

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**ZÁSOBNÍK HUDEBNĚ-POHYBOVÝCH A TANEČNÍCH HER PRO  
DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU V MŠ**

Bakalářská práce

Autor: Adéla Kubíčková

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se  
specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Adéla Kubičková

**Název práce:** Zásobník hudebně-pohybových a tanečních her pro děti předškolního věku v MŠ

**Vedoucí práce:** Mgr. Martina Poláková

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2023

### **Abstrakt:**

V bakalářské práci jsem navrhla zásobník hudebně-pohybových her a choreografií, který je vhodný pro děti v předškolním věku s cílem obohacení výuky tance o prvky hry. V teoretické části práce se věnuji specifikům této věkové skupiny, definuji pojem tanec, jeho historii, charakteristiku hry a způsoby rozdělení her. Činnosti jsou zaměřeny na rozvoj tvořivosti, improvizace a spolupráce.

### **Klíčová slova:**

předškolní věk, tanec, hudebně-pohybové činnosti, hry, choreografie

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Adéla Kubíčková  
**Title:** Stack of music, movement and dance games for preschool children in kindergarten

**Supervisor:** Mgr. Martina Poláková

**Department:** Department of Sport

**Year:** 2023

**Abstract:**

In this bachelor's thesis I have designed a stack of music and movement games and choreographies that are suitable for preschool children in order to enrich dance education with elements of play. In the theoretical part of the thesis I discuss the specifics of this age group, define the concept of dance, its history, characteristics of play and ways of dividing games. The activities are aimed at the development of creativity, improvisation and cooperation.

**Keywords:**

preschool age, dance, music and movement activities, games, choreography

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Marty Polákové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 13. dubna 2023

.....

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Martině Polákové za odborné vedení, pomoc a cenné rady při zpracování této práce.

## OBSAH

Obsah.....	7
1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Charakteristika věkového období – předškolní věk .....	10
2.1.1 Tělesný a pohybový vývoj .....	12
2.1.2 Psychický vývoj .....	13
2.1.3 Sociální vývoj.....	13
2.2 Hudebně – pohybová aktivita .....	14
2.2.1 Formy hudebně pohybové výchovy.....	14
2.2.2 Složky hudebně-pohybových činností .....	15
2.2.3 Nevhodné prvky v tanečních činnostech .....	16
2.3 Vymezení hudebně-pohybových činností v Rámcovém vzdělávacím programu předškolního vzdělávání.....	17
2.3.1 Cíle předškolního vzdělávání.....	19
2.3.2 Vzdělávací obsah .....	21
2.4 Tanec .....	22
2.4.1 Historický vývoj tance .....	23
2.4.2 Tanec u dětí.....	26
2.5 Hra .....	30
2.5.1 Dělení her.....	31
2.5.2 Taneční hra.....	33
3 Cíle .....	35
3.1 Hlavní cíl.....	35
3.2 Dílčí cíle.....	35
3.2.1 Úkoly.....	35
4 Metodika .....	36
5 Výsledky .....	38
6 Diskuse .....	58
7 Závěry.....	59

8	Souhrn .....	60
9	Summary .....	61
10	Referenční seznam.....	62
11	Přílohy .....	68
	11.1 Informovaný souhlas pro rodiče .....	68
	11.2 Přílohy k praktické části .....	69



# 1 ÚVOD

Hudebně-pohybové a taneční aktivity patří mezi nejoblíbenější a nejefektivnější formy výchovy dětí předškolního věku. Pohybová aktivita je pro ně velmi důležitá, jelikož umožňuje rozvoj motoriky, koordinace, vytrvalosti a dalších schopností. Taneční aktivity navíc podporují rozvoj kreativity, posilují sebevědomí a sebepojetí dítěte a podporují sociální interakci s ostatními. (Sigmund & Sigmundová, 2015)

Cílem této bakalářské práce je vytvořit zásobník hudebně-pohybových her a jednoduchých tanečních choreografií pro děti předškolního věku, které budou využitelné v pedagogické praxi v mateřské škole.

V mé bakalářské práci se zabývám využitím hudebně-pohybových aktivit v mateřské škole a jejich začleněním do vzdělávacího procesu. Toto téma jsem si vybrala na základě vlastních zkušeností s těmito aktivitami v pedagogické praxi. Mnoho informací jsem čerpala z odborných knih a rozvinula je vlastními nápady. Je důležité si uvědomit, že v mateřské škole se nedá soustředit pouze na hudebně-pohybové aktivity, ale musíme brát v úvahu i další doplňující činnosti. V našem vzdělávacím procesu je důležité propojení všech činností, a proto se zaměřuji na propojení hudby a pohybu s výtvarnými, jazykovými a dalšími dovednostmi. Každé dítě je originál a musíme klást důraz na individualizaci vzdělávacího procesu. Nabízené činnosti musí být dostatečně motivující, aby pro ně děti měly zájem.

V rámci této práce se budu věnovat studiu literatury týkající se principů tanečních aktivit u předškolních dětí a definování věkového období, tance, jeho historii, hry a přiblížení tanečních aktivit u předškolních dětí. Dále budu analyzovat existující zásobníky her a aktivit pro děti předškolního věku a aplikovat je na taneční hry. Výstupem práce bude vytvoření zásobníku her a choreografií. Pro ověření využitelnosti her a choreografií v praxi provedu praktickou část s dětmi v mateřské škole. Výsledky práce budou následně diskutovány a zhodnoceny.

Tato bakalářská práce bude přínosem pro pedagogickou praxi v mateřské škole, kde se často setkávají s nedostatkem inovativních a kreativních her a aktivit pro děti předškolního věku. Zásobník hudebně-pohybových her a jednoduchých tanečních choreografií přispěje k rozmanitosti a efektivitě výchovných aktivit v mateřské škole a pomůže dětem v jejich celkovém rozvoji.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Charakteristika věkového období – předškolní věk

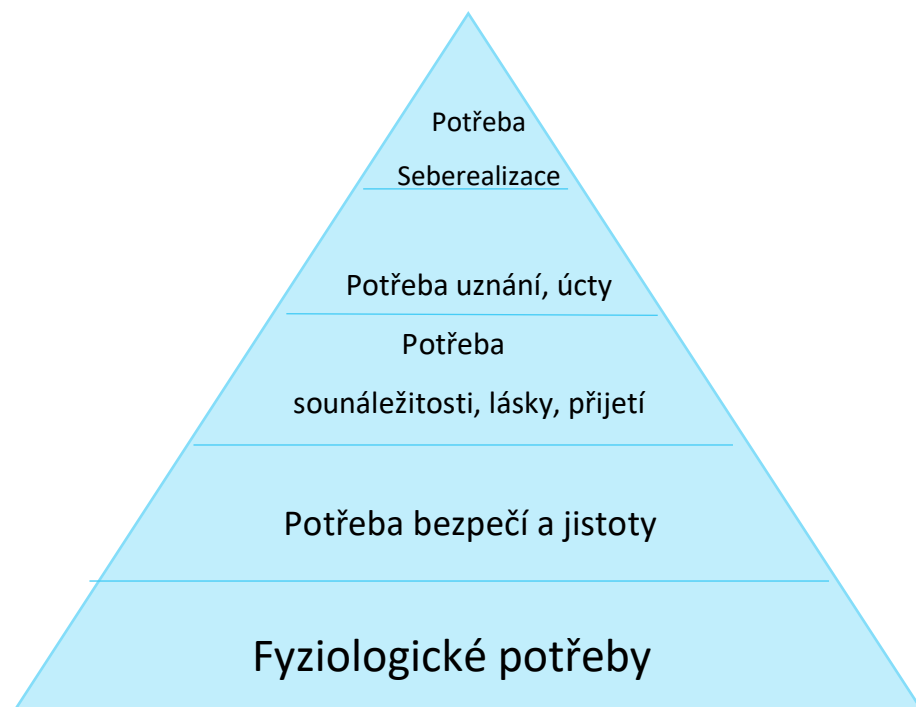
„Každá lidská bytost je jedinečná, tedy i každé dítě je jiné a hraje si a učí se svým specifickým způsobem“ (Krejčová & Kargerová, 2015, p. 12).

Předškolní věk chápeme jako období od tří do sedmi let. Na počátku předškolního období pozorujeme utváření osobnosti dítěte. Po dovršení třetího roku života dítě vstupuje do mateřské školy a hlavním formujícím činitelem při utváření osobnosti se stává sebeuvědomění. Sebeuvědomění má velkou zásluhu i ve změně tělesných a pohybových funkcí, v poznávacích procesech, v citovém i společenském vývoji (Klindová & Rybářová, 1981).

Uvědomujeme si, že nástup dítěte do mateřské školy je důležitým mezníkem ve vývoji a utváření osobnosti. Předškolní dítě je ale i nadále úzce spjato s rodinným prostředím a má své specifické potřeby. Tyto potřeby definoval Maslow (1943) ve své pyramidě potřeb. Jako učitelé bychom neměli zapomínat naplňovat potřeby i v prostředí mateřské školy.

#### Obrázek 1

*Maslowova pyramida potřeb*



*Poznámka.* Zpracováno podle Maslowa (1943)

Langmeier a Krejčíková (2006) zmínili, že předškolní věk trvá od narození dítěte a je zakončen nástupem do školy.

Čím jsou děti v tomto období starší, tím větší rozdíly mezi nimi pozorujeme. Proto bývá často těžké určit, v jaké vývojové fázi se zrovna dítě nachází. Zjišťujeme tedy aktuální stav vývoje konkrétního dítěte – rozdíly později vymizí (Montgomery, 2020).

Koťáková (2008) ve své knize zmiňuje, že se dítě v mateřské škole projevuje hned několika způsoby:

- Dítě jako objevitel – objevování prostoru a jeho uspořádání, objevování pomocí smyslů (zvuky, barevnost, chuť, ...), objevuje sebe a druhé
- Rodící se osobnost – ovlivňuje výchovné prostředí, egocentrické dítě
- Příjemce pravidel a stylu života – objevuje pravidla v rámci MŠ, ženské a mužské role, soužití

V předškolním období pozorujeme rozvoj následujících oblastí:

- Tělesný a pohybový vývoj dítěte – jemná motorika (grafomotorika)
  - Zrakové vnímání a paměť
  - Sluchové vnímání
  - Vnímání prostoru a času
  - Rozvoj řeči a sociálních dovedností
  - Sebeobsluha
  - Samostatnost
  - Hra
- (Bednářová & Šmardová, 2015)

Předškolní období je Eriksonem (1963) označeno za období iniciativy, kdy je hlavní potřebou potřeba aktivity a sebeprosazení. V psychice se rozlišuje a ukazuje v pravé podobě sebepojetí. Vyhraňují se také vlastnosti dětské osobnosti, kde dítě získává zkušenosti v navazování nových sociálních vztahů.

Hlavním úkolem v předškolním období je rozvoj účelné činnosti, ale především musí být regulována iniciativa dítěte. Dítě musí jasně znát normy chování. Co se smí a co ne. Pochopení a přijetí norem se projevuje pocitem viny v případech, že dítě normu porušilo. Vývoj norem a pocitů viny za jejich porušení je důležitý pro rozvoj lidského svědomí (Langmeier & Matějček, 1974).

Jak jsem již zmínila, předškolní období dítěte končí vstupem do 1. třídy základní školy. S ním dojde i ke změně charakteristického rázu činností dítěte (Vágnerová, 2000).

### **2.1.1 Tělesný a pohybový vývoj**

Dítě ve věku tří let by mělo zvládat chůzi po nerovném i rovném terénu, chůzi do schodů a ze schodů bez opory. Po dovršení čtvrtého roku zvládne dítě nejen utíkat po rovině, ale také hbitě seběhnutí ze schodů, skoky i seskoky. Ovládá lépe svou stabilitu a zvládne stát na jedné noze, také hodí míčem. Pětileté dítě tohle všechno dále zdokonaluje a zpřesňuje. Motorický vývoj předškolního jedince tak můžeme označit za postupné zdokonalování a zpřesňování pohybové koordinace, mrštnosti a elegantnosti pohybů (Langmeier & Krejčíková, 2006).

V tomto období vnímáme velmi výrazné změny v tělesné stavbě, ale také v činnosti nervové soustavy dítěte. Což se odráží ve specifických znacích pohybového vývoje. Ustupuje typická dětská baculatost – podkožní tukové vazivo. Velmi intenzivní je růst do výšky (ročně je to 5–6 cm), ale také nárůst hmotnosti (ročně 2–3 kg). Končetiny se začínají prodlužovat, mění se proporcionalita dítěte, zvyšuje se pohyblivost. Dále pokračuje osifikace kostí, primárně pak zápěstních kůstek. Tělesná výkonnost dítěte v předškolním věku je však omezená. Neměli bychom děti příliš přetěžovat (dlouhodobá chůze, sportovní trénink, ...). Při přetěžování pozorujeme následné ortopedické poruchy jako je deformace páteře nebo klenby nožní. V ohledu na vnitřní orgány se nejvíce mění kapacita plic, která se zvětšuje, dále pak činnost srdce, u kterého se zpomaluje a zpravidelňuje tep (Příhoda, 1977).

Zvětšuje se také mozková hmota. V tomto období dosahuje asi 90% hmotnosti mozku dospělého člověka. Ke zvětšení dochází u korových oblastí, jejichž činnost postupně převládá nad podkorovými. Toto zvětšování se projevuje ve zdokonalování pohybů jedince, který provádí pohyby vědomě a účelně. Ke konci předškolního období zvládne dítě provádět i složitější pohybové činnosti zaměřené na soustředění pozornosti a koordinaci – rovnováha, cvičení do hudby, plavání, lyžování, bruslení, jízda na kole nebo manipulace s míčem (Vágnerová, 2008).

Velký posun je také v ovládnutí jemné motoriky. Děti jsou zručnější a přesnější. Na denní bázi provádí činnosti jako je kreslení, stříhání nůžkami, skládání z papíru, modelování a další.

V tomto stádiu motoriky se také vyhraňuje stranová orientace – lateralita. Zelinková (2011) zmiňuje, že leváctví a praváctví nejsou protipóly nýbrž kontinuum, které prochází od vyhraněného praváctví přes nižší stupeň vyhraněnosti k ambidextrii, méně vyhraněné leváctví až k leváctví úplnému.

### **2.1.2 Psychický vývoj**

Toto období je především charakteristické tvorbou vlastní osobnosti a rozlišením vztahu k sociálnímu prostředí. V poznávacích procesech začínáme pozorovat tvorbu představivosti a převládá intuitivní uvažování nad logickým. V předškolním věku se jedinec začne sám iniciovat ve vlastní činnosti pro uspokojení vlastních potřeb. Dítě začíná vnímat potřebu sounáležitosti a kontaktu s vrstevníky. Přípravuje se tak na život ve společnosti. Mělo by se naučit prosazovat samo sebe – své názory, ale i respektovat druhého a spolupracovat (Vágnerová & Lisá, 2021).

Poznávací procesy a jejich vývoj je zaměřen především na svět kolem dítěte. Dítě si vybírá, jaký způsobem bude svět sledovat. Objevuje se egocentrismus. Informace pak zpracovává způsobem zvaným magičnost. Ignoruje fakta, které mu překáží a komplikují pohled na svět. Vývoj myšlení dítěte je velmi často spojen s jeho emocemi (Vágnerová & Lisá, 2021).

„Předškolní věk je obdobím, ve kterém dochází k extrémnímu a rozhodujícímu rozvoji komunikačních kompetencí“ (Bytešníková, 1972, p. 9).

U předškolních dětí pozorujeme velmi výrazné zdokonalování řeči, kdy se děti učí mluvit pomocí nápodoby verbálního projevu dospělého člověka nebo starších dětí, se kterými žijí nebo přicházejí do styku. Děti v průběhu útlého věku mají tzv. první tázací období. Používají otázku „Co to je?“. U předškolních dětí vidíme, že začínají hledat příčinu a význam věci. Slýcháváme tak otázku „A proč?“. Toto období nazýváme Druhé tázací období a objevuje se na konci 3. roku (Vágnerová, 2000).

### **2.1.3 Sociální vývoj**

Dítě má tendenci vyhledávat vrstevníky a přizvat je do svých činností. Zpravidla pak do hry. Nejprve hra začíná pouze s jedním jedincem, avšak postupem času má dítě potřebu přizvat ke hře i 3-5 kamarádů (Langmeier & Krejčíková, 2006).

Specifickým druhem vyšších citů je vztah jedince k lidem, s nimiž se dostává do styku – sociální vztahy. V předškolním období velmi roste potřeba společenského kontaktu jedince s dospělou osobou a vrstevníky. Velmi převládají vztahy k dospělé osobě. Dítě je v tomto věku velmi závislé na dospělém. Jak tělesně, tak i duševně. Dospělá osoba je pro dítě základem životní jistoty a pomoci. Citový vztah dítěte k dospělé osobě převažuje všechny ostatní city a jsou nezbytné ke zdravému rozvoji osobnosti dítěte. Pokud má dítě nedostatek citových podnětů ze strany dospělé osoby, je dítě připraveno o důležitý celkový osobnostní rozvoj. K takovým situacím dochází v rodinách s nízkou úrovní péče, dětských domovech, nemocničních zařízeních, internátních institucích a podobných (Říčan, 2006).

Sociální vztahy s vrstevníky jsou u předškolních dětí méně vyspělé. Jak jsem již zmiňovala, na začátku období se dítě projevuje velmi egocentricky a jakákoliv interakce s vrstevníkem mu dělá potíže (velmi často dochází ke konfliktům mezi dětmi). Proto může být zprvu pro děti pobyt v mateřské

škole velkou psychickou zátěží. V průběhu období se však vrstevník stane nepostradatelnou složkou hry jedince (Langmeier & Krejčíková, 2006).

## **2.2 Hudebně – pohybová aktivita**

Hudba je jedním z estetických podnětů v životě člověka – matky utěšují děti zpěvem. Pokud spojíme pohyb s hudbou, vznikne nám velmi osobitý způsob činnosti. Hudebně-pohybová výchova v předškolním vzdělání je nezbytnou složkou citové výchovy a my, jako učitelé bychom ji měli uplatňovat v edukaci co nejčastěji. Účastní se jí chlapci i dívky. Příchod dítěte do styku s hudbou, písněmi a pohybem napomáhá k osvojení dalších nových projevů. Úkolem hudebně-pohybové výchovy v mateřské škole je naučit jedince koordinovaným pohybům v souladu s hudbou, rytmem, melodií, rozvoj výrazových schopností a tím tak přispět ke zlepšení kultivovanosti pohybu (Kurková, 1989).

Obsahem hudebně-pohybové výchovy je rozvoj smyslu pro harmonii, pro vnímání hudby a pohybové krásy, odstraňuje disharmonie v projevu i chování a celkově uvolňuje dětskou osobnost (Kurková, 1989).

Hudebně-pohybové činnosti jsou nezbytným základem pro rozvíjení hrubé motoriky a hudebního citění. Učitelé v mateřské škole vytvářejí pro děti příjemné prostředí, které je pro děti druhým domovem. Pokračují tak v rozvoji elementárních schopností z rodinného prostředí a nadále je rozvíjejí. Hudebně-pohybové činnosti jsou velmi úzce spjaté s emočními prožitky jedince, a to hlavně radostí z prováděné činnosti. Tyto činnosti se projevují také jako spontánní projev dítěte. Patří sem například říkanky, hádanky, rozpočítadla, jednoduché básničky a písně (Lišková, 2006).

Podstatou je spojení hudby s pohybem, a naopak spojení pohybu s hudbou. K písničkám, ale také i k jiným hudebním formám jsou připojovány jednoduché taneční pohyby, a naopak k pohybovým cvičením a improvizacím přidáváme hudební doprovod. Děti mají velmi rády hry se zpěvem a tancem. Volíme tak hudbu, písně nebo říkadla, která jsou dětem blízká, chápou je a dovedou se je naučit (Zezula & Janovská, 1987).

Hudebně-pohybové činnosti vedou dítě ke správnému držení těla. V souladu jsou všechny oblasti pohybového systému (aktivnost, rytmičnost, plynulost, sebekontrola). Hudebně-pohybová výchova musí zahrnovat dvě disciplíny – rytmickou gymnastiku a tanec se zpěvem (Kulhanová, 2006).

### **2.2.1 Formy hudebně pohybové výchovy**

- Hudebně-pohybová příprava – obsahuje pohybovou a taneční přípravu, zaměřuje se na rozvoj pohybové kultury a muzikálního citění, cvičení na místě i v prostoru. U dětí mladšího věku převažuje cvičení ve skupině, u starších dětí můžeme používat tanec

ve dvojicích nebo v řadách s držením za ruce. Cílem je rozpoznat rozdíly – rychle, pomalu, vysoko, nízko. Velký důraz na správné držení těla.

- Hudebně-pohybové hry a tance s pravidly – základ převzat z lidových tanců a tanců se zpěvem. Každá hra má být spojena s hudební složkou, říkadlem, písní. Má přesný popis pohybů. Rozvoj myšlení, řeči, představivosti a fantazie – Pásla ovečky, Kolo, kolo mlýnský.
- Hudebně-pohybové hry a improvizace tance – Úkolem je rozvoj tvořivosti. Nejsou pevně stanovená pravidla. Princip je daný v pohádkovém ději doprovázeném slovem a hudbou. Vedeme ke kultivovanému a estetickému pohybu. Doprovod je tvořen mluveným slovem, říkadlem, písní s hudebním doprovodem klavíru, kytary nebo Orfeovými nástroji (činely, dřívka, triangel, tamburína, bubínek, drhlo, ...) (Lišková, 2006).

Do taneční výchovy v MŠ bezesporu patří taneční improvizace. Improvizace je nezbytnou složkou ve výchovném procesu. Pokládáme ji za tvůrčí metodu, ve které jedinec hledá, ověřuje a učí se zklidnění a otevření pozornosti přítomnému okamžiku. Pomocí improvizace máme možnost se s dětmi vrátit k pocitům a zkušenostem, které již někdy prožily. Prostřednictvím improvizace mohou vyjadřovat i své emoce a přání (Blažičková, 2005).

Jeřábková (2004) dospěla k názoru, že:

Je třeba si uvědomit, že improvizaci musí vždy předcházet pocit, představa, pak teprve následuje pohyb. Dodržení této zásady předejdeme všem nepřesnostem a pohyb dětí bude pravdivý. Taneční improvizace – na rozdíl od chaotického pobíhání, prospívá rozvoji osobnosti dítěte a stává se současně i předpokladem a součástí dalšího tanečního, uměleckého rozvoje. (p. 86)

### **2.2.2 Složky hudebně-pohybových činností**

Složky hudebně-pohybových činností udávají základní předpoklad správnému rozvoji jedince. Dělení složek je následovné: a) držení těla, b) chůze, běh a poskoky, c) hra na tělo, d) pohyb a hudebně-vyjadřovací prostředky, e) pohyb a poslech, f) pohybová improvizace, g) pohybové hry, h) dětské lidové taneční hry, i) pohybové ztvárnění písní (Lišková, 2006). Vybrala jsem si některé ze složek a popsala jejich podstatu.

Držení těla – správnost vidíme ve vyváženém postoji těla. Ten je ovlivněn mnoha faktory. Například tělesná konstituce, dědičnost, věk, zdravotní stav, návyky, emoce a další. (Jenčková, 2002) V předškolním období přikládáme velký význam nácviku správného držení těla a uvolňovacím cvikům, které jsou neméně důležité. Podmínkou správného držení těla jsou usazená ramena, vytažená hlava, pevná záda a břicho (Lišková, 2006).

„Postoj patří mezi klidové polohy těla společně s ležením, sezením, klečením a visem za horní nebo dolní končetiny“ (Jenčková, 2002, p. 29).

Pohybové hry – patří k velmi oblíbeným činnostem v předškolním věku, a to hlavně z emočního hlediska dítěte. V dětech probouzí pocity radosti. Napomáhají učení jednoduchých textů, které propojujeme s pohybem. Mezi populární pohybové hry řadíme například: Na sochy, Čáp ztratil čepičku, Rybičky, rybičky, Chodí pešek okolo nebo třeba na ozvěnu (Jenčková, 2002).

Chůze, běh, poskoky – Chůze je jedním ze základních pohybových projevů jedince. Charakterizujeme ji jako lokomoci (Jenčková, 2002). Je to „Progresivní pohyb celého těla vlastní silou z místa na místo, prováděný zpravidla dolními končetinami“ (Jenčková, 2002, p. 27).

Základním tanečním krokem je chůze a běh, ta se prolínají v různých formách do hudebně-pohybové výchovy dětí předškolního věku (Kurková & Eben, 1980).

Kulhánková (2011) zmiňuje, že taneční kroky, které používáme v mateřské škole, dělíme na několik druhů. Kroky tedy popisuje tímto způsobem:

- chůze: přirozená chůze s nášlapem přes patu
- běh: kolena se zvedají od země
- přísunný krok: přísuny stranou, vpřed, v rychlém tempu = cval
- poskočný krok: začíná krokem a odrazem na výkročné noze, druhá noha přednožená
- polkový krok: krok vpřed, přísun druhé nohy a znovu vykročení
- valčíkový krok: krok vpřed a dva krůčky na místě, výkročná noha se střídá
- řezankový přeskok: ze stoje snožmo výskok a dopad s jednou nohou o jednu stopu vpřed a druhou o jednu stopu vzad, při dalším výskoku je doskok obráceně (p. 38)

Hra na tělo – Velmi důležitá pro rozvoj jemné motoriky a koordinaci pohybu u dětí předškolního věku. Kvůli své nenáročnosti ji učitelé využívají i u dětí mladšího věku (2-3 roky) (Lišková, 2006).

Využíváme zde tleskání, pleskání, ťukání prsty, luskání nebo podupy. Hra na tělo je rytmickým doprovodem ke skladbám, kde rozvíjíme smysl pro rytmus, metrum a těžkou dobu (Lišková, 2006).

Pohybové ztvárnění písní – snažíme se děti naučit vyjadřovat rytmus a tempo, melodii, dynamiku a hudební formu. Měly by umět pohybem vyjádřit, zda se jedná o rychlé či pomalé tempo. Také rozeznávají charakter hudby (ukolébavka, rychlá, veselá). Cílem je naučit děti také rozpoznat výšku tónů a dynamické změny (Lišková, 2006).

### **2.2.3 Nevhodné prvky v tanečních činnostech**

Dlouhé visy – v případě, že se dítě samo zavěsí, je tento cvik povolen. Jinak dítě do visu nenutíme a neprovádíme ho na výkon

Opakovaná chůze ve dřepu (kachnička) a opakované skoky ve dřepu (žabák) – je přetěžován kolenní kloub. Můžeme nahradit skoky se střídavou oporou o ruce a o nohy (zajíček).



Tvrde seskoky bez žíněnky – poškozuje se páteř a nosné klouby. Raději používáme pro doskok žíněnku.

Nekontrolovatelné záklony hlavy

Rychlé lezení po kolenou po tvrdé podložce – dochází k úderům kolen do podlahy a následné poranění česky. Lezení je nezbytný vývojový krok nutný pro vzpřimování. Lezení po kolenou se často používá, jako terapie při vývojových poruchách, proto jej neomezujeme. Děti však vedeme k lezení ve vzporu dřepmo. Tento způsob je bezpečnější z důvodu většího záklonu hlavy pro lepší orientaci. Zmenšujeme tak i riziko srážky dětí.

Sezení v kleku mezi patami – velké riziko pro kolenní klouby. Snažíme se děti vést ke správnému sezení a celkovému držení těla.

Nevhodné jsou také kotouly vzad, vyžadování propínání kolen, neustálé zklidňování dětí, přenášení těžkých břemen a manipulace s nimi (zátěž by neměla být větší než 10 % hmotnosti dítěte) (Kubecová & Brettschneiderová, 2018)

### **2.3 Vymezení hudebně-pohybových činností v Rámcovém vzdělávacím programu předškolního vzdělávání**

Rámcový vzdělávací program (RVP) je kurikulárním dokumentem na státní úrovni stejně jako Národní program vzdělávání. Národní program pro vzdělávání stanovuje vzdělávání jako jeden celek, zatímco Rámcový vzdělávací program rozpracovává vzdělávání pro jednotlivá stádia vzdělání. RVP je vymezován pro předškolní vzdělávání, základní vzdělávání, základní umělecké vzdělávání, gymnázia, střední odborné vzdělávání a pro speciální vzdělávání. Tyto kurikulární dokumenty jsou veřejně dostupné pro všechny.

„Do vzdělávání v České republice byly zavedeny zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).“ (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy [MŠMT], 2020)

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání stanovuje úkoly, podmínky a pravidla pro předškolní děti. RVP PV je otevřeným dokumentem s možností úprav dle potřeb společnosti. Poslední změna proběhla v roce 2020, kdy se ustanovila možnost předškolního vzdělání pro děti již od 2 let. Toto vzdělání poskytuje mateřská škola. Je rozdělena na třídy, které jsou homogenní nebo heterogenní. Nyní je kladen důraz na inkluzi, proto se velmi často ve třídách setkáváme také s dětmi se specifickými vzdělávacími potřebami. To vše je ukotveno ve školském zákoně § 16 odst. 9.

Z RVP PV nadále vycházejí Školní vzdělávací programy, které si každá škola přizpůsobuje podle sebe. Z těch pak učitelé vytvářejí své Třídní vzdělávací programy.

V RVP PV je tanec a výchova k němu ukotven především v oblasti Dítě a jeho tělo. Do této oblasti zahrnujeme například – uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností a dovedností, zdokonalování jemné i hrubé motoriky, koordinace a rozsah pohybu (Kubecová & Brettschneiderová, 2018).

Vzdělávací nabídka by měla obsahovat:

- „hudební a hudebně-pohybové hry a činnosti
- činnosti zaměřené na poznávání lidského těla a jeho části
- činnosti směřující k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků“ (Splavcová & Vatalová, 2018, p. 22).

Splavcová & Vatalová (2018) zastávají názor, že:

Dítě by pak mělo na konci předškolního období zvládat:

- zachovávat správné držení těla
- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci
- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou
- vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu
- ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem (p. 22)

Další oblastí, se kterou pracujeme, je Dítě a jeho psychika. Tato oblast zahrnuje rozvoj kultivace, smyslového vnímání, paměť a také pozornost, představivost, fantazii a tvořivost (Splavcová & Vatalová, 2018).

Nacházíme zde „hry nejrůznějšího zaměření podporující tvořivost, představivost a fantazii (kognitivní, imaginativní, výtvarné, konstruktivní, hudební, taneční či dramatické aktivity), ale také estetické a tvůrčí aktivity (slovesné, výtvarné, dramatické, literární, hudební, pohybové a další)“ (Splavcová & Vatalová, 2018, p. 22).

Oblast Dítě a společnost popisuje své dílčí cíle takto: poznává pravidla společenského soužití, rozumí neverbální komunikaci, rozvíjí spolupráci a sounáležitost, poznává kulturně společenské návyky (Splavcová & Vatalová, 2018).

V RVP PV můžeme rozvoj hudebně-pohybové výchovy najít také v dílčích cílech oblasti Dítě a ten druhý:

- seznámení s pravidly chování
- získání základních znalostí, schopností a dovedností, které jsou klíčové pro budování a rozvíjení sociálních vztahů dítěte s ostatními lidmi

- zvyšování prosociálního chování dítěte vůči ostatním lidem (rodina a mateřská škola)
- podpora rozvoje prosociálních postojů u dítěte, jako je citlivost, tolerance a respekt
- podpora rozvoje interaktivních a komunikačních dovedností
- podpora rozvoje kooperativních dovedností
- zajištění ochrany osobního soukromí a bezpečí dítěte v jeho vztazích  
(Splavcová & Vatalová, 2018, p. 23)

### **2.3.1 Cíle předškolního vzdělávání**

Primární cíl výchovy v předškolním zařízení je dodání podnětu k osobnímu rozvoji dítěte. Pro dítě je pak snadnější rozvoj jeho osobnosti, tělesné zdatnosti, celkového zdraví, pohody a spokojenosti. Důležitá je motivace k poznávání okolního světa, uvědomění si hodnot společnosti a důležitost soužití s ostatními kulturami (MŠMT, 2020).

MŠMT (2020) zmiňuje, že:

„Důležitým úkolem předškolního vzdělávání je vytvářet dobré předpoklady pro pokračování ve vzdělávání tím, že za všech okolností budou maximálně podporovány individuální rozvojové možnosti dětí a bude tak každému dítěti umožňováno dospět v době, kdy opouští mateřskou školu, k optimální úrovni osobního rozvoje a učení, resp. k takové úrovni, která je pro dítě individuálně dosažitelná.“  
(p. 7)

V RVP PV najdeme 4 cílové kategorie, které stanovují cíle v podobě záměrů a podobě výstupu. Cíle máme na úrovni obecné a na úrovni oblastní. Tyto cíle se dělí do následujících kategorií:

- „rámcové cíle – vyjadřující univerzální záměry předškolního vzdělávání
- klíčové kompetence – představují výstupy, resp. obecnější způsobilosti, dosažitelné v předškolním vzdělávání
- dílčí cíle – vyjadřují konkrétní záměry příslušející té které vzdělávací oblasti
- dílčí výstupy – dílčí poznatky, dovednosti, postoje a hodnoty, které dílčím cílům odpovídají“ (MŠMT, 2020 p. 9)

Kategorie jsou úzce propojeny a oboustranně na sebe navazují.

MŠMT (2020) uvádí, že:

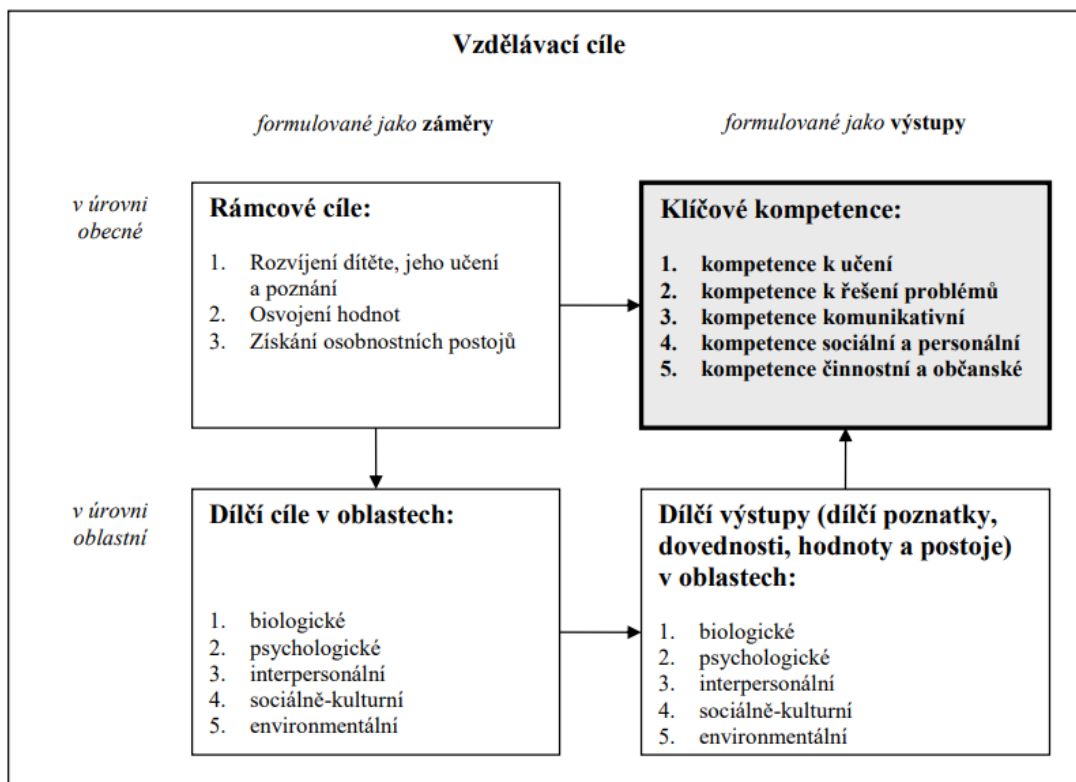
Tento systém musí být funkční. Ukazuje, že vědomé a systematické sledování a naplňování stanovených záměrů v běžné každodenní praxi spolehlivě vede k dosahování výstupů. Pracuje-li učitel při vzdělávání dětí průběžně s vědomím vzdělávacích záměrů (ať už v úrovni obecné, či oblastní), má záruku, že skutečně vede děti k osvojování kompetencí a k jejich postupnému zdokonalování. (p. 9)

## Vzdělávací cíle tanečních činností

Kubecová & Brettschneiderová (2018) Ve své knize zmiňují cíle, které by se měly objevit v tanečních činnostech. Je to například cíl seznámení se s pravidly tance, dodržování rytmu, hudebně-pohybového projevu a respektování osobního prostoru druhých. Nebo také posilování prosociálního chování ve skupině tančících dětí k sobě navzájem. Děti by se měly naučit kooperaci a ohleduplnosti při pohybu v útvaru (v kruhu, v řadě, zástupu, ve dvojicích, trojicích a jiných uskupeních). Jedinec by se díky tanci měl naučit vyjadřovat neverbálně svoje emoce a náladu. Předškolní dítě si tvoří své tvůrčí i estetické cítění, a to stejné respektuje i u svých vrstevníků. Při tanečních aktivitách by mělo docházet k rozvoji spolupráce a součinnosti. Dítě se učí poznávat své tělo a rozvíjí jeho části. Dále si taneční činnosti kladou za cíl rozvoj schopnosti reagovat na hudbu i ticho, rozpoznat durovou a mollovou tóninu, dynamiku, tempo i rytmus. Dochází zde k jisté kultivaci celkového projevu dítěte. Vedou dítě k rozvoji pohybových schopností, a to vytrvalostních, rychlostních a flexibility. Jedinec se umí orientovat v prostoru a učí se správnému tanečnímu postoji – chodidla jsou paralelně/ špičky mírně od sebe, vzpřímený trup, ramena usazená, břicho a hýždě mírně zpevněné. Posun by se měl projevit také v kreativitě a iniciativě dítěte. Dítě se učí novým tanečním krokům a variacím a zvládne vytvořit jednoduchou vazbu/ choreografii.

### **Obrázek 2**

*Vzdělávací cíle – RVP PV*



### **2.3.2** *Vzdělávací obsah*

Vzdělávací obsah předškolního vzdělávání je hlavním prostředkem ve vzdělání dítěte v MŠ. V RVP PV je tedy popsán se záměrem naplnění vzdělávacích cílů. Popisuje učivo a očekávané výstupy, avšak pouze v obecné rovině. Obsah pro vzdělávání je popsán souhrnně pro celou věkovou skupinu (od 2 do 7 let). RVP PV má za cíl popsat obsah tak, aby odpovídal povaze předškolního vzdělávání.

Proto obsah vzdělání představuje souvislý celek, který je interně propojen a jeho rozdělení na různé oblasti by mělo být vnímáno pouze jako pomůcka. "Učivo" je prezentováno formou aktivit, které mohou být buď praktické či intelektuální. Termín "učivo" je nahrazen výrazem "vzdělávací nabídka", který lépe vystihuje vhodnou formu prezentace vzdělávacího materiálu pro děti. Očekávané výstupy mají charakter činností, stejně jako vzdělávací nabídka. Způsob, jakým je vzdělávací obsah v RVP PV strukturován, se od předchozího systému liší. I přesto, že je vzdělávací obsah rozdělen do několika oblastí, stále respektuje celostní přístup k rozvoji osobnosti dítěte a jeho postupnému začlenění do společnosti. Jednotlivé oblasti a jejich obsah se prolínají, ovlivňují a podmiňují navzájem, ukazujíce tak na neustálou přítomnost všech oblastí. Toto členění však není prakticky využitelným nástrojem pro realizaci vzdělávacího obsahu, ale slouží pouze jako pomocné schéma. Z toho vyplývá potřeba přirozeného propojení všech oblastí v praxi. Je důležité, aby učitelé přistupovali k vzdělávání s vědomím, že oddělená realizace jednotlivých oblastí by byla umělá, nerealistická a nevhodná. Naopak, čím více budou všechny oblasti i podmínky vzájemně propojeny, tím přirozenější a účinnější bude vzdělávání. Vzdělávací obsah v RVP PV je rozdělen do pěti oblastí: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Nazýváme je: Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost, Dítě a svět (MŠMT, 2020).

## 2.4 Tanec

„Tanec je tvůrčí uměleckou činností, kterou může vykonávat do jisté míry každý. Každý má vrozenou schopnost tančit, protože každý má možnost pohybovat se, má vrozený cit, představivost, smysl pro rytmus, schopnost rozvíjet se, myslet, chtít, jednat“ (Tupý & Jeřábek, 2017, p. 123).

Tanec je lidem znám již od nejstarších dob lidské civilizace. Má mnoho funkcí, které zahrnují kulturní, uměleckou, společenskou a zdravotní oblast. Jeho původ lze najít v různých činnostech, jako jsou bojová umění, lov, rituály a práce. Tanec se vyvíjel spolu s lidstvem a každá doba přinesla svůj typický styl a charakteristické prvky. Dnes stále vznikají nové tance, které se odlišují svým rytmem, tempem a charakterem (Šmolík, 1985).

Děti přirozeně projevují pohyb, který je spontánní a neúčelový. Tento pohyb je charakterizován radostí ze samotného pohybu a hraje důležitou roli v oblasti pohybové a taneční výchovy. Tento druh pohybu dodává tanci svěžest a přirozenost a pomáhá zvyšovat jeho kvalitu (Kurková, 1981).

Pohyb v tanci má odlišný charakter než pohyb ve sportu. Zatímco ve sportu je pohyb zaměřen na dosažení lepšího výkonu, v tanci je kvalita pohybu prostředkem pro vyjádření uměleckého záměru a uměleckého ztvárnění skutečnosti. V tanci je tedy důležité nejen provádění pohybů, ale i jejich kvalita a estetický výraz (Šmolík, 1985).

Hudba a pohyb jsou nedílně propojeny a navzájem se ovlivňují. Podle jedné z teorií byl rytmus v hudbě prvním prvkem, který vznikl z jednoduchého tleskání. Pohyb celého těla pak přišel jako přirozený doplněk k hudbě a vytvořil tak tanec. V některých přírodních kulturách je tanec součástí rituálů a prací. Hudba má pozitivní vliv jak na psychiku, tak na tělesnou stránku člověka. Změna svalového tonusu, kterou hudba vyvolává, pomáhá zlepšovat koncentraci a práce získává své tempo. Pokud nám hudba při práci přijde příjemná, pracuje se nám lépe a delší dobu. Cvičení na hudbu, která povzbuzuje, zvyšuje rozsah pohybu a oddaluje únavu (Šmolík, 1985).

Hudební skladba ovlivňuje emoce tanečníka a ty se potom projeví jeho pohybem. Tanečníci vyjadřují své prožitky z hudebního projevu pomocí specifických tanečních kroků, které jsou jakýmsi odrazem toho, co v hudbě cítí (Kurková, 1987).

Tanec umožňuje prostřednictvím tanečních pohybů vytvářet scény, interpretovat hudbu nebo přenášet okolí příběhy, myšlenky a emoce, které v nás hudba vyvolává. Je to specifický způsob pohybu, který se liší od ostatních forem pohybu a umožňuje nám vrozeně vyjadřovat naše představy, pocity a myšlenky (Purcell, 1994).

Určení univerzální definice tance vyžaduje návrat k základnímu principu, že tanec je uměleckou formou nebo činností, která využívá tělo a rozsah pohybu, které je tělo schopno provést (Stake, 1995).

Keller (2011) tvrdí, že tanec představuje hlavní prostředek lidského výrazu a umožňuje nám komunikovat pomocí gest a řeči těla.

Podstatou taneční činnosti jsou různé prvky, jako například směry a úrovně pohybu, prvky energie a dynamiky, vnímání prostoru, partnera a rytmu, které se propojují a umožňují tanečníkovi vyjádřit se a komunikovat nejen sám se sebou, ale i s ostatními (Calonje, 2018).

Tanec dokáže prozradit duševní rozpoložení a citový stav člověka a může nám pomoci zbavit se únavy, skleslosti a negativních pocitů. Je krásný svou bezprostředností a děti se k němu spontánně přidávají, když slyší hudbu, začnou skákat, pobíhat a hýbat se do rytmu. Tancem můžeme tlumočit své myšlenky, pocity, představy, dojmy a sny prostřednictvím neverbální komunikace (Jebavá, 1998).

### **2.4.1 Historický vývoj tance**

Tanec byl součástí našich životů již po několik tisíciletí a provází nás při mnoha událostech, jako jsou radostné oslavy, svatby, ale také smuteční pohřby. V minulosti se tančilo dokonce i při sklizních a během válek (Payne, 1999).

V různých kulturách a obdobích se tancování vyvíjelo různorodými způsoby, přizpůsobovalo se společenským změnám, technologickým inovacím a kulturním vlivům. Od afrických tanečních rituálů a australských aboridžinských tanců až po klasický balet a současné street dance, tanec se neustále měnil a přizpůsoboval se novým trendům a kulturním vlivům (Kassing, 2007).

Počátky tance se datují do doby nejranější civilizace. Taneční aktivita se objevila nejen u lidí, ale také u zvířat, která jsou nedílnou součástí přírody. V minulosti měl tanec různé podoby, včetně tanců bojových, vítězných a oslavných. Děti se snažily napodobovat pohyby zvířat a rostlin, což podporovalo jejich kreativitu a spontaneitu. Pohybové prvky byly doprovázeny různými zvuky, jako je tlukot, bouchání, dupání a tleskání. Postupem času došlo k rozvoji hudební aktivity, což vedlo k organizovanějšímu tanci (Jebavá, 1998).

Jeden ze známek a podobností tancujících lidí lze vidět v prvních jeskynních malbách, což je jedním z důkazů spojujících historii tance s počátky výtvarného umění (Mikešová, 2014).

Tanec má v lidském životě důležité místo již od pradávna. Původní formy tance nebyly tak vypracované jako dnes a často se jednalo o neohrabané pohyby, které doprovázely různé oslavy, obřady, sklizně a lovy (Balaš, 2003).

Egyptská kultura považovala tanec za důležitou součást svého života již od pradávna. Tanec se využíval při oslavách plodnosti a hojnosti sklizní, během různých obřadů, slavností bohů a také na pohřbech faraonů. Na začátku se jednalo o nekontrolované pohyby, ale v Nové říši byly do tance začleněny různé prvky, které mu dodávaly živost, kontrolovanost a komičnost (Jebavá, 1998).

S vývojem člověka se postupně vyvíjely i jeho motorické schopnosti, které se projevily i v tanci. Tanec byl důležitou součástí různých obřadů, slavností a událostí, a to nejen u Egypťanů. V Egyptě byly pantomimické a akrobatické tance běžné, a měly významnou roli při kultovních a náboženských ceremoniích, ale i na dvorních slavnostech (Phatbeatz, 2013).

V Indii se tanec stal součástí náboženského a kulturního života již v raných dobách a byl provozován převážně v chrámech. Hudba byla nedílnou součástí indických tanců a používaly se různé hudební nástroje, jako například flétna, bubny, harfa nebo loutna. Postupem času se objevovaly nové a pestřejší formy tance, jako například tanec s holemi nebo tanec na chůdách (Jebavá, 1998).

V 11. a 12. století došlo k významnému posunu od individuálního tance k tanci v párech. Tento typ tance se stal v té době velmi oblíbeným u tamních lidí. Lidé věřili, že tanec v párech má uzdravující účinky a může je zbavit nemocí, kterými trpěli. Tento druh tance se stal nedílnou součástí tamní kultury (Jebavá, 1998).

V antickém Římě však měl tanec specifický význam a funkci. Profesionální tanečnice byly pověřeny výkonem tanců, které měly bavit římské obecnstvo při různých oslavách a slavnostech. Tanec v Římě nehrál takovou roli v běžném životě jako v jiných kulturách a byl chápán spíše jako umělecké vystoupení než jako prostředek kritického myšlení. Nicméně, tanec se objevoval i v náboženských rituálech, kde tanečnice plnily úkoly na uctění různých bohů a bohyň, jako například Marse, boha války. Tance byly také provozovány při různých slavnostech, včetně těch, které sloužily k uvádění mladých mužů do vojska (Kassing, 2007).

Tanec měl v antickém Řecku významné místo v běžném životě a společenských interakcích. Byl součástí veřejných i soukromých oslav a rituálů s náboženským významem. Tanec se stal i předmětem zájmu vzdělanců, kteří ho zkoumali a analyzovali. Vzhledem k spojení s gymnastikou byly taneční soutěže jako Pythické hry součástí olympijských her a vítězové získávali velkou společenskou prestiž. Tanec byl také často spojován s dramatickým uměním a sloužil jako prostředek vyjádření emocí a nálad. (Kassing, 2007)

V antickém Řecku tančili muži i ženy a každé pohlaví mělo své specifické tance. Tanec také sloužil jako prostředek interakce mezi různými kulturami a třídami, když se tančily tance z různých částí Řecka i z jiných zemí (Kassing, 2007).

Tanec má různorodou historii a vývoj se liší podle jednotlivých kontinentů a zemí. Tance se liší hudbou, zvyky, rituály, kostýmy a tanečními prvky a styly. Přestože jsou tance různorodé, mají společnou podstatu: poskytují vnitřní uspokojení člověka (Mikešová, 2014).

Během druhé světové války byl tanec v Čechách zakázán, protože se tvrdilo, že když němečtí vojáci bojují na frontách a obětují se pro novou Evropu, neměli by Češi v zázemí tančit a bavit se (Anonymous, 2009).



V počátcích středověku byl tanec označen jako nemorální a jeho původní náboženský význam byl potlačen. Avšak později, zejména v křesťanské církvi, se tanec vrátil do náboženských obřadů, kde byl součástí slavností a svátků. Různé formy tance se lišily v charakteru, některé byly vnímány jako veselé a zábavné, zatímco jiné, jako například tanec Smrti, vyjadřovaly smutek a bolest. Tento tanec se stal populárním v Evropě v 14. a 15. století. V současnosti se v některých církvích tancuje, jako součást uctívání, například v gospelové hudbě. Tanec umožňuje lidem vyjádřit své emoce a prožitky, a v historii jsme mohli například vidět dvorské renesanční tance jako pavanu, gallirdu, courante, menuet, sarabandu, gavotu, polonézu a gig. V baroku se vyvinuly tzv. kontratance, které se tančily proti sobě a později se zrychlením vyvinuly do populárních country tanců. Klasický balet získal ustálené názvosloví ve Francii v 17. století na dvoře Ludvíka XIV., kde byla založena Královská akademie tance (Minden, 2018).

S pozdějším vývojem se centrem baletu stalo Rusko, kde byly vytvořeny romantické balety složené představiteli Ruské národní školy, např. P. I. Čajkovský. Vynikající osobností ruského baletu byla Agripina Vaganova. Sergej Ďagilev, mecenáš umělců, objevil mnoho dalších ruských talentů, jako byli Nižinskij, Nižinská, Fikin a další (Kubecová & Brettschneiderová, 2018).

Dějiny scénického tance pokračují moderním tancem, který přinesl další kapitolu. Na počátku 20. století se o revoluci v tanci zasloužila Američanka Isadora Duncanová, která tančila bosá a s rozpuštěnými vlasy ve svém expresivním tanci. Maďar Rudolf von Laban chtěl, aby tanec byl součástí života každého člověka. V Americe pak Marta Grahamová vytvořila nový systém taneční techniky s důrazem na vnitřní napětí, což změnilo vnímání tance. Josef Limon na ni navázal a obohatil pohybový slovník tanečníků o vymršťování a napodobování vln v moři. Lester Horton rozvíjel ohebnost, koordinaci a sílu, a zároveň se snažil, aby tanečníci byli vědomi svého těla a měli s tím spojenou svobodu. Avantgardu přinesl svým osobitým přístupem Marce Cunningham (Kubecová & Brettschneiderová, 2018).

V té době v Americe vznikla i jazzová technika, která vycházela z afrických lidových tanců, ale byla stylizovaná. Tato technika se stala populární i mimo muzikálová představení a dodnes se s ní můžeme setkat. Souhrn technik klasického a moderního tance je dnes označován jako contemporary dance (Kubecová & Brettschneiderová, 2018).

Lidé na venkově i ve městech si také zatancují mimo divadelní pódium, většinou v kruhu a pro vlastní potěšení. Těmto tancům se říká lidové tance, například skočná, sousedská, rejdivák, kalamajka, obkročák a další. S předškolními dětmi můžeme tyto tance využít, ale ne všechny. Pro konkrétní geografické oblasti jsou charakteristické folklórní tance jako například chodské, jihočeské, hanácké, slezské a další (Kubecová & Brettschneiderová, 2018).

Tance jsou také rozlišovány podle kultur a jejich původu. Mezi ně patří například orientální nebo africké tance. Pro českou kulturu jsou typické tzv. společenské tance, které mají svou tradici.

V 19. století se tančil valčík a u nás vznikla polka a soubor tanců česká beseda. Dnešní společenské tance, které prošly určitým vývojem, než se ustálily, jsou rozděleny do dvou hlavních skupin: Latinskoamerické tance – Samba, Chacha, Rumba, Paso Doble, Jive a Standartní tance – Valčík, Tango, Waltz, Slowfox a Quickstep (Landsfeld, 2000).

V druhé polovině 20. století vzniklo mnoho nových tanečních směrů, mezi něž patří například disco dance, street dance, hip hop, break dance, robotic dance a další. Vedle toho se také rozvinula akrobacie a další aktivity, které kombinují prvky tance a sportu, jako například taneční gymnastika a pole dance (Kubecová & Brettschneiderová, 2018).

#### **2.4.2 Tanec u dětí**

Tanec je přirozenou schopností a základním prvkem lidského pohybu, který umožňuje projevit se a komunikovat se světem kolem nás. Tanec je oblíbenou aktivitou mezi mladými lidmi a výzkumy ukazují, že se řadí mezi druhou nejoblíbenější aktivitu po fotbale. Výhodou tance oproti tradičním sportům je, že nevyžaduje prvky soutěže a umožňuje dětem prozkoumávat své tělo bez nutnosti srovnávání s ostatními. Taneční aktivita tedy klade důraz na proces a rozvoj dítěte, nikoliv pouze na dosažení výsledku (Stake, 1995).

„Děti si v předškolním věku začínají uvědomovat vztah mezi pohybem a hudbou. Rytmus, melodie, tempo a dynamika hudebního doprovodu se stávají základem pro pohybové aktivity, které jsou pro děti v této fázi velmi přitažlivé“ (Bernard et al., 2013, p. 20).

Pro předškolní děti jsou vhodné tance, které jsou jednoduché, zábavné a podporují rozvoj motoriky, koordinace pohybů a orientace v prostoru a čase. Je také důležité, aby se při tanci zapojilo celé tělo, včetně rukou a nohou, a aby byl vytvořen prostor pro volnou improvizaci a projev tvořivosti (Bernard et al., 2013).

Taneční výchova má pro děti v předškolním věku mnoho výhod, které zahrnují nejen rozvoj motoriky, koordinace pohybů a tanečních schopností, ale také přispívají k rozvoji sociálních interakcí, sebevědomí a sebehodnocení. Nicméně je důležité, aby organizace a vedení tanečních aktivit byly přizpůsobeny věku, schopnostem a potřebám dětí (Bernard et al., 2013).

Novotná et al. (2018) zmiňuje, že:

taneční výchova by měla být v mateřské škole součástí celkového pedagogického plánu a být přizpůsobena věku a schopnostem dětí. Důležité je také zapojení všech dětí bez ohledu na pohlaví, výšku, váhu nebo pohybové schopnosti. (p. 33)

Správné vedení tanečních aktivit pro předškolní děti je klíčové. Taneční pedagogové by měli být odborně připraveni v oblastech dětského vývoje, tanečních dovedností a metodiky výuky. Kromě toho

by se mělo dbát i na bezpečnost dětí a poskytnout vhodné prostorové podmínky pro taneční aktivity (Novotná et al., 2018).

Taneční výchova pro nejmenší děti by měla zahrnovat jednoduché a zábavné tance, které jsou snadno pochopitelné. Je důležité zajistit bezpečné prostředí pro pohybové aktivity a vhodnou hudbu. Tance by měli klást důraz na rozvoj motoriky, koordinace pohybů a schopnosti orientace v prostoru a čase. Kromě toho je důležitá podpora tvořivosti a fantazie, což lze usnadnit pomocí použití různých rekvizit, barev a různých pohybových situací (Procházková et al., 2017).

Důležitým faktorem při výuce tance pro předškolní děti je hravost, spontánnost a tvořivost. Nabídka rozmanitých tanečních aktivit by měla pomoci dětem rozvíjet motoriku, rovnováhu, orientaci v prostoru a čase, spolupráci s ostatními a kreativitu. To vše je důležité pro celkový rozvoj dítěte v tomto věku. Samotná taneční výuka by měla být vedená pedagogickým přístupem, který klade důraz na citlivost k potřebám dětí a přizpůsobení výuky jim. Je nezbytné vytvořit prostředí, kde se děti cítí podporovány a kde mohou projevit svou tvořivost a rozvíjet své taneční schopnosti (Caldwell & Morris, 2015).

Pro rozvoj tanečních dovedností u předškolních dětí se osvědčilo využití hudebních nástrojů a různých hudebních stylů. Důležitou součástí výuky je umožnit dětem vytvářet vlastní choreografie a improvizovat v rámci tanečních aktivit, což podporuje jejich kreativitu a tvořivost (Curtis, 2017).

Oblasti vzdělávání jako jazyková výchova, matematika, výtvarná výchova a přírodověda mohou být integrovány do výuky tance, což může přinést dětem mnoho výhod. Propojení tance s dalšími oblastmi může zlepšit paměť, soustředění, řešení problémů a komunikaci. Taneční pedagogové by měli být obeznámeni se zdravotními omezeními dětí a vytvořit prostředí, které minimalizuje riziko úrazu. Důležité je také dodržovat pravidla bezpečnosti a zabezpečit vhodné prostředí pro taneční aktivity, jako jsou například protiskluzové podložky pro snížení rizika pádu (Ritter, 2017).

Je důležité, aby taneční pedagogové pravidelně reflektovali taneční aktivity s dětmi a pomáhali jim tak v rozvoji. Tímto způsobem mohou být děti motivovány a mohou se zlepšovat. Zapojení rodičů do procesu výuky je také klíčové, protože mohou sledovat pokrok svých dětí a podporovat je v rozvoji jejich tanečních dovedností (Curtis, 2017).

V průběhu hudebně-pohybové výchovy by měly být rozvíjeny různé složky, jako jsou průpravná cvičení, tělesná cvičení s hudbou, cvičení na zlepšení rytmického cítění a melodických schopností, cvičení na rozvoj smyslu pro dynamiku a formu, pohybová průprava, dramatizace písní a her se zpěvem a hrou s hudbou. Tyto složky by měly být propojeny a rozvíjeny souběžně s činnostmi pěveckými, instrumentálními a poslechovými, aby se děti mohly komplexně rozvíjet v oblasti hudby a pohybu (Kulhanová, 1999).

Při organizování tanečních aktivit pro děti je důležité respektovat jejich potřeby. Podle Matějčka (2002) jsou tyto potřeby spojeny s potřebou kvalitní stimulace, potřebou stabilního a smysluplného

světa, potřebou citového bezpečí a lásky, potřebou pozitivní identity a uznání ve společnosti a potřebou perspektivy a otevřené budoucnosti. Pedagogové by měli být citliví na tyto potřeby a snažit se je naplnit prostřednictvím tanečních aktivit.

V dnešní době, kdy dochází k inkluzi ve školství, je tanec vítanou aktivitou. Tanec hraje významnou roli pro neslyšící a nedoslýchavé jedince, kteří se mohou naučit tancovat bez bariér, jelikož je tanec vizuální. Tímto způsobem mohou tyto děti rozvíjet své schopnosti bez omezení a být otevřeny k novým výzvám, řešení problémů a spolupráci s ostatními. Tancování může pomoci neslyšícím a nedoslýchavým dětem v jejich růstu a v rozvíjení svého potenciálu (Miles, 2017).

Tanec je aktivita, která kombinuje sportovní a umělecké prvky a děti při něm mohou vyjádřit své emoce, pocity a myšlenky. Tanec umožňuje dětem improvizovat a volně vyjádřit svůj pohyb podle svého cítění (Encyclopædia Britannica, 2021).

Skupinový tanec pro děti představuje významný sociální aspekt, kdy se dítě začlení do tanečního kolektivu a vytvářejí si roli, identitu, týmovou práci a schopnost integrovat se s ostatními členy skupiny. Důležitým faktorem ve skupinovém tanci je blízké propojení dítěte s jeho skupinou. Dítě by mělo být schopné vcítit se, vnímat ostatní a být schopné spolupracovat (Řezáč, 1998).

Pro předškolní děti není v tanci nutné specializovat se na konkrétní styl, ale je důležité vést je k celkové hudební, pohybové a taneční průpravě s cílem založit zdravý pohybový návyk na celý život. Lidové tance by měly být základem všech hudebně-pohybových aktivit, a mohou být doplněny drobnými prvky jazzu. Vzhledem k tomu, že valčíkový krok a sousedská jsou pro předškolní děti příliš náročné, je lepší se vyhnout tancům s tříčtvrtečním taktem, s výjimkou mazurky. V předškolním věku se dítě učí především nápodobou, ale zároveň projevuje svou vlastní tvořivost (Hošková, 1990).

V předškolním věku se děti aktivně učí vnímat hudbu a její složky, zejména rytmus a tempo, a zařazujeme hry na tělo, jako je tleskání, pleskání, dupání, mlaskání, tření dlaněmi nebo prsty o sebe, což pomáhá zdokonalit jejich rytmické cítění. Při tanečních aktivitách se děti učí respektovat tempo, charakter a hudební doprovod, a zlepšují svůj taneční postoj a chůzi a poznávají nová pohybová cvičení. Děti se učí pohybovat esteticky a vkusně a mohou pomocí pohybu vyjádřit textový obsah písně (Svobodová et al, 2015).

Tancem děti objevují jednotlivé části svého těla a učí se rozlišovat mezi napětím a uvolněním. Kromě toho, že se setkávají s kulturním a společenským posláním tance a prožívají radostné pocity, zdokonalují své taneční dovednosti a rády se aktivně podílejí na tvorbě drobných choreografií. Díky tanečním aktivitám rozvíjí i předmatematické dovednosti, jako je: orientovat se v prostoru a čase, prostorová paměť a představivost a získávání představy o tvarech a množstvích (Kaslová, 2010).

Je naprosto v pořádku, když se dětem něco hned nepodaří, avšak někteří pedagogové mají tendenci hned po prvních neúspěších z příslušné činnosti upouštět. Pravidelné zpívání a tanec jsou přirozeným psychohygienickým prostředkem, který přispívá k dobré pohodě a slouží pro dítě

jako citový ventil. Společný zpěv a tanec také spojují dětský kolektiv, a proto je vhodné přirozeně propojovat tanec se zpěvem. Poslech hudby je také přirozenou součástí tanečních činností. Dítě si postupně zvyká lépe koordinovat pohyby celého těla včetně hlavy a trupu, jak na místě, tak v prostoru, a uvědomuje si prostor kolem sebe a taneční prostor ostatních spolutanečníků. Taneční činnosti podporují správné držení těla, ohebnost a dítě při nich přirozeně posiluje svaly. Tanec celkově prospívá duševnímu i tělesnému zdraví dítěte, napomáhá k jeho vitalitě a fyzické i psychické kondici (Kubecová & Brettschneiderová, 2018).

Předškolní děti obvykle mají přirozený strach z pohybu vzad, avšak s citlivým a pečlivým vedením není důvod se jim této činnosti vyhýbat. Například při provádění kolébky necháme dítě nejprve se podívat za sebe, aby byly eliminovány obavy z překážek za ním. Začínáme s tanečky v kruhu a postupně přecházíme k přehlednému řazení, kde každé dítě vidí na pedagoga a zároveň je viděno. Vedeme děti k tomu, aby kolem sebe měly dostatek místa a aby si vytvořily osobní prostor pro svou taneční aktivitu. K upevnění pravidelného postavení můžeme nejprve využít obruče a později značky nalepené na podlahu. Tyto značky ponecháme pouze na krátkou dobu, například 2 lekce, což dětem stačí k fixaci. Při řazení bez takové opory vedeme děti k tomu, aby si každý ve 2. řadě a dále hledal svou mezeru. Dítě má také smysl pro řád a chaos, proto není žádoucí rozmístění v prostoru, které by mohlo vést k úrazům (Kubecová & Brettschneiderová, 2018).

Taneční aktivity mohou být prospěšné pro děti s ADHD, protože jim poskytují pravidelnost a řád a zároveň umožňují vybouření jejich aktivity a kompenzaci fyzického neklidu. Taneční aktivity jsou také vhodné pro děti s Downovým syndromem a bilingvní děti, které se díky hudbě a tanci mohou neverbálně projevit a zlepšit své komunikační a sociální dovednosti (Kubecová & Brettschneiderová, 2018).

## 2.5 Hra

Pojem hra je obtížné vymezit a neexistuje jednoznačná definice. Hra bývá v psychologii vymezena jako činnost s dobrovolným charakterem, definovaná cílem, pravidly a náročností, s prvky spontánnosti, fantazie a kreativity a s výsledkem uspokojení a radosti (Friedrich & Südkamp, 2020).

„Hru chápeme jako specifickou činnost člověka (dítěte i dospělého, jednotlivce i skupiny), která jej provází v každém věku. Hra má hluboký význam, je úzce spjata s vývojem osobnosti, umožňuje nám poznat okolní svět i sebe sama, hluboce ji prožíváme“ (Suchánková, 2014, p. 9).

Suchánková (2014) zmiňuje, že hra, jako součást dějin lidstva, reflektuje společnost, kulturu a národ a odráží výchovné vzorce a požadavky společnosti, školy a vychovatele. Je nedílnou součástí dětského věku a umožňuje dětem získávat rozmanité zkušenosti a utvářet jejich osobnost. Hra vykazuje určité znaky, jako spontánnost, svobodu výběru, smysluplnost, samoučelnost, zaujetí, duševní pravidla, přijetí životních rolí, nápaditost, fantazii a volnost mysli, a provádí se v určitém čase, prostředí a za určitých podmínek, úzce souvisí s učením a prací člověka. Věk předškolního dítěte se často označuje jako věk hry.

Hra se liší od práce v průběhu, motivaci a podstatě. Při hře člověk neusiluje o užitek, ale o prožitek z aktivity samotné. Hra je spontánní činnost, která přináší uspokojení a motivaci k další aktivitě. Hraní se obvykle provádí bez složitých pravidel a vymezení, ale je ohraničeno obsahem pohybové aktivity. Pohybové hry přinášejí účastníkům pohodu, radost a uspokojení (Mazal, 2000).

Hra má v dětském vývoji klíčovou roli a může být významným nástrojem pro rozvoj motorických, kognitivních a sociálních dovedností dítěte. Nicméně, je důležité zvolit herní aktivity, které jsou vhodné pro věk a schopnosti dítěte, aby byly přitažlivé a podporovaly jeho zájem a motivaci (Pellegrini & Boyd, 2021).

V raném dětství je hra klíčovým nástrojem pro rozvoj a učení, často považovaným za hlavní aktivitu. Hra umožňuje dětem rozvíjet široké spektrum dovedností a schopností, jako je koordinace pohybu, kreativita, spolupráce a řešení problémů, a to v bezpečném a podporujícím prostředí (Ginsburg, 2007).

Podle Mazala (2000) je hra činnost, kterou dítě provádí spontánně a pro vlastní uspokojení, přičemž motivací není výsledek, ale samotná činnost. Výsledkem hry je prožitek a uspokojení, které mohou ovlivnit další činnosti. Hra má vzdělávací, výchovný a vědomostní charakter a ovlivňuje formování osobnosti člověka, sociální integritu, city a motoriku.

Hry představují skvělý způsob, jak se uvolnit a zbavit se stresu běžného dne. Navíc mohou pomoci rozvíjet kognitivní schopnosti, posilovat koordinaci pohybu a podporovat rozvoj sociálních dovedností a empatie (Pillay, 2020).

Hraní her může přinést nejen zábavu, ale také příležitost pro odpočinek a prožití společných chvil s ostatními lidmi. Toto prožití může pozitivně ovlivnit naše duševní zdraví a sociální pohodu (Fredrickson & Anderson, 2015).

Salen & Zimmerman (2004) tvrdí, že:

Hry jsou činností, které jsou založeny na interakci a komunikaci mezi hráči. Jsou to prostředky pro vyjádření identity, projevení kreativity a učení se novým dovednostem a znalostem. Hry často zahrnují soutěživost a spolupráci, jakož i klamání a podvádění, a hráči jsou často schopni projevit svou odvahu a vynalézavost při řešení problémů a plnění úkolů. Hraní her může být pro hráče zdrojem zábavy, ale také může být prostředkem pro sociální interakci a komunikaci, a dokonce i prostředkem pro změnu společenských norem a hodnot. (p. 80)

Zajištění základních podmínek je nezbytné pro to, aby hra dítěti přinášela uspokojení a plnila pedagogické cíle. Mezi tyto podmínky patří:

- **Prostor** – musí být dostatečný a odpovídat charakteru a obsahu hry, zajištěna musí být také bezpečnost prostoru, a v některých případech je třeba zajistit samotu nebo intimitu prostředí.
- **Čas** – dítě potřebuje dostatek času na hru, aby mohlo uspokojit svou potřebu vyhrát. Hra by neměla být násilně přerušována a měla by být organizována podle předpokládaného času.
- **Prostředky** – pro hru jsou nezbytné různé materiály, pomůcky a hračky odpovídající věku dětí. Tyto prostředky musí být kvalitní a v dostatečném množství (Průcha et al., 1984)

### **2.5.1 Dělení her**

David Elkind ve své knize (2007) popisuje čtyři různé typy her, které se liší podle věku dítěte a jeho vývojových potřeb. Prvním typem jsou hry senzomotorické, které jsou vhodné pro nejmladší děti a pomáhají jim rozvíjet motorické dovednosti a vnímání světa kolem nich. Druhým typem jsou hry symbolické, které jsou vhodné pro děti kolem 2-3 let a pomáhají jim učit se symbolům a slovní zásobě. Třetím typem jsou hry pravidlové, vhodné pro děti kolem 5 let, které se učí dodržovat pravidla a spolupracovat s ostatními. A nakonec čtvrtým typem jsou hry sociální, které jsou vhodné pro starší děti, které se již umí dobře orientovat v kolektivu a spolupracovat s ostatními. Tyto hry zahrnují například týmové hry, soutěže a hry na divadlo.

Suchánková (2014) zmínila, že hry a cvičení určené pro děti předškolního věku lze rozdělit do několika kategorií podle jejich zaměření. Mezi tyto kategorie patří tělesné cvičení, hudební aktivity, výtvarné činnosti, logické a matematické úkoly, smyslové aktivity a jazyková cvičení.

Podle Berdychové a Karáskové (1966) jsou hry tříděny psychology na základě převládajících psychických procesů, které se v nich uplatňují. Tento systém rozděluje hry do následujících kategorií:

- Funkcionální hry, kde jsou využívány funkce orgánů
- Receptivní hry, které se zaměřují na přijímání informací z okolního prostředí, jako jsou například sluchové a zrakové vnímání
- Úlohové hry, kdy se dítě vžívá do role jiných osob, například při hraní na maminku nebo doktora
- Konstruktivní hry, které umožňují dětem modelování, stavění a kreslení pomocí různých materiálů a podporují jejich zájem, spontánnost a iniciativu.

Podle pedagogů se hry dají rozdělit do dvou velkých skupin (Berdychová & Karásková, 1966):

- Tvořivé hry – ty jsou založeny na spontánní herní činnosti dané úrovní vyspělosti dítěte a umožňují volnost v tvořivosti.
- Hry s pravidly – ty jsou již dány svým obsahem a formou a omezují volnost v tvořivosti, ale přináší možnost zaměřit se na daný úkol, na fyzický a rozumový rozvoj dítěte. Hry s pravidly se dělí na hry lidové, které mají přesnou formu a obsah a odráží ideové zaměření, a hry tělocvičné, které byly vytvořeny pedagogy k procvičování a zdokonalování konkrétních činností, jako je běh, hod, míčové techniky, přesnost, reakce a strategie. Tyto hry mohou být modifikovány a mohou být vytvářeny různé varianty na základě schopností skupin.

V knize *Hra a výchova dítěte* od Průchy et al. (1984) se objevilo toto dělení her do tří skupin:

- tvořivé hry, které nejsou omezeny pevnými pravidly a pravidla se mohou měnit během hry
- konstruktivní hry, které jsou založeny na stavení a sestrojování a podporují rozvoj motoriky a myšlení
- hry s pevnými pravidly, které mají předem stanovená pravidla a jsou zaměřeny na rozvoj rozumových schopností, jako je například vnímání, představivost, myšlení, řeč a upevňování poznatků.

Kromě pedagogického třídění her by měl pedagog také mít povědomí o sociálním vývoji dítěte, který se projevuje během hraní her. Nedostatek příležitostí pro dítě hrát si s ostatními může mít negativní dopad na jeho sociální rozvoj a komunikační schopnosti. Pedagog by měl věnovat pozornost



tomu, aby děti měly dostatek příležitostí hrát si s ostatními a aby hry byly vhodně zvoleny s ohledem na jejich věk a schopnosti (Cohen, 1999).

### **2.5.2 Taneční hra**

Taneční aktivity jsou oblíbenou formou skupinového cvičení a rekreačního vyžití, které mohou přinést zábavu, uvolnění a prospěch pro tělo i mysl. Taneční hry jsou oblíbené nejen mezi mládeží, ale také mezi dospělými a staršími lidmi, kteří hledají nové způsoby, jak se aktivně zapojit do společenského života a zlepšit svou fyzickou kondici a koordinaci pohybů (Henderson et al., 2018).

Berdychová a Karásková (1966) uvádějí, že taneční hry jsou pro pedagogy nenahraditelným nástrojem pro celkovou výchovu dětí. Tyto hry jsou díky své herní povaze oblíbené u dětí a mají pozitivní vliv na jejich chování.

Děti si při taneční hře nejen užijí zábavu, ale také se prostřednictvím ní mohou rozvíjet v oblasti tělesné koordinace, rovnováhy, rytmu a výtvarné představivosti, což je pro ně velmi prospěšné (Barrett & Kelly, 2016).

Taneční hra může být prospěšná nejen pro tělo, ale také pro kognitivní funkce a paměť, když se učíme nové kroky a kombinace (Kattenstroth et al., 2010).

Taneční hry mohou být účinným nástrojem k podpoře sociální interakce a komunikace, jak mezi dětmi, tak i mezi dospělými, a mohou přispět k rozvoji sociálních dovedností a schopnosti spolupráce (Foster-Sanda et al., 2011).

Taneční hra nenabízí jen tělesné výhody, ale také pozitivně ovlivňuje psychiku, například zvyšuje sebevědomí, uspokojuje touhu po tvůrčím vyjádření a přináší radost (Crosswell & Kenyon, 2015).

Taneční hry jsou vhodnou součástí školní výuky, jelikož nejen rozvíjejí tělesné a kognitivní schopnosti dětí, ale také podporují kreativitu a schopnost se prezentovat. Při učení se tanci se děti učí spolupracovat s ostatními, vyjadřovat se pohybem a stávají se součástí skupiny. Tyto dovednosti jsou klíčové pro úspěch v životě a mohou být dále posilovány prostřednictvím tanečních her ve škole (Kiefer & Schuler, 2019).

Zahrnutím tanečních her do výuky můžeme posílit výchovný vliv v různých oblastech, včetně duševní, mravní, fyzické, hudební a rytmické. Tyto aktivity mohou pomoci dětem rozvíjet pozitivní vztahy s ostatními dětmi, budovat kolektiv a posilovat kulturní chování. Hry jsou považovány za nejefektivnější způsob, jak tyto cíle dosáhnout, ale je důležité zvolit vhodnou metodiku a hry, které jsou přiměřené skupině dětí, se kterými pracujeme, aby byl dosažen co nejlepší výsledek. Taneční hry mohou být různého typu a závisí na tom, zda mají podporovat nebo rozvíjet určitou dovednost. Mezi typy her patří říkadla, taneční hry se zpěvem a taneční hry s hudbou. Hry s hudbou jsou obvykle nejsložitější, protože děti musí naučit se pohybovat podle hudebního rytmu a porozumět hudebnímu

výrazu. Je důležité vybrat vhodné hry pro konkrétní věkovou skupinu dětí, protože některé hry jsou vhodné pro všechny věkové kategorie, zatímco jiné mají smysl pouze pro určitou věkovou skupinu. Zahřnování tanečních her do volnočasových aktivit a výuky tělesné výchovy je považováno za důležité pro podporu kreativity, oživení výukového procesu, podporu spontánního jednání a rozvoj dětí skrze hry. V tanečních hrách zpravidla nejde o výhru, ale spíše o zážitek, pocit, eleganci a kvalitu provedení. Tyto hry mohou být začleněny do úvodu, hlavní části nebo závěru hodiny. Taneční hry jsou významným prostředkem estetické výchovy a mohou také podpořit mravní vzdělávání dítěte. Proto by měly být nedílnou součástí každodenních aktivit dětí (Berdychová & Karásková, 1966).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník hudebně-pohybových her a tanečních choreografií pro děti předškolního věku.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Vytvoření zásobníku, který bude využitelný v pedagogické praxi v MŠ
- 2) Ověření využitelnosti her a choreografií v praxi

#### **3.2.1 Úkoly**

- 1) Prostudování související odborné literatury a existujících zásobníků
- 2) Stanovit název hry, vytyčit cíle, pomůcky, časovou dotaci a motivaci
- 3) Ověření vybraných her v praxi ve dvou skupinách na různých MŠ

## 4 METODIKA

Pro vytvoření zásobníku jsem si nejprve zvolila ověřené publikace nebo články, ze kterých jsem čerpala aktivity. Zařadila jsem také osobně vyzkoušené činnosti ve vlastní pedagogické praxi. Všechny aktivity jsou hudebně-pohybového charakteru. Poté jsem některé převzaté činnosti modifikovala tak, aby odpovídaly potřebnému účelu a podmínkám pro taneční činnosti získaných z přechozího studia odborné literatury. U každé aktivity jsem si stanovila časovou dotaci, cíl a kompetence, které by činnost měla rozvíjet.

Pro ověření zásobníku jsem si zvolila dva vzorky. A to MŠ Wolkerova Olomouc a MŠ Mozartova 22 Olomouc. V Mateřské škole Wolkerova se účastnilo ověřování 12 dětí (9 chlapců, 3 dívky) a v Mateřské škole Mozartova 22 se zapojilo 17 dětí (3 chlapci, 14 dívky). Toto ověřování probíhalo od ledna 2023 do března 2023. Úspěšnost hry jsem vždy hodnotila podle zájmu a nadšení dětí a naplnění cíle. S dětmi jsme úspěšnou aktivitu hodnotili palcem nahoru, aktivita, která se dětem nelíbila, byla hodnocena palcem dolů a děti, které se nemohly rozhodnout daly palec na střed.

Hry a činnosti byly zařazeny vždy do řízené činnosti vzdělávacího bloku, který obsahoval i další doplňkové činnosti. Zásobník obsahuje taneční hry, drobné choreografie využitelné jak ve výchovné činnosti v MŠ, tak ve volnočasových zařízeních pro děti předškolního věku a v závěru i inspirace na skladby k dalším aktivitám. Některé tance jsem modifikovala na básně a říkadla, ke kterým jsem dotvořila hudbu. Takové aktivity obsahují i notový zápis pro hru na klavír nebo pouze zpěv. Ostatní skladby jsou známé dětské písně nebo písničky z pohádek, které jsou snadno dostupné na internetu.

U her jsou vždy uvedeny pomůcky, pravidla hry a případné modifikace. U choreografií lze nalézt detailní popis kroků a text písně. Také lze využít QR kód pro přiblížení aktivity a zhlédnout video. Pravidla her nejsou striktně dána, učitelka si může hru modifikovat a přizpůsobit podle konkrétní situace, týdenního tématu, počtu dětí atd.

Kompetence, se kterými jsem pracovala:

Kompetence komunikativní – dítě:

- kultivuje svůj neverbální projev, ovládá řeč a mluví ve vhodně formulovaných větách. Dokáže samostatně vyjádřit své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi. Dítě rozumí slyšenému, umí na něj slovně reagovat a vést smysluplný dialog,
- se umí vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady pomocí různých prostředků, jako jsou řeč, výtvarné umění, hudba, dramatické umění atd.,
- chápe a respektuje pozitivní sociální klima, posiluje sebevědomí, umí se vyrovnat s neúspěchem,
- komunikuje ve skupině, v různých věkových a sociálních vrstvách

- Kompetence sociální a personální – dítě:
- si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru,
- Dítě je schopno samostatně rozhodovat o svých činnostech a dokáže si vytvořit vlastní názor, který je schopno vyjádřit,
- dokáže pochopit, že lidé jsou různí a umí být tolerantní k jejich odlišnostem a jedinečnostem,
- se podílí na vytváření příjemné atmosféry v kolektivu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi, umí v případě potřeby poskytnout pomoc nebo o ni požádat.

Kompetence pracovní – dítě:

- dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky.

Kompetence k řešení problémů – dítě:

- si uvědomuje zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů,
- se nebojí dělat chyby, zvláště pokud dostává pozitivní zpětnou vazbu nejen za úspěchy, ale také za snahu.

Kompetence k trávení volného času – dítě:

- rozvíjí schopnost aktivního trávení volného času,
- rozvíjí své zájmy a záliby,
- zvyšuje své zdravé sebevědomí,
- tanečními aktivitami kompenzuje stresové a zátěžové situace.

Kompetence k učení – dítě:

- se zaměřuje na pozorování, zkoumání, objevování, hledání souvislostí, experimentování a využívání jednoduchých pojmů, znaků a symbolů
- má základní znalosti o lidském světě, kultuře, přírodě a technologiích, které ho obklopují, včetně jejich různorodosti a změn. Dokáže se orientovat v řádu a událostech v prostředí, kde žije
- se učí nejen spontánně, ale také vědomě. Vyvíjí úsilí a soustředí se na činnost, aby si účinně pamatovalo. Když mu je zadána práce, dokáže ji dokončit a řídit se pokyny a instrukcemi. Dítě je schopno dosáhnout výsledků
- si uvědomuje své síly a učí se hodnotit svůj osobní pokrok. Taktéž umí ocenit výkony druhých lidí
- se učí s radostí, zejména když obdrží uznání a ocenění

(MŠMT, 2020)

## 5 VÝSLEDKY

Výběr tanečních her a aktivit pro děti předškolního věku by měl být přizpůsoben dětskému věku, schopnostem a zájmům. Velmi důležité je také brát v úvahu individuální potřeby dětí a respektovat jejich osobnost a možnosti (Sýkorová, 2013).

Taneční hry pro děti vyžadují správně zvolenou hudbu a pohybové aktivity, které podporují koordinaci, rovnováhu a orientaci v prostoru. Pomůcky a vybava by měly být snadno dostupné a děti by měly být naučeny, jak se s nimi zachází. Důležité je, aby děti byly aktivní a mohly si užívat hru, přičemž je třeba je povzbuzovat ke kreativě a vlastnímu projevu. Při tvorbě tanečních her může být využita různá pedagogická metodika a je důležitá také spolupráce s rodiči. Ti by měli být informováni o tom, co se v mateřské škole děje a měli by být povzbuzováni k zapojení do tanečních aktivit spolu s dětmi, pokud je to možné (Minaříková, 2005).

Minaříková (2005) popsala metodický postup pro tvorbu tanečních her. Nejprve si musíme určit věkovou skupinu dětí a zvážit jejich schopnosti, zájmy, temperament a zdravotní stav. Také musíme zvážit, zda jsou děti spíše samostatné nebo potřebují větší míru podpory a motivace. Dále vybereme téma, které do taneční hry začleníme. Může to být například příroda, zvířata, roční období, svátky nebo různá povolání. Zvolíme vhodnou hru a připravíme si prostor, ve kterém se bude aktivita odehrávat. Důležité je vysvětlení pravidel hry. Připravíme si hudbu a všechny potřebné pomůcky. V průběhu hry děti motivujeme a dáváme prostor pro projev vlastní tvořivosti a fantazie. Po skončení hry s dětmi zhodnotíme, jak se jim dra líbila a sami zvažte, co případně zlepšit při tvorbě dalších her.

V následující kapitole představím návrh několika jednotek Didakticky zacílené činnosti řízené části v mateřské škole u předškolních dětí. Stanovila jsem si věkovou kategorii dětí. Následně téma týdne a dílčí cíle, které chci jako výstupy aktivit. Krátce jsem popsala obsah výukové jednotky, potřebné pomůcky, časovou dotaci jednotlivých aktivit a organizaci dětí. Na konec jsem přidala i návrh na další aktivity vhodné k tématu. Pro lepší představení jednotlivých aktivit jsou dodány i QR kódy, které skrývají videozáznam.

## Příprava edukační činnosti taneční jednotky

- Věk: 3-6 let
- Podtéma: Jaro ťuká na vrátka
- Dílčí cíle: rozvoj smyslu pro dynamiku, sílu a rytmus, rozvoj kultivace a estetiky pohybu, získání vědomostí z oblasti rostlin
- Kompetence: Zdravotní – podporuje konkrétními činnostmi vlastní zdraví, a i zdraví ostatních, přírody.  
K učení – má základní znalosti o lidském světě, kultuře, přírodě a technologiích, které ho obklopují, včetně jejich různorodosti a změn. Dokáže se orientovat v řádu a událostech v prostředí, kde žije
- Obsah: zopakování jmen kamarádů, nauka o rostlinách, cvičení s pomůckami, cvičení déšť, choreografie Stromy, opakování baletních pozic nohou i rukou nenásilnou formou, cvičení s hudbou na téma cyklistika
- Pomůcky: hudební přehrávač, padák, židličky
- Organizace: volně v prostoru, v kruhu
- Časová dotace: 35 minut

### Metodický postup

Motivace: „*Když jsem dneska šla za vámi do školky, všimla jsem si, že už nám začínají zelenat stromečky, růst kytičky, a hlavně jsem slyšela ptáčky. To už nám totiž začíná jaro. Tak si dneska o tom jaru budeme společně povídat. Ale nejdřív se krásně postavíme, narovnáme záda, jako správní tanečníci a pozdravíme se.*“

Dobrý den, dobrý den. – *stoj, ruce v bok, mírný předklon v -P a poté v L*

Dneska máme krásný den. – *stoj, velký vnitřní kruh rukama*

Dobrý den, dobrý den. - *stoj, ruce v bok, mírný předklon v -P a poté v L*

Dneska máme krásný den. – *stoj, velký vnitřní kruh pažemi*

Ruce máme na tleskání, – *tleskáme rukama 8x*

a nožičky na dupání. – *dupeme nohama 8x*

Dobrý den, dobrý den. - *stoj, ruce v bok, mírný předklon v -P a poté v L*

Dneska zlobit nebudem! – *stoj, kroutíme zápěstím a otáčíme hlavou jako “NE“*

# Dobrý den

Adéla Kubíčková

Do - brý den. Do - brý den. Dne - ska má - me krá - sný den!

5  
Do - brý den. Do - brý den. Dne - ska má - me krá - sný den!

9  
Ru - ce má - me na tle - ská - ní a no - ži - čky na du - pá - ní.

13  
Do - brý den. Do - brý den. Dne - ska zlo - bit ne - bu - dem!



*„Teď si každý najde svoje místočko na koberci. A protože na jaře rostou nové kytičky, taksi společně upleteme věneček. Koho pohladím, ten řekne, jaká bude kytička.*

*A teď si o tom věnečku zazpíváme písničku.“*

# Uvíváme věneček

Božena Viskupová

U ví jí me vě ne ček, ze všech na šich ky ti ček. Za ple: te me do vě ne čku

7  
kví tek, lí stek i vě tvi čku. Ja ké jmé no máš? Pojď hned me zi nás!





„A já už cítím, že se něco děje. Pouštím písničku a zkusíme, jestli to vyšlo.“ Pouštím hudbu – STROMY – UHLÍŘ, SVĚRÁK. Děti navádím hlasem, co mají dělat.

Hudba – Z. Svěrák & J. Uhlíř – Stromy - ... zažít krachy – nevadí!

Na stejné zemi, co my	<i>projít se dokola</i>
bydlí tu s námi stromy,	<i>první pozice nohou, plié, spodní kruh pažemi do třetí pozice, kulaté</i>
	<i>paže ve vzpažení (baletně)</i>
mlčí a hledí si svého	<i>druhá pozice nohou, přes plié přenos váhy na jednu a poté na druhou nohu, ruce před ústy</i>
listíčka zeleného.	<i>stoj, paralelní postavení chodidel, třepotáme prsty a plynule</i>
	<i>přecházíme do dřepu</i>
Topoly, topoly, topůlky,	<i>utvoříme kruh, jdeme po kruhu po špičkách</i>
zatím jste vyrostli do půlky,	<i>na druhou stranu po patách</i>
až budete jako svíce,	<i>valčikovým krokem do středu kruhu a zpět</i>
bude nám o pár let více.	
OPAKOVÁNÍ	



„Výborně děti, jste moc šikovné! A protože nám svítí tak krásně to sluníčko, vyrazíme na kolo.“

Hudba – Dmitri Borisovich Kabalevsky – Komedianti

Děti si sednou na židličky opačně, a předvádí cviky do hudby podle učitelky.

0:01 - nasadím helmu

0:03 - nasadím brýle

0:04 - P ruka – řídítka/L ruka řídítka, P noha – šlapky, L noha šlapky

Téma A

0:07 - šlapu střídám P a L 4x

0:11 - ohlédnu se P/L/P – zasadit ramena dozadu

0:20 - nadskočím, nadskočím

0:23 - vytřeštím oči a jedu z kopce

0:27 - šlapu střídám P a L 4x

0:31 - ohlédnu se P/L/P – ramena

Téma B

0:42 - šlapu + ruce za hlavou

0:50 - pitný režim

0:55 - kočičí hlavy

1:01 - Téma A 3x

1:31 - ruce nad hlavu

*„Tak jsme dojely zase zpátky do školky. Pomalu si odneseme židličky, v tichosti umyjeme ruce a posadíme se ke stolečku.“*



### **Další náměty na činnosti k tomuto tématu:**

- VV

Motivace – *Co si představíte, když se řekne jaro? ...kytičky. Chtěli byste si vyrobit svoji vlastní kytičku?*

Vlastní práce dětí – na výkres děti namalují zelenou barvou stonek a poté si potřou dlaň libovolnou temperovou barvou a obtisknou ji na stonek.

– společná práce – na balicí papír nalepím stonek a střed vystřižený z barevného papíru, každé dítě si zde libovolnou barvou obtiskne dlaň tak, aby vytvořily květinu. Výtvar bude na dveřích, aby k němu měly přístup všechny děti.

- Komunikační činnosti

Hledání stejných květin – rozdám dětem barevné květiny a jejich úkolem bude se beze slov pohybovat po třídě a udělat skupinky podle barev svých květin.

- Poznávací činnosti

Motivace – Dětem ukážu lupu, budou hádat, k čemu se to používá a k čemu to slouží.

Vlastní práce dětí – Děti seznámím s herbářem, pozorování květin lupou. Poznávání květin na obrázku. V pytlíku budu mít bylinky. Děti budou čichat, a kdo bude vědět co v pytlíku je, půjde mi to pošeptat do ucha. Posílání květiny po kruhu, kdo bude mít květinu, poví nám, jestli někdy třeba už květinu trhal a jak se jmenovala. Povídání o tom, že jsou květiny důležité pro hmyz – nektar, med.... Ukázání usušeného hmyzu, hádání jmen, pozorování lupou.

- HV

Seděla beruška na lístečku,

červený kabátek samou tečku.

Přišli k ní mravenci, my tě známe!

My ti ty puntíky spočítáme.

Lekla se beruška, achy, achy,

až z toho lístečku spadla strachy. (Eliška Srbová)

## Příprava edukační činnosti taneční jednotky

- Věk: 3-6 let
- Podtéma: Máme rádi zvířata
- Dílčí cíle: rozvoj sluchové a rytmické schopnosti – tempo, síla a rytmus, podpora sociální interakce mezi dětmi při společném pohybu a tanci, rozvoj kreativity a improvizace
- Kompetence: Sociální – schopnost komunikovat a spolupracovat s ostatními při hudebních aktivitách  
Kreativity – schopnost používat fantazii a tvořivost při tvorbě hudby a pohybu  
Zdravotní – podporuje konkrétními činnostmi vlastní zdraví, a i zdraví ostatních, přírody  
K učení – učí se nejen spontánně, ale také vědomě. Využívá úsilí a soustředí se na činnost, aby si účinně pamatovalo. Když mu je zadána práce, dokáže ji dokončit a řídit se pokyny a instrukcemi. Dítě je schopno dosáhnout výsledků
- Obsah: přivítání, hra na sochy, choreografie Slon, povídání o lese, choreografie Mravenec, rozšíření vědomostí o říši zvířat, choreografie Datel, rozloučení
- Pomůcky: hudební přehrávač
- Organizace: volně v prostoru, v kruhu
- Časová dotace: 35 minut

Metodický postup-

Motivace: „Dobré ráno děti, já vás vítám ve školce. Pojdme se společně pozdravit, ať hezky zahájíme dnešní den.“

### Dobrý den

Adéla Kubičková

Do - brý den. Do - brý den. Dne - ska má - me krá - sný den!

5  
Do - brý den. Do - brý den. Dne - ska má - me krá - sný den!

9  
Ru - ce má - me na tle - ská - ní a no - ži - čky na du - pá - ní.

13  
Do - brý den. Do - brý den. Dne - ska zlo - bit ne - bu - dem!

Dobrý den, dobrý den. – *stoj, ruce v bok, mírný předklon v–P a poté v L*

Dneska máme krásný den. – *stoj, velký vnitřní kruh rukama*

Dobrý den, dobrý den. – *stoj, ruce v bok, mírný předklon v–P a poté v L*

Dneska máme krásný den. – *stoj, velký vnitřní kruh rukama*

Ruce máme na tleskání, – *tleskáme rukama 8x*

a nožičky na dupání. – *dupeme nohama 8x*

Dobrý den, dobrý den. – *stoj, ruce v bok, mírný předklon v–P a poté v L*

Dneska zlobit nebudem'! – *stoj, kroutíme zápěstím a hlavou jako "NE"*



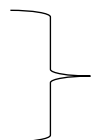
*„Dneska zlobit nebudem! Protože dneska slaví někdo svátek. Uhodnete kdo? Dneska slaví svátek všechny zvířátka. Posadíme se do kruhu a každý z vás mi řekne a předvede, jaké bude zvířátko.“*

Hudba - Z. Svěrák a J. Uhlíř – Svátek zvířat – Zpěvník

Dneska je den,

když nikdo nebude sněden,

je den jeden – svátek zvířecí.



*sed klečmo v kruhu, ruce volně, kýváme hlavou  
ze strany na stranu*

To je zmatek,

když zvířata mají svátek,

to je zmatek,

to jsou mi věci.

To je zmatek,

když zvířata mají svátek,

to je zmatek,

to jsou mi věci.

*Tvoříme "mlýnek" před tělem*

*2x tlesknu před tělem, 2x tlesknu do stehen*

*Tvoříme "mlýnek" před tělem*

*2x tlesknu před tělem, plácnu do středu kruhu*

*Tvoříme "mlýnek" před tělem*

*2x tlesknu před tělem, 2x tlesknu do stehen*

*Tvoříme "mlýnek" před tělem*

*2x tlesknu před tělem, plácnu do středu kruhu*

Kočky dělají psí kusy,  
psi se zase kočkují,  
paví očka v akváriu  
vzájemně se očkují.  
Všechno je dnes povoleno,  
když mají svátek zvířata,  
všude voní trus a seno,  
doupata jsou vyhřátá.

*Na celou sloku vždy děti vyběhnou a předvádějí zvuky,  
jako zvířátka. Ke konci sloky zvolá učitelka "zvířátka  
domů" a děti si sednou zpátky do kruhu*



*„Tak děti a já jsem teď lovec, který všechna tato zvířátka loví. Ale lovec může lovit jen tehdy,  
kdy nehraje hudba. Takže všechna zvířátka budou tančovat na hudbu, a jak se hudba zastaví,  
tak budete předstírat, že jste sochy, aby vás ten lovec neviděl. Nesmíš se vůbec pohnout!“*

Hra na sochy: Děti tancují na libovolnou hudbu, může to být známá choreografie nebo necháme prostor dětské improvizaci – v takovém případě upozorníme děti na to, co tanec je, a co už není (upozorňujeme na běhání, skákání a požduchování kamarádů). Jakmile se zastaví hudba, děti se nesmí hýbat. Kdo se pohne, může udělat nějaký cvik nebo si počítat mínusový bod.



*„Teď děti nasedneme na letadlo (předvedeme pantomimicky letadlo – upažíme) a poletíme  
někam strašně daleko. (letíme po třídě) A přistáli jsme v Africe. Kdo ví, jaká zvířátka žijí v Africe?  
Výborně! A my si o slonovi zatancujeme.“*

Hudba – D. Patrasová – Slon – Škola zvířátek

Slon, slon, slon, má k obezitě sklon

Slon, slon, slon, a to je celej von



*Stoj, ruce jako chobot, ruku dám do P,  
na střed do L – zopakuj 2x*

Maso nejí, není dravec, je to přísný býložravec

Zašlápne-li někoho, čuchne a jde vod toho



*Side to side, ruce houpu dole ze strany  
na stranu – 4x*

Slon, slon, slon, má k obezitě sklon

Slon, slon, slon, a to je celej von



*Stoj, ruce jako chobot, ruku dám do P,  
na střed do L – zopakuj 2x*

Kde se vzala v něm ta kila, já bych jako proutek byla

Kdybych maso nejedla, ale to bych nesvedla



*Side to side, ruce vzpažit, mávám ze  
strany na stranu – 4x*

Slon, slon, slon, má k obezitě sklon

Slon, slon, slon, a to je celej von



*Stoj, ruce jako chobot, ruku dám do P,  
na střed do L – zopakuj 2x*

Kdybych jedla bílou stravu, větve, boby, fíky, trávu

Kdybych jedla jako slon, nebyla bych jako on



*Side to side, ruce houpu dole ze strany  
na stranu – 4x*

Slon, slon, slon, má k obezitě sklon

Slon, slon, slon, a to je celej von



*Stoj, ruce jako chobot, ruku dám do P,  
na střed do L – zopakuj 2x*

Kdybych jedla bílou stravu, větve, boby, fíky, trávu

Kdybych jedla jako slon, nebyla bych jako on



*Side to side, ruce vzpažit, mávám ze  
strany na stranu – 4x*

*Mezihra*

*Utvořit kruh*

Slon, slon, slon, má k obezitě sklon

Slon, slon, slon, a to je celej von



*Stoj, ruce jako chobot, ruku dám do P,  
na střed do L – zopakuj 2x*

Slon, slon, slon

Slon, slon, slon



*V kruhu jdeme k sobě a od sebe, na  
poslední úder – stoj rozkročný, tlesk  
nad hlavou*





„A teď nasedneme do letadla a poletíme zase zpátky. Tady u nás v lese žije zvířátko, které je pracovité, zvládne práci všeho druhu a unese mnohem víc, než samo váží. Kdo ví, jak se zvířátko jmenuje? Mravenec. Správně!“

Hudba – Z. Svěrák a J. Uhlíř – Mravenec jde trávou – Takovej ten, s takovou tou...

Mravenec jde trávou,

hledá cestu pravou.

Raz, dva, tři

a ještě raz, dva, tři.

Jde na vlastní pěst,

nožiček má šest.

Raz, dva, tři

a ještě raz, dva, tři.

To bude jáсотu v mraveništi,

v zátce se po dešti voda blyští.

OPAKOVÁNÍ

To bylo jáсотu u té zátky,

všichni si zpívali cestou zpátky.

La la la la...

To bylo jáсотu u té zátky,

všichni si zpívali cestou zpátky.

Všichni si zpívali cestou zpátky,

všichni si zpívali cestou zpátky.

*Držíme se za ruce, pochodujeme v kruhu*

*3x poskok*

*3x poskok*

*Držíme se za ruce, pochodujeme v kruhu*

*3x poskok*

*3x poskok*

*Vzpažení P, L a poté P ruky*

*předklon, ruce na hlavu, vrtíme hlavou*

*Vzpažení P, L a poté P ruky*

*Ruce v bok, otočení s vysokými koleny*

*Chůze po kruhu*

*Vzpažení P, L a poté P ruky*



„Tak jsme si pěkně zaskákali a já mám na vás další záhadnou otázku. Kdo z vás by věděl, jak se říká zvířátku, které jde slyšet celým lesem, a říkáme mu doktor stromů? Správně! Datel. Tak se schováme do vajíčka a třeba se z nás datel vyklube.“

Hudba – Z. Svěrák a J. Uhlíř – Datel - ... zažít krachy – nevadí!

**PŘEDEHRA** – skoulení do vajíčka 16x křídýlka, poté dřep a houpání 8x

Když datel, doktor stromů, se vracel z práce domů,  
tu smrk mu hlásil našťvaně,  
že prej ho píchá na straně.

Ty, poslyš, milý smrku,  
tebe buď bolí v krku  
anebo píchá v podkoří,  
jsme chudáci my doktoři.

**Datel, datel, datel (opakování)**  
**léčí za pakatel. (opakování)**  
**Je to doktor lesní, (opakování)**  
**všechny nemoce sní. (opakování)**

**Choroby veškeré**  
**okamžitě sežere.**

I když ho zobák bolí, jak léčil po okolí,  
i když ho bolí hlavička,  
a bodla by mu kávička.  
I když mu dobře není,  
dá ucho k tomu kmeni,  
neb když měl v Praze promoci,  
všem stromům slíbil pomoci.

**REFRÉN**

Choroby veškeré  
okamžitě sežere.

Stoj, roce v bok, výpad do P, do L,  
Vpřed P nohou, vpřed L nohou  
Roce založit, natočit P a L  
Hrozím prstem P strana  
poté L  
Stoj, předklon, hmitání rukama ke špičkám  
Ruce na hlavu, kývání ze strany na stranu  
Ruce na ramena, 3x poskok, otočení s vysokými koleny  
Ruce na ramena, 3x poskok, otočení s vysokými koleny  
Vnitřní kruh, koruna stromu, dva podřepy  
Pochoduju na místě s rukama v bok, sedám na zem  
Sed pokrčmo, rukama bouchám o zem  
Hladím se po břiše – opakuji 2x – dřep a houpání 4x  
Stoj, roce v bok, výpad do P, do L,  
Chytnu se za hlavu a kývám ze strany na stranu  
Ruce upažit pokrčmo, dlaněmi vzhůru, tleskám  
Ruka za ucho a poslouchám na P  
Poté na L  
Ruce v bok, 4x podřep  
Ruce jako koruna stromu, pochoduju  
Stále stejný  
Sed pokrčmo, rukama bouchám o zem  
Hladím se po břiše – opakuji 3x – leh na zádech, třepu  
nohama nahoře



„Půjdeme si sednout ke stolečkům a já vám rozdám pracovní listy.“

**Další náměty na činnosti k tomuto tématu:**

- VV

Motivace: Děti, jaké zvíře jí nejraději mrkev?

Vlastní práce dětí:

Děti dostanou roličku oblepenou hnědým nebo šedým papírem – mohou si vybrat vystřihnou z papíru předkreslený kruh jako hlavu, děti ze spodní části přilepí uši, které vystřihly, namalují na kruh obličej s nosem a fousky, nebo přilepí lepící oči a nos z papíru a fousky ze sena (pomůžu jim to přilepit tavnou pistolí), vystřihnou předem předkreslené packy a přilepí je ze zadní části ze spodu hlavy, hlavu se vším přilepí na spodní část roličky, vytvoří kuličku z vaty a přilepí ji jako ocas na vrchní část rolky

- Poznávací činnosti  
Děti dostanou obrázky různých zvířat. Budou mít za úkol zvířátka roztřídit na ty, co žijí a nežijí u nás a pojmenovat je.
- Grafomotorika  
A3 papír, děti obtahují ulitu šneka

## Příprava edukační činnosti taneční jednotky

- Věk: 3-6 let
- Podtéma: Z pohádky do pohádky
- Dílčí cíle: rozvoj sluchové a rytmické schopnosti – tempo, síla a rytmus, podporovat rozvoj jazykových schopností dětí, když se učí texty pohádek a zpívají písničky z pohádek, vytvářet pozitivní vztah k hudbě a pohybu
- Kompetence: Sociální – schopnost komunikovat a spolupracovat s ostatními při hudebních aktivitách  
Kreativity – děti se mohou učit vytvářet nové pohyby, tance a scénáře pohádek, což rozvíjí jejich kreativní myšlení  
K učení – učí se nejen spontánně, ale také vědomě. Vyvíjí úsilí a soustředí se na činnost, aby si účinně pamatovalo. Když mu je zadána práce, dokáže ji dokončit a řídit se pokyny a instrukcemi. Dítě je schopno dosáhnout výsledků
- Obsah: přivítání, hra na lepidlo, hra na domečky, choreografie Pod dubem za dubem, choreografie a zpěv písně Houby, choreografie čokoláda, rozloučení
- Pomůcky: hudební přehrávač, kruhy, klavír
- Organizace: volně v prostoru, ve dvojicích
- Časová dotace: 35 minut

### Metodický výstup:

Přivítání – Dobrý den

Motivace: „*Dneska se spolu děti podíváme do pohádky. Každý mi poví, jaké je jeho nejoblíbenější pohádka. Já jsem si tady ve skleničce přinesla kouzelné lepidlo, kterým jsem pomazala podlahu.*“

Hra lepidlo – Když bude hrát hudba – děti tancují. Když se hudba zastaví, zavolám část těla, kterou se děti musí k zemi “přilepit”.

Příklad: 1 ruka, 2 kolena



*„Na zemi máme šmoulí domečky, pro každého jeden.“*

Hra na domečky – Děti budou tancovat, jak učitelka zastaví hudbu, děti musí rychle stoupnout do jednoho kruhu. V každém kruhu může být pouze jedno dítě. Můžeme hrát i variantu s odebíráním kruhů. V takovém případě musíme vymyslet zaměstnání pro vypadlé děti.



*„Za vesničkou, kde bydlí Šmoulové, je hluboký les, ve kterém jsou schovaní loupežníci. Ukažte mi, jak vypadá ten nejděsivější loupežník.“*

Hudba – Pod dubem za dubem – 20 let písniček z pořadu Hodina zpěvu

Předehra – ruce na kolenou, houpání z jedné strany na druhou

Pod dubem, za dubem,  
tam si na tě počíháme,  
Pod dubem, za dubem,  
tam tě oškubem.

*Dřep, ruce nad hlavu, jako stříška, stoj, ruce spojené předloktím před obličej  
Ruka před čelo, vyhlížím na P a pak na L  
Dřep, ruce nad hlavu, jako stříška, stoj, ruce spojené předloktím před obličej  
Škubeme rukama před sebou*

Loupežníci z povolání  
to jsou páni, to jsou páni.  
Loupežníci z profese  
nejlepší jsou v okrese.

*Děti se točí ve dvojicích*

My řekneme ruce vzhůru  
a hned máme peněz fůru,  
žádné jiné řemeslo  
nikdy tolik neneslo.

*Ruce vzpažit  
Stoj rozkročný, předklon, hrabeme rukama peníze  
Sed, hmity ke špičkám*

Pod dubem, za dubem,  
tam si na tě počíháme,  
Pod dubem, za dubem,  
tam tě oškubem.

*Ruce na hlavu, kývání ze strany na stranu  
Dřep, ruce nad hlavu, jako stříška, stoj, ruce spojené předloktím před obličej  
Ruka před čelo, vyhlížím na P a pak na L  
Dřep, ruce nad hlavu, jako stříška, stoj, ruce spojené předloktím před obličej  
Škubeme rukama před sebou*

Hloupý koupí, chytrák loupí,  
dej sem cukr, dej sem kroupy.  
Seď formánku na houni,  
přepadli tě vrahouni.

*Děti se točí ve dvojicích*

Loupežník je nesmlouvavý,  
loupení ho strašně baví,  
co šlohne, to nevydá,  
jelikož je nelida.

*Ruce na hlavu, kývání ze strany na stranu  
Ruce do vzpažení, výskoky  
Sed, hmity ke špičkám  
Ruce na hlavu, kývání ze strany na stranu*

Pod dubem, za dubem,  
tam si na tě počíháme,  
Pod dubem, za dubem,  
tam tě oškubem.

*Dřep, ruce nad hlavu, jako stříška, stoj, ruce spojené předloktím před obličej  
Ruka před čelo, vyhlížím na P a pak na L  
Dřep, ruce nad hlavu, jako stříška, stoj, ruce spojené předloktím před obličej  
Škubeme rukama před sebou  
Na konec "póza" jako děsivý loupežník*




„Děti věděly jste, že je ten les kouzelný? Rostou v něm totiž houby, které umí mluvit, a dokonce se i hádají.“

## Hádaly se houby

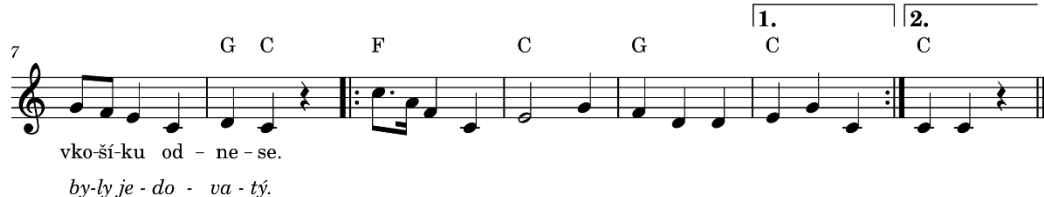
Marie Kružíková

C F C G C C F C



Há-da-ly se hou-by. Há-da-ly se vle-se Kte-rou z nich si hou-bař  
A už krá-čí le - sem hou-bař ku-dr - na - tý. Ne - vzal a- ni jed - nu

7 G C F C G 1. 2.  
C C



vko-ší-ku od - ne - se.  
by-ly je - do - va - tý.

Hádaly se houby,  
hádaly se v lese,  
kterou z nich si houbař  
v košíku odnese.

### MEZIHRA

A už kráčí lesem  
houbař kudrnatý,  
nevzal ani jednu.  
Byly jedovatý.

*Mazurkové postavení, dva úkroky do P*

*Mazurkové postavení, dva úkroky do L*

*Otočení předního na zadního do P*

*Otočení předního na zadního do L*

*Přední je hříbek, zadní je houbař, přední jde*

*do dřepu, zadní ho obchází dokola*

*Mazurkové postavení, dva úkroky do P*

*Mazurkové postavení, dva úkroky do L*

*Otočení předního na zadního do P*

*Otočení předního na zadního do L*



„A tím lesem jsme prošli až do čokoládového světa. Máte rádi čokoládu?“

Hudba – D. Patrasová – Čokoláda – Minidisco show

### **PŘEDEHRA**

Raz, dva, raz, dva, tři!  
Máma kousek ulamuje!  
Táta volá ta je moje,  
každý by jen mlsal čokoládu!  
hořkou, mléčnou, hnědou, bílou  
všichni po ní přímo jedou  
každý by jen mlsal čokoládu.  
Čoko, čoko, ham, ham,  
čoko, čoko, mňam, mňam,  
milujeme jenom čokoládu!  
Čoko, čoko, klap, klap,

nebuď přece srab, srab  
dej si taky s námi čokoládu!  
čóóóooláda...(čoko čoko)  
čóóóooláda...(čoko čoko)

### **opakovat 2x**

raz, dva, raz, dva,

### **Opakování**

### **MEZIHRA**

čoko čoko klap klap 6X  
chocolate čoko čoko 13x

*Ruce v bok, 16x boky do strany, 8x Ťukání P nohou 8x L*  
*Počítáme na prstech*  
*Stoj rozkročný, P ruka natažená vpřed, třepání zápěstím*  
*Stoj rozkročný, L ruka natažená vpřed, třepání zápěstím*  
*Obě ruce vpřed, třepání zápěstím, mlýnek rukama, výskok*  
*Stoj rozkročný, P ruka natažená vpřed, třepání zápěstím*  
*Stoj rozkročný, L ruka natažená vpřed, třepání zápěstím*  
*Obě ruce vpřed, třepání zápěstím, mlýnek rukama, výskok*  
*Stoj rozkročný, podřep, 2x plácnout do stehen, 2x tlesk na P*  
*Stoj rozkročný, podřep, 2x plácnout do stehen, 2x tlesk na L*  
*Ruce v bok, otočit, mlýnek rukama, výskok*  
*Stoj rozkročný, podřep, 2x plácnout do stehen, 2x tlesk na P*

*Stoj rozkročný, podřep, 2x plácnout do stehen, 2x tlesk na L*  
*Ruce v bok, otočit, mlýnek rukama, výskok*  
*3x úkrok do P, 2x tlesk nahoře*  
*3x úkrok do L, 2x tlesk dole*

*Počítáme na prstech*

*Opakování celé choreografie*

*Ruce rozpažit, letíme, jako letadlo*

*Stoj rozkročný, podřep, 2x plácnout do stehen, 2x tlesk na P/L*  
*3x úkrok do P/L, 2x tlesk nahoře/dole*



**Rozloučení**



### **Další náměty na činnosti k tomuto tématu:**

- VV  
Vytvoření třídního draka. Učitelka vytvoří tělo a ocas draka. Dětem rozdá proužky zeleného papíru a dva oválky. Oválky děti slepí k sobě, dokreslí oči, nos a pusy. Proužek složí do harmoniky a přilepí k hlavě. Hlavu můžou dozdobit pírky nebo dokreslit. Všechny hlavy poté přilepíme k tělu draka. Viz. Příloha
- HV  
Nácvik písně – My jsme přišli na pohádku. Viz. příloha
- Poznávací činnosti  
Přiřazování postav. Rozdám dětem kartičky postav z pohádek. Děti se musí rozdělit do dvojic podle toho, kdo k sobě patří a zjistit, z jaké jsou postavy pohádky. Kdo neví, tomu ostatní pomůžou.

## 6 DISKUSE

Tvorba zásobníku tanečně pohybových her a choreografií pro děti v mateřské škole přispívá ke zvyšování kvality výchovně vzdělávacího procesu a rozvoji dětí. Vzhledem k tomu, že děti v předškolním věku jsou velmi vnímavé a otevřené novým zážitkům, je důležité při jejich výchově a vzdělávání klást důraz na různé druhy aktivit, které podporují rozvoj kreativity, tvořivosti a spolupráce. Zásobník tanečních her a choreografií se ukázal jako úspěšný nástroj pro dosažení těchto cílů, jak potvrzují pozitivní výsledky z testování s dětmi v mateřských školách. Na základě výsledků z ověřování lze říci, že zásobník tanečních her a choreografií byl dobře přijat dětmi v obou mateřských školách, což ukazuje, že má potenciál být úspěšně využíván pedagogy při výuce tance a pohybových aktivit v mateřských školách. Výsledky testování naznačují, že zásobník tanečních her a choreografií je pro děti velmi přínosný. Hodnocení dětí ukazuje, že většina her a choreografií byla úspěšná, a to jak z hlediska zábavy, tak i rozvoje dětských dovedností. Tento fakt podporuje význam tance jako významného nástroje pro rozvoj dětí v předškolním věku.

V každé skupině převládalo jiné pohlaví. Proto jsem očekávala i jiné reakce a celkový výsledek úspěšnosti aktivit. V mateřské škole, kde ve skupině převládali chlapci, jsem očekávala menší celkovou úspěšnost tanečních aktivit. Bylo tomu však naopak. Význam nepřikládám pohlaví, nýbrž celkovému dennímu režimu školy a přístupu hlavní učitelky. Děti v MŠ Wolkerova jsou zvyklé na soustavnější práci po celý rok a učitelka zařazuje pohybové a hudebně – pohybové činnosti. V MŠ Mozartova 22 mají vzdělávací složku zaměřenou spíše na komunikační, výtvarnou a hudební činnost, a to z důvodu menšího prostoru v MŠ.

V budoucnu by bylo zajímavé testovat zásobník tanečních her na větším počtu dětí a v různých prostředích, aby se daly získat další poznatky o jeho účinnosti a přínosu pro rozvoj dětí v předškolním věku. Tento výzkum by mohl být rozšířen o sledování dlouhodobých účinků tanečních her a choreografií na rozvoj dětí v oblasti kreativity, koordinace a sociálních dovedností, což by mohlo přinést další zajímavé poznatky a výsledky.

Důležitým prvkem této práce je také návaznost na vzdělávací programy pro mateřské školy.

## 7 ZÁVĚRY

Ověřováním zásobníku tanečních a hudebně-pohybových aktivit pro děti předškolního věku jsem potvrdila jeho účinnost a využitelnost v praxi. Cíle, kompetence a časovou dotaci jsem stanovila pro každou pohybovou jednotku a po jejich aplikaci jsem hodnotila úspěšnost podle zájmu a nadšení dětí a naplnění cíle. Výsledky ověřování ukázaly, že zásobník obsahuje všechny potřebné prvky pro úspěšnou realizaci hudebně-pohybových aktivit s dětmi předškolního věku. Zásobník zahrnuje taneční hry, drobné choreografie, inspirace na skladby a další doplňkové aktivity, které jsou využitelné nejen v mateřských školách, ale i v dalších volnočasových zařízeních pro děti. Aktivity jsou zaměřené na rozvoj pohybových dovedností, sluchu a rytmu, koordinace a spolupráce.

Jednotlivé aktivity jsou doprovázeny podrobnými popisy, notovými zápisy, QR kódy na videa a možnostmi modifikace pravidel a pomůcek. Tento zásobník aktivit tak může být velmi užitečným nástrojem pro pedagogy, kteří pracují s dětmi předškolního věku.

Pro vytvoření zásobníku jsem si vybrala ověřené publikace a články, ze kterých jsem čerpala aktivity, a zařadila jsem také osobně ověřené činnosti z vlastní pedagogické praxe. Všechny aktivity jsou hudebně-pohybového charakteru a byly modifikovány tak, aby odpovídaly mým účelům a podmínkám pro taneční činnosti, které jsem získala z předchozího studia odborné literatury.

Pro ověření zásobníku jsem si zvolila dvě mateřské školy v Olomouci, kde jsem s dětmi vyzkoušela vybrané aktivity. Výsledky ověřování ukázaly, že děti se aktivitami velmi rády zabývaly a projevovaly zájem a nadšení.

Zásobník tanečních a pohybových aktivit, který jsem vytvořila, může být užitečným nástrojem pro učitele a pedagogy, kteří chtějí zlepšit své vzdělávací aktivity a poskytnout dětem možnost rozvíjet se skrze pohyb a hudbu. Jeho použití může vést k posílení pozitivních emocí a k posílení vztahu dítěte k pohybu a hudbě. Doufám, že tato práce bude inspirací pro další vzdělávací aktivity pro děti předškolního věku a pro další výzkum v této oblasti.

## 8 SOUHRN

Bakalářská práce se zaměřuje na tanec jako složku rozvoje dětí v předškolním věku a popisuje tvorbu zásobníku tanečně pohybových her pro děti v mateřské škole. Hlavním cílem práce je poskytnout pedagogickým pracovníkům zdroj inspirace pro taneční aktivity. Dílčím cílem je aplikovat a ověřit navržené hry a choreografie zaměřené na děti v MŠ.

Teoretická část práce se zaměřuje na psychická a fyzická specifika dětí předškolního věku a na definici a historický vývoj tance. Dále je v teoretické části popsán pojem hra a dělení her. Tvorba zásobníku her je inspirována poznatky jiných tanečních lektorů a zejména vychází z vlastní pedagogické praxe.

Zásobník tanečních her se skládá z 14 her a 25 choreografií, které jsou zaměřené na rozvoj tvořivosti, improvizace a spolupráce. Každá hra obsahuje časovou dotaci, pomůcky a organizační formu.

Zásobník tanečních her a choreografií byl ověřen dětí ve věku 3–6 let v Mateřské škole Wolkerova a v Mateřské škole Mozartova 22v Olomouci. Každá hra byla testována na různý počet dětí, a to hned několikrát v průběhu testování. Děti vždy hru nebo choreografii hodnotili palce, které jsme společně počítali. Měly tři možnosti, a to: palec nahoru, na střed nebo dolů. V průběhu testování jsem se setkala s palcem dolů jen v řádu jednotek.

Výsledkem práce je zásobník tanečně pohybových her a drobných choreografií pro děti předškolního věku, který by měl sloužit jako zdroj inspirace pro pedagogické pracovníky při tvorbě tanečních jednotek a pohybových chviliek v MŠ.

## 9 SUMMARY

The bachelor thesis focuses on dance as a component of preschool children's development and describes the creation of a stack of dance and movement games for children in kindergarten. The main aim of the thesis is to provide a source of inspiration for dance activities for teachers. A sub-objective is to apply and validate the proposed games and choreographies aimed at children in kindergarten.

The theoretical part of the thesis focuses on the psychological and physical specifics of preschool children and the definition and historical development of dance. Furthermore, the theoretical part describes the concept of play and the division of games. The creation of the games stack is inspired by the findings of other dance teachers and is mainly based on my own teaching practice.

The dance games stack consists of 14 games and 25 choreographies, which are aimed at developing creativity, improvisation and cooperation. Each game includes time allotment, tools and organizational form.

The dance games and choreographies were tested with children aged 3-6 years in the Wolkerova kindergarten and in the Mozartova 22 kindergarten in Olomouc. Each game was tested on a different number of children, several times during the testing. The children always evaluated the game or choreography with thumbs, which we counted together. They had three options, namely: thumbs up, thumbs middle or thumbs down. During testing, I only encountered thumbs down in the order of units.

The result of the work is a stack of dance and movement games and small choreographies for preschool children, which should serve as a source of inspiration for teachers when creating dance units and movement moments in kindergarten.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous. (2009). Taneční magazín. Historie tance. Retrieved 21. 2. 2018. from the World Wide Web: <https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/06/historie-tance/>
- Balaš, J. (2003). The evolution of social dance: Historical, musical, and social-culture environment. *Communication Today*, 4(1-2), 71-84.
- Barrett, M. S., & Kelly, S. (2016). The history of dance. Oxford Research Encyclopedia of Religion. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199340378.013.250>
- Bednářová, L., & Šmardová, Z. (2015). The importance of dance in the development of children and youth. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 8(1), 15-22. <https://doi.org/10.7160/eriesj.2015.080102>
- Berdychová, J., & Karásková, H. (1966). Dětské taneční hry. Státní pedagogické nakladatelství.
- Bernard, M., Côté, I., & Collin, S. (2013). L'apprentissage de la recherche en sciences humaines: Guide pratique. Québec, Presses de l'Université du Québec.
- Blažičková, E. (2005). Metodika a didaktika taneční výchovy. Konzervatoř Duncan Centre.
- Bytešníková, L. (1972). Taneční hry v mateřské škole. Státní Pedagogické Nakladatelství.
- Caldwell, K., & Morris, E. (2015). Effects of a dance intervention on adolescents' perceived stress and stress management strategies. *Journal of Dance Medicine & Science*, 19(2), 51-60. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.19.2.51>
- Calonje, J. E. (2018). The power of dance: Movement therapy in oncology. *Journal of the Advanced Practitioner in Oncology*, 9(1), 72-76. <https://doi.org/10.6004/jadpro.2018.9.1.6>
- Cohen, L. J. (1999). Playful parenting: A bold new way to nurture close connections, solve behavior problems, and encourage children's confidence. Ballantine Books.

- Crosswell, L., & Kenyon, G. (2015). A historical and comparative study of dance education in the United Kingdom and United States. *Research in Dance Education*, 16(2), 127-143.  
<https://doi.org/10.1080/14647893.2014.983465>
- Curtis, M. (2017). Dance and the philosophy of action. *Dance Research Journal*, 49(3), 68-81.  
<https://doi.org/10.1017/S014976771700025X>
- David Elkind. (2007). In Encyclopedia of Children's Health. Retrieved March 25, 2023, from  
<https://www.healthofchildren.com/D/David-Elkind.html>
- Encyclopædia Britannica. (2021). Components of the dance. Retrieved 5. 3. 2023. from the World Wide Web: <https://www.britannica.com/art/dance/Components-ofthe-dance>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Foster-Sanda, S., Butler, K., Morris, P., Reisner, S., Herman, J., & Elliot, A. J. (2011). Dance for PD: A preliminary investigation of effects on motor function and quality of life among persons with Parkinson's disease. *Journal of Neural Transmission*, 118(12), 1743-1750.
- Fredrickson, B. L., & Anderson, D. (2015). Positive emotions: Mechanisms of resilience in the context of stress. In *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press.
- Friedrich, A., & Südkamp, N. P. (2020). Dancing through life—health benefits of dancing activity. *Sport Orthopädie—Sport Traumatologie*, 36(2), 162-168.
- Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182-191.
- Henderson, S., Rasmussen, S., & Tuval-Mashiach, R. (2018). Embodied meaning-making in dance: A case study of learning from an expert dance teacher. *Cognition and Instruction*, 36(4), 325-346.  
<https://doi.org/10.1080/07370008.2018.1490640>
- Hošková, B. (1990). *Historické tance*. Supraphon.
- Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Karolinum Press.
- Jenčková, E. (2002). *Hudba a pohyb ve škole*. Grada Publishing.

- Jeřábková, J. (2004). Taneční průprava. NIPOS-ARTAMA.
- Kaslová, E. (2010). Pedagogika tance: Tělesnost a estetika v pedagogické praxi. Portál.
- Kassing, G. (2007). History of Dance: An Interactive Arts Approach. Human Kinetics.
- Kattenstroth, J.-C., Kolankowska, I., Kalisch, T., Dinse, H. R., & Ebersbach, G. (2010). Association between physical activity and quality of life in patients with idiopathic Parkinson's disease. *Journal of rehabilitation medicine*, 42(2), 121-125.
- Keller, M. (2011). The importance of dance in childhood: A review of the literature. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(14), 154-160.
- Kiefer, M., & Schuler, M. (2019). Dance as a Tool for Physical and Psychological Health: A Systematic Review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(3), 49.
- Klindová, L., & Rybářová, E. (1981). Vývojová psychologie. Státní pedagogické nakladatelství.
- Koťáková, L. (2008). Tanec jako součást výchovy a vzdělání. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Krejčová, A., & Kargerová, J. (2015). Tanec a jeho využití v oblasti tělesné výchovy a sportu. Paido.
- Kubecová, Z., & Brettschneiderová, M. (2018). Taneční činnosti v předškolním vzdělávání. Raabe.
- Kulhánková, E. (2011). Zvířátka ve hře, písni a tanci. Fortuna Print.
- Kulhanová, H. (1999). Dějiny evropského tance. Masarykova univerzita.
- Landsfeld, J. M. (2000). The value of dance/movement therapy in a psychiatric day hospital program. *The Arts in Psychotherapy*, 27(2), 119-130. [https://doi.org/10.1016/s0197-4556\(99\)00033-7](https://doi.org/10.1016/s0197-4556(99)00033-7)
- Lišková, M. (2006). Využití tance v klinické praxi. *Reflexe*, 19(42), 7-8.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>



- Matějček, Z. (2002). Psychologie tance. Portál.
- Mazal, F. (2000). Pohybové hry a hraní. Hanex.
- Mikešová, K. (2014). Tanec a výchova ke kreativě. *Výchova a vzdělávání*, 5(1), 72-79.
- Miles, A. (2017). The art of dance in education. Routledge.
- Minden, G. (2018). The History of Dance. Princeton Book Company Publishers.
- Montgomery, L. (2020). Dance/Movement Therapy and Autism: A Case Study. *American Journal of Dance Therapy*, 42(1), 89-101. <https://doi.org/10.1007/s10465-019-09320-6>
- MŠMT. (2020). Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.
- Kurková, L. (1989). Hudebně pohybové hry v mateřské škole. Státní Pedagogické Nakladatelství.
- Kurková, V. (1981). Tanec a taneční výchova. Orbis.
- Kurková, V., & Eben, J. (1980). Taneční a pohybová výchova v mateřské škole. Státní pedagogické nakladatelství.
- Langmeier, J., & Krejčíková, E. (2006). Současný tanec a kreativita. Portál.
- Langmeier, J., & Matějček, Z. (1974). Pohybová výchova. Státní Pedagogické Nakladatelství.
- Novoná, M., Šatava, M., Šatavová, K., & Maršík, L. (2018). Vliv tance na psychický stav a kvalitu života. *Studia sportiva*, 12(2), 51-56.
- Payne, J. (1999). The healing power of dance. *Dance Magazine*, 73(5), 46-49.
- Pellegrini, A. D., & Boyd, B. (2021). The power of dance to promote prosocial behaviors. *Frontiers in Psychology*, 12, 684939.

- Phatbeatz. (2013). Dance therapy for children with autism. Retrieved March 5, 2023, from <https://www.phatbeatz.com/dance-therapy-for-children-with-autism/>
- Pillay, S. (2020). Dance and well-being in South Africa. *International Journal of Wellbeing*, 10(3), 65-79.
- Procházková, L., Vávrová, S., Škrabáková, M., & Šípová, I. (2017). Tanec jako nástroj rozvoje sebepoznání a seberealizace studentů. *Acta Educationis Generalis*, 7(4), 60-73.
- Průcha, J., Mareš, J., & Průcha, F. (1984). *Pedagogický slovník*. Státní Pedagogické Nakladatelství.
- Příhoda, V. (1977). *Ontogeneze lidské psychiky*. Státní Pedagogické Nakladatelství.
- Purcell, K. (1994). *Choreography: Principles and practice*. Routledge.
- Ritter, K. (2017). *Dancing into Education: Teaching Creative Movement in the Classroom*. Rowman & Littlefield.
- Říčan, P. (2006). *Cesta životem – Vývojová psychologie*. Portál.
- Salen, K., & Zimmerman, E. (2004). *Rules of Play: Game Design Fundamentals*. The MIT Press.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Univerzita Palackého.
- Splavcová, M., & Vatalová, R. (2018). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Sage.
- Suchánková, E. (2014). *Hra a její využití*. Portál.
- Svobodová, V., Šedřová, K., & Malach, J. (2015). Tvořivost v mateřské škole: zkušenosti z praxe. *Pedagogická orientace*, 25(4), 517-535.
- Šmolík, F. (1985). *Mateřská škola: jak ji utvářet*. Státní pedagogické nakladatelství.

Tupý, J., & Jeřábek, P. (2017). Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

Řezáč, J. (1998). Tvořivost v mateřské škole. Grada Publishing.

Vágnerová, M. (2000). Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Portál.

Vágnerová, M. (2008). Vývojová psychologie. Portál.

Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Portál.

Zelinková, H. (2011). Taneční hry pro nejmenší. Olympia.

Zezula, P., & Janovská, M. (1987). Taneční hry pro nejmenší. Olympia.

## 11 PŘÍLOHY

### 11.1 Informovaný souhlas pro rodiče

Vážení rodiče,

jmenuji se Adéla Kubíčková a jsem studentkou oboru Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se specializacemi na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. V mateřské škole Wolkerova budu realizovat praktickou část mé bakalářské práce s názvem *Zásobník tanečních činností a her pro děti v předškolním věku*. Obracejím se tedy na Vás s žádostí o pořízení a použití videozáznamu z uvedených aktivit k účelům mé bakalářské práce. Děkuji.

**Jméno dítěte:** \_\_\_\_\_

**Zakroužkujte možnost:**      Souhlasím     Nesouhlasím

**Podpis:** \_\_\_\_\_


## 11.2 Přílohy k praktické části

### My jsme přišli na pohádku

Hudba a text:  
Veronika Růžičková


Vesele  
♩ = 120

D A D D A D



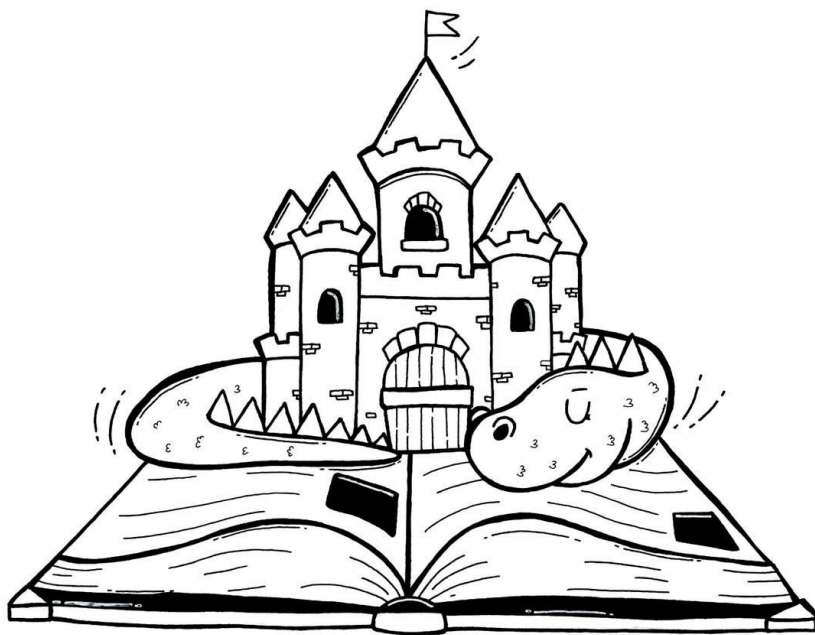
1. My jsme přiš - li na po - hád - ku a jsme prá - vě na za - čát - ku,  
2. Krá - lov - ství se dra - ka bo - jí, li - dé s Hon - zou sí - ly spo - jí,  
3. My jsme přiš - li na po - hád - ku, kou - zla da - li do po - řád - ku,

5 D Hmi G A D Hmi G A D



pís - nič - ku si za - zpí - vá - me a teď po - zor, za - čí - ná - me.  
ob - lu - da teď šan - ci ne - má, prin - cez - na je za - chrá - ně - ná.  
pís - nič - ka už žád - ná ne - ní a je ko - nec před - sta - ve - ní.

*Když hrajeme s dětmi pohádku: první sloka se zpívá před začátkem libovolné pohádky jako pozvání, poslední sloka se zpívá až po dokončení pohádky jako rozloučení.*



Ilustrace: Klára Krejčířková

