

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Hudebně pohybová výchova v životě předškolních dětí

Bakalářská práce

Autor: Kateřina Doležalová

Studijní program: B0112A300001 Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: PhDr. Radka Dostálová, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Zadání bakalářské práce

Autor: Kateřina Doležalová

Studium: P20K0266

Studijní program: B0112A300001 Učitelství pro mateřské školy

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Název bakalářské práce: **Hudebně pohybová výchova v životě předškolních dětí**

Název bakalářské práce AJ: Music and movement education in the life of pres-school children

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Cílem bakalářské práce je zjistit, jakými konkrétními prostředky je podporována hudebně pohybová výchova u dětí předškolního věku, jaké povědomí mají pedagogové MŠ o tématu a jaký má hudebně pohybová výchova vliv na předškolní děti. Dílčím cílem je vypracování doporučení do praxe.

Metody: analýza dokumentů, dotazník

Klíčová slova: dítě, předškolní věk, hudba, pohyb, hudebně pohybové činnosti

1. Dvořáková, H., Hellerová, E., Panochová, I., Trpišovská, D., & Plajnerová, D. (1989). Tělesná výchova v mateřské škole: dílčí metodická příručka k programu výchovné práce pro mateřské školy. Naše vojsko. 2. Jenčková, E. (2008). Hudba v současné škole: Hudba a pohyb 1. díl (2. vydání). Tandem. 3. Koťátková, S. (2008). Dítě a mateřská škola. Grada. 4. Lišková, M. (c2006). Hudební činnosti pro předškolní vzdělávání. Raabe. 5. Vítová, M. (1923). Dítě, jeho vývoj tělesný a duševní a výchova v rodině (2. část). Ústřední nakladatelství a knihkupectví učitelstva československého.

Zadávací pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PhDr. Radka Dostálová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 2. 5. 2023

Kateřina Doležalová

Anotace

DOLEŽALOVÁ, Kateřina. Hudebně pohybová výchova v životě předškolních dětí. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. s. 51. Bakalářská závěrečná práce.

Bakalářská práce se zabývá hudebně pohybovou výchovou. Zkoumá, jakými konkrétními prostředky je hudebně pohybová výchova podporována, jaké povědomí mají pedagogové o tématu a jaký má hudebně pohybová výchova vliv na předškolní děti. Úkolem práce je získat potřebné informace k tématu. Cílovou skupinu jsem zvolila pedagogy různých mateřských škol. V teoretické části jsou blíže vysvětleny základní pojmy, které jsou s danou problematikou spojené. Tyto pojmy jsou předpokladem pro hlubší rozbor tématu. V praktické části bakalářské práce porovnávám získaná data od pedagogů z mateřských škol. Výzkumná data byla získávána dvojí metodou. V první řadě je použita kvantitativní výzkumná strategie, jejímž základem jsou data z dotazníkového šetření. Analýza dotazníkového šetření je stavebním kamenem při hledání odpovědi na zkoumané cíle. Výsledky byly zaznamenány do grafické podoby.

Klíčová slova: dítě, předškolní věk, hudba, pohyb, hudebně pohybové činnosti

Annotation

DOLEŽALOVÁ, Kateřina. Music and movement education in the life of pre-school children. Hradec Králové: Faculty of Education University of Hradec Králové, 2023. s. 51. Bachelor Degree Thesis.

The bachelor's thesis deals with musical movement education. It examines the specific means by which musical and physical education is supported, what awareness teachers have about the topic, and what effect musical and physical education has on preschool children. The task of the work is to obtain the necessary information on the topic. I chose the target group teachers of various kindergartens. In the theoretical part, the basic concepts associated with the given issue are explained in more detail. These concepts are a prerequisite for a deeper analysis of the topic. In the practical part of the bachelor's thesis, I compare the data obtained from pedagogues from kindergartens. Research data was obtained by a two-fold method. First of all, a quantitative research strategy is used, the basis of which is data from a questionnaire survey. The analysis of the questionnaire survey is a building block in the search for an answer to the researched objectives. The results were recorded in graphic form.

Keywords: child, preschool age, music, movement, musical movement activities

Prohlášení

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

Datum: V Hradci Králové dne 2. 5. 2023

Podpis studenta:

Poděkování

V první řadě bych ráda poděkovala paní PhDr. Radce Dostálové, Ph.D. za ochotu, komunikaci vstřícný přístup, odborné vedení, cenné rady, a hlavně za trpělivost při zpracování závěrečné práce. Dále děkuji své paní ředitelce a kolegyním, za umožnění studia. Poděkování patří i mé rodině a přátelům, kteří mi pomohli v průběhu svojí důvěrou, že tuto práci dokončím.

Obsah

TEORETICKÁ ČÁST	12
1 Hudebně pohybové činnosti v životě předškolních dětí	12
1.1 Hudebně pohybové dovednosti	13
1.1.1 Pohybové hry	13
1.1.2 Pohyb a poslech	14
1.1.3 Pohyb a hudebně vyjadřovací schopnosti	15
1.1.4 Pohybová improvizace.....	15
1.1.5 Pohybové ztvárnění písně	16
1.1.6 Držení těla.....	16
1.1.7 Chůze, běh, poskoky	17
1.1.8 Hra na tělo.....	18
1.2 Faktory ovlivňující rozvoj hudebně pohybových činností.....	18
2 Hudebně pohybové činnosti v Rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání	19
2.1 Hlavní principy RVP PV.....	19
2.2 Cíle předškolního vzdělávání	20
2.2.1 Rámcové cíle.....	21
2.2.2 Klíčové kompetence	21
2.2.3 Vzdělávací oblasti.....	22
3 Charakteristika dětí předškolního věku	23
3.1 Pohybový a tělesný vývoj	24
3.2 Psychický a sociální vývoj.....	25
3.3 Hudebně pohybová výchova a její vývoj v předškolním věku	26
3.3.1 Hudebně pohybové schopnosti	27
3.3.2 Hudebně pohybové dovednosti.....	28
3.3.3 Hudebně pohybové návyky	29

PRAKTICKÁ ČÁST	30
4 Cíl výzkumu, úkoly práce, výzkumné otázky.....	30
Úkoly práce.....	30
Výzkumné otázky	30
5 Metodika výzkumu	31
5.1 Metody získávání dat	31
5.2 Charakteristika výzkumného souboru.....	31
5.3 Analýza dat.....	32
6 Výsledky a diskuze	33
7 Závěr	43
Seznam použité literatury	45

Úvod

Téma bakalářské práce se zabývá problematikou hudebně pohybové výchovy. Toto téma bylo vybráno záměrně, protože hudba i pohyb umožňují dětem a dospělým možnost sebepoznání, možnost projevit své emoce, možnost projevu. Dle viditelného trendu výchovy dětí se od tématu hudba a pohyb dnešní doba čím dál víc distancuje, přitom přináší velké možnosti pro všestranný rozvoj dětské osobnosti i vývoje.

Děti již od útlého věku spontánně reagují na hudbu nejrůznějšími pohybovými projevy. To, že děti milují písničky, rýmovačky a různé zvuky, už dávno víme. Nicméně je důležité zmínit, že hudba a pohyb ovlivňují naše tělo zvenku i zevnitř. Ve školním prostředí se hudba i pohyb prolínají nejen do hudební či tělesné výchovy, ale i do ostatních předmětů. V budoucím životě se potom s činnostmi spojující hudbu a pohyb můžeme setkat i v různých zájmových kroužcích, jako jsou sportovní, rekreační či umělecké činnosti. Hýbat se do hudby je přirozené, jelikož hudba znamená pro většinu společnosti pohyb, a zároveň pohyb usnadňuje cestu k hudbě. V minulosti byl často tanec iniciátorem hudby. Hudebně pohybová výchova je tedy neodmyslitelnou součástí v předškolním věku.

Hudba i pohyb nás provází na každém kroku našeho života. Spojení hudby a pohybu je běžným jevem v lidské společnosti. V dnešní době se setkáváme s pedagogy, kteří neradi podporují tyto činnosti, mnoho pedagogů v mateřské škole nevyučuje hudebně pohybovou výchovu s radostí, nebo se k tomu u dětí v předškolním věku dostanou okrajově, či vůbec. Důvodů, proč to tak je, může být více, mimo jiné i to, že mladí učitelé nehrají na hudební nástroje, nebo nemají k pohybu žádný vztah. Často mohou mít starší učitelky/učitelé k hudebně pohybové výchově daleko bližší vztah, což pouze reflektuje přístup společnosti k přirozenému pohybu, který za poslední dekády není pro mnoho dospělých jedinců přirozený. V praxi se uplatňují stále stejné pohybové hry. Příčin, proč jsou bloky nezajímavé, či neúplné, může být mnoho. Například neschopnost vytvořit zajímavý úsek, malá zkušenost nebo nízká odborná znalost. Někteří mají strach ze hry na nástroj, někteří nemají k pohybu vztah. Avšak otázkou zůstává, do jaké míry jsou metody pedagogů poté efektivní.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, jakými konkrétními prostředky je podporována hudebně pohybová výchova u dětí předškolního věku, jaké povědomí mají pedagogové o tématu a jaký vliv má hudebně pohybová výchova na předškolní děti.

Bakalářská práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část je rozdělena do tří kapitol a několika podkapitol. Kapitoly obsahují informace, které postupují od obecných ke konkrétním. Teoretická část je v první kapitole zaměřena na hudebně pohybové činnosti, později v práci jsou zpracovány základní informace o hudebně pohybových činnostech. Práce je zaměřena na jednotlivé hudebně pohybové činnosti a jejich další využití v mateřské škole. V této práci jsou zmíněny také faktory ovlivňující hudebně pohybovou výchovu. Mezi ně patří osobnost učitele, prostředí mateřské školy, tanečních klubů nebo zájmových kroužků, vrstevníci, rodiče, zdraví apod. Druhá kapitola je zaměřena na hudebně pohybové činnosti v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání. V poslední části teoretické části je zmíněna celková charakteristika dětí předškolního věku, pohybový i psychický vývoj, jejich dovednosti, návyky i schopnosti, které jsou v mateřské škole dále rozvíjeny. V praktické části se práce zaměřuje na cíl výzkumu, úkoly práce, výzkumné otázky, dotazníkové šetření a analýzu dokumentů. K účelům této práce byl vytvořen anonymní dotazník, určený pro učitele mateřských škol. Práce dále verifikuje metodiku výzkumu a prezentuje výsledky šetření. Bakalářská práce je ukončena závěrem, který obsahuje celkové shrnutí teoretické a praktické části.

Autorka si také zadala svůj osobní cíl, tedy díky této bakalářské práci obecně zlepšit svou práci s dětmi a mít vliv na rozvoj dětí v hudebně pohybové oblasti. Ne každý si uvědomuje, jak moc je hudebně pohybová výchova pro děti důležitá. Práce by mohla sloužit jako inspirace všem pedagogům.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Hudebně pohybové činnosti v životě předškolních dětí

Hudebně pohybová výchova vede děti k lepší kvalitě pohybu, lze sledovat, že se děti při hudbě snaží o lepší pohyb než při cvičení bez hudby. U dětí se zároveň rozvíjí schopnost vnímat rytmus, melodii, dynamiku, tempo, členění skladby a její charakter, orientaci v prostoru, prostorové změny a útvary, pohybovou paměť. Při dynamickém tempu je pozitivně ovlivněna i zdatnost dětí (Dvořáková, 2006).

Dle Jenčkové (2016) má hudební výchova ve spojení s pohybovou výchovou mnoho cenných příležitostí k rozvoji hrubé i jemné motoriky, například se jedná o koordinaci pohybu končetin, trupu a hlavy, chůze v rytmu pomocí úderů na jakýkoliv rytmický nástroj a poskočný krok ve spojení s rytmizovaným říkadlem nebo zpěvem písně.

Hudebně pohybové činnosti mají 3 hlavní úkoly:

- a) zdravotní – formování správného držení těla, zvýšená tělesná zdatnost, rozvíjení funkcí vnitřních orgánů
- b) vzdělávací – vnímání dynamiky, melodie, formální členění, charakter hudebního celku, cit pro rytmus a cítění hudby, zkvalitňování pohybové dovednosti, rozvoj motorické úrovně, seznamování dětí se základy výtvarného, tanečního a slovesného umění
- c) výchovný – rozvíjení prožívání a estetického vnímání u dětí, fantazii, citlivost a tvořivost, kolektivnost (Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská, 1998).

Hudba a pohyb je pro děti nedílnou součástí jejich rozvoje, patří mezi nejvhodnější prostředky pro vyjadřování zážitků, pocitů i projevů. Zdravý vývoj dítěte je nerozlučně spjat s přiměřenou hudebně-pohybovou aktivitou. Přírozená touha po hudbě a pohybu vzniká z vnitřní biologické potřeby rozvíjet vlastní organismus. Snažíme se také o to, aby děti získaly schopnost prostorové orientace (pohyb vpřed, vzad, vlevo, vpravo, střed, nahoru, dolů). Hudebně pohybové činnosti u dětí předškolního věku jsou velmi důležitým faktorem všestranného rozvoje dítěte z hlediska motorického, fyziologického, ale i sociálního a psychologického. Realizuje spojení fyzického a duševního rozvoje dítěte (Jenčková, 2005).

1.1 Hudebně pohybové dovednosti

„Dovednost je učením a praxí získaná dispozice ke správnému, kvalitnímu, rychlému a úspornému vykonávání určité činnosti vhodnou metodou.“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 655).

Podle Jenčkové (2008) vyžadujeme přiměřený soubor pohybových prvků, kterými se děti mohou zákonitě, hudebně vyjádřit. Vhodnost je vymezená pohybovými dispozicemi dětí, učivem a školními podmínkami.

1.1.1 Pohybové hry

„Hra přispívá k všestrannému, harmonickému rozvoji osobnosti dětí, ke zvýšení úrovně pohybových schopností a k osvojování pohybových dovedností.“ (Jukličková-Krestovská a kolektiv, 1985, s. 295).

Dle Dvořákové (2006) lze hry třídit podle různých hledisek: funkční, námětové, konstruktivní a sociální. Předpoklady her se rozumí: dodržování pravidel, řešení situací – analýza, rozhodování, tvořivost, spolupráce se spoluhráči a zvládnutí sociálních aspektů – úspěchu, neúspěchu, prohry.

Pohybové hry patří k nejoblíbenějším činnostem dětí v předškolním věku. Dětem vyvolávají pocit radosti, soutěživosti a kolektivního života. Rozvíjí spolupráci, myšlení, zdravé sebevědomí, samostatný projev. Děti rozšiřují své poznatky, prohlubují zkušenosti. Správně vedené hry vedou děti k osvojování kulturního chování. Pro některé děti jsou hry vystoupením z vlastní komfortní zóny (Sigmund, 2018).

Podle subjektivního pozorování autorky, pohybové hry vedou k vytváření kladných vztahů mezi dětmi, vědomě se učí naslouchat pravidlům, vedou k sebeovládání.

Mezi pohybové hry patří například: Na autíčka, Na vojáky a důstojníky, Cukráva-limonáda, Na jelena, Na třetího, Kuba řekl, Přehazovaná, Krycí ocásek, Kočka a myš, Liška a zajíc, různé honičky a nesmí chybět překážkové dráhy (Mazal, 2000).

Dle Dvořákové (2002) je hra pro děti typickou a přirozenou činností. V běžných hrách, například i v nejjednodušší hře na honěnou, se prolíná, jak se dítě orientuje v prostoru, jak umí běhat, měnit intenzitu běhu, jak umí analyzovat situaci, uvažovat, rozhodovat a chovat se vůči ostatním.

1.1.2 Pohyb a poslech

„Hudebně pohybová výchova předpokládá spojení pohybu se všemi hudebními činnostmi. Při poslechu se pohyb stává prostředkem komunikace o hudbě. Pohyb umožňuje dětem intenzivnější prožití poslouchané hudby.“ (Jenčková, 2008).

Pohyb je přirozeným způsobem projevu, při poslechu hudby je tedy pro děti přirozené se pohybovat. „Živá i reprodukováaná hudba vede děti k přirozenému spontánnímu pohybu.“ (Lišková, 2006, s. 81).

Dle Jahody (1993) děti od útlého dětství slyší tu nejkrásnější melodii a rytmus mateřské řeči. Maminčin či tatínkův hlas, které dítě od narození slyší, dodává dítěti jistotu. Ukolébavka, kterou dítě od narození slyší, dopřává spokojenosti při usínání. Povinností učitele je ukázat dětem cestu i k jiným druhům hudby. Pokud děti budeme správně motivovat k poslechu hudby, výsledek u většiny dětí nastane.

Funkce poslechových činností:

- prohlubují citové prožitky a uchovávají si je v paměti;
- osvojují základní výrazové prostředky hudby;
- rozvíjejí elementární hudební myšlení zaměřené na prostředky hudebního vyjádření;
- základní poznatky o hudebních nástrojích a hudebních žánrech;
- pěstují dovednost soustředěného poslechu (Strnadová, Zezula, 1988).

Lišková (2006) ve své knize uvádí, že pohyb a poslech se vzájemně prolínají, ovlivňují a jejich spojení je zcela evidentní. Hudba působí na děti hlavně svým rytmem, který vědomě podněcuje k pohupování, podupávání apod. Odlišné hudební žánry probouzejí u dětí všelijaké pohyby, které by se jinak nemohly rozvíjet. Děti potřebují hudbu nejenom poslouchat, ale i prožívat, což může být právě třeba pohybový zážitek, který jim umožní hudbu lépe a rychleji pochopit.

Mezi nejznámější poslechové skladby pro děti předškolního věku řadíme: Kočka leze dírou, Běžela ovečka, Na tý louce zelený, Hlava ramena, Pod naším okýnkem, Kalamajka, Holka modrooká, Já do lesa nepojedu, Pec nám spadla, Travička zelená, Běží liška k táboru, Měla babka, Šla Nanyňka do zelí apod (Stojan, 1996).

1.1.3 Pohyb a hudebně vyjadřovací schopnosti

Mezi hudebně-vyjadřovací schopnosti řadíme:

- tempo,
- melodie,
- dynamika,
- rytmus,
- hudební forma (Lišková, 2007).

„Rytmus může být definován jako specifické a charakteristické časové uspořádání pohybového aktu.“ (Měkota, Cuberek, 2007, s. 53).

Aby děti rozeznaly, a současně i pochopily, jednotlivé hudebně-vyjadřovací prostředky, používáme kontrastní rozdíly těchto prvků. Děti by měly rozpoznat kontrast rychlého a pomalého tempa, což vede ke schopnostem se rychle adaptovat na to, co slyší. Vnímají také souvislosti se sluchovou analýzou. U melodie děti učíme především rozeznat tónové polohy – vysoko, hluboko. Dynamikou rozumíme sílu zvuku, hudbu znějící nahlas či potichu. Děti vedeme k rozeznání kontrastních rozdílů zvuků silných a slabých. Rytmus stříhá zvuky různé délky a střídá tóny. Rytmus můžeme procvičovat např. chůzí, hrou na tělo, tleskáním, dupáním, podupy, pomocí říkadla, slovních spojení a rytmických vět. Hudební forma přiléhá s délkou písně. Nejjednodušší jsou písně jednodílné (např. Halí, belí). Vhodné jsou také písně s jasnou formou – melodie rozdělena na předvětí a závětí (hudební otázka, hudební odpověď). Složitější písně jsou písně umělé, obsahují více melodických prvků, proto jsou pro děti těžce zapamatovatelné (Lišková, 2007).

1.1.4 Pohybová improvizace

Pohybová improvizace souvisí s určitým stupněm hudebně-pohybové dovednosti. Děti mají již začínající zásobu jednoduchých pohybů podle pokynů s hudbou, říkadly, nástroji či říkadly (Dvořáková, 1989).

Dle Jenčkové (2016) můžeme v improvizaci pohybové hře využít spousty druhů pohybových prostředků ke kontrastnímu odlišení obsahu jednotlivých slok. Například tělesná cvičení, hýbání jednotlivými částmi těla, pantomimické ukazování podle slov, hra na tělo.

Improvizace má pozitivní vliv na celkový hudebně pohybový rozvoj dětí. Rozvíjí fantazii a představivost, podporuje citlivější vnímání hudby. Charakteristikou je především zachycení citového výrazu skladby. Rozlišujeme skladbu veselou i smutnou, nejde tedy pouze o vyjádření rytmu či tempa. Jako pomůcky dětem můžeme nabídnout šátky, stuhy, obruče apod. Příkladem her může být: pantomimika – ztvárnění zvířat, hra na pohybovou ozvěnu či zrcadla (Lišková, 2006).

Pohybová improvizace je velmi důležitou součástí pro hudebně-pohybové vyjádření. Při výuce tance je improvizace nedílnou součástí vyjádření pocitů a nálad.

1.1.5 Pohybové ztvárnění písně

Pohybové ztvárnění písně přispívává ke zpestření pěveckých činností, vystupujeme z hudební formy nebo jejího textu. Pokud vycházíme z textu písně, vyjadřujeme pohybem to, o čem se v písničce zpívá.

- a) Vyjádření obsahu písně pohybem – písničky s pracovní tematikou, pohyb nacvičujeme současně se zpěvem. (Šel zahradník do zahrady, Já jsem muzikant, Až já budu velká).
- b) Vyjádření hudební formy písně pohybem – prvky musí být jednoduché a snadno zapamatovatelné, točení, pohupy, podupy, kroky přísunné, změny směru. (Šly panenky silnicí, Ukolébavka, A já pořád, kdo to je).
- c) Kombinace pohybového vyjádření písní – využíváme text písně i hudební formu. (Mysliveček skoro vstává, Běžel tudy zajíček, Včelka), (Lišková, 2007).

1.1.6 Držení těla

Držení těla je základní pohybovou dovedností, která se vyvíjí již v prvním roce života a v dalších letech se upevňuje. „Podléhá vnějším vlivům života a často, při nesprávném návyku, je zdrojem problémů po celý život.“ (Dvořáková, 2000, s. 26).

U kvality držení těla je třeba si uvědomit závažnost a dbát na správné držení těla každodenně. Zdravotní cviky na správné držení těla nespojujeme nikdy s hudbou, vyžadují opravování a změny tempa. Děti si cviky osvojují zejména nápodobou. (Jírová, 1978) Dle Dvořákové (1989) mají na správné držení těla vliv různé obecné faktory. Patří mezi ně zdravotní stav, tělesná a psychická únava, úzkost, strach a dědičnost. V prostředí mateřské školy je držení těla ovlivněno i celkovým prostředím – režimem dne, vhodným nábytkem, osvětlením, větráním tříd, vhodným oděvem.

- Hlava – držíme zpříma, nepředsouváme ani příliš nezvedáme bradu, máme ji spíš přitaženou ke krku.
- Ramena – máme volně spuštěna, držíme je do šíře (chybné je zvedání ramen).
- Záda – máme přímá, bederní část mírně prohnutá, břicho zatažené.
- Dolní končetiny – máme u sebe, nohy propnuty (nevybočujeme paty)
(Lišková, 2006).

1.1.7 Chůze, běh, poskoky

U dětí předškolního věku se rozvíjí pohybové dovednosti – chůze, běh, skoky, rovnováha apod. Kolem pátého roku by měly všechny děti chodit samostatně ze schodů a do schodů, bez opory střídat nohy (Síť mateřských center o.s., 2015).

Chůze je jednoduchý, nenáročný a mechanický pohyb, který zlepšuje fyzickou kondici, prospívá svalům i srdci, působí na správné držení těla a aktivuje imunitní systém (Volná, 2015). Chůze je pro děti nejpřirozenější cyklický pohyb, při němž je zapojena celá řada svalstva těla. Zdravá a vyhovující chůze je vyplývající ze správného držení těla.

Hlavní nedostatky chůze u dětí předškolního věku:

- nepravidelnost,
- nesprávné držení těla,
- těžká chůze,
- nášlap na celé chodidlo,
- neodvíjení chodidla,
- přílišné vytáčení chodidel či naopak vtáčení chodidel,
- stálé krčení v kyčlích a kolenou,
- nesprávné pohyby pažemi a trupu (Dvořáková, 1989).

Běh je pro děti také přirozenou lokomocí, je zapojeno celé tělo, což při dostatečné intenzitě pozitivně ovlivní zdatnost dětí. Vhodnou činností je střídání druhů běhu – rychlý, pomalý, dlouhodobý, krátkodobý aj. (Dvořáková, 2006). Dle Liškové (2006) je běh v podstatě zrychlenou chůzí, musí být měkký a pružný. K nácviku můžeme využít poslech živější hudby.

„Poskoky a skoky lze spojovat k sobě a navazovat jako poskočný krok, vícenásobné skoky.“ (Dvořáková, 2002, s. 38).

1.1.8 Hra na tělo

Hra na tělo má velký vliv na rozvoj jemné motoriky, rozvoj rytmického a metrického citění dětí, společně rozvíjí koordinaci pohybu, pohybovou pohotovost a schopnost reagovat na slyšené a viděné. Dále rozvíjí paměť, soustředěnost, základ improvizace a dětskou tvořivost. Ke hře na tělo využíváme například: tleskání, podupy, pleskání, plácání dlaně jedné ruky na hřbet ruky druhé, luskání, hra sevřené pěsti jedné ruky do dlaně druhé ruky, ťukání dvou prstů jedné ruky do dlaně druhé ruky. Pohyby lze provádět před tělem, za tělem, vedle těla, v upažení, pod kolena, nad hlavou, s natáčením trupu atd (Lišková, 2006).

U hry na tělo využíváme zejména rytmus, metrum a lehkou a těžkou dobu. Je využívána především u dětí mladšího předškolního věku.

1.2 Faktory ovlivňující rozvoj hudebně pohybových činností

Bez nadsázky můžeme říci, že téměř většina dětí má předpoklady k tomu, aby získaly pozitivní vztah k hudbě i pohybu a osvojily si určité dovednosti, které jim umožní hudebně pohybovou činnost (Zezula, 1987).

„Hlavním a rozhodujícím činitelem předškolní výchovy je osobnost učitelky.“ (Jírová, 1978). V předškolním věku se již uplatňují vlivy kolektivní výchovy. Pokud je výchova v mateřské škole kvalitní, může zajistit plynulý hudební i pohybový rozvoj dětí. Optimální hudebně pohybové podněty však dítě dostává tehdy, je-li kolektivní výchova v mateřské škole spojena s výchovným působením rodiny (Sedlák, Váňová, 2013).

Podle Šmelové (2004) řadíme mezi hlavní vnější faktory ovlivňující rozvoj hudebně-pohybových činností osobnost učitele, prostředí mateřské školy, prostředí třídy a zásady hudebně pohybové výchovy. Mezi vnitřní faktory řadíme motivaci, zdravotní stav, věk, temperament, genetickou výbavu, rodinné hodnoty, cíle a styl výchovy, stres a zdravý životní styl.

2 Hudebně pohybové činnosti v Rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání

S rámcově vzdělávacím programem jsme se mohli poprvé setkat na začátku 21. století. Z prvopočátku RVP PV vyvolal u řad pedagogů rozporuplné pocity. Pro některé pedagogy byl tento program dokumentem, ve kterém našli odborné pojmenování přístupů k dítěti a zásad, o kterých již dávno věděli, že jsou vyhovující. Zcela je ale nedokázali sami zdůvodnit či zformulovat. Jiné vnímali silnou nedůvěru z vlastní nedostatečnosti. Program se jim zdál složitý, plný odborných názvů, nedosažitelný pro praktické vyučování (Stodolová, 2010).

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) formuluje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro vzdělávání dětí předškolního věku. Tato pravidla jsou závazná pro předškolní vzdělávání v mateřských školách, mateřských školách zřízených podle § 16 odst. 9 školského zákona, v lesních mateřských školách a přípravných třídách základních škol. RVP PV je otevřeným, směřodatným dokumentem nejen pro učitele, ale také pro zřizovatele vzdělávacích institucí i jejich odborné a sociální partnery. Bude v určitých časových etapách inovován podle měnících se potřeb společnosti, zkušeností učitelů se školním vzdělávacím programem (dále jen ŠVP) i podle měnících se potřeb zájmů dětí. RVP PV stanovuje elementární vzdělanostní základ, který navazuje základním vzděláváním a představuje zásadní východisko pro tvorbu ŠVP (RVP PV, 2021).

„V současné době má RVP PV za sebou první inovaci a před sebou jistě ještě mnohé další. Jedná se ale spíše o úpravy formulační a můžeme předpokládat, že jestliže se nezmění vzdělávací politika státu, nenastanou ani zásadní změny v přístupu k předškolnímu vzdělávání.“ (Stodolová, 2010, s. 26).

2.1 Hlavní principy RVP PV

Hlavním záměrem RVP PV je dovést dítě na konci jeho předškolního vzdělání k tomu, aby získalo v rozsahu svých osobních předpokladů přirozenou psychickou, fyzickou i sociální samostatnost a základy kompetencí důležitých pro jeho rozvoj a učení, pro život a vzdělávání. Důležitou součástí jsou základy pro zdravé sebevědomí a sebejistotu, schopnost být samo sebou a zároveň se umět přizpůsobit sociální komunitě a získat základní lidské a etické hodnoty (Šmelová, 2004).

Podle Bečvářové (2003) RVP PV reaguje na perspektivní a aktuální společenské požadavky, vychází z demokratických principů společnosti, prosazuje demokratické prvky předškolního vzdělávání se zřetelem na budoucí společnost. RVP PV by mělo být vnímáno jako významné vstupní období a součástí celoživotního vzdělávání, i dokladem toho, že jsou mateřské školy vnímány jako pedagogické instituce.

- Akceptovat přirozená vývojová specifika dětí předškolního věku a důsledně je promítat do obsahu forem a metod jejich vzdělávání,
- umožňovat rozvoj a vzdělávání každého jednotlivého dítěte v rozsahu individuálních možností a potřeb,
- zaměřovat se na vytváření klíčových základů pro kompetence dosažitelných v etapě předškolního vzdělávání,
- definovat kvalitu předškolního vzdělávání z hlediska cílů vzdělávání, podmínek, obsahu i výsledků, které má přinášet,
- zajišťovat srovnatelnou pedagogickou činnost vzdělávacích programů vytvářených a poskytovaných jednotlivými mateřskými školami,
- vytvářet prostor pro rozvoj různých programů a koncepcí i pro individuální profilaci každé mateřské školy,
- umožňovat mateřským školám využívat různé formy i metody vzdělávání a přizpůsobovat vzdělávání konkrétním regionálním i místním podmínkám, možnostem a potřebám,
- poskytovat rámcová kritéria využitelná pro vnitřní i vnější evaluaci mateřské školy i poskytovaného vzdělávání (RVP PV, 2021).

2.2 Cíle předškolního vzdělávání

Hlavním cílem předškolního vzdělávání je věnovat dítěti dostatek podnětů pro jeho aktivní rozvoj. Předškolní vzdělávání smysluplně zahrnuje denní program dítěte v průběhu předškolních let a poskytuje mu odbornou péči. Má usnadňovat dítěti jeho další životní i vzdělávací cestu. Cílem je proto motivovat k dalšímu poznávání a učení, jeho osobní spokojenosti a pohodě, osobnosti dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, napomáhat mu v chápání okolního světa, učit dítě žít ve společnosti ostatních a přibližovat mu hodnoty a normy touto společností respektované (RVP PV 2018).

Dle Dvořákové (2011) jsou cíle definovány poměrně všeobecně. Pedagog musí hledat jednoduché a konkrétní aktivity nebo činnosti, které povedou k dosažení kompetencí. Je potřeba nacházet směry, jak poskytnout dítěti prakticky a přiměřeně jejich věku vzdálené cíle.

RVP PV (2021) pracuje se čtyřmi cílovými kategoriemi:

- rámcové cíle,
- klíčové kompetence,
- dílčí cíle,
- dílčí výstupy.

Pedagogové by měli s cílovými kategoriemi pracovat a sledovat je, aby předškolní vzdělávání bylo co možná neúčinnější.

2.2.1 Rámcové cíle

Rámcové cíle vyjadřují základní orientaci a pedagogický pracovník by s nimi měl pracovat každý den. Pedagog postupuje s plným vědomím, že jsou cíle přirozené, všudypřítomné a univerzální. Cíle je třeba vnímat tak, že pokud jsou naplňovány, směřuje vzdělávání k utváření klíčových kompetencí (RVP PV, 2021).

Pokud jsou rámcové cíle naplňovány, směřuje vzdělávání k utváření základů klíčových kompetencí a tím dítě získává dovednosti mnohostrannější, dokonalejší, a využitelnější. Znalost a pochopení rámcových cílů by měla být pro pedagoga samozřejmostí (Svobodová, 2010).

- Rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání;
- osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost;
- získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí (RVP PV, 2021).

2.2.2 Klíčové kompetence

Klíčové kompetence jsou formulovány jako soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění jedince. (Svobodová, 2010).

U dětí předškolního věku jsou vytvořeny základy klíčových kompetencí, které jsou potřebné pro přípravu na další vzdělávání.

- Biologická oblast – dítě a jeho tělo.
- Psychologická oblast – dítě a jeho psychika.
- Interpersonální oblast – dítě a ten druhý.
- Sociokulturní oblast – dítě a společnost.
- Environmentální oblast – dítě a svět (Dvořáková, 2002, s. 20).

RVP PV přesně vymezuje klíčové kompetence v několika úrovních (bliže viz. RVP PV 2021 s. 11-13).

2.2.3 Vzdělávací oblasti

„Vzdělávací obsah představuje kompaktní, vnitřně propojený celek, jehož členění do oblastí je třeba vnímat pouze jako pomocné.“ (RVP PV, s. 15).

Obsah RVP PV je uspořádán do 5 integračních oblastí:

- I. Dítě a jeho tělo (biologická).
- II. Dítě a jeho psychika (psychologická).
- III. Dítě a ten druhý (interpersonální).
- IV. Dítě a společnost (sociálně-kulturní).
- V. Dítě a svět (environmentální) (Kořátková, 2008, Smolíková, 2004).

Kořátková (2008) se domnívá, že když se všechny oblasti propojí, měly by obsáhnout blízké prostředí, obecný i individuální život a svět na potřebné a vhodné úrovni.

„První dva okruhy ošetřují specifikum myšlení a vnímání předškolního dítěte, které spočívá v zaměření na sebe a chápání světa přes své potřeby, požadavky, prožitky. Tři další vedou dítě od sebe k druhým tak, jak i samo přirozeně směřuje, a k přijetí sebe jako součásti širšího společenství.“ (Kořátková, 2008, s.131).

3 Charakteristika dětí předškolního věku

Klindová a Rybárová (1974) vnímají předškolní věk jako období od dovršení třetího roku do vstupu do školy, obvykle tedy do 6–7 let. Toto období je jedno z nejzajímavějších vývojových období člověka. Spousta dětí vstupuje po dovršení třetího roku do mateřské školy. Během pobytu v mateřské škole se dítě stává zdatnějším a odolnějším, psychicky vyspělejší. V činnostech a chování se projevují nové, hlavně složitější a dokonalejší duševní vlastnosti. Kvalitativní specifčnosti charakterizují význačné změny v pohybových a tělesných funkcích, v poznávacích procesech, ve společenském a citovém vývoji. Nejvýraznější jsou v tomto věkovém období změny ve vývoji osobnosti dítěte. „Období předškolního věku nabývá mimořádného významu zejména působením sebeuvědomění na dětskou osobnost.“ (Klindová, Rybárová, 1974. s. 56-57).

Předškolní děti bývají plné energie, upřímnosti, zvědavosti, nadšení a radosti. Do všeho, co děti předškolního věku dělají, dávají kreativitu, fantazii a představivost. Slovní zásoba se rozšiřuje a rozvíjí se intelekt. Děti si začínají uvědomovat potřeby ostatních a do určité míry dosáhnou kontroly nad svým chováním. Předškolní děti jsou velmi často přesvědčeny o skutečnosti svých názorů (Allen, Marotz, 2005).

Goleman (1997) uvádí, že připravenost dítěte na povinnou školní docházku podléhá nejzákladnějším ze všech znalostí, vyjmenovává sedm nejdůležitějších aspektů:

- I. Sebevědomí.
- II. Zvědavost.
- III. Schopnost jednat s určitým cílem.
- IV. Sebeovládání.
- V. Schopnost pracovat s ostatními.
- VI. Schopnost komunikovat.
- VII. Schopnost spolupracovat.

Dle Šmelové (2004) má předškolní věk své odlišnosti, které je potřeba respektovat. V první řadě by měla rodina vytvářet prostor pro zdravý vývoj dítěte. Pokud dítě navštěvuje mateřskou školu, pak i ona se spolupodílí na jeho rozvoji. Vzdělávání i výchova by měla dbát na individualitu jedince, zájmy i potřeby dítěte.

Pro posuzování školní zralosti jsou důležité tyto oblasti:

- tělesný vývoj,
- zdravotní stav,
- úroveň zralosti osobnosti,
- úroveň průčeschnosti,
- úroveň vyspělosti poznávacích funkcí (Bednářová, Šmardová, 2015).

Každé dítě potřebuje ke zdravému vývoji zvláště lásku, vřelost, sympatii, přijetí a citovou podporu. Nedostatek těchto potřeb má katastrofální následky. Nedostatek hraček a podnětů je v tomto případě méně podstatné (Krejčová, Kargerová, Syslová, 2015).

3.1 Pohybový a tělesný vývoj

„Dětem, které již v mládí zakusí důvěru ve své vlastní tělo, se v dospělosti lépe daří ztělesňovat milující človehčensství.“ (Lauper, 2018, s. 128).

Pohybový a tělesný vývoj reaguje na dětskou potřebu pohybu. Přirozený pohyb dětí je doprovázen mnoha aktivitami. Vývoj můžeme podpořit například zdravotními cviky nebo cvičením pro správné držení těla. Prostřednictvím cíleného pohybu děti získávají základy pohybových dovedností. Potřeba pohybu u dětí je asi 4–6 hodin denně. Současný životní styl dětí v domácím prostředí bohužel výrazně ovlivňuje jejich vývoj a děti rychle přejímají pohodlný způsob života dospělých. Aktivním pohybem si děti vytváří správné návyky pro budoucí život (Síť mateřských center o.s., 2015).

Dle Matějčka a Pokorné (1998) předškolní věk navazuje plynule na věk batolecí, stejně jako všechna ostatní vývojová období dětského věku. Kolem třetího roku dítě měří kolem 100 cm a váží cca 15 kg. U tělesného vývoje hraje velkou roli dědičnost a zdravé návyky z domácího prostředí. Dítě vyroste za rok o 5–6 cm do výšky, a přibývá cca o 2 kg.

Přibývání výšky a váhy není u všech dětí stejné, působí tu zvláštnosti způsobu života v rodině, i blahobyt rodu. „Nejlépe se vede při tom dítkám v rodinách, kde vládne pořádaný, pravidelný, zdravovědných předpisů – zvláště rozumné střídmosti – dbalý způsob života. Vzdělávání a sociální postavení rodičů uplatňuje se zde více nežli bohatství.“ (Vítková, 1923).

Dle Jírové (1978) by pohyb měl být potřebou každodenního života a pevným návykem do budoucna. Ve všech souvislostech si uvědomujeme, že jako učitelé máme

velkou odpovědnost za řízení tělesné výchovy dětí v předškolním věku. Při volbě vhodných činností pro pohybový a tělesný vývoj dítěte je třeba dbát na znalost všestranného rozvoje dítěte a znalost jeho individuálních zvláštností. Učitel by měl podporovat spontánní snahu dítěte o všestranný pohyb. Všechny děti totiž nemají pro pohybovou výchovu stejné předpoklady. Z emocionálního hlediska je vhodné spojovat tělesnou výchovu s prvky hudební výchovy. V předškolním zařízení se snažíme, aby každé dítě dosáhlo co nejvyšší úrovně motoriky, a pohybová aktivita se stala součástí jeho celoživotního zájmu.

Když si zkusíme vzpomenout, co jsme my jako předškoláci museli všechno zvládnout nebo naučit se. Zjišťovali a upevňovali jsme si nové dovednosti, napodobovali jsme rodiče, učitele, známé, kamarády, ale i známé postavy či naše vzory. Již tenkrát jsme uměli rozlišit smyšlenky od skutečnosti. Hra byla ale reálný, přitom fantazijní svět (Mazal, 2000).

3.2 Psychický a sociální vývoj

„Dětství hraje v životě člověka důležitou roli, a proto považujeme za klíčové se nad tím, jak chceme děti vychovávat a k čemu je vést, zamyslet.“ (Michalová, Kratochvílová, 2022).

Dle Hoskovcové (2006) stále zůstává v předškolním období nejvýznamnějším prostředím pro sociální vývoj rodina. Dítě ovšem v tomto věku projevuje velký zájem o společnost druhých dětí a je schopné s nimi spolupracovat. Vrstevníci jsou v tomto věku důležitou součástí.

Reakce na sociální potřeby je dle Šmelové (2004) v souvislosti s potřebami psychickými, některé spolu splývají, a proto jsou často označovány za psychosociální. U dětí předškolního věku je více než nutné dbát na kvalitní socializaci, jelikož právě v období předškolního věku má výrazný vliv na celkový rozvoj jedince. Děti se učí překonávat určité překážky, řeší problémy a setkávají se s nimi každý den. Měly by vědět, že ne vždy se vše vydaří. Někdy je potřeba vyvinout větší úsilí nebo se v některých případech umět dokonce některých věcí vzdát.

Vědci se domnívají, že lidské emoce se prvotně vyvinuly jako mechanismy nutné pro přežití. Strach nás chrání, hněv nám pomáhá překonávat bariéry, radost a štěstí nacházíme ve společnosti druhých, smutek vysílá signály. Nejpozoruhodnější součástí vývoje emočního vzdělávání dětí je, že měníme chemii jeho mozku. Emoce jsou velmi

skutečné, dostávají podobu určitých biochemických látek, které produkuje mozek a na ně pak reaguje naše tělo (Shapiro, 2004).

Podle Matějčka (1994) se potřeby dětí předškolního věku řadí do pěti skupin:

- I. potřeba určitého množství, proměnlivosti a kvality vnějších podnětů,
- II. potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech,
- III. potřeba prvotních emocionálních a sociálních vztahů,
- IV. potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty, z jejíhož uspokojení vychází zdravé uvědomování vlastní identity,
- V. potřeba otevřené budoucnosti nebo životní perspektivy (Krejčová, Kargetová, Syslová, 2015).

Rodina či mateřská škola může osobnost dítěte rozvíjet a otevírat mu možnost k pozdějším společenským úspěchům. Stejně tak ale může disponovat řadou činitelů, které mohou úspěšný život dítěte ohrozit a do budoucna mu z hlediska sociálního negativně ovlivnit život (Síť mateřských center o.s., 2015).

3.3 Hudebně pohybová výchova a její vývoj v předškolním věku

Dle Sedláka a Váňové (2013) je hudebně pohybový vývoj u dětí v předškolním věku spojen s ostatními funkcemi psychiky a tvoří součást obecného tělesného i psychického vývoje dítěte. V tomto věku se rozvíjí sluchový analyzátor, výškově diferenciatní schopnost, hlasový orgán, upevňují se pěvecké dovednosti a sílí hlasivkové svalstvo.

Období předškolního věku znamená z hlediska hudebně pohybového vývoje kvalitativně závažnou etapu. Velkým přínosem je návštěva předškolního zařízení, zejména mateřské školy, protože v ní je kladen velký důraz na hudebně pohybovou výchovu. Dřívější studie dokázaly, že odlišnosti vývoje, který právě v předškolních zařízeních byl optimální pro vývoj předškolního dítěte, ukázal, že výchova pouze v domácím prostředí byla méně efektivní (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Podle Jenčkové (2005) je hudebně pohybová výchova pro předškolní děti vývojovou přirozeností, projevem celkové aktivace organismu, tělesné i duševní. Hudebně pohybová výchova dětem přispívá k všestrannému vývoji pohyblivosti, pružnosti i obratnosti. Spolu s nervovou soustavou se zdokonalují poznávací procesy dětí,

urychluje se reakce na vnější podněty, zlepšuje se jejich smysl pro orientaci v prostoru, hudbu nevyjímaje. Prostřednictvím hudebně pohybové výchovy se též rozvíjí dětské kreativní schopnosti a estetické cítění.

Pokud rozdělíme hudebně pohybové schopnosti a hudebně pohybové dovednosti, získáme dvě definice dvou zcela odlišných pojmů. Vymezit pojem jako jednotný není jednoduché, protože s jednotnou definicí se dodnes v české ani zahraniční literatuře neseťkáváme. Touto problematikou se zabývalo mnoho českých i slovenských autorů, nicméně charakterizovali hudebně pohybové schopnosti a dovednosti jako dva samostatné celky.

3.3.1 Hudebně pohybové schopnosti

Schopnosti jsou vnitřní vrozené předpoklady, které umožňují vykonávat určitou činnost, která nadále přetrvává celý život. Hudebně pohybová schopnost je presumpcí k osvojení hudebně pohybových dovedností, a naopak při osvojování dovedností se neustále rozvíjí hudebně pohybové schopnosti. (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Hudebně pohybový vývoj u dětí předškolního věku nelze vynutit příkazem. Je potřeba podněcovat a vytvářet motivující prostředí, ve kterém nebude potřeba větší míry řízených aktivit více než u jiných. Učitel by měl při návaznosti na potřeby, hravost a spontaneitu experimentovat. Měl by navazovat na tvořivost dětí: řešení problémů, volné asociování, podněty pro fantazii a představivost, rozvoj hudebně pohybového myšlení atd (Sedlák, Váňová, 2013).

Dle Ottomanské (2019) společenský vývoj v posledních letech zaregistroval výrazné změny. Zásadní změna je v životním stylu, která přináší ztrátu přirozeného pohybu u dětí předškolního věku, v podstatě již od jejich útlého dětství. Mateřská škola nemůže nikdy zastoupit přirozený pohyb, ale může dopomoci při rozvoji pohybových schopností (sociální vztahy, poznávání vlastního těla, obratnost, síla, vytrvalost, rychlostně reakční schopnosti, morální a volní vlastnosti).

V ontogenezi nejsou hudební schopnosti neměnnou strukturou. Kvantita i kvalita se mění v souvislosti na vývoji zrání, vlohovém základu, na věku dítěte, výchově i na prostředí. Hudební schopnosti se pak tvoří na psychických vlastnostech, které přetrvávají po celý život. Hudební schopnosti mají pak návaznost na výtvarné či literární schopnosti, jazykové nadání i matematické schopnosti (Sedlák, Váňová, 2013).

3.3.2 Hudebně pohybové dovednosti

V roce 1982 profesor Linhart určil dovednost jako pohotovost správně a úsporně vykonávat určitou činnost. Nejčastěji se dovednost pojí s pohybovými činnostmi, nicméně existuje i dovednost např. sociální, komunikační, pedagogická. Schmidtonova definice zní: „Pohybová dovednost je dovednost, ve které kvalita pohybu je primární determinantou úspěchu (Měkota, Cuberek, 2007, s. 11).“

Cílem hudebně pohybových dovedností je spontánně reagovat pohybem na charakter hudby, reagovat na tempo, metrum, ovládat hru na tělo, pohybově reagovat na charakter hudebně vyjadřovacích prostředků, rozvoj paměti. Hudebně pohybové dovednosti umožňují vykonávat plynulé a rychlé pohyby či myšlenkové operace potřebné pro hudebně pohybovou činnost. Učitelé zkoumají vývoj hudebně pohybových schopností prostřednictvím dílčích hudebně pohybových dovedností (Sedlák, Váňová, 2013).

Dle Liškové (2006) je hudebně pohybová výchova zaměřena na rozvoj elementárních pohybových dovedností a na zachování spontánního projevu dětí a radosti z pohybu. Vede děti k vlastním prožitkům, kultivaci pohybového projevu, má pozitivní vliv na psychiku dítěte, dochází k celkové fyzické uvolněnosti, napomáhá vyrovnanosti, podporuje zdravý vývoj dětí.

Z hlediska psychologického lze rozlišit vývoj hudebně pohybových dovedností takto:

- sociální (regulace hudebně pohybového chování a jednání v práci s kolektivem),
- motorický (pohybová pohotovost a zručnost, ovládání motorických funkcí),
- hudebně intelektový (práce s poslechem a intonací, analýza hudebního materiálu apod.),
- senzomotorický (koordinace sensorických receptorů, výkonných orgánů a složek regulace jednotlivých hudebně pohybových úkonů),
- percepční (vnímání a rozlišování tónů apod) (Sedlák, Váňová, 2013).

Základní typy pohybu u dětí předškolního věku jsou: obratnost, rychlost, síla a vytrvalost. Obratnost patří mezi první dovednosti, s níž se novorozenec setkává, ale také naopak, je primární v jejich oslabování v pozdějších stádiích ontogeneze. S rychlostí se v praxi nesetkáváme izolovaně, je vždy spojena se silovou reakcí a relativně i

s vytrvalostí. Je bezprostředně navázána na obratnost. Síla je základním a rozhodujícím činitelem sportovního výkonu či fyzické práce. Teoreticky se jedná o izometrickou svalovou kontrakci, ale v běžném životě se projevuje jako smíšená svalová aktivita. Podíl silových cvičení je u dětí menší než u ostatních dovedností, ten však dítě reflexně kompenzuje jinými pohyby, většinou rychlostními a obratnostními. Vytrvalost je dovednost, při které dochází ke kvalitnímu i kvantitativnímu nárůstu zátěže organismu (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

3.3.3 Hudebně pohybové návyky

Trend dnešní doby směřuje k negaci individuálních schopností i dovedností a očekává, že se člověk stane nedílnou součástí velkého společenského soustrojí. Hudebně pohybová výchova může mít hlubší vliv na dítě pouze tehdy, stane-li se jeho aktivní potřebou. Nácvik hudebních i pohybových činností by měl být rozložen tak, že v tělovýchovném zaměstnání se učitelka zaměří především na pohybovou stránku, v zaměstnání hudebně výchovném na stránku hudební, nebo uskuteční důsledné začlenění obou předmětů v jeden celek. Velmi důležitá je praxe a zkušenost učitelů, která vede bezprostředně k osvojování hudebně pohybových návyků. Jednoduše řečeno: praxe využívá takových činností, které jsou funkčně spjaty s rozvíjením hudebně pohybové výchovy (Jistel, Kovářik, Koblí, 1969).

Hudebně pohybová výchova prochází různými vývojovými podobami a jejich úroveň souvisí s možnostmi jejich provádění. Používána je spontánní hudebně pohybová aktivita řízená především emocionálním prožíváním, která má v přirozeném vývoji herní charakter. Aby se stal hudebně pohybový návyk smyslem života dětí po celý jejich život, je nutné nabízet jim ho ve vhodné míře, adekvátní náročnosti, podnětném neohrožujícím prostředí (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Vedení dítěte k jakýmkoliv návykům je důležitou součástí výchovy, ať už ze strany rodičů, tak i učitele. Při péči o dítě je někdy obtížné optimálně sladit návyky dětí z rodinného prostředí. Je důležité vést děti k pravidelným pohybovým aktivitám, ze kterých se pak stávají rituály. Rituály dodávají dítěti pocit bezpečí. Základem správných hudebně pohybových návyků je nejen pohyb, ale obecně zdravý životní styl. Týká se nejenom přiměřené pohybové aktivity, odpočinku, ale i vhodné skladby jídelníčku. Důležité je to pro prevenci vzniku obezity, různých onemocnění a pro podporu psychické odolnosti dítěte (Síť mateřských center o. s., 2015).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Cíl výzkumu, úkoly práce, výzkumné otázky

Cílem bakalářské práce je zjistit, jakými konkrétními prostředky je podporována hudebně pohybová výchova u dětí předškolního věku, jaké povědomí mají pedagogové o tématu a jaký má hudebně pohybová výchova vliv na předškolní děti.

Úkoly práce

- I. Vypracování bakalářské práce (prosinec 2021–duben 2023).
- II. Sběr odborné literatury.
- III. Studium odborné literatury.
- IV. Vymezení metodologie výzkumu – cíl, otázky a úkoly výzkumu.
- V. Vypracování dotazníku.
- VI. Realizace dotazníkového šetření.
- VII. Sběr dat dotazníkového šetření.
- VIII. Analýza školních vzdělávacích programů.
- IX. Zpracování a vyhodnocování výsledků.

Výzkumné otázky

V souvislosti s cílem této bakalářské práce byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

- I. Jaké povědomí mají pedagogové o hudebně pohybové výchově?

Jedná se o základní otázku vztahující se k tématice práce – tedy zda mají pedagogové povědomí o tomto tématu, co si představují pod tímto tématem, zda je hudebně pohybová výchova pro děti předškolního věku důležitá, do jaké míry se mu věnují, případně proč se tématu nevěnují.

- II. Jaký má hudebně pohybová výchova vliv na předškolní děti?

Jaký vliv dle pedagogů má hudebně pohybová výchova na předškolní děti, proč se někteří pedagogové hudebně pohybové výchově nevěnují. Jakými aktivitami děti tato výchova rozvíjí, zda mají dostatek pomůcek, zda se věnuje dostatečná pozornost této výchově a zda jsou studenti pedagogických fakult kvalitně a v dostatečné míře připravováni na budoucí povolání učitele, případně návrhy zlepšení této problematiky.

5 Metodika výzkumu

5.1 Metody získávání dat

Pro účely této bakalářské práce byla výzkumná data získávána dvojí metodou. V první řadě se jednalo o kvantitativní metodu – dotazník. Metoda dotazníku byla využita z důvodu velkého množství odpovědí v krátkém čase, větší záruky anonymity a také z důvodu ekonomicky nenáročného sběru dat. Jako doplňující metoda byla využita analýza dokumentů školního vzdělávacího programu. Především se jednalo o studium školních vzdělávacích programů jednotlivých mateřských škol, které jsou veřejně k nahlédnutí na jejich internetových stránkách. Metody se navzájem doplňují a umožní naplnit cíl této práce.

Dotazník je způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Dotazníkové šetření bylo rozesílané elektronickou formou a byl rozeslán pedagogům mateřských škol. Byl vytvořen pomocí aplikace Google Forms, obsahoval 14 otázek a byl anonymní. První 2 otázky v dotazníku byly faktografické, kde bylo zjišťováno pohlaví a věk respondentů. Dále bylo v dotazníku 7 uzavřených a 5 otevřených otázek. Otázky byly vytvořeny přesně a co nejjednodušeji, tak aby došlo ke snadnému pochopení otázky a co nejmenšímu zkreslení odpovědí. Výsledky dotazníkového šetření jsou znázorněny v grafické podobě.

5.2 Charakteristika výzkumného souboru

Pro realizaci výzkumu byli osloveni pedagogové různých mateřských škol. Celkově se podařilo získat data od 210 respondentů. Detailnější charakteristiku výzkumného souboru zobrazují následující grafy.

Před rozesláním dotazníku respondentům byl proveden předvýzkum a byl odeslán vytvořený dotazník spolužačkám a kolegyním z práce. Tím bylo ověřeno, zda je vytvořený dotazník pro budoucí respondenty přehledný a srozumitelný. Pro většinu respondentů byl dotazník srozumitelný, pouze u některých otázek jsem pozměnila znění otázky pro lepší srozumitelnost.

Po dokončení předvýzkumu a schválení finální verze dotazníku byla internetová verze dotazníku rozesílána mezi respondenty pomocí e-mailových adres a sociálních sítí. Možnost sociálních sítí jsem zvolila především z důvodu rychlého sběru dat. Bohužel není možné určit přesné číslo odeslaných dotazníků, jelikož byl dotazník veřejně sdílen na Facebookových stránkách pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové.

Dotazník byl zveřejněn v období 20. 2. 2023 – 28. 3. 2023. Celkem se tedy podařilo získat 210 odpovědí v průběhu 37 dní.

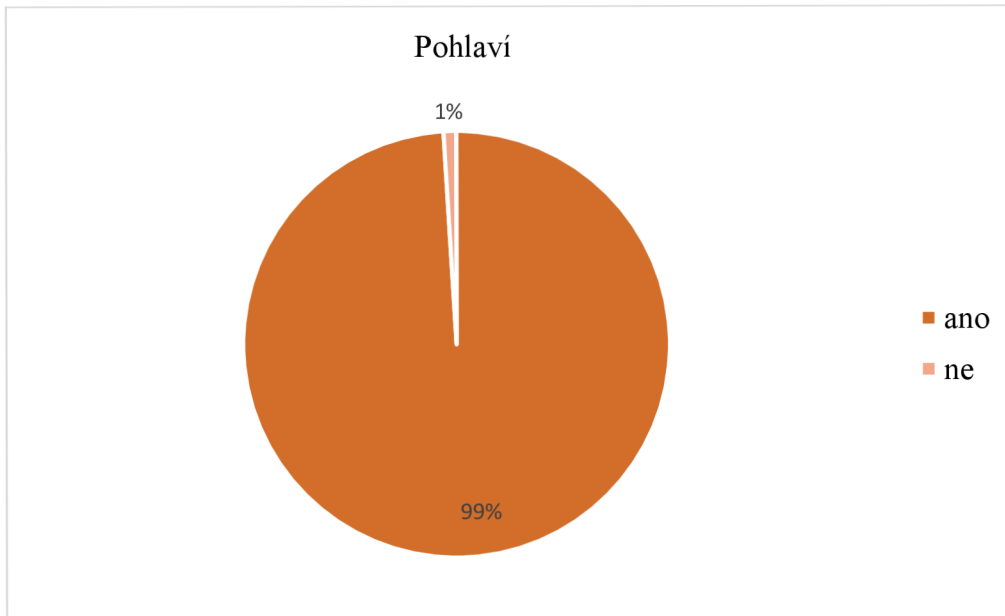
5.3 Analýza dat

Získaná data začala být zpracovávána po obdržení zpětných vazeb od všech potřebných pedagogů. Otázky z dotazníkového šetření jsou přehledně zpracovány do výsečových grafů. Některé otázky byly otevřené, tudíž jsou podrobněji rozebrány bez grafického znázornění. Nakonec proběhla analýza zpracovaných dat.

6 Výsledky a diskuze

V této části jsou uvedeny výsledky výzkumu pomocí grafického znázornění a k nim vytvořený komentář. Veškeré otázky jsou ve stejném pořadí, v jakém byly v rozeslaném dotazníku.

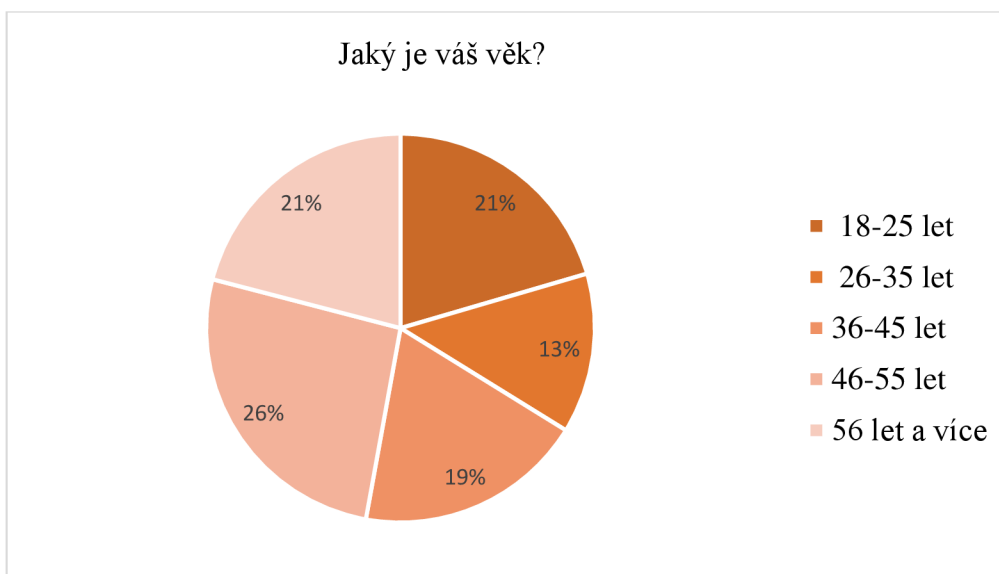
Otázka č. 1 - Pohlaví:



Graf 1 Graf dle pohlaví (Autorka)

První otázka v dotazníku zachycuje pohlaví respondentů. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 208 (99 %) žen a 2 (1 %) muži. Pohlaví v tomto výzkumu nehrálo roli, šlo pouze o doplňující informaci.

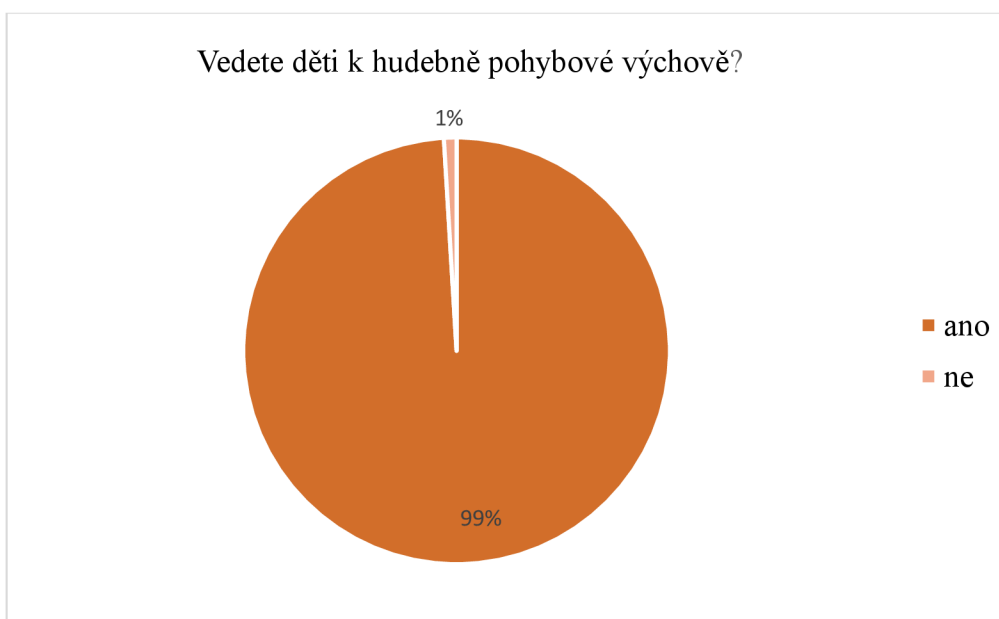
Otázka č. 2 - Jaký je Váš věk?



Graf 2 Graf podle věku (Autorka)

Ze znázorněného grafu vyplývá věkové složení respondentů. Nejpočetnější je věková skupina 46-55 let, do které spadá 26 % dotazovaných. Následuje skupina pedagogů ve věku 18-25 let (21 %) a 56 let a více (21 %). Věkové rozmezí 36-45 let je zastoupeno z 19 % a nejméně respondentů bylo ve věku 26-35 let (13 %).

Otázka č. 3 - Vedete děti k hudebně pohybové výchově?



Graf 3 Graf poměru vedení dětí k hudebně pohybové výchově (Autorka)

Z grafu lze jednoznačně konstatovat, že většina pedagogů vede děti k hudebně pohybové výchově (99 %). Pouze 2 respondenti (1 %) děti k hudebně pohybové výchově nevedou. U tohoto grafu je pro autorku velmi zarážející, že je graf jednoznačný, bylo očekáváno více záporných odpovědí. Zároveň může být potěšující zjištění, že se tolik pedagogů hudebně pohybové výchově věnuje. Od pedagogů v mateřské škole se očekává, že by se této výchově věnovat měli a v dnešní době je kladen velký důraz právě na tuto výchovu.

Otázka č. 4 - Proč nevedete děti k hudebně pohybové výchově?

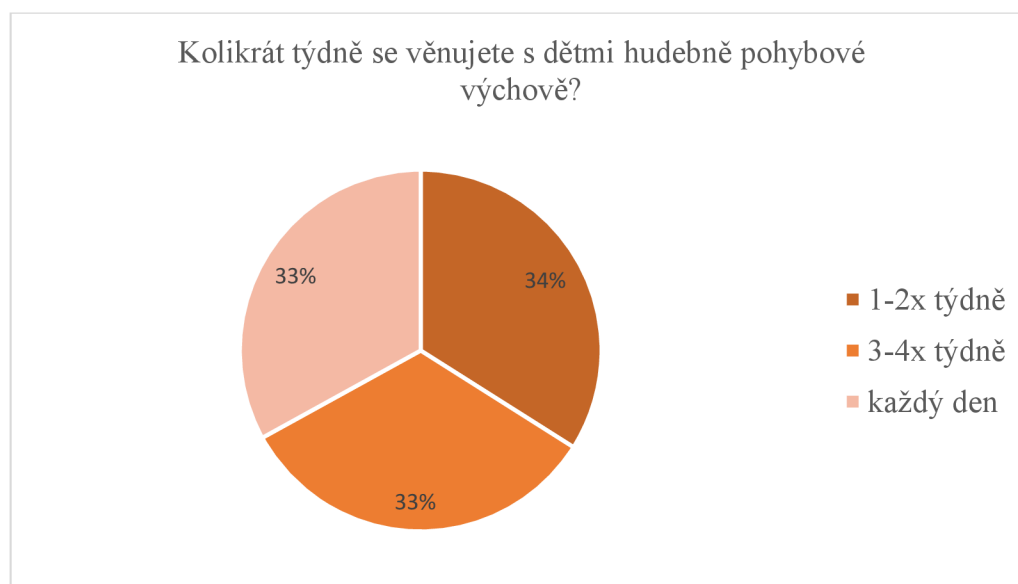
Otázka číslo 4 byla otevřená a doplňující k otázce číslo 3, tudíž se respondenti mohli více vyjádřit k předchozí otázce, tedy proč se respondenti hudebně pohybové výchově nevěnují. Důvody byly odlišné. U prvního respondenta byl důvod, že neumí zpívat ani hrát na hudební nástroj, a proto tuto výchovu přenechává na kolegyni ve třídě. U druhého respondenta byl důvod, že je v tomto oboru nedostatečně vyučen. Dle vlastního pozorování autorka ví, že se mnoho pedagogů v okolí autorky této výchově nevěnuje právě z důvodu nedostatečného vzdělání této problematiky, nebo jim není tato výchova z hlediska hudební výchovy blízká. V dnešní době se předpokládá, že mají děti hudby i pohybu dost, nicméně toto tvrzení už dávno neplatí. Častá praxe bývá, že děti od svých rodičů již v šatně vyžadují mobilní telefon, ti telefon vytáhnou a pustí jim oblíbené video. Smutné je, že to rodiče udělají jen proto, aby měli klid. Děti pak nasednou do auta a rodiče je odvezou až před dům. V předchozím grafu se ale toto tvrzení nepotvrdilo a pouze dva respondenti se této výchově nevěnují a drtivá většina si uvědomuje důležitost této problematiky. Touto otázkou se potvrdilo, že praxe zde koresponduje s teorií práce. Autorka si uvědomuje, že dotazníkové šetření je v tomto ohledu nevýhodou, jelikož respondenti nemusí vždy tvrdit pravdu. Proto tato otevřená otázka mohla mírně ovlivnit pozitivní hodnocení.

Otázka č. 5 - Co si představujete pod pojmem hudebně pohybová výchova?

V této otázce se mi dostalo téměř stejné odpovědi. Většina pedagogů odpověděla, že si představují hudebně pohybovou výchovu jako spojení hudby s pohybem. Některé odpovědi byly ale daleko rozsáhlejší. „Vytvoření kladného vztahu

k hudbě a hudební kultuře za pomoci různých metod (muzikofiletiky, rytmizace, zpěvu, poslechu, hra na nástroje - Orffova škola apod.) a účelného propojení hudby a pohybu, za cílem relaxace nebo naopak aktivizace směřujícího k harmonickému rozvoji tělesné a duševní stránky dětí,“ konstatovala jedna paní učitelka. Jedna respondentka odpověděla: „Prolnutí hudebního prožitku s pohybovým ztvárněním. Vyjádření emocí vyvolaných hudbou pomocí gest, mimiky atd. Rytmus, tempo, dynamika - vše z hudby lze přenést do scénického pohybu. Základ pro pochopení tzv. "hudební řeči". Hudba kultivuje ducha i tělo.“ Na této odpovědi je vidět, že se nad tím respondentka zamyslela a této výchově se věnuje do hloubky. Při čtení odpovědi, byla autorka ráda, kolik pedagogů se nad tím opravdu zamyslelo. Autorka také dostávala od svých kolegů v práci zpětnou vazbu, právě po vyplnění tohoto dotazníku. Nejčastěji převládala pozitivní zpětná vazba, respondenti byli rádi, že měli možnost tento dotazník vyplnit a do hloubky se nad hudebně pohybovou výchovou zamyslet.

Otázka č. 6 - Kolikrát týdně se věnujete s dětmi hudebně pohybové výchově?

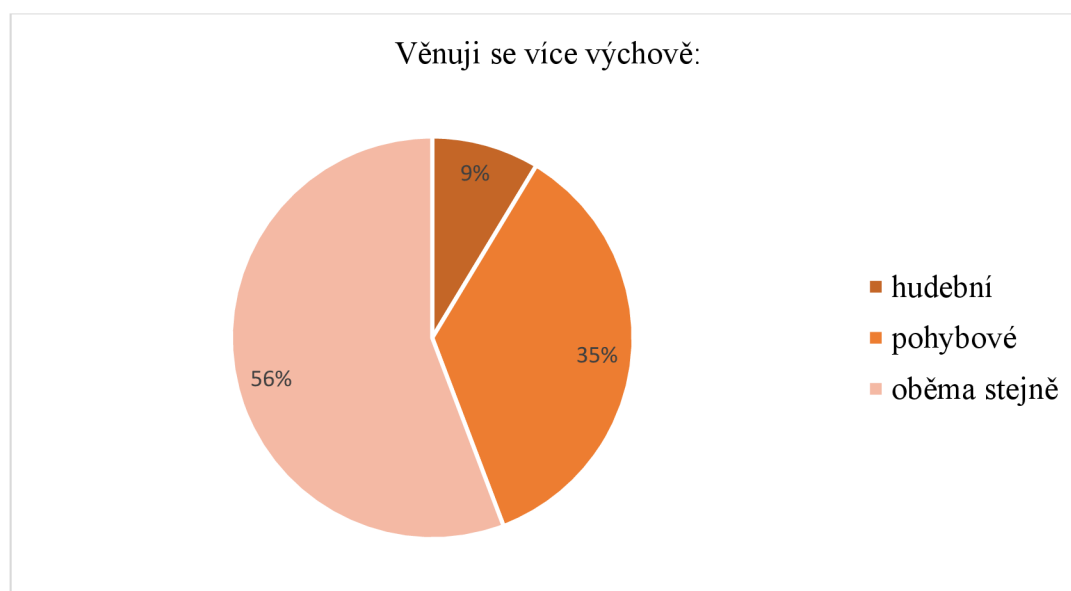


Graf 4 Přehled investovaného času do hudebně pohybové výchovy dětí (Autorka)

Graf znázorňuje velmi vyrovnané položky. Každý den se věnuje hudebně pohybové výchově 33 % respondentů. 1-2x týdně se věnuje 34 % a 3-4x týdně také 33 %. Respondenti, kteří zodpověděli, že se hudebně pohybové výchově věnují každý den, patřili mezi starší pedagogy. Zastoupení bylo ale i u mladších kolegů. Autorka sama

zařazuje hudebně pohybovou výchovu mezi každodenní aktivity. Dle názoru autorky by se měli pedagogové hudebně pohybové výchově věnovat více než 1-2x týdně. Děti potřebují dostatek pohybu, alespoň v mateřské škole. Dnešní doba plná elektroniky bohužel nepřispívá k pozitivnímu rozvoji této problematiky. Touha dětí po hudebně pohybové výchově je přirozená a velmi častá. Mnohdy ale děti nemají prostor se v této výchově rozvíjet. Hudba i pohyb je v tomto věku nepostradatelnou součástí dětského vývoje. Dle názoru autorky dítě předškolního věku potřebuje dostat prostor pro hudebně pohybovou aktivitu, a to nejlépe každý den.

Otázka č. 7 - Věnuji se více výchově:

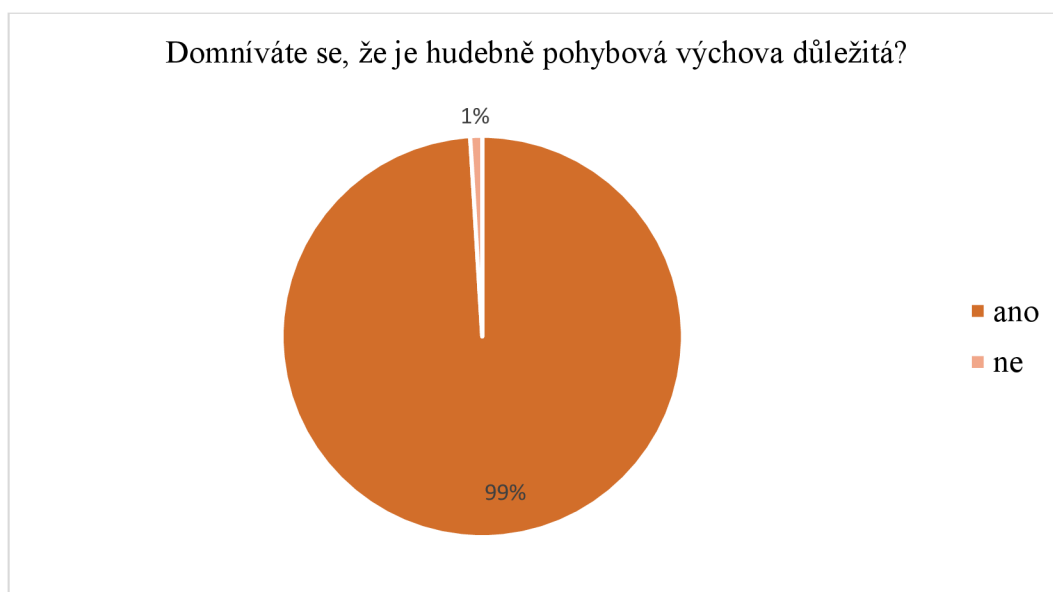


Graf 5 Poměr druhů výchovy (Autorka)

Z grafu můžeme vyčíst, že se pedagogové nejvíce zaměřují na obě výchovy stejně. 116 respondentů (56 %) se věnuje oběma stejně, alespoň dle jejich vnímání aktivit. Pro autorku bylo překvapením, že se spousta respondentů věnuje pouze výchově pohybové (35 %) nebo výchově hudební (9 %). Z charakterů odpovědí na dotazník vyplývá, že většina pedagogů bere obě výchovy jako podstatně důležité a nerozděluje je na jednotlivé výchovy. V dotazníku odpovídalo ale také velké množství pedagogů, že upřednostňují pouze jednu výchovu. Větší přehled mají pedagogové o výchově pohybové, která jim je bližší než hudební. V dnešní době je kladen velký důraz na rozvoj zdravého životního stylu, proto je nasnadě, že se spousta pedagogů zaměřuje spíše právě na pohybovou výchovu. Cílem výchovy dětí by ale mělo být, aby tyto dvě výchovy byly

vyrovnanější a mělo by se oběma věnovat stejně. Je nezbytné, aby nebyla opomíjena ani hudební ani pohybová výchova. Pedagogové by měli hledat nové způsoby i formy výuky, které napomůžou k rozvoji hudebně pohybové výchovy.

Otázka č. 8 - Domníváte se, že je hudebně pohybová výchova důležitá?



Graf 6 Graf názorů na důležitost hudebně pohybové výchovy (Autorka)

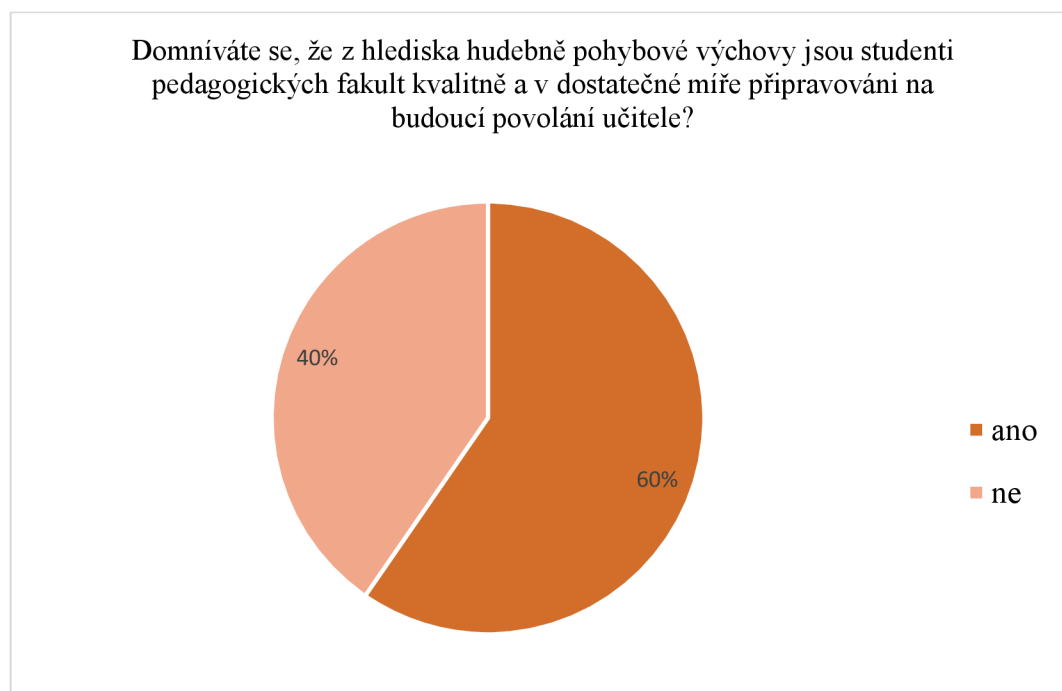
Z grafu lze jednoznačně konstatovat, že hudebně pohybová výchova z pohledu pedagogů je pro děti předškolního věku velmi důležitá. Pouze 1 % respondentů se nedomnívá, že by byla hudebně pohybová výchova důležitá.

Otázka č. 9 - Proč se domníváte, že je hudebně pohybová výchova důležitá?

Otázka číslo 9 byla otevřená a doplňující otázkou pro otázku číslo 8. U této otázky bylo vyplněno mnoho rozsáhlých odpovědí. Dle odpovědí lze usoudit, že každý pedagog vnímá hudebně pohybovou výchovu po svém, jiným způsobem. Spousta respondentů měla názor velmi podobný, pouze obdobně popsáný. U většiny respondentů bylo znát zamyšlení nad otázkou. Jedna z respondentka popsala: „Rozvíjí nejen tělesné a psychické dovednosti, ale učí k estetickému cítění, radosti z pohybu, umožňuje sebevyjádření a uspokojení, vede k pochopení rytmu a radosti z něj, umožňuje najít nejen svůj talent, ale i zájem, a to vede k přirozenému pochopení svých schopností, možností a tím ke zdravému sebevědomí.“ Tuto odpověď jsem zde vyzdvihla, jelikož s tímto

tvrzením souhlasím. Dle získaných odpovědí vyplývá, že oslovení respondenti se opět nad svými odpověďmi zamysleli.

Otázka č. 10 - Domníváte se, že z hlediska hudebně pohybové výchovy jsou studenti pedagogických fakult kvalitně a v dostatečné míře připravováni na budoucí povolání učitele?



Graf 7 Graf názorů na kvalitu přípravy budoucích pedagogů (Autorka)

Tento graf může být pro někoho překvapující. I autorka čekala méně vyrovnané položky. 60 % respondentů se domnívá, že jsou studenti pedagogických fakult kvalitně a v dostatečné míře připravováni na budoucí povolání učitele. 40 % si myslí opak. Je překvapující, že tolik respondentů si myslí, že studenti nejsou kvalitně a v dostatečné míře na budoucí povolání připraveni. Autorka tuto otázku nechala respondenty odpověď na tuto otázku blíže specifikovat v otázce č. 11.

Otázka č. 11 - Co byste tedy v přípravě budoucích učitelů v rámci hudebně pohybové výchovy zlepšili?

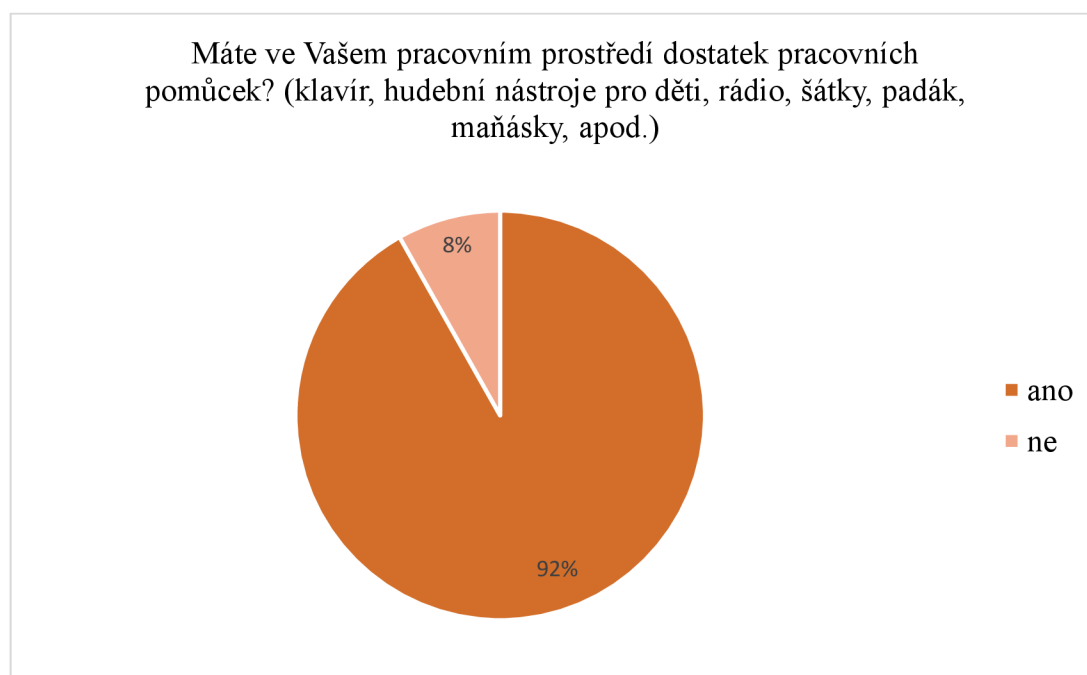
Vložená podotázka měla za úkol objasnit, z jakého důvodu si respondenti myslí, že studenti nejsou kvalitně a v dostatečné míře připravováni na budoucí povolání učitele. Několik respondentů odpovědělo velmi stručně, ale převládaly odpovědi rozsáhlé a k zamyšlení. Názor jedné respondentky si zaslouží být zde uveden: „Zařadila bych ji jako samostatný předmět. Přestože jsem studovala stejnou školu jako vy, i stejný obor, přesto si myslím, že kdybych neměla vystudovanou pedagogickou školu střední a nevěnovala se hudební výchově, dramatické výchově, baletu od dětství, těžko bych po 3letém studiu byla schopná hudebně pohybovou výchovu aplikovat do praxe. Nejsem si vědoma, že by za mého studia byla hudební výchova propojována s pohybovou výchovou nějak výrazně, aby mi to bylo užitečné v praxi.“ Ostatně se většina pedagogů shodla na názoru, že by se tedy v přípravě budoucích učitelů v rámci hudebně pohybové výchově zaměřili více na praxi v tomto oboru. Bylo obdrženo mnoho odpovědí, že praktikanti nebo noví pedagogové mají velký problém s hrou na hudební nástroj, neumí intonovat krátké a jednoduché písničky, či nemají vztah k hudbě nebo pohybu. Je správné, že ho respondent zmínil, i když je hra na hudební nástroj na pedagogických fakultách již povinná, často se v praxi později nevyužívá. Otázkou pak zůstává, proč studenti hru na nástroj v praxi právě dále nevyužívají, zda nemají k hudbě takový vztah nebo se bojí, že nemají tolik praxe jako jejich kolegové.

Otázka č. 12 - Jaké aktivity využíváte k rozvoji hudebně pohybové výchovy?

Otázka 12 byla poslední otevřenou otázkou v dotazníku. Toto byla velmi obsáhlá otázka a dle odpovědí lze soudit, že každá učitelka se věnuje hudebně pohybové výchově po svém. „Každodenní prožitkové interaktivní aktivity s využitím zvuků věcí kolem nás, přírodních zvuků, uměle vytvořených zvuků, hudebních a rytmických nástrojů, hru na tělo a s tělem, zpívání a poslech, taneční aktivity, říkanky, písničky a hudební pohádky s pohybem, využití interaktivní techniky, padáky, šátky, tyče, maňásky, bubny, vyrobené hudební nástroje, využití kuchyňského náčiní, kostek, přírodních materiálů podle ročního období (rampouchy, vyrobené ledové ozdoby, zvonkohra z klacíků, kamenů a podobně.“ Sdělila respondentka. „Taneční improvizace, rytmická cvičení s pohybem, hra na tělo, doprovod na hudební nástroje, dětské nástroje, zpěv, tanec s různými pomůckami (např.

šátky, stuhy, padák atd), písničky s pohybovou dramaturgií, básničky s pohybem, pohybové ztvárnění hudební skladby, ukázky různých druhů tanců, hudebně pohybové hry, možnost vyzkoušet si, hledání hudby v přírodě.“ Konstatovala další respondentka. Někteří respondenti však bojují s prostorem pro pohybově náročnější aktivity. Při plném počtu žáků ve třídě jsou pohybové aktivity pro děti pak spíše nebezpečné. Tento problém byl uveden u spousta odpovědí. Ne každá školka má to štěstí a má k dispozici tělocvičnu. Ve třídách musí pedagogové vždy přizpůsobovat pohybové aktivity počtu dětí ve třídě kvůli bezpečnosti. Dle odpovědí respondentů je zřejmé, že si uvědomují důležitost této výchovy a věnují se jí jak nejlépe umí. Děti díky hudebně pohybové výchově rozvíjí sociální vztahy, spolupracují s vrstevníky, prohlubují vztah ke kultuře a učí se slušnému chování.

Otázka č. 13 - Máte ve Vašem pracovním prostředí dostatek pracovních pomůcek? (klavír, hudební nástroje pro děti, rádio, šátky, padák, maňásky, apod.)

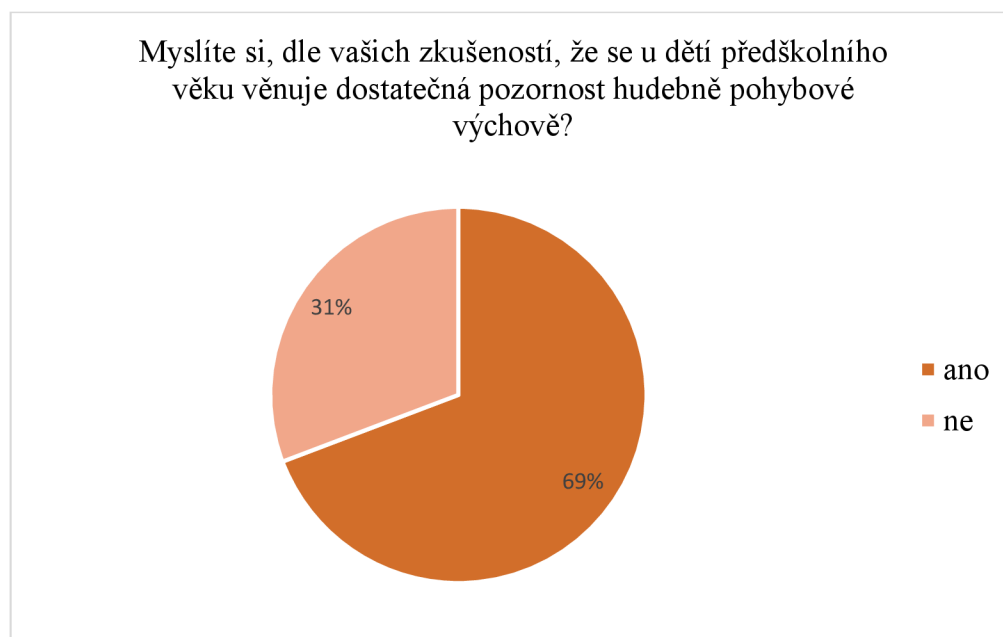


Graf 8 Graf vnímání dostatečnosti pomůcek (Autorka)

Z grafu můžeme vyčíst, že většina mateřských škol je dostatečně vybaveno pomůckami pro hudebně pohybovou výchovu. 92 % pedagogů odpověděli, že mají ve svém pracovním prostředí dostatek pracovních pomůcek, 8 % pedagogů si to nemyslí. Z odpovědí je evidentní, že respondenti využívají ke své práci mnoho pracovních pomůcek.

Pomůcky pomáhají při práci s dětmi a děti je mají rády a pokud není paní učitelka spojená, nemohou být stoprocentně spokojené ani děti. Proto by nás měla práce bavit a přistupovat k ní jak nejlépe umíme.

Otázka č. 14 - Myslíte si, dle vašich zkušeností, že se u dětí předškolního věku věnuje dostatečná pozornost hudebně pohybové výchově?



Graf 9 Zastoupení zkušeností s hudebně pohybovou výchovou (Autorka)

Podle tohoto grafu je zřejmé, že většina respondentů (69 %) si myslí, že se u dětí předškolního věku věnuje dostatečná pozornost hudebně pohybové výchově. 31 % si myslí opak. Tak vysoké procento u respondentů, co si nemyslí, že by se hudebně pohybové výchově věnovala dostatečná pozornost, je možná až zarážející. Tento problém je vhodný k řešení u jednotlivých mateřských škol. Vytvoření hudebně pohybových chviliek je velmi přínosné nejen pro děti předškolního věku, ale také pro pedagogy. Hudbu i pohyb děti milují, velmi důležitým je správný přístup paní učitelky a vhodně zvolená motivace. Nicméně je vždy co zlepšovat. Jak je zmíněno již výše, velkou nevýhodou pedagogů s touto výchovou je především prostor mateřské školy. Jelikož je třída k hudebně pohybovým činnostem skutečně často nedostatečná a neustále je třeba dbát na bezpečnost. Děti také nemají dostatek prostoru na svůj improvizovaný projev, což může někdy zkreslovat výsledný pohyb. Děti totiž milují spontánní pohyb, kterým mohou vyjádřit své emoce.

7 Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala hudebně pohybovou výchovou v životě předškolních dětí. Obecně se dle odpovědí v dotazníků zdá, že není nikdo z pedagogů, kdo by se nad touto výchovou alespoň nezamyslel.

V teoretické části byly zaznamenány informace o hudebně pohybových činnostech v životě předškolních dětí, hudebně pohybových činnostech v Rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání. Byly shrnuty také základní teoretické poznatky o charakteristice dětí v předškolním věku.

V praktické části bylo popsáno výzkumné šetření, pro které byla vzhledem k tématu zvolena kvantitativní metoda v podobě dotazníkového šetření. Pomocí stanovených výzkumných otázek byla snaha najít odpověď na hlavní cíl práce, tedy zjistit, jakými konkrétními prostředky je podporována hudebně pohybová výchova u dětí předškolního věku, jaké povědomí mají pedagogové o tématu a jaký má hudebně pohybová výchova vliv na předškolní děti.

Z výzkumného šetření jednoznačně vyplynulo, že se hudebně pohybovou výchovou zabývá většina pedagogů v mateřských školách. Každá z nich tuto výchovu vnímá subjektivně a každá z nich ji jinak u dětí rozvíjí, avšak nejlépe jak umí. Většina se ale shoduje, že je hudebně pohybová výchova u dětí předškolního věku velmi důležitá. Z odpovědí také vyplynulo, že na vztah k hudebně pohybové výchově nemá žádný vliv věk pedagogů nebo jej má pouze okrajově. Pro většinu pedagogů je hudebně pohybová výchova smyslem výuky a nezáleží to zpravidla na věku. K rozvoji hudebně pohybové výchovy můžeme využít spousty pracovních pomůcek, které pedagogové rádi ve svých mateřských školách využívají. Práce s dětmi je velmi podstatná, hraje důležitou roli ve výchově předškolních dětí a pedagogové by k ní měli přistupovat svědomitě a s posláním.

V odpovědích na výzkumnou otázku, jaké povědomí mají pedagogové o hudebně pohybové výchově, se jednoznačně prokázalo, že mají dotazovaní o této problematice přehled, jelikož z výzkumu vyplynulo, že 99,5 % respondentů se hudebně pohybové výchově věnují a uvědomují si, že je hudebně pohybová výchova nepostradatelnou součástí života předškolních dětí.

Na výzkumnou otázku, jaký má hudebně pohybová výchova vliv na předškolní děti, můžeme odpovědět pozitivně, jelikož 99,5 % respondentů se domnívá, že je tato výchova důležitá, zamysleli se nad tím, jaké aktivity využívají a jaké jsou možnosti zlepšení v této oblasti.

V první řadě je nezbytné si uvědomit významnost hudebně pohybové výchovy a následně pracovat na jejím rozvoji u předškolních dětí, například v podobě využití tradičních metod, či nalézáním nových technik a metod. Současně s tím je potřeba mít na paměti, že není možné docílit komplexního vzdělávání bez hudebních či pohybových činností. Aby byly činnosti efektivní, je potřeba mít na paměti, že to může být běh na dlouhou trať. Mateřská škola by měla být místem, kde nesmí chybět hudebně pohybové činnosti, které vedou dítě k všestrannému rozvoji. V dnešní uspěchané době plné moderních technologií je pěkné vidět, když dítě danou činnost prožívá do hloubky a užívá si ji.

Bylo by vhodné, aby i nadále pedagogové všech mateřských škol brali tuto výchovu za svou, neboť to jsou právě oni, kteří jsou velkými vzory pro děti.

Skutečností ale je, že podpora hudebně pohybové výchovy v mateřských školách je dle bakalářské práce na velmi vysoké úrovni, neboť již nechybí v žádné mateřské škole a paní učitelky mají dobré znalosti z této oblasti. Z dotazníkového šetření je možné soudit, že zájem o hudebně pohybovou výchovu ze strany pedagogů je momentálně dostačující.

Ačkoliv tento výzkum nelze aplikovat na všechny pedagogy, dotazníkové šetření použité pro účely této práce dokázalo získat odpovědi na výzkumné otázky, a to i v podobě překvapivých zjištění. Dalším námětem pro zpracování tématu by mohlo být bližší zkoumání a popis jednotlivých aktivit či činností, které se na hudebně pohybovou výchovu u předškolních dětí přímo zaměřují.

Tato bakalářská práce by mohla sloužit jako inspirace všem pedagogům, kteří se o hudebně pohybovou výchovu zajímají. Zároveň může sloužit jako ukazatel toho, že je hudebně pohybová výchova v životě předškolních dětí velmi klíčová. Každý pedagog by měl tuto výchovu zařazovat do svých činností, případně se nikdy nebát říct si o radu či mít možnost se na někoho obrátit.

Seznam použité literatury

Allen, K. E., & Marotz, L. R. (2005, c2002). *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let* (Vyd. 2). Portál.

Bečvářová, Z. (2003). *Současná mateřská škola a její řízení*. Portál.

Bednářová, J., & Šmardová, V. (2015). *Školní zralost: co by mělo umět dítě před vstupem do školy* (2. vydání). Edika.

Dvořáková, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Portál.

Dvořáková, H. (c2006). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Raabe.

Dvořáková, H., & Šmardová, V. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (2. vydání). Portál.

Dvořáková, H., & Šmardová, V. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (Vyd. 2., aktualiz.). Portál.

Dvořáková, H., Hellerová, E., Panochová, I., Trpišovská, D., & Plajnerová, D. (1989). *Tělesná výchova v mateřské škole: dílčí metodická příručka k programu výchovné práce pro mateřské školy*. Naše vojsko.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (Vyd. 2., aktualiz.). Portál.

Hoskovcová, S., & Váňová, H. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Grada.

Chůva pro děti do zahájení povinné školní docházky: výuková skripta. (2015) (Síť mateřských center).

Jahoda, J. (1993). *Hudební výchova pro 1.-3. ročník speciálních škol: metodická příručka*. Septima.

Jenčková, E. (2008). *Hudba v současné škole: Hudba a pohyb, 1. díl* (2. vydání). Tandem.

Jenčková, E. (2005). *Hudba a pohyb ve škole*. Tandem.

Jenčková, E. (2005). *Hudba a pohyb: ve škole* (2. vydání). Tandem.

Jenčková, E. (2016). *Lidské tělo v pohybu s hudbou*. Tandem.

Jírová, M., & kolektiv. (1978). *Metodika výchovné práce v předškolním zařízení: II. mateřská škola* (2. díl). Státní pedagogické nakladatelství.

Jistel, P., Kovařík, V., & Koblíček, V. (1969). *Hudba v mateřské škole: Edice pedagogických aktualit 5*. Odbor školství ONV.

Juklíčková-Krestovská, Z. (1989). *Pohybové hry dětí předškolního věku: učebnice pro 2.-4. ročník středních pedagogických škol studijního oboru učitelství pro MŠ a pomocná kniha pro učitelky MŠ* (3. vyd). SPN.

Klindová, L., & Rybářová, E. (1974). *Vývojová psychologie* (3. vydání). Státní pedagogické nakladatelství.

Koťátková, S. (2008). *Dítě a mateřská škola: učebnice pro 2.-4. ročník středních pedagogických škol studijního oboru učitelství pro MŠ a pomocná kniha pro učitelky MŠ* (3. vyd). Grada.

Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Galén.

Lauper, R. (2018). *Dítě v pohybu od hlavy až k patě: pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky* (2. vydání). Poznání.

Lišková, M. (2006). *Hudební činnosti pro předškolní vzdělávání: pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky* (2. vydání). Raabe.

Lišková, M. (2007). *Hudební výchova pro 3. ročník základní školy*. Státní pedagogické nakladatelství.

Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk* (2. vydání). Raabe.

Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Hanex.

Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Michalová, Z., & Kratochvílová, A. (2022). *Sociální dovednosti v mateřské škole: Aktivity k minimalizaci nevhodného chování v předškolním věku a posilování sociálních dovedností*. Grada Publishing.

Ottomanská, V. (2019). *Když se řekne rozcvička: pohybové aktivity pro předškolní děti*. Portál.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. (2021). Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Dostupné 12 říjen 2022, <https://www.msmt.cz/file/56051/>

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. (2018). Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Dostupné 12 říjen 2022, z <https://www.msmt.cz/file/45304/>

Sedlák, F., & Váňová, H. (2013). *Hudební psychologie pro učitele*. Karolinum.

Shapiro, L. E. (2004). *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj* (Vyd. 2). Portál.

Sigmund, E. (2018). Pohybové hry: zábavný prostředek rozvoje rychlosti, obratnosti a zdatnosti. *Metodické Listy: Samostatná Příloha Časopisu Sokol*, 1-16. <https://www.sokol.eu/assets/download/ttNdllm5xR.pdf>

Smolíková, K. (2004). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Výzkumný ústav pedagogický.

Stojan, J. (1996). *Maličká su: metodická příručka*. JASTO.

Svobodová, E. (2010). *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Portál.

Strnadová, K., Zezula, J., & Sodoma, F. (1988). *Hudební výchova v mateřské škole: Dílčí metodická příručka k programu výchovné práce pro mateřské školy* (brožované). Naše vojsko.

Šmelová, E. (2004). *Mateřská škola: teorie a praxe I*. Univerzita Palackého.

Váňová Krejčová, V., Poche Kargerová, J., & Syslová, Z. (2015). *Individualizace v mateřské škole*. Portál.

Vítková, M. (1923). *Dítě, jeho vývoj tělesný a duševní a výchova v rodině* (Část druhá). Ústřední nakladatelství a knihkupectví učitelstva československého.

Volná, K. (2015). *Mámo, táto, cvičte se mnou!*. Rubico.

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Graf dle pohlaví	33
Graf 2 Graf podle věku	34
Graf 3 Graf poměru vedení dětí k hudebně pohybové výchově	34
Graf 4 Přehled investovaného času do hudebně pohybové výchovy dětí	36
Graf 5 Poměr druhů výchovy	37
Graf 6 Graf názorů na důležitost hudebně pohybové výchovy	38
Graf 7 Graf názorů na kvalitu přípravy budoucích pedagogů	39
Graf 8 Graf vnímání dostatečnosti pomůcek	41
Graf 9 Zastoupení zkušeností s hudebně pohybovou výchovou	42

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Dotazník

Dotazník Postoje učitelů a trenérů k hudebně pohybové výchově u předškolních dětí

Dobrý den,

jmenuji se Kateřina Doležalová a studuji třetí ročník Učitelství pro mateřské školy na Univerzitě v Hradci Králové. Ráda bych Vás požádala o vyplnění krátkého a zcela anonymního dotazníku. Dotazník je určen pouze pro učitele mateřských škol. Výsledky použiji pouze do své bakalářské práce, kterou mám na téma „Hudebně pohybová výchova v životě předškolních dětí“. Dotazník nezabere více než 10 min.

Mnohokrát děkuji za Váš čas.

1. Pohlaví:

- muž
- žena

2. Jaký je Váš věk?

- 18-25 let
- 26-35 let
- 36-45 let
- 46-55 let
- 56 let a více

3. Vedete děti k hudebně pohybové výchově?

- ano
- ne

4. Proč nevedete děti k hudebně pohybové výchově? – podmiňující otázka 4

- vlastní odpověď

- 5. Co si představujete pod pojmem hudebně pohybová výchova?**
- vlastní odpověď
- 6. Kolikrát týdně se věnujete s dětmi hudebně pohybové výchově?**
- 1-2x do týdne
 - 3-4x do týdne
 - každý den
- 7. Věnuji se více aktivitě:**
- hudební
 - pohybové
 - oběma stejně
- 8. Domníváte se, že je hudebně pohybová výchova důležitá?**
- ano
 - ne
- 9. Proč se domníváte, že je hudebně pohybová výchova důležitá? - podmiňující otázka 9**
- vlastní odpověď
- 10. Domníváte se, že z hlediska hudebně pohybové výchovy jsou studenti pedagogických fakult kvalitně a v dostatečné míře připravováni na budoucí povolání učitele?**
- ano
 - ne
- 11. Co byste tedy v přípravě budoucích učitelů v rámci hudebně pohybové výchovy zlepšili? – podmiňující otázka 11**
- vlastní odpověď
- 12. Jaké aktivity využíváte k rozvoji hudebně pohybové výchovy?**
- vlastní odpověď
- 13. Máte ve Vašem pracovním prostředí dostatek pracovních pomůcek? (klavír, hudební nástroje pro děti, rádio, šátky, padák, maňásky apod.)**
- ano
 - ne
- 14. Myslíte si, dle vašich zkušeností, že se u dětí předškolního věku věnuje dostatečná pozornost hudebně pohybové výchově?**
- ano
 - ne