol. Mariachi me acompaña, cuando canto mi cancion.**

*Opakuje se pochod (viz. výše)*

**Me gusta tomar mis copas, aguardiende es lo mejor. Tambien el tequila blanco, con su sal le da sabor.**

*Opakuje se pohyb v bocích (viz. výše)*

**Refrén: Ay, ay, ay, ay, ay, ay, mi amor. Ay, mi morena, de mi corazon.**

*Opakuje se refrén – otočky (viz. výše)*

**Mezihra:**

*Vytáhneme šátek: stoj spojný → uchopíme šátek za oba rohy → pohupujeme se v kolenou a při tom máváme šátkem vždy přes druhou ruku → následuje improvizace s šátkem → šátek opět zastrčíme*

**Me gusta tocar guitarra, me gusta cantar el sol. Mariachi me acompaña, cuando canto mi cancion.**

*Opakuje se pochod (viz. výše)*

**Me gusta tomar mis copas, aguardiende es lo mejor. Tambien el tequila blanco, con su sal le da sabor.**

*Opakuje se pohyb v bocích (viz. výše)*

**Refrén: Ay, ay, ay, ay, Ay, ay, mi amor. Ay, mi morena, De mi corazon.**

*Opakuje se refrén – otočky (viz. výše), 4x*

**Dohra:**

*Stoj spojný → kroutíme se volně v bocích, volný pohyb paží a zápěstí → závěrečná póza = postavená toreadora a zakřičení „olééé“*



## **Závěrečná část:**

### Relaxace:

*„Dneska jsme společně navštívili Španělsko a naučili se jejich tanec Paso doble, a protože to bylo opravdu náročné a vy jste se moc snažily, je potřeba si trochu odpočinout.“*

Děti si chytanou šátek do pravé ruky a pomalu se prochází po třídě na španělskou klidnou hudbu. Postupně se na smluvený signál chytanou do kruhu tak, že jsou spojené šátky. Chodíme dokola po kruhu. Pomalu se rozpojí a sednou si do rovného sedu. Šátkem si pohladí nohy od kotníků až ke stehnům, postupně se pokládají do lehu. Šáteček si položí na břicho a svým dechem ho rozhoupají. Cca 2 minuty děti odpočívají, poté pomalu vstávají do sedu.

### Reflexe:

Děti, jak se vám líbil nový tanec Paso doble? A co říkáte na býčí zápasy? Jak se vám líbilo v roli toreadora? Byli pro vás taneční kroky jednoduché nebo složité? Utvořte malé skupinky (cca po 5) a z šátků zkuste vytvořit, co vás z cesty do Španělska zaujalo nejvíce. Poté společně s dětmi výtvary projdeme a pobavíme se o nich.

### 3.1.3 Taneční chvílka: Amerika

**Cíle:** uvědomění si vlastního těla, zachování správného držení těla, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, pokus o sladění pohybu s rytmem na hudbu, rozvoj komunikativních dovedností, rozvoj paměti a pozornosti, rozvoj reakce na signál, rozvoj představitivosti a fantazie, rozvoj tvořivosti, vytváření povědomí o existenci ostatních kultur a národností – Amerika, rozvoj improvizace, rozvoj orientace v prostoru (MŠMT, 2021).

**Pomůcky:** červené šátky kolem krku, kovbojské klobouky, pohodlné oblečení na tancování. Na nácvik choreografie píseň: Walda Gang O Zuzano. In: Youtube [online]. 16.06.2012 [cit. 2022-03-22]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=4jsAPE1RgsY&list=PL2r904vlymAF4ZlIvRUNyf3ivGKgw3I7ZR&index=13>. Kanál uživatele jirkas 94. Na improvizaci: Rednex – Cotton Eye Joe. In: Youtube [online]. 24.08.2013 [cit. 2022-03-22]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=mOYZaiDZ7BM>. Kanál uživatele Rednex Videos. Na tanečně pohybovou hru: Kenny Loggins – Footloose. In: Youtube [online]. 24.02. 2014 [cit. 2022-03-22]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ltrMfT4Qz5Y>. Kanál uživatele Kenny Loggins.

**Věkové doporučení:** od 4 let

#### Úvodní část:

Taneční rituál: rytmická básnička

Motivace: Hra v roli – paní učitelka přijde převlečená za kovboje: „*Děti, jestlipak víte, za koho jsem se dneska přestrojila? Víte, kdo je to kovboj? To je zpravidla muž z amerického venkova, který pracuje na farmě, stará se o dobytek i zemědělství. Slovo pochází z anglických slov cow = kráva a boy = hoch. Chcete si dneska jako kovbojové se mnou zatančit country tanec?*“

Improvizace: „*Co dělají kovbojové? Ano jezdí na koni, střílí, hází lasem...*“ *My si teď na takové kovboje zahrajeme*“ Dětem pustíme country hudbu (Cotton Eye Joe) a necháme je volně improvizovat. Stále děti motivujeme, aby nezapomněly, na koho se proměnily.

Tanečně – pohybová hra: Děti se spontánně pohybují na hudbu (Footloose) jako kovbojové (jízda na koni, házení lasem apod.), jakmile hudba přestane hrát, děti musí co nejrychleji najít svůj úkryt (obruč, značka – puntík, roh místnosti apod.). Hru můžeme

hrát i na vypadávání, kdy máme vždycky o jeden domeček méně než je dětí. Na koho domeček nezůstane, ten vypadává a může například pomáhat učitelce s vypínáním hudby, fandí ostatním dětem, tleská do rytmu apod.

## **Hlavní část:**

### Nácvik choreografie:

Šátek si děti zaváží kolem krku, na hlavu si nasadí kovbojský klobouk. Nejprve dětem všechny cviky ukážeme a postupně zkusíme na slovní počítání či zpívání. Jednotlivé úseky opakujeme několikrát, aby si je děti osvojily. Když si děti zapamatují jednotlivé variace i to, jak jdou za sebou, můžeme přejít na nácvik na hudbu. Jelikož se jedná o českou písničku, dětem můžeme nejprve při nácviku píseň zpívat.

### **Předehra:**

*8x dupneme pravou nohou, ruce držíme za opaskem, stoj rozkročný na úrovni ramen → pokrčíme nohy → pleskneme o stehna → narovnáme se → tleskneme do dlaní (4x – pokud děti zvládají můžeme zrychlit na 8x)*

### **1. sloka (= 2. sloka):**

#### **Z Alabamy vede cesta má jdu s banjem sám a sám.**

*ruce držíme za opaskem → chůze vpravo: pravá noha do strany → levá noha křížem → pravá noha do strany → levá noha přísun = 1x tlesk*

#### **Lousiana je můj cíl a tam k své milé pospíchám.**

*ruce držíme za opaskem → chůze vlevo: levá noha do strany → pravá noha křížem → levá noha do strany → pravá noha přísun = 1x tlesk*

#### **Slunce praží z nebe hromy zní, můj cíl je daleký,**

*ruce držíme za opaskem → chůze vpravo: pravá noha do strany → levá noha křížem → pravá noha do strany → levá noha přísun = 1x tlesk*

#### **jenže láska má mě pohání Zuzano neplakej.**

*ruce držíme za opaskem → chůze vlevo: levá noha do strany → pravá noha křížem → levá noha do strany → pravá noha přísun = 1x tlesk*

### **Refrén:**

#### **Ó Zuzano, Zuzano mám Tě rád.**

*koník: rukama chytíme otěže (ruce v pěst, mírně pokrčené před sebou) → stoj mírně rozkročný → skáče 4x dopředu → skáče 4x dozadu*

### **Přicházím z té dálky k vám na bendžo budu hrát.**

*ruce v bok → otočka o 360° na místě → zakopáváme nohama*

### **Ó Zuzano, Zuzano mám Tě rád.**

*koník: rukama chytíme otěže (ruce v pěst, mírně pokrčené před sebou) → stoj mírně rozkročný → skáče 4x dopředu → skáče 4x dozadu*

### **Přicházím z té dálky k vám na bendžo budu hrát.**

*ruce v bok → otočka o 360° na místě → zakopáváme nohama*

### **Mezihra:**

*ruce v bok → pohupujeme se v kolenou → otáčíme se střídavě na pravou a levou stranu (8x)*

*stoj rozkročný na úrovni ramen → pokrčíme nohy → pleskneme o stehna → narovnáme se → tleskneme do dlaní (4x – pokud děti zvládají můžeme zrychlit na 8x)*

### **2. sloka: Včera v noci měj jsem krásný sen... (viz. výše)**

### **Refrén: Ó Zuzano, Zuzano mám Tě rád... (viz. výše)**

**Mezihra:** *mírný stoj rozkročný → přešlapujeme z místa na místo → pravou rukou házíme laso*

### **Refrén: Ó Zuzano, Zuzano mám Tě rád... (3x) (viz. výše)**

### **Závěrečná část:**

#### Relaxace:

*„Tak jsme společně dotancovali až na závěr naší hodiny, kdy je potřeba si také na chvíli odpočinout. Dneska si vyzkoušíme, jaké to je být hadrová panenka, v našem případě hadrový kovboj na divokém západě.“*

Lehneme si na záda a úplně se uvolníme. Zvedneme pravou ruku do předpažení → chvíli podržíme → na pokyn uvolníme. Opakujeme i na levou ruku. Zvedneme pravou nohu → chvíli podržíme nad zemí → na pokyn uvolníme. Opakujeme i na levou nohu. Náš hadrový kovboj se posadí do tureckého sedu. Zkusíme úplně uvolnit hlavu, aby nám visela dolů. Teď uvolníme i ramena, ruce, které necháme volně viset vedle těla, vůbec se nehýbají, jsou úplně uvolněné.

Reflexe:

Byl pro vás některý cvik složitý/těžký? Co vám připomínala country hudba? Pamatujete si, v koho jsme se dneska při tancování přeměnili? Jak jste se cítily v roli kovbojů? Na zemi najdete tři různé smajlíky – usměvavého, zamračeného a neutrálního. Každý si stoupněte k takovému smajlíku, podle toho, jak jste se dneska při tancování cítily.

### 3.1.4 Taneční chvílka: Česká republika

**Cíle:** uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, zachování správného držení těla, posilování zájmu a aktivity, poznávání sebe sama, schopnost vyjádřit se, rozvoj estetického vnímání, rozvoj paměti a pozornosti, rozvoj představivosti a fantazie, rozvoj tvořivosti, vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru, vytváření povědomí o místě, kde žijí – Česká republika (MŠMT, 2021).

**Pomůcky:** červené mašle do vlasů (chlapci si ji mohou uvázat kolem ruky), pohodlné oblečení na cvičení, jakákoliv píseň na nácvik polky – Škoda lásky, Travička zelená, Okolo Hradce atd.

**Věkové doporučení:** od 5 let

#### Úvodní část:

Taneční rituál: rytmičká básnička

Motivace: „*Děti, tak jsme společně navštívili tři krásné země a kontinenty. Afriku, Španělsko a Ameriku. Všude je dobře, ale doma nejlíp, co vy na to? Kdepak žijeme my? Znáte nějaký český typický tanec? Slyšely jste někdy o české polce? To je krásný lidový poskočný tanec, který uměli tančit už naše praprababičky a dědečkové. Chcete se tento tanec také naučit?*“

Nácvik polkového kroku:

„*Děti máte někdo představu, jak se polkový krok tančí? Umíte cval stranou? My si ho teď společně vyzkoušíme.*“

Stoupneme si do kroužku čelem k sobě → dáme ruce v bok → po kroužku tančíme cval stranou (skok jednou a přisun druhou nohou) → měníme strany (nejprve cval na pravou stranu, poté cval na levou) → buď pustíme nějakou písničku, nebo si s dětmi můžeme zpívat „Travička zelená“

Tanečně – pohybová hra:

„*Děti, znáte hru pexeso? Víte, jak se hraje? Vy se dnes proměníte v pohyblivé taneční kartičky a společně si zahrajeme živé pexeso.*“

Dvě děti (může být i více, záleží na počtu), které budou hádat, jdou za dveře. Ostatní se rozdělí do dvojic a každý si vylosuje jednu kartičku, kde jsou zobrazeny věci a činnosti typické právě pro Českou republiku (hokej, houbaření, pití piva, Velikonoce – pomlázka, čert, vaření, jízda na kole apod.) Ve dvojici se poté děti dohodnou, jak stejným způsobem danou činnost předvedou. Paní učitelka děti obejde, může případně s pohybem poradit. Děti, které hádají, se vrátí zpět. Hra má stejná pravidla jako klasické pexeso. Hádači vždy vyberou dva tanečníky, kteří předvedou pohyby, které si připravily. Hádači určují, jestli je jejich pohyb stejný. Takto se hra opakuje do té doby, než hádači uhodnou všechny kartičky z pexesa.

## **Hlavní část:**

### Nácvik choreografie:

Pro Českou republiku jsem si vybrala tradiční národní tanec polka. Jelikož je polka pro předškolní děti složitější na nácvik, vymyslela jsem tři různé krokové variace, které můžete s dětmi trénovat a opakovat na jakoukoliv polkovou píseň jako je např. Škoda lásky, Okolo Hradce, nebo i Travička zelená či Tancovala žízala.

### **8 dob (2x se otočíme na každou stranu)**

*ruce v bok → pohupujeme se v kolenou do rytmu → otáčíme se střídavě na pravou a levou stranu*

### **16 dob (2x na každou stranu)**

*polkový krok (krok sum krok) doprava → 2x kopnu levou nohou mírně do strany*

*polkový krok (krok sum krok) doleva → 2x kopnu pravou nohou mírně do strany*

### **8 dob (1x se otočíme)**

*ruce v bok → poskočný krok, zvedáme kolena nahoru → otočka o 360°*

## **Závěrečná část:**

### Relaxace:

*„Česká polka je náročný tanec, co říkáte? Vy jste ho zvládly skvěle! Teď si trochu zrelaxujeme, abychom nabrali sílu na další aktivity, co vás dneska ve školce ještě čekají.“*

Masáž v kroužku: s dětmi se posadíme do kroužku tak, aby každý dosáhl na záda kamaráda před sebou. Dětem budeme povídat příběh a u toho provádět masáž zad kamarádovi před sebou.

„Děti pošleme babičce dopis, ve kterém jí napíšeme, jak jsme společně s tancováním navštívili spoustu nových zemí?“

**Milá babičko, posílám ti přáníčko.** (*pravým ukazováčkem píšeme*)

**V Africe jsme potkali opičky a ty skákaly z větve na větev.** (*s roztaženými a pokrčenými prstíky „skáče“ po zádech*)

**Ve španělsku nás svými rohy bodali velcí býci.** (*dvěma ukazováčky jemně bodáme do zad*)

**Na divokém západě v Americe jsme se svezli jako kovbojové na koníkovi, kterého jsme mohli poškrábat na zádech.** (*prstíky škrábeme po zádech*)

**V Česku jsme si užili lidový tanec polka, při kterém byla velká zábava.** (*prstíky lechtáme kamaráda*)

**To vše jsme milá babičko zažili.** (*pravým ukazováčkem píšeme*)

**Teď už zalepíme přáníčko do obálky.** (*dlaní přejedeme po celých zádech*)

**Nalepíme na něj poštovní známku a pošleme ho poštou.** (*pěst jemně položíme na záda, jako když lepíme známku → chytíme za ramena a jemně popostrčíme dopředu*)

**Přáníčko nám jede v autě přes samé hrboly, a tak to s ním pořádně hází.** (*držíme kamaráda za ramena a trošku s ním pohybujeme dopředu, dozadu, do stran*)

**Konečně si babička dopis rozbálí a čte.** (*celý příběh opakujeme do té doby, než ho zalepíme do obálky*)

Reflexe:

„Děti, jak se vám líbil nový tanec, který jste se naučily? Co vás dneska zaujalo nejvíce? Byl pro vás polkový krok náročný? A jak jste si užily hru pexeso? Teď vyskočíme. Jestli jste si dnešní hodinu užily si dneska předvedeme pomocí pohybu: polkový krok (případně cval stranou) = líbilo se mi to, chůze = nelíbilo se mi to.“



## 3.2 Ověření v praxi

Během měsíce dubna jsem své čtyři taneční chvílky uskutečnila v mateřské škole ve Smiřicích. Mateřská škola je umístěna v klidné části města. U školy je velká zahrada s prolézačkami a pískovišti. V budově MŠ jsou tři třídy a šatny. Děti ve třídách jsou rozdělené podle věku. Jelikož jsem v této školce absolvovala většinu mých praxí během studia vím, že se zde děti opravdu rády hýbají.

Tanečních chviliek se účastnila třída Motýlků. Jedná se o homogenní uskupení dětí, konkrétně třída předškoláků. Do třídy Motýlků chodí celkem 24 dětí. Během mé praxe počet dětí kolísal mezi 15 až 21 dětmi.

Třída Motýlků se skládá ze dvou propojených místností – hlavní místnost se stolečky a herna. Cvičení s dětmi probíhalo v přilehlé herně, která nabízí nejvíce prostoru. I tak byl prostor pro cvičení nedostačující, jelikož při tanečních lekcích neměly děti dostatek místa pro své taneční vyjádření. Cvičení probíhalo odpoledne po svačince od 14:30 přibližně do 15:00. Za dobu cvičení byla odtančena vždy jedna taneční chvílka. Praxe byla tedy čtyřdenní.

První den jsem děti naučila taneční rituál, kterým jsme se poté vítali každou taneční chvílku. Jelikož se jedná o třídu předškoláků, tak textu i pohybu porozuměly velice rychle.

Já sama jsem si práci s dětmi užila. Děti byly úžasné, skvěle se zapojovaly, snažily a spolupracovaly nejen se mnou, ale také mezi sebou. Ověřením tanečních chviliek jsem získala opět mnoho zkušeností, ale také poznatků k dalšímu tvoření. Paní učitelka mě mile přijala a v průběhu podporovala moji práci, také mně pomáhala s organizací. To vše se promítlo do mé práce, s jejímž výsledkem jsem moc spokojená.

### 3.2.1 Analýza tanečních chviliek

#### Taneční chvílka: Amerika

Dle mé praxe se dětem taneční chvílka motivovaná na americké kovboje zalíbila úplně nejvíce. Bylo to dáno zejména tím, že jsem pro ně měla připravené rekvizity v podobě kovbojských klobouků a šátků.

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Hra v roli na kovboje – převleky děti hezky motivovaly k celé taneční lekci.</li><li>- Taneční improvizace a tanečně pohybová hra v roli kovbojů – děti se dokázaly vžít do role a pružně reagovaly na vypnutí hudby a schování se do úkrytu.</li><li>- Návčik choreografie bez hudby – dětem jsem do návčiku tanečních kroků zpívala a volila pokyny – koníček, otočka apod., což se ukázalo jako nejvíce praktické.</li><li>- Nejvíce děti zaujal krok „koníka“, kdy i hezky vnímaly, že koník jeden dopředu a dozadu. Rytmicky byl krok proveden správně.</li><li>- Pleskání o stehna a tleskání – překvapilo mě, jak u této variace děti krásně pochytily celkový rytmus a dokázaly udržet správné tempo.</li><li>- Reflexe v podobě stoupenutí ke smajlíkům. Ukázala se, že je nejrychlejší a zároveň pro děti poutavá.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kovbojské chůze – na návčik chůze stranou by bylo potřeba více času, jelikož se jedná o rytmicky složitější krok, nicméně děti se velice snažily, a nakonec chůzi pojaly po svém.</li><li>- Relaxace v podání hadrové panenky – děti nejdříve nepochopily mé zadání a nedokázaly se uvolnit a soustředit se pouze na uvolnění svého těla. Také jsem mohla relaxaci více motivovat, aby to děti více zaujalo.</li></ul>
<b>Možnosti</b>	<b>Rizika</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Tanečně pohybová hra – pro příště bych raději zvolila na úkryt místo barevných lepenek např. obruče, aby byly místa přehlednější.</li><li>- Děti vymyslely spoustu činností, které může kovboj vykonávat (např. stará se o dobytek, chytá býky, nasazuje si klobouk apod.). Všechny aktivity jsme poté volně zapojily do taneční improvizace.</li><li>- Návčik kovbojské chůze – příště bych dětem do návčiků kroků např. bubnovala na bubínek, nebo alespoň tleskala, aby lépe pochopily celkový rytmus i tempo chůze.</li><li>- Relaxace – příště bych zvolila uvolnění jako jógovou pozici „opičí dech“, která by byla pro děti vhodnější.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Relaxace v podání hadrové panenky – některé děti v uvolňování nohou do toho šly velkou silou a mohly by se tak zranit při bouchnutí o zem.</li><li>- Prostor – největší problém byl v prostoru, jelikož děti, zejména u tanečně pohybové hry neměly dostatek místa pro své vlastní vyjádření.</li><li>- Bezpečnost – kvůli malému prostoru jsme neustále musely s paní učitelkou dávat pozor, aby se dětem něco nestalo, jelikož do sebe při hře různě vrážely, což narušovalo celkovou atmosféru.</li><li>- Taneční schopnosti dětí – někomu jdou taneční kroky lépe, někomu hůře, důležité je chválit a neustále děti motivovat.</li></ul>

## Taneční chvílka: Španělsko

Taneční chvílka na Španělsko se celkově dle mého názoru povedla. Nejvíce děti zaujala taneční improvizace, kdy měly absolutní volnost v tanečním vyjádření s rekvizitou. Choreografie byla rytmicky náročnější, nicméně děti se snažily, a tudíž výsledek nebyl za tak krátkou dobu nácviku vůbec špatný.

<p style="text-align: center;"><b>Silné stránky</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Improvizace s šátkem, kdy děti vyzkoušely různé činnosti – házet, točit, mávat, dělat kuličku apod.</li><li>- Při nácviku choreografie jsme nejprve prošli jednotlivé taneční variace. Kroky jsem doplňovala o slovní pokyny – otočka, tlesk, pochodujeme, nahoru apod., což bylo pro děti nejvíce pochopitelné.</li><li>- Klek a obcházení kamaráda děti zaujal úplně nejvíce, kdy se hezky vžily do role toreadora a cvik prováděly správně.</li><li>- Relaxace byla dle mého názoru vhodně zvolená. Týkala se tématu toreadorů a využity byly i šátky, se kterými děti tančily.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>Slabé stránky</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nefunkční technika – písničky na flash disku nešly přehrát. Půjčila jsem si notebook, ale písničky hrály tak potichu, že to zkazilo celou taneční lekci.</li><li>- Hudba nebyla moc slyšet, proto děti na zastavení toreadorů většinou nereagovaly.</li><li>- Pochod – velký problém byl v rytmu, jelikož děti neustále zrychlovaly (rolí v tom hrála samozřejmě i tichá hudba).</li><li>- Největší potíž byla s otočkou, na kterou by byla potřeba více času a opakování, aby byla dobře provedena.</li><li>- Reflexe se nezdařila, protože děti nespolečně pracovaly ve skupinách, ale pracoval každý individuálně. Výsledek práce nesouvisel s tématem Španělska, proto by bylo vhodné jim úkol lépe vysvětlit.</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>Možnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vlastní reproduktor (či další možnosti) do zálohy v případě selhání techniky.</li><li>- Pokud bych znovu realizovala tanečně pohybovou hru, určila bych více toreadorů (alespoň čtyři).</li><li>- Pochod jsem zvolila pouze na místě, bez přísunného kroku stranou. Pokud by bylo více času, stálo by za to krok stranou vyzkoušet.</li><li>- Hru na toreadory a býky bych pro příště zjednodušila tím, že by toreadoři nemuseli odvádět býky do arény.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>Rizika</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Zastrčený šátek za pasem některým dětem při tanci překážel, což narušovalo celkový taneční projev.</li><li>- Prostor – největší problém byl v prostoru, zejména u tanečně pohybové hry, nebo při obcházení kamaráda v roli toreadora.</li><li>- Opět je potřeba dbát na dodržování bezpečnosti.</li><li>- Respektovat individuální fyzickou zdatnost a obratnost – každé dítě je jedinečné, každému půjdou taneční kroky jinak.</li></ul>

## Taneční chvílka: Afrika

Afrika děti zaujala zejména tanečně pohybovou hrou „Na opičky“, kde krásně spolupracovaly mezi sebou a dokázaly vymyslet spoustu nových tanečních prvků.

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Tanečně pohybová hra „Na opičky“, kdy jsem využila metodu narativní pantomimy. Překvapilo mě, že se děti snažily vymýšlet nové pohyby a neopakovaly pouze po mně.</li><li>- Doprovod afrických bubnů byl podle mě vhodně zvolen, jelikož to v dětech evokovalo africkou hudbu a s ním automaticky spojený improvizovaný pohyb – bubnování, skákání apod.</li><li>- Improvizace s batůžkem byla pro děti zábavná, jelikož na sebe mohly různě mávat, zdravit se apod.</li><li>- Nácvik taneční choreografie děti zvládly skvěle, hezky napodobovaly pohyb podle předlohy.</li><li>- Nejvhodnější k nácviku se u této chvílky ukázalo dětem zpívat text písně.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nejtěžším cvikem byly výpady dopředu, kdy byl problém hlavně v nesprávném rytmu, nikoliv v samotném provedení.</li><li>- Improvizace na opice – dětem jsem bubnovala na buben, tím pádem jsem se do aktivity nemohla zapojit, hudební doprovod by byl proto lepší variantou.</li><li>- Příběh na relaxaci by mohl být delší a více pro děti motivovanější a zábavnější.</li></ul>
<b>Možnosti</b>	<b>Rizika</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Závěrečná relaxace proběhla potichu a v klidu – pro příště by si děti mohly náramek položit na břicho a jemně ho pohoupat.</li><li>- Pro zklidnění dětí jsem spontánně zapojila do taneční lekce hru na sochy, kdy předváděly sochy afrických zvířat.</li><li>- Při taneční choreografii děti odcházely z místa, když létaly po Africe, pro lepší zorientování jsem dětem mohla na koberec nalepit značky, aby věděly, kam si poté stoupnout.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Některé náramky byly moc úzké a některým dětem to při tančení tlačilo a bolelo, až si ho musely sundat.</li><li>- Prostor – největší problém byl v prostoru, zejména u nácviku choreografie, kdy děti měly nedostatek místa na to, aby taneční prvky provedly bez toho, aniž by vrazily do kamaráda stojícího vedle.</li><li>- Opět je důležité dbát na bezpečnosti dětí při všech pohybových aktivitách.</li><li>- Rozlišovat individuální schopnosti dětí – jak dokážou provést dané taneční prvky.</li></ul>

## Taneční chvílka: Česká republika

Taneční chvílka na Českou republiku děti těšila asi nejméně, jelikož jsem zvolila český lidový tanec polka, která byla pro děti složitá. A protože jim to moc nešlo, neměly z toho takovou radost jako z předešlých tanečních chviliek.

<p style="text-align: center;"><b>Silné stránky</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Taneční pexeso – přestože tuto hru nikdy nehrály, pravidla děti pochopily a hru si užívaly. Některým dvojicím jsem pomáhala s vymyšlením pohybu k vylosované věci/ činnosti.</li><li>- Návčik cvalu stranou v kroužku děti zvládly bez sebemenších problémů – zapojila jsem hru na autíčka, kdy děti zkoušely cval s držením naproti sobě.</li><li>- Při taneční choreografii natáčení na stranu i otočku na místě zvládaly děti rytmicky i tanečně správně.</li><li>- Relaxace – dětem se moc líbilo, že text byl motivovaný na to, co všechno vyzkoušely. Celý příběh jsme opakovaly třikrát.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>Slabé stránky</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Polkový krok – dva kroky na jednu stranu a dva kroky na druhou děti už nedokázaly zatančit.</li><li>- Polkový krok byl velice obtížný – děti předškolního věku by na návčik potřebovaly více času, nicméně základ pro to mají výborný.</li><li>- Reflexe – děti opakovaly pohyb po ostatních dětech bez svého pocitu, tudíž zpětná vazba nebyla objektivní.</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>Možnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Polkový krok s kopáním – když jsem viděla, že dělá dětem problém i klasický polkový krok, kopání stranou jsem vůbec nezkoušela.</li><li>- Dětem jsem u taneční chvílky pustila hudební nahrávku písničky „Okolo Hradce“, kde bylo docela rychlé tempo → příště bych začala zpěvem, abych si tempo mohla určit vlastní.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>Rizika</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Taneční schopnosti – respektování každého jedince, důležité je děti chválit a neustále motivovat.</li><li>- Relaxace – masáž zad by nemusela všem být příjemná, je dobré nejprve děti seznámit, co bude následovat.</li><li>- Stále nezapomínáme dbát na bezpečnost.</li></ul>

### 3.2.2 Rozhovor s učitelkami zúčastněné mateřské školy

Strukturovaný rozhovor jsem realizovala se dvěma učitelkami mateřské školy Smiřice. Paní učitelky jsem nejprve seznámila s cílem mé bakalářské práce a dala jim prostor pro dotazy. Jelikož se jedná pouze o doplňující rozhovor k bakalářské práci, skládal se z osmi krátkých otázek.

Zvolila jsem volný přepis rozhovoru. Oba rozhovory probíhaly s každou učitelkou zvlášť ve třídě, kde děti odpočívaly. Na rozhovor jsme měly klid, i když jsme musely mluvit trochu tišeji. U obou rozhovorů probíhala přátelská a uvolněná atmosféra.

1) Jak často se věnujete tancování s dětmi?

Paní učitelka A uvedla, že se tancování s dětmi věnuje poměrně často, obvykle 2x do týdne.

U paní učitelky B byla odpověď na tuto otázku podobná, jelikož se tanci věnuje přibližně 3x týdně.

2) Je tanec vaše oblíbená činnost nebo preferujete jinou a proč?

Paní učitelka A uvedla, že tanec je pro ni jednou z nejoblíbenějších činností, jelikož pozvedne náladu a děti tancování vždy zaujme.

Pro paní učitelku B je tancování oblíbenou činností, jelikož děti samy projevují o tyto činnosti zájem.

3) Z jakých zdrojů čerpáte choreografii pro tancování s dětmi?

Paní učitelka A nejčastěji čerpá ze školení, na které jezdí v rámci MŠ, dále z odborné literatury jako je např. kniha Taneční hry s písničkami od Evy Kulhánkové, také z YouTube či ráda tančí dle své fantazie.

Paní učitelka B čerpá hlavně z YouTube, nebo z DVD (např. Cvičíme s Míšou).

4) Co nejčastěji tančíte a co nejvíce děti baví?

Paní učitelka A zapojuje nejčastěji taneční improvizaci, jelikož tu mají děti nejraději. Dále s dětmi ráda tančí lidové tanečky jako je mazurka.

Paní učitelka B se od paní učitelka A moc nelišila. Nejčastěji volí improvizaci na písničky z pohádek a také tanečky od interpretů tvořící pro děti (Míša Růžičková, Štítko a Poupěnka)

5) Jaké typy písniček volíte na tancování? (lidové, moderní, dětské atd.)

Paní učitelka A uvedla, že nejčastěji volí písničky moderní, ale také lidové, dětské a instrumentální různého charakteru.

U paní učitelky B byla odpověď jasná, jelikož s dětmi tančí zejména na dětské písničky.

6) Jaký je zájem ze strany chlapců? Jaký je zájem ze strany dívek?

Paní učitelky A i B odpověděly, že zájem chlapců a dívek o tanec je vcelku vyvážený.

7) Při jakých příležitostech zapojujete taneční improvizaci?

Paní učitelka A využívá taneční improvizaci dle vhodnosti v průběhu dopoledních činností, ale i odpoledne.

Paní učitelka B taneční improvizaci volí zejména při ranních cvičení, nebo při odpoledních činnostech, děti si rády také samy improvizují při volné ranní hře.

8) Využíváte k taneční pohybové aktivitě nějaké pomůcky, např. pompony, stuhy, klobouky...?

Paní učitelka A využívá pomůcky jako jsou pompony (třásně), stuhy, šátky nebo plyšáky, které si děti přinášejí z domu na spinkání.

Paní učitelka B uvedla, že moc ráda zapojuje do tanečních činností různé pomůcky, jelikož to děti moc baví. Nejčastěji tančí s pompony, stuhy, šátky, ale také deštníky a polštáři.

## 4 Diskuse a výsledky

Cílem výzkumného šetření bylo ověření tanečních chviliek v praxi, což se mi podařilo splnit a výsledek splnil mé očekávání. Vytvoření tanečních chviliek pro děti předškolního věku bylo velmi přínosné nejen pro mě, ale také pro děti a paní učitelky zúčastněné mateřské školy. Taneční výchova není v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání učitelkám blíže specifikována. Tyto taneční chvílky dokazují, že s dětmi předškolního věku můžeme využít jakýkoli taneční styl (samozřejmě s ohledem na jejich kompetence, či zdravotní stav). Děti tancování milují, je důležitý hlavně správný přístup paní učitelky a vhodně zvolená motivace.

Jsem opravdu mile překvapená, jak se taneční chvílky v praxi zalíbily. Děti se mnou moc hezky spolupracovaly a snažily se. Bylo vidět, že tancování skutečně patří mezi jejich nejoblíbenější činnosti. Je evidentní, že by se dalo pokračovat v tvoření dalších pohybových chviliek na téma země z celého světa a rozšířit tak škálu různých tanečních stylů.

Nicméně vždy je co zlepšovat. Velkou nevýhodou v ověřování tanečních chviliek byl především prostor. Jelikož herna je k pohybovým činnostem skutečně nedostatečná. Neustále bylo třeba dbát na bezpečnost dětí. Dětem se sice nic nestalo, nicméně díky malému prostoru často neměly dostatek místa na své taneční provedení. Občas se někdo hádal o místo, což nepříjemně narušovalo celkovou atmosféru. Děti neměly dostatek prostoru pro vlastní taneční vyjádření, což mohlo někdy zkreslovat i výsledný pohyb.

Při tvorbě praktické části mé bakalářské práce jsem se nechala inspirovat bakalářskou prací studentky Antonie Holubové s názvem Taneční výchova v mateřské škole. Moc se mi líbilo provedení její praktické části, kdy se zaměřila na čtyři různé taneční techniky, které poté realizovala s dětmi v mateřské škole. Oproti mé bakalářské práci se její práce koncentruje pouze na tvorbu tanečních choreografií s využitím improvizace a více dbá na metodiku práce. Nicméně já jsem se ve své práci zaměřila na tvorbu kompletních tanečních lekcí spojené jedním tématem tak, aby to děti zaujalo, bavilo a naučily se spoustu nových věcí v oblasti taneční výchovy.



Závěrem bych se ráda vrátila a odpověděla na výzkumné otázky.

VO1: Budou taneční aktivity uskutečnitelné v praxi?

Jelikož jsem všechny taneční chvílky vyzkoušela v praxi s pozitivní zpětnou vazbou jak od paní učitelky, tak od dětí, považuji aktivity za využitelné. Není potřeba s dětmi uskutečňovat kompletní taneční lekce. Taneční hry nebo improvizaci můžeme využívat místo ranního cvičení nebo dle vhodnosti v průběhu celého dne. Věřím, že mnou vytvořený materiál bude přínosný nejen učitelkám MŠ, ale také pedagogům, kteří se věnují vedení tanečních kroužků v rámci mimoškolních aktivit.

VO2: Jaké taneční aktivity jsou u dětí nejvíce oblíbené?

Z mé praxe vyplynulo, že děti dávají přednost tanečně pohybovým hrám před nácvikem dětských tanečních choreografií. Dle mého názoru to je dáno tím, že při hrách i improvizaci mají děti větší volnost a prostor pro vlastní vyjádření. Díky tomu děti tyto aktivity více baví a zajímají. Na druhou stranu mě překvapilo, že relaxace pro ně nebyla nudná, ale příjemným zážitkem. Předpokládala jsem, že děti nebudou chtít odpočívat, že je pomalá hudba nenadchne, ale opak byl pravdou a děti si závěrečnou část velice užívaly.

VO3: Co učitelky MŠ s dětmi tančí, a které taneční činnosti děti nejvíce baví?

Dle rozhovorů s učitelkami zúčastněné mateřské školy vyplývá, že děti nejvíce baví taneční improvizace, jak na pohádkové písně, tak na písničky tvořené pro děti. Paní učitelky rády do tanečních choreografií zapojují písně od Míši Růžičkové, nebo Štístka a Poupěnky. Nezapomínají také na moderní písničky či lidové tanečky pro děti.

## 5 Doporučení pro praxi

Při nácviu tanečních choreografií jsem dětem buď zpívala text písně, nebo broukala melodii. Také jsem kroky doplňovala slovními pokyny – dopředu, zpátky, do strany apod. Při jedné taneční chvíli jsem zkoušela dětem počítat na doby, nicméně děti doby vůbec nerespektovaly, a proto tuto variantu k nácviu tanečních kroků pro děti předškolního věku nedoporučuji.

Při realizaci tanečních chviliek jsem si uvědomila, jak důležité je mít dostatek prostoru. Pokud má tedy mateřská škola svoji tělocvičnu, nebo může navštěvovat tělocvičnu v místní škole, doporučuji ji nejen pro nácvik tanečních chviliek, ale jakýchkoli pohybových činností. Pokud děti totiž nemají dostatek prostoru začínají se mezi sebou hádat a pošťuchovat se o své místo. To vše kazí prožitek z celé pohybové činnosti.

Všechny taneční chvílky měly kladné ohlasy, nicméně při velkém počtu dětí je obtížné kontrolovat správné provedení tanečních pohybů. Proto doporučuji pracovat s menšími skupinkami dětí např. v rámci tanečně pohybového kroužku.

Je potřeba si uvědomit, že děti předškolního věku milují hudbu i pohyb. Tancování jim přináší pocity radosti a štěstí. Po celou dobu realizace mnou vytvořených tanečních chviliek se děti usmívaly a činnosti si užívaly. Nejvíce děti zaujaly tanečně pohybové hry, z čehož vyplývá, že tanec nemusí hned nutně znamenat nácvik choreografií. Děti totiž milují spontánní a improvizovaný pohyb, kterým můžou vyjádřit, jak se cítí.

## Závěr

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření čtyř tanečních chviliek pro děti předškolního věku, které by posloužily pedagogům jako inspirace, jakým způsobem lze tanec využívat v mateřských školách.

Vypracovala jsem soubor čtyř tanečních chviliek pro děti spojené tématem „Cesta kolem světa“. Jednalo se o kompletní taneční lekci, kdy každá taneční chvilka obsahovala úvodní motivaci, taneční improvizaci, tanečně pohybovou hru, choreografii vhodnou pro děti předškolního věku, relaxaci a závěrečnou reflexi.

Po vytvoření samotných tanečních chviliek jsem aktivity ověřila v mateřské škole na malém městě ve Smiřicích, kde se aktivity dočkaly kladného ohlasu.

V průběhu psaní mé bakalářské práce jsem prostudovala mnoho publikací zabývajících se tancem a pohybem pro děti. V teoretické části jsem se zaměřila na charakteristiku dětí předškolního věku, jejich tělesným a pohybovým vývojem, ale hlavně na tanečně pohybovou výchovu. Rozvedla jsem jaký je přínos tance pro děti předškolního věku a jeho historii. Dále jsem se zabývala tím, jaké jsou hudebně pohybové dovednosti a činnosti. V praktické části jsem vytvořila taneční chvilky pro děti zakomponovaných do běžného režimu mateřských škol. V rámci rozhovoru jsem zjistila, že učitelky mateřských škol využívají tanec s dětmi poměrně často a tanec považují za jednu z nejoblíbenějších aktivit.

V rámci ověření jednotlivých tanečních chviliek na malém vzorku dětí jsem došla k závěru, že jsou aktivity vhodné k využití do mateřské školy. Taneční chvilky by se daly využívat i místo ranního cvičení nebo jako řízená pohybová činnost. Podle mého názoru je využívání tance pro děti předškolního věku velice přínosné. Byla bych velice ráda, pokud by se moje bakalářská práce stala inspirací pro pedagogy, a aby tanec s dětmi využívaly co nejvíce. Jsem ráda, že paní učitelky z mateřské školy uvítaly taneční aktivity, které jsem pro děti nachystala, a spolupráce s nimi i s dětmi byla velice příjemná.

## Seznam použitých zdrojů

ALLEN, K. E. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2005. ISBN: 978-80-7367-421-2

ANDRLOVÁ, D. *Jede Kudrna okolo Brna*. Brno: Paido, 2004. ISBN: 80-7315-068-9

BALAŠ, R. *Tance 20. století*. Olomouc: Hanex, 2003. ISBN: 80-85783-40-1

BERDYCHOVÁ, J. *Rytmická gymnastika a tanec pro děti*. Brno: Olympia, 1973.

BLAŽÍČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Konzervatoř Duncan centre, 2005. ISBN: 80-7290-166-4

BRETTSCHNEIDEROVÁ, V., KUBECOVÁ, M. *Taneční činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe, 2018. ISBN: 978-80-7496-386-5

DOSEDLOVÁ, J. *Terapie tancem*. Praha: Grada, 2012. ISBN: 978-80-247-3711-9

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-693-4

HERDEN, J. *Hudba pro děti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978.

JEŘÁBKOVÁ, J. *Taneční příprava*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2004. ISBN: 80-7068-181-0

KERN, H. *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN: 978-80-262-0871-6

KULHÁNKOVÁ, E. 1998. Kouzla pro zdraví. *Informatorium*. 5(3), 12. ISSN 1210-7506

KULHÁNKOVÁ, E. *Hudebně pohybová výchova*. Praha: Portál, 2007. ISBN: 978-80-7367-274-4

KURKOVÁ, L. *Tanec a hudba*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada, 2005. ISBN: 978-80-247-0870-6.

REY, J. *Jak se dívat na tanec*. Praha: Vyšehrad, 1947.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-829-5

SKOTÁKOVÁ, A. 2020. Zařazení prvků terapeutického tance v mateřské škole. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 86(5), 30–39. ISSN 1210-7689

ŠIMANOVSKÝ, Z., TICHÁ, A., STAŇKOVÁ T. *Lidové písničky a hry s nimi 2*. Praha: Portál, 2019. ISBN: 978-80-262-1368-0

ŠVANDOVÁ, L. 2005. Taneční výchova pro předškolní děti. *Talent*. 7(6), 8. ISSN 1212-3676

ŠVANDOVÁ, L. *Taneční výchova pro předškolní děti*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2009. ISBN: 978-80-7068-234-0

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN: 978-80-246-2153-1

### **Elektronické zdroje**

BUGAJ, J. *Tanecnimagazin* [online]. 6. únor 2009 [cit. 13.3.2022]. Dostupné z Taneční magazín: <https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/06/historie-tance/>

MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání* [online]. Praha, 1.září 2021 [cit. 8.3.2022]. Dostupné z MŠMT: <https://www.msmt.cz/file/56051/>

STINSON, S. *Dance for young children. Finding the Magic in Movement* [online]. 1988 [cit. 1.3.2022]. Dostupné z Eric: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED294866.pdf>

ŠIMBEROVÁ, D. a kol. *Teorie tance* [online]. 2009 [cit. 13. 2. 2022]. Dostupné z Fakulta sportovních studií Masarykovy Univerzity: <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod.html>

### **Seznam dalších pramenů**

HOLUBOVÁ, A., 2017. *Taneční výchova v mateřské škole*. Hradec Králové. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové. Ústav primární a preprimární edukace. Vedoucí práce Mgr. Dagmar Vodehnalová.

JENČKOVÁ, E. *Letem světem v pohybových hrách s hudbou*. Hradec Králové: TANDEM, 2020. ISBN: 978-80-86901-71-8

JENČKOVÁ, E. *Lidské tělo v pohybu s hudbou*. Hradec Králové: Tandem, 2016. ISBN 978-80-86901-37-4

KOMÁRKOVÁ, Š. *Muzikopohádky*. Praha: Portál, 2021. ISBN: 978-80-262-1729-9

GUILLAUD, M. *Relaxace v mateřské škole*. Praha: Portál, 2011. ISBN: 978-80-262-0045-1

APPELT, K., HORÁKOVÁ D., NOVOTNÝ L. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989. ISBN: 80-7033-011-2

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

## Seznam příloh

### Příloha A

Obrázek 1 - Socha slona .....	I
Obrázek 2 - Hra na opice .....	I
Obrázek 3 - Let do Afriky.....	I
Obrázek 4 - Opice improvizují .....	I
Obrázek 5 - Postavení toreadora .....	I
Obrázek 6 - Improvizace s šátky.....	I
Obrázek 7- Toreador a býk .....	II
Obrázek 8 - Toreadoři odpočívají.....	II
Obrázek 9 - Kovbojové.....	II
Obrázek 10 - Chůze kovboje .....	II
Obrázek 11 - Kovbojové v úkrytu .....	II
Obrázek 12 - Hadrový kovboj .....	II
Obrázek 13 - Polka natáčení .....	III
Obrázek 14 - Dopis babičce.....	III

### Příloha B

Přehled otázek z rozhovoru.....	IV
---------------------------------	----

### Příloha C

Vyjádření souhlasu .....	V
--------------------------	---



## Příloha A



Obrázek 1 - Socha slona (foto autor)



Obrázek 2 - Hra na opice (foto autor)



Obrázek 3 - Let do Afriky (foto autor)



Obrázek 4 - Opice improvizují (foto autor)



Obrázek 5 - Postavení toreadora (foto autor)



Obrázek 6 - Improvizace s šátky (foto autor)





Obrázek 7- Toreador a býk (foto autor)



Obrázek 8 - Toreadoři odpočívají (foto autor)



Obrázek 9 - Kovbojové (foto autor)



Obrázek 10 - Chůze kovboje (foto autor)



Obrázek 11 - Kovbojové v úkrytu (foto autor)



Obrázek 12 - Hadrový kovboj (foto autor)





*Obrázek 13 - Polka natáčení (foto autor)*



*Obrázek 14 - Dopis babičce (foto autor)*

## **Příloha B**

Přehled otázek z rozhovoru s učitelkami zúčastněné mateřské školy

- 1) Jak často se věnujete tancování s dětmi?
- 2) Je tanec vaše oblíbená činnost nebo preferujete jinou a proč?
- 3) Z jakých zdrojů čerpáte choreografii pro tancování s dětmi?
- 4) Co nejčastěji tančíte a co nejvíce děti baví?
- 5) Jaké typy písniček volíte na tancování? (lidové, moderní, dětské atd.)
- 6) Jaký je zájem ze strany chlapců? Jaký je zájem ze strany dívek?
- 7) Při jakých příležitostech zapojujete taneční improvizaci?
- 8) Využíváte k taneční pohybové aktivitě nějaké pomůcky, např. pompony, stuhy, klobouky...?

*Přehled otázek z rozhovoru (text autor)*

## Příloha C

Vážení rodiče,

prosím o vyjádření souhlasu ohledně pořízení videonahrávky ve třídě s vaším dítětem. Videonahrávka bude pořízena během realizaci praktické části mé bakalářské práce na téma Tanečně pohybové aktivity u dětí předškolního věku. Pro děti jsem si připravila čtyři taneční chvílky, které potřebuji ověřit v praxi. Tématem je „Cesta kolem světa“. Děti se tak pomocí tance dostanou do různých koutů naší planety Země. Videozáznam nebude nikde zveřejněn, nebudu ho poskytovat třetím stranám, ani jinak dále šířit.

Dále prosím o souhlas se zveřejněním fotografií Vašeho dítěte v bakalářské práci za podmínky, že nikde nebude uvedeno jméno a příjmení dítěte. Je také možnost nechat obličej vašeho dítěte v anonymitě. Fotografie budou pořízeny během nácvičku taneční chvílky.

Moc Vám děkuji,

Adéla Bednářová

---

Podpis studentky

Souhlasím s tím, aby studentka Adéla Bednářová pořídila videozáznam z MŠ, na kterém bude natočeno při činnosti i mé dítě a použila ho jako podklad pro svou bakalářskou práci na téma Tanečně pohybové aktivity u dětí předškolního věku. Zároveň souhlasím se zveřejněním fotografií z tanečních chvilček svého dítěte v bakalářské práci.

<b>VIDEOZÁZNAM ANO/NE</b>	<b>FOTOGRAFIE ANO/ NE/ ANO s anonymitou obličeje</b>	<b>Jméno a příjmení dítěte</b>	<b>Podpis rodiče</b>

*Vyjádření souhlasu (text autor)*