

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2017

Barbora Vymětalíková

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Taneční výchova pro předškolní děti

(Diplomová práce)

Autor: Barbora Vymětalíková
Studijní program: Předškolní a mimoškolní pedagogika
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku
Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Vodehnalová.



Zadání diplomové práce

Autor:	Barbora Vymětalíková
Studium:	P15K0315
Studijní program:	N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika
Studijní obor:	Pedagogika předškolního věku
Název diplomové práce:	Taneční výchova pro předškolní děti
Název diplomové práce AJ:	Dancing education for preschool children

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je na základě vytvořených tanečních pohybových choreografií jejich ověření v běžné mateřské škole. Metody: tvorba choreografií, ověřování, pozorování, metodika vybraných prvků, tvorba video nahrávky, rozhovor

ŠVANDOVÁ, Lenka. Taneční výchova pro předškolní děti. 1. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2007. ISBN 978-80-7068-210-4. KULHÁNKOVÁ, Eva. Hudebně pohybová výchova. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-730-5. JENČKOVÁ, Eva. Hudba a pohyb ve škole. Hradec Králové: Orlice, 2002. ISBN 80 - 903115 - 7 - 1.

Garantující pracoviště:	Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. Dagmar Vodehnalová
Oponent:	Mgr. Dana Feltlová, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	5.1.2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 1/2013

(Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK).

Datum:

Podpis studenta:

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Dagmar Vodehnalové za odborné vedení a poskytování cenných rad, které mi po celou dobu zpracování diplomové práce poskytovala.

Anotace

VYMĚTALÍKOVÁ, Barbora (2017). *Taneční výchova pro předškolní děti*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. Diplomová práce.

Diplomová práce nese název Taneční výchova pro děti předškolního věku. Je složena ze dvou částí – teoretické a praktické.

Teoretická část seznamuje s pojmem pohyb, uvádí jeho definici, popisuje období předškolního věku, roli pedagoga a rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Dále ukazuje na důležitost pohybu v životě člověka.

Praktická část se věnuje vypracování taneční choreografie. Jedná se o dva tance, které jsou podrobně popsány a realizované s dětmi v rámci předškolního vzdělávání. Součástí praktické části je metodika stěžejních prvků a dále také videozáznam dětí. Praktická část je obohacena o rozhovory s učitelkami běžných mateřských škol a výsledky jsou zaznamenány v diplomové práci.

Klíčová slova: pohyb, předškolní věk, tanec, taneční choreografie.

Annotation

VYMĚTALÍKOVÁ, Barbora (2017). *Dancing for preschool children*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové. Diploma dissertation.

The name of dissertation thesis is Dancing for preschool children. It is composed of two parts – theoretical and practical.

The theoretical part introduces term of movement and its definition, describes pre-school age, the role of the teacher and the framework educational program for preschool education. It also shows the importance of movement in human life.

The practical part is focused to the dance choreography. These are two dances that are described in details and realized with children in preschool education. Part of the practical part is also the methodology of the main elements and also the video of children. The practical part is enriched with interviews with teachers of normal kindergartens and the results are recorded in the diploma thesis.

Keywords: movement, preschool age, dance, dance choreography.

Obsah

Úvod	9
1 Teoretická východiska	11
1.1 Pohyb v životě člověka	11
1.2 Charakteristika dítěte předškolního věku	12
1.2.1 Význam pohybu pro děti	13
1.3 Tanec	15
1.3.1. Předškolní dítě a tanec	17
1.4 Role pedagoga	19
1.5 Pohyb a tanec v rámci rámcového vzdělávacího programu předškolního vzdělávání	20
1.6 Shrnutí teoretické části	22
2 Cíl, výzkumné otázky a úkoly diplomové práce	24
2.1 Cíl diplomové práce	24
2.2 Výzkumné otázky	24
2.3 Úkoly pro zpracování diplomové práce	24
3 Metodologie práce	25
3.1 Charakteristika souborů	26
3.2 Organizace šetření	26
3.3 Taneční choreografie	27
3.4 Metodika tanečních prvků	33
4 Výsledky a diskuze	38
4.1 Vyhodnocení rozhovorů	38
4.1.1 Shrnutí	42
4.2 Vyhodnocení choreografií	43
4.2.1 Shrnutí	44
5 Diskuze	45

Závěr	46
5.1 Doporučení pro praxi.....	48
Seznam použitých zdrojů.....	49
Seznam obrázků	52
Seznam zkratek	53
Seznam příloh.....	54

Úvod

Sedíte v divadle, slyšíte poslední zvonění, poté se pozhasínají světla a opona se vysouvá vzhůru. Začne hrát hudba a na jeviště přitancí skupina dětí. Mají stejné oblečení a snaží se do rytmu zatančit choreografii, kterou se tak pilně a poctivě učily. Pak se na jevišti objeví skupina starších dětí, předvedou úplně jiný druh tance, a nakonec se objeví baletka, která lehkými krůčky předvede své vystoupení. Úplně se vám zatají dech. Co dalšího to ve vás vyvolá? Chce se vám tančit? Cítíte v sobě spokojenost, pýchu, radost, pořád se usmíváte? To vše ve vás zanechá tanec a přitom se na něj pouze díváte. Já sama tančím už od útlého věku. Tanec mi změnil celý život. Přišly doby, kdy jsem se s tancem musela rozloučit, ale nakonec mne k sobě zase přitáhl. Nyní bych ráda předala kouzlo tancem všem. Je to obrovská síla, energie a vášeň.

Tanec je nedílnou součástí našeho světa. Už od pradávna jsou lidé tancem doprovázeni až do dnešní doby. Tanec slouží jako jeden z nejtypičtějších prostředků vyjádření toho, co zrovna prožíváme, jak se u toho cítíme, jakou máme náladu. Tancem se může komunikovat i seberealizovat. Jedná se především o citový vztah člověka „*Tanec je umění, v němž je dominantním prvkem lidské tělo*“ (Jebavá, 1998, s. 11). Nejlepší na tom je, že tančit může každý.

Tanec přináší pro děti rozvoj na všech úrovních. Na úrovni fyzické se jedná o upevnění pohybu a držení těla, posílení hrubé motoriky (Thorová, 2015). Dítě se prostřednictvím tance učí nenásilnou formou ovládat své tělo a také znát jeho hranice nebo komunikovat s ostatními (Blažičková, 2005). Tancem můžeme dávat najevo emoce ve formě, která je kulturně akceptovaná a také předávat některé kulturní prvky a hodnoty, což potvrzuje nejen česká ale také zahraniční literatura (Edward et. al., 2010).

S tancem se dá začít v jakémkoliv věku, od prvních krůčků až po důchodový věk. Předškolní děti mají velké množství energie, kterou lze usměrnit pomocí pohybu a tance. Děti přirozeně vnímají a prožívají hudbu prostřednictvím pohybu. Spojení pohybu, hudby a zpěvu přispívá k celkovému rozvoji osobnosti, proto je vhodné tyto složky rozvíjet současně. Učím v MŠ teprve druhým rokem a jsem velmi šťastná, že mohu být svědkem toho, jak se děti pohybují a jak komunikují prostřednictvím tance a hudby.

Proto jsem si vybrala téma diplomové práce Tanec pro děti předškolního věku. Jsou to dvě oblasti, které v mém životě mají nezastupitelnou roli, a podařilo se mi je spojit do jednoho. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části se budu věnovat definici tance, pohybu a tomu, co znamená pohyb v životě člověka, a také dětem předškolního věku, což je má cílová skupina.

Praktická část je zaměřená na výzkum, ten je realizován formou polostrukturovaných rozhovorů s učiteli běžných mateřských škol. Velkou úlohou jsou taneční choreografie, které vytvořím a naučím děti, které navštěvují MŠ, ve které učím. Před zahájením učení byly stanovené výzkumné otázky, které budou v závěru vyhodnoceny. V kapitole vyhodnocení choreografií bude popsáno, jak se děti při tanci cítily, jak je dané učení taneční choreografie zaujalo, jak děti dané figury zvládly a naučily se je.

Chtěla bych ukázat, že tančit se může od útlého věku, protože tanec má každý v sobě. Je to přirozená a vrozená reakce, která jde ruku v ruce s hudbou.

1 Teoretická východiska

1.1 Pohyb v životě člověka

Když se na chvíli zastavíte a rozhlédnete se kolem sebe, uvědomíte si, že celý život je vlastně pohyb. Pohyb je proto jedním ze základních projevů života, který pomáhá udržet lidský organismus v dobrém fyzickém a psychickém stavu, a proto je důležité mu věnovat odpovídající pozornost. Ačkoli to není na první pohled viditelné, s pohybem se pojí a zaobírá více vědeckých disciplín, než bychom řekli. V sociologii je pohyb chápán jako sociokulturní činitel. Při volnočasových aktivitách se jedinci shromažďují, hledají své místo ve společnosti a komunikují mezi sebou navzájem. Můžeme tedy říci, že v sociologii je pohyb zálibou a podívanou. V psychologii se pohyb zkoumá jako prožitek jedince. Podle toho, jak je pohyb rozvinutý můžeme říci, jestli je opožděný nebo se jedná o nějakou poruchu. Lékařské vědy zdůrazňují smysl pohybu pro zdraví těla, přisuzují mu význam preventivní, terapeutický a rehabilitační (text autor).

V dnešní době se stále častěji hovoří o obezitě ve společnosti a také o obezitě dětské. Pokud se ptáme po příčině, nejčastěji je uváděn špatný životní styl rodiny a tím potažmo také dětí. Pod špatným životním stylem si v první řadě představme špatné stravovací návyky a nedostatek pohybu, proto tento faktor neopomíjí ani RVP PV (2004) a vychází z legislativního ukotvení (text autor).

Jak bylo již řečeno, pohybové aktivity ovlivňují také lidskou psychiku – při sportu dochází k ovlivnění chemické rovnováhy mozku – hypofýzou je vylučován endorfin, který je právem označován za hormon štěstí a dobré nálady, což každý z nás jistě zná z vlastní zkušenosti – pokud si jdeme například zaběhat, prakticky okamžitě se nám zlepší nálada. To stejné lze pozorovat u dětí. Z vlastní zkušenosti navíc vím, že pro děti je tanec v kolektivu, při kterém navíc mohou poslouchat hudbu, kterou mají rády, něčím víc, než pouze pohybem nebo sportem. Tanec má navíc výhodu, že jej lze na rozdíl od jiných sportů provozovat bez ohledu na počasí a můžeme jej využít také jako výrazový prostředek (text autor).

A protože pohyb je nejnápadnějším znakem tance, uvádí Jebavá (1998, s. 9) přímo, že „...pohyb je běžný a tvarově nejzajímavější vnější projev lidského těla“, je i tanec

způsobem, který může přispět k řešení špatného životního stylu dětí a s tím spojenými negativními aspekty.

1.2 Charakteristika dítěte předškolního věku

Každé vývojové stádium lidského života lze definovat a alespoň rámcově věkově ohraničit. Vývojová psychologie se snaží co nejpřesněji určit, co by člověk v jednotlivých stádiích vývoje měl zvládat, aby na tomto základě bylo možné stanovit případné odchylky od zdravého vývoje (Langmeier, Krejčířová, 2013).

Za dítě předškolního věku nebo za předškolní období věku dítěte lze v širším pojetí považovat „...celé období od narození (někdy i včetně vývoje prenatálního) až do vstupu do školy“ (Langmeier, Krejčířová, 2013, s. 87). Prenatální období ale není obvykle považováno v pravém významu slova za období předškolního věku.

V jiném pojetí, které je užito rovněž v této diplomové práci a z pohledu autorky bakalářské práce se vyskytuje častěji, je dítě předškolního věku dítě v rozmezí od 3 do 6 let (do nástupu školní docházky). Dle Thorové (2015, s. 381) dochází v tomto období ke „...zpomalení a harmonizaci vývoje, individuální osobnost dítěte se stává zřetelnější. V začátku období dítě umí běhat, jezdit na tříkolce, mluvit, dobře spolupracující ruce dokážou vykonávat jemnější činnosti. Dítě si uvědomuje vlastní existenci a dokáže lépe zvládat frustraci. Funguje do určité míry samostatně, dokáže si obléct základní oblečení, najíst se a provádět základní hygienické úkony.“

Jiné je členění vývojové psychologie dle Piageta (in Fontana, 1997), ten považuje předškolní období za tzv. druhé stádium předoperačního myšlení. A jak se tedy dítě v tomto období projevuje? V rámci tohoto vývojového stádia lze rozčlenit ještě stádium předpojmové (cca 2 až 4 roky věku dítěte) a stádium intuitivní (od 4 let do cca 7 let). Dítě v předpojmovém substádiu stále více prosazuje symbolické činnosti. Jako ilustraci lze uvést, že autíčka představují pro děti při hře skutečná velká auta apod. U dětí se také projevují snahy o transduktivní usuzování, což je „...jasným důkazem snahy dítěte porozumět světu“ (Fontana, 1997, s. 67). V pozdějším intuitivním stádiu jsou hlavními kognitivními strukturami, které dítě užívá, egocentrismus, centrace a ireverzibilita.

„Egocentrismus se vyznačuje neschopností vidět svět jinak než ze sebestředného, subjektivního hlediska. Proto jsou děti v tomto období neschopny být ve svém myšlení

kritické, logické či realistické. To není sobectví, jde jen o to, že si děti neuvědomují, že mohou být i jiná hlediska než jejich vlastní“ (Fontana, 1997, s. 68). Centrace se pak vztahuje hlavně k pozornosti, kterou děti v tomto věku nejsou schopny dělit mezi více podnětů a ireverzibilita, což znamená, že „...*jestliže dítě třeba absolvuje daný sled úkonů o třech krocích, je pro ně obtížné vrátit se ke kroku dva a pak ke kroku jedna“* (Fontana, 1997, s. 69).

Období předškolního věku je také považováno za zlatý věk dětské hry. Dítě používá při hře fantazii, kolem 4 až 5 roku věku je období fantazijní symbolické hry. Děti v tomto období běžně považují klacík za meč apod. Svou velkou roli hraje také nápodoba. Prudký rozvoj v průběhu předškolního věku zaznamenává také kresba (Thorová, 2015).

Na konci předškolního období „...*osifikují zápěstní kůstky, což umožňuje lepší koordinovanost jemné motoriky. Delší končetiny umožňují fyzicky zralému dítěti v šesti letech dosáhnout rukou přes temeno hlavy k protilehlému uchu (dítě splňuje tzv. filipínskou míru zralosti)*“ (Thorová, 2015, s. 387 – 386).

V průběhu tohoto období dochází opravdu k velkému vývoji dovedností dítěte.

V této části práce popisují běžný vývoj, tedy ideální průběh vývoje dítěte předškolního věku. Možným poruchám vývoje se práce nevěnuje. Toto vývojové období končí nástupem školní docházky.

1.2.1 Význam pohybu pro děti

Jen stěží si asi dovedeme představit život bez pohybu, pohyb je pro nás zcela přirozený a je důležitý pro stimulaci a podporu růstu dítěte a také pro celkový neurosvalový vývoj. Velký důraz je kladen na zlepšování tělesné zdatnosti, pohybové a zdravotní kultury a rozvoji pohybových a manipulačních dovedností. Děti se učí sebeobslužným dovednostem a jsou vedeny k tomu, aby jejich životní návyky a postoje byly s pohybem spojené (Thorová, 2015).

Dítě si začíná osvojovat nejprve ty nejjednodušší pohybové dovednosti a poté směřuje k těm složitějším. To mu pomáhá v prohlubování a poznávání sama sebe. S pohybem a pohybovými činnostmi souvisí i rozvoj a užívání všech smyslů, díky kterým se dítě orientuje. „*Pomocí pohybových dovedností dítě posiluje funkčnost svého organismu, získává poznatky a dovednosti pěstující zdraví a podporující zdravý životní styl, prožívá*

pozitivní momenty, které je vedou k opakování podobných zážitků, a tedy k vytváření návyků“ (Dvořáková, 2002 s. 23).

Díličí vzdělávací cíle, k jejichž dosažení pohyb slouží:

- *„uvědomění si vlastního těla,*
- *rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí,*
- *rozvoj a užívání všech smyslů,*
- *rozvoj fyzické i psychické zdatnosti,*
- *osvojení si věku přiměřených praktických dovedností,*
- *osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě,*
- *osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí,*
- *vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu“ (Smolíková, 2004, s. 16).*

Zahraniční publikace se na důležitosti pohybu a tance také shodují. Kromě výše uvedených vzdělávacích cílů má dle Edward (et. al., 2010) tanec příznivý vliv také na rozvoj afektivního aspektu osobnosti, což znamená v praxi schopnost vyjádřit své emoce pro okolí přijatelným způsobem a touto formou změnit své prožívání a napětí, které napříč věkem prožíváme.

Na biologické úrovni je pohyb spojen s dozríváním nervové soustavy, a proto se v předškolním věku dětem zkvalitňuje řízení vlastního těla a dítě ovládá celou řadu pohybových dovedností. Čím více dostává dítě příležitostí k pohybu, tím kvalitněji pohybové dovednosti zvládá. Vše je v našem těle navzájem propojené, a jestli dítě zvládá pohyb kvalitně, projeví se to ve funkci svalstva a vnitřních orgánů a to pak dále navazuje na růst a vývoj celého organismu. Nakonec vše vyplyne v oblasti psychiky, kdy nastane uspokojení z pohybu a zvýšení sebejistoty a sebevědomí (Dvořáková, 2002).

Za zmínku stojí také rizika, která mohou nastat ve spojení s rozvíjením pohybové stránky těla. Může se stát, že dítě nebude mít dostatečný prostor pro pohyb. Kvůli

nedostatečnému prostoru a možnosti se pohybovat se mohou vytvářet nevhodné struktury. Svaly nepracují, jak by měly a po zafixování těch nesprávných pohybů je velmi těžké je změnit či odstranit. Proto je už v předškolním věku důležitá úroveň základní pohybů. Ty děti, které se pohybu věnují pravidelně, mají dobrý základ a vše zvládají bez problémů. Dokážou vnímat vlastní tělo a orientují se v tělním schématu. To je velmi pozitivní a významné v předškolním věku. Při pohybových činnostech jsou využívané smysly, hlavně zrak a sluch, a to pomáhá dětem se lépe orientovat v prostoru. V neposlední řadě je důležité naučit se vnímat a rozlišovat různou intenzitu pohybu. Dítě by mělo vycítit, kdy je zapotřebí vynaložit plné nasazení, kdy jen pozvolné nasazení, kdy své tělo musí zpevnit, kdy ho uvolit (Dvořáková, 2002).

Učitelé mateřských škol by se měli zaměřit a rozvíjet u dětí předškolního věku uvědomování si vlastního těla, nabídnout co nejširší škálu pohybových dovedností. K tomu je zapotřebí vytvořit dostatečné podmínky a vhodné vybavení. Co se týká dětí, je potřeba se zaměřit na odstranění pohybových nedostatků a zároveň je stále podněcovat a motivovat k pohybovým činnostem.

1.3 Tanec

„Slovo tanec vnímáme jako pohybové vyjádření přehodnocených citových stavů, jeho hlavním nástrojem je výraz a sdělení prostřednictvím pohybu. Tanec se rodí z osobnosti a je činností, v níž každý může nalézt stupeň radosti a estetického uspokojení“ (Blažičková, 2005, s. 6).

Od pradávna se lidé pomocí tance vyjadřovali při různých rituálech a oslavách. Je to kvůli tomu, že pohyb je pro člověka přirozený a byl tu dříve než verbální vyjadřování. V různých koutech světa se tanec rozvíjel jiným směrem, ale můžeme říci, že byl všudypřítomný. Jedná se o pohybové vyjádření přehodnocených citových stavů (Siblík, 1917).

Tanec dokáže velmi zapůsobit na diváka, protože jeho hlavním nástrojem je výraz, který se objevuje ve sdělení prostřednictvím pohybu. *„Tance nelze oddělit od života, protože ze života pramení. Rodí se z osobnosti“* (Blažičková, 2005, s. 7). Největší hybnou silou v tanci jsou city, které dávají výrazu sílu. Tělo je nástrojem vnější formy a duch je nepostradatelným projevem a to pak dává všemu smysl (Blažičková, 2005).

Pohybem vše začíná. Je to základní projev člověka, viditelný na první pohled. Už od batolete jsou zaznamenány první krůčky a nadšení všech kolem z toho, že dítě chodí, pohybuje se. Od této doby se nám otevírají brány do světa tance. Je to činnost, kterou mohou dělat úplně všichni. Je jedno z jakého kraje, prostředí či národnosti jste. Tanec dává lidem křídla, probouzí v lidech touhu, radost i uspokojení. Tanec pomáhá budovat naši osobnost, sceluje ji. Díky tomu získáváme znalosti o sobě, svém těle. Zlepšuje se naše sebekontrola, sebeovládání a i sebejistota (Blažičková, 2005). „*Pravý tanec má být přenesením zemské energie přes lidské tělo*“ (Duncanová, 1947, s. 29).

Je skoro nepopsatelné jakou energii můžeme z tance přijímat, a také se tak můžeme zbavit energie negativní. Dětem jsou takové věci ještě vzdálené a nevnímají je tak do hloubky, ale i ony díky pohybu a tanci mohou vyjádřit emoce a vyrovnat se s negativními vlivy okolí. Při fyzické námaze se uvolňují tzv. hormony štěstí, což způsobuje dobrý pocit z pohybu.

Pokud někdo vyučuje tanec, mělo by být samozřejmostí, že se jedná o odborně vzdělaného pedagoga. Motivace dětí k tanci, pochvala a uznání jejich pokroků, může přirozeně posílit radost z pohybu. V první řadě by měl mít znalosti z „...*kineziologie, pohybové analýzy a syntézy, psychologie, pedagogiky, atd.*“ (Blažičková, 2005, s. 12).

Taneční pohybová aktivita zlepšuje držení těla, je prevencí proti dětské obezitě a rozvíjí kondici, sílu, obratnost, rychlost. Dále přispívá ke zlepšení koordinace, rytmického cítění a k radosti z pohybu (Kamenická, 2016).

Není důležité, jestli dítě bude profesionálním tanečníkem, je důležité v něm probudit lásku k tanci a pohybu. Jde především o uvědomění si vlastního těla. Tanec je i o pocitech a schopnosti je vyjádřit prostřednictvím pohybu. Tanec rozvíjí celistvou osobnost, její psychickou i fyzickou složku (Kamenická, 2016).

Tak jako fotbalista potřebuje míč, hokejista brusle a houslista housle, tak i tanečník má svou potřebu, bez které by to nešlo. Je to hudba. Abychom mohli nazývat věci pravými jmény, mají určité náležitosti a pravidla. V hudbě je to rytmus, tempo, dynamika (Kacrová, 2008).

„*Hudba sjednocuje lidi svým rytmem a tempem, pohybový projev dvou lidí nebo i velice početné skupiny*“ (Kurková, 1987, s. 12).

Rytmus můžeme charakterizovat z různých hledisek stejně tak, jak jej charakterizují odborníci z různých odvětví. Šimanovský (2007, s. 41) definuje rytmus jako: „...*pravidelné střídání uvolnění a napětí, je jedním ze základních projevů hudby a života vůbec. Rytmičky tep srdce, střídání nádechu a výdechu a pravidelná peristaltika nás udržují naživu. Své rytmy má i mozková aktivita. Naše tělo je řízeno biorytmy, které souvisejí s kolotáním hvězd. A tak všechno, včetně našeho běžného jednání, má svůj rytmus.*“

Rytmus má také hudební definici. Rytmus (z řeckého *rhythmos* – pořádek, rytmus, takt, pravidelnost). Z hudebního hlediska rytmus organizuje hudební materiál v čase. Při práci s dětmi je důležité znát základní rytmickou terminologii. Nejdůležitější je cvičení přizpůsobit cílové skupině. S předškolními dětmi pracujeme v podstatě na úrovni primitivního rytmického cvičení. Malým dětem dá dost práce, než se naučí chodit a pohybovat podle výrazného rytmu. Zde opět platí pravidlo, že cvičení přizpůsobujeme individuálně každému dítěti podle jeho potřeb. Velmi zajímavým prvkem pro výuku rytmu je vizuální složka, tedy využití různých (např. hudebních) nástrojů a předmětů. Dítě snáze napodobí rytmus pomocí předmětu, než za pomoci vytleskávání nebo vydupávání. Dalším hojně využívaným prvkem pro nácvik rytmu jsou básničky, říkanky a pořekadla (Bláhová, 1949).

1.3.1. Předškolní dítě a tanec

V předchozí kapitole je definováno dítě předškolního věku. Většina dětí v tomto věkovém období navštěvuje mateřskou školu, kde mohou být nabízeny různé pohybové kroužky a kroužky tance. V případě tance je tu také možné dítě rozvíjet v rámci taneční přípravy, zpravidla od pátého roku věku, v základní umělecké škole. Tato možnost rozvoje dítěte je zcela dobrovolná (text autora).

Dítě v předškolním věku si pomocí tance může rozvíjet schopnost chůze, stability a vnímání prostoru, rozvíjí hrubou motoriku, která se v tomto období také rozvíjí stejně tak jako sluchové vnímání a toto období je proto zásadní pro další vnímání tance, hudby i pohybu v životě. Učí se také hranice svého těla a schopnosti a nutnost spolupracovat s ostatními, proto má tanec také svou sociální složku. V širším kontextu můžeme také předpokládat, že využitím některých tanečních aktivit např. pokud děti hrají konkrétní příběh, dochází také k předávání hodnot a norem společnosti. Tanec

má dokonce často schopnost zcela proměňovat vztah učitele a žáka. Tanec může být ve výuce považován za součást tzv. holistického přístupu (Sööt, Viscus, 2013).

V tomto věku, jak bylo již charakterizováno u jedné z předchozích kapitol, hraje u dětí roli fantazie a také je pro ně velmi přirozená hra. Pokud se tedy učitel v MŠ podaří vytvořit tanečně pohybovou hru odpovídající věku a schopnostem dětí, je tato aktivita pro děti velmi přirozená a příjemná (Thorová, 2015).

Dítě musí každé formě učení věnovat pozornost, která je v tomto věku do značné míry omezená a je nutné jejím omezeným možnostem přizpůsobovat také nácvik taneční choreografie. Dle Vágnerové a Valentové (1991) je pozornost dítěte v předškolním věku značně nezralá, typická je její povrchnost. V tomto věku je praktická neschopnost pracovat systematicky. Doba, po kterou dítě ve věku 5 – 6 let udrží pozornost, je dle zmiňovaných autorek cca 15 minut.

Blažíčková (2005) uvádí také jako jednu ze vzdělávacích aktivit taneční improvizaci, která může být pro děti i pro pedagoga velmi přínosná. Taneční improvizaci je ale pro pedagoga nesmírně těžké připravit a vyžaduje určitou pedagogickou zkušenost. Pedagog by při taneční improvizaci měl nechat dětem svobodu, na začátku je sice tím, kdo se snaží interakci dětí rozvíjet, ale iniciativa by měla postupně přecházet na ně. K improvizaci je dětem určeno téma, které by ale nemělo být příliš konkrétní, aby nedocházelo pouze k přehrávání rolí s minimem vlastní kreativity a invence. Improvizaci je možné využít i v případech, kdy se „...stane, že - z důvodu, který se nás osobně netýká – nemá skupina na určitý konkrétní, námi připravený program náladu. Pak je tedy nutno přípravu odložit a vytvořit na místě „za pochodu“ jiný program, třeba na téma, které je v danou chvíli aktuální a významné“ (Šímanovský, 2007, s. 26).

K rozvoji fantazie pak z pohledu autorky diplomové práce mohou vhodně posloužit také nejrůznější pomůcky, které lze k tanci využít. Z vlastní zkušenosti autorky se jako vhodné pro děti předškolního věku jeví využití nejrůznějších maňásků, stuh a mávátek, balónků apod. což shodně potvrzuje také paní prof. Jenčková (1997).

Pohyb a tanec mají značné terapeutické účinky, proto je třeba na tomto místě definovat také muzikoterapii, jejíž aktivity se mohou s některými aktivitami v rámci pohybových a tanečních aktivit překrývat.

Odborná literatura definuje muzikoterapii jako „...empiricky orientovanou vědeckou disciplínu stojící v systému hudebních věd na hranici s hudební psychologií, pedagogikou, sociologií...“ (Zelevová, 2007, s. 27). „Muzikoterapie je použití hudby k terapeutickým cílům: znovuoobnovení, udržení a zlepšení mentálního a fyzického zdraví. Je to systematická aplikace hudby řízená terapeutem v terapeutickém prostředí tak, aby se dosáhlo kýžené změny v chování. Hudba pomáhá jedinci v rozvíjení jeho celkového potenciálu a přispívá k jeho větší sociální přizpůsobivosti“ (Decker-Voigt, Knill, Weymann in Zelevová, 2007, s. 28).

1.4 Role pedagoga

Pozice pedagoga je pro vytvoření správného postoje k tanci a také k dětem navzájem neopomenutelná. „Pro učitele má velký význam sociální chování – zejména ve třídě, ale i všude tam, kde dochází ke styku mezi lidmi umožňujícímu získávání poznatků a učení. Čím lépe učitelé tomuto chování rozumějí, tím lepší prostředí pro učení mohou poskytovat dětem“ (Fontana, 1997, s. 275). Učitel by měl na děti adekvátně reagovat, nikdy neopomíjet reakce dětí a vnímat jejich reakce, rozvíjet je a vnímat jejich individualitu a poskytovat jim podporu. Nutná je také příprava na samotnou aktivitu.

Učitel je ten, kdo sám musí pohyby správně provádět tak, aby předcházel případným úrazům a tanec plnil všechny své funkce. Pro děti je důležité, aby byl zajištěn ze strany učitele komfort, ve smyslu, že s tancem budou ony i rodiče počítat a pro aktivitu budou mít vhodné oblečení a obuv. Zásadní je také dbát na bezpečnost prostoru, kde je tanec prováděn, opět se zřetelem na prevenci možných zranění. V rámci bezpečnosti je také nutné dbát na přestávky v činnosti a zdravý pitný režim. V létě při vysokých teplotách může být už jen samotný pobyt venku pro dětský organismus zátěží.

Protože pedagog zná třídu nejlépe, musí citlivě reagovat a přizpůsobit program všem dětem, které ve třídě má a dávat jim adekvátní úkoly. Některé děti jsou méně nadané a jiné více. Tyto úkoly pedagoga jsou shodné, jako je tomu při jiných aktivitách (Fontana, 1997).

Níže jsou uvedeny osobnostní rysy a schopnosti, které by pedagog měl mít:

- „připravit prostředí a aktivity,
- být pomocníkem a pozorovatelem,

- *umět svět vidět očima druhých - učitel by měl být empatický, tolerantní, měl by umět porozumět a měl by z něj vyzařovat vnitřní klid,*
- *umět pracovat s emocemi - ...učitel by měl být pohodový a pozitivně naladěný, nenechat se otrávit,*
- *sdílení namísto hodnocení - ...učitel by měl vytvářet takové situace, aby mohl pokud možno hodnotit pozitivně,*
- *otevřenost, upřímnost, pravdivost*
- *trpělivost, vnímavost a empatie*
- *moudrost*
- *úcta a sebeúcta*
- *představivost*
- *být naplněn klidem, láskou a rovnováhou*
- *umět se poučit z vlastních chyb“ (Osobnost učitele, 2015, s. 7 – 8).*

Kraus a Hroncová (2010) uvádí, že zdrojem pocitu vlastní hodnoty je primárně rodina. Dítě zejména v rodině získává a utváří pocit vlastní hodnoty a prochází procesem socializace. MŠ by se měla i v případech, kdy rodina v něčem selhává, snažit tyto nedostatky saturovat. Proto je důležité děti chválit, hledat sebemenší způsoby jejich podpory.

1.5 Pohyb a tanec v rámci rámcového vzdělávacího programu předškolního vzdělávání

„Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku“ (RVP PV, 2004, s. 4).

Jedná se o závazný dokument pro proces výchovy a vzdělání. Dokument vznikl v roce 2004 a nabývá účinnosti od 1. března 2005. Tento program byl zaveden do státních MŠ 1. září 2007. Lze ho považovat za základ, na který dále navazuje vzdělávání základní. RVP PV je východiskem pro tvorbu Školního vzdělávacího programu (ŠVP). V roce 2016 byla provedena novelizace. RVP PV vychází z předpokladů, které by měly obsahovat vzdělávací cíle, prostředky a podmínky, jež pozitivním způsobem zabezpečují dítě předškolního věku.

Úkolem předškolního vzdělávání je dle RVP PV „...doplňovat rodinnou výchovu a v úzké vazbě na ni pomáhat zajistit dítěti prostředí s dostatkem mnohostranných a přiměřených podnětů k jeho aktivnímu rozvoji a učení. Předškolní vzdělávání má smysluplně obohacovat denní program dítěte v průběhu jeho předškolních let a poskytovat dítěti odbornou péči“ (RVP PV, 2004, s. 7). Jak je pochopitelné i z předchozího textu, i k těmto účelům může tanec a také pohyb značně dopomoci, takže jsou obě činnosti prostředkem k tomu, aby v rámci předškolního vzdělávání byly naplňovány cíle RVP PV.

V kompetencích, cílech, výstupech a vzdělávací nabídce jsou body, které se dají rozvíjet právě ve spolupráci skupiny dětí, které nacvičují a tančí společné choreografie. Dvořáková (2002) uvádí, že až 80 % dětí si volí spontánní pohybové aktivity, pokud mají tu možnost. Jejich hra je velmi různorodá a dynamická. „Tvoří si vhodné podmínky, řeší s tím spojené problémy, rozdělují si role, určují pravidla, komunikují, spolupracují“ (Dvořáková, 2002, s. 11). To vše je možné díky pohybu, který byl, je a bude člověka doprovázet na cestě do života. V této chvíli je úkolem pedagoga, aby dětem poskytl takové podmínky, které budou tyto cesty podporovat, vytvářet. Tělesná výchova je souhrn činností, které nabízejí podmínky k naplňování RVP PV. Činnosti v tělesné výchově mají nezastupitelnou roli v dětském životě (Foster, 1997).

V pedagogické praxi je nezbytné zvládat a mít znalosti a dovednosti v oboru tělesné výchovy, i když v mateřské škole to není dělení na různé předměty. Jedná se hlavně o vývojové a zdravotní zákonitosti a zásady dětí v předškolním věku. Pedagog tím získává profesionální vzdělání. Během dne probíhají různé aktivity a činnosti, které se navzájem prolínají, propojují a jsou různorodé. To pomáhá dětskému přirozenému učení. Jsou získávány nové poznatky a hodnoty, které komplexně rozvíjí osobnost člověka (Thorová, 2015).

RVP PV obsahuje specifické cíle, které jsou rozdělené do pěti oblastí rozvoje osobnosti.

Patří sem oblast:

Biologická - dítě a jeho tělo

- podpora fyzické pohody, zlepšení tělesné zdatnosti, rozvoj pohybových i manipulačních dovedností.

Psychologická - dítě a psychika

- zahrnuje tři podoblasti: Jazyk a řeč, Poznávací schopnosti a funkce, představivost, fantazie, myšlenkové operace, Sebepojetí, city, vůle, podpora duševní pohody, psychické zdatnosti, rozvoj jazyka, řeči i intelektu, poznávací procesy.

Interpersonální - dítě a ten druhý

- podpora utváření mezilidských vztahů, rozvoj kultivované komunikace

Sociokulturní - dítě a společnost

- uvádění dítěte do společenství, pravidel a hodnot uznávaných společností

Environmentální - dítě a svět

- rozvoj elementárního podvědomí o světě, životním prostředí, vlivu člověka na prostředí, globální problémy (Smolíková, 2004).

Pohyb a tělovýchovné pohybové činnosti se přirozeně a nejvíce vztahují k oblasti biologické – dítě a jeho tělo. „*Tady jsou tyto činnosti hlavním a jediným možným prostředkem cesty k získávání pro život potřebných kompetencí*“ (Dvořáková, 2002 s. 20). V této oblasti jsou sepsány pohybové dovednosti, tělesné i psychické zdatnosti, které vedou ke zdravému způsobu života. Ale protože je biologická podstata propojená, prolíná se i do všech dalších oblastí vzdělávání dítěte.

Mimo vzdělávací oblast biologickou se pohyb prolíná i do psychologické. Psychika dítěte je úzce spjata s motorikou, jazykovou výchovou a logopedickou péčí. „*Pohyb ovlivňuje rytmus řeči a dýchání. Pohybové aktivity mohou také podporovat samostatné vyjadřování a komunikaci*“ (Dvořáková, 2002 s. 20).

1.6 Shrnutí teoretické části

Teoretická část práce popisuje význam pohybu v životě člověka, charakterizuje dítě v předškolním věku, význam pohybu v tomto vývojovém období a také tanec a jeho význam v předškolním věku. Pohyb je jednou z oblastí, které se věnuje RVP PV.

RVP PV je také věnována jedna ze subkapitol.

Pohyb a tanec mají mnoho příznivých dopadů na dítě, jednotlivé faktory, které ovlivňují, jsou blíže popsány v teoretické části. Na tomto místě pouze uvedu, že se jedná o všechny složky osobnosti – biologickou, psychologickou a sociální, kdy tento vliv popisuje česká i zahraniční literatura. Jedná se o pestré škálu faktorů,

které lze pohybem a tancem podpořit, což ale klade také velké nároky na osobnost a schopnosti pedagoga. Proto je i osobnosti a dovednostem pedagoga věnována jedna ze subkapitol teoretické části.

2 Cíl, výzkumné otázky a úkoly diplomové práce

2.1 Cíl diplomové práce

Cílem práce je na základě vytvořených tanečních pohybových choreografií jejich ověření v běžné mateřské škole.

2.2 Výzkumné otázky

Pro vyhodnocení předložených choreografií byly stanoveny následující výzkumné otázky:

VO₁ Bude většina tanečních prvků pro děti předškolního věku přiměřená jejich možnostem a pohybovým dovednostem?

VO₂ Umocní hudba zájem dětí o pohyb a taneční výchovu?

VO₃ Budou do aktivit zapojeny všechny děti?

VO₄ Probíhají taneční pohybové aktivity ve všech dotazovaných mateřských školách a jsou využívány i pomůcky (zjišťováno z rozhovorů)?

2.3 Úkoly pro zpracování diplomové práce

Pro dosažení cíle práce byly stanoveny následující úkoly:

- prostudování odborné literatury
- vytvoření choreografií pro děti předškolního věku
- ověření choreografií v praxi, v běžné mateřské škole
- tvorba videozáznamu
- metodika vybraných prvků
- sestavení otázek pro rozhovor
- zpracování a vyhodnocení získaných údajů
- doporučení pro praxi

3 Metodologie práce

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvořit taneční choreografie, na jejímž základě byl pozorován rozvoj pohybových dovedností a zájem o tyto činnosti. Obě taneční choreografie byly realizovány v běžné mateřské škole. Vycházím z předem stanovených úkolů při zpracování diplomové práce. Pro přehlednost byly zvoleny další dva dílčí cíle:

- nenásilnou a zábavnou formou vést děti k zájmu rozvíjet jejich taneční a pohybové dovednosti,
- pozorovat děti při daných činnostech.

Taneční choreografie byly vytvořeny na základě respektování vývojových stádií, individuálních potřeb a možností jednotlivých dětí. Obě taneční choreografie jsou v souladu s RVP PV a ŠVP PV. Taneční choreografie jsou vytvořené pro děti ve věku od čtyř do šesti let.

Pohyb je přirozenou vlastností každého z nás, ať se jedná o běžnou chůzi, běh, nebo pohybovou činnost na hudební podklad. Taneční choreografie má v dětech probudit přirozenou chuť do pohybu a tanečních činností. Využitelnost tanečních choreografií není striktně vymezená. Každý je může využít podle své potřeby. Lze využít obě taneční sestavy, nebo pouze některé části.

Předlohou pro taneční choreografie byly dvě filmové písně. Odpovídají věku dětí. V rámci rozvoje pohybových dovedností byly taneční prvky zaměřené na hrubou motoriku, sluchovou a zrakovou percepci, rytmické cítění, prostorovou orientaci a paměť. Velkou část tvořila motivace a naučení tanečních sestav zábavnou formou (např. soutěžení mezi chlapci a děvčaty, děti se stávají lektory a učí taneční sestavy, tancování bez hudby, nebo s přerušovaným pouštěním vybraných písní,...). V konečné fázi šlo hlavně o příznivý a pozitivní prožitek dětí.

Videozáznam byl zhotoven s dětmi, které byly vybrány pro nácvik tanečních pohybových choreografií. Také slouží jako pomůcka pro učitelky mateřských škol, které pro svou práci tyto činnosti využívají. Na videu je zaznamenána taneční choreografie v poslední fázi, kde se předpokládá zvládnutí tanečních prvků v nejlepším možném provedení, dodržení rytmu, zvládnutí pohybu po taneční ploše, práce s náčiním - pompony. Taneční pohybové aktivity byly natočeny ve třídě, kde se musela uzpůsobit taneční plocha.

3.1 Charakteristika souborů

Taneční choreografie byla ověřována v mateřské škole J. A. Komenského v budově Křenkova v České Skalici. Je to čtyřtřídní mateřská škola. Její kapacita je 90 dětí. Každá třída má svou hernu, kde její část slouží k odpočinku – rozkládání lehátek. Třídy jsou situovány ve třech odděleních budovy a jejich součástí jsou kuchyňky na vydávání jídla, šatny, umývárny a sociální zařízení. Ve dvou odděleních jsou třídy prostorné, třetí oddělení se skládá ze dvou menších tříd a je zde umístěn nižší počet dětí. Budova mateřské školy je postavena v klidné části města a patří k ní velká, nově zrekonstruovaná zahrada. Pro všechna oddělení je v budově přístupná, poměrně dobře vybavená tělocvična. Prostředí se každý rok nově upravuje, aby vyhovovalo všem dětem.

Tanec byl vyučován ve třídě Kořátka. Jedná se o homogenní třídu. Chodí sem 28 dětí, z toho je 14 dívek a 14 chlapců, ve věkové hranici čtyři až pět let. Třídu vedu se svou kolegyní prvním rokem. Celkový dojem kolektivu je pozitivní s menšími odchylkami. Máme ve třídě dvojčata chlapců, kteří mají dětskou mozkovou obrnu a potřebují od nás větší pozornost, dostatek času na všechny aktivity a činnosti a také individuálnější přístup. Samoobslužné činnosti jsou pro ně náročné a provedení daného pohybu také. Děti jsou velmi aktivní a hlasité. Snažíme se v nich vybudovat respekt k sobě, ale i ostatním, rozvíjet je po všech stránkách, vést je k samostatnosti, důvěře, ale i pravidlům společenského života.

3.2 Organizace šetření

Ověřování probíhalo 3x – 4x týdně v dopoledních hodinách. Ve třídě vždy nebyl stabilní počet dětí, v průměru se taneční choreografie nacvičovala s 18 dětmi.

V počátku učení byla choreografie předvedena učitelkou nejprve synteticky a poté byla analýzou rozpracována na části pro snadnější nacvičení. V další fázi byla učitelka pozorovatelem a hodnotila děti, aniž by jim předcvičovala. V první fázi nacvičování byla pozornost věnována zvládnutí kroků a paměti na taneční prvky, jak jdou za sebou. Hned po první fázi jsme se věnovaly nacvičování rytmu, který je vždy prvotní, poté krokům, práci horních končetin a pohybu po taneční ploše.

Po naučení a prohloubení tanečních kroků se hrály taneční soutěže ve družstvech, kdy jedno tancovalo a druhé poukazovalo na správné provedení kroků či naopak případné chyby. Také vybrání jednoho z dětí jako učitele/ky bylo využíváno k zábavné formě nácviku. V konečné fázi, kdy už děti vše zvládaly, byly přidány pomůcky – pompony. Nejprve proběhlo seznámení s pompony a ponechána volná improvizace na hudbu.

Taneční pohybové aktivity jsou nedílnou a velmi oblíbenou činností dětí. Proto byly provedeny rozhovory s učitelkami mateřských škol, aby bylo zjištěno, jak probíhají v jejich podání. K rozhovorům bylo osloveno sedm učitelek a jedna paní ředitelka. Všech šest učitelek s paní ředitelkou učí ve státních mateřských školách a jedna paní učitelka učí ve školce lesní. Tři z dotazovaných učitelek pracují v mateřských školách čtyři roky. Jedna z dotazovaných paní učitelek je v praxi osm let, a zbylé čtyři jsou v praxi přes dvacet let.

Rozhovory probíhaly po předchozí domluvě v mateřských školách. Otázky byly vytvořeny už předem a týkaly se tanečních pohybových aktivit v mateřských školách. Rozhovor byl individuální formy pro navázání bližšího kontaktu s učitelkami. V rozhovoru se objevovaly otevřené otázky. Učitelky mohou více vyjádřit svůj názor a jsou v odpovědích svobodnější. Odpovědi jsem si zapisovala v průběhu, což bylo náročnější na čas, ale odpovědi byly přesné.

3.3 Taneční choreografie

V následující kapitole budou podrobně rozpracované taneční prvky, které v konečné fázi tvoří taneční choreografie. Jsou určeny k praktickému využití učitelkami a dětmi v mateřských školách.

Pro přehlednost jsou hudebně pohybové činnosti sepsané do tabulky. V levém sloupci je vždy text písně a v pravém sloupci je pohybové zpracování. Druhý tanec je obohacen o taneční pomůcku, kterou jsou pompony vytvořené z krepového papíru. Taneční sestavy jsou vytvořeny na základě schopností dětí, ale jsou také zaměřeny na rozvoj jejich pohybových dovedností. Mohou se proto v sestavě objevit i prvky, které jsou náročnější. Proto dětem taneční prvky názorně ukážeme a podáme k tomu i vysvětlení. Nacvičování může trvat i několik měsíců, je dobré s tím počítat. U výuky tance a nacvičování tanečních choreografií je velmi důležité neustálá rytmizace a počítání

jednotlivých kroků. Při tancování v prostoru si opět najdeme nějaké určité záchytné body, díky kterým bude pro děti srozumitelná taneční pozice, směr a orientace v prostoru.

Na začátku každého nácviku je dobré s dětmi nejprve nacvičit základní postoj, správné držení těla, dýchání a protažení. Velkým přínosem pro děti je prvotní seznámení s novou hudební skladbou či písní. Pustit jim hudební ukázkou a nechat je improvizovat, nebo společně vytleskávat rytmus, vést rozhovor o písni, naučit se ji zpívat, apod.

Taneční choreografie bude nacvičována podle potřeby a zájmu dětí, ale v předběžném plánu se budeme snažit zařazovat výuku 3x – 4x týdně. Každý den, který bude vybrán k nacvičování taneční choreografie, bude podrobně zapisován. Zaznamenávat se bude počet dětí, přesný čas od kdy do kdy se budeme s dětmi tanec učit, datum a samozřejmě jak často se taneční choreografie učí (kolik dnů v týdnu). Součástí diplomové práce bude video, na kterém bude nahraná konečná verze tanečních choreografií.

Taneční choreografie jsou vytvořené na písničky z filmu: *At' žijí duchové* a jedná se o písničky: *Hajný je lesa pán* a *Každý den*.

1. Taneční choreografie

Název tance: Hajný je lesa pán

Název písně: Hajný je lesa pán (Zpěvník největší hity, 2008)

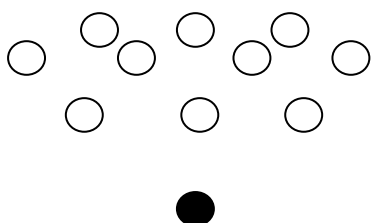
text: (karaoketexty.cz), (příloha C)

Pomůcky: přehrávač, píseň

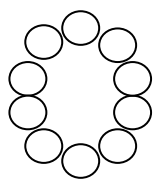
Popis: píseň je ve 4/4 taktu, počet taktů 24

Základní postavení: stoj spojný na místě, děti jsou rozmístěné v prostoru taneční plochy

Organizační uspořádání:



Obr. 1a Prostorové uspořádání pro taneční choreografii č. 1 (začátek taneční choreografie)



Obr. 1b Prostorové uspořádání pro taneční choreografii č. 1 (konec taneční choreografie)

Text písně	Popis tance
<i>Hajný je lesa pán</i>	dvojposkočný krok na místě se střídavým vzpažováním P a L
<i>zvěří je milován.</i>	dvojposkočnými kroky se točíme na místě o 360° vlevo, ruce v bok
<i>Hajný je lesa král</i>	dvojposkočný krok na místě se střídavým vzpažováním P a L
<i>a každéj pytlák se ho vždycky bál.</i>	z předpažení pokrčmo, předloktí dovnitř, vzpažením a čelnými oblouky zevnitř do dřepu, ruce před chodidly
<i>Recitace:</i> <i>Co se děje, les mi hoří</i> <i>nebo řádí kuny, tchoři?</i> <i>Že by pytlák lesní pých?</i> <i>Já tu meškám v pantoflích.</i>	střídavě se chytat za hlavu oběma rukama s postupným vstáváním ze dřepu do vztyku rychlé běhové kroky na místě s vytáčením kolen do stran, předpažit poníž, ruce v pěst, ukazováčky směřují k chodidlům
<i>Klidně si zůstaňte</i> <i>v domácí obuvi</i>	vzpažit zevnitř upažit, rovný předklon
<i>klukům to nevadí,</i> <i>dívky vás omluví</i>	předpažit, ukazovat dlaně na tváře, úklony hlavou střídavě vpravo, vlevo
<i>Mňau</i>	střídavě skrčením předpažovat P, L (naznačit dráčky, škrábání kočky)
<i>Máme výborný plán,</i>	dvojposkočný krok na místě se střídavým vzpažováním P a L

<i>tímto jste k němu zván</i>	dvojposkočnými kroky se točíme na místě o 360° vlevo, ruce v bok
<i>Dejte nám stromů pár a</i> <i>dejte nám je třeba jako dar.</i>	dvojposkočný krok na místě se střídavým vzpažováním P a L dvojposkočným krokem otáčka o 360° vlevo, ruce v bok, zakončit do kleku sedmo, hluboký předklon, paže skrčmo
<i>Recitace:</i> <i>Sekerečku vem a setni! Copak to jde? Strom je státní! Za darmo se neziská.</i>	převal vpravo o 360°
<i>Z toho koukaj želízka!</i>	klek, předpažit zkřížmo
<i>Slibuju za kluky,</i> <i>slibuju za holky:</i>	skrčením upažit, skrčením předpažit, ukazovat vpřed skrčením upažit, skrčením ruce na tvář
<i>za každý strom dáme sto malých do školky.</i>	upažit vzpažit pokrčmo, prsty se dotýkají (koruna stromu)
<i>Tomu já říkám plán,</i> <i>tímto je ujednán.</i>	z kleku do stoje, dvojposkočný krok na místě se střídavým vzpažováním P a L dvojposkočnými kroky se točíme na místě o 360° vlevo, ruce v bok
<i>Hajný je lesa pán,</i> <i>je mládeží a zvěří milován.</i> <i>Áááá..</i>	dvojposkočný krok na místě se střídavým vzpažováním P a L dvojposkočnými kroky se točíme na místě o 360° vlevo, ruce v bok vzpažit zevnitř, točení vyšlapáváním ve výponu o 720°
<i>Hajný je lesa pán, je mládeží a zvěří milován.</i>	Seběh dětí do zapojeného kruhu, poskočnými kroky vlevo

2. Taneční choreografie

Název tance: Každý den

Název písně: Každý den, (Zpěvník největší hity, 2008)

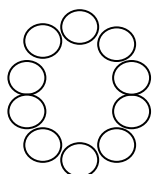
text: (karaoketexty.cz), (příloha D)

Pomůcky: přehrávač, píseň, každé dítě má dva pompony (příloha B)

Popis: píseň je ve 4/4 taktu, počet taktů 16

Základní postavení: stoj spojný, připažit

Organizační uspořádání: děti stojí do kruhu čelem, drží v rukách pompony



Obr. 2 Prostorové uspořádání pro taneční choreografii č. 2

<i>Každý den, každý den,</i>	třese pompony vpravo vzhůru, vlevo vzhůru
<i>k svačině jedině</i>	vpravo dolů, vlevo dolů
<i>jedině pramen zdraví z Posázaví.</i>	výkrok P, čtyři kroky vpřed do kruhu, a čtyři kroky zpět
<i>Chcete-li prospěti,</i>	třese pompony vpravo vzhůru, vlevo vzhůru
<i>Dítěti bledému,</i>	vpravo dolů, vlevo dolů
<i>kupte mu pramen zdraví z Posázaví.</i>	výkrok P, čtyři kroky vpřed do kruhu, a čtyři kroky zpět
<i>Výrobky mléčné, to je marné jsou blahodárné a věčné.</i>	poskočnými kroky pohyb po taneční ploše, ruce jsou v protipohybu

<p><i>Výrobky mléčné, to je marné, jsou blahodárné a věčné.</i></p>	<p>úkrok vpravo, přísun, úkrok vlevo, přísun, 2 cvaly vpravo, přinožením levé seskok do podřepu spojného</p> <p>úkrok vlevo, přísun, úkrok vpravo, přísun, 2 cvaly vlevo, přinožením pravé seskok do podřepu spojného</p>
<p><i>Výrobky mléčné to je marné, jsou blahodárné a věčné.</i></p>	<p>výkrok P vpřed, náklon těla, horní končetiny se pohybují předloktí souhlasně vpravo, vlevo</p> <p>výkrok L vpřed, náklon těla, horní končetiny se pohybují předloktí souhlasně vpravo, vlevo</p> <p>obtáčení předloktí vpravo</p> <p>obtáčení předloktí vlevo (mlýnek)</p>
<p><i>Výrobky mléčné to je marné, jsou blahodárné a věčné.</i></p>	<p>chůze na místě s otáčením vpravo o 360°, P upažit poníž, L upažit povýš (letadlo)</p> <p>chůze na místě s otáčením vlevo o 360°, L upažit poníž, P upažit povýš (letadlo)</p> <p>na konec se děti seskupí čelem k hlavní metě, divákům</p>

3.4 Metodika tanečních prvků

Pro návrh metodického postupu byly z prvního tance vybrány 3 a z druhého 2 stěžejní prvky.

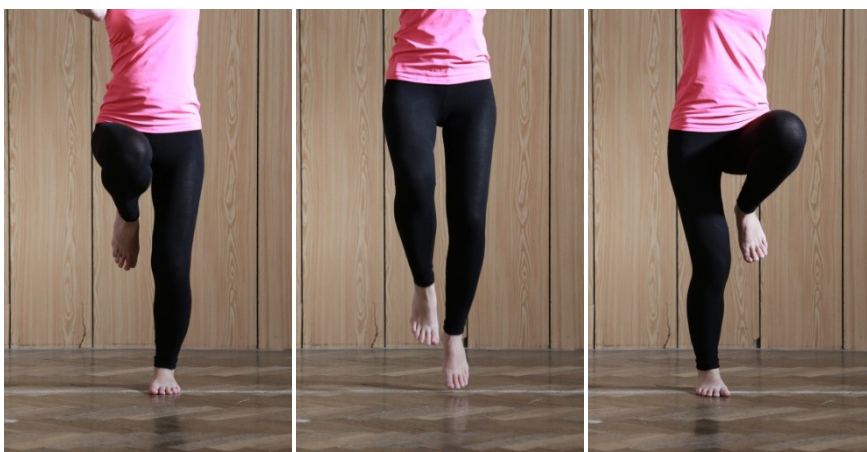
1. Tanec na píseň Hajný je lesa pán:

- dvojposkočný krok na místě,
- běhové kroky na místě s vytáčením kolen do stran,
- převal.

2. Tanec na píseň Pramen zdraví z Posázaví (Každý den):

- cvaly,
- otáčky.

Dvojposkočný krok



Obr. 3 Dvojposkočný krok (foto autor)

Při kroku dvojposkočném se používá tečkovaný rytmus. Má skočný charakter. V jednom taktu dvoučtvřovém jsou dva kroky dvojposkočné.

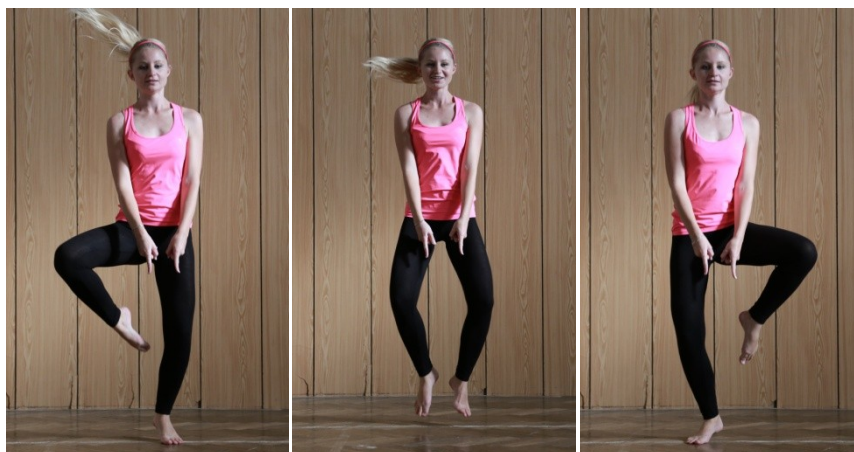
Metodický postup nácviku:

- ze stoje spojného do výponu a zpět,
- ze stoje spojného opakované přednožování pokrčmo P s návratem do stoje, totéž L, každou 5x,
- totéž střídavě P, L,
- poskoky na místě odrazem snožmo s meziskokem,
- poskoky na místě odrazem snožmo bez meziskoku,

- odrazem snožmo výskok, v letové fázi přednožení pokrčmo P, doskok na obě, totéž L, po doskoku vždy zklidnit ve stoji,
- totéž bez zastavování ve stoji.

Dvojposkočný krok je koordinačně těžší, nejlepší pomůckou při nácviku je názorná ukázka, opakování, zapojení do řad, kruhu, hada.

Běhové kroky na místě s vytáčením kolen do stran



Obr. 4 Běhové kroky na místě s vytočením kolen do stran (foto autor)

Pro optimální provedení daného prvku se předpokládá flexibilita v kyčelním kloubu. Přípravná cvičení směřují ke zlepšení zevní rotace DK.

Metodický postup nácviku:

- sed roznožný skrčmo – motýlek, kolena k zemi,
- leh roznožný skrčmo na břicho – žába, pánev na zemi, spojená chodidla tlačít k zemi,
- stoj rozkročný, vytočená chodidla, plié, grand plié,
- ze stoje spatného unožování skrčmo P, L, na každou alespoň 5x,
- ze stoje spatného unožování skrčmo P, L střídavě,
- totéž s odrazem.

Po cvičení je důležitá kompenzace – vtočení DK dovnitř (vnitřní rotace v kyčelním kloubu).

Převal



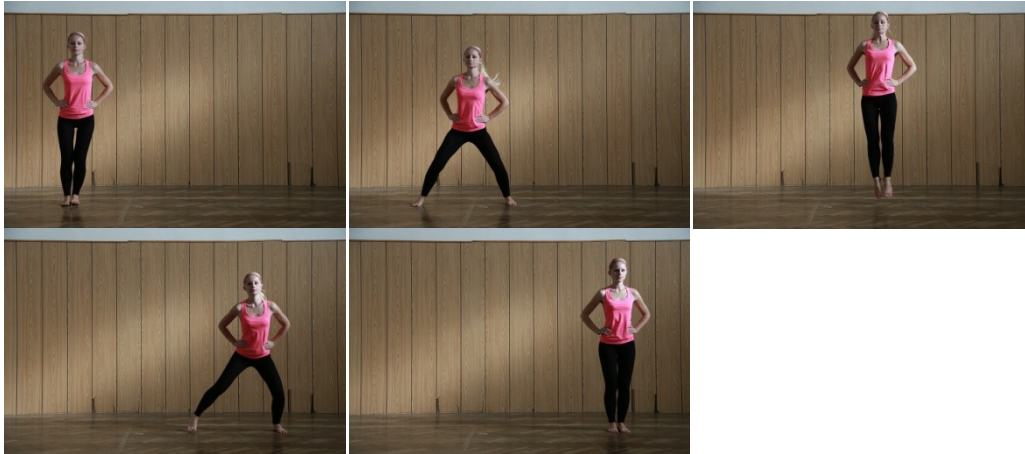
Obr. 5 Převal (foto autor)

Převal stranou z kleku sedmo a hlubokého předklonu, paže skrčmo u těla, přes záda do výchozí polohy.

Metodický postup nácviku:

- leh, sbalení do klubička, obejmout kolena, leh,
- leh, klubičko, kolébka,
- leh, klubičko, kolébka příčná – ze strany na stranu,
- klek, klek sedmo, hluboký předklon, paže skrčmo u těla, klek,
- klek, klek sedmo, hluboký předklon, paže skrčmo u těla, přes pravý bok na záda a zpět, totéž na druhou stranu,
- klek sedmo, hluboký předklon, paže skrčmo u těla, převal vpravo přes záda do výchozí polohy (o 360°), totéž vlevo.

Cval stranou



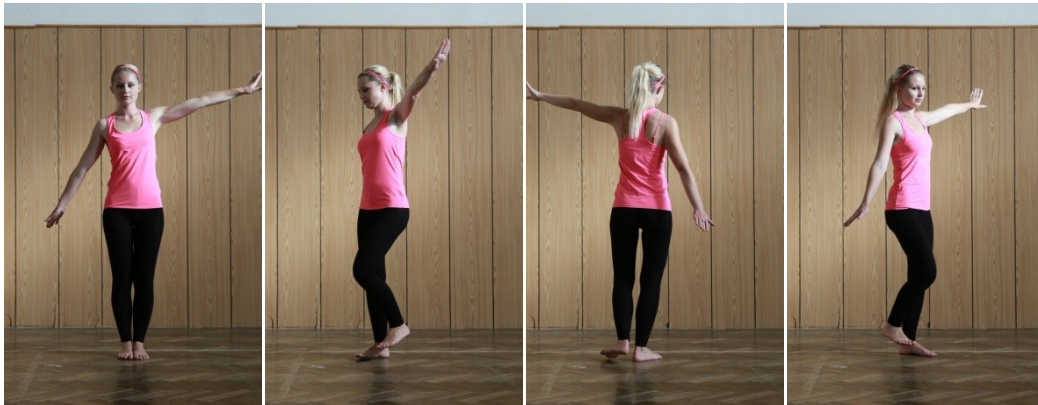
Obr. 6 Cval stranou (foto autor)

Základním krokem cvalu stranou je krok přísunný stranou. Přísun je proveden sunem volné DK k vykračující DK.

Metodický postup nácviku:

- výkrok vpravo stranou, přísun levou, totéž vlevo,
- výkrok vpravo stranou, přísun levou do podřepu, totéž vlevo,
- výkrok vpravo stranou, přísun levou do výponu, totéž vlevo,
- výkrok vpravo stranou, přísun levou, opakovaně, libovolné provedení (podřep, výpon), totéž na druhou stranu,
- přísunné kroky vpravo stranou jen do výponu, totéž vlevo,
- stoj rozkročný, odrazem výskok, v letové fázi spojit obě DK, doskok do výchozího postavení,
- opakované cvaly stranou.

Otáčky



Obr. 7 Otáčky (foto autor)

Průpravná cvičení jsou vhodná jakákoliv cvičení rotační (válení sudů, roztáčení ve dvojici aj.). Vzhledem k obtížnosti cviků jsou pro daný věk vhodné otáčky vyšlapávané.

Metodický postup nácviku:

- stoj, dřep, stoj, otočit o 180° , totéž, opakovaně vpravo, vlevo,
- chůze z místa vpřed, na pokyn otočit bez přerušení chůze o 180° , návrat chůzí na výchozí místo, střídavě vpravo, vlevo,
- chůze na místě, na pokyn otočit bez přerušení chůze o 180° opakovaně, střídavě vpravo, vlevo,
- chůzí na místě, otočení o 360° , vpravo, vlevo,
- totéž, pokus o vyšlapání ve výponu.

4 Výsledky a diskuze

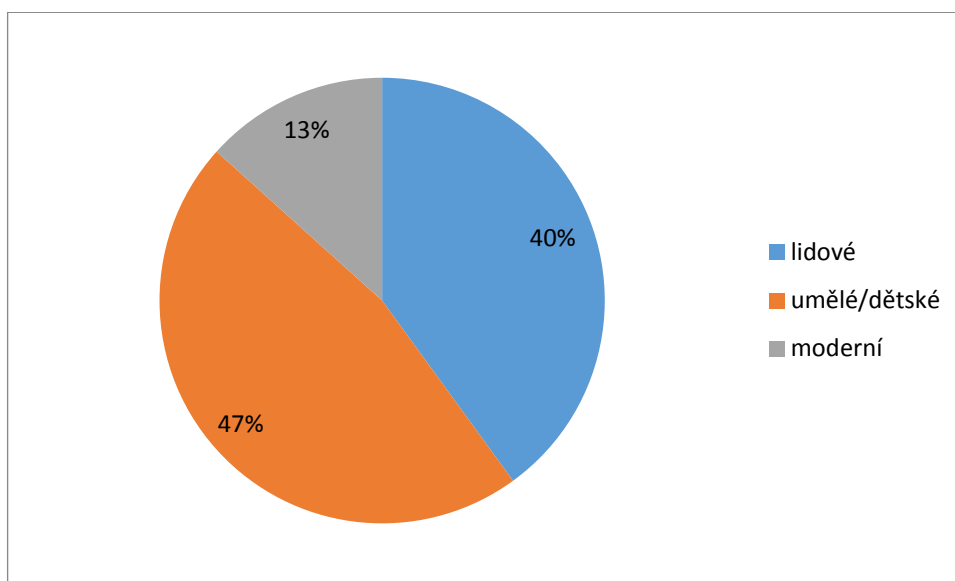
4.1 Vyhodnocení rozhovorů

V této kapitole jsou graficky znázorněny odpovědi učitelek, se kterými byl proveden rozhovor o pohybových činnostech v jejich mateřských školách (příloha A). Rozhovor byl realizován s osmi učitelkami.

Otázka č. 1 Využíváte při práci s dětmi i pohybové činnosti na hudbu?

Všech osm učitelek se shodlo, že při své práci využívají pohybové činnosti na hudbu. Využití hudby považují ve své práci za nezbytné a patří to mezi velmi oblíbené činnosti dětí.

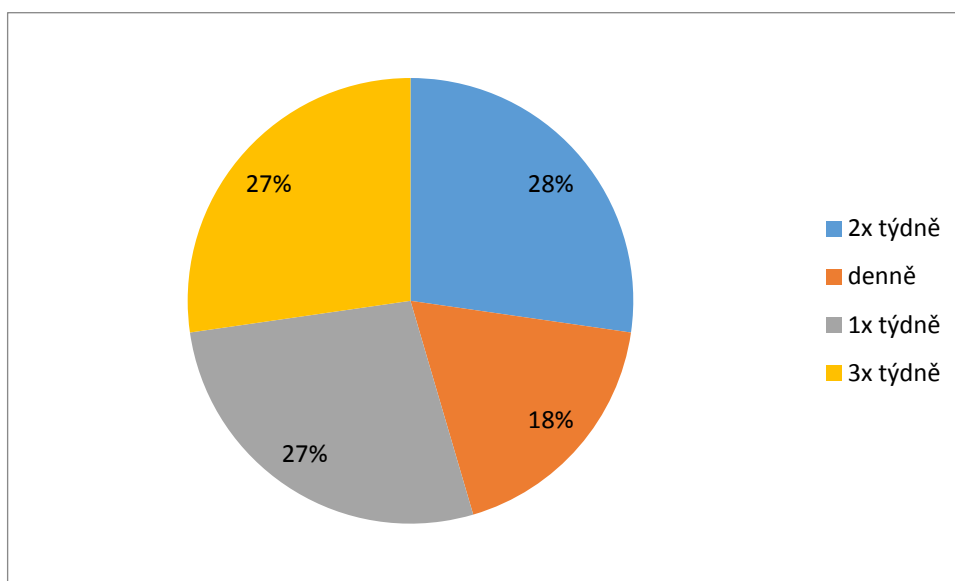
Otázka č. 2 Pokud ano, jaké písně vám jsou inspirací?



Obr. 8 Graf 1

Podle výsledků se v mateřských školách učitelky inspirují klasikou, ke které patří písně lidové a umělé/dětské. S moderními písněmi jsou děti seznamovány jen zřídka. Paní učitelky se shodly na tom, že dnes je dětem málo zpíváno a lidové písně, ale i dětské písně z pohádek moc neznají.

Otázka č. 3 Kolikrát za týden se těmto činnostem věnujete?



Obr. 9 Graf 2

Taneční pohybové činnosti jsou velmi oblíbené a učitelky je do svých příprav zapojují a snaží se, aby to bylo pravidelně. Většina z nich v rozhovoru uvedla, že děti samy vyžadují pouštění písniček.

Otázka č. 4 Pustíte dětem písničku, aniž byste jim předcvičovala?

I v této otázce se většina učitelek shodovala. Děti se učí na písničky improvizovat, poslouchat rytmus. Jedna paní učitelka uvedla, že při pohybových činnostech se holčičky převlékají do šatů a hrají si na princezny. Některé paní učitelky pouští písničky v dopoledním čase, než se všechny děti sejdou, jiné v čase odpoledním. Z toho tedy vyplývá, že paní učitelky nepředcvičují, nechávají jim volnou improvizaci na hudební předlohy.

Otázka č. 5 Dokážou se děti tanečně vyjádřit samy od sebe, volnou improvizací?

Šest učitelek u této otázky odpovědělo, že se umí tanečně vyjádřit. Dvě učitelky odpovídaly, že vždy záleží na dítěti. Je to individuální, některé tříleté dítě se dokáže pohybově vyjádřit a některé ne. A tak je tomu i u dětí čtyřletých i předškolních.

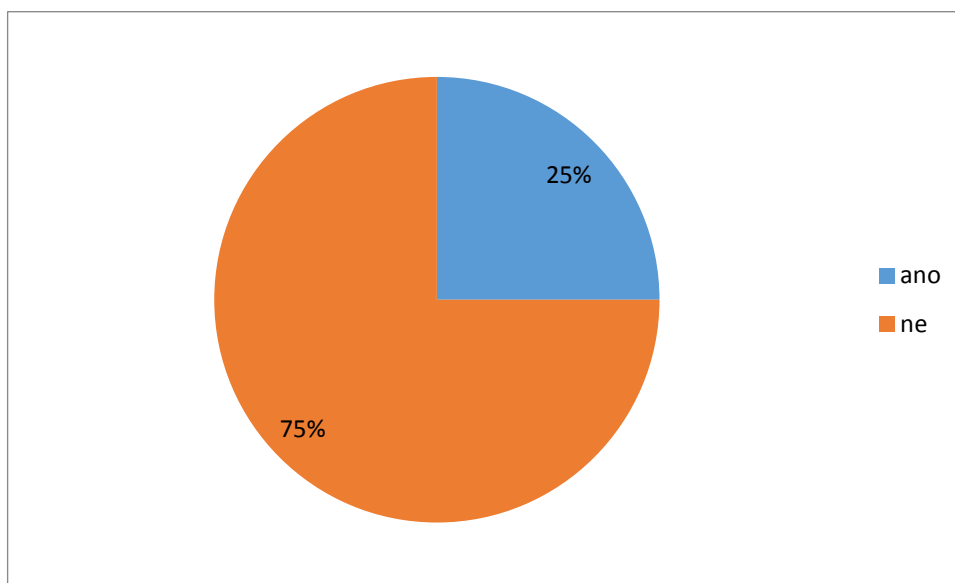
Otázka č. 6 Mají děti o tyto pohybové činnosti zájem?

Všech osm učitelek odpovědělo bez rozmyslu, že rozhodně ano.

Otázka č. 7 Je zájem stejný ze strany chlapců i dívek, nebo tyto činnosti upřednostňuje jedno z pohlaví více?

Pohybové činnosti jsou spíše vyhledávané ze stran dívek. Jedna z učitelek, se kterou byl proveden rozhovor, odpověděla, že když děti lépe pozná a najde jádro zájmu v pohybových činnostech, tak se zapojí i chlapci. „*Chlapci preferují akce, rytmus písni je většinou divoký, dynamický. Dívky preferují spíše pomalé poetické rytmy.*“

Otázka č. 8 Máte ve své mateřské škole taneční pohybový kroužek?



Obr. 10 Graf 3

Šest učitelek odpovědělo, že u nich taneční kroužek pro děti nemají. Snaží se tyto činnosti zařazovat do denních programů. Dvě učitelky ve své mateřské škole kroužek mají. V jedné je to přímo taneční a v té druhé se jedná o kroužek folklorní.

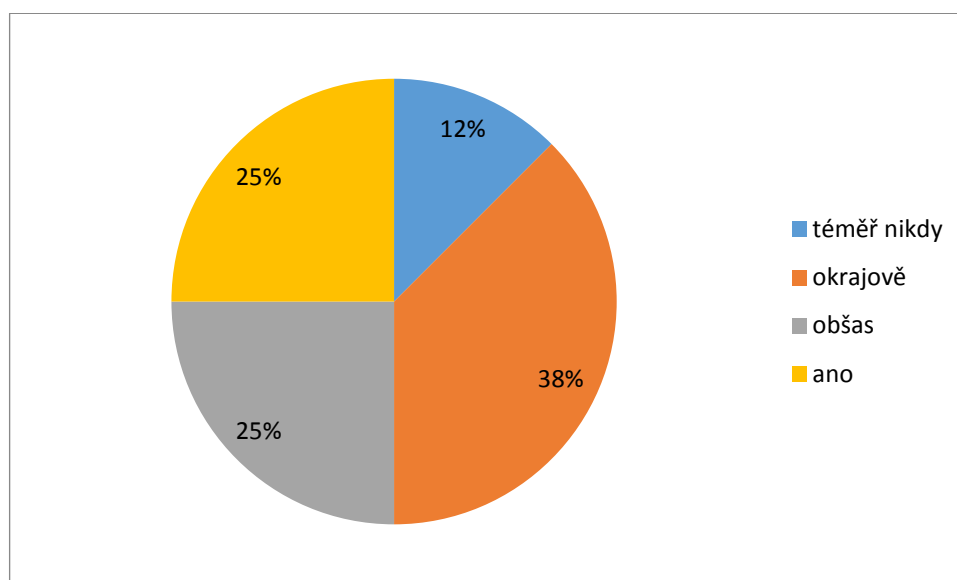
Otázka č. 9 Myslíte si, že je důležité rozvíjet u dětí pohybové činnosti spojené s hudbou?

Všech osm učitelek je jednoznačně přesvědčeno o tom, že pohybové činnosti jsou pro děti velmi prospěšné. V odpovědích se často objevovalo, že se rozvíjí po stránce pohybové, poznají rytmus, ale také se učí rozvíjet citovou a smyslovou oblast.

Otázka č. 10 Vymýšlíte si taneční pohybové činnosti sama, nebo se inspirujete např. z jiných zdrojů?

Při vymýšlení tanečních pohybových činností se některé paní učitelky inspirují např. z publikací, nebo videí na internetových stránkách. Některé paní učitelky si vymýšlí své pohybové činnosti, např. podle probíraného tématu, ročního období, nebo pokud s dětmi trénují na akci v mateřské škole (besídka pro maminky, zahradní slavnost, čarodějnický rej,...). Jeden rozhovor byl proveden s paní učitelkou, která učí v lesní mateřské škole. Její odpověď byla, že pohybové činnosti využívají občas. „*Není to náš každodenní chléb.*“

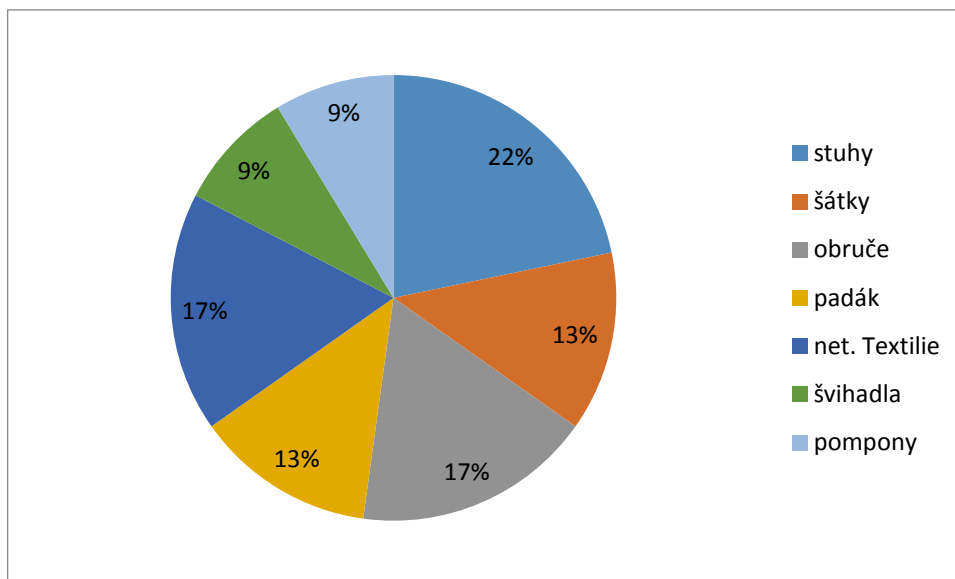
Otázka č. 11 Pouštíte dětem i moderní písně, které znají třeba z radií či televize?



Obr. 11 Graf 4

Z výsledků vyplývá, že paní učitelky používají moderní písně pro pohybové chvíle pouze okrajově. Podle jejich slov a výrazů při rozhovorech byly zmíněny velké neznalosti v písních lidových a pohádkových. Ale jedna paní učitelka při rozhovoru uvedla, že: „*Ano, snažím se pouštět dětem to, co se jim líbí, aby je to bavilo a abych si s nimi prohloubila vztahy. Jedná se např. o písně z pohádek „Ledové království“ a „Tři bratři“.*“

Otázka č. 12 Využíváte k taneční pohybové aktivitě nějaké pomůcky, např. pompony, stuhy, netkanou textilii,.....?



Obr. 12 Graf 5

Při tanečních činnostech se samo nabízí využití nějakého materiálu. Zde se fantazii meze nekladou. Při rozhovorech s učitelkami jsou nejvíce oblíbené stuhy. Jedna polovina učitelek se shodla v tom, že prvním úkolem je seznámit děti s danými pomůckami, naučit je s nimi zacházet. Také zaleží na věkové skupině dětí. Druhá polovina učitelek se shodla v tom, že pomůcky obohatí taneční pohybové činnosti a děti je pak více vyžadují.

4.1.1 Shrnutí

Odpovědi, které byly získány díky rozhovorům s učitelkami mateřských škol, se vyhodnotily a zpracovaly do grafů. Ve VO jsme předpokládali, že taneční pohybové aktivity probíhají ve všech mateřských školách a jsou využívány i pomůcky. Díky rozhovoru byla hypotéza potvrzena. Nejvýraznější shoda všech osmi učitelek nastala v otázkách číslo 1, 4, 6, 7 a číslo 9. Nejvýraznější rozdíl byl zaznamenán v otázce číslo 12, ve které učitelky odpovídaly na využití pomůcek k taneční pohybové aktivitě. Nejvíce oblíbenou pomůckou se staly stuhy. Neuspokojivý výsledek zaznamenala otázka číslo 8, máte ve vaší mateřské škole taneční kroužek pro děti. Kroužky v mateřských školách neměla ani jedna z dotazovaných učitelek. Otázka číslo 11 zjišťovala, zda je dětem pouštěna i moderní hudba, největší počet odpovědí byl, že pouze okrajově. Hned druhou odpovědí bylo, že ano a občas. Bylo zjištěno, že taneční

pohybové aktivity jsou velmi oblíbenou činností dětí a rozvíjí se po všech stránkách. I učitelky se v této problematice velmi shodovaly.

Doporučení pro taneční aktivity:

- zapojení tanečních pohybových aktivit vícekrát do týdne,
- větší motivace a zapojení chlapců do tanečních pohybových aktivit,
- více naslouchat přání a potřebám dětí a také nabídka tanečního kroužku jako součástí vzdělávací nabídky mateřské školy.

4.2 Vyhodnocení choreografií

Oblasti hodnocení, na které se zaměříme při sledování choreografií:

- hudba, dodržování rytmu,
- jednotlivé taneční prvky,
- pohyb v prostoru,
- osobitost provedení.

První sledování se týkalo dodržování rytmu. V první taneční choreografii bylo dodržení rytmu pro některé děti problémem. Píseň je rychlejšího tempa a vymyšlené kroky jsou poskočného charakteru, což přidává na náročnosti. Druhá taneční choreografie je klidnějšího charakteru. Rytmus byl dodržen bez komplikací.

Dalším hodnotícím prvkem bylo zvládnutí pohybu a jednotlivých tanečních prvků. V první taneční choreografii byl největším stěžejním prvkem převal a poté provedení do kleku sedmo. Ve druhé taneční choreografii se objevil také stěžejní taneční prvek. Jednalo se o úkrok vpravo, přísun, úkrok vlevo, přísun, 2 cvaly vpravo, přinožením levé seskok do podřepu spojného, úkrok vlevo, přísun, úkrok vpravo, přísun, 2 cvaly vlevo, přinožením pravé seskok do podřepu spojného. Na oba taneční prvky bylo potřeba dostatek času pro zafixování daného prvku a více časté opakování. I po takové době nacvičování tento taneční prvek děti zcela nezvládají.

Pro zvládnutí prostoru bylo zpočátku využíváno různých značek, které byly položeny na koberci, protože nebylo dodržováno správné rozmístění dětí po taneční ploše. Postupně byly značky z koberce odebírány.

Do posledního bodu pro hodnocení tanečních choreografií bylo zařazeno osobité provedení dětí. Je velmi důležité, jakým způsobem je tanec proveden a co je do pohybů vloženo od všech zúčastněných. Emoce, mimika, tvořivost, i plynulost pohybů je velkým přínosem. Od dívek bylo taneční podání více osobité. Do tanečních choreografií vložily samy sebe, oproti chlapcům, kteří se více soustředí na zvládnutí tanečních kroků.

4.2.1 Shrnutí

Taneční choreografie byly vymyšlené na filmové písně a naučeny dětmi z běžné mateřské školy. Taneční choreografie nacvičovaly 3x – 4x týdně v dopoledních hodinách. Zpočátku byl o taneční pohybové činnosti zájem, v průběhu učení zájem klesal, a proto bylo využito různých motivačních prvků v podobě soutěží, hrou na role učitel/ka,....

Taneční choreografie jsou náročnějšího charakteru a doporučují se pro děti od 4 let. Je to hlavně díky rychlému rytmu a náročnějším pohybovým prvkům. Velkou pomocí bylo prvotní seznámení s hudebními skladbami a průpravnými cvičeními, při kterých mimo zahřátí byl prováděn nácvik správného držení těla a dýchání.

Díky dostatečnému času a nadšení dětí proběhlo ověření tanečních choreografií bez větších obtíží. Přesto ale se ještě ve druhé taneční choreografii objevují problémy s tanečním prvkem úkrok vpravo, přísun, úkrok vlevo, přísun, 2 cvaly vpravo, přinožením levé seskok do podřepu spojného, úkrok vlevo, přísun, úkrok vpravo, přísun, 2 cvaly vlevo, přinožením pravé seskok do podřepu spojného. V pomalém tempu na počítání bylo vše zvládnuto, ale po spuštění hudební nahrávky bylo vše zapomenuto. I přesto byla dětem tanečními choreografiemi ukázána nová činnost, která se stala velmi oblíbenou. Taneční pohybové činnosti a improvizace na hudební skladby se ve třídě neustále opakují a dokonce jsou vymyšlené nové sestavy přímo od dívek. To je velmi potěšující faktor a zpětná vazba.

5 Diskuze

Mateřská škola, ve které působím, nenabízí taneční kroužek v rámci předškolního vzdělávání. Proto jsem se rozhodla vytvořit taneční choreografie a aplikovat je na děti, které do mateřské školy dochází. Ve třídě je 28 dětí, z toho pouze 5 dívek navštěvuje taneční kroužek v ZŠ Česká Skalice. To poukazuje na to, jak je taneční pohybová výchova opomíjená a děti se neumí pohybově vyjádřit.

V teoretické části jsem našla oporu pro poznatky, které jsou mi blízké a také známé z práce s dětmi. Při přípravě praktické části jsem vycházela z poznatků teoretické části. Interakce s dětmi je pro mne vždy nezapomenutelná a naplňující, zpětná vazba od dětí je tou nejlepší odpovědí na to, jak svou práci vykonávám a jak se mi podařilo využít získané poznatky. Ve svém životě a práci se také snažím naplňovat osobností rysy a schopnosti dětí.

Před učením tanečních choreografií proběhla s dětmi taneční průprava, ve které se učilo správné držení těla, správné dýchání, zahřátí organismu a protažení. Toto probíhalo vždy před začátkem učení tanečních choreografií. V první řadě se děti učily různé taneční prvky, které se postupně spojovaly do celkové podoby taneční choreografie. První stěžejní bod byl v rytmu, který byl v první taneční choreografii rychlejší. Zde bylo jasně zřejmé, že dívky, které navštěvují taneční kroužek, se rychleji naladily na daný rytmus a nedělalo jim to takový problém, oproti ostatním dětem. Ty potřebovaly více času. Byla jsem ale mile překvapena, když už čtvrtý den nácviku byl rytmus zvládnutý a začaly se pilovat taneční prvky více do hloubky.

Ve druhé taneční choreografii bylo přínosem využití pomůcky – pomponů, které tanec ozvláštnily a přilákaly pozornost dětí. V této choreografii děti více ztrácely pozornost a pohyb v prostoru jim dělal také problém. Měnicí se pozice a stěžejní taneční prvek (úkroky stranou, cvaly) byl pro děti náročný a způsobil nezájem o taneční choreografii. Po využití pauzy na odpočinek získaly děti opět chuť ze znovu do nácviku tance zapojit.

Naučení tanečních choreografií bylo využito při besídce pro rodiče, kde zatancovaly maminkám k svátku. Jejich kladné ohlasy a potlesk byly zpětnou vazbou a potvrdily vhodné zpracování tanečních pohybových činností. Ukázaly, co vše se děti dokážou naučit.

Závěr

Diplomová práce se zabývala taneční pohybovou aktivitou a vytvořením tanečních choreografií. Cílem práce bylo na základě vytvořených tanečních pohybových choreografií jejich ověření v běžné mateřské škole J. A. Komenského v České Skalici.

V teoretické části se rozpracovává pohyb v životě dítěte předškolního věku, důležitost pohybu, vhodnost tance. V poslední řadě je důležitou kapitolou Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, který se zabývá rozvojem cílů a kompetencí, rozvíjí všestranné zájmy dětí.

Taneční choreografie byly vypracovány a co nejsrozumitelněji zaznamenány, aby sloužily jako metodická pomůcka pro jiné učitelky, které budou chtít taneční pohybové chvílky zařadit do své práce s dětmi. Názornou součástí práce bylo vytvoření videozáznamu.

Diplomová práce stanovila úkoly, mezi které patří: prostudování dostupné literatury, vytvoření tanečních choreografií, které se ověří v běžné mateřské škole, vytvoření videozáznamu, sepsání metodiky vybraných prvků, sestavení otázek pro rozhovor s učitelkami mateřských škol a následné zpracování a vyhodnocení získaných údajů. Všechny úkoly se podařilo splnit.

Taneční pohybová aktivita byla úspěšně ověřena v praxi. Dobrá motivace a naučení choreografií zábavnou formou bylo to správné. Do pohybových aktivit byly děti zapojovány přirozenou formou a nebyly do ničeho nucené. Tanec se stal velmi oblíbenou činností a je v mateřské škole využíván denně.

Vytvořené taneční choreografie se aplikovaly v praxi a nacvičily se s dětmi běžné mateřské školy. Byly využity různé taneční metody a techniky. Cílem bylo, aby děti měly radost z tance a hudební a pohybové vyjádření jim bylo přirozené. Taneční choreografie byly natočené a nahrané na DVD, které slouží jako pomůcka k nácviku. Taneční choreografie jsou spíše složitějšího charakteru. Je tedy nutné brát v úvahu čas na nácvik. Mohou tedy sloužit jako představení pro akce, které mateřská škola pořádá pro rodiče. Vybrané taneční prvky jsou poté rozpracovány do metodiky, sloužící jako opora pro učitelky mateřských škol. Chtěla jsem se také dozvědět, jak to chodí v jiných mateřských školách. Proto byl vypracován rozhovor, který byl vedený s učitelkami.

Otázky byly otevřené a tím daly učitelkám větší možnost se k otázce vyjádřit a říci, jak ony zařazují taneční pohybovou výchovu ve své praxi.

VO₁ Bude většina tanečních prvků pro děti předškolního věku přiměřená jejich možnostem a pohybovým dovednostem?

- Taneční prvky byly do jisté míry přiměřené možnostem dětí. Do třídy, ve které byly taneční choreografie nacvičovány, chodí dvojčata, která mají dětskou mozkovou obrnu. Jejich zapojení do tanečních aktivit bylo pozitivní, ale taneční prvky pro ně byly velmi náročné a nebyly zvládnutelné. Také s dodržováním rytmu měly některé děti problémy. Většina tanečních prvků byla přiměřená věku a možnostem dětí. I tato skutečnost se tedy potvrdila.

VO₂ Umocní hudba zájem dětí o pohyb a taneční výchovu?

- Druhá výzkumná otázka byla splněna. Hudba u dětí vzbudila chuť a zájem do tanečních pohybových aktivit, dokonce i ze strany chlapců. I výběr hudební nahrávky byl pozitivně ohodnocen. Skladba byla pro děti známá, veselá a energická. Ano, hudba umocnila zájem o pohyb a taneční výchovu.

VO₃ Budou do aktivit zapojeny všechny děti?

- Zpočátku se do tanečních aktivit zapojily opravdu všechny děti. Bylo jim ukázáno něco nového a byla získána jejich pozornost. Po opakovaném trénování a nacvičování zájem klesal nejvíce ze strany chlapců. Proto byla zvolena menší pauza na odpočinek, aby byla opět získána pozornost a chuť dětí do nácvičku tance. Do aktivit se zapojily všechny děti a aktivitu, až do konce nácvičku vydržela větší polovina. I tato výzkumná otázka se potvrdila.

VO₄ Probíhají taneční pohybové aktivity ve všech dotazovaných mateřských školách a jsou využívány i pomůcky (zjišťováno z rozhovorů)?

- Díky rozhovorům, které byly provedeny s učitelkami z běžných mateřských škol, bylo zjištěno, že pohybové taneční aktivity v mateřských školách probíhají a jsou velmi oblíbenou činností dětí i paní učitelek. Nejvíce je využívána improvizace dětí a ke zpestření tanečních pohybových aktivit jsou využívány i pomůcky – padák, stuhy, obruče. Ano, i zde je potvrzení výzkumné otázky.

Taneční pohybové aktivity probíhají ve všech dotazovaných mateřských školách.

Pohyb a tanec je přirozený, děti by měly mít možnost a prostor k jeho uskutečňování. Každý taneční styl se při dobré organizaci a plánování může aplikovat v prostředí mateřských škol. Každá učitelka by měla taneční prvky vytvořit s ohledem na věkové zvláštnosti a dovednosti dětí. Vždy je důležitá motivace. Pomocí pomůcek, rekvizit a kostýmů se prohloubí jejich zájem o pohybové aktivity a taneční výchovu. Tento zájem by se měl budovat již v předškolním věku. Hudba a pohyb vyvolává u člověka pocit radosti a prožitku, který rozvíjí jeho fyzickou, ale i psychickou stránku.

Tanec a taneční výchovu hodnotím úspěšně nejen díky naučení taneční choreografie, vytvoření videozáznamu, ale hlavně díky nadšení, radosti, zapojení a pozitivnímu hodnocení, které se mi dostalo z reakcí dětí.

5.1 Doporučení pro praxi

Výsledky diplomové práce ukazují, že taneční pohybové aktivity jsou velmi oblíbenou činností dětí, ale i učitelek mateřských škol. Působí na člověka jak po fyzické, tak po psychické stránce. Předškolní věk je označován za nejdůležitější etapu ve vývoji dítěte, proto bychom neměli rozvíjení rytmického cítění v tomto období opomíjet. Pohyb na hudbu provází lidi po celý život, od mateřské školy po dospělost. Myslím si, že hudba a pohyb jsou pro děti důležité.

Doporučení:

1. Žádné obavy při nacvičování tanečních choreografií s dětmi PV.
2. Využívání a seznamování dětí s pomůckami, se kterými můžeme obohatit taneční choreografie.
3. Nápaditá a vhodná motivace k tanečním pohybovým aktivitám – soutěžení, hra v roli na učitele, tancování bez hudby.
4. Zapojení tanečních pohybových aktivit vícekrát do týdne (2x - 3x).
5. Větší motivace a zapojení chlapců do tanečních pohybových aktivit.
6. Více naslouchat přání a potřebám dětí.
7. Založení tanečního kroužku jako součásti vzdělávací nabídky mateřské školy.

Seznam použitých zdrojů

- BAŠTECKÁ, B. (2009). *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-470-0.
- BLAŽÍČKOVÁ, E. (2005). *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Konzervatoř Duncan centre, 2005. ISBN 80-7290-166-4.
- DUNCAN, I. (1974). *Tanec*. Praha: Družstvo Dílo. ISBN neuvedeno.
- DVOŘÁKOVÁ, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-693-4.
- EDWARD, C. et. al. (2010). *Music: A Way of Life for the Young Child*. London: Pearson, 2010. ISBN neuvedeno.
- FONTANA, D. (1997). *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-063-4.
- JEBAVÁ, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-620-1.
- JENČKOVÁ, E. (1997). *Hudba v současné škole - Hudba a pohyb 1. díl*. Nová Paka. ISBN 80-903115-7-1.
- KACROVÁ, M. (2008). *Tanec: projev života a umění*. Brno, Diplomová práce. Masarykova univerzita Brno. Pedagogická fakulta. Katedra občanské výchovy. Vedoucí práce PhDr. Radovan Rybář, Ph.D.
- KAMENICKÁ, P. *Taneční pohybová aktivita pro děti předškolního věku*. (Nepublikovaná bakalářská práce). Masarykova univerzita v Brně.
- KRAUS, B. & HRONCOVÁ, J. (2010). *Sociální patologie*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-080-1.
- KURKOVÁ, L. (1987). *Tanec a hudba*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN neuvedeno.
- LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- LIPSKÝ, O. (Režisér). (1977). *Ať žijí duchové* [Film]. Československo.

Rozhovor s učitelkou 1 - *O pohybových aktivitách v MŠ*. Získáno dne 4. dubna 2017, Hradec Králové.

Rozhovor s učitelkou 2 - *O pohybových aktivitách v MŠ*. Získáno dne 28. března 2017, Police nad Metují.

Rozhovor s učitelkou 3 - *O pohybových aktivitách v MŠ*. Získáno dne 31. března 2017, Praha.

Rozhovor s učitelkou 4 - *O pohybových aktivitách v MŠ*. Získáno dne 14. dubna 2017, Hradec Králové.

Rozhovor s učitelkou 5 - *O pohybových aktivitách v MŠ*. Získáno dne 13. dubna 2017, Červený Kostelec.

Rozhovor s učitelkou 6 - *O pohybových aktivitách v MŠ*. Získáno dne 7. dubna 2017, Hradec Králové.

Rozhovor s učitelkou 7 - *O pohybových aktivitách v MŠ*. Získáno dne 8. dubna 2017, Choceň.

Rozhovor s učitelkou 8 - *O pohybových aktivitách v MŠ*. Získáno dne 3. dubna 2017, Hradec Králové.

SIBLÍK, E. (1917). *Tanec: projev života a umění*. Praha: F. Topič. ISBN neuvedeno.

SVĚRÁK, Z. UHLÍŘ, J. (2008). *Zpěvník největší hity*. Havlíčkův Brod: Fragment, 2008. ISBN 978-80-253-0666-6.

ŠIMANOVSKÝ, Z. (2007). *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-339-0.

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

VÁGNEROVÁ, M. & VALENTOVÁ, L. (1991). *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7066-384-7.

ZELEIOVÁ, J. (2007). *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-237-9.

Internetové zdroje

Osobnost učitele. (2015). [online]. [cit. 2017-05-01]. Dostupné z: http://www.szes-la.cz/objekty/15-setkani-osobnost_ucitele2.pdf

SMOLÍKOVÁ, K. et. al. (2004). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.* [online]. [cit. 2017-5-1]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2010/01/RVP_PV-2004.pdf

SÖÖT, A. & VISKUS, E. (2013). Contemporary Approaches to Dance Pedagogy – the Challenges of the 21st Century. Estonia. *International Conference on Education & Educational Psychology 2013* [online]. [cit. 2017-05-17]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814011847>.

Seznam obrázků

Obr. 1a Prostorové uspořádání pro taneční choreografii č. 1 (začátek)	28
Obr. 1b Prostorové uspořádání pro taneční choreografii č. 1 (konec)	29
Obr. 2 Prostorové uspořádání pro taneční choreografii č. 2	31
Obr. 3 Dvojposkočný krok	33
Obr. 4 Běhové kroky na místě s vytáčením kolen do stran	34
Obr. 5 Převal	35
Obr. 6 Cval stranou	36
Obr. 7 Otáčky	37
Obr. 8 Graf 1	38
Obr. 9 Graf 2	39
Obr. 10 Graf 3	40
Obr. 11 Graf 4	41
Obr. 12 Graf 5	42
Obr. 13 Pompony	II
Obr. 14 Notový zápis písně Hajný je lesa pán	III
Obr. 15 Notový zápis písně Každý den	IV

Seznam zkratk

P, L	pravá, levá horní končetina
RVP	Rámcový vzdělávací program
PV	předškolní věk
ŠVP	Školní vzdělávací program
VO	výzkumné otázky
DK	dolní končetiny
ZŠ	základní škola

Seznam příloh

Příloha A Otázky k rozhovoru s učitelkami mateřských škol	I
Příloha B Pomůcka ke druhé taneční choreografii	II
Příloha C Text písně Hajný je lesa pán – notový záznam	III
Příloha D Text písně Každý den – notový záznam	IV
Příloha E Souhlas rodičů s uveřejněním dětí na videonahrávce	V
Příloha F Videozáznam s tanečními choreografiemi	VI

Příloha A Otázky k rozhovoru s učitelkami mateřských škol

Otázky:

1. Využíváte při práci s dětmi i pohybové činnosti na hudbu?
2. Pokud ano, jaké písně vám jsou inspirací (lidové, umělé/dětské, moderní)?
3. Kolikrát za týden se těmto činnostem věnujete?
4. Pustíte dětem písničku, aniž byste jim předcvičovala?
5. Dokážou se děti tanečně vyjádřit sami od sebe, volná improvizace?
6. Mají děti o tyto pohybové činnosti zájem?
7. Je zájem stejný ze strany chlapců i dívek, nebo tyto činnosti upřednostňuje jedno z pohlaví více?
8. Máte ve své mateřské škole taneční pohybový kroužek?
9. Myslíte si, že je důležité rozvíjet u dětí pohybové činnosti spojené s hudbou?
10. Vymýšlíte si taneční pohybové činnosti sama, nebo se inspirujete např. z jiných zdrojů?
11. Pouštíte dětem i moderní písně, které znají třeba z radií či televize?
12. Využíváte k taneční pohybové aktivitě nějaké pomůcky, např. pompony, stuhy, netkanou textilii,....?

Příloha B Pomůcka ke druhé taneční choreografii



Obr. 13 Pompony (foto autor)

Příloha C Text písně Hajný je lesa pán

Hajný je lesa pán
Hudba Jaroslav Uhlíř / Text Zdeněk Světlík

Haj-ný je le - sa pán, zvě - ři je mi - lo - ván. Haj-ný je le - sa
král a kaž - dej py - ták se ho vždy - cky bál.
recitace: Co se děje, les mi hofí nebo řádí kuny, tchofi?
Ze by pytlák, lesní pých? Já tu meškám v pantoflích.
Klid - ně si zós - taň - te v do - má - cí o - bu - stí,
klu - kům to ne - va - dí, dív - ky vás o - mlu - ví.
Coda
pán, je mlá - de - ži a zvě - ři mi - lo - ván
á, haj - ný je le - sa pán, je
mlá - de - ži a zvě - ři mi - lo - ván.

94

Máme výborný pán,
tímto pís k němu zván,
a děje nám je třeba jako dár.
Sednečka vem a završ,
Čepák to šatř šosem je státní
Začarom se nečistá,
Z toho lesáků šelika.
Slábu za křiky
slábu za křiky
za každý strom máme
sto malých do šeliky.
Tamu já říkám pán,
tímto je vjezdák,
Hajný je lesa pán,
je mládeží a zvěři milován,
Hajný je lesa pán,
je mládeží a zvěři milován.

95

Obr. 14 Text písně Hajný je lesa pán – notový záznam

Příloha D Text písně Každý den

KAŽDÝ DEN

Hudba Jaroslav Uhlíř / Text Zdeněk Svěrák

Každý den, každý den k svačičce je - di -
Chce - te - li pros - pě - ti dí - tě - ti ble - dě -
-ně, je - di - ně Pra - men zdra - vi z Po - sá - za - ví.
- mu, kup - te mu Pra - men zdra - vi z Po - sá - za - ví.
Každý den, každý den k svačičce je - di -
Chce - te - li pros - pě - ti dí - tě - ti ble - dě -
Vý - rob - ky mléč - né, to je mar - né,
-ně, je - di - ně Pra - men zdra - vi z Po - sá - za - ví.
- mu, kup - te mu Pra - men zdra - vi z Po - sá - za - ví.
jsou bla - ho - dár - né a věč - né.

98

Obr. 15 Text písně Pramen zdraví z Posázaví – notový záznam

Příloha E Souhlas rodičů s uveřejněním dětí na videonahrávce

Souhlas rodičů s uveřejněním fotografií

Dávám svůj souhlas mateřské škole k vyfotografování dětí v rámci činností a akcí v mateřské škole a s jejich použitím při prezentaci a propagaci (v tisku, v kronice, na internetu apod.)

V

dne

Podpisy rodičů/zákonných zástupců:

Příloha F Videozáznam s tanečními choreografiemi