

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Fakulta tělesné kultury

Katedra aplikovaných pohybových aktivit

MICHAELA SEDLÁČKOVÁ, DiS.

III. ročník – prezenční studium

Obor: Učitelství pro mateřské školy

Metodické náměty pro pohybové skladby v MŠ

Bakalářská práce

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.

Olomouc 2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a vyznačila jsem
veškeré použité prameny a literaturu.

V Olomouci dne

.....

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D. za pomoc při vypracovávání bakalářské práce, odborné konzultace a vřelý přístup. Dále bych poděkovala všem ředitelkám a pedagogům z mateřských škol za jejich ochotnou spolupráci při realizaci metodických námětů.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Michaela Sedláčková, DiS.
Katedra:	Katedra aplikovaných pohybových aktivit
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph. D.
Rok obhajoby:	2012

Název práce:	Metodické náměty pro pohybové skladby v MŠ
Název v angličtině:	The methodological suggestions for physical composition in the nursery school
Anotace práce:	Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí, a to na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá charakteristikou dítěte předškolního věku, významem hudebně pohybových aktivit a Rámcově vzdělávacím programem ve vztahu k hudebně pohybovým aktivitám. Součástí praktické části je 7 vytvořených metodických námětů pro hudebně pohybovou výchovu. Na základě Dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky (Frömel, a kol., 1994) byla ověřena vhodnost metodických námětů pro praktické využití v mateřských školách. Výsledky byly zpracovány na počítači v programu Microsoft Excel a Microsoft Word do sloupcových grafů.
Klíčová slova:	Hudebně pohybová výchova, mateřská škola, předškolní věk, Rámcově vzdělávací program
Anotace v angličtině:	The bachelor's thesis is composed into two parts, theoretical and practical. The theoretical part deals with the characteristics of preschool age child, the importance of music and physical activities, and the Framework educational program in relation to music

	and physical activities. The practical part contains 7 methodological suggestions for music and physical education. On the basis of a questionnaire to diagnose teaching unit (Frömel, et al., 1994) was verified methodological suggestions for practical use in nursery schools. The results were processed by a computer program Microsoft Excel and Microsoft Word into bar graphs.
Klíčová slova v angličtině:	Rhythmical motional competetions, nurserry school, pre-school age, Framework educations programme
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 – Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky (Frömel, a kol., 1994)
Rozsah práce:	74
Počet titulů použité literatury:	36
Jazyk práce:	Český jazyk

OBSAH

ÚVOD	8
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku	10
1.1.1 Anatomická a fyziologická specifika	11
1.1.1.1 Význam pohybových aktivit pro vývoj dítěte	12
1.1.1 Psychologická specifika	14
1.1.2 Sociologická specifika	18
1.2 Význam hudebně pohybových aktivit	20
1.2.1 Zásady při vedení hudebně pohybových aktivit	21
1.2.2 Osobnost učitele při vedení hudebně pohybových aktivit	22
1.3 Aerobik pro děti	23
1.4 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání ve vztahu k hudebně pohybovým aktivitám	25
2 CÍLE, ÚKOLY A PROBLÉMOVÉ OTÁZKY.....	28
3 METODIKA.....	29
3.1 Charakteristika výzkumného souboru	29
3.2 Design výzkumu.....	29
3.3 Popis dotazníku	30
4 VÝSLEDKY A DISKUSE.....	31
4.1 Soubor metodických námětů	31
4.1.1 Vláček.....	31
4.1.2 Vařila myšička kašičku	34
4.1.3 Hajný je lesa pán	39
4.1.4 S tebou mě baví svět	43

4.1.5	Na políčku v jetelíčku	45
4.1.6	Hastrmane, tatrmane.....	48
4.1.7	Mravenčí ukolébavka	52
4.2	Vyhodnocení dotazníků k metodickým námětům.....	55
4.2.1	Dimenze kognitivní	55
4.2.2	Dimenze emotivní	56
4.2.3	Dimenze zdravotní	57
4.2.4	Dimenze sociální.....	58
4.2.5	Dimenze vztahová	60
4.2.6	Dimenze kreativní	61
4.2.7	Role žáka	62
5	ZÁVĚRY.....	64
6	SOUHRN.....	66
7	SUMMARY	68
8	LITERATURA.....	70
9	PŘÍLOHY.....	73

ÚVOD

*„Kdo zanechal tělesných cvičení, často churaví,
neboť síla jeho orgánů následkem nedostatku pohybu slábne.“*

Avicenna

Člověk ujde během svého života kus cesty – od dětství, přes dospělost až ke stáří. Pro dítě, jako vytvářející se osobnost, má bez pochyb největší význam období raného dětství. Právě tady totiž probíhá vývoj mnohem intenzivněji než kdykoli později.

Bohužel dnešní doba a pohyb nemají tolik společného, jako tomu bylo dříve. V současnosti se populace obvykle méně aktivně pohybuje, zvláště pak to platí u dětí. Je to způsobeno tím, že nemají dostatečnou motivaci k pohybové činnosti. Mnohem přitažlivější jsou pro ně počítačové hry, televizní pořady a toulání se po ulici s partou kamarádů.

Myslíme si, že je velmi důležité zprostředkovat dětem zajímavý pohyb, navnadit děti na pohybovou aktivitu tak, aby se stala samozřejmým prvkem každodenních činností. Tyto činnosti musí děti bavit, neunavovat, nesmí být pro ně obtížné, anebo dokonce nezvladatelné.

Velmi důležité je ukázat dětem pohyb i z jiné stránky. Nabízí se nám velká škála pohybových aktivit. Zapojením pohybové aktivity s motivací by se pohyb stal pro děti větším lákadlem.

Cílem bakalářské práce je zapojit do režimu dne mateřských škol více hudebně pohybových aktivit. Dospějeme k tomu tím, že mateřské školy zařadí do svého programu jeden z novějších, snad více pestřejších a zajímavých prvků. Je to prvek pohybové aktivity vytrvalostního charakteru, který je doprovázen vhodnou hudbou, motivací, prožitkem z pohybu, radostnou atmosférou. Je to aerobik pro děti.

Ke zvolení tohoto tématu jsem byla inspirována především mou trenérkou Hanou Jelínkovou, která vede už 12 let aerobik v SVC Šipka Kroměříž. Do aerobiku jsem začala docházet ve 12 letech. Tento kroužek jsem si natolik oblíbila, že jej

navštěvuji dodnes. Hana Jelínková vede také aerobik pro děti od 3 do 6 let. Často vypomáhám nebo jen pozoruji a učím se.

Tento kroužek není provozován jen v Kroměříži, ale i ve větších městech jako je Praha, Brno, Zlín, atd.

Díky tomuto kroužku se ale jen malé procento předškolních dětí seznámí s aerobikem pro děti. Myslíme si, že je to velká škoda, neboť ne všechny děti mají možnost docházet do kroužku. Důvodem může být např. malá informovanost rodičů, špatná doprava (z vesnice do města), pasivita rodičů atd.

Z těchto důvodů by bylo dobré, aby se dítě seznámilo s aerobikem už přímo v mateřské škole a dostalo tak šanci prožít radost z pohybu.

Práce je rozdělená do dvou částí, na část teoretickou a praktickou. V rámci teoretické části podáme informace o charakteristice dítěte předškolního věku. Zaměříme se na anatomická, fyziologická, psychologická a sociologická specifika dítěte předškolního věku. Dále se zaměříme na význam hudebně pohybových aktivit, aerobik pro děti a na Rámcově vzdělávací program ve vztahu k hudebně pohybovým aktivitám.

V praktické části vytvoříme metodické náměty pro pohybové skladby (např. „Vařila myšička kašičku“, „Hajný je lesa pán“, „Mravenčí ukolébavka“ atd.). Tyto vytvořené metodické náměty rozdám minimálně 30 učitelům mateřských škol v okolí Kroměříže a Olomouce. Jejich úkolem bude vyzkoušet s dětmi v ranních činnostech tyto sestavičky. Na základě toho, jak se jim s materiálem pracovalo, vyplní Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky (Frömel, a kol., 1994).

Věříme, že tato práce bude přínosem pro učitele mateřských škol a především pro děti, ale i pro ostatní čtenáře této bakalářské práce.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku

Předškolní věk bývá často označován jako období mateřské školy. Spodní mezník dané vývojové etapy je tvořen v tomto pojetí začátkem socializace mimo rodinné prostředí, a to v mateřské škole. Nebylo by však vhodné spojovat předškolní období výhradně s mateřskou školou, jelikož se nejedná o povinnou formu vzdělávání. Přesto jen malé procento dětí mateřskou školu nenavštěvuje vůbec. Z tohoto důvodu je nejúčelnějším ukazatelem věk (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Předškolní věk začíná dovršením třetího roku života dítěte a je ukončen jeho nástupem do školy (Matějček, 2007). Nástup do školy je věkem, kdy dítě dosáhne školní zralosti po stránce rozumové, tělesné a sociálně emocionální (Rybářová & kol., 1987).

Tento věk je nesmírně krásným a tvůrčím životním obdobím dítěte, neboť je otevřeno všemu novému. Nejrozličnější poznatky přijímá s nadšením a přirozenou lehkostí a vytváří z nich svůj obraz světa. Dalším charakteristickým znakem pro dítě předškolního věku je to, že bývá plný energie a entuziasmu. Je neustále v pohybu a do toho, co jej zaujme, se pouští naplno. Ve všem, co dítě v tomto věku dělá, se projevuje fantazie a kreativita, ať je to malování, hraní, nebo vyprávění. Výrazně se rozšiřuje slovní zásoba a rozvíjí se intelekt, díky kterému se může přesněji vyjadřovat, lépe plánovat a řešit problémy. Dítě předškolního věku je často přesvědčeno o pravdivosti vlastních názorů. Ale postupem času si začíná uvědomovat potřeby ostatních, a tak získává kontrolu nad svým chováním. Touží po své nezávislosti, ale zároveň se potřebuje ujišťovat, že mu někdo z dospělých pomůže, podpoří, zachrání, utěší, pokud to bude třeba (Allen & Marotz, 2005).

V tomto období na dítě působí mnoho vnitřních, ale i vnějších činitelů. Činitelé navozují řadu změn, které souvisí s procesy zrání a učení. Kvantitativní i kvalitativní změny vedou k všestrannému rozvoji osobnosti (její fyzické, psychické i sociální stránky). Každou z nich popíšu v následujících kapitolách (Langmeier & Krejčířová, 2006).

1.1.1 Anatomická a fyziologická specifika

V předškolním období dochází u dítěte po tělesné stránce k viditelným změnám. Celková tělesná konstituce se natolik proměňuje, že je tělo dítěte protáhlejší, ruce i nohy delší a přibývá i svalová hmota (Trpišovská & Vacínová, 2006). Za rok vyroste o 5 až 7,6 cm. Průměrná výška je 96,5 cm až 101,5 cm, což představuje téměř dvojnásobek porodní délky. Podle toho, kolik dítě měří ve třech letech, lze odvodit, jak bude vysoké v dospělosti. Výška u tříletých chlapců představuje zhruba 53 % jejich dospělé výšky a u děvčat 57 %. Váha se pohybuje v průměru mezi 13,6 až 17,2 kg. Přibírají na váze 1,4 až 2,3 kg ročně. Tělesná teplota dětí se pohybuje okolo 35,5 až 37,4 °C. Je ovlivňovaná námahou, napětím a onemocněním. Postava vypadá štíhlejší, vyšší a dospělejší, jelikož nohy rostou rychleji než ruce, postoj je vzpřímenější. Obvod hlavy odpovídá obvodu hrudníku a velikost hlavy je vůči tělu úměrnější (Allen & Marotz, 2005).

Typickým znakem pro předškolní období je neúměrný vývoj svalů a vazů. Svaly břišní a zádové mají tendenci ochabovat, a proto tedy mají malé děti vyčnívající břicho a vystupující lopatky. Reliéf kostí a svalstva není na povrchu těla patrný, neboť podkožní tuková vrstva je bohatě vyvinuta. Tvar trupu dítěte je stále válcovitý bez zúžení v pase (Machová, 2002).

Kosti předškolních dětí jsou v porovnání s dospělými jedinci mnohem pružnější. Obzvláště mají tu výhodu, že při poranění se jim kosti lépe hojí oproti lidem s přibývajícím věkem. Ale je také nutné brát velký zřetel na nedokončenou osifikaci kostí a vývoj kloubů. Kloubní spojení nejsou dokončena a zpevnění vazy a kloubními pouzdry není kompletní. Děti tak mají obrovskou flexibilitu (rozsah v kloubech). To jim umožňuje pružně se pohybovat. S postupem věku bychom měli rozumně flexibilitu udržovat a ne prohlubovat. Když se postupně zpevňují kloubní pouzdra, dítě se musí vyvarovat prvkům, jako jsou mosty, rozštěpy, nadměrné protahování, neboť by při nerespektování mohly vznikat ortopedické vady. Dále bychom měli rovnoměrně zatěžovat svaly (např. plaváním), aby nedocházelo k deformaci páteře – skolióze.

Jak už jsem se zmiňovala, kosti předškolních dětí nejsou plně osifikovány. Z tohoto důvodu se musí dítě vyvarovat skoků z větší výšky, než 60 cm. Nedělat rozštěpy, kotouly vzad, mosty, nenosit břemena nad 10 % hmotnosti dítěte (což je asi 1 až 1,5 kg), neboť by mohlo při přetěžování docházet k deformitám kostí. Před vstupem

do základní školy se dovršuje osifikace zápěstních kůstek, a to umožňuje vývoj jemné motoriky (Dvořáková, 2009; Kuric, 2000).

Oběhový systém u dítěte je labilní. Reakce na fyzickou zátěž je intenzivnější, ale regenerace probíhá rychleji. Frekvence srdečního tepu v klidu se pohybuje okolo 100 tepů za minutu. Při zátěži může dosahovat až 210 tepů za minutu (Dvořáková, 2009).

Z hlediska dýchacího systému je dýchání u dětí spíše povrchní a rychlejší. Mají užší dýchací cesty, tudíž jsou náchylnější na respirační onemocnění. Dechová frekvence je 20 až 30 nádechů a výdechů za minutu v závislosti na míře aktivity. Chlapci mají oproti dívkám vyšší dýchací frekvenci (Miklánková, 2009; Allen & Marotz, 2005).

Jak už bylo řečeno, v předškolním věku postupně dozrává centrální nervová soustava, což se projevuje vývojovými změnami. Zlepšuje se tělesná výkonnost, přesnost a plynulost pohybů. V důsledku toho dítě kreslí, modeluje, hází a chytá míč, hraje i složitější hry. Nervová soustava je rychle vzrušivá a unavitelná. Proto je typická pro toto období emoční labilita¹. Tudíž by se měly činnosti střídat a používat rozmanitá náradí. Výsledkem přílišného zatěžování dětí mohou být závratě, točení hlavy, nevolnost až mdloba (Miklánková, 2009).

Koží systém je velmi citlivý. Kůže je citlivá na sluníčko, vítr, klimatické změny, proto je nutné dodržovat zvláštní zásady (při slunění a styku s vodou) a také hygienu (Mečíř, 1971; Allen & Marotz, 2005).

1.1.1.1 Význam pohybových aktivit pro vývoj dítěte

V růstu a všestranném vývoji dítěte předškolního věku má nezastupitelné místo pohyb. Před více než třemi sty lety napsal Jan Amos Komenský „Čím více dítě dělá, běhá, pracuje, tím lépe na to spí, tím lépe zažívá, tím lépe roste, tím lépe jadrnosti a čerstvosti těla i mysli nabývá“ (Čapková, 1968, s. 91). Zde poukazuje na souvislost rozvoje pohybů s celkovým (nejen tělesným, ale i duševním) rozvojem dítěte.

V dřívější době si spousta jedinců myslela, že se dítě zmocňuje pohybů samočinně přirozenou cestou v procesu růstu, že si nové pohyby osvojuje samo bez

¹ Emoční labilita - nápadná až extrémní citová a výrazová proměnlivost a nevyrovnanost (Klimeš, 2010).

záměrných zásahů dospělých. Ale mýlili se. Postupem času zjišťovali, že pro růst a vývoj dítěte je zásadní včasné podněcování k pohybům. Není bezvýznamné, jaké pohyby dítě dělá, jak je provádí a zejména, ve kterém období života si je osvojilo.

Je dokázáno, že děti rostoucí v příznivých podmínkách, v rodině, kde se jim dostává správných podnětů k rozvoji pohybů, se odlišují od dětí, jejichž pohyby byly ponechány osudu. Cvičící děti jsou všeobecně zdravější, odolnější, zdatnější a také jejich vývoj probíhá vyváženěji. Pokud rodiče zanechají dítě napospas osudu, mohou způsobit všestranné zaostávání jeho vývoje.

Dostane-li dítě možnost pravidelně se pohybovat, zejména na čerstvém vzduchu, pak rovnoměrně přibývá na váze, dobře tráví, klidně spí, je stále v dobré pohodě a optimisticky naladěno.

Pohyb má hlavní vliv na růst kostí a svalstva, na dobrý chod vnitřních orgánů, upravuje jejich funkce, působí přínosně zejména na krevní oběh a dýchání. S vydatným dýcháním je spojen příznivý rozvoj hrudníku s jeho klenutostí a správné zakřivení páteře. Toto vše vytváří základ pro vývoj správného držení těla a pro další příznivý vývoj dítěte v prepubertálním a v pubertálním věku (Berdychová, 1980).

Je dokázáno podle psychologických výzkumů, že dítě pohyblivější má větší styk s okolím, a tím si může opatřit více zkušeností a vědomostí. Další výhodou těchto dětí je, že jsou aktivnější, vyspělejší, lépe spolupracují a v kolektivu patří k oblíbeným. Naopak děti, které nejsou vedeny k pohybu nebo přes svůj defekt nemohou vykonávat pohyb, jsou odstrkovány a vyřazovány ze skupiny (Koch, 1960).

Z toho vyplývá, že je nutné už od raného předškolního věku vést děti k pohybovým činnostem, aby se dítě správně vyvíjelo a nepocíťovalo ve skupině pocity méněcennosti. Také je dobré začít s pohybovou aktivitou už v předškolním věku, neboť má dítě malé strachové zábrany, a tak se snadno pohyb naučí. V učení je velmi důležité, aby byl dospělý (učitel, rodič) pro dítě vzorem a měl zájem o tuto pohybovou aktivitu. Dále je nutné, aby dospělá osoba využívala při učení správnou techniku. Pokud se stane, že se dítě naučí pohyb metodicky špatně (např. špatné postavení při hodů míčem), tak se tento pohyb velmi špatně přeučuje (Kuric & Vašina, 1987).

1.1.1 Psychologická specifika

Z hlediska psychologie začíná předškolní věk sebeuvědomováním, obdobím prvního vzdoru a končí kolem 6 a 7 roku.

Období předškolního věku je charakteristické především postupným osamostatňováním dítěte a jeho přechodem od celkové závislosti na dospělém, až po stádium relativní nezávislosti (Berdychová, 1980).

Dle Kňourkové ovlivňují psychický vývoj předškolního dítěte 3 faktory:

- neporušenost a funkční zralost centrálního nervového systému,
- sociální prostředí, ve kterém dítě vyrůstá a které výchovou, sociálními a kulturními vlivy působí na zrání organismu,
- na věcném a sociálním prostředí, které je závislé na vrozeném základu dítěte i na okolí (Třesohlavová, Černá & Kňourková, 1990).

Psychický vývoj je spojován především s rozvojem kognitivních (poznávacích) procesů. Tyto kognitivní procesy mají svá specifika, která jsou podmíněná dosaženým věkem. U dítěte předškolního věku se veškeré poznávání soustřeďuje na svět v jeho nejbližším okolí. Mezi poznávací procesy patří vnímání, paměť, pozornost, představivost, myšlení, a řeč (Trpišovská & Vacínová, 2006).

Vnímání – patří k nejdůležitějším poznávacím procesům v předškolním věku. Vnímání se uskutečňuje pomocí jednotlivých smyslů. Bylo zjištěno, že v raném věku převládají kontaktní smysly (dotykové) nad distančními (dálkovými). Ke kontaktním smyslům náleží hmat a chuť, kdežto distančním smyslům zrak, sluch a čich. V předškolním věku není převaha jedné ze skupin patrná (Třesohlavová, Černá & Kňourková, 1990).

Druhy vnímání:

- a) **Zrakové vnímání** – pro předškolní věk je typická velká nepřesnost a slabá ostrost vjemů. Například dítě tříleté nepozná více jak 3 až 4 barvy (tj. červená, modrá, zelená a žlutá). Ostatní barvy ztotožňuje se základními barvami. Kolem 5 roku se poznání zdokonaluje, rozlišuje tedy také

doplňkové barvy (ružovou, oranžovou, fialovou) a také odstíny barev (Rybářová & Klindová, 1975; Šimíčková – Čížková, 2010).

Zraková nepřesnost se projevuje také ve vnímání velikosti a proporcí, zvláště vzdálených předmětů. Děti tak mají tendenci přeceňovat velikost prostoru. Důvodem je nedostatek zkušeností a jiný úhel pohledu kvůli malému vzrůstu (Kuric & Vašina, 1987).

- b) **Sluchové vnímání** – se postupně věkem zdokonaluje a to tak, že dítě přesněji rozlišuje zvuky doléhající na jeho smyslový orgán (zpěv ptáků, zvuk různých druhů aut, apod.). Sluchové vnímání hraje velkou roli při vývoji řeči. Čím přesněji vnímá dítě řeč blízkých dospělých, tím dokonaleji řeč napodobuje. Tříleté děti zpravidla ještě nerozeznávají hlásky, zaměňují je, a proto hovoří chybně.

Významným pokrokem ve sluchovém vnímání je také vnímání tónu a melodie. Dítě dokáže už v předškolním věku vnímat intenzitu, polohu a výšku tónu (Rybářová & Klindová, 1975; Šimíčková – Čížková, 2010).

- c) **Hmatové vnímání** – je pro dítě (zároveň s dalšími smysly) velmi významným prostředkem poznávání okolního světa. Vnímat hmat umožňují z největší části ruce, proto je hmatové vnímání spojeno s jemnou motorikou. Na konci předškolního období by měla být jemná motorika natolik rozvinuta, aby byl vytvořen předpoklad pro psaní.
- d) **Čichové a chuťové vnímání** – bývá dosti opomíjeno oproti jiným druhům vnímání. I když dítě nezíská až tolik informací jako např. pomocí zraku nebo sluchu, ale i tak je potřeba čich a chuť rozvíjet. Nabízí se k tomu nepřeberný počet činností spojených s přípravou jídla či s procházkami do přírody, popř. s návštěvou jiných míst. Dopomoci mohou také hry rozvíjející chuť a čich, které jdou aplikovat jak doma, tak v mateřské škole (Trpišovská & Vacínová, 2006).
- e) **Vnímání prostoru** – dítě v předškolním věku vnímá prostor jinak, než dospělý jedinec. Například školní zahrada, dvůr, ulice anebo místnost se dítěti zdá mnohem větší a širší, než je opravdu ve skutečnosti. Dalším typickým znakem u předškoláka je, že nevnímá hloubku. Proto obrázky, které jsou nakreslené v perspektivě, vnímá jako plošné, dvojrozměrné. Až

kolem 6 roku se rozvíjí u dítěte vnímání hloubky. Díky tomu obrázky vnímá správně (Vágnerová, 1992).

- f) **Vnímání času** – způsobuje dítěti v tomto věku velké potíže. Několik hodin, den, týden se mu zdají mnohem delší, než dospělému jedinci. Proto se mu zdají být také dospělí o mnohem starší, než jsou ve skutečnosti (Rybářová & Klindová, 1975).

Dítě se lépe orientuje v denním čase. Rozlišuje ráno, večer, den i noc. Také rozeznává léto a zimu, avšak měsíce, i když je používá, nechápe (Kuric & Vašina, 1987).

Paměť – je u dítěte předškolního věku charakteristická krátkodobostí, mechaničností, obrazností, citovostí a živelností. Bylo zjištěno, že dítě si nejlépe pamatuje materiál, který působí citově, ať už jsou to podněty, které vyvolávají radost, nadšení obdiv nebo podněty spojené s negativními citovými zážitky. Na začátku předškolního období je paměť dítěte bezděčná. I když dítě nemá úmysl si zapamatovat různé říkanky, pohádky, které slyšelo od dospělých, i přesto je ovládá a uchovává v paměti. Je to tím, že se soustředí na rým a rytmus, nikoliv na obsah (Rybářová & Klindová, 1975; Čačka, 2000).

Až v druhé polovině předškolního věku lze vypožorovat náznaky úmyslného zapamatování. Úmyslná paměť by se měla posilňovat různými příkazy a úlohami. Nejlepší kombinace je spojit úlohy s hrou, neboť zájem dítěte o hru a citové uspokojení, které v ní nachází, velmi podporuje zapamatování podnětů, které se ve hře vyskytují.

Během celé vývojové etapy převládá mechanická paměť. Schopnost logické paměti se ovšem rozvíjí, ale uplatňuje se většinou po nástupu do školy (Rybářová & Klindová, 1975).

Pozornost – je z hlediska koncentrace bezděčná. Ke zvyšování její záměrnosti a posilování stability pomáhají konstruktivní hry, samostatně plněné jednoduché povinnosti, ale koneckonců i dětmi oblíbená televize. Aby ale sledování televize podněcovalo duševní vývoj, je dobré s dětmi o pořadech hovořit a nechat je namalovat

své dojmy. To prospívá jak všímavosti, představivosti, paměti a schopnosti formulovat myšlenky, tak i emotivitě a rozvoji jemné motoriky.

Pozornost dětí v předškolním věku je relativně krátká, neboť jakýkoliv vnější podnět je rozptýlí. Stálost a úmyslnost pozornosti nezávisí jen na věku, ale též na druhu činnosti a na temperamentových zvláštěnostech. Úmyslná pozornost se objevuje spíše až ke konci předškolního období (Rybářová & Klindová, 1975; Čačka, 2000; Šimíčková – Čížková, 2010).

Představivost a fantazie – se velmi rozšiřuje v předškolním věku. Umožňuje tak dítěti vytvářet si představy o předmětech, situacích a jevech, které nebyly obsahem zážitku.

Začátkem předškolního období se fantazie projevuje v ožívování předmětů. Např. v pohádkách a příbězích se objevují prvky personifikace. Dále dítě svou fantazii využívá nejen v hrách, ale i v dennodenních situacích (např. čtyřleté dítě vidí maminku, jak vhazuje do automatu mince a vypadne ji kelímek s kávou. Myslí si, že se penízky proměnily v kávu).

Děti předškolního věku se tedy nechávají unášet fantazií a emocemi, dokonce i při vlastním líčení nějaké události, ať slovy či kresbou. Výsledkem bývá popis děje, s upravenými až vymyšlenými pasážemi. Tento projev nemůžeme chápat jako lhaní. Dítě totiž nechce klamat, je přesvědčeno o pravdivosti svých tvrzení. Tyto dětské lži okolo 6 až 7 roka vymizí (Čačka, 2000; Rybářová & Klindová, 1975; Kuric & Vašina, 1987).

Myšlení – se v předškolním věku intenzivně rozvíjí. Dítě v tomto věku zkoumá a objevuje už vztahy vzájemné souvislosti mezi věcmi. Zajímá ho jejich příčina, význam, účel. Používá k tomu otázky typu „proč“?, „nač“? (Rybářová & Klindová, 1975).

Kolem čtyř let přechází symbolické myšlení v myšlení, které Piaget nazývá názorné, intuitivní. Tzn., že dítě uvažuje zpočátku v celostních pojmech, které jsou však stále značně konkrétní. Už po čtvrtém roce si dítě vytváří určité pojmové skupiny podle určité společné vlastnosti, která ale nemusí být vždy nejdůležitější. Tyto skupiny

vytváří dle svých zkušeností (např. pes a slon jsou zvířata). Dopouští se ale také chyb (např. letadlo a ptáka řadí do stejné pojmové kategorie, jelikož létají).

Dále děti v předškolním věku umí vyvozovat závěry. Umějí například posoudit, čeho je více a čeho naopak méně. Tyto úsudky jsou vázány na názor, zpravidla vizuální. Kolem 6 let začíná dítě chápat svět realisticky, je méně závislé na svých přáních a okamžitých potřebách. Začíná logicky myslet, i když jen na konkrétních předmětech a v konkrétních činnostech (Kuric & Vašina, 1987; Vágnerová, 2000).

Řeč - se u dítěte rozvíjí ve spojitosti s myšlením. Řeč a myšlení jsou dvě osobité funkce, které se navzájem doplňují. Řeč je brána jako základní prostředek komunikace dítěte s okolím a prostředkem k poznávání okolního světa. Je to dorozumívající prostředek, který sehraává důležitou roli integrace dítěte do skupiny. S rozvojem řeči souvisí také růst poznatků a zkušeností. Pomocí řeči dítě dokáže popsat své pocity a prožitky. Během předškolního období se výrazně zdokonaluje. „Zatímco tříleté dítě má slovní zásobu okolo sedmi set až devíti set slov, pětileté už dva tisíce slov“ (Lisá & Kňourková, 1986, 184).

Předškolní věk je obdobím osvojování gramatických pravidel (jednoduché stupňování, skloňování, časování). Dítě začíná užívat ke komunikaci rozsáhlejší a složitější věty, má zájem o řeč a také je schopno poslouchat po delší dobu čtený text (Lisá & Kňourková, 1986; Mertin & Gillernová, 2010).

1.1.2 Sociologická specifika

Celé předškolní období je velmi významné pro rozvoj socializace. Dítě se učí být člověkem, rozvíjí schopnost žít v lidské společnosti, vrůstá do ní a stává se také jejím členem. Dále si také osvojuje prostředky a způsoby komunikace, přizpůsobuje se společenským tradicím a spolupracuje s ostatními lidmi.

Sociální vztahy se dítě učí navazovat v kontaktech s jednotlivci nebo se skupinami lidí, ale aby toto učení mohlo probíhat úspěšně, musí mít dítě příležitost navazovat sociální vztahy také s jinými osobami, než jen se členy své rodiny. K tomu má dopomoci mateřská škola, do které mohou docházet děti ve věku 3 let. Styk dítěte

s druhými dětmi a dospělými je ve třech letech nezbytností. Naučí se s druhými dětmi spolupracovat, pečovat o slabší, řešit konflikt kompromisem, soutěžit, podřizovat se a mnohem víc, což je důležité pro vytvoření základu zapojení do společnosti.

Významným prostředkem pro rozvoj sociálních vztahů je hra, při které se dítě připravuje na činnost ve větší dětské skupině, ve školní třídě (Dobrovolská & kol, 1978; Machová, 2002; Mertin & Gillernová, 2010).

Typická hra dětí v předškolním věku je hra konstruktivní. Cílem hry je zhotovit nějaký výrobek, věc a ještě si pohrát. Radíme sem stavění mostů, domů z kostek, modelování z plastelíny, kresbu lidí a předmětů atd. (Koch, 1960).

Další typickou hrou je úlohová hra nebo-li „hra na něco“ (např. hra na maminku a tatínka, na doktora, na zoologickou zahrad, apod.). Zdrojem poznatků a inspirace jsou pro ně především dospělé osoby z jejich nejbližšího okruhu. Při pozorování dětí si mohou rodiče povšimnout svých typických postojů, projevů, zvyků a zlozvyků (Matějček, 2005). Úlohová hra vede děti ke spolupráci. Ta se stále více prohlubuje a dítě se tak učí hravým způsobem dělbě práce. Kromě toho se hrou učí odpovědnosti za společnou hru, vyrovnávat se s ostatními dětmi a podřizovat svá přání zájmům společného díla. Uvědomuje si, že splnit dobře úkol znamená získat si uznání ostatních členů skupiny (Koch, 1960).

Ve školním kolektivu se učí plnit různé úkoly, soustředit se na jednu činnost, cvičit dovednosti a vytvářet návyky. Reaguje na pochvalu a také na trest dospělého. Dovede chápat také sociální tresty jako je např. zvýšení hlasu, domluva. Velmi příznivě reaguje na společenské odměny, jako je úsměv, pochvala, pohled a přátelský postoj. Kolem šestého roku, před vstupem do školy, je dítě schopno hrát si v menší skupině samo. Dalším typickým znakem pro šestileté děti je, že si dovedou bez pomoci dospělé osoby zorganizovat a rozdělit úlohy a to právě svědčí o tom, že jsou připravené pro vstup do školy (Dobrovolská & kol, 1978).

1.2 Význam hudebně pohybových aktivit

Do života dítěte předškolního věku patří hudba stejně tak jako kniha, výtvarné umění a dětské divadlo. Dokonce patří mezi první estetické podněty, které dítě doprovázejí již od narození. Dříve bylo tradicí, že moudré matky utišovaly své děti zpěvem a kolébáním, rozveselovaly je říkankami a drobnými hříčkami ve spojení s houpáním, pohyby ručiček a nožiček, podporovaly je v broukání a samy dětem zpívaly.

Další setkávání s hudbou bylo při různých společenských příležitostech, při nichž nikdy hudba a zpěv nechyběl. Moderní věda dává těmto zvyklostem za pravdu, potvrzuje jejich důležitý význam pro zdravý a nenarušený vývoj dítěte a to především v předškolním věku.

Podle vývojové psychologie si dítě předškolního věku potřebuje hrát, potřebuje co nejvíce pohybu a pro svou zvědavost potřebuje smysluplné podněty, které rozvíjejí jeho schopnosti, dovednosti a vlastnosti žádoucí pro jeho aktivní začlenění do lidské společnosti, pro rozvoj a kultivaci jeho osobnosti. K tomuto mu napomáhá i správně vedená hudebně pohybová výchova.

Podstatou hudebně pohybové výchovy je spojení hudby s pohybem. Hudba působí především na citovou oblast dítěte a to svou melodií, rytmem a dynamikou v uceleném tvaru. Z pozorování a výzkumů bylo zjištěno, že dítě už v raném věku souzní citově s charakterem hudby. Při veselé melodii dochází k jeho povzbuzení a pohybovým reakcím; při klidné písni zpozorní a sleduje zpívajícího a při výrazně rytmické písni se pohybuje v tempu.

Pro předškolní věk je typická přirozená reakce na pohybové ztvárnění hudby. Zprvu vyjadřuje dítě radost z pohybu, zkouší ovládat prostor, opakuje osvojené pohyby (skákání, točení, apod.). Postupně se začne vyrovnávat s tempem a přizpůsobovat se rytmu. Pohyb také může sloužit u dítěte k vyjadřování toho, co není schopno říci.

Každá dospělá osoba, ať už rodič nebo učitel, by si měl uvědomit, pokud neumožníme dítěti v předškolním věku dostatečnou pohybovou aktivitu, je pro svůj další život nejen ochuzeno, ale dokonce až poškozeno. Proto by měla každá mateřská škola směřovat k tomu, aby poskytla dětem dostatek podnětů k jejich pohybovému rozvoji.

Důležité je také zdravotní hledisko. Vlivem hudebně pohybové výchovy dochází k formování správného držení těla a k rozvoji funkcí vnitřních orgánů, což vede ke zvýšené tělesné zdatnosti dětí. Zároveň můžeme přispět ke zdraví dětí tím, že zařadíme hudebně pohybové aktivity pravidelně do jejich života. Především tak vzniku různých civilizačních chorob, jako jsou srdečně cévní onemocnění, onemocnění dýchacího systému a jiné (Kurková, 1989; Blahutková & Jonášová, 2009).

1.2.1 Zásady při vedení hudebně pohybových aktivit

V pedagogice máme řadu zásad, které ovlivňují účinnost výchovného působení učitelky a odrážejí se v úspěšnosti dětí při činnostech. Tyto zásady platí také i pro hudebně pohybovou výchovu, ale dostávají konkrétní podobu.

Při vedení hudebně pohybových aktivit musíme dbát na:

- 1) **Citovou atmosféru ve skupině** – která je ovlivněná vztahy mezi učitelkou a dětmi. Učitelka by neměla před uskutečněním hudebně pohybových aktivit jen autoritativně rozhodovat, ale měla by být aktivita také přáním dětí a výchovným záměrem učitelky. Proto by neměla učitelka vždy dávat podnět k hudebně pohybové činnosti, může to být i hudba sama. Jsou to převážně dětské písničky, se kterými se dítě setká a které v něm probouzejí touhu po pohybovém vyjádření. Pokud dítěti nedáme prostor k volnému vyjádření pohybem, je unaveno a zlobí (Kurková, 1989; Blahutková & Jonášová, 2009; Kulhánková, 2006).
- 2) **Vhodnou formu hodnocení** – pro správné hodnocení je důležité, aby učitelka pochopila úsilí dítěte a podpořila zdravou ctižádost dítěte. Časté a přílišné pochvaly nejsou vhodné, neboť nevyvolávají snahu o lepší výkon. Z tohoto důvodu se doporučuje používat spíše věty, které děti motivují k ještě lepšímu výkonu a k přirozenému, účelnému a harmonickému pohybu. Motivace posiluje tělesnou i duševní složku dítěte a tím rozvíjí celou osobnost. Problematictější mohou být naopak negativní hodnocení, která mohou vyvolávat u dětí strach z nezdaru, odmítání činnosti a také mohou vést ke snížení jeho sebevědomí (Kurková, 1989; Kulhánková, 2010)

- 3) **Věkové a vývojové zvláštnosti dětí** – každé dítě se může jinak hudebně projevat. To neznamena, že dítě nemá předpoklady pro hudebně pohybové aktivity. Ne všechny děti měly v předchozím období možnost pohybu s hudbou.
- 4) **Potřebu prostoru a času** – herna v mateřské škole by měla být situována tak, aby byl nejnntnější nábytek při stěnách a klavír umístěný vzhledem k tomu, aby učitelka měla přehled o všech dětech. Volný prostor pro hudebně pohybové aktivity je důležitý z důvodu bezpečnosti a také pro rozvoj volných pohybů bez překážek a přílišného omezení. Další podmínkou je, aby byla místnost čistá a větratelná.
- 5) **Správný vzor** – učitelka je pro dítě autoritou a má velký vliv na utváření osobnosti dítěte. Pro je důležité, aby měla učitelka dobré hudební vzdělání, rozvinuté hudební i pohybové schopnosti a dovednosti. Při práci s dětmi má být přirozená, přesvědčivá, srozumitelná v pohybech, mimice i slovním vyjadřování. Má být optimistická, laskavá a přiměřeně náročná na požadavcích. Při hudebně pohybových aktivitách je pro dítě vzorem a tak ji dítě napodobuje (Kurková, 1989).

1.2.2 Osobnost učitele při vedení hudebně pohybových aktivit

Pro úspěšně odvedenou lekci je v první řadě důležité zaujmout děti svým vystupováním, dobrou komunikací a motivováním. Motivujeme nejen verbálně (hlasovými pokyny), ale také neverbálně (gestikulací, mimikou, pohyby těla). Řeč je také velmi významná při vedení. V žádném případě by neměl učitel při podávání pokynů křičet. Pokyny vždy podává učitel jasně, stručně a srozumitelně.

Další bodem k úspěchu je kamarádké, nedominantní vystupování, doporučují se drobné vtípky a hříčky, aby uvolnily náladu.

Před pohybovou aktivitou je velmi důležité seznámit děti s náplní práce a ihned od začátku maximálně zaujmout. A na závěr cvičení neopomenout na pochvalu (Stodůlková, 2006)

1.3 Aerobik pro děti

Pod pojmem aerobik pro děti si můžeme představit rozmanitá cvičení za hudebního doprovodu. Vychází z aerobiku pro dospělé, ale také ze základní a rytmické gymnastiky, tance, pohybové výchovy a z různých pohybových her. Na rozdíl od aerobiku pro dospělé se dětský aerobik liší náplní lekce a zaměřením, které závisí především na věku dítěte. Dětský aerobik přispívá k nenásilnému zlepšování pohybových schopností a to zejména k rozvoji kondice, koordinace a flexibility.

Rozlišujeme aerobik pro děti:

- a) **pro veřejnost** – je vhodný pro všechny zdravé děti se zájmem o hudebně pohybové aktivity, s neustálým ohledem na zdraví dětí,
- b) **sportovní (závodní)** – tento druh aerobiku je výkonnostní až vrcholový sport, který sebou nese i nevhodné přetěžování a zatěžování pohybového systému za účelem podání maximálního výkonu.

Proč začít s aerobikem už od brzkého věku?

Především proto, že je dokázáno, že tento druh cvičení přispívá ke zlepšování kardiovaskulárního systému, poklesu krevních tuků, rozvíjení intelektuálních schopností, k odolnosti vůči stresu, k funkční přestavbě kostí, k nárůstu svalové hmoty, zesílení šlach, vazů a mnohem více.

Další výhodou je, že se děti naučí estetickým pohybům, správným pohybovým stereotypům, držení těla a dýchání a lépe naslouchají svému tělu. Zvyknou si na pravidelný pohybový režim, naučí se základům zdravého životního stylu, což je v dnešní moderní době velmi důležité. Dětský aerobik působí také na sociální stránku dítěte. Dítě se díky tomuto cvičení stává součástí správné party a využívá tak aktivně volný čas.

Stavba lekce aerobiku pro děti – je oproti aerobiku dospělých velmi odlišná. Aerobik dospělých se zaměřuje především na docílení tréninkové tepové frekvence v aerobním pásmu, při kterém dochází ke spalování tělesného tuku. Z hlediska dětského aerobiku musí být hodina především zábavou a hrou. Tepová frekvence je

zde velmi individuální. Neustále kolísá, neboť dochází k ustavičným změnám pohybových činností a to proto, aby nebyla hodina pro děti nudná a jednotvárná.

Doporučená stavba lekce aerobiku

ČAS	ČÁST LEKCE	NÁPLŇ
3 min.	úvodní část	příprava pomůcek, seznámení se s náplní lekce
10 min.	zahřátí	honičky, hry na zahřátí
20 min.	hlavní část	5 minut rozcvičení 15 minut nácvik a opakování kroků aerobiku
5 min.	zklidnění	hry a dechová cvičení
10 min.	vyrovnávací cvičení	posilovací a protahovací cvičení
2 min.	závěrečná část	hodnocení hodiny, odměny a pochvaly

(Stodůlková, 2006, 14)

Příklad:

Úvodní část – seznámení se s náplní práce. Poté vydání se kouzelným vláčkem do hlubokého lesa, kde žije spousta divokých zvířátek (viz. praktická část sestavička „Vláček“)

Zahřátí – hra „Na veverky a kuny“

Hlavní část – naučení se základních kroků aerobiku, které potřebujeme do sestavičky „Vařila myšička kašičku“. Poté nácvik sestavičky.

Zklidnění – hra „Myška“

Vyrovnávací cvičení – protáhnutí celého těla s mravenečkem (viz. praktická část „Mravenčí ukolébavka“)

Závěrečná část – zhodnocení, pochvaly

1.4 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání ve vztahu k hudebně pohybovým aktivitám

Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) je základní kurikulární dokument na státní úrovni, kterému dnes podléhá způsob vzdělávání v mateřských školách.

RVP PV stanovuje hlavní požadavky, pravidla a podmínky pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Je podkladem pro tvorbu školního vzdělávacího programu, což je kurikulární dokument na školní úrovni.

RVP PV je uspořádán do pěti oblastí: dítě a jeho tělo, dítě a jeho psychika, dítě a ten druhý, dítě a společnost, dítě a svět. Ve všech oblastech se uplatňují hudebně pohybové aktivity jako prostředek k dosažení cílů (RVP PV, 2004).

Dítě a jeho tělo - cílem pedagoga je podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, fyzickou pohodu, zlepšovat tělesnou zdatnost a rozvíjet pohybové a manipulační dovednosti, vést ke zdravým životním postojům a návykům (RVP PV, 2004, s. 16).

Hudebně pohybové aktivity jsou součástí správného fyziologického vývoje dětí, neboť podporují jejich zdravotní stav. Prostřednictvím aktivit si děti uvědomují vlastní tělo, ovládají pohybový aparát a také si rozvíjí hrubou a jemnou motoriku. Tyto aktivity jsou velmi vhodné pro hyperaktivní děti, jelikož se v průběhu uvolňuje psychické napětí.

Prostřednictvím hudebně pohybových aktivit se děti učí vědomě napodobovat pohyb, seznamují se s částmi svého těla, orientují se v prostoru a zachází s náčiním (stuha, šátek, vařečka – při pohybové sestavičce „Vařila myšička kašičku“) (Lišková, 2006).

Dítě a jeho psychika - záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte. Rozvoj jeho řeči, jazyka a intelektu, poznávacích procesů a funkcí, jeho citů i vůle. Stejně tak i jeho sebepojetí a sebenahlížení, jeho kreativity a sebevyjádření, stimulovat osvojování a rozvoj jeho

vzdělávacích dovedností a povzbuzovat je v dalším rozvoji, učení a poznávání (RVP PV, 2004, s. 18). Tato oblast je rozdělena do třech podoblastí:

Jazyk a řeč – pedagog by měl rozvíjet řečové schopnosti a jazykové dovednosti receptivní (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivní (výslovnosti, vyjadřování, mluvního projevu). Dále by měl vést děti k osvojení si některých poznatků a dovedností a to verbálních i neverbálních a rozvíjet zájem o hudební sdělení (RVP PV, 2004, s. 18).

V této oblasti rozvíjíme především řečové dovednosti ve spojení s rytmickou deklamací slov a hrou na tělo. Zároveň práce s tělem a pohybová improvizace vyjadřuje nonverbálně náladu dítěte (Lišková, 2006).

Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace - pedagog by měl rozvíjet, zpřesňovat a kultivovat smyslové vnímání, rozvíjet paměť a pozornost, představivost a fantazii. Dále by měl posilovat přirozené poznávací city (zvědavost, zájem, radost z objevování) (RVP PV, 2004, s. 20).

Různé tanečky a pohybové hry vedou k pěstování pozornosti a koncentraci dětí. Podporují tvořivost, představivost a fantazii. Dále se také rozvíjí paměť při sledování jednoduchých pohybových choreografií (Lišková, 2006).

Sebepojetí, city vůle – pedagog by měl usilovat o rozvoj a kultivaci mravního i estetického vnímání, citění a prožívání (RVP PV, 2004, s. 22).

Hudebně pohybové aktivity přispívají k tvořivé a klidné atmosféře MŠ. Správně odvedené a motivované aktivity vyvolávají u dětí spontánní radost a veselí. Při všech hudebně pohybových aktivitách dochází k rozvoji sociálních vazeb a citových vztahů mezi dětmi. Dále mají také hudební činnosti nezastupitelnou roli v rozvoji empatie a citu dětí, podporují estetické a tvůrčí aktivity (Lišková, 2006).

Dítě a ten druhý - záměrem pedagoga je posilovat prosociální chování ve vztahu k ostatním lidem a rozvíjet interaktivní a komunikativní dovednosti verbální i neverbální (RVP PV, 2004, s. 24).

Veškeré hudební činnosti probíhají ve vzájemné součinnosti dětí a tak mají děti snazší způsob kontaktu s druhými. Proto je tedy hudba velmi vhodná k adaptaci jedince v dětském kolektivu. Zároveň hudební činnosti ovlivňují náladu jak jedince, tak celého kolektivu, čímž přispívá k utváření pozitivních vztahů mezi dětmi. Také spolupráce je nezbytná. Děti se například při tanci musí dohodnout, jak se budou držet, musí sladit svůj krok, pohyb apod. Na základě této kooperace se děti učí respektovat druhé, uvědomovat si samy sebe a vzájemně komunikovat (Lišková, 2006).

Dítě a společnost - pedagog by měl seznamovat děti se světem lidí, kulturou, uměním. Měl by vytvářet pozitivní vztah ke kultuře, umění a také rozvíjet dovednosti umožňující tyto vztahy a postoje vyjadřovat a projevovat. Dané činnosti by měly rozvíjet společenský a estetický vkus (RVP PV, 2004, s. 26).

Hudba je velmi vhodná k odbourávání sociálních a komunikačních bariér. Hudební činnosti přispívají k vytváření pohodové atmosféry a k zútulnění prostředí. Proto je vhodné zařadit do programu MŠ rituální aktivity typu pravidelného tanečku před zahájením ranních činností.

Prostřednictvím hudebně pohybových aktivit seznamujeme děti s kulturními tradicemi našeho národa, regionu (lidové písně našeho regionu). Také se zaměřujeme na pohybové hry a aktivity související s tradičními svátky (Velikonoce, Vánoce, atd.) (Lišková, 2006).

Dítě a svět - pedagog by měl založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí.

V RVP PV v oblasti dítě a svět nejsou přímo uvedeny činnosti, které se týkají přímo hudebně pohybových aktivit. Ale patří sem například sledování hudebních událostí v obci nebo také hry a aktivity na téma dopravy apod. (RVP PV, 2004; s. 29).

2 CÍLE, ÚKOLY A PROBLÉMOVÉ OTÁZKY

Hlavním cílem práce je vytvořit metodické náměty pro pohybové skladby s hudbou v mateřské škole. Dílčím cílem je ověřit využitelnost těchto skladeb v pedagogické praxi.

Ze stanovených cílů vyplynuly následující úkoly:

- 1) Zpracovat design výzkumu
- 2) Vytvořit metodické náměty pro pohybové skladby s hudbou
- 3) Vytvořit výzkumný soubor (učitelé mateřských škol)
- 4) Aplikace metodických námětů v praxi
- 5) Užití statistických metod a technik
- 6) Zpracování získaných dat
- 7) Vytvoření bakalářské práce

Otázky:

- 1) Splňují vytvořené metodické náměty kognitivní aspekty výchovně vzdělávacího procesu v TV?
- 2) Podporují předložené metodické náměty roli žáka v didaktickém procesu TV?
- 3) Naplňují předložené náměty zdravotní cíle TV?

3 METODIKA

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Metodické náměty byly distribuovány do 10 mateřských škol (9 městských, 1 vesnická). Výzkumné šetření bylo provedeno na souboru 30 učitelek MŠ. Průměrná délka pedagogické praxe činila 22 let. Třídy, na které byly metodické náměty aplikovány, byly smíšené (chlapci a dívky). Třináct tříd bylo věkově smíšených (děti ve věku od 3 do 7 let), deset tříd s mladšími dětmi (od 3 do 5 let) a sedm tříd s předškolními dětmi (od 5 do 7 let).

3.2 Design výzkumu

Na základě studia odborné literatury bylo vytvořeno 7 metodických námětů pro pohybové skladby s hudbou, určených k využití ve vzdělávací oblasti dítě a jeho tělo RVP PV v pedagogické praxi MŠ.

Metodické náměty byly aplikovány ve spolupráci s těmito MŠ:

- Mateřská škola Karolín (Karolín 76, 768 21 KVASICE)
- Mateřská škola Žižkova (Žižkova 4019, 767 01 KROMĚŘÍŽ)
- Mateřská škola Páleníčkova (Páleníčkova 2851, 767 01 KROMĚŘÍŽ)
- Mateřská škola Spáčilova (Spáčilova 3239, 767 01 KROMĚŘÍŽ)
- Mateřská škola Štěchovice (Štěchovice 1361, 767 01 KROMĚŘÍŽ)
- Mateřská škola Mánesova (Mánesova 3766, 767 01 KROMĚŘÍŽ)
- Mateřská škola Vážany (Osvoboditelů 60, 767 01 KROMĚŘÍŽ)
- Mateřská škola Malý Val (Malý Val 1549, 767 01 KROMĚŘÍŽ)
- Mateřská škola Žižkovo náměstí (Žižkovo nám. 3, 772 00 OLOMOUC)
- Mateřská škola Sokolská (Sokolská 19, 779 00 OLOMOUC)

Každý učitel dostal soubor 7 metodických námětů (Vláček; Vařila myšička kašičku; Hajný je lesa pán; S tebou mě baví svět; Na políčku v jetelíčku; Hastrmane, tatrmane; Mravenčí ukolébavka). V průběhu dvou měsíců realizovali učitelé metodické náměty v činnostech

oblasti tělesné výchovy v konkrétních MŠ. Po aplikaci každého námětu učitel vyplnil dotazník k diagnostice vyučovací jednotky TV (učitel).

3.3 Popis dotazníku

Pro získání dat nutných k řešení problémových otázek jsme využili Dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV (učitel) (Frömel, a kol., 1994), který byl upraven pro využití v MŠ.

Dotazník je vytvořen 24 uzavřenými otázkami, které jsou logicky uspořádány (Příloha č. 1). Přínosem pro tuto práci je, že charakterizují jednotlivé dimenze výchovně vzdělávacího procesu v tělesné výchově a to dimenzi:

- vzdělávací (kognitivní) – otázky č. 1, 7, 13, 19
- emotivní – otázky č. 2, 8, 14, 20
- zdravotní – otázky č. 3, 9, 15, 21
- sociální (interakční) – otázky č. 4, 10, 16, 22
- vztahová – otázky č. 5, 11, 17, 23
- kreativní – otázky č. 6, 12, 18, 24
- role žáka – otázka č. 2, 4, 6, 12, 16, 18, 19, 22

Ke zpracování bylo využito PC, programu Microsoft Excel 2007.

Za pozitivní výsledek v odpovědích na danou otázku jsme brali 60 % kladných odpovědí. Výjimkou jsou otázky číslo 9, 10, 11, 17, 18, kdy je brána za pozitivní výsledek negativní odpověď. Při celkovém vyhodnocení konkrétní dimenze bylo považováno za pozitivní výsledek taktéž dosažení 60 % kladných odpovědí.

4 VÝSLEDKY A DISKUSE

4.1 Soubor metodických námětů

Metodické náměty jsou určeny pro děti ve věku od 3 do 7 let.

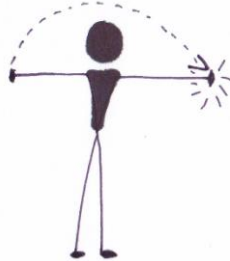
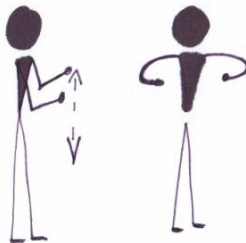
4.1.1 Vláček

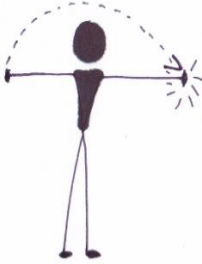
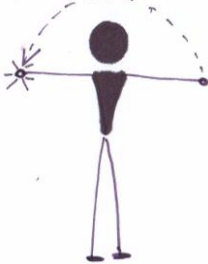
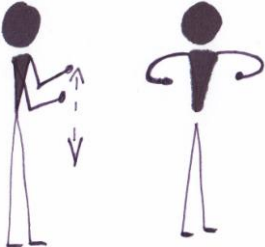
Tuto pohybovou sestavičku můžeme zařadit na začátek ranního cvičení. Např. vláčkem pojedeme do pohádky, do kouzelného lesa...

Učitel bude lokomotiva a děti cestující. Aby všechny děti viděly na učitele, musí se ještě před vyjetím z nádraží seřadit od nejmenšího po největší. Děti budou opakovat cviky podle učitele, který půjde pozpátku.

CVIČEBNÍ PROSTOR:	Tělocvična, herna
CÍL:	Vzdělávací. Zaměření se na hudebně pohybovou výchovu - sladit pohyb s hudbou.
MATERIÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ:	CD přehrávač, CD s hudbou „Vláček“, dostatečně velký prostor pro pohybový projev
ORGANIZACE:	
ČAS:	01:23 min

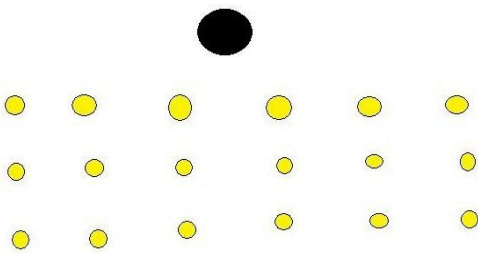
ČAS	Text	Kroky, pohyby rukou	obrázek
00:00 – 00:18	Prosím pozor! Na nástupišti číslo 7, služebně sedmá kolej, přijíždí vlak číslo 777 ve směru fantazie. Pravidelný odjezd 7:07	Chůze vpřed a ruce znázorňují mašinku	

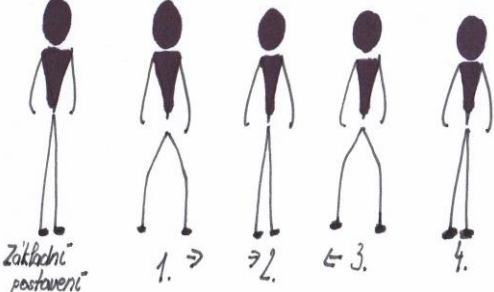
00:19 – 00:21	Náš vláček už může jet,	Chůze + pravou ruku upažíme, levou ruku dáme k pravé a dvakrát tleskneme	
00:21 – 00:23	my jedeme na výlet,	A naopak – Chůze + levou ruku upažíme, pravou ruku dáme k levé ruce a dvakrát tleskneme	
00:24 – 00:31	:už vjíždí do předsíně z koupelny a pak zpět:	Chůze + ruce zvednout nad hlavu a máváme	
00:32 – 00:40	Pak směrem na balkón, míjíme gramofon, který děda si tak hlídá, že starý je jak on.	Chůze + ruce připažíme a zvedáme je pomalu nahoru nad hlavu, kde se ruce navzájem dotknou (tlesk) a zpět do připažení	
00:41 – 00:50	Čoko čoko čoko čo čoko čoko čoko čo čoko čoko čoko čo čoko čoko čoko čo	Chůze + na čoko ruce pokrčené v loktu před tělo a dvakrát zhoupnutí dolů / „jako kdybychom zvedali činky nahoru dolů“/. A hned potom následuje dvakrát upažení s pokrčenými loktý	

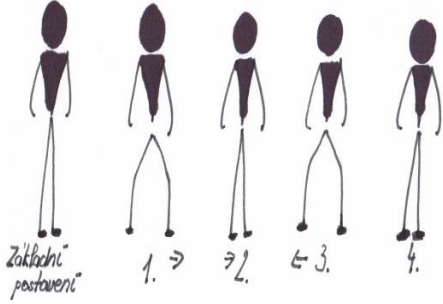
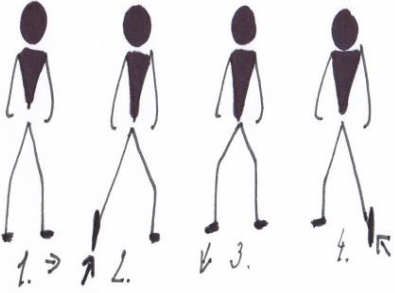
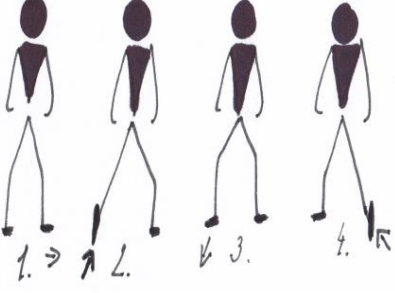
00:51 – 00:53	Náš vláček je osobák,	Chůze + pravou ruku upažíme, levou ruku dáme k pravé a dvakrát tleskne	
00:53 – 00:55	nic nemůže se nám stát	Chůze + levou ruku upažíme, pravou ruku dáme k levé ruce a dvakrát tleskne	
00:56 – 01:04	:Ted' míříme z obýváku ven přímo na sporák:	Chůze + ruce zvednout nad hlavu a máváme	
01:05 – 01:12	Pak směrem židle stůl vláček se nevyhnul. Až k lednici dorazíme tak vyjíme jí úl.	Chůze + ruce připažíme a zvedáme je pomalu nahoru nad hlavu, kde se ruce navzájem dotknou (tlesk) a zpět do připažení	
01:13 – 01:23	Čoko čoko čoko čo čoko čoko čoko čo čoko čoko čoko čo čoko čoko čoko čo	Chůze + na choco ruce pokrčené v loktu před tělo a dvakrát zhoupnutí dolů / „jako kdybychom zvedali činky nahoru dolů“/. A hned potom následuje dvakrát upažení s pokrčenými loktý	

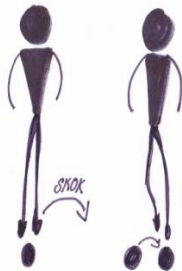
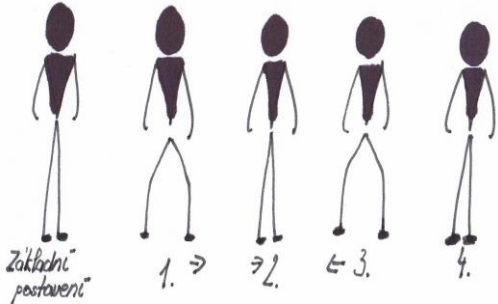
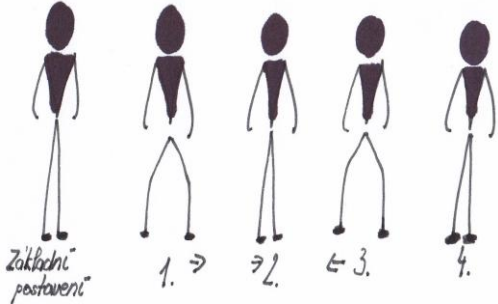
4.1.2 Vařila myšička kašičku

Před nacvičením pohybové sestavy na písničku „Vařila myšička kašičku“ naučí učitel děti základní kroky, které se budou v této sestavě opakovat (march, step touch, side to side, pony).

CVIČEBNÍ PROSTOR:	Tělocvična, herna
CÍL:	Vzdělávací. Zaměření se na hudebně pohybovou výchovu – naučení základních aerobických kroků, protáhnutí celého těla.
MATERIÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ:	CD přehrávač, CD s hudbou „Vařila myšička kašičku“, dostatečně velký prostor pro pohybový projev
ORGANIZACE:	
ČAS:	02:58 min

ČAS	Text	Kroky, pohyby rukou	obrázek
00:00 00:16		MARCH /mač/ (chůze na místě – pravá, levá)	
00:17 – 00:20	Vařila myšička kašičku na zeleném rendlíčku,	2x STEP TOUCH /step tač/ (přísun pravá, levá) Ruce znázorňují vaření (míchání kašičky v rendlíčku)	

00:21 – 00:24	tomu dala, tomu dala, tomu dala, tomu né e é	Pohupování v kolenou + ukazováčkem ukázat tomu dala, tomu dala, tomu neeee)	
00:25 – 00:30	Ty myš jedna co to děláš ? Proč tomu malému těž nedáš ?	2x STEP TOUCH /step tač/ (přisun pravá, levá)	
00:31 – 00:34	Koukej jak se dívá, chudinka šedivá	Pohupování v kolenou + ukázat, jak se smutně dívá	
00:35 – 00:43		4x SIDE TO SIDE /sajd tu sajť/ (zhoupnutí se na pravou nohu, levá noha na špičku nohy a zpět zhoupnutí se na levou nohu a pravá na špičku nohy)	
00:44 – 00:51	heja heja hóou, heja heja hóou heja heja hou hou hou, heja heja hou hou hou	4x SIDE TO SIDE (zhoupnutí se na pravou nohu, levá noha na špičku nohy a zavalání „heja heja“) a zpět (zhoupnutí se na levou nohu a pravá na špičku nohy a zavalání „hóou“)	

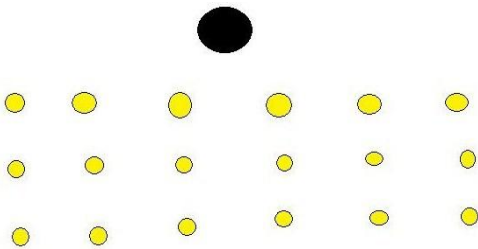
00:52 – 01:09		3x PONY (pravá, levá) a otočka na místě za pravou nohou. (PONY - skok levá noha k pravé a zpět skok pravá noha k levé noze) Opakujeme ještě jednou	
01:10 – 01:13	Vařila myšička kašičku na zeleném rendlíčku,	2x STEP TOUCH /step tač/ (přísun pravá, levá) Ruce znázorňují vaření (míchání kašičky v rendlíčku)	
01:14 – 01:18	tomu dala, tomu dala, tomu dala, tomu né e é	Pohupování v kolenou + ukazováčkem ukázat tomu dala, tomu dala, tomu neeee)	
01:19 – 01:22	Ty myš jedna co to děláš ? Ty snad ani srdce nemáš	2x STEP TOUCH /step tač/ (přísun pravá, levá)	
01:23 – 01:27	Koukej jak je chůdý tvoje dítě sůdý	Pohupování v kolenou + ukázat, jak je chudý	

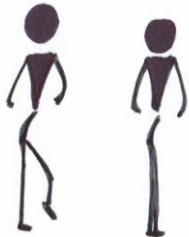
01:28 – 01:35		4x SIDE TO SIDE /sajd tu sajť/ (zhoupnutí se na pravou nohu, levá noha na špičku nohy a zpět zhoupnutí se na levou nohu a pravá na špičku nohy)	
01:36 – 01:44	heja heja hóou, heja heja hóou heja heja hou hou hou, heja heja hou hou hou	4x SIDE TO SIDE (zhoupnutí se na pravou nohu, levá noha na špičku nohy a zavolání „heja heja“) a zpět (zhoupnutí se na levou nohu a pravá na špičku nohy a zavolání „hóou“)	
01:45 – 02:01		3x PONY (pravá, levá) a otočka na místě za pravou nohou. (PONY - skok levá noha k pravé a zpět skok pravá noha k levé noze) Opakujeme ještě jednou	
02:02 – 02:06	Vařila myšička kašičku na zelenym rendlíčku,	2x STEP TOUCH /step tač/ (přisun pravá, levá) Ruce znázorňují vaření (míchání kašičky v rendlíčku)	
02:07 – 02:10	tomu dala, tomu dala, tomu dala, tomu né e é	Pohupování v kolenou + ukazováčkem ukázat tomu dala, tomu dala, tomu neeee)	

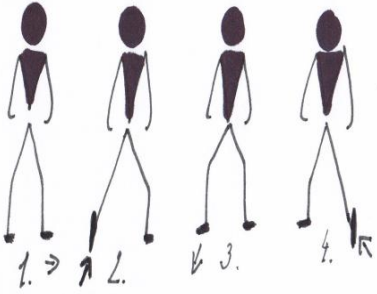
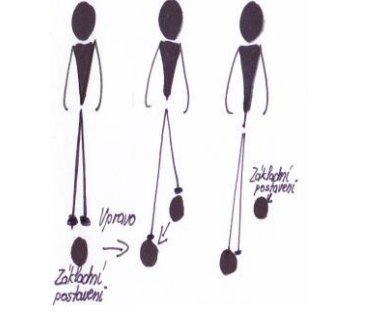
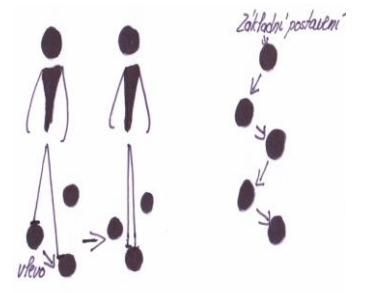
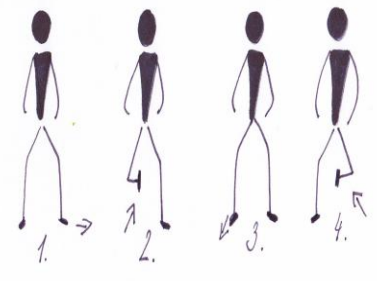
02:11 – 02:15	Ty myš jedna nebuď zvíře, nadrž dítě v temný díře	2x STEP TOUCH /step tač/ (přísun pravá, levá)	
02:16 – 02:19	dopřej mu víc vánku, obilí a spánku	Pohupování v kolenou + ukázat spánek (obě ruce pod hlavu)	
02:20 – 00:27		4x SIDE TO SIDE /sajd tu sajť/ (zhoupnutí se na pravou nohu, levá noha na špičku nohy a zpět zhoupnutí se na levou nohu a pravá na špičku nohy)	
00:28 – 02:36	heja heja hóou, heja heja hóou heja heja hou hou hou, heja heja hou hou hou	4x SIDE TO SIDE (zhoupnutí se na pravou nohu, levá noha na špičku nohy a zavolání „heja heja“) a zpět (zhoupnutí se na levou nohu a pravá na špičku nohy a zavolání „hóou“)	
02:37 – 02:57		3x PONY (pravá, levá) a otočka na místě za pravou nohou. (PONY - skok levá noha k pravé a zpět skok pravá noha k levé noze) Opakujeme ještě jednou	

4.1.3 Hajný je lesa pán

Před nacvičením pohybové sestavy na písničku „Hajný je lesa pán“ naučí učitel děti základní kroky, které se budou v této sestavě opakovat (tap, side to side, step vpřed, leg curl).

CVIČEBNÍ PROSTOR:	Tělocvična, herna
CÍL:	Vzdělávací. Zaměření se na hudebně pohybovou výchovu – sladit pohyb s hudbou, naučení základních aerobických kroků, protáhnutí celého těla.
MATERIÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ:	CD přehrávač, CD s hudbou „Hajný je lesa pán“, dostatečně velký prostor pro pohybový projev
ORGANIZACE:	
ČAS:	02:50 min

ČAS	Text	Kroky, pohyby rukou	obrázek
00:00 – 00:08		4x TAP (tep) - (pravá, levá) – ťuknout pravou nohou vpřed a zpět do základního postavení. To samé i na levou nohu.	
00:09 – 00:21	Hajný je lesa pán,	Pohupování v kolenou („Lesa pán“ - do mírného podřepu a ruce nahoru – vyjádření mohutného pána)	
	zvěří je milován,	Pohupování v kolenou (namalovat srdce ukazováčkem na „milován“)	
	hajný je lesa král	Pohupování v kolenou (na „lesa král“ – namalovat na hlavě korunku)	
	a každý pytlák se ho vždycky bál.	Pohupování v kolenou (na „vždycky bál“ výskok do stoje rozkročeného a ruce nahoru a udělat půlkruh na obě strany)	

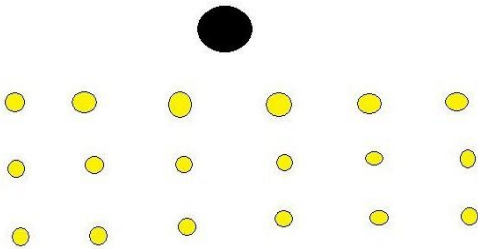
00:22 – 00:29	Co se děje? Les mi hoří? Nebo řadí kuny, tchoři? Že by pytlák, lesní pých? Já tu meškám v pantoflích!	8x SIDE TU SIDE /sajd tú sajď/ na místě Pohupování - pravou nohu přikrčit a levou nohu natáhnout na špičku. Potom levá noha jde na patu, přikrčení a pravá noha se natáhne.	
00:30 – 00:37	Klidně si zůstaňte v domácí obuvi,	STEP VPŘED (stejný jako step touch, akorát se jde vpřed a poté vzad) -step v před (step pravá, levá, pravá, levá)	
	klukům to nevadí, dívky vás omluví.	-step vzad (pravá, levá, pravá, levá)	
00:38 – 00:52		8x LEG CURL /lekr/ (pravá, levá) krčit nohu v kolenu jen do 90°, ne ostrý úhel.	
00:53 – 01:06	Máme výborný plán,	Pohupování v kolenou (na „výborný plán“ tlesk)	
	tímto jste k němu zván,	Pohupování v kolenou (na „k němu zván“ udělat pohyb pravou rukou vpřed a k sobě – značí „blíž“)	
	dejte nám stromů pár,	Pohupování v kolenou (na „stromů pár“ podřep a nahoru a ruky roztáhnout v půlkruh – značení stromů)	
	a dejte nám je třeba jako dar.	Pohupování v kolenou (na „jako dar“ ruce před tělo „jako kdybychom něco drželi oběma rukama“)	

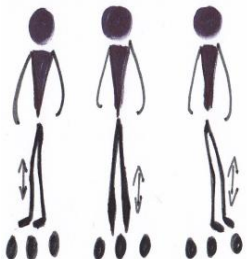
01:07 – 01:13	Sekerečku vem a setni. Copak to jde? Les je státní! Zadarmo se nezíská. Z toho koukaj želízka.	8x SIDE TU SIDE /sajd tú sajd/ na místě Pohupování - pravou nohu přikrčit a levou nohu natáhnout na špičku. Potom levá noha jde na patu, přikrčení a pravá noha se natáhne.	
01:14 – 01:21	Slibuju za kluky, slibuju za holky, za každý strom dáme, sto malých do školky.	Zvednout ukazováček a prostředníček = slibuji „za kluky – znázornit zvednutí klobouku) Zvednout ukazováček a prostředníček na slibuji, „za holky“ podřep a nadzvednutí sukýnky. „za každý“ ukazováčkem ťukání z prava do leva - ukázat několik stromů. Strom dřep a zvednutí a půlkruhy. roztáhnout prsty na rukách a dát je v rychlosti vpřed k sobě, několikrát opakovat = znázorňuje 100...	
01:22 – 01:36		8x LEG CURL /lekr/ (pravá, levá) krčit nohu v koleni jen do 90°, ne ostrý úhel.	
01:37 – 02:05	Tomu já říkám plán, tímto je ujednán. Hajný je lesa pán, je mládeží a zvíří milován. áááááááá Hajný je lesa pán, je mládeží a zvíří milován.	Pohupování v kolenou (na „plán“ tlesk) Pohupování v kolenou (na „ujednán“ podání rukou s ostatními dětmi) [:Pohupování v kolenou (na „lesa pán“ mírný podřep a ruce nahoru) Pohupování v kolenou (na „zvěří milován“ nakreslit srdce):] Pohupování v kolenou Opakování	

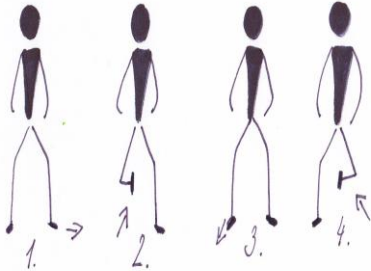
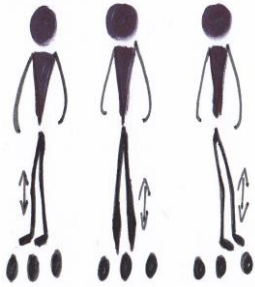
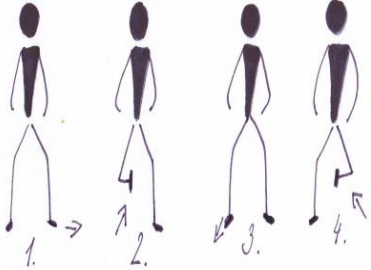
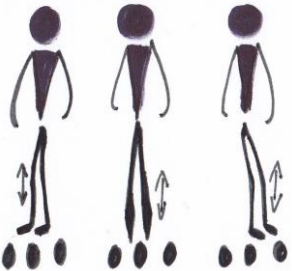
02:06 – 02:13	Slibuju za kluky,	Zvednout ukazováček a prostředníček = slibuji „za kluky – znázornit zvednutí klobouku)	
	slibuju za holky,	Zvednout ukazováček a prostředníček na slibuji, „za holky“ podřep a nadzvednutí sukýnky.	
	za každý strom dáme	„za každý“ ukazováčkem ťukání z prava do leva - ukázat několik stromů. Strom dřep a zvednutí a půlkruhy.	
	sto malých do školky.	roztáhnout prsty na rukách a dát je v rychlosti vpřed k sobě, několikrát opakovat = znázorňuje 100...	
02:14 – 2:50	Hajný je lesa král,	Pohupování v kolenou (na „lesa král“ nakreslit na hlavě korunku)	
	co slíbil, to nám dal	Pohupování v kolenou (na „nám dal“ obě ruce před tělo a k sobě)	
	hajný je lesa pán	[:Pohupování v kolenou (na „lesa pán“ mírný podřep a ruce nahoru)	
	je mládeží a zvěří milován ááááááá	Pohupování v kolenou (na „zvěří milován“ nakreslit srdce) :]	
	Hajný je lesa pán je mládeží a zvěří milován.	Pohupování v kolenou Opakování	

4.1.4 S tebou mě baví svět

Učitel před nácvikem pohybové sestavy naučí děti základní kroky (pohupování se špičkami, leg curl, pony, chůze vpřed s plesknutím)

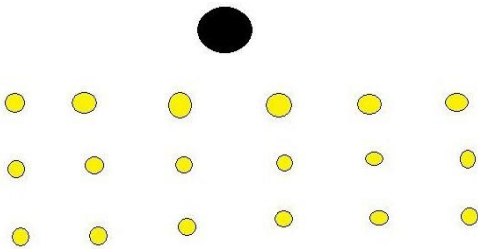
CVIČEBNÍ PROSTOR:	Tělocvična, herna
CÍL:	Vzdělávací. Zaměření se na hudebně pohybovou výchovu – naučení základních aerobických kroků, protáhnutí celého těla.
MATERIÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ:	CD přehrávač, CD s hudbou „S tebou mě baví svět“, dostatečně velký prostor pro pohybový projev
ORGANIZACE:	
ČAS:	03:16 min

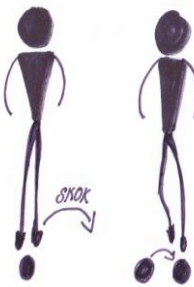
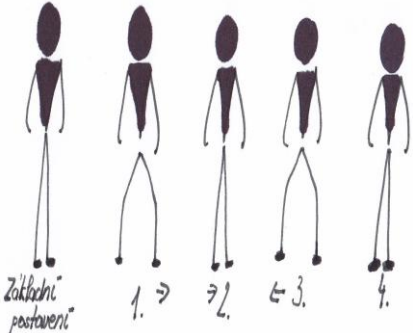
ČAS	Text	Kroky, pohyby rukou	obrázek
00:00 – 00:13		Pohupování v kolenou	
00:14 – 00:28		Pohupování v kolenou a do rytmu přesouvání špiček noh (pravá, střed, levá, střed). Opakování 3x	

00:29 – 00:57	Když jsem byl ještě malej kluk, nosil jsem péro, šíp a luk, teď už mě praky nebaví, myslím na holky toulavý (hlavně v noci). Úvozem voněl modrej bez, pod keřem únavou jsem kles, proč už mě Emča nebaví, znám jiný holky toulavý (hlavně v noci).	8x LEG CURL /lekr/ (pravá, levá, 4x poskok)	
00:58 – 01:27	:S tebou mě baví svět, má milá Emčo, já bych tě láskou sněd, má sladká Emčo, s tebou mě baví svět má sladká Emčo, já bych tě láskou sněd (hlavně v noci) : Opakování	Chůze vpřed (3 kroky od pravé nohy), výskok s levým kolínkem. To samé zpět (3 kroky zpět od levé nohy), výskok s pravým kolínkem Opakování 7x	
01:28 – 01:57		Pohupování v kolenou a do rytmu přesouvání špiček noh (pravá, střed, levá, střed). Opakování 7x	
01:58 – 02:26	V rybníce kváká hejno žab a já sním o královně Mab, proč už mě Hanča nebaví, znám jiný holky toulavý (hlavně v noci). U chajdy oheň plápolá, do bytu skřítek zavolá, proč už tě holky nebaví, máš radši boty toulavý (hlavně v noci).	8x LEG CURL /lekr/ (pravá, levá, 4x poskok)	
02:27 – 02:56	:S tebou mě baví svět, má sladká Ančo, já bych tě láskou sněd, má sladká Ančo, s tebou mě baví svět má sladká Ančo, já bych tě láskou sněd (hlavně v noci) :	Chůze vpřed (3 kroky od pravé nohy), výskok s levým kolínkem. To samé zpět (3 kroky zpět od levé nohy), výskok s pravým kolínkem Opakování 7x	
02:57 – 03:16		Pohupování v kolenou a do rytmu přesouvání špiček noh (pravá, střed, levá, střed). Opakování 3x	

4.1.5 Na políčku v jetelíčku

Před nacvičením pohybové sestavy na písničku „Na políčku v jetelíčku“ naučí učitel děti základní kroky, které se budou v této sestavě opakovat (pony, step touch, side to side, straddle rozkročný)

CVIČEBNÍ PROSTOR:	Tělocvična, herna
CÍL:	Vzdělávací. Zaměření se na hudebně pohybovou výchovu – sladit pohyb s hudbou, naučení základních aerobických kroků, protáhnutí celého těla.
MATERIÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ:	CD přehrávač, CD s hudbou „Na políčku v jetelíčku“, dostatečně velký prostor pro pohybový projev
ORGANIZACE:	
ČAS:	00:49 min

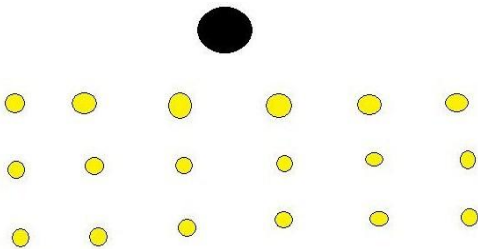
ČAS	Text	Kroky, pohyby rukou	obrázek
00:00 – 00:03		2x PONY vpravo, vlevo (poskok vpravo a vlevo – zlehka na špičkách)	
00:04 – 00:10	Na políčku v jetelíčku, tam kde potok pramení, dobře je nám po tělíčku, zákonem jsme chráněni.	4x STEP TOUCH /step tač/ (přísun pravá, levá)	

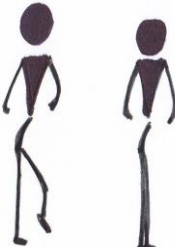
00:11 – 00:14	Sosáčkama sosáme, bez přestání to samé,	2x SIDE TO SIDE /sajd tu sajť/ pohupování na místě) - pravou nohu přikrčit a levou nohu natáhnout na špičku. Potom levá noha jde na patu, přikrčení a pravá noha se natáhne. (hlavou znázorňujeme sosání /ohnutí hlavy dolů a zpět – jako pštros/)	
00:15 – 00:21	do pěti, do pěti, do pěti, do pěti, musíme být u maminky v doupěti.	7x STRADDLE ROZKROČNÝ /strédl/ (pravá, levá). Rozkročíme nohy a dle hudby zvedáme střídavě vždy pravou a pak levou nohu. Na v „doupěti“ skočíme doprostřed.	
00:22 – 00:25		2x PONY (poskok vpravo a vlevo – zlehka na špičkách)	
00:26 – 00:33	Čmelák čmelák čmeláčiska, to jsou kluci veselí, jestli se vám děti stýská, najdete nás v jeteli	4x STEP TOUCH /step tač/ (přísun pravá, levá)	

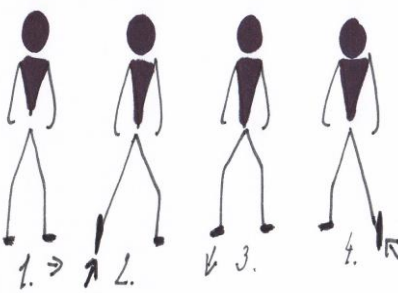
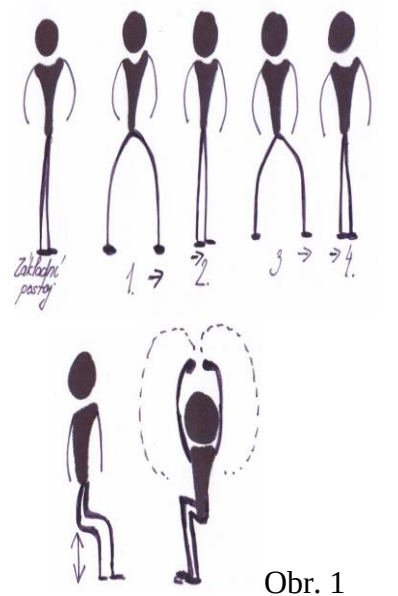
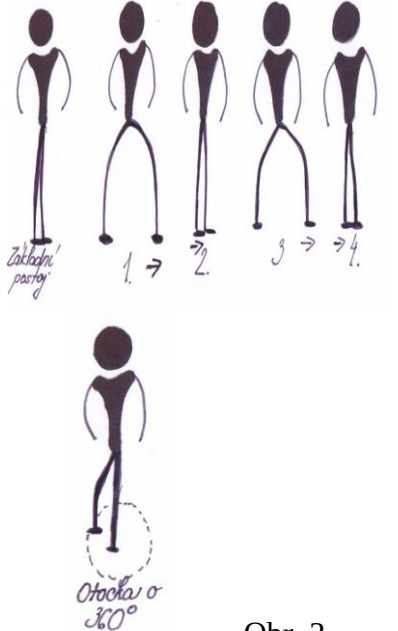
00:34 – 00:37	sosáčkama sosáme bez přestání to samé	2x SIDE TO SIDE (sajd tu sajť) pohupování na místě) - pravou nohu přikrčit a levou nohu natáhnout na špičku. Potom levá noha jde na patu, přikrčení a pravá noha se natáhne. (hlavou znázorňujeme sosání /ohnutí hlavy dolů a zpět – jako pštros/) Opakování	
00:38 – 00:44	do pěti do pět do pěti do pěti musíme být u maminky v doupěti.	7x STRADDLE ROZKROČNÝ /strédl/ (rozkročíme nohy a do hudby zvedáme střídavě vždy pravou a pak levou nohu). Na „v doupěti“ skočíme doprostřed.	
00:45 – 00:49		2x PONY (poskok vpravo a vlevo – zlehka na špičkách)	

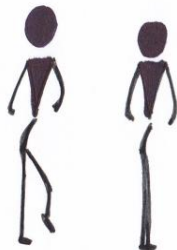
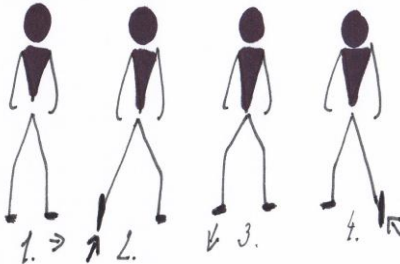
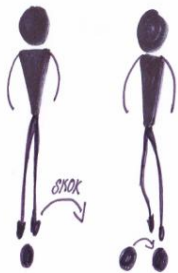
4.1.6 Hastrmane, tatrmane

Učitel před nácvikem pohybové sestavy naučí děti základní kroky (march, tap, side to side, double step, přidřepnutí, poskoky dokola, pony)

CVIČEBNÍ PROSTOR:	Tělocvična, herna
CÍL:	Vzdělávací. Zaměření se na hudebně pohybovou výchovu – sladit pohyb s hudbou, naučení základních aerobických kroků, protáhnutí celého těla.
MATERIÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ:	CD přehrávač, CD s hudbou „Hastrmane tatrmane“, dostatečně velký prostor pro pohybový projev
ORGANIZACE:	
ČAS:	03:20 min

ČAS	Text	Kroky, pohyby rukou	obrázek
00:00 – 00:07		MARCH /mač/ (chůze na místě – pravá, levá)	
00:08 – 00:14		4x TAP /tep/ - (pravá, levá) – t'uknout pravou nohou vpřed a zpět do základního postavení. To samé i na levou nohu.	

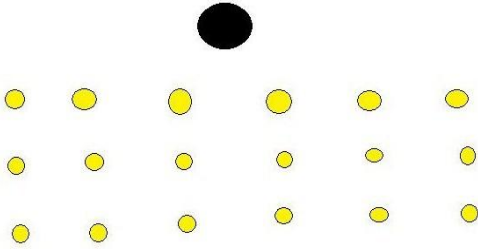
00:15 – 00:29		8x SIDE TO SIDE /sajd tu sajť/ pohupování na místě) - pravou nohu přikrčit a levou nohu natáhnout na špičku. Potom levá noha jde na patu, přikrčení a pravá noha se natáhne.	
00:30 – 00:44	Hastrmane tatrmame melou, kolo mlýna klapě Kampou celou, na pentle se dívka těžko chytí, zkus nabídnout víc než vodu k pití.	2x DOUBLE STEP s předřpnutím (doprava, doleva) – dvakrát Step touch doprava (3x lehce za sebou předřpnout a rukama znázornit plavání „prsa“) To samé doleva	 Obr. 1
00:45 – 01:00	Vodník, ten byl, kapry míval na fráčku, proud jak průvan jeho domem vál. Dušiček měl vždycky na pár metráčků, z plotny mu je jarní přívál splách	2x DOUBLE STEP se 4 poskoky dokola - dvakrát Step touch doprava (4x poskočit okolo své jedné nohy) a zpět na druhou stranu to samé	 Obr. 2

01:01 – 01:14	Hastrmane tatrmame melou, kolo mlýna klape Kampou celou, na pentle se dívka těžko chytí, zkus nabídnout víc než vodu k pití.	2x DOUBLE STEP s přidřepnutím (doprava, doleva) – dvakrát Step touch doprava (3x lehce za sebou přidřepnout a rukama znázornit plavání „prsa“) To samé doleva Opakování	viz. obrázek 1
01:15 – 01:29	Jak tak seděl jednou večer na můstku, viděl kolem lidí samý pár, v slečnách našel svoji novou libůstku, frak si zašil, rychle vyždímal.	2x DOUBLE STEP se 4 poskoky dokola - dvakrát Step touch doprava (4x poskočit o kolo své jedné nohy) a zpět na druhou stranu to samé	viz. obrázek 2
01:30 – 01:44	Hastrmane tatrmame melou, kolo mlýna klape Kampou celou, na pentle se dívka těžko chytí, zkus nabídnout víc než vodu k pití.	2x DOUBLE STEP s přidřepnutím (doprava, doleva) – dvakrát Step touch doprava (3x lehce za sebou přidřepnout a rukama znázornit plavání „prsa“) To samé doleva Opakování	viz. obrázek 1
01:45 – 01:52		4x TAP /tep/ (pravá, levá) – ťuknout pravou nohou vpřed a zpět do základního postavení. To samé i na levou nohu.	
01:53 – 01:59		4x SIDE TO SIDE /sajd tu sajť/ pohupování na místě) - pravou nohu přikrčit a levou nohu natáhnout na špičku. Potom levá noha jde na patu, přikrčení a pravá noha se natáhne.	
02:00 – 02:14		8x PONY (poskok vpravo a vlevo – zlehka na špičkách)	

02:15 – 02:29	Mokré vlasy, šaty šité na míru, chodí starou Prahou mladý pár, zlatou rybku zabalenou v papíru, otevřete, míří také k vám.	2x DOUBLE STEP se 4 poskoky dokola - dvakrát Step touch doprava (4x poskočit o kolo své jedné nohy) a zpět na druhou stranu to samé	viz. obrázek 2
02:30 – 03:20	Hastrmane tatrmame melou, kolo mlýna klape Kampou celou, na pentle se dívka těžko chytí, zkus nabídnout víc než vodu k pití. Opakování 2x	6x DOUBLE STEP s přidřepnutím (doprava, doleva) – dvakrát Step touch doprava (3x lehce za sebou přidřepnout a rukama znázornit plavání „prsa“) To samé doleva Opakování	viz. obrázek 1

4.1.7 Mravenčí ukolébavka

Závěrečné protáhnutí celého těla a relaxace.

CVIČEBNÍ PROSTOR:	Tělocvična, herna
CÍL:	Vzdělávací. Zaměření se na hudebně pohybovou výchovu – sladit pohyb s hudbou, protáhnout celé tělo a na závěr relaxace.
MATERIÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ:	CD přehrávač, CD s hudbou „Mravenčí ukolébavka“, dostatečně velký prostor pro pohybový projev, podložka
ORGANIZACE:	
ČAS:	03:37 min

ČAS	Text	Kroky, pohyby rukou	obrázek
00:11		Stoj rozkročný, narovnaná záda, ruce překřížené na zádech	
00:13 – 00:25	Slunce šlo spát za hromádku klád na nebi hvězdy klíčí.	Stoj rozkročný, narovnaná záda, ruce překřížené na zádech Otočení hlavy 2x (doprava, doleva)	
00:26 – 00:38	Už nepracuj, mravenečku můj, schovej se do jehličí.	Stoj rozkročný, narovnaná záda, ruce překřížené na zádech Hlava 2x (předklon, záklon)	

00:39 – 01:05	Slunce šlo spát za hromádku klád na nebi hvězdy klíčí. Už nepracuj, mravenečku můj, schovej se do jehličí.	Stoj rozkročný, narovnaná záda, ruce překřížené na zádech Hlava (kroužení 3x vpravo, 3x vlevo)	
01:06 – 01:30	Máš nožičky uběhané, den byl tak těžký. Pojď, lůžko máš odestlané v plátku od macešky.	Stoj rozkročný, narovnaná záda Ruce u hrudi, dlaně směřuji dolů a vytáčíme trup 4x do levého a pak pravého rohu	
01:31 – 01:43	Spinká a sní mravenec lesní v hromádce u kapradí.	Stoj rozkročný, narovnaná záda Ruce nahoru a pomaličku dolů, dotkneme se země a opět nahoru – opakujeme 4x	
01:44 – 01:56	Nespinká sám, s maminkou je tam, tykadlama ho hladí.	4 dřepy	
01:57 – 02:23	Lalalala lala lala lalalalalalala.....	Nyní si lehne na záda a zaježdíme si na kole	
02:24 – 02:50	Máš nožičky uběhané, den byl tak těžký. Pojď, lůžko máš odestlané v plátku od macešky.	Nyní si lehne na břicho Rukama si podepřeme čelo a budeme zvedat hlavu s rukama (3x)	

02:51 – 03:14	Spinká a sní mravenec lesní v hromádce u kapradí. Nespinká sám, s maminkou je tam, tykadlami ho hladí.	Sedneme si. Uděláme kolíbkku (chytíme si rukama nohy) a pohoupeme se	
03:15 – 03:37		Na závěr si opatrně lehneme na podložku, zhluboka budeme dýchat, zavřeme oči a budeme relaxovat do konce písničky	

4.2 Vyhodnocení dotazníků k metodickým námětům

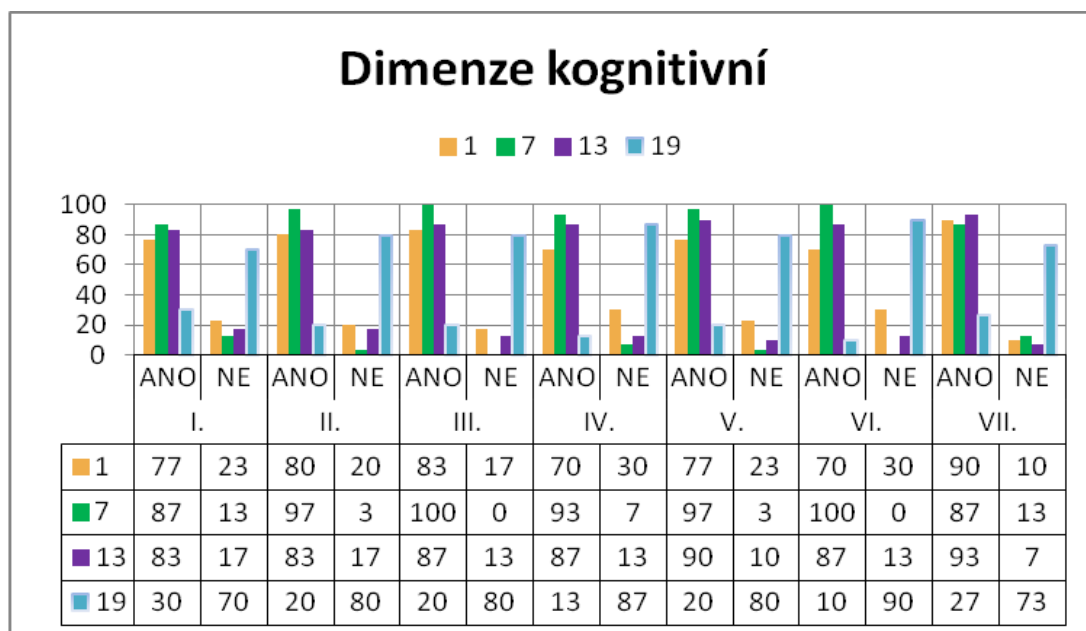
4.2.1 Dimenze kognitivní

Otázkami 1, 7, 13 a 19 zjišťujeme, zda předložené metodické listy vedly k osvojování nových poznatků ve výchovně vzdělávacím procesu TV.

Z grafu vyplývá, že všechny metodické náměty v otázkách 1, 7 a 13 dosáhly více jak 70 % kladných odpovědí. Dokonce námět č. III. a VI. získal 100 % kladných odpovědí na otázku č. 7.

V otázce č. 19 se objevovaly převážně záporné odpovědi. Záporně odpovídaly především učitelky tříd těch nejmenších dětí a smíšených tříd. Domníváme se, že je hlavním důvodem nízký věk dětí a zároveň práce s metodickými listy na začátku školního roku. Některé děti si ještě nepřivykly na prostředí mateřské školy, a proto se tolik neprojevovaly.

I přes velkou míru záporných odpovědí na otázku č. 19 usuzujeme, že vytvořené metodické náměty splňují kognitivní aspekty výchovně vzdělávacího procesu TV.



Obrázek 1 – vyhodnocení dimenze kognitivní (n = 30)

Vysvětlivky: ANO – počet procent kladných odpovědí,

NE – počet procent záporných odpovědí,

I., II., III., IV. – číslo metodického námětu

1, 7, 13, 19 – čísla otázek z dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV

Otázka 1 – Uvedla jste v úvodu cíl hodiny nebo dílčí cíl v průběhu hodiny?

Otázka 7 – Dozvěděly se děti v hodině něco nového?

Otázka 13 – Děti si osvojily nebo se zdokonalily v nějaké pohybové dovednosti?

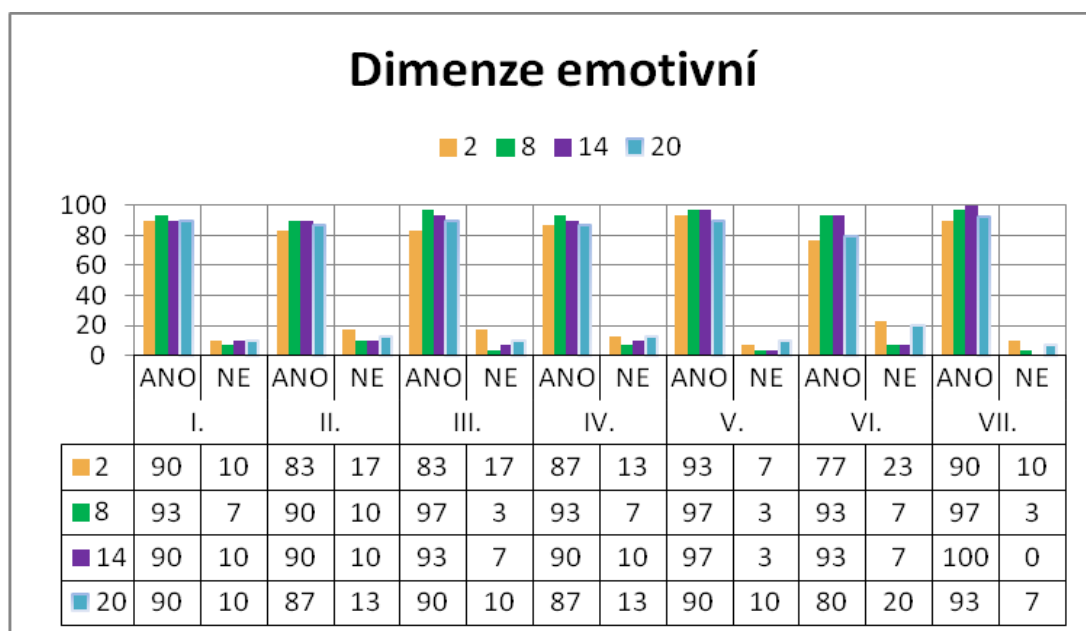
Otázka 19 – Prováděl někdo z dětí v průběhu hodiny ukázkou pro ostatní děti?

4.2.2 Dimenze emotivní

Tuto dimenzi charakterizovaly otázky 2, 8, 14 a 20. Otázkami jsme zjišťovali, zda metodické náměty pozitivně působily na emoce dětí.

Podle získaných výsledků se dozvídáme, že všechny náměty dosáhly více jak 70 % kladných odpovědí. Nejméně kladných odpovědí získal metodický návrh VI. na otázku č. 2. Jako důvod uváděly paní učitelky ten, že se děti setkaly prvně s takovým cvičením.

Z výsledků lze rozpoznat, že metodické náměty splňují emotivní aspekty výchovně vzdělávacího procesu TV.



Obrázek 2 – vyhodnocení dimenze emotivní (n = 30)

Vysvětlivky: ANO – počet procent kladných odpovědí,

NE – počet procent záporných odpovědí,

I., II., III., IV. – číslo metodického námětu

2, 8, 14, 20 – čísla otázek z dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV

Otázka 2 – Byla jste spokojena s pohybovou aktivitou dětí?

Otázka 8 – Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a „pohoda“?

Otázka 14 – Zasmála jste se v hodině?

Otázka 20 – Pochválila jste nějakého žáka?

4.2.3 Dimenze zdravotní

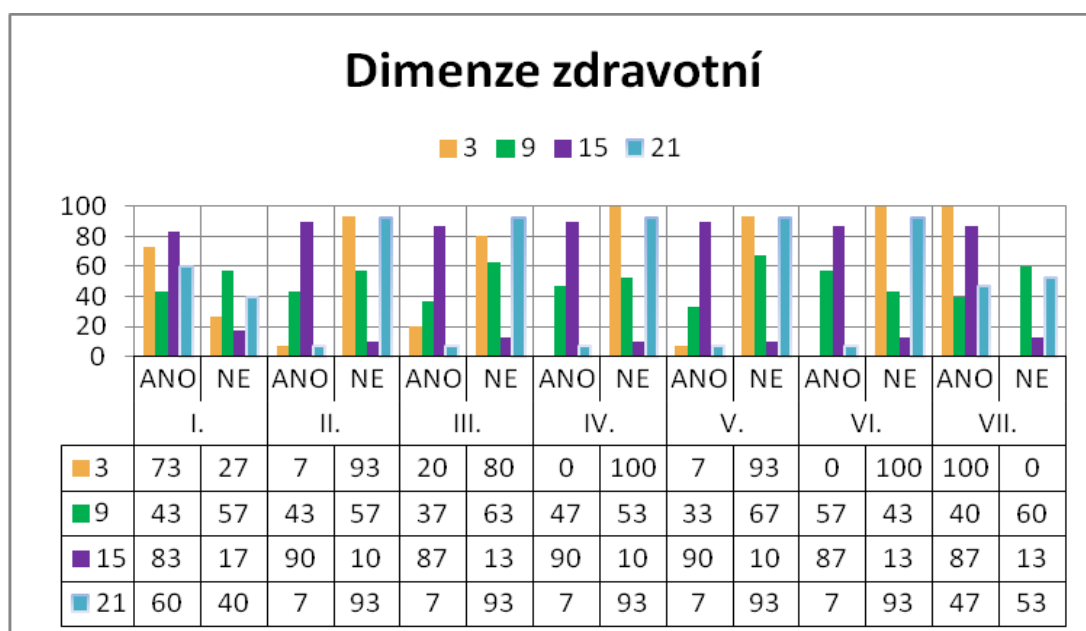
Dimenze zdravotní zkoumá otázkami 3, 9, 15 a 21 zdravotní účinky předložených metodických námětů.

Z grafu lze vyčíst, že sestavička I. a VII. měla relaxační a regenerační efekt a zároveň rozvíjela sílu dětí. Výsledek nebyl vůbec překvapující, neboť se jedná o uvolňující sestavičku „Vláček“ a rozcvičku „Mravenčí ukolébavka“, kde rozvíjíme sílu a v závěru relaxujeme.

Naopak u námětů II., III., IV., V., VI. se více jak 80 % dotazovaných domnívá, že sestavičky podporují jen rozvoj kondice a vytrvalosti dětí. Náš předpoklad byl stejný, jelikož se jedná o sestavičky s prvky aerobiku pro děti.

Nejvíce dotazovaných muselo opravit držení těla při sestavičce „Vláček“ a „Mravenčí ukolébavka“. V těchto sestavách se vyskytuje mnoho cviků, při kterých je nutné správně držet tělo, aby byly cviky zdraví prospěšné. Proto je důležité, opravit špatné držení těla dětí ihned a zamezit tak dalšímu opakování.

Únavu po provedení námětů pociťuje zhruba polovina dotazovaných učitelů. Tento výsledek je dosti překvapující. Myslíme si, že důvodem je především vyšší věk některých učitelů a nezvyklá vytrvalostní forma pohybové aktivity.



Obrázek 3 – vyhodnocení dimenze zdravotní (n = 30)

Vysvětlivky: ANO – počet procent kladných odpovědí,

NE – počet procent záporných odpovědí,

I., II., III., IV. – číslo metodického námětu

3, 9, 15, 21 – čísla otázek z dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV

Otázka 3 – Měla hodina relaxační(uvolňovací) a regenerační(obnovení sil) efekt?

Otázka 9 – Jste po hodině unavena?

Otázka 15 – Podpořila hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) dětí?

Otázka 21 – Musely děti alespoň jedenkrát opravit držení těla a protáhnout zkrácené svalové partie?

4.2.4 Dimenze sociální

Dimenzi sociální charakterizovaly otázky 4, 10, 16 a 22. Zde zjišťujeme, zda předložené metodické náměty podpořily vzájemné vztahy mezi dětmi a učitelkou.

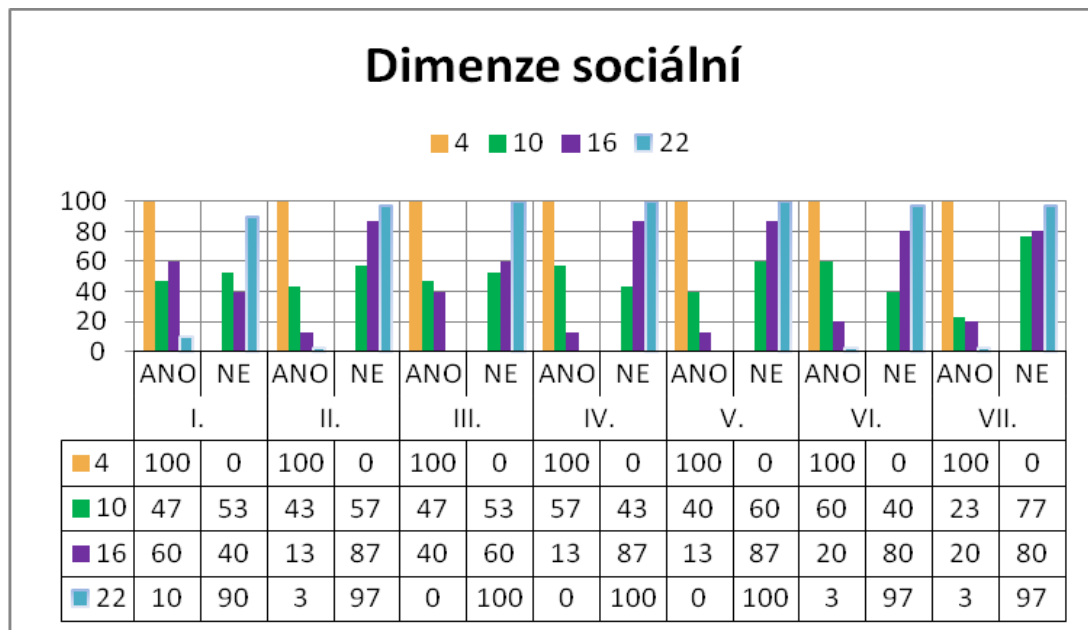
Z grafu vyčteme, že 100 % dotazovaných se k dětem v průběhu cvičení chovalo kamarádsky. Předpokládali jsme tento stoprocentní výsledek, neboť málokterý učitel dokáže přiznat nekamarádké chování k dětem.

Drobné problémy s chováním se vyskytují jak při výtvarných, hudebních aktivitách, tak při pohybových aktivitách. Ale podle našeho mínění je to příliš velké

procento (okolo 50 % dotazovaných). Z toho vyvozujeme, že nesou metodické náměty riziko projevů nekázně dětí.

Vzájemná komunikace se rozvíjela nejvíce u pohybové sestavičky „Vláček“ a „Hajný je lesa pán“. U ostatních sestaviček se rozvíjela jen zřídka.

Do opravování chyb se děti moc nepouštěly.



Obrázek 4 – vyhodnocení dimenze sociální (n = 30)

Vysvětlivky: ANO – počet procent kladných odpovědí,

NE – počet procent záporných odpovědí,

I., II., III., IV. – číslo metodického námětu

4, 10, 16, 22 – čísla otázek z dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV

Otázka 4 – Byla jste k dětem v průběhu hodiny přátelská a kamarádská?

Otázka 10 – Vyskytly se v hodině projevy nekázně?

Otázka 16 – Zeptal se Vás v průběhu hodiny na něco někdo z dětí?

Otázka 22 – Zapojily se děti vzájemně do opravování chyb?

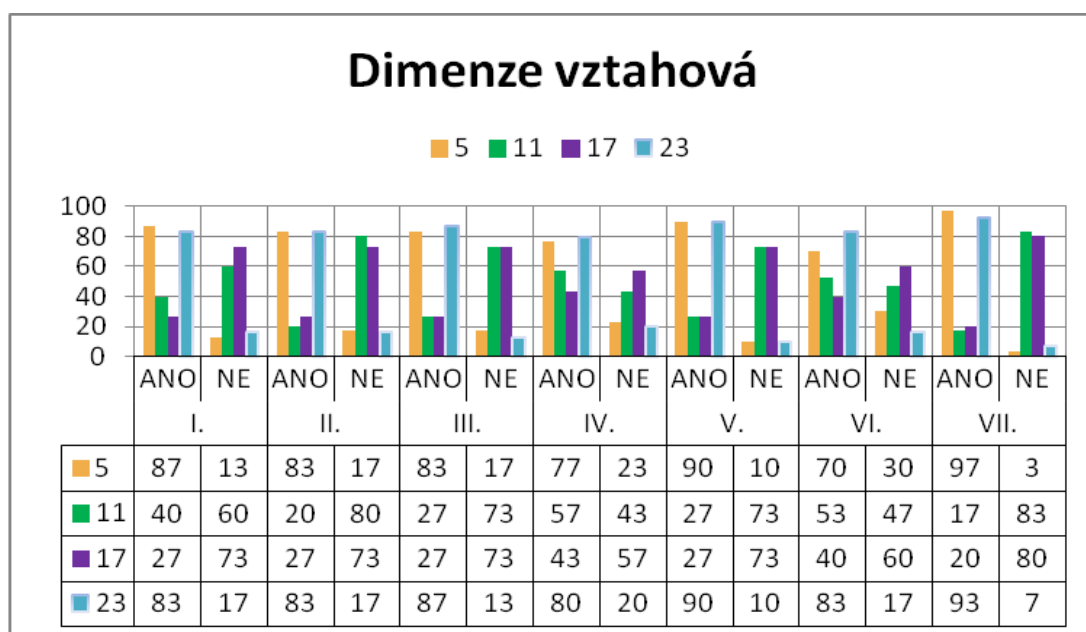
4.2.5 Dimenze vztahová

U této dimenze jsme zjišťovali, jak byly učitelky mateřských škol spokojené s předloženými náměty a zda je sestavičky zaujaly natolik, že je využijí i při další práci s dětmi. Odpověď nalezneme v otázkách 5, 11, 17 a 23.

Podle získaných výsledků se dozvídáme, že všechny náměty dosáhly více jak 70 % kladných odpovědí v otázkách 5 a 23.

S náměty IV. a VI. nebyly učitelky natolik spokojené. Při volbě odpovědi, zda by dětem zajistily lepší cvičení, než bylo námi navržené, volilo 53 – 57 % učitelek, že by se rozhodly pro své cvičení.

Převážná většina byla s hodinou spokojená. Mají o metodické náměty zájem a budou je využívat k další práci s dětmi nebo při besídkách.



Obrázek 5 – vyhodnocení dimenze vztahové (n = 30)

Vysvětlivky: ANO – počet procent kladných odpovědí,

NE – počet procent záporných odpovědí,

I., II., III., IV. – číslo metodického námětu

5, 11, 17, 23 – čísla otázek z dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV

Otázka 5 – Zařadíte ráda někdy později stejnou nebo podobnou hodinu?

Otázka 11 – Ve volném čase bych zajistila dětem lepší cvičení, než v této hodině.

Otázka 17 – Raději bych vyučovala místo této hodiny jiný vyučovací předmět.

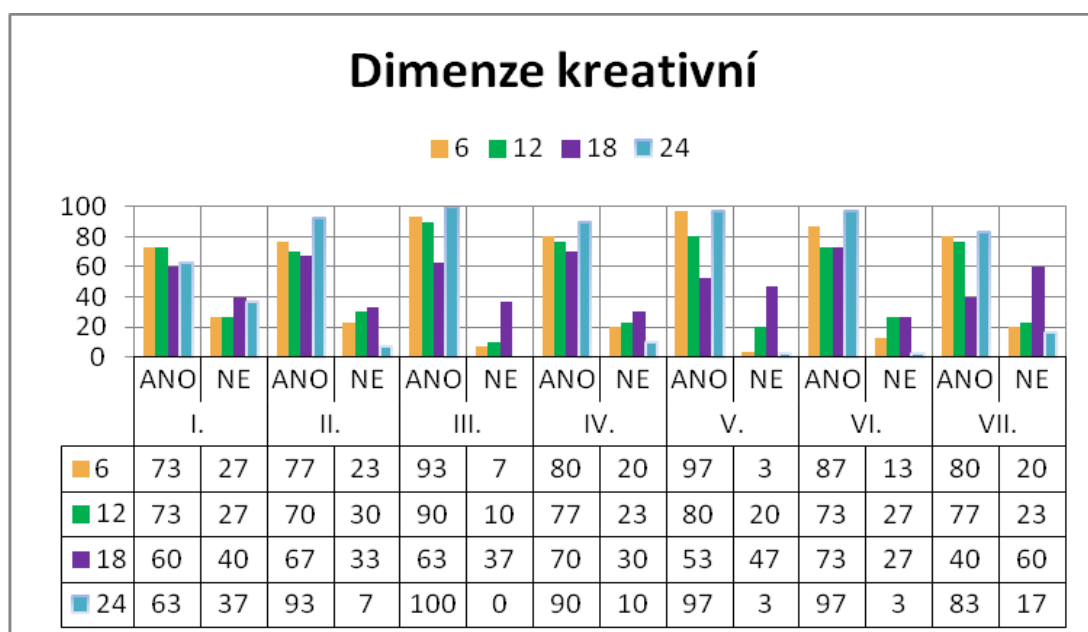
Otázka 23 – S průběhem hodiny jsem byla spokojena.

4.2.6 Dimenze kreativní

Pro tuto dimenzi jsou charakteristické otázky 6, 12, 18 a 24. Snažíme se zjistit, zda vedly metodické náměty k tvořivosti a k samostatné činnosti dětí.

U otázek 6 a 12 vyplynulo, že více jak 70 % dotazovaných odpovídalo kladně. Naopak u otázky 18 musela téměř polovina učitelů děti v průběhu hodiny usměrňovat a řídit.

Především u sestaviček s prvky aerobiku se vyskytl u více jak 90 % dotazovaných moment překvapení. Usuzujeme, že to bylo způsobeno nesetkáním se dětí s takovým cvičením. Proto museli učitelé děti v průběhu cvičení tolik řídit a usměrňovat.



Obrázek 6 – vyhodnocení dimenze kreativní ($n = 30$)

Vysvětlivky: ANO – počet procent kladných odpovědí,

NE – počet procent záporných odpovědí,

I., II., III., IV. – číslo metodického námětu

6, 12, 18, 24 – čísla otázek z dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV

Otázka 6 – Vytvořila jste dětem prostor pro samostatné a tvořivé řešení úkolu?

Otázka 12 – Mohly se děti v hodině alespoň jednou rozhodnout, co nebo jakým způsobem budou dělat?

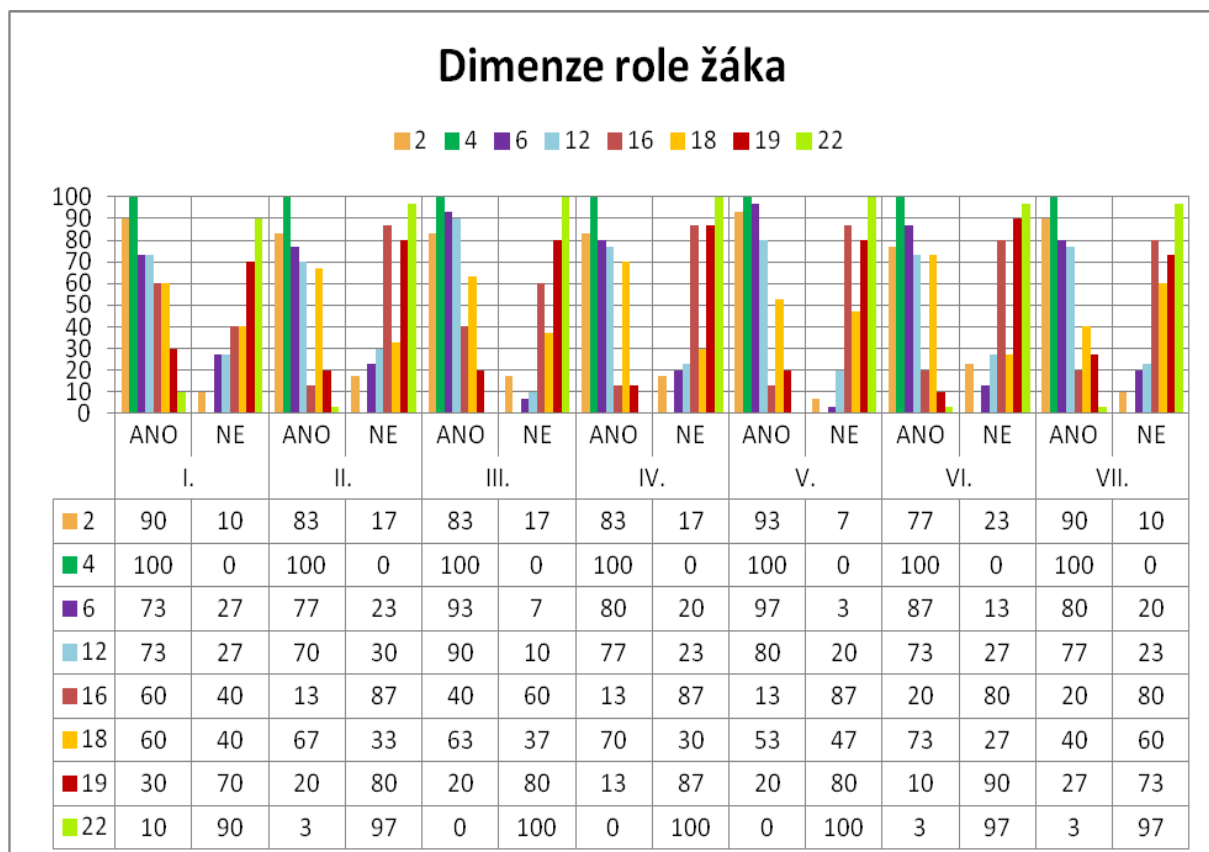
Otázka 18 – Děti jsem musela v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.

4.2.7 Role žáka

Chceme zjistit, zda předložené metodické náměty podporují sociální roli žáka. Charakteristické pro tuto dimenzi jsou otázky 2, 4, 6, 12, 16, 18, 19 a 22.

Předpokládáme, že tyto náměty tuto dimenzi budou podporovat částečně. Více jak 70 % dotazovaných odpovědělo kladně na otázku 2, 4, 6 a 12. Dokonce na otázku 4 odpovědělo kladně 100 % dotazovaných. Naopak u otázek 16, 19 a 22 volila většina zápornou odpověď. Předpokládáme, že důvodem těchto záporných odpovědí je převážně nízký věk dětí, aklimatizace na prostředí MŠ. Z tohoto vyplývá také časté řízení a usměrňování při vedení těchto aktivit.

Předpoklad se vyplnil. Předložené náměty naplňují sociální roli žáka z velké části.



Obrázek 7 – vyhodnocení dimenze role žáka ($n = 30$)

Vysvětlivky: ANO – počet procent kladných odpovědí,

NE – počet procent záporných odpovědí,

I., II., III., IV. – číslo metodického námětu

2, 4, 6, 12, 16, 18, 19, 22 – čísla otázek z dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV

Otázka 2 – Byla jste spokojena s pohybovou aktivitou dětí?

Otázka 4 – Byla jste k dětem v průběhu hodiny přátelská a kamarádská?

Otázka 6 – Vytvořila jste dětem prostor pro samostatné a tvořivé řešení úkolu?

Otázka 12 – Mohly se děti v hodině alespoň jednou rozhodnout, co nebo jakým způsobem budou dělat?

Otázka 16 – Zeptal se Vás v průběhu hodiny na něco někdo z dětí?

Otázka 18 – Děti jsem musela v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.

Otázka 19 – Prováděl někdo z dětí v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?

Otázka 22 – Zapojily se děti vzájemně do opravování chyb?

5 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit a následně ověřit soubor metodických námětů pro hudebně pohybovou výchovu v mateřské škole. Výzkumné šetření bylo provedeno na 30 učitelkách mateřských škol. Průměrná délka praxe učitelů činila 22 let.

Zvolili jsme k řešení následující otázky:

- 1) Splňují vytvořené metodické náměty kognitivní aspekty výchovně vzdělávacího procesu v TV?
- 2) Podporují předložené metodické náměty roli žáka v didaktickém procesu TV?
- 3) Naplňují předložené náměty zdravotní cíle TV?

Potřebná data jsme získali na základě Dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (Frömel, a kol., 1994).

Dospěli jsme k těmto závěrům:

- 1) V dimenzi kognitivní za pomoci otázek 1,7,13 a 19 jsme zkoumali, zda metodické náměty vedly k osvojování nových poznatků ve výchovně vzdělávacím procesu TV. Z výsledků se dozvídáme, že děti získaly nové poznatky, zdokonalily se v pohybových dovednostech. V otázkách 1, 7 a 13 metodické náměty převyšovaly 70 % kladných odpovědí. V otázce č. 19 převládaly převážně záporné odpovědi. Záporně odpovídaly především učitelky tříd těch nejmenších dětí a smíšených tříd. Domníváme se, že je hlavním důvodem nízký věk dětí a zároveň práce s metodickými listy na začátku školního roku. Některé děti si ještě nepřivykly na prostředí mateřské školy, a proto se tolik neprojevovaly.

I přes vysoké procento záporných odpovědí na otázku č. 19 usuzujeme, že jsou metodické náměty vhodným doplňkem Třídních vzdělávacích programů.

- 2) Otázkami 2, 4, 6, 12, 16, 18, 19 a 22 zjišťujeme, zda předložené metodické náměty podporují sociální roli žáka. Z výzkumu vyplývá, že předložené metodické náměty budou tuto dimenzi podporovat částečně. Více jak 70 % dotazovaných odpovědělo kladně na otázku 2, 4, 6 a 12. Dokonce na otázku 4 odpovědělo kladně 100 % dotazovaných. Naopak u otázek 16, 19 a 22 volila většina zápornou odpověď. Předpokládáme, že důvodem těchto záporných odpovědí je převážně nízký věk dětí, aklimatizace na prostředí MŠ a nesetkání se doposud s takovou pohybovou aktivitou.
- 3) V dimenzi zdravotní jsme se zaměřili na zdravotní účinky předložených metodických námětů. Otázkami 3, 9, 15 a 21 jsme zjistili, že sestavička I. a VII. měla relaxační a regenerační efekt a zároveň rozvíjela sílu dětí. Výsledek nebyl vůbec překvapující, neboť se jedná o uvolňující sestavičku „Vláček“ a rozcvičku „Mravenčí ukolébavka“, kde rozvíjíme sílu a v závěru relaxujeme. Naopak u námětů II., III., IV., V., VI. se více jak 80 % dotazovaných domnívá, že sestavičky podporují jen rozvoj kondice a vytrvalosti dětí. Náš předpoklad byl správný, jelikož se jedná o sestavičky s prvky aerobiku pro děti. Nejvíce dotazovaných muselo opravit držení těla při sestavičce „Vláček“ a „Mravenčí ukolébavka“. V těchto sestavách se vyskytuje mnoho cviků, při kterých je nutné správně držet tělo, aby byly cviky zdraví prospěšné. Proto je důležité, opravit chybné držení těla dětí ihned a zamezit tak dalšímu upevňování. Únavu po provedení námětů pociťuje zhruba polovina dotazovaných učitelů. Tento výsledek je dosti překvapující. Myslíme si, že důvodem je především vyšší věk některých učitelů a nesetkání se doposud s takovým druhem pohybu.

6 SOUHRN

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit soubor metodických námětů pro hudebně pohybovou výchovu a zapojit je do režimu dne mateřských škol.

V bakalářské práci jsme podali informace o charakteristice dítěte předškolního věku z pohledu anatomického, fyziologického, psychologického a sociologického vývoje. Dále jsme se zaměřili na význam hudebně pohybových aktivit, aerobik pro děti a Rámcově vzdělávací program ve vztahu k hudebně pohybovým aktivitám.

V praktické části jsme vytvořili 7 metodických námětů pro pohybové skladby (Vláček, Vařila myšička kašičku, Hajný je lesa pán, S tebou mě baví svět, Na políčku v jetelíčku, Hastrmane, tatrmáne a Mravenčí ukolébavka). Tyto metodické náměty byly distribuovány do 10 mateřských škol (9 městských, 1 vesnické) a jednoho Dětského centra s výchovně vzdělávacím programem. Výzkumné šetření bylo provedeno na souboru 30 učitelek mateřských škol. Průměrná délka pedagogické praxe činila 22 let. Třídy, na které byly metodické náměty aplikovány, byly smíšené (chlapci a dívky). Třináct tříd bylo věkově smíšených (děti ve věku od 3 do 7 let), deset tříd s mladšími dětmi (od 3 do 5 let) a sedm tříd s předškolními dětmi (od 5 do 7 let).

Úkolem učitelek bylo vyzkoušet s dětmi v ranních činnostech tyto sestavičky. Na základě toho, jak se jim s materiálem pracovalo, vyplnily Dotazníky k diagnostice vyučovací jednotky (Frömel, a kol., 1994).

Výzkum probíhal od měsíce června do října 2011 v mateřských školách v okolí Kroměříže a Olomouce. Výsledky výzkumu byly zpracovány na počítači v programu Microsoft Word 2007 a Microsoft Excel 2007.

Po zpracování dotazníků jsme dospěli k těmto závěrům:

Na základě závěrečného vyhodnocení usuzujeme, že předložené metodické náměty jsou vhodné pro využití v pedagogické praxi učitelů mateřských škol. Mohou doplňovat pohybové aktivity v mateřské škole a zároveň také mohou posloužit jako náměty pro besídky v mateřské škole.

Na námětech se určitě najdou drobné nedostatky, které lze upravit podle potřeb dětí a pedagogů.

Cíl bakalářské práce byl naplněn. V některých mateřských školách se s tímto cvičením setkali učitelé a děti prvně. Po realizaci výzkumu se často doslýchám, že mateřské školy využily metodické náměty na besídce. Dokonce paní učitelky z mateřské školy Žižkova a Vážany se mi ozvaly, zda bych jim vypomohla při tvorbě dalších sestaviček.

7 SUMMARY

The main objective of this bachelor's thesis was to create methodological suggestions for music and physical education and involve them in the mode of nursery school.

In the thesis we informed about characteristics of preschool age in terms of anatomical, physiological, psychological and sociological evolution. We also focused on the importance of music and physical activities, aerobics for children and Framework curriculum in relation to the music and physical activities.

In the practical part we created seven methodological suggestions for physical compositions (Train, Mouse was making jelly, Ranger is a forest master, I enjoy the world with you, In the field in clover, Water goblin, buffoon and Ant Lullaby). These methodological suggestions were distributed to 10 nursery schools (9 urban, 1 rural) and one Children's Centre with the educational program. The survey was conducted on the category of 30 nursery teachers. The average length of teaching experience was 22 years. Classes, which we were applied methodological suggestions, were mixed (boys and girls). Thirteen classes were mixed-age (children age 3 to 7 years), ten classes with younger children (3 to 5 years) and seven classes with preschool children (5 to 7 years).

The task of teachers was tried with children these exercises in morning activities and on the basis of how they worked with the material, they filled in a questionnaire to diagnose teaching unit (Frömel, et al., 1994).

Research was conducted from the month of June to October 2011 in nursery school around Kroměříž and Olomouc. The results were processed on a computer in Word 2007 and Excel 2007.

After processing the questionnaires, we reached the following conclusions:

Based on the final evaluation we conclude that the presented methodological suggestions are suitable for use in educational practice of nursery school teachers. They can complement physical activities in nursery school and they can be also used as ideas for gazebos in numery school.

Maybe we can find some small flaws, they can be adapted to the needs of children and teachers.

I think that the goal of the thesis we filled. Teachers and children met the first time with this exercises in some nursery school. After the implementation of research I often hear

that nursery school used methodological suggestions for gazebo. Even the teacher from kindergarten Žižkov and Vážany contacted me about my help them in creating other exercises.

8 LITERATURA

1. ALLEN, K., Eileen., MAROTZ, R., Lynn. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2005. 187 s. ISBN 80-7367-055-0.
2. BERDYCHOVÁ, Jana. *Výchova dítěte předškolního věku*. Vyd. 1. Praha: Horizont, 1980. 90 s.
3. BOROVÁ, Blanka et al. *Cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi*. Vyd. 1. Praha: ČASPV, 2000. 62 s. ISBN 80-902509-9-8.
4. ČAČKA, Otto. *Psychologie dítěte*. Vyd. 3. Tišnov: Sursum, 1997. 156 s. ISBN 80-85799-03-0.
5. ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Vyd. 1. Brno: Doplněk, 2000. 377 s. ISBN 80-7239-060-0.
6. ČAPKOVÁ, Dagmar. *Předškolní výchova v díle J. A. Komenského, jeho předchůdců a pokračovatelů*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968. 273 s.
7. DOBROVOLSKÁ, Dana. *Slovo o vývoji a výchově dítěte*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978. 124 s.
8. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2009. 146 s. ISBN 978-80-86307-94-7
9. FRÖMEL, Karel. *Kompéndium psaní a publikování v kinatropologii*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002. 126 s. ISBN 80-244-0514-8.
10. FRÖMEL, Karel et al. *Kreativ orientierter Sportunterricht an der Grundschullen. Tělesná kultura*. 1994, 25, pp. 5 – 27.
11. KLIMEŠ, Lumír. *Slovník cizích slov*. Vyd. 8. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 2010. 829 s. ISBN 978-80-7235-446-7.
12. KOCH, Jaroslav, MATĚJČEK, Zdeněk. *Psychologie a pedagogika dítěte*. Vyd. 1. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1960. 417 s.

13. KULHÁNKOVÁ, Eva. *Hudebně pohybová výchova*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2010. 136 s. ISBN 978-80-7367-730-5.
14. KULHÁNKOVÁ, Eva. *Taneční hry s písničkami*. Praha: Portál, 2006. 151 s. ISBN 80-7367-108-5
15. KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Vyd. 1. Brno: Cerm, 2001. 179 s. ISBN 80-214-1844-3.
16. KURIC, Jozef, VAŠINA, Lubomír. *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Brno: Rektorát Univerzity J. E. Purkyně, 1987. 258 s.
17. KURKOVÁ, Libuše. *Hudebně pohybové hry v mateřské škole*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 140 s.
18. LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
19. LISÁ, Lidka, KŇOURKOVÁ, Marie. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Vyd. 1. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1986. 274 s.
20. LIŠKOVÁ, Marie. *Hudební činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006. 165 s. ISBN 80-86307-26-3.
21. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2002. 269 s. ISBN 80-7184-867-0.
22. MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2007. 143 s. ISBN 978-80-7367-325-3.
23. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. 182 s. ISBN 80-247-0870-1.
24. MEČÍŘ, Miloslav. *Výchova a péče o dítě od 3 do 6 let*. Vyd. 1. Praha: Avicenum, 1971. 103 s.
25. MERTIN, Václav, GILLERNOVÁ, Ilona. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. 247 s. ISBN 978-80-7367-627-8.
26. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. 168 s. ISBN 978-80-244-2331-9.

27. PRŮCHA, Jan. *Česko - anglický slovník – pedagogika, školství, andragogika*. Vyd. 1. Brno: Paido, 2011. 169 s. ISBN 978-80-7315-217-8.
28. RYBÁROVÁ, Eva, KLINDOVÁ, Luboslava. *Vývojová psychologie: učeb. pro 3. roč. stř. ped. šk. stud. obory Učitelství pro mateřské školy a Vychovatelství*. Vyd. 5. Praha, 1981.
29. SKALKOVÁ, Jarmila. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Vyd. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 209 s.
30. SMOLÍKOVÁ, Kateřina et al. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2006. 48 s. ISBN 80-87000-00-5.
31. STODŮLKOVÁ, Alena. *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a I. stupně ZŠ*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 30s. ISBN 80-210-4113-7.
32. ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. Vyd. 3. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 189 s. ISBN 978-80-244-2433-0.
33. TRPIŠOVSKÁ, Dobromila, VACÍNOVÁ, Marie. *Ontogenetická psychologie*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2006. 108 s. ISBN 80-7044-792-3.
34. TŘESHLAVÁ, Zdeňka, ČERNÁ, Marie, KŇOURKOVÁ, Marie. *Dříve než půjde do školy. Lehká mozková dysfunkce v předškolním věku*. Vyd. 1. Praha: Avicenum, 1990. 121 s.
35. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, 1991. 115 s. ISBN 8070663847.
36. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

9 PŘÍLOHY

- 1 – Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (učitel)

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (učitel)

Škola: _____ Třída: _____ CH, D, CH + D

Pohlaví: M, Ž

Počet roků praxe: _____

Datum: _____

znač X ANO NE

1) Uvedla jste v úvodu cíl hodiny nebo dílčí cíl v průběhu hodiny?		
2) Byla jste spokojená s pohybovou aktivitou dětí?		
3) Měla pohybová aktivita relaxační (uvolňovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?		
4) Byla jste k dětem v průběhu pohybové aktivity přátelská/kamarádká?		
5) Zařadíte ještě někdy tuto pohybovou aktivitu mezi činnosti v MŠ?		
6) Vytvořila jste dětem prostor pro samostatné přetvoření sestavičky?		
7) Dozvěděly se děti při pohybové aktivitě něco nového?		
8) Byla při pohybové aktivitě dobrá atmosféra /pohoda/?		
9) Jste po pohybové aktivitě unavená?		
10) Vyskytly se při pohybové aktivitě projevy nekázně?		
11) Ve volném čase bych zajistila dětem lepší cvičení, než v této hodině.		
12) Mohly se děti svobodně alespoň jednou rozhodnout, co nebo jakým způsobem budou dělat?		
13) Děti se zlepšily nebo zdokonalily v nějaké pohybové dovednosti (cvičení)?		
14) Zasmála jste se při vedení pohybové aktivity?		
15) Podpořila hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) dětí?		
16) Zeptal se Vás v průběhu vedení na něco někdo z dětí?		
17) Mám raději jiné aktivity, než tyto pohybové aktivity.		
18) Děti jsem musela při vedení pohybové aktivity často usměrňovat a řídit.		
19) Provedl někdo z dětí v průběhu nebo po pohybové aktivitě ukázkou pro ostatní děti?		
20) Pochválila jste nějaké dítě?		
21) Musela jste děti opravit při držení těla?		
22) Zapojily se děti vzájemně do opravování chyb?		
23) S průběhem pohybové aktivity jsem byla spokojená		
24) Vyskytl se při pohybové aktivitě moment překvapení nebo něco nového?		

(Frömel, a kol., 1994)