

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

ROZVOJ ELEMENTÁRNÍCH HUDEBNÍCH DOVEDNOSTÍ U DĚTÍ
(PŘEDŠKOLNÍ VĚK) POMOCÍ HRY NA ZOBCOVOU FLÉTNU

Vedoucí práce: Mgr. Karel Ochozka

Autor práce: Kamila Hellebrantová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 3.

2018

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

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

Podpis studenta

„Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Karlu Ochozkovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.“

OBSAH

ÚVOD.....	5
1 CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉ SKUPINY	7
1.1 HUDEBNOST PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ.....	9
2 DÝCHÁNÍ.....	10
2.1 NĚKTERÁ DECHOVÁ CVIČENÍ U VYBRANÝCH ČESKÝCH PEDAGOGŮ	12
3 HUDBA A POHYB.....	18
3.1 OD CHŮZE K ORFFOVÝM NÁSTROJŮM.....	19
3.2 TĚLOCVIK HROU	20
3.3 HUDBA JAKO TERAPIE.....	21
3.4 JEMNÁ MOTORIKA PRSTŮ	24
4 ZOBCOVÁ FLÉTNA.....	26
4.1 HISTORIE ZOBCOVÉ FLÉTNY	26
4.2 ZOBCOVÁ FLÉTNA V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	29
4.3 HRY S VYUŽITÍM ZOBCOVÉ FLÉTNY	32
4.3.1 Příprava a posilování dechu.....	32
4.3.2 Hry s flétnovou hlavicí (nasazení tónu).....	32
4.3.3 Hry s celou flétnou (první tón)	34
4.3.4 První melodie (tóny h ¹ , a ¹ , g ¹).....	36
4.3.5 Hry inspirované Z. Šimanovským.....	37
ZÁVĚR	39
Seznam literatury	41
Přílohy.....	44
ABSTRAKT	54

ÚVOD

K výběru tématu mé práce mě vedly zejména dva důvody. Prvním je skutečnost, že jsem vyrostla v hudební rodině, takže téměř nepřicházelo v úvahu, aby se mne hudba nějakým způsobem nedotkla. Vzhledem k tomu, že je moje matka flétnistka, od malička jsem tento nástroj doma slyšela. Celkem logicky jsem pak současně s nástupem do základní školy začala navštěvovat v ZUŠ výuku hry na příčnou flétnu. Absolvovala jsem I. a II. stupeň studia (celkem 12 let), které jsem završila veřejným koncertem.

Druhým důvodem je moje současné zaměstnání v mateřské škole, kde vidím velký prostor pro rozvoj hudebnosti předškolních dětí. Já sice zatím pracuji ve třídě dvouletých dětí, s kterými jsou možnosti v tomto směru omezené, ale ráda bych časem vedla alespoň nějaký hudební kroužek v rámci MŠ. Trendem dnešní doby je, že rodiče vyžadují od školky pro svoje děti nabídku různých zájmových kroužků, mezi které patří i hra na sopránovou zobcovou flétnu. Nezřídka se pak stává, že ve snaze uspokojit rodiče, učí děti někdo, kdo se naučil hmaty, ale o nástroji a jeho problematice toho příliš neví. Na trhu sice existuje množství literatury a notového materiálu různé úrovně, které lze dobře kombinovat, ale mnozí učitelé se v pramenech neorientují a využívají většinou jen jeden zdroj.

Chci se pokusit vytvořit pomůcku všem těmto učitelům (zároveň i sobě), usnadnit jim tak práci a také zamezit tomu, aby děti získaly nesprávné návyky, které by jim komplikovaly případné další studium hry na vyšších stupních vzdělání. Je třeba zdůraznit, že v předškolním věku se nejedná přímo o výuku, ale jádrem procesu učení dětí v MŠ je hra. Děti totiž vstřebávají hudbu hlavně prožitkem, který je silnější, když se spojí víc činností dohromady, a tuto možnost poskytuje právě hra. Proto se jí věnuji téměř v každé kapitole mé práce, která je zaměřena více prakticky, na konkrétní cvičení. Při jejich výběru mi byla nepřímo k pomoci moje pětiletá dcera, snažila jsem se totiž vycházet z toho, jak je ona schopná určité úkoly zvládnout. Vzhledem k tomu, že se od narození v její blízkosti zpívalo, je pro ni zpěv zcela přirozenou záležitostí, cítí rytmus a spontánně ho dokáže vyjádřit pohybem, i v tanci. Možná ne každé dítě je takové, ale právě o to mi jde – zapojit do hry i ty méně schopné.

V první kapitole popisují věkovou skupinu dětí 3 – 6 let z hlediska vývoje fyzického, duševního, emocionálního, úroveň jejich schopností v sociálních vztazích a komunikaci, rozvoj smyslů a zejména hudebnosti.

Následuje kapitola o správném dýchání, které je prostředkem pro hraní na dechový nástroj, ale také podmínkou zdravého života. Bohužel dnes přibývá lidí (děti nevyjímaje), kteří trpí dechovými potížemi pramenícími z nepřirozeného způsobu života v přetechnizovaném světě. Jsou stále více pohodlní, mají často málo pohybu, nezdravě se stravují, a když připočteme čím dál víc znečištěné ovzduší, nelze se divit, když dýchání nefunguje, jak má. Uspěchaná doba vyvolává stres, který rovněž zdravému dechu brání. Je tedy velmi důležité dbát na to, aby děti prožívaly klidné a spokojené dětství, uchovaly si svůj přirozený dech. Součástí kapitoly jsou vybraná dechová cvičení některých českých pedagogů (prof. V. Žilka, PaedDr. A. Tichá, PhD., manželé Kvapilovi, prof. PhDr. E. Jenčková, CSc.).

Neméně důležitá je kapitola o pohybu ve spojení s hudbou. Pro zdravé dítě je pohyb možná stejně důležitý jako dýchání, proto je vhodnou cestou k rozvoji hudebnosti. Vycházím ze základního pohybového prvku, kterým je chůze, pokračuji k Orffovým nástrojům, popisuji několik her spojených s tělesným cvičením při písničkách P. Ebena a hry Mgr. Z. Šimanovského, který hudbu využívá též k psychoterapii. Nechybí ani praktická cvičení pro jemnou motoriku prstů, protože i ta je důležitá pro ovládání nástroje.

Vyústěním práce je kapitola o samotném nástroji. Nelze se alespoň stručně nezmínit o původu a historii zobcové flétny, která je dnes již rovnocenným a uznávaným koncertním nástrojem. Zároveň se může stát prvním hudebním nástrojem v životě dětí, což je obsahem kapitoly o využití zobcové flétny v MŠ. V samotném závěru shrnuji různé činnosti do jakéhosi manuálu her s flétnou (dechová cvičení, hry s flétnovou hlavicí, s celou flétnou, první melodie). Manuál jsem doplnila vlastními hrami přetvořenými pro flétnu, inspirací mi byly hry Šimanovského.

1 CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉ SKUPINY

Pro potřeby mé práce se omezím na stručnou charakteristiku skupiny dětí v mateřské škole, jejichž věk je 3 – 6 (7) let. Výstižně se toto období nazývá věkem **hry**. Ve hře, která je sdílenou aktivitou, se promítají vývojové změny, děti se v ní učí sociálnímu chování (respektovat ostatní, učí se řádu, spolupracovat). Prostřednictvím hry se seznamují s okolním světem, přitom využívají své představivosti, aniž by byly zatíženy logikou. Jejich myšlení je převážně intuitivní, egocentricky zaměřené. Jejich schopnost pozornosti a smysl pro povinnost nejsou ještě dostatečně rozvinuté. Totéž se dá říct o paměti, která je převážně neúmyslná a pro její zefektivnění je právě hra dobrým prostředkem.¹

Děti se v tomto období orientují v základních emocích, místo vzteku a zlosti prožívají více radost a veselost, dokážou se na něco těšit a mívají smysl pro humor. Rozvíjí se jejich emoční inteligence, přes chápání svých pocitů jsou schopné empatie. Zároveň se dokážou cítit provinile, když se jim něco nepodaří, provedou něco špatného.² Znájí slova označující emoce, ale nechápou ještě abstraktní pojmy zejména časové (včera, za týden apod.).³

V sociálních vztazích je stále nejvýznamnější rodina. Děti přicházejí do mateřské školy jako do nového, neznámého prostředí, na které se musí adaptovat. Poprvé se ocitají mimo bezpečí domova, stojí před nimi nová autorita – učitel. Učí se dodržovat pravidla a řád, který je odlišný od řádu v rodině. Učí se žít v kolektivu, tedy chápat potřeby ostatních, ovládat potřeby vlastní (dělí se o hračky), budují si svou pozici, sdílí společné zážitky. Děti ve skupině mají potřebu se předvádět před ostatními, aby byly chváleny, soupeřit a tak si posilují svoji sebedůvěru. V tomto procesu vznikají na jedné straně konflikty, ale zároveň i kamarádství. Dochází ke střetu egoismu s altruismem.⁴

Typická pro toto věkové období je potřeba aktivity, kterou je třeba usměrňovat a vytvořit pro ni bezpečné podmínky. Zpočátku se jedná o aktivity, které uspokojují samy o sobě (rozhazování hraček, pobíhání apod.), později jsou prostředkem, který slouží konkrétnímu cíli. Využitím touhy po pochvalě lze děti vést k akceptování

¹Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 173 – 178.

²Srov. tamtéž, s. 196 – 200.

³Srov. tamtéž, s. 188 – 189.

⁴Srov. tamtéž, s. 204 – 215.

pravidel, tím se zároveň rozvíjí dětské svědomí (smysl pro „fair play“).⁵ Děti prožívají, to co dělají, celou svou bytostí, živelně, takže se snadno unaví. Dovedou se rychle nadchnout, ale také rychle jejich zájem opadá. Podle Aleny Tiché jsou schopny se plně soustředit 10 – 20 minut, proto je třeba často střídat rozdílné činnosti.⁶

V komunikaci bývají mezi dětmi rozdíly, jsou na různé úrovni. Většinou dovedou vyjádřit svoje pocity a požadavky, dokážou vyprávět, co se stalo, co zažily, užívají formu příběhu, přičemž mají sklony k vychloubání. Některé mohou mít potíže se zpracováním získaných informací.⁷

Dochází k vývoji všech smyslů, pro vnímání hudby je nejdůležitější sluch. Kolem pátého roku jsou děti schopny citlivě vnímat nuance zvuků a tónů. Když doma často slyší hudbu, pokud se doma zpívá, je pro ně zpěv přirozený. Dokážou zopakovat nápěv, vytvořit svůj, projevovat se muzikálně (mají smysl pro tempo, rytmus, intonaci, zabarvení hlasů a tónů).⁸

Prodělávají intenzivní fyzický vývoj. Při chůzi jsou jistější, mají delší krok, koordinovanější pohyby, takže jejich chůze nabývá na eleganci. Po čtvrtém roce věku jsou schopny chodit rychle po schodech, utíkat, skákat, stát na jedné noze, házet míčem, lézt po žebříku. Stávají se manuálně zručnějšími nejen při samostatném oblékání a obouvání, při jídle, hygieně, ale i v kreativních činnostech.⁹ Jemná motorika se evidentně tříbí.

Tříleté děti si běžně uvědomují samy sebe i svoje vlastnictví („já, moje“), hodnotí se ale podle hodnocení rodičů, které někdy neodpovídá skutečnosti, ať už v kladném či záporném smyslu. Schopnost fantazie jim umožňuje únik do jiného světa, kde jsou schopnější a takové, jaké by chtěly být, také jsou zvědavé, rády se učí něco nového a nejraději dělají věci jako velcí. Právě hra je k tomu nejlepším prostředkem, je hlavní činností dětí, pomáhá jim pochopit i to, čemu nerozumějí a vede je ke spolupráci. Ve hře mohou být spontánní, tvořivé a radostné. Pro jejich vývoj je hra nezbytností a pro vychovatele cestou k porozumění vnitřnímu světu dítěte.¹⁰

⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 219 – 223.

⁶ Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z.; TICHÁ, A. *Lidové písničky a hry a s nimi*, s. 10.

⁷ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 224 – 225.

⁸ Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z.; TICHÁ, A. *Lidové písničky a hry a s nimi*, s. 10 – 11.

⁹ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 85.

¹⁰ Srov. tamtéž, s. 93 – 99.

1.1 HUDEBNOST PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Jak již bylo výše zmíněno, mezi předškolními dětmi jsou patrné rozdíly ve vývoji všeobecně, tedy i v míře hudebnosti. Záleží na prostředí, které je obklopuje, dává jim podněty a podmínky pro rozvoj schopností, nejenom hudebních. Děti sice stále ještě tráví doma hodně času, ale vzhledem k zaměstnanosti rodičů se čím dál mladší děti ocitají v kolektivu mateřské školy. Zde vzniká prostor k tomu, aby se mohly rozvíjet hudební vlohy i u těch dětí, které jsou v tomto směru zanedbané.

„Hudebnost chápeme jako souhrn všech vnitřních hudebních předpokladů, motivačních podnětů a sociálních vlivů zajišťujících komunikaci dítěte s hudbou.“¹¹ Prvním stupněm styku s hudbou je poslech, kterému se patrně nikdo nevyhne, alespoň v nějaké formě. Všudypřítomné sdělovací prostředky ho umožňují, ale ideální je písnička zpívaná maminkou. Již v předškolním zařízení by pak mělo docházet ke kultivování percepčních hudebních činností.

Z poslechu je možné přejít i k reprodukčním činnostem, neboť děti rády napodobují. V různé kvalitě dokážou imitovat hudební podněty, zvuky, zpěv, hru na jednoduché nástroje Orffova instrumentáře. Zkušenosti s reprodukcí hudby mohou pak vyústit v elementární improvizaci, kdy děti reagují na hudbu pohybově, zpěvem, rytmickým doprovodem (hrou „na tělo“), protože tvořivost je jim obvykle vlastní. Pro improvizací činnosti jsou však třeba i další předpoklady – sebevědomí a z něho plynoucí nebojácnost.¹²

Výkonová složka hudebnosti závisí též na fyzických vlastnostech, základních hudebních schopnostech, dovednostech a znalostech. Hudebnost nevzniká sama od sebe, ale všestrannou motivací, probouzením zájmu o hudbu. Jedná se o její aktivační (dynamizující) složku. Sociální složka hudebnost dotváří, protože dítě formuje vše, čím je obklopeno. Všechny složky musí být propojené, aby vedly k úspěšné práci s dětmi a hudbou. Pedagog v mateřské škole musí znát schopnosti jednotlivých dětí, aby každý dělal to, co dokáže zvládnout. Výhodou práce s kolektivem je, že se mohou děti zapojit do společné činnosti na různé úrovni. Uplatňují v ní své hudební předpoklady – zejména sluch, smysl pro rytmus, intonaci, harmonické cítění, důležitá je ale i všeobecná

¹¹ VÁŇOVÁ, H. Sledování hudebních předpokladů předškolního dítěte a možnosti jeho rozvoje. In KUBECOVÁ, M.; PEHELOVÁ, M.; SLAVÍKOVÁ, M. et al. *Rozvíjíme hudební dovednosti dětí*, s. 10.

¹² Srov. tamtéž, s. 10 – 11.

inteligence, představivost a míra tvořivosti. Při jednotlivých činnostech tyto schopnosti lze u dětí pozorovat a vyhodnotit, následně opět využívat a rozvíjet.¹³

2 DÝCHÁNÍ

Aby člověk mohl plnohodnotně žít a pracovat, musí být zdravý. Také děti by neměly trápit žádné fyzické problémy, aby měly radost ze života, mohly si hrát a rozvíjet svoji osobnost. Je známo, že s nástupem do mateřské školy se pojí častější onemocnění zejména různých zánětů horních cest dýchacích. Samozřejmě záleží na tom, jakou má dítě imunitu, ale i správné dýchání a dechová cvičení mohou příznivě ovlivnit zdraví.

Dech nás provází celým životem, od prvního nádechu při narození až do chvíle, kdy vydechneme naposled. Člověk vydrží žízeň, ještě déle hlad, ale bez dechu jenom několik minut. Dech není jen pouhou výměnou plynů, je to život sám. Lze dát do přímé souvislosti kvalitu dechu s kvalitou života. Spokojený, vyrovnaný člověk dýchá bez zábran, svobodně a přirozeně.

Stejně tak přirozeně dýchají malé děti, ale pokud jsou v napětí, jejich dech se zkracuje, protože vzduch se nedostává až k bránici. Přirozený – plnohodnotný dech se přitom odehrává právě ve středu těla, kde se bránice nachází. Při správném, zdravém dýchání je bránice „partnerem plic“, to znamená, že při nádechu klesá dolů a naopak. Dochází k rozšíření hrudního koše a tím i plic. Tento proces provází určitý tlak, který je nejen potřebný při hraní na dechové hudební nástroje, ale zároveň jemně masíruje vnitřní orgány, podporuje proudění krve, lymfy a činnost srdce.¹⁴ Není pochyb o tom, že pokud chce být člověk zdravý, měl by dobře dýchat. Kvalitní dýchání je předpokladem každé činnosti člověka. Zdravý člověk může bez omezení pracovat, věnovat se svým blízkým a svým zálibám.

Pro hraní na flétnu je správné dýchání samozřejmě prostředkem k úspěšnému zvládnutí tvoření tónu, podobně je tomu tak při zpěvu. Při výuce dětí by měl pedagog o dýchání mluvit co nejméně, vůbec by ho neměl „učit“, spíš vycházet z toho, co již

¹³ Srov. VÁŇOVÁ, H. Sledování hudebních předpokladů předškolního dítěte a možnosti jeho rozvoje. In KUBECOVÁ, M.; PEHELOVÁ, M.; SLAVÍKOVÁ, M. et al. *Rozvíjíme hudební dovednosti dětí*, s. 11 – 12.

¹⁴ Srov. BARKNOWITZOVÁ, S. *Dýchání jako živoucí dění*, s. 7 – 14.

bylo zmíněno, tedy že děti dýchají přirozeně správně. Většinou pokud se děti na dech zaměří a „příliš se snaží“, jsou v napětí. Dělají pak chyby, zejména zvedají ramena, dech jim funguje pouze v horní části plic a je povrchní.

Na co bychom ale u dětí měli dbát, je správné držení těla. Opět zde platí pravidlo přirozenosti. Příliš upjatý až vojenský postoj brání volnému dýchání. Je třeba zdůraznit, že držení těla zobrazuje i duševní rozpoložení, proto je v první řadě při práci s dětmi dobré navodit radostnou atmosféru, aby se cítily dobře. Skleslý člověk mívá vpadlý hrudník, shrbená záda a nemůže tak správně dýchat.

Zdravé držení páteře spočívá také v nohou, které jsou spojeny se zemí, postoj připomíná kořeny stromu. Postoj by měl být pevný, rozložení váhy těla do spodní části nohou, do celých chodidel, která nejsou ani příliš blízko ani příliš daleko od sebe, přibližně na šířku boků. Kolena by měla být pružná, asi jako při jízdě na lyžích. Lze si též představit jízdu vestoje v dopravním prostředku bez držení.¹⁵

Rovněž postavení pánve je zásadní. Pokud je nakloněná dopředu, nebo nesymetricky, způsobuje nepřirozené zakřivení páteře, proto by správné držení těla mělo začít právě vyrovnáním pánve do vertikální polohy. Tělo se pak tyčí nad chodidly, „*temenem hlavy podpírá strop*“.¹⁶ Páteř a kosti také potřebují ke správné funkci svaly, které je drží takovou silou, jak jsou používané, vycvičené. Z toho důvodu je vhodné i každé posilovací cvičení, zejména břišních a zádočných svalů. Malým dětem jistě neříkáme nic o páteři a pánvi, správného držení pohybového aparátu se snažíme docílit navozením pocitů, formou různých přirovnání (loutka na provázcích, strom rostoucí do nebe), formou hry. Dobré je též začít na zemi vleže na zádech s pokrčenýma nohama, kdy se páteř sama přirozeně narovná a s ní se také upraví dýchání. „*Necháme tělo samo dýchat – dech přijde sám*“¹⁷ a jen dech pozorujeme. Pokračujeme pak se cvičením vestoje nebo vsedě, stále sledujeme, zda je páteř vzpřímená, hlava vzhůru s bradou dopředu, hrudník rozšířený (představa „rozsvícené hvězdičky na prsní kosti“¹⁸), záda široká, ramena v klidu, nezvednutá, naopak volně spuštěná svojí vahou. Nejlépe je nechat děti zažít na vlastním těle rozdíl mezi napětím – nepohodlím při zvednutí ramen

¹⁵ Srov. MALOTÍN, F. *Příčná flétna – praktická metodika*, s. 20.

¹⁶ Tamtéž, str. 21.

¹⁷ TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*, s. 91.

¹⁸ JENČKOVÁ, E. *Hudba a pohyb ve škole*, s. 32.

a uvolněním při jejich spuštění („setřásáme sněh“ nebo „hadrový panák“¹⁹). Existují i jógová cvičení pro děti (např. „poloha zajíce“²⁰ – viz Příloha I.), díky kterým tělo samo dýchá správně, tedy přirozeně.

Dech spojuje nádech s výdechem, podle výdechu poznáme hloubku nádechu. Za mělkým nádechem, tedy nádechem vedeným pouze do horní části plic, následuje studený výdech, jedná se tedy spíše o „foukání“ než o dýchání. Takto ochlazujeme horkou polévku. Hluboké dýchání je potvrzeno teplým výdechem, kterým zahříváme. Děti si snadno představí, že zachraňují promrzlého ptáčka svým dechem, nebo že dýchají na zrcadlo, aby ho pak mohly vyčistit, že zahřívají flétnu, aby jim za to dobře hrála. Tím se učí i správně vydechovat. Stejně jako by nádech měl být hluboký, je dobré umět i správně vydechnout, to znamená „*zbavit se všeho nespotřebovaného dechu*“.²¹ To by měl být začátek každého dechového cvičení.

V literatuře je mnohými uznávanými pedagogy popsána řada těchto cvičení, takže si zaslouží samostatnou kapitolu.

2.1 NĚKTERÁ DECHOVÁ CVIČENÍ U VYBRANÝCH ČESKÝCH PEDAGOGŮ

Dechová cvičení jako průpravu ke hraní na zobcovou flétnu využíval i **Josef Václav Kratochvíl** (30. 8. 1906 – 11. 8. 2002). I když není příliš znám, je vhodné ho zmínit, protože již v polovině 60. let minulého století začal hru na zobcovou flétnu vyučovat v Českých Budějovicích. V té době ještě tento nástroj nebyl na českém trhu dostupný, dovážel se převážně z tehdejší NDR, notový materiál byl velmi omezený, literatura pro začátečníky v češtině neexistovala. J. V. Kratochvíl (v letech 1958 – 1969 byl ředitelem Hudební školy v Českých Budějovicích přejmenované v září 1961 na LŠU B. Jeremiáše – dnešní ZUŠ) byl sice houslista, sbormistr, skladatel a v neposlední řadě výborný učitel přípravné hudební výchovy, ale i zobcová flétna ho zaujala natolik, že sepsal vlastní cvičení a skladbičky pro tento nástroj a začal učit skupinku dětí dýchat a hrát (jedním z nich byla tehdy moje matka).²² Jeho dcera Mgr. Milena Šimečková

¹⁹ TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*, s. 74.

²⁰ JÓGALINGA; ZEMÁNKOVÁ, M. *Jóga pro děti, aneb, Hrajeme si na zvířata*.

²¹ TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*, s. 89.

²² *Almanach 100 let hudební školy- České Budějovice 1903 – 2003*, s. 11 – 12.

s manželem Mgr. Václavem Šimečkem založila v roce 1974 soubor zobcových fléten „Třeboňští pištci“, ve kterém dodnes vychovávají nové hráče.²³

Bohužel jeho materiály nevyšly v tištěné podobě (včetně „Metodiky pro PHV“), takže je za průkopníka malého dřevěného nástroje (nyní se však vyrábí i z různých umělých hmot) v tehdejší Československu považován pražský flétnista a pedagog **prof. Václav Žilka** (19. 9. 1924 – 13. 4. 2007), jehož učebnice „Veselé pískání – zdravé dýchání“ vyšla poprvé až v roce 1988. Je pravda, že tomu předcházela cyklus koncertů „Dřevěná píšťalka“, ve kterém 13 let seznamoval zábavným a hravým způsobem širokou veřejnost s tímto do té doby ne příliš známým hudebním nástrojem. Jednalo se o setkání s dětmi v doprovodu jednoho z rodičů nebo prarodičů, při kterém nešlo jen o poslech hudby, ale i o kolektivní výuku. Její nedílnou součástí byla též dechová gymnastika, které přisuzuje příznivý vliv při léčbě astmatu i MUDr. Vít Petru, CSc. v úvodu „Veselého pískání“.²⁴ Rodiče zaujalo jak společné muzicírování provázené humorem, tak i možnost upevnit zdraví jejich dětí. A podle Žilky navíc zdravé dítě rovná se sebevědomé dítě.²⁵

Žilka proto věnuje část svojí učebnice, kterou on sám nazývá „Slabikářem pištců“, právě dýchání, zejména v části „Správně dýchat znamená dobře pískat“.²⁶ Při nácviu správného dýchání vychází ze základního cvičení „**balónek do břicha**“. Provádí se v lehu na zádech s pokrčenýma nohama, jednou rukou v týl, druhá hlídá břicho, které by se mělo po nádechu nosem lehce zvednout. Při výdechu ústy (měl by být co nejdelší) dítě napodobuje zvuk mašinky (šššš...) a ruka jde společně s břichem k podložce. I další cviky jsou inspirovány přirovnáním k činnostem mašinky – „**mašinka táhne vagónky**“ (oproti předchozímu cvičení jsou obě ruce v týl a při výdechu se přitahují kolena na břicho), navazuje „**mašinka zvedá můstek**“ (při výdechu se zpevní zadeček, podsazuje a zvedá pánev, ale nesmí se zvednout celá záda). Cvičení „**mašinka zatáčí vlevo, vpravo**“ začíná také v lehu na zádech, s rukama v týl a nohy jsou pokrčené, ale položené s koleny u sebe vlevo. Při výdechu (šššš...) přitahujeme kolena k břichu, tentokrát stranou a položíme vpravo, abychom mohli cvičení opakovat na druhou stranu. Celá série je zakončena v lehu na břicho s rukama pod čelem, aby bylo možné

²³Třeboňští pištci [online]. [cit. 2018-01-17]. Dostupné na WWW:

<http://www.trebonstipistci.estranky.cz/clanky/o-souboru.html>

²⁴ ŽILKA, V. *Veselé pískání – zdravé dýchání*, s. 5 – 6.

²⁵ Srov. tamtéž, s. 5.

²⁶ Srov. tamtéž, s. 5 – 6.

volně se nadechnout nosem a břichem tlačit do podložky. Výdech je opět ústy (ššššš...) a tak skončila „*mašinka ve stanici*“. Tento závěrečný cvik Žilka doporučuje provést 10krát, ostatní 6 – 8krát. Před cvičení na břicho lze zařadit ještě „*jedeme na kole*“, kdy při výdechu (ššššš...) děti nohama napodobují šlapání do pedálů.²⁷

Nádechy mají být vždy doprovázeny zívnutím, aby se otevřel a uvolnil krk a všechny svaly hrudního koše, tím se uvolní i bránice. Nenařukuje se pouze břicho, ale roztahují se i boky. K uvolnění bránice Žilka uvádí další cvičení, kdy při výdechu u „balónku do břicha“ hlasitě šeptem vyslovujeme s-s-s-s, š-š-š-š, f-f-f-f, p-p-p-p, t-t-t-t, k-k-k-k, případně hlásky kombinujeme (t-k-t-k, s-š-s-š, f-k-f-k, p-t-p-t) a dbáme na pečlivou artikulaci. Bylo by dobré z nich utvořit i slova (např. taky, Saša, fíky, pata).²⁸

Dechovou gymnastiku, tedy alespoň tři cviky, zařazuje Žilka před každou lekci hraní na flétnu.

Zajímavá cvičení najdeme i u **PaeDr. Aleny Tiché, PhD.**, která vyučuje na hudební katedře Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy didaktiku hudební výchovy, zabývá se metodikou hlasové výchovy, vede dětský sbor při ZŠ V Brandýse nad Labem a pořádá pracovní semináře pro učitele. Významná je především její práce s nezpěváky. Vychází z toho, že „*každý má dar zpívat... je třeba nebránit přirozenému hlasovému projevu, ale naopak procvičovat hlas v plném rozsahu a znění. S nápravou nezpěvnosti je třeba začít již v předškolním období*“.²⁹

Za jednu z příčin, proč děti nezpívají, považuje jejich malou fyzickou zdatnost, chybné držení těla a z něho pramenící nesprávné dýchání. Kromě toho, že dnešní maminky málo dětem zpívají, v rodinách se zpěv nepodporuje, hudba je pouze pasivně konzumována a často děti mají nesprávné pěvecké vzory, dochází k tomu, že pak děti považují mluvní hlas nebo dokonce křik za zpívání. V mateřské škole pak lze ještě stav zvrátit, ale jen pokud je učitelka schopna děti vést odborně, se znalostmi, jak hlas správně používat a rozvíjet.³⁰ „*Hlas a hudebnost jdou u malých dětí vždy spolu, nelze je od sebe oddělovat.*“³¹

²⁷Srov. ŽILKA, V. *Veselé pískání – zdravé dýchání*, s. 11 – 13.

²⁸Srov. tamtéž, s. 23 – 26.

²⁹TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*, s. 11.

³⁰Srov. tamtéž, s. 12 – 13.

³¹Tamtéž, s. 13.

Ve své knize „Učíme děti zpívat“ Tichá pochopitelně věnuje značný prostor i dechu a dechovým cvičením. Upozorňuje na to, že hlasivky nemají být vystaveny přílišnému tlaku dechu, proto musí být výdech regulovaný bránicí, mezižeberními a břišními svaly. Čili musí dýchat celý dechový aparát. Tzv. krátký dech (pouze ve vrchní části plic) má za následek zvednutá ramena, napětí v ramenech, které vyvolává pocit nedostatku vzduchu, používání spodní části plic je totiž blokováno nespotřebovaným vzduchem. Proto dechová cvičení zahajuje Tichá úplným výdechem. Během hry umožňuje dětem „cestou postupného sebepoznávání jak funkčně a bez námahy při zpěvu dýchat“.³² Cílem je vypěstovat prožitek svalové rovnováhy a tělesné pružnosti během celého dechového cyklu tj. výdech – klid – nádech – klid – výdech, kdy klidem není myšleno zadržet dech, jen ho nechat plynout přirozeně volně.³³

Cvičení „*Nádech do přivřených pěstí*“ k navození hrudního, bráničního a žeberně-bráničního dechu je založeno na prodýchnutí určité partie dechového ústrojí. Nejprve se dýchá do pěstí na hrudní kosti (začínáme výdechem na „fúúúú“ a po nádechu zpíváme „bimmm, bammm“), pak se pěsti přemístí na spodní žebra (po výdechu a nádechu, který necháváme volně přijít, děti vrní jako kotě – vrňňň, hlídáme přitom uvolněná ramena, lokty by měly být oddálené od těla).³⁴

Navození klidného hlubokého nádechu doporučuje Tichá nacvičit prostřednictvím pocitu, že „*Chytáme déšť*“ (s nádechem se z mírného předklonu narovnáme a vzpažíme mírně od těla ruce dlaněmi vzhůru, jako bychom byli strom, který přijímá déšť).³⁵

„*Kolébání na zádech*“ vede k prodloužení bederní páteře a tím i k prohloubení dýchání na bránici. Při zhoupnutí se přidá hlas („aaaa.....“) ve střední hlasové poloze s pocitem zívání. Pěkné cvičení, které lze provádět při čekání na svačinu v mateřské škole, je „*Řídíme auto*“. Děti sedí na celé židličce, zády se opírají a ruce mají v poloze jako by držely volant. Při plynulém výdechu vydávají zvuk motoru („brrrr“). Tím se aktivizují zádové svaly, je možné se nadechnout hlouběji a volně vydechnout.³⁶

K posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů slouží opět představy činností, které děti dobře znají: „*Vůně květiny*“ – přivoníme ke květině a výdechem jí

³² TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*, s. 90.

³³ Srov. tamtéž, s. 91.

³⁴ Srov. tamtéž, s. 93.

³⁵ Srov. tamtéž, s. 94 – 95.

³⁶ Srov. tamtéž, s. 95.

vrátíme vůni zpět („fúúúú“), nebo sfoukáváme chmýří pampelišky. „**Pátráme čichem**“ – posilujeme nádechové svaly, „**Zastavujeme koně**“ – vsedě s opřenými chodidly o zem jako držíme opratě a při výdechu natřikrát vyslovujeme „prrr- prrr- prrr“. Cvičení posiluje pružnost břišního svalstva.³⁷

Pro prodloužení a zlepšení rovnoměrnosti výdechu nabízí Tichá např. cvičení „**Jezdíme autíčkem**“ (s autíčkem v ruce naznačujeme jeho jízdu a při výdechu napodobujeme zvuk motoru („brrr“). Při prodloužení pohybu ruky s autíčkem dochází i k prodloužení výdechu. Podobně i u cvičení „**Had**“ (ve vzduchu kreslíme rukou hada a syčíme) nebo „**Syčení páry**“ (představa papiňáku).³⁸

Ráda bych zmínila ještě jednu osobnost, která se věnuje „probouzení hlasu“ lidí toužících naučit se zpívat. **Ida Kellarová**, rozená Bittová podobně jako Tichá tvrdí, že to dokáže každý. Je třeba ale „*projít přes neskutečnou sílu předsudků, zvyků, zlozvyků a hlavně strachem, který nám brání ve schopnosti se nadechnout, otevřít se a zpívat.*“ Říká, že „*dech spojuje naši mysl, srdce a duši*“. Její způsob vedení k vyjádření se zpěvem je založen hlavně na emocích. Nevydala žádnou metodiku zpěvu tiskem, ale pořádá po celé republice osobité workshopy založené na romských písních (jejím otcem je romský hudebník Koloman Bitt, sestrou známá zpěvačka a houslistka Iva Bittová). Při práci s písní vychází z textu, který sice účastníkům přeloží do češtiny, ale píseň zpívají společně ve skupině s originálním textem. V romských písních jsou podle ní pocity každého člověka, i když nerozumí slovům. Následné připojení romských pohybů a tanců má za cíl zbavit zábran a uvolnit dýchací cesty („*přestat přemýšlet*“). Zpěv se tak stane spontánním. Kellarová sama je nejen výbornou zpěvačkou, muzikantkou, sbormistryní, ale i hudební aranžérkou a producentkou. Mnoho zkušeností načerpala v zahraničí. Snaží se pomáhat talentovaným romským dětem a mládeži.³⁹

Zkušenosti ze zahraničí má i **Jan Kvapil**, který studoval hru na zobcovou flétnu v Londýně a Linci, a spolu se svou manželkou hobojistkou **Evou Kvapilovou** vytvořil již tři díly učebnic a metodických sešitů s vtipným názvem „**FLAUTOŠKOLA**“. Tato řada je zábavná a zároveň poskytuje prostředky, jak se hodně naučit. Obsahuje nejen hry, cvičení, skladbičky a spoustu barevných obrázků, ale dává i možnost zahrát si společně s učitelem. Na začátku samozřejmě nechybí „**zvukové a dechové hry**“, kdy se

³⁷ Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*, s. 97 – 99.

³⁸ Srov. tamtéž, s. 105 – 106.

³⁹ Ida Kellarová [online]. [cit. 2018-02-17]. Dostupné na WWW:<http://kellarova.com/cs/strana/?c=ida>

hraje jen na hlavici⁴⁰ podle obrázků (pak i hmatem „tříprstíkem“ tj. tři horní otvory) – kopečky, kočička mňouká, kape vodovodní kohoutek, pravitko... Kvapilovi též spoléhají na dětskou fantazii, takže na flétnu s dětmi tvoří různé neobvyklé zvuky – pomalou a rychlou sirénu, houkání sovy, dešťové kapky a další zvuky inspirované počasím (mrholení, vánek, mlha, blesk, víchř, kroupy), které využijí při hře, kdy mají za úkol zahrát svoji „**předpověď počasí**“. Flautoškola je stále více populární a první dva díly dokonce vyšly v Braillově písmu a notopisu.⁴¹

Mezi významnými hudebními pedagogy musím zmínit také **Prof. PhDr. Evu Jenčkovou, CSc.**, která vyučuje na katedře hudební výchovy Pedagogické fakulty Univerzity v Hradci Králové pedagogiku a didaktiku HV pro MŠ, I. a II. stupeň ZŠ a III. stupeň vzdělávání. Kromě toho založila v roce 2003 se svým manželem Mgr. Jaroslavem Jenčkem vzdělávací instituci Tandem se sídlem v Hradci Králové. Pořádá tematicky zaměřené hudební dílny, které jsou navíc spojené s aktuálním ročním obdobím (např. Dopravní prostředky v pohybových hrách s hudbou – Vítání jara). Jejich dílen se rády zúčastňují především učitelky mateřských škol, protože v nich nacházejí inspiraci pro přípravu besídek v mateřských školách, kde pracují s dětmi velmi různých hudebních dispozic. Kromě toho Tandem vydává hudební materiály, velmi úspěšná je metodická edice „Hudba v současné škole“.⁴²

Z výběrové řady pochází i titul „Zobcová flétna“. Zde představuje tento hudební nástroj a věnuje se také dýchání. „*Se zobcovou flétnou je to jako v pohádce. Zůstane němá, dokud ji neoživíte dechem. Nejraději má správné dýchání. To se pak odmění krásnými tóny a pěknou písničkou.*“⁴³ S dechem je třeba hospodařit, to radí cvičit rytmickou deklamací různě dlouhých říkanek na jeden výdech, ten je plynulý, když má deklamace stále stejné tempo.⁴⁴

V kapitole „Hrátky s dechem“ najdeme 15 cvičení – her. Odstraňování drobného smítka ze špičky jazyka, napodobování udýchaného pejska – při nich sledujeme pohyb břicha; foukáním do plamínku svíčky nebo udržováním bublin z bublifuku ve vzduchu

⁴⁰ hlavice je nejdůležitější část celé flétny, její horní část - zobec se přikládá ke rtům, dech pak prochází vzdušnicí (otvor v zobci), kde nárazem o hranu vzniká tón; tuto hranu tvoří výřez v hlavici

⁴¹Srov. KVAPIL J., KVAPILOVÁ E. *Flautoškola I.*, s. 10 – 33.

⁴² Srov. Tandem[online]. Hradec Králové 2008 [cit. 2018-02-17]. Dostupné na: <http://www.jenckova.cz/o-nas>

⁴³ JENČKOVÁ E. *Hudba v současné škole – Zobcová flétna*, s. 21.

⁴⁴ Srov. tamtéž, s. 21.

se děti učí plynulému výdechu.⁴⁵ Jsou využity též různé říkanky, které děti předvádějí („Přišla velká novina, nafoukla se bublina. Bublina se roztahuje, letí, letí, poletuje. Vyletěla nad náš dům, udělala.... prásk a bum!“)⁴⁶, pohádkové příběhy, které jsou provázány správným dýcháním a především vydechováním (ve hře „*Dlouhý, Široký a Bystrozraký*“ místo vody z moře nabíráme do břicha vzduch a pak jej vypouštíme). Hospodaření s dechem má za cíl hra „*Koblížek na vandru*“, hraje se v kruhu, děti si posílají po zemi míček různými směry a jeho pohyb doprovázejí zvukomalebným „kutululú“, dokud se u někoho nezastaví.⁴⁷ Několik cvičení je opět založeno na představě a *přirovnání k mašině*, kterou děti předvádějí (mašinka odfukuje „uf-uf-uf-uf“ – na jeden výdech, jede rychleji „ši-ši-ši-ši“, vjíždí do stanice „šííí“) a uvolňují si bránici. Rytickým deklamováním větiček ve 4/4 taktu, kterými se mašinka povzbuzuje k jízdě, se opět učí hospodařit s dechem („Zasyčím, pofičím!... Už se sypu, už se sypu!..... Pošupajdím, pošupajdím!..... To to jede, to to jede!.....“). Mašinku mohou předvádět všechny děti za sebou v řadě, nebo další zajímavá verze vzniká rozdělením úkolů mezi více hráčů – tři mašinky a tři výpravčí. Každé dítě – mašinka má přidělenou jednu větu z předchozího cvičení, kterou doprovází drobnými krůčky, paže při tom pohybem znázorňují kola parní mašinky. Děti – výpravčí jsou ve stanici, roztočí dřevěnou káču, vláčky vyjedou ze stanice, a dokud se káča točí, pohybují se prostorem.⁴⁸

Jenčková využívá toho, že malé děti mají přirozenou potřebu pohybu a proto také hry, kdy se mohou hýbat, mají rády.

3 HUDBA A POHYB

Pohyb je zejména pro předškolní děti jednou z nejúčinnějších aktivit, která umožňuje bezprostřední kontakt s hudbou. V mateřské škole by proto měla hudební výchova být spojena vždy s výchovou pohybovou, aby děti měly příležitost k emocionálnímu sebevyjádření, k poznávání hudebních zákonitostí na základě vlastního prožitku, k rozvíjení kreativních schopností a estetického citění. V neposlední

⁴⁵ JENČKOVÁ, E. *Hudba v současné škole – Zocbová flétna*, s. 22.

⁴⁶ Tamtéž, s. 23.

⁴⁷ Tamtéž, s. 25.

⁴⁸ Tamtéž, s. 25 – 26.

řadě mohou v pohybu na hudbu nalézt relaxaci, mohou spolu prostřednictvím hudby a pohybu vzájemně komunikovat.⁴⁹

Při hudebně pohybových činnostech je vhodné využívat spontánního dětského projevu a reakce celého těla na hudbu, tzn. i mimiky a gest. Děti v pohybu nalézají radost a uspokojení, zlepšuje se jejich kondice, pohyblivost, obratnost a zároveň je aktivován i duševní rozvoj. Jinými slovy řečeno při pohybu dochází ke spolupráci velké skupiny svalů, které jsou posilovány, zároveň je aktivován k činnosti dětský mozek – koordinuje pohyby svalů, ale naopak jiné oblasti mozku mohou relaxovat. Nelze se divit dětskému nadšení pro pohyb.⁵⁰

3. 1 OD CHŮZE K ORFFOVÝM NÁSTROJŮM

Kromě her, ve kterých hraje hlavní roli spontánnost, je dobré naučit děti reagovat na hudbu chůzí. Stále je ale třeba mít na paměti jejich možnosti. *„Chceme-li se například věnovat dětskému kroku, pak jedině v dětské formě. Půjdou slavnostním pochodem z pohádky, končící svatebním průvodem, místo abychom jen cvičili chůzi v měnivém tempu při hudbě, budeme cestovat do kopce, z kopce, když poprchává (zrychleným krokem), při dešti, lijáku a bouři (pokus až o úprk), vánek se chvílemi mění ve vítr – podle měněného tempa a dynamického stínování hudby.“* (Josef Kříčka)⁵¹ Významnou roli v jakémkoliv výchovném a vzdělávacím procesu hraje jistě motivace a pro děti jsou pohádkové příběhy motivací nejpůsobivější. Pokud dospělý umí poutavým vyprávěním navodit atmosféru děje, volí přirovnání dětem blízká a srozumitelná (našlapujeme jako myšky, dupeme jako sloni, tančíme jako princezna...), děti dokážou projevit svoji obrazotvornost, spontánnost, přirozenost, schopnost empatie a zároveň dospělého rády napodobují.⁵² Oblíbená je proto i tzv. hra na tělo (dětem ji můžeme nabídnout jako *„hru na opice v ZOO“*), při které kombinujeme tleskání, pleskání, luskání, podupy a jiné pohyby. Děti milují zejména humorné prvky ve hře, kdy se např. chytíme za nos, zakryjeme si oči apod. Před samotnou hrou na tělo je vhodné zařadit rozcvičku s písní *„Hlava, ramena, kolena, palce“* (viz Příloha II.), kdy nejprve podle rytmické deklamace slov písně hýbáme

⁴⁹ Srov. JENČKOVÁ, E. *Hudba a pohyb ve škole*, s. 9.

⁵⁰ Srov. tamtéž, s. 10 – 11.

⁵¹ Tamtéž, s. 9.

⁵² Srov. tamtéž, s. 18.

jednotlivými částmi těla (kýváme hlavou, krčíme rameny, pérujeme v kolenou, zvedáme palce u nohou, mrkáme, saháme si na uši, otvíráme a zavíráme ústa, krčíme nos). V další fázi přejdeme k pantomimě, a za zpěvu písničky ukazujeme části těla, o kterých se zpívá, při tom se snažíme docílit bezchybné plynulosti. Na závěr bez zpěvu pouze ukazujeme, případně zrychlujeme tempo. Při pohybových hrách můžeme uplatnit i nástroje Orffova instrumentáře, který obsahuje sadu bubínků, činely, ozvučná dřívka, triangel, škrabky, metalofon, paličky apod. Konkrétně u zmiňované písničky hlavu může zastupovat bubínek, ramena drhlo, oči prstové činelky, uši vyjádří šustivý zvuk zamrazovacích sáčků v dlaních a jednoslabičné slovo „nos“ na závěr vygraduje větší činel. Děti nejprve nástroje seřadí na zem ve sledu, v jakém se objevují příslušné části těla v písni, pak vyzkouší různé možnosti (jedna skupina hraje rytmickou zvukomalbu, další skupina zpívá a třetí předvádí pantomimu, skupiny se vystřídají, nebo skupina zpěváků mlčí a hráči na Orffovy nástroje se orientují pouze podle pantomimických pohybů ostatních). Abychom předešli tomu, že se budou děti o jednotlivé nástroje prát, využijeme k jejich rozdělení opět hru – nástroje rozmístíme na zem po obvodu kruhu, děti chodí kolem, pochodují a zpívají, když píseň skončí, každý si vezme předmět, kterému je nejbližší.⁵³

Podobně lze pracovat i s jinými písničkami, tedy začneme rytmizací textu s pohybem, který je příslušným textem inspirován. Postupujeme samozřejmě od nejjednoduššího ke složitějšímu, takže nejdřív příliš nekombinujeme jednotlivé prvky hry na tělo (nanejvýš tleskání a dupání). Přidáme vhodný zvukomalebný doprovod na Orffovy nástroje, pantomimicky předvádíme text písničky, a dbáme při tom na to, aby každé dítě dostalo úkol, který bez problému zvládá, aby mu činnost přinášela radost. Písničky musí odpovídat věku dětí, čím jsou děti mladší, tím by měly být melodie jednodušší, se snadno zapamatovatelným textem.⁵⁴

3.2 TĚLOCVIK HROU

Pro práci s dětmi v mateřské škole může dobře posloužit zpěvník „*ELCE PELCE KOTRMELCE*“, který je doplněn metodickými listy. Jak už z názvu publikace vyplývá, k písničkám je vypracován návod ke cvičení, kdy cvičení je zároveň hrou. Během té se

⁵³Srov. JENČKOVÁ, E. *Hudba v současné škole – lidské tělo v pohybu s hudbou*, s. 8 – 9.

⁵⁴Srov. JENČKOVÁ, E. *Hudba a pohyb ve škole*, s. 17.

děti pobaví, ale také se naučí spojovat pohyb s řečí, hudbou a rytmickým cítěním. Každá písnička ve zpěvníku je vybavena krásným obrázkem Josefa Palečka, kterým práce s písničkou začíná. U něj dospělý učí děti text – říkadlo a melodii. Každé písničce je věnován metodický list, kde najdeme klavírní doprovod a hlavně popis cvičení, které souvisí s textem a nejen to, praktické je, že je vždy i popsáno, jaká část těla je posilována, či jaký význam cvik má. Například při písni „**Ryba**“ (viz Příloha III.) se procvičuje páteř (leh na břicho s pažemi ve vzpažení, prošviháváme jimi vzhůru a v další části zvedáme paže s úhlopříčně protilehlou nohou, případně obě paže a obě nohy současně), u písničky „**Velbloud**“ (viz Příloha IV.) se protahují lýtkové a stehenní svaly, příznivě cvičení působí i na nožní klenbu (chůze po čtyřech s boky co nejvyš, ruce a nohy napnuté), při „**Veslování**“ (viz Příloha V.) zase dochází k posilování břišních a zádočných svalů (děti sedí roznožmo za sebou, s rukama na ramenou dítěte před sebou, provádí předklon a záklon). Při cvičení dodržujeme rytmus hudby, cviky jsou jednoduché, tak aby je děti (od 4 let) snadno pochopily. Samozřejmě kdo cvičí, nezpívá. Pokud učitel ovládá hru na klavír nebo jiný hudební nástroj, hraje a případně i zpívá, může ale též zpěv či mluvený text doprovázet rytmickým nástrojem, např. bubínkem. Písniček – cvičení je celkem 50, lze je sestavovat v různé celky podle potřeby nebo využít nabízených celků, které jsou seřazeny po desíti podle fyziologického významu, aby se protáhly všechny části těla. Názvy a obsah písní umožňují sestavit i tematické bloky (technika, u rybníka, v lese, zvířátka, povolání, sporty). Množství písní dává možnost vytvářet z nich příběhy, které se pak dají využít při vystoupeních pro rodiče. V metodických listech najdeme pro inspiraci pohádku s hudebním a pohybovým doprovodem dětí „**O zakleté princezně**“ a malé vyprávění „**Hurá, děti, na výlet!!**“⁵⁵

3.3 HUDBA JAKO TERAPIE

Čím dál častěji se setkáváme s „problémovými“ jedinci už v mateřské škole. Někteří trpí poruchou ADHD, ale mnozí svým chováním spíš dávají najevo, že potřebují víc pozornosti. Život v současné společnosti vyžaduje od dospělých plné nasazení a ti pak často nemají na své děti dostatek času. Pokud dítě žije pouze s jedním

⁵⁵Srov. EBEN, P. *Elce pelce kotrmelce* (obal metodických listů).

rodičem, bývá situace ještě náročnější a případné napětí v rodině se pochopitelně odráží na psychice dítěte.

Relaxační a léčebné účinky hudby jsou všeobecně známy, i pro děti je jakýkoliv styk s hudbou blahodárný, protože při ní dochází k uvolňování napětí, a zároveň jsou příznivě ovlivněny i další procesy v těle. Pohyb účinky hudby ještě umocňuje. „*U přírodních národů se lidé skoro denně aktivně účastnili obřadů, rituálů se zpěvem a tancem. Tvořivá činnost jim tak pomáhala udržovat si zdravou, svěží mysl a duševní rovnováhu. Odmalička se tak ve stylizovaných situacích, které si při tanci přehrávali, a v rytmickém pohybu učili MYSLET TĚLEM.*“⁵⁶ Každé dítě má bohatý tvořivý potenciál, který mu přináší uspokojení a radost. Je žádoucí ho využívat již od raného věku, aby z dětí vyrostli zdravě sebevědomí lidé. Vychovatel jim může dát příležitost prožít spontánní tvořivý proces „na vlastní kůži“, tedy na vlastním těle, rozvíjet muzikálnost, smysl pro rytmus, pro společnou práci a pro humor.⁵⁷

Prevenici a terapii problémových jevů či sociální patologie s využitím hudby, slova, pohybu a fantazie se věnuje například psycholog, terapeut, lektor komunikačních technik a rozvoje osobnosti **Mgr. Zdeněk Šimanovský**. Vypracoval manuál her a metodických postupů, jejichž východiskem je hudba. Mohou jej využít jak terapeuti, tak i učitelé nebo rodiče.⁵⁸ Kniha je přehledně zpracovaná, hry jsou rozděleny do bloků, u každé hry najdeme informace o tom, které schopnosti nebo dovednosti hra rozvíjí, od jakého věku je hra vhodná, kolik potřebuje času, míru hlučnosti a jestli je určená pro jednotlivce, dvojice či skupinu.

První blok má sice název „**Hry s rytmem**“, ale pohyb je zde též v hojné míře přítomen. Už od tří let lze s dětmi cvičit rytmické cítění například dupáním společného rytmu, které začíná nejprve zlehka, poté zesilujeme a přidáme boxování pěstmi do vzduchu. K tomu energicky vyrážíme „hu...hu...hu...“ Při tomto cvičení dochází k uvolnění agresivity, které je zakončeno relaxací v lehu na zemi.⁵⁹

Ve druhém bloku najdeme hry s využitím různých předmětů denní potřeby a jednoduchých nástrojů, tedy především nástrojů Orffova instrumentáře ale také zobcové flétny. I v těchto hrách je rozvíjen smysl pro rytmus, také pro intonaci, souhru,

⁵⁶ ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*, s. 16.

⁵⁷ Srov. tamtéž, s. 16.

⁵⁸ Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie* (zadní obal knihy).

⁵⁹ Srov. tamtéž, s. 51.

navíc umožňují vybití nahromaděné vnitřní napětí. Zejména dřevěné dechové nástroje (flétna) mají pozitivní vliv na nervové struktury. Elementární nástroje – pokličky, vařečky, hrnce, struhadlo apod. využívá hra „*Pokličková kapela*“ podobným způsobem jako Orffovy nástroje.⁶⁰ Můžeme na ně doprovázet lidové písničky, ale i improvizovat a vytvářet zvuky, které připomínají např. vánek, vítr, vesmír... tak, že měníme podle potřeby tempo, rytmus a intenzitu zvuku.

Improvizace je tématem třetího bloku. „*Improvizace při hudbě je aktivita vhodná pro děti od nejútlejšího věku, přibližně od čtyř let. Rozvíjí u nich i u starších hráčů řadu cenných schopností: smysl pro rytmus, pro spolupráci, pro pohybovou koordinaci, muzikálnost, tvořivost a schopnost spontánně vyjadřovat vlastní emoce.*“⁶¹ Začíná v uvolněném postoji, kdy pouze hudbu vnímáme a postupně na ni reagujeme tělem (od prstů, přes ruku, ramena, hlavu, horní polovinu těla, břicho, pánev až k nohám). Intenzita pohybů může být spontánní podle okamžitých impulzů z poslechu, nebo improvizací vyjadřujeme předem domluvené téma. Některé děti se stydí před ostatními prezentovat, proto nejprve improvizujeme v kruhu (pocit jednoty a bezpečí) společně, při tom se držíme za ruce a dodáváme si tak navzájem odvalu a jistotu. Hudba, kterou inspirujeme improvizaci, může být živá, kdy jedna skupina dětí jsou hudebníci (na Orffovy nástroje) a druhá tanečníci. Tento způsob dává příležitost k flexibilnímu kontaktu mezi oběma skupinami. Reprodukovanou hudbu je třeba dobře zvolit, proto Šimanovský u improvizací na hudbu doporučuje vhodné skladby.⁶² Například na hudbu C. de Saint-Saëns „Karneval zvířat“ děti pohybem vyjadřují slony, hady, želvy, kukačky, labutě. Při Sukově „Jaru v roztoužení“ předvádějí, jak rostou stromy. Na stromy a ptáčky se rozdělí při improvizaci k hudbě P. H. Rameaua „Zpěv ptáků“.⁶³

Blok her se zpěvem uvádí citát Elvise Presleyho: „*Velice brzy jsem se naučil, že bez písně nemůže skončit den, že bez písně nenajdeš přítele a že bez písně se nezmění svět. Proto zpívám.*“⁶⁴ Toto vyznání vyjadřuje, jak je píseň ve výchově a v životě důležitá. Seznamovat děti s pokladnicí lidové tvorby s cílem rozšiřovat jim repertoár osvojených písní je důležitý úkol vychovatele a učitele. Ne všichni rodiče totiž dají

⁶⁰ Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*, s. 81.

⁶¹ Tamtéž, s. 93.

⁶² Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*, s. 91 – 93.

⁶³ Srov. tamtéž, s. 107 – 112.

⁶⁴ Tamtéž, s. 117.

svým dětem potřebný základ. Píseň poskytuje velký prostor ke hře, která mnohdy odpoutává pozornost od samotného zpěvu a tak mohou děti zpívat uvolněně a naplno.

Třeba u hry „*Hudební přihořívá*“, kdy jeden hráč hledá poklad – předem dohodnutý menší předmět. Ostatní hráči jej navigují způsobem zpěvu písně. Například když se blíží k ukrytému předmětu, zpívají hlasitěji nebo rychleji, naopak když se vzdaluje, zeslabují nebo zpomalují. Při hraní s písničkami často bývá veselo. Hra „*Na kuňku*“ podporuje vedle smyslu pro správnou intonaci i smysl pro humor. Nejprve se děti naučí písničku „*Žáby*“ (viz Příloha IV.), kterou zpívají při chůzi v kruhu. Hráč uprostřed kruhu má zavázané oči, a když je píseň u konce, kruh se zastaví, ukáže na hráče před sebou, který se stává „kuňkou“, tedy zazpívá libovolnou píseň na slabiku „uň“.⁶⁵

Další dva bloky se věnují spojení poslechu hudby s výtvarnými technikami a hudebně dramatickým formám. Ty jsou určeny spíše starším dětem a dospělým.

I pro malé děti je použitelná závěrečná kapitola s relaxačními technikami, kdy pomocí vhodné hudby navozujeme uvolnění, umožňujeme dětem zbavit se vnitřního napětí a zvládat tak problémy s usínáním, nervozitou, úzkostí, agresivitou apod.⁶⁶ Relaxace nemusí probíhat jen vleže, ale i za pohybu. Při hře „*Na vlajky*“ využijeme Dvořákovu Humoresku, všechny děti si představují, že jsou vlajkami a vytřepávají střídavě obě ruce a nohy při poskakování na jedné noze, uvolňují celé tělo jako hadrového panáka.⁶⁷

Každý dobrý učitel by měl zařazovat alespoň občas muzikoterapeutická cvičení jako prevenci duševních onemocnění, protože hudební výchova je také o „hledání souzvuků a harmonie ve vztahu k sobě, ke druhým, k hudbě a k životu.“⁶⁸

3.4 JEMNÁ MOTORIKA PRSTŮ

„Je důležité u dětí rozvíjet hybnost celého těla, protože na tomto rozvoji velkých pohybů je významně závislá i jemná motorika.“⁶⁹ Ta je podmíněna ovládnutím

⁶⁵ Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*, s. 154 – 156.

⁶⁶ Srov. tamtéž, s. 218.

⁶⁷ Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*, s. 231.

⁶⁸ Tamtéž, s. 235.

⁶⁹ JENČKOVÁ, E. *Hudba v současné škole – Prstohrátky nejen se zvířátky*, s. 3.

a vnímáním prstů, obratností ruky, která souvisí s obratností mluvidel, takže můžeme říci, že napomáhá též rozvoji řeči. V předškolním věku je žádoucí podporovat a ovlivňovat vývoj řeči vhodnými prostředky. U nejmenších dětí jsou to v první řadě říkadla, která nejprve děti poslouchají, proto je záhodno poskytnout jim vhodný vzor k napodobení správnou výslovností. V krátkých verších se pak dítě učí ovládat svůj dech, hospodařit s ním, rytmizovat slova za pomoci pohybu prstů, který je zpočátku prováděný dospělým s prsty dítěte v souladu s rytmickým deklamováním říkadla (Vařila myšička kašičku). Procvičováním jemné motoriky je rozvíjena i mozková činnost, takže postupně dochází k souhře svalů a nervového systému. Na úrovni vývoje řeči pak závisí i míra pozornosti, schopnost verbálního myšlení a paměti, které jsou předpokladem k úspěšnému vzdělávání. Proto je nezbytné u předškolních dětí uplatňovat senzomotorické učení, kde se dobře využije Orffův instrumentář. Ten můžeme doplnit běžně dostupnými předměty, jakými jsou již zmíněné zamrazovací sáčky, plechové krabičky naplněné rýží, plastové lahve a pro jemnou motoriku více náročná plechová krabička s gumičkou.⁷⁰

K procvičení jemné motoriky s dětmi nabízí Prof. Eva Jenčková řadu cvičení v jednom ze sešitů Hudby v současné škole („Prstohrátky nejen se zvířátky“). Všechna cvičení charakterizuje dvojverší „Písničky a říkání prstíky nám prohání“. První cvičení, které doprovází říkanka „**Jak prsty pomáhají**“ (viz Příloha VII.), vychází z pozice spojení konečků natažených prstů do stříšky, kdy se pak při rytmickém přeříkávání veršů do rytmu dotýkají shodné prsty na obou rukou. S velmi malými dětmi se doporučuje nejprve cvičit otvírání a zavírání ruky v pěst a potom podle obsahu říkanky natahovat postupně jednotlivé prsty od palce k malíčku nejprve jednou rukou, potom druhou. Na závěr můžeme ještě vyzkoušet, jak si děti pamatují, který prst patří k jednotlivým veršům.⁷¹ Motivací k vědomému ovládnutí jednotlivých prstů je hra s říkadlem „**Kočička**“ (viz Příloha VIII.). Samotné říkadlo je třeba naučit děti s akcentováním těžkých dob ve 2/4 taktu pro lepší orientaci v textu při rytmickém pohybu prstů. Zvednutím ukazováčku a malíčku vytvoříme ouška kočky, palec, který drží konečky ukazováčku a prsteníčku znázorňuje tlamičku. Podle říkadla pak pantomimicky předvádíme, jak kočka mňouká, dívá se kolem, kývá ouškama... Děti ocení také využití stínohry.⁷² Při písničce „**Leze, leze rúček**“ (viz Příloha IX.) cvičíme

⁷⁰ Srov. JENČKOVÁ, E. *Hudba v současné škole – Prstohrátky nejen se zvířátky*, s. 3 – 6.

⁷¹ Srov. tamtéž, s. 8 – 10.

⁷² Srov. tamtéž, s. 16 – 17.

koordinaci obou rukou. Palce rukou, které jsou zkřížené dlaněmi před obličejem, zaklesneme do sebe, tím vytvoříme hlavu raka a ostatní prsty zastupují osm račích nohou. S ráčkem potom cvičíme – sklápíme ruce do vodorovné polohy, hýbeme palci – hlavičkou na pozdrav, rozhýbáme prsty – nožičky, předvádíme račí chůzi. V refrénu propleteme všechny prsty včetně palců s dlaněmi přitisknutými k sobě a do rytmu prsty natahujeme a krčíme (palce zůstávají v klidu). Podstatně obtížnější je vědomá koordinace všech prstů ve cvičení s „*okénkem*“, kdy se dotýká pravý palec břicha levého ukazováčku a naopak, což je pro některé děti může být obtížné. Pokud tento pohyb zvládnou, můžeme se pokusit pokračovat v pohybu ještě otáčením dlaní proti sobě, od těla a k tělu, tak aby se zároveň palce a ukazováčky vyměnily. Stejně postupujeme s dalšími prsty (palec a prostředníček, palec a prsteníček, palec a malíček) – protahujeme „račí nožičky“ opět na rytmus písničky. Je samozřejmě nutné začít velmi pomalým tempem a zrychlovat teprve až děti zvládnou pohyb provést správně.⁷³ Všechna tato a další cvičení – hry na zvířátka jsou nejen významná pro vývoj řeči, ale mohou být neocenitelnou průpravou před hraním na zobcovou flétnu.

4 ZOBCOVÁ FLÉTNA

4.1 HISTORIE ZOBCOVÉ FLÉTNY

Archeologické nálezy zobcových fléten vyrobených z lidských a zvířecích kostí, rákosu nebo dokonce ze dřeva pocházejí již z doby kamenné a jsou jasným důkazem, že zobcová flétna patří k nejstarším hudebním nástrojům vůbec. Podobnost jejího zvuku lidskému hlasu, poměrně snadná ovladatelnost a schopnost napodobovat zvuky přírody předurčila tento nástroj k jeho používání napříč hudebními žánry.

V antické literatuře jsou často zmiňovány dvojité kostěné flétny, schopné hrát dvojhlasou melodií i flétny vyrobené ze slonoviny. V Řecku se pro dvojitou flétnu používalo označení *aulos*, v Římě byl pro ten samý typ nástroje používán termín *tibia*.

⁷³ Srov. JENČKOVÁ, E. *Hudba v současné škole – Prstohrátky nejen se zvířátky*, s. 34 – 36.

Až do počátku 15. století byla běžně používána též Panova flétna (*fistula*), která byla spojována s bohem Panem a pastýři.⁷⁴

V období mezi lety 1100 – 1500 existovalo v západní Evropě několik různých typů zobcových fléten, které měly od dvou do sedmi hmatových dírek v různých způsobech uspořádání. Velmi běžným a široce rozšířeným typem byla tzv. *flétna jednoručka* se třemi hmatovými dírkami, které hráč ovládal jednou rukou, zatímco druhou hrál na bubínek. Jednoznačné důkazy o existenci zobcové flétny se sedmi hmatovými dírkami a jednou pro palec pocházejí ze 14. století. Z doby kolem roku 1400 se nám dochovalo šest zobcových fléten, které jsou všechny velikosti sopránové flétny, mají společný typický cylindrický tvar a jsou vyrobeny ze dřeva (nejčastěji z javoru). V 2. polovině 14. století již existovaly různé velikosti zobcových fléten.⁷⁵

V době renesance byla zobcová flétna jedním z nejoblíbenějších hudebních nástrojů, hráli na ni profesionálové i milovníci hudby všech sociálních vrstev, a to jak sólově, tak především v souborech. Byla nástrojem jak bohatých dam a pánů, tak i minstrelů (nezávislých hudebníků, nebo dvorních hudebníků najatých šlechtou), kteří se specializovali na tiché nástroje. Zobcová flétna byla také nástrojem vhodným pro hru improvizované taneční, ale i notované hudby. V 16. století se hráli především tance, moteta, chansony, madrigaly, písně a dokonce i části mše. Již v renesanci byla zobcová flétna používána jako přípravný nástroj pro hru na další dechový nástroj.⁷⁶

S prudkým rozvojem instrumentální hudby v 17. století se stala zobcová flétna jedním z velmi oblíbených nástrojů, pro který komponovali i ti největší barokní skladatelé jako např. Vivaldi, Händel, Telemann, Marcello, Veracinia a řada dalších. Většina sólových sonát pro zobcovou flétnu a basso continuo vznikla přibližně mezi lety 1690 – 1740 a zahrnuje několik set kompozic tohoto druhu. Většina z nich byla určena amatérům a nejsou technicky náročné. Hráči na zobcovou flétnu se stali členy barokního orchestru a zvuk flétny v dramatické tvorbě asocioval především zjevení anděla či Boha, milostné scény, imitace ptáků. V 18. století s rozvojem barokního koncertu se i zobcová flétna stala středem pozornosti významných skladatelů tohoto

⁷⁴ Srov. DARMSTÄDTER, B. Die Blockflöte in nicht-musikalischen Quellen der Renaissance. In SEIPEL, W. *Die Renaissance blockflöten der Sammlung alter Musik instrumente des Kunsthistorischen Museums*, s. 25 – 27.

⁷⁵ Srov. LASOCKI, D. *Researching the Recorder in the Middle Ages* [online]. [cit. 2018-02-21]. Dostupné na: http://music.instantharmony.net/AR_Lasocki_MiddleAges.pdf

⁷⁶ Srov. BROWN, H. M. The recorder in the Middle Ages and the Renaissance. In THOMSON, J. M. *Recorder*, s. 6-21.

žánru, z nichž k nejčastěji hraným patří koncerty Antonia Vivaldiho, které se řadí k virtuózním vrcholům tvorby pro tento nástroj. Koncerty pro zobcovou flétnu však nevznikaly pouze v Itálii, ale pozadu nezůstávala ani Anglie, kde se koncerty pro zobcovou flétnu těšily velké oblibě po dobu téměř celé čtvrtiny 18. století.⁷⁷

V 17. století prošla zobcová flétna změnou vzhledu, která spočívala především v užším způsobu vrtání a rozšíření tónového rozsahu (činil více než dvě oktávy) a nejčastěji používaným typem se stala altová zobcová flétna. Používání ostatních typů fléten (sopraninové, sopránové, tenorové a basové) bylo v této době omezeno. V 18. století byla zobcová flétna zdokonalena dvoudírkami pro nejnižší púltóny.⁷⁸

Ačkoli již koncem 17. století začíná ve Francii zobcová flétna ztrácet na oblibě a přednost dostává příčná flétna, k jejímu vymizení z orchestrů dochází až ve 40. letech 18. století. Důvodem byla neschopnost zobcové flétny obstát po stránce zvukové a dynamické, měla příliš slabý zvuk pro expresivnější styl hudby, který do Evropy přišel v polovině 18. století. V profesionálních kruzích ji příčná flétna vystřídala, ale mezi amatéry v menších městech byla nepochybně používána i nadále.⁷⁹

K znovuoživení zobcové flétny a jejího rozsáhlého používání v hudebních školách došlo koncem 19. století. Po 2. světové válce nastal prudký rozvoj zájmu o zobcovou flétnu a nastoupila na scénu druhá generace hráčů, kteří se výrazně zasloužili o posunutí hranic ve hře na tento nástroj, začali objevovat jeho skryté možnosti a tím položili základ soudobé hudbě pro zobcovou flétnu. Nejvlivnějším hráčem byl bezesporu Holanďan Frans Brüggen, který inspiroval řadu skladatelů k tvorbě soudobé hudby.⁸⁰

Zobcová flétna se dostala ve 20. století na řadu hudebních fakult prestižních univerzit po celém světě a pravidelně se vyskytuje na významných festivalech a koncertních pódíích. Je využívána jak k interpretaci staré hudby, tak i k interpretaci hudby soudobé, která využívá současné moderní techniky. Po celém světě jsou nástrojaři, kteří se zabývají výrobou dokonalých replik historických nástrojů, díky nimž si můžeme mnohem přesněji představit, jak zněla stará hudba ve své době.⁸¹

⁷⁷ Srov. ROWLAND-JONES, A. The baroque recorder sonata. In THOMSON, J. M. *Recorder*, s. 51-70.

⁷⁸ Srov. HUNT, E. *The Recorder and its Music*, s. 90-100.

⁷⁹ Srov. SIMPSON A. The orchestral recorder. In THOMSON, J. M. *Recorder*, s. 102.

⁸⁰ Srov. HUNT, E., *The Recorder and its Music*, s. 128 – 142.

⁸¹ Srov. O'KELLY, E. The recorder revival II: the twentieth century. In THOMSON, J. M. *Recorder*, s. 152 – 161.

4.2 ZOBICOVÁ FLÉTNA V MATEŘSKÉ ŠKOLE

V novodobé historii byla zobcová flétna v Čechách dlouho považována za jakýsi dětský nástroj, v lepším případě za přípravný ke studiu jiného dechového nástroje. Jinak tomu bylo v zahraničí, kde již dlouho existuje možnost studovat hru na zobcovou flétnu na profesionální úrovni. Dnes můžeme čerpat z mnoha pramenů a metodických postupů tuzemských i zahraničních, v nichž by učitelé měli stále hledat aktuální informace. Celoživotní vzdělávání musí být u každého pedagoga samozřejmostí, aby s dětmi mohl pracovat odpovědně a kompetentně.

Zobcová flétna bývá první volbou, když rodiče uvažují o tom, že by jejich potomek mohl hrát na nějaký hudební nástroj. Flétna je malých rozměrů a hra na ni se zdá být jednoduchá, ale to neznamená, že je jednoduché děti správně naučit zacházet s tímto nástrojem. V mateřské škole je třeba počítat s tím, že jsou děti různě mentálně vyspělé, na různé úrovni umí ovládat svoje tělo a jemnou motoriku, proto by samotnému seznámení s flétnou měla předcházet důkladná pohybová výchova, která pak usnadňuje zvládnutí instrumentálních dovedností. Děti se nejprve učí cítit rytmus a prožívat ho na vlastním těle, současně jsou hudební výchovou vedeny k tomu, aby znaly a uměly zazpívat známé lidové písně, reprodukovat krátké předvedené rytmy tleskáním, tedy zvládaly základní dovednosti. Využití hudebního nástroje lze poté praktikovat i v mateřské škole. Nejedná se přímo o výuku hry, protože se pracuje se skupinou a výuka na nástroj je úspěšnější individuálně. Neměl by to být ani drill s cílem naučit děti hmaty. Naši snahou a cílem by měla být podpora jejich psychosomatického vývoje a smyslem seznámení se zobcovou flétnou je především motivace k pěstování hudby. Abychom předešli získání různých nežádoucích návyků, kterých by se pak dítě složitě zbavovalo při případném skutečném studiu hry ve školním věku, je nezbytné usilovat o kvalitní zvládnutí zásadních dovedností – správného dýchání, držení flétny, polohy prstů a artikulace (nasazení tónu jazykem). K jejich upevnění slouží různé motivační hry, nejprve bez flétny, později i s flétnou, jejichž základem jsou dechová cvičení, pohybové hry, procvičování jemné motoriky (nejen cviky s prsty, ale i kreslením nebo modelováním), rytmická deklamace říkadel, zpěv písní. Výhodou práce s více dětmi současně je možnost využití dynamiky skupiny, interakce dětí, protože děti se rády vzájemně napodobují, motivují a v kolektivu je činnost víc baví. Důležité je nespěchat a k práci s flétnou přistoupit až poté, kdy děti získají hudebně pohybové zkušenosti, naučí se vnímat rytmus, poslouchat hudbu a reagovat na ni tělem.

První setkání s nástrojem by mělo obsahovat důkladné prozkoumání všech jeho částí, které porovnáme s tělem člověka (nejdůležitější je hlava – hlavice, tělo, ke kterému patří ruce hráče, a nožka). V počátcích pracujeme pouze s hlavicí, na kterou se dají vytvářet nejrůznější zvuky, učíme se na ni zvládnout základy artikulace (pomocí slabik „tý/dý“) a zahrát různě dlouhý, vyrovnaný tón, s důrazem na správné dýchání a nadechování pusou. Na hlavici hrajeme rytmus známých písniček a říkadel, také formou hádanky. Než spojíme hlavici s tělem a nožkou, hledáme nejmenší a největší dírky, zkusíme do otvorů foukat a zapojíme dětskou fantazii, společně přemýšlíme, co nám tyto zvuky připomínají. Experimentujeme se zvuky, vytváříme nové.

Hraní na celou flétnu předchází seznámení se způsobem sestavení všech dílů a předvedení správného držení nástroje, které děti napodobují nejprve pantomimicky bez nástroje, pak teprve s flétničkou. Neměli bychom se spokojit s alternativním držením, například s držením nožky v pravé pěsti, tolerovat prohození levé a pravé ruky. Pro malé dětské ruce je poloha prstů na flétně náročným úkolem a je třeba velké trpělivosti a stálého opravování. Zpočátku můžeme hrát s nezakrytými dírkami různé rytmické hry, procvičovat artikulaci a udržení vyrovnaného tónu, který postupně prodlužujeme. Co se týče hmatů, nejzvladatelnější je tón **h¹** palcem a ukazováčkem levé ruky proti sobě. Učíme se otvory bříškem prstů zakrývat lehce, nenásilně, ale dokonale, aby jimi neunikal vzduch. V předškolním věku postačí, když děti zvládnou ještě tón **a¹** a **g¹**. Po **h¹** je dobré se pokoušet nejdřív o **g¹**, tedy učit se pokládat současně další dva prsty k pravému ukazováku, tím cvičit hraní velké tercie, která už postačí k reprodukci říkadel, nebo k doprovodu písní. Na všech třech tónech již lze zahrát „Halí, belí“, nebo části dalších jednoduchých písní, kdy to, co zahrát neumíme, dozpíváme.

Děti v tomto věku není nutné zatěžovat znalostí not, znázornění tónů je lépe nahradit například barvami (každý tón má svoji barvu), nebo jinými symboly, kdy **h** je třeba obrázek hodin, **a** je auto, **g** je gumovka. Pro hraní bez not můžeme využít i systém jednoduché fonogestiky (ke každému tónu přiřadíme určité gesto – **h** ukáže učitelka položením ruky na hlavu, **a** na hrud' a **g** na břicho). Tento způsob má nevýhodu v tom, že děti pak příliš nevnímají vztahy mezi tóny, proto je dobré hraní podle barev nebo symbolů s fonogestikou kombinovat. Od začátku hry je však žádoucí tóny pojmenovat, aby se později snáze propojily s notovým písmem.⁸²

⁸² Srov. SEDLMEIER, A. Jak na výuku zobcové flétny v mateřinkách? *Informativum*, 2013/1, s. 12 – 14.

Úroveň dosažených výsledků při práci s flétnou ve skupině samozřejmě bude různá, ale „velkou výhodou zobcové flétny je její mnohostranná použitelnost při rozdílné technické vyspělosti hráčů včetně elementární hry začátečníků.“⁸³ I s malým počtem tónů lze vymýšlet hry, při kterých se děti společně s učitelem pobaví a zároveň si procvičí příslušné tóny. Mohou si je například posílat jako „štafetu“, prstokladové kombinace procvičujeme také vytvářením jednoduchých melodií, i s minimem tónů dokážeme ostinálně doprovázet písničky, vlastní motiv jednoho dítěte mohou ostatní opakovat na zvonkohře (cvičí se tím hudební paměť a představivost dětí). Hraní bez not podle sluchu dává malým hráčům prostor pro tříbení intonačních schopností. Zařazování her, kdy je dána možnost jednotlivci hrát sólově, umožňuje pedagogovi sledovat individuální předpoklady a pokroky, dítěti lépe se soustředit a sluchem kontrolovat vlastní hru, poslechnout si, jak hraje ostatní.⁸⁴

I když cílem není samotná hra na flétnu, ale celkový rozvoj hudebnosti, vzbuzení zájmu o hudbu a hru na nástroj v dalších školských zařízeních (ZUŠ), práce s dětmi v mateřské škole je dobrou přípravou, pokud se k ní přistupuje zodpovědně. To znamená, že má pedagog potřebné znalosti a umí děti motivovat nejen svým nadšením, ale i pochvalou a povzbuzením.⁸⁵

Flétničku sice využíváme při hrách, je ale důležité, aby děti měly k dispozici opravdový nástroj, nikoliv hračku, která je pouze napodobeninou a obvykle ji nelze rozložit na tři části. To je třeba k tomu, abychom o ni mohli dobře pečovat (jednotlivé části po hraní vytírat hadříkem) a také k doladování. Pro malé děti je vhodnější zvolit nástroj z umělé hmoty, který není náročný na údržbu a cenově je dobře dostupný. I když v mateřské škole ještě nepracujeme s hmaty pravé ruky, tedy nepoužíváme otvory na nožce, je výhodnější pro další hru používat barokní sopránové flétny (s dvojitými otvory u tónů d^1 a c^1).⁸⁶ Možná by stálo za úvahu u nejmenších dětí využít sopraninovou zobcovou flétnu, která je menší než sopránová a otvory jsou blízko u sebe, což by bylo pro velmi malou dětskou ruku přirozenější a pohodlnější. Nevýhodou je F ladění (rozsah od f^2 do c^5), takže při hraní s melodickými nástroji nebo zvonkohrami, které jsou v ladění C, je potřeba doprovod na příslušný nástroj transponovat.

⁸³JENČKOVÁ E. *Hudba v současné škole – Zobcová flétna*, s. 3.

⁸⁴Srov. tamtéž, s. 3 – 6.

⁸⁵Srov. ŠKOŘEPOVÁ, K. *Hrajeme na zobcovou flétnu*, s. 10.

⁸⁶Srov. tamtéž, s. 8.

4.3 HRY S VYUŽITÍM ZOBCOVÉ FLÉTNY

4.3.1 Příprava a posilování dechu

Základem hry je písnička „*Sluníčko zachází za hory*“ (viz Příloha X.), kde se střídá klidná část ve třídobém taktu a živější v taktu dvoudobém. Nejprve popíšeme večerní scénu na vsi, jak slunce zapadá za kostel, odkud znějí zvony a napodobujeme je hlasem. Velký zvon na slabiku „bommm“ a malý „bimbimbimbim“. Doprovázíme improvizovaným pohybem. Při samotné písni sedíme s dětmi na zemi a „zahříváme si ruce nad ohýnkem“ (tříčtvrťová část) – při textu „Za hory, za hory“ předvádíme volání do dálky a ozvěnu s dlaněmi u úst. Dvoučtvrťovou část tleskáme do rytmu. Ohýnek si předem vyrobíme částečným nalepením natrhaných kousků krepového papíru v oranžové, červené a žluté barvě na čtvrtku, do kterých pak foukáme, „aby se plamínky rozhořely“ (volné části papíru se chvějí). Při trhání a lepení si děti procvičují jemnou motoriku. Učitel ještě může na velkou čtvrtku nalepit tvar zapadajícího slunce z oranžového krepového papíru, ke kterému děti dokreslí pozadí (nebe, pole, louku). Hra je vhodná i pro dvouleté děti, kterým písničku zahraje učitel – „pasáček“ na zobcovou flétnu – „píš'alku“. Starší děti, které už umí zahrát alespoň tón „a1“, mohou písničku rytmicky doprovázet tímto tónem.⁸⁷

4.3.2 Hry s flétnovou hlavicí (nasazení tónu)

Ptáčku, zazpívej!

Oddělenou hlavicí od korpusu držíme v levé ruce a pravou zespondu regulujeme vzduchový proud, dýcháme do štěrbiny v zobci a hledáme různé zvuky, kterými napodobujeme zpěv ptactva (střídavě zakrýváme a odkrýváme spodní otvor, vkládáme a vyndáváme z něj ukazováček, kroužíme dlaní). Nejprve děti jednotlivě předvádí každý svého „ptáčka“ a ostatní hádají, který by to mohl být. Pak hrajeme na hlavice ptačí hlasy všichni najednou. „Ptáčci“ si mohou i povídat tak, že se děti střídají, nebo si zahrajeme „ptačí den“, kdy se ráno ozve první ptačí hlásek, postupně se další přidávají, až všichni „švitoří“ dohromady a navečer zase jeden po druhém umlkají. Tvoříme tím dynamický

⁸⁷ Srov. TICHÁ, A.; RAKOVÁ, M. *Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími*, s. 106.

oblouk. Hru můžeme zakončit pohybem – „lítáme jako ptáčci“ podle rytmu hudby (učitel hraje na flétnu písničku, mění tempo, zastavuje melodii).

Po hře následuje odpočinek v lehu na zemi, ke kterému se hodí např. poslech nahrávky „Čtvero ročních dob“ Antonia Vivaldiho (část „Jaro“). Se zavřenýma očima se pokoušíme hledat místa, ve kterých skladatel též napodobuje ptačí zpěv, a hádáme, jaký nástroj ke zvukomalbě použil.⁸⁸

Traktor

Ke hře využijeme dřevěný traktůrek z instrumentáře rytmických nástrojů, který nabízí Vzdělávací instituce Tandem v Hradci Králové, nebo traktor – hračku z inventáře mateřské školy, případně si každé dítě může přinést svoji hračku z domova. Rozjíždíme traktory po zemi a napodobujeme zvuk motoru vyslovováním „D“ a „T“ ve čtyřčtvrťovém taktu (D- T- T- T s důrazem na D). K tomu učitel rytmizuje na bubínek „Jede traktor, jede traktor.....“ Pak totéž provádíme s hlavicí flétny, do které šeptem děti vyslovují „D-T- T- T, D- T- T- T...“ Imitujeme různou rychlost jízdy, učitel na bubínek rytmicky příslušným tempem určuje pomalou jízdu na slova „sotva jedu“, rychlou na „to je fofí“, zrychlování doprovází slovy „rozjíždím se“ a zpomalování „zastavuji“. Podle fantazie může dojít i k poruše, pro kterou zkusíme vytvořit vhodný zvuk na hlavicí.⁸⁹

Dudek

Nejprve rytmicky deklamujeme s tleskáním říkadlo „Dudek“ (Dudududu dudku, kde máš svoji budku? Dudek dudá dududu, já už tady nebudu), pak nahlas vyslovujeme rytmus říkadla na slabiku „DŮ“ a nakonec totéž šeptem. Po takovém průpravném cvičení „dudáme“ říkadlo na hlavicí, všechny děti najednou, po skupinách, jeden po druhém... Učitel určuje tempo bubínkem nebo jiným rytmickým nástrojem.⁹⁰

⁸⁸ Srov. JENČKOVÁ, E. *Hudba v současné škole - Zobcová flétna*, s. 28.

⁸⁹ Srov. HLAVATÁ, I. *Hrátky s flétnou, písničkami a pastelkami*, s. 9.

⁹⁰ Srov. ŠKŮŘEPOVÁ, K. *Hrajeme na zobcovou flétnu*, s. 16 – 17.

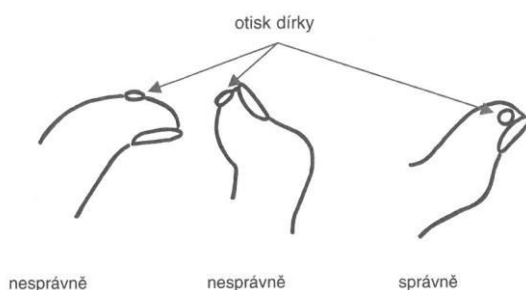
4.3.3 Hry s celou flétnou (první tón)

Prvním tónem na flétnu bývá h^1 , kdy zakrýváme otvory levým palcem a ukazováčkem proti sobě. Při nácvičku hmatu použijeme *představu brýlí, které vytvoříme z prstů obou rukou a přikládáme si je k očím*.⁹¹

Už od začátku stále kontrolujeme dodržování všech pravidel správného hraní na flétnu a opravujeme **chyby**.

Mezi ty **nejčastější** patří:

- zobec zasunutý příliš do úst nebo naopak flétna padá ze rtů
- mluvení do flétny
- nafukování tváří
- zvedání ramen při nádechu
- nadechování nosem
- prsty nestojí kolmo k flétně
- slabý nebo naopak křečovitý stisk
- kladívkové držení (otvory zakryty špičkami prstů)
- nesprávná poloha levého palce (viz obrázek)



- vztyčené a napnuté prsty, které nehrají
- prsty skrčené do dlaně nebo pod flétnou
- obrácené držení flétny (pravá ruka nahoře a levá dole)⁹²

Je třeba podotknout, že cokoliv učitel dětem na flétnu předvádí, musí tak činit „zrcadlově“, má tedy levou ruku nahoře a pravou dole, aby děti mohly snadno odezírat a napodobovat.

⁹¹ Srov. KVAPIL, J.; KVAPILOVÁ, E. *Flautoškola 1.*, s. 9.

⁹² ŠKOŘEPOVÁ, K. *Hrajeme na zobcovou flétnu*, s. 13.

Tóny z psaníčka

Učitel přiváže provázek (asi dva metry dlouhý) např. ke klíče u dveří a druhý konec drží napjatý. Dvojice dětí si po něm posílá „psaníčko“ (přeložený list papíru), střídá se delší klouzavý pohyb papíru s krátkým posunutím. Ostatní děti podle délky posunu hrají dlouhý či krátký tón. Dvojici „poštovních doručovatelů“ obměňujeme, aby se vystřídaly všechny děti.⁹³

Tato hra je současně přípravou na pozdější pohotové hraní podle not, protože vyžaduje a procvičuje dobrý postřeh.

Zatoulaný Koblížek

Hře předchází vyprávění pohádky „O Koblížkovi“. Pomocí flétny popisujeme Koblížkovu cestu, jak se nejprve skutálí z babiččina okna do trávy (doprovázíme rytmickými slabikami „Kutululů“) a pak dál do světa. Rytmus tří krátkých tónů a závěrečného dlouhého tónu předtím ještě podpoříme posíláním „psaníčka“ (viz předchozí hra). Dlouhý tón doprovázíme kutálením míčku a držíme tak dlouho, dokud se míček nezastaví.⁹⁴

Kroky a krůčky

Učitel hraje na flétnu různě dlouhé tóny, děti stojí asi 5 metrů od něj a blíží se k němu dlouhými kroky nebo drobnými krůčky podle délky hraných tónů. Při pomlce zůstanou stát. Učitele mohou vystřídat děti, jedno po druhém.⁹⁵

V opačné verzi učitel nebo jedno z dětí kombinuje dlouhé kroky a drobné krůčky, ostatní děti – hráči na flétnu sledují rytmus chůze a hrají dlouhé a krátké tóny h¹ podle něj.

⁹³ Srov. JENČKOVÁ, E. *Hudba v současné škole – Zobcová flétna*, s. 30.

⁹⁴ Srov. tamtéž, s. 31.

⁹⁵ Srov. tamtéž, s. 31.

4.3.4 První melodie (tóny h^1 , a^1 , g^1)

Živé tóny

Vybereme tři děti a každé z nich bude jedním tónem (zleva doprava g^1 , a^1 , h^1). Před ně se postaví skladatel – dirigent, ukazuje na hráče v libovolném pořadí a ti podle něj hrají své tóny. Melodie by měla být vždy ukončena tónem g^1 , abychom podpořily cítění dětí pro ukončování tónikou. Skladatelem – dirigentem je nejprve učitel, pak ho nahradí jednotlivě ostatní děti. Abychom do hry zapojili více dětí najednou, určíme skupinu s tónem g^1 , druhou s tónem a^1 , další s h^1 . S tóny si můžeme pohrát i tak, že vymyslíme společně název pro melodii, kterou následně tvoříme na „živý nástroj“. Měníme charakter melodie, vystřídáme pochod, taneček, ukolébavku...⁹⁶

Písničko, ozvi se!

Tato hra předpokládá, že si děti již osvojily několik písniček na dvou až třech tónech (g^1 , a^1 , h^1), např. Houpy houpy, Halí belí, Á bé cé dé kočka přede, Halí dítě kolébu tě.

Opět určíme tři „živé tóny“ a dirigenta, který na ně ukazuje v pořadí zvolené písničky. Ostatní děti hádají, o kterou písničku se jedná.⁹⁷

Prsty hledači

Tři děti jsou „živými tóny“, jedno dirigentem a ostatní sledují a současně zkoušejí prstoklady všech ukazovaných tónů, ale bez zvuku (zobec hlavičky si opírají o bradu).⁹⁸

Zlatá brána

Jarní pohybová hra s písni má několik variant. V jedné z nich dvojice dětí utvoří tunel – bránu, první dvojice probíhá vnitřkem na konec, pak další, dokud některá neuvízne v bráně při ukončení říkadla. Tyto dvě děti budou další kolo hry doprovázet na flétnu a zvonkohru. V prvních čtyřech taktech flétnista hraje $g^1 - a^1 - g^1$, hráč na zvonkohru za něj dokončí tónem c^1 . Druhou polovinu písničky doprovodí rytmizováním kvinty (flétna g^1 a zvonkohra c^1 současně). Nácvik provedeme se všemi dětmi před

⁹⁶ Srov. JENČKOVÁ, E. *Hudba v současné škole – Zobcová flétna*, s. 35.

⁹⁷ Srov. tamtéž, s. 35.

⁹⁸ Srov. tamtéž, s. 36.

samotnou hrou, ve skupinách (flétny a zvonkohry), kdy všichni rytmizujeme říkadlo, a učitel udává tempo bubínkem.

4.3.5 Hry inspirované Z. Šimanovským

Jak se jmenuješ?

Děti sedí v kruhu. Všichni tleskají a deklamují „Jak se jmenuješ?“. Dítě, které je na řadě, vytleská „Jmenuji se...“ Postupně se představí všechny děti. Poté totéž zopakujeme rytmicky na flétnu se správným použitím jazyka.

Medvěd a myška

V této hře poznáváme vysoké a nízké tóny. Učitel hraje melodii na klavír ve třetí – čtvrté oktávě, na což děti reagují improvizovaným hraním osvojených tří tónů na flétnu. Pokud hraje ve velké – kontraoktávě, děti dupáním předvádějí chůzi medvěda.

Na ozvěnu

Upevňujeme osvojené hmaty tónů nejprve jednotlivě (g^1 , a^1 nebo h^1) tak, že děti opakují rytmický motiv po učiteli, s důrazem na správné nasazení tónu jazykem. Pak hru ztížíme využitím kombinace dvou různých tónů a na konec se pokusíme opakovat motivy kombinací všech tří tónů. Hra probouzí smysl pro sluchovou představivost výšky tónů, případně schopnost odezírat hmaty od učitele.

Pošta (Štafeta)

Učitel zahraje na flétnu krátký rytmizovaný motiv na tónech g^1 , a^1 , h^1 a „předá zprávu“ prvnímu dítěti vedle sebe v řadě nebo v kruhu. Pak si děti motiv vzájemně předávají a v závěru hry zhodnotíme, jak byla „zpráva doručena“, tedy s jakou přesností. Hra procvičuje hudební paměť a představivost.

Hrajeme podle obrázku

Každé dítě nakreslí tři obrázky – hodiny (h^1), auto (a^1) a gumovky (g^1). Všechny pak uložíme na hromádku doprostřed kruhu, ve kterém sedíme, a každé dítě si náhodně

vybere tři obrázky, které potom zahraje ve stejném pořadí, v jakém je vysunul z hromádky. Ve hře si děti posilují spojení symbolu s hmatem a tónem.⁹⁹

⁹⁹ Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*, s. 144 – 155.

ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo shrnout dosavadní poznatky a metodické postupy různých, zejména současných českých pedagogů, kteří se zabývají rozvojem hudebnosti dětí s důrazem na předškolní věk. V tomto období můžeme položit základy k jejich vnímání hudby, motivovat je k vlastní hudební produkci v dalších letech a tak je nasměrovat ke smysluplnému způsobu trávení volného času. Seznámení se zobcovou flétnou jim dává možnost získat „kamaráda“, se kterým si mohou hrát, který má na ně vždycky čas. Předkládám soubor her, který je pouze základem pro práci s dětmi. Měl by sloužit jako inspirace pro vlastní tvoření a vymyšlení dalších variací na dané hry. Dobrý pedagog by měl umět improvizovat, přizpůsobit cvičení konkrétní situaci (počtu dětí, jejich věku, úrovni jejich zkušeností s hudebními dovednostmi).

Snažila jsem se vybrat zejména hry, ve kterých se děti naučí koordinaci pohybů celého těla i rukou, zvykají si na spolupráci, učí se poslouchat ostatní, komunikovat, které poskytují prostor pro ztrátu zábran, aby pak mohly projevit svoji kreativitu. Myslím si, že každé zdravé dítě má hudební vlohy, někdy ale bohužel zůstanou neobjevené. Byla bych ráda, kdyby tato práce přispěla k jejich spontánnímu rozvíjení, přirozeně, hravě. Při hrách využíváme i bohaté dětské fantazie k společnému tvoření dalších variant. V každém případě je třeba při práci s dětmi vnímat jejich reakce, přistupovat k nim „s otevřeným srdcem“, být součástí hry. Ta je sice zábavou, ale zároveň prostředkem pro osvojení návyků potřebných pro rozvoj hudebnosti a položení základů ke hraní na zobcovou flétnu. Je třeba dodat, že i učitel se učí od dětí, to znamená, že pokud některá technika momentálně nefunguje, musí hledat další možnosti, jak dosáhnout vytčeného cíle.

Zřejmě ne všechny děti ve skupině se budou později věnovat hudbě a studiu hry na flétnu, ale v každém případě vidím velký význam v probouzení jejich smyslů (pro rytmus, intonaci, tempo) během pobytu v mateřské škole. Důležité je, že hra přináší radost, dítě v ní objevuje řadu emocí a pomáhá mu ve zdravém vývoji.

Větší prostor jsem věnovala hrám spojeným s pohybem, protože si myslím, že děti jsou synonymem pohybu a tato aktivita je jim nejbližší. Základem každé činnosti je samozřejmě dýchání a správně dýchat, znamená být zdravý. Vždyť souvislost mezi pohybem a dechem vyjadřuje známé přísloví „ve zdravém těle zdravý duch“. Pravidelný pohyb je nepochybně nutný pro zdravý tělesný vývoj a tím je příznivě

ovlivněn i vývoj psychický. Slova „duch“ a „dech“ spojuje nejen to, že podobně znějí, ale i skutečnost, že pokud je člověk fyzicky zdravý a zároveň má vyrovnanou „duši“, nic mu nebrání ve správném dýchání. A o to jde především, vychovávat po všech stránkách zdravé děti, ať už se budou hudbě dále věnovat či nikoliv.

Zjednodušeně řečeno – zdravé dítě je šťastné dítě. Přála bych si, aby byla šťastná moje dcera, ale i všechny ostatní děti, které budu moci ovlivnit v mateřské škole. Doufám, že moje práce pomůže i těm, kteří usilují o totéž. Mohou v ní nalézt inspiraci, ale nejdůležitější je přece jen osobnost každého pedagoga, ze kterého by měl vyzařovat klid, nadhled, pohoda, přístupnost a smysl pro humor. Děti musí cítit, že je má rád.

Seznam literatury

Almanach 100 let hudební školy České Budějovice 1903 - 2003. České Budějovice: ZUŠ, B. Jeremiáše, 2003.

BARKNOWITZ, S. *Dýchání jako živoucí dění: dechová terapie v praxi.* Brno: Integrál Brno, 2014. ISBN 978-80-87176-40-5.

EBEN, P. *Elce pelce kotrmelce.* Praha: Supraphon, 1985. ISBN neuvedeno.

HLAVATÁ, I. *Hrátky s flétnou, písničkami a pastelkami.* Kladno: Vladimír Bareš, 1995. ISBN neuvedeno.

HUNT, E. *The recorder and its music.* London: Eulenberg Books, 1981. ISBN 0-903873-052.

JENČKOVÁ E. *Hudba a pohyb ve škole.* Hradec Králové: Tandem, 2005. ISBN 80-903115-7-1.

JENČKOVÁ, E. *Zobcová flétna.* Hradec Králové: Tandem, 2007. Hudba v současné škole. ISBN 80-86901-00-9.

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

JENČKOVÁ, E. *Prstohrátky nejen se zvířátky.* Hradec Králové: Tandem, 2016. Hudba v současné škole. ISBN 978-80-86901-35-0.

JÓGALINGA; ZEMÁNKOVÁ, M. *Jóga pro děti, aneb hrajeme si na zvířata.* Liberec: Nakladatelství Libereckých tiskáren, 1990. ISBN 80-85269-00-7.

KUBECOVÁ, M.; PEHELOVÁ, M.; SLAVÍKOVÁ, M. et al. *Rozvíjíme hudební dovednosti dětí.* Praha: Raabe, 2017. ISBN 978-80-7496-322-2.

KVAPIL, J.; KVAPILOVÁ, E. *Flautoškola 1: učebnice hry na sopránovou zobcovou flétnu.* Praha: Editio Bärenreiter Praha, 2010. ISBN neuvedeno.

LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie.* Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

MALOTÍN, F. *Příčná flétna: praktická metodika*. Praha: Informatorium, 1998. ISBN 80-86073-33-5.

SEDLMEIER, A. Jak na výuku zobcové flétny v mateřinkách? *Informatorium 3 - 8*, 2013, č. 1.

SEIPEL, W. *Die Renaissance blockflöten der Sammlung alter Musik instrumente des Kunsthistorischen Museums*. Wien: Kunsthistorisches Museum, 2006. ISBN 3-85497-081-1.

ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-928-6.

ŠIMANOVSKÝ, Z.; TICHÁ, A. *Lidové písničky a hry s nimi*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-323-4.

ŠKOŘEPOVÁ, K. *Hrajeme na zobcovou flétnu: metodika výuky dětí hry na zobcovou flétnu bez not*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-7367-741-1.

THOMSON, J. M. *Recorder*. New York: Cambridge University Press, 1995. ISBN 0-521-35816-7.

TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-916-X.

TICHÁ, A.; RAKOVÁ, M. *Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími: od narození do 8 let*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-100-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

ŽILKA, V. *Veselé pískání – zdravé dýchání: malá škola hry na zobcovou flétnu*. Praha: Panton, 1988. ISBN neuvedeno.

Internetové zdroje:

Ida Kellarová [online]. [cit. 2018-02-17]. Dostupné na WWW:
<http://kellarova.com/cs/strana/?c=ida>

LASOCKI, D. *Researching the Recorder in the Middle Ages* [online]. [cit. 2018-02-21]. Dostupné na: http://music.instantharmony.net/AR_Lasocki_MiddleAges.pdf

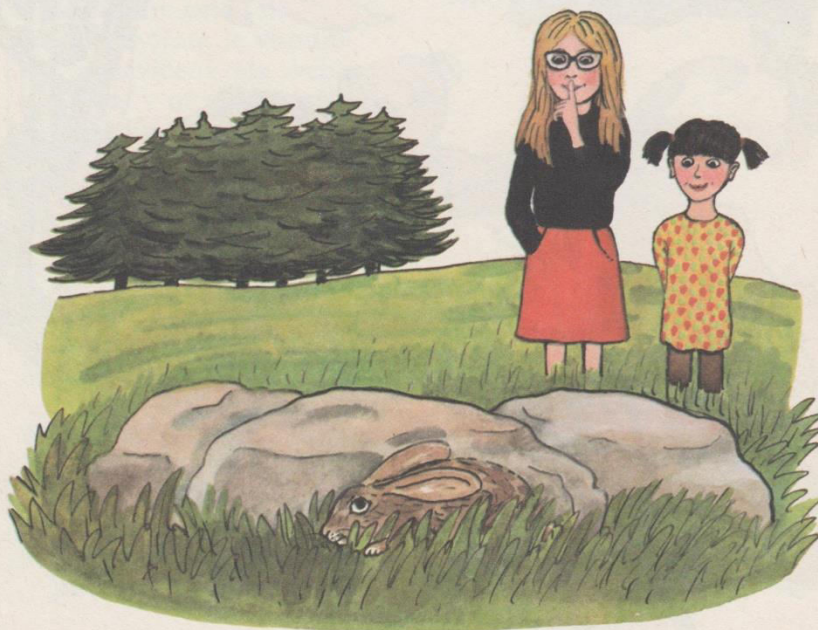
Třeboňští pištci [online]. [cit. 2018-01-17]. Dostupné na WWW:
<http://www.trebonstipistci.estranky.cz/clanky/o-souboru.html>

Tandem [online]. Hradec Králové 2008 [cit. 2018-02-17]. Dostupné na WWW:
<http://www.jenckova.cz/o-nas>

Přílohy

Zajíc

V kleku na paty si sedni.
Pevně rukama je uchop,
pomalu se k zemi skláněj,
až se čelem dotkneš země.
Tak jsi jako spící zajíc,
jenž má uši podél těla.
Pak se pomaloučku zdvihej,
oči opět otevřeny,
paty však si stále držíš.
Klidně, vzpřímeně si sedni,
ruce polož na kolena.
Zavři oči, odpočiň si.



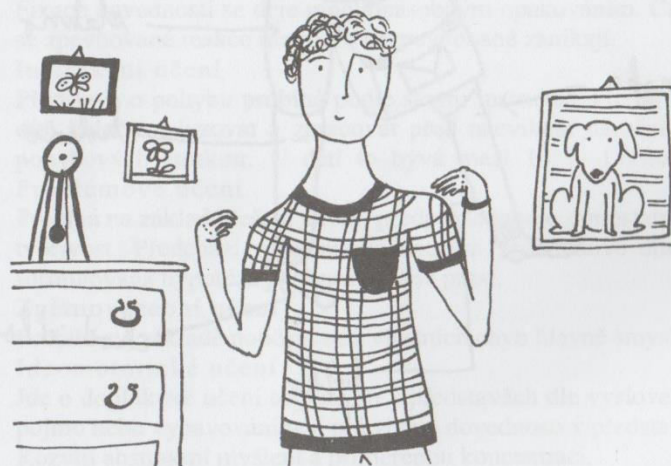
Příloha I. (viz str. 12)

TĚLOVĚDA BEZ VÁHÁNÍ

HLAVA, RAMENA, KOLENA, PALCE *česká lidová píseň*

Mírně rychle

Musical score for the song "Tělověda bez váhání". The score is written in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of four staves of music. The lyrics are: Hla - va, ra - me - na, ko - le - na, pal - ce, ko - le - na, pal - ce, ko - le - na, pal - ce. Hla - va, ra - me - na, ko - le - na, pal - ce, o - či, u - ši, pu - sa, nos.



Tajemně ♩ = 60 Ry - ba je ně - má, ja - zyk ne - má,
 ne - v ýs - ká si ej - chu - chu. Ry - ba je kluz - ká,
 v sí - tí se mrs - ká, ne - ní rá - da na su - chu.

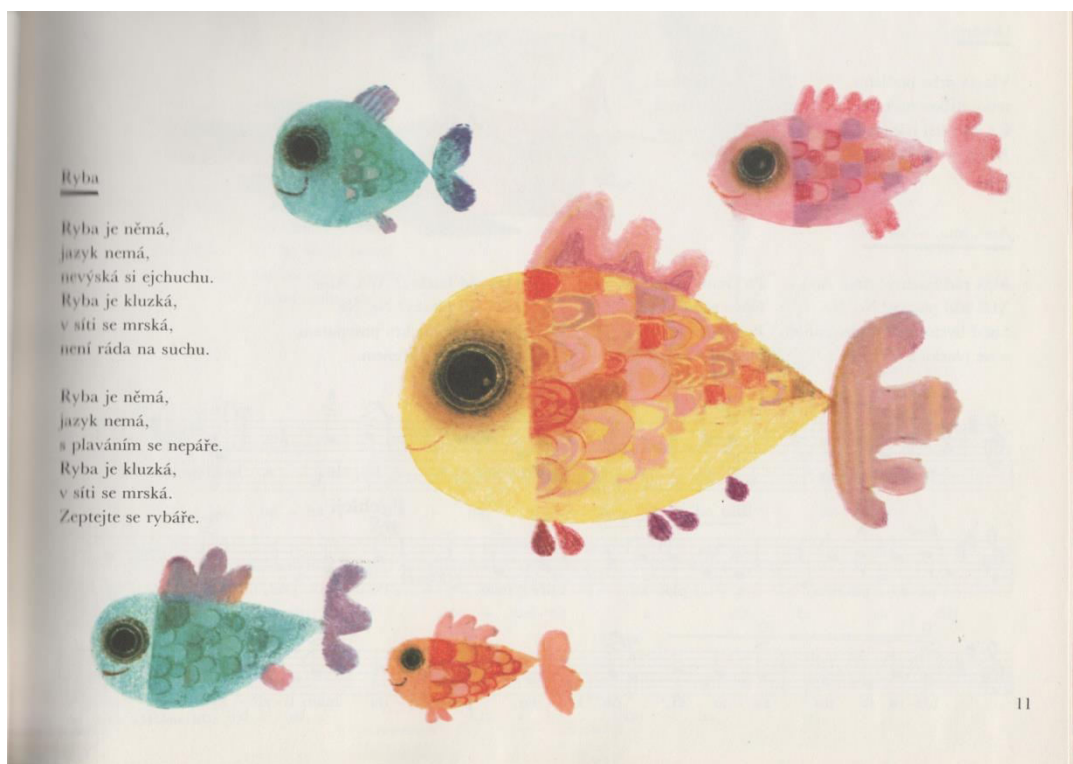
4 RYBA

- 1 Ryba je němá,
 - 2 jazyk nemá,
 - 3 nevyšká si ejchuchu.
 - 4 Ryba je kluzká,
 - 5 v síti se mrská,
 - 6 není ráda na suchu.
- Ryba je němá,
 jazyk nemá,
 s plaváním se nepáře.
 Ryba je kluzká,
 v síti se mrská.
 Zeptejte se rybáře.

Význam: procvičení páteře.
Základní poloha — leh na břiše, paže ve vzpažení, dlaně na zemi, nohy volně natažené.
 Znázorňujeme rybu na suchu.

- 1. až 3. verš — prošviháme pažemi 4× vzhůru.
- 4. až 6. verš — zvedáme a prošviháváme vzhůru současně vždy paži s uhlopříčně protilehlou nohou. Střídavě levá paže a pravá noha a naopak, celkem 4×.

Ve 2. sloce na první 3 verše totéž co v 1. sloce.
 4. až 6. verš — zvedáme obě paže a obě nohy současně. Opět 4×.



Příloha III. (viz str. 21)

Táhle *♩ = 54* Vel - bloud táh - ne

pou - ští, mar - ně hle - dá hou - ští,

kam by slo - žil do stí - nu tu svo - ji hně - dou ču - při - nu.



12 VELBLOUD

Velbloud táhne pouští,
marně hledá houští,
kam by složil do stínu
tu svoji hnědou čupřinu.

Velbloud táhne pouští,
písek neopouští.
Líbí se mu na hřbetě
dál vozit lidi po světě.

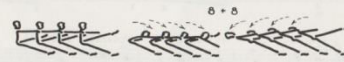
Význam: cvičení klenby nohou, protažení lýtkových a stehenních svalů.

V rytmu písničky jdeme po čtyřech s vysazením boků co nejvýše. Ruce a nohy jsou napjaté, nohy se snaží přiblížit co nejvíce k rukám. Váha je rozložena rovnoměrně na ruce i nohy. Jdeme pomalu, vznešeně, spíše se suneme vpřed.

S důrazem *j - 60* Ráz dva, ráz dva, rá-zuj ves - ly,

a - by - chom se k cí - li nes - li. Op - ři ves - la

o vo - du v o - lym - pij - ském zá - vo - du.



16 VESLOVÁNÍ

Ráz, dva,
ráz, dva,
rázuj vesly,
abychom se k cíli nesli.
Opři vesla o vodu
v olympijském závodě.

Ráz, dva,
ráz, dva,
pořez vodu,
poletíme proti proudu.
Ten kdo první přistane,
věnec buřtů dostane.

Význam: procvičení břišních a zádočných svalů.

Děti sedí roznožmo v zástupu s nepatrnými rozestupy. Zadní dá přednímu vždy ruce na ramena. Děti tak vytvoří loď a veslují. Vždy na 2 doby se celý zástup položí do předklonu a na 2 doby se položí do záklonu jako jeden celek. V každé sloce vždy 8 předklonů a 8 záklonů.

Může se cvičit i jednotlivě. V tom případě sedí cvičěnci snožmo, paže u ramenou a při předklonu si pažemi jede po trupu a nohách až k chodidlům. Při záklonu a položení na záda složí paže na prsa.



Příloha V. (viz str. 21)

Na kuňku



smysl
pro správnou intonaci
a pro humor

Veselá hra pro nejmenší. (Nic však nebrání tomu, aby si ji zahráli pro zábavu i dospívající nebo dospělí.) Jeden hráč stojí uprostřed kruhu se zavázanýma očima. Kruh se otáčí za zpěvu následující písničky:

Žáby

Mírně

My jsme žab - ky z tůň - ky, kvá, kvá, kvá,
žbluň - ká - me si žbluň-ky, žbluň-ky, kvá, kvá, kvá.

Potom se kruh zastaví. Hráč ve středu ukáže prstem před sebe a ten, na koho náhodou míří, se stane „kuňkou“. Nahlas zazpívá kousek jakékoli písničky, jenom na slabiku – UN!

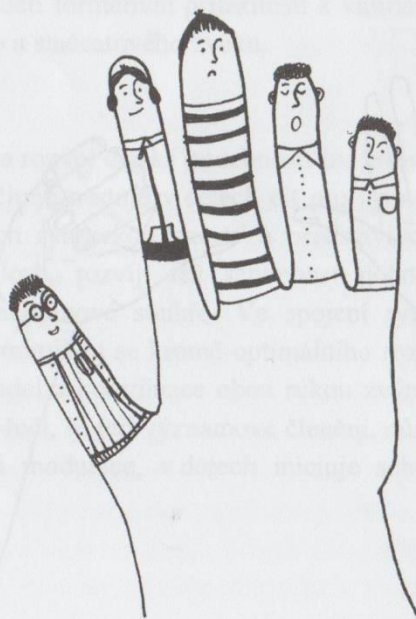
Hráč uprostřed se snaží poznat po hlase, kdo je „kuňka“. Když řekne správně jeho jméno, vymění si s ním úlohu a hrajeme dál.

HOLA, HOŠI, DO PRÁCE

JAK PRSTY POMÁHAJÍ

*Hola, hoši, do práce,
pomůžeme mamince:
Ty připravíš polínka,
ty roztopíš kamínka,
ty uvaříš kašičku,
ty dej na stůl vázičku.
Ty, malý, se dívej
a pěkně nám zpívej!*

František Synek (úpr. EJ)



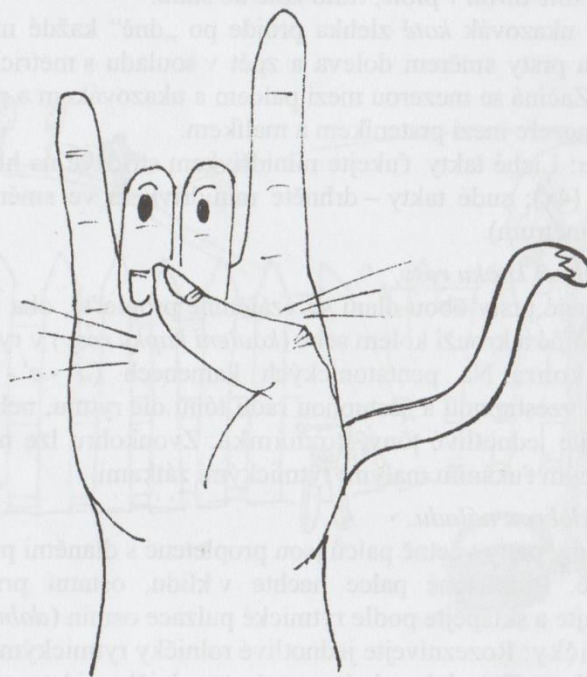
KOČIČKA SE PŘEDSTAVUJE

KOČIČKA

*Kočička mňouká,
kolem se kouká,
na nás se dívá,
ouškama kývá.*

*Kočičko, mňoukej,
kolem se koukej,
na nás se dívej,
ouškama kývej.*

František Synek



VELKÉ RAČÍ PUTOVÁNÍ

LEZE, LEZE RÁČEK

dětská lidová píseň

Radostně

stacc. 1. Le-ze, le-ze na po-to-ce, le-ze, le-ze rá-ček.

5

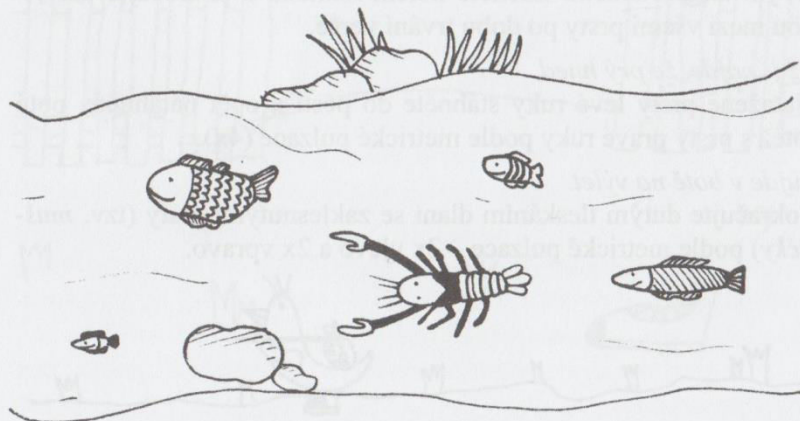
ref.: Ry-by, ry-by, rak, rak, ry-by, ry-by, rak,

9

ry-by, ry-by, rak, rak, rak, ry-by, ry-by, rak.

2. [: Koupíme mu na kabátek, ušijeme fráček. :]

R: [: Ryby, ryby, rak, rak, ryby, ryby, rak,
ryby, ryby, rak, rak, rak, ryby, ryby, rak. :]



Volně, klidně



Slu-níč - ko za - chá - zí za ho - ry,



pp

za ho - ry, pa-sáč-ci pe-čou bram - bo -

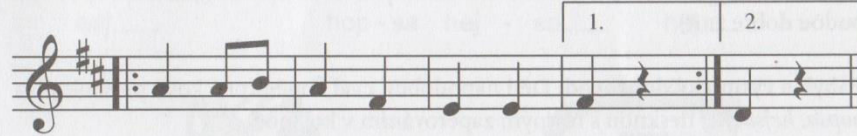


ry, pa-sáč-ci pe-čou bram - bo - ry.

Mezihra, živě



La - la - la...



ABSTRAKT

Hellebrantová, K. *Rozvoj elementárních hudebních dovedností u dětí (předškolní věk) pomocí hry na zobcovou flétnu*. České Budějovice 2018. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Karel Ochozka

Klíčová slova:

děti v MŠ, hra, hudebnost, správné dýchání, pohyb, jemná motorika, Orffovy nástroje, čeští hudební pedagogové, zobcová flétna, praktická cvičení

Práce je zaměřena na děti v předškolním věku a rozvoj jejich hudebnosti formou hry v kolektivu mateřské školy. Tuto věkovou skupinu stručně popisuje také z hlediska vývoje fyzického, duševního a emocionálního. Téměř všechny její kapitoly obsahují praktická cvičení – nejprve dechová, dále pohybová včetně procvičování jemné motoriky a na konec jsou zařazeny hry se zobcovou flétnou. Těm předchází krátký popis vývoje tohoto hudebního nástroje od jeho vzniku do dnešní doby a odůvodnění jeho využití v mateřské škole jako možnost obohacení Orffova instrumentáře. Zároveň tato práce představuje některé významné české hudební pedagogy (prof. Václava Žilku, PaedDr. Alenu Tichou PhD., prof. PhDr. Evu Jenčkovou, CSc., manžele Kvapilovi, Petra Ebena, Mgr. Zdeňka Šimanovského) a jejich metodiky, které mj. obsahují vhodné hry pro věk 3 – 6 let. Ty byly také inspirací pro vytvoření některých vlastních her s flétnou.

ABSTRACT

Development of elementary musical skills for pre-school children with the help of the soprano flute playing.

Key words:

children in nursery school, game, musicality, correct breathing, motion, fine motor skills, Orff musical instruments, Czech musical teachers, fipple flute, practical exercise

The work is focused on children in pre-school age and on development of their musicality through game in the nursery school team. This age group is also briefly described from the physical, mental and emotional point of view. Almost all its chapters include practical exercises – at first breathing exercises, then the movement ones with including practising fine motor skills and at the end there are games with fipple flute. These are preceded by a short description of development of this musical instrument starting from its origin up to this day and justification of its use in nursery schools as a possibility to increase the group of Orff musical instruments. This work also introduces some eminent Czech musical teachers (prof. Václav Žilka, prof. PhDr. Eva Jenčková, CSc., Petr Eben, Kvapil, PaedDr. Alena Tichá PhD., Mgr. Zdeněk Šimanovský) and their methodology, that includes besides other things suitable games for the age of 3 – 6. These have also been an inspiration for creating some of our own plays with flute.