



## **Bakalářská práce**

# **Psychomotorika s využitím hudebně pohybových aktivit v předškolním věku**

*Studijní program:*

B0112A300007 Učitelství pro mateřské školy

*Autor práce:*

**Anna Rálišová**

*Vedoucí práce:*

Mgr. Lenka Knopová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2024



## Zadání bakalářské práce

# Psychomotorika s využitím hudebně pohybových aktivit v předškolním věku

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <i>Jméno a příjmení:</i>   | <b>Anna Rálišová</b>                       |
| <i>Osobní číslo:</i>       | P21000625                                  |
| <i>Studijní program:</i>   | B0112A300007 Učitelství pro mateřské školy |
| <i>Zadávající katedra:</i> | Katedra tělesné výchovy a sportu           |
| <i>Akademický rok:</i>     | 2022/2023                                  |

### Zásady pro vypracování:

Rešerše odborné literatury v oblasti rozvoje psychomotoriky a rozvoje hudebního cítění dětí v předškolním věku.

Vytvoření metodického materiálu.

Realizace praktických příprav zaměřených na psychomotoriku propojenou s hudbou ve vybrané mateřské škole.

Vyvození závěrů a doporučení pro praxi.

*Rozsah grafických prací:*

*Rozsah pracovní zprávy:*

*Forma zpracování práce:*

*Jazyk práce:*

tištěná/elektronická

čeština

### **Seznam odborné literatury:**

BLAHUTKOVÁ, M., 2003. *Psychomotorika*. Brno: Portál. ISBN 80-210-3067-4.

BLAHUTKOVÁ, M., JONÁŠOVÁ, D., 2014. *Využití hudebně pohybové výchovy v rytmické gymnastice*. Brno: Portál. ISBN 978-80-210-4838-6.

DVOŘÁKOVÁ, H., 2007. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7290-298-9.

DVOŘÁKOVÁ, H., 2011. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-86307-88-6.

ŠIMANOVSKÝ, Z., TICHÁ, A., 2013. *Lidové písničky a hry s nimi*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0527-2.

*Vedoucí práce:*

Mgr. Lenka Knopová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

*Datum zadání práce:*

18. dubna 2023

*Předpokládaný termín odevzdání:*

18. dubna 2024

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

PhDr. Jana Johnová, Ph.D.  
garant studijního programu

V Liberci dne 13. června 2023

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Mgr. Lence Knopové, Ph.D. za vedení mé práce, za její užitečné rady, vstřícné jednání a čas, který mi věnovala. Děkuji všem respondentům, kteří se podíleli při tvorbě písni, které jsou součástí mé práce. Své sestře Lucii Rálišové, mému strýci Mgr. Štěpánu Přenosilovi, paní Zdeně Cmuntové dipl. um. a také své rodině, která mi byla vždy oporou. V neposlední řadě děkuji pedagožce Světle Moravcové, která mi poskytla prostory pro realizaci psychomotorických aktivit s předškolními dětmi.

## **Anotace**

Bakalářská práce je zaměřena na zhotovení sborníku psychomotorických aktivit propojených s hudbou pro děti předškolního věku. Aktivity jsou vymyšlené tak, aby odpovídaly předškolnímu věku dítěte a aby jejich následné uskutečnění s pedagogem bylo snadné. K práci jsou zhotovena videa, která byla vytvořena během realizace v mateřské škole. Práce obsahuje podrobný popis aktivit ve formě jednotlivých příprav.

## **Klíčová slova**

hudební výchova, dítě v předškolním věku, lidové písně, padák, pohyb, psychomotorika, sborník aktivit

## **Annotation**

The bachelor work focuses on composing file of psychomotor activities along with music for pre-elementary school children. Activities are designed to be fitting pre-school age and the level of difficulty is easy. Included videos were captured in a kindergarten during composition of this work. The work comprises of detailed description of preparation each activity.

## **Keywords**

music education, pre-elementary school child, folk music, parachute, movement, psychomotor, file of activities

## Obsah

|   |    |
|---|----|
| Úvod .....  | 10 |
| Cíl práce.....  | 11 |
| 1 Teoretická část.....                                    | 12 |
| 1.1 Předškolní věk.....                                   | 12 |
| 1.1.1 Motorický vývoj .....                               | 13 |
| 1.1.2 Vývoj kognitivních procesů.....                     | 16 |
| 1.1.3 Socializace.....                                    | 16 |
| 1.2 Hra v mateřské škole.....                             | 17 |
| 1.3 Psychomotorika .....                                  | 19 |
| 1.3.1 Psychomotorické pomůcky .....                       | 21 |
| 1.4 Hudební výchova .....                                 | 22 |
| 1.4.1 Hudební výchova v rámci TV .....                    | 23 |
| 1.5 Hudebně pohybové vztahy.....                          | 24 |
| 1.6 Rytmiická gymnastika .....                            | 25 |
| 1.7 Vztah hudebně pohybové výchovy a psychomotoriky ..... | 26 |
| 2 Praktická část.....                                     | 28 |
| 2.1 Metodologie práce .....                               | 28 |
| 2.2 Vlastní sborník aktivit.....                          | 29 |
| 2.2.1 Pohybové činnosti s padákem.....                    | 29 |
| 2.2.2 Pohybové činnosti bez pomůcek .....                 | 36 |
| 2.2.3 Pohybové činnosti s pomůckami .....                 | 41 |
| 3 Závěr.....  | 54 |
| Seznam použité literatury .....                           | 55 |
| Seznam příloh.....  | 58 |



## Seznam obrázků

|  |    |
|--|----|
| Obrázek 1: Ortopedické podlahy, masážní míčky, balanční kameny, (zdroj: spokonozka.cz) | 22 |
| Obrázek 2: Dětské chůdy, šátky, padák, pěnová kolečka, (zdroj: aurednik.cz)            | 22 |
| Obrázek 3: Květina, (vlastní zdroj)  | 29 |
| Obrázek 4: Na zahradníka, (vlastní zdroj)  | 30 |
| Obrázek 5: Housenka, (vlastní zdroj)   | 31 |
| Obrázek 6: Pásla ovečky, (vlastní zdroj)   | 32 |
| Obrázek 7: Vlasy, (vlastní zdroj)  | 33 |
| Obrázek 8: Jablka, (vlastní zdroj)   | 34 |
| Obrázek 9: Duha, (vlastní zdroj)   | 35 |
| Obrázek 10: Na ptáčky, (vlastní zdroj)   | 37 |
| Obrázek 11: Relaxování, (vlastní zdroj)  | 38 |
| Obrázek 12: Sochy, (vlastní zdroj)   | 39 |
| Obrázek 13: Koně, (vlastní zdroj)  | 40 |
| Obrázek 14: Sluníčko, (vlastní zdroj)  | 41 |
| Obrázek 15: Jablíčka, (vlastní zdroj)  | 42 |
| Obrázek 16: Opička, (vlastní zdroj)  | 43 |
| Obrázek 17: Kočka a myš, (vlastní zdroj)   | 44 |
| Obrázek 18: Mravenci, (vlastní zdroj)  | 45 |
| Obrázek 19: Zábavné cvičení, (vlastní zdroj)   | 46 |
| Obrázek 20: Myšáci a myšičky, (vlastní zdroj)  | 48 |
| Obrázek 21: Zvířátka, (vlastní zdroj)  | 49 |
| Obrázek 22: Hra na zrcadlo, (vlastní zdroj)  | 50 |
| Obrázek 23: Tichá pošta, (vlastní zdroj)   | 51 |
| Obrázek 24: Vítr, (vlastní zdroj)  | 52 |
| Obrázek 25: Cvičení s novinami, (vlastní zdroj)  | 53 |
| Obrázek 26: Pomůcky k aktivitě Zvířátka, (vlastní zdroj)                               | 83 |

## Seznam zkratk

RVP PV: Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

## Úvod

Pohyb je nejrozšířenějším jevem v živé přírodě, nutný pro správný vývoj každého živého tvora a je jednou z příčin zdravého organismu. S fyzickou aktivitou se začíná už v raném věku dítěte, kdy se v mnoha motorických dovednostech teprve rozvíjí. Pohybové dovednosti podporují rozvoj dětí nejen po stránce tělesné, ale i psychické a sociální. Především předškolní věk je období, ve kterém se dlouhodobě řeší problém nedostatečného pohybu. Právě v tomto věku je velmi důležité podporovat denní aktivitu dítěte a zařazovat různé druhy pohybu. Apel na pohyb je v dnešní době velice důležitý. Svět dětem nabízí mnoho jiných zajímavostí a pro mnohé z nich nezbyvá na pohybové aktivity čas. Pohyb je podstatný i z hlediska psychického stavu jedince, z mé vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že tělesná aktivita napomáhá organismu vyrovnat se se stresem, zvyšuje sebevědomí a navozuje dobrou náladu.

Jelikož se od dětství věnuji koncertnímu zpěvu, chtěla jsem do své práce vložit svoji lásku k hudbě. Přemýšlela jsem, jak celé téma pojmout, abych spojila hudbu, motoriku předškolních dětí a prožitku. Bylo pro mě velkou výzvou tyto tři složky propojit. Mým záměrem bylo, aby celá práce opravdu vyšla z mých nápadů, zkušeností a hlavně zájmů.

Ve své práci se zabývám psychomotorikou s využitím hudebně pohybových aktivit v období předškolního věku.

Cílem mé bakalářské práce je vytvoření sborníku psychomotorických aktivit propojených s hudebně pohybovou činností. Na základě rešerše odborné literatury v oblasti psychomotoriky, hudební výchovy a vývojové psychologie jsem vypracovala metodický materiál pro učitele realizovaný ve formě příprav v integrovaném bloku ve vybrané mateřské škole. Dílčím cílem práce je zhotovení multimediálního materiálu pro výuku psychomotoriky propojenou s hudebně pohybovou aktivitou předškolních dětí.

Vybrala jsem odbornou literaturu korespondující s mým tématem práce, a která mě inspirovala a zapojila do zhotovení její praktické části. Před realizací psychomotorických činností propojených s hudební aktivitou byla použita metoda pozorování, kdy došlo k seznámení s předškolními dětmi a personálem mateřské školy.

## **Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je vytvoření sborníku psychomotorických aktivit propojených s hudebně pohybovou činností.

Dílčím cílem práce je zhotovení multimediálního materiálu pro výuku psychomotoriky propojenou s hudebně pohybovou aktivitou předškolních dětí.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Předškolní věk

Dle Čápa (1980) se pro předškolní věk zejména označuje období od tří do šesti let věku dítěte. Naproti tomu podle Langmeiera a Krejčířové (2006) je ve svém slova smyslu vyznačován obdobím od narození do nástupu povinné školní docházky. Podobně to vidí Vágnerová (2012). Avšak Matějček (2005) předškolní věk vymezuje spíše od čtyř do šesti let věku dítěte. Tvrdí, že lidstvo chápe předškolní věk jinak, než popravdě je. První chyba spočívá už v názvu „předškolní“, kde to mylně vypadá tak, že předškolní věk je jen příprava na školu a jakási výplň před povinnou školní docházkou. Bylo zjištěno, že toto období je prospěšné spíše pro budoucí život dítěte. Naproti tomu je mladší školní věk přechodným obdobím, který je zaměřen více na školu. Předškolní věk se nezabývá natolik vzděláváním, avšak se spíše dostává přípravy do dalších let života dítěte. Podobnou myšlenku popisuje Opravilová (2016), která upozorňuje na časté mylné domnívání, že výchova o malé dítě je velice snadná a že ji zvládne každý. Některé zkušenosti s dětstvím si všichni zvládnou osvojit. Dítě zvládá skutečně naslouchat, je snadno zmanipulované a vedené.

Dle Čápa (1980) by každý učitel měl umět rozlišovat věkové zvláštnosti dětí. Konkrétně učitel mateřské školy by měl znát předchozí stádium vývoje předškolních dětí, aby věděl, s čím do mateřské školy dítě přichází, na co je pravděpodobně připraveno a na co není. Následujícímu vývoji dítěte je také přínosné rozumět, jelikož učitel má tak lepší porozumění k rodičům svých vzdělávaných žáků, ale i ke kolegům na pracovišti. Dle Opravilové (2016) není snadné určit, co je obsahem, často označován pojmem kurikulum, vzdělávání dětí v předškolním věku. Doba jde dopředu, a tak pro každou generaci dětí jsou příslušné přístupy k dětem odlišné než v předchozím období.

Opravilová (2016) popisuje, že koncepce vzdělávacího obsahu Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) je propojeným celkem, který svou strukturou odpovídá specifice předškolního věku.

RVP PV je otevřený dokument, který stanovuje pravidla, cíle, požadavky, podmínky, které by měly být naplněny během vzdělávání dětí v instituci předškolního vzdělávání. Je zřizován tak, aby každá pedagogická instituce, jednotlivec nebo profesní skupina, mohli vytvářet na základě dodržování pravidel svůj vlastní školní vzdělávací

program a následně ho realizovat. Stanovuje základní vzdělávací oblasti, ve kterých jsou konkretizované jednotlivé obsahy vzdělávání. Vzdělávací oblasti jsou biologické, psychologické, interpersonální, sociálně kulturní a environmentální. Ty obsahují vzdělávací cíle (RVP PV, 2021), kde podle Dvořákové (2022) nelze oddělit biologickou, psychologickou a sociální oblast, jelikož vždy spolu úzce souvisí a navzájem se ovlivňují. Tudíž pohyb nelze odloučit od sociálního kontaktu či emocionálního cítění jedince.

Dále obsahují vzdělávací nabídku, která je podle Opravilové (2016) samotným zdrojem vzdělávací práce a dle RVP PV (2021) jde o nahrazený pojem učiva. Vzdělávací oblasti zahrnují očekávané výstupy, které popisují to, co by předškolní dítě mělo zvládnout před vstupem do dalšího období.

Předškolní vzdělávání respektuje potřeby dětí v předškolním věku a maximálně dbá na to, aby byly naplněny jak po stránce fyziologické, kognitivní, emocionální, sociální (RVP PV, 2021). S tímto souhlasí Matějček (2005), který popisuje, že dítě v tomto věku dozrává po stránce motorické, sociální, kognitivní i psychické.

### **1.1.1 Motorický vývoj**

„V celku bychom motorický vývoj mohli označit jako stále zdokonalování, zlepšenou pohybovou koordinaci, větší hbitost a eleganci pohybů.“ (Langmeier, J., Krejčířová, D., 2006, str. 88). Neuromotorika je počátek vývoje motoriky, která je charakteristická pro období kojenecké (Dvořáková, 2007). Jejím podkladem je nervová aktivita, která se projevuje v podmíněném i nepodmíněném reflexivním pohybu, volní i mimovolní činnosti, stavbě těla. Neuromotorika zahrnuje prostorovou orientaci, stavbu i proporce těla, hrubou i jemnou motoriku, stabilitu těla i jeho harmonii či nesoulad (Louková, Dvořáková, 2014).

Matějček, Pokorná (1998) uvádějí, že vývoj osobnosti je ovlivněn geneticky. Na základě výšky, hmotnosti, poměru svalstva, délky páteře a dalších znaků se určuje typ postavy. Asthenic, který se vyznačuje štíhlou postavou, bez přílišného množství svalstva a tuku, naproti tomu pyknic, který má postavu nižšího vzrůstu, naopak s větším množstvím tukové vrstvy. Atletický typ, s větším poměrem svalstva, se nejvíce přibližuje k fyziologické normě.

Dítě v předškolním věku zvládá běhat, chodit jak po rovném, tak nerovném terénu, chůze do schodů a ze schodů mu nečiní problém. V tomto období už nejsou tak viditelné

pokroky, jako v předchozích stádiích vývoje (Langmeier, Krejčířová, 2006). Matějček (2005) uvádí, že samozřejmostí předškolního dítěte je jízda na čtyřkolce, skákání, běhání, lezení po žebříku, kopání do míče a házení s ním. Všechny aktivity považuje za velice individuální na základě daného vývoje. I přestože některé zvládnuté aktivity, jako je plavání, jízda na kole, se spíše uvádějí k mladšímu školnímu věku dítěte, některé děti se je již naučí vykonávat právě v předškolním.

Dítě se hrubé motorice, s pominutím doby spánku, věnuje celý den, proto je nutno podporovat dítě v dostatečném odpočinku a dohlédnout na dodržování pitného režimu. Během dne si od náročných pohybových aktivit dítě odpočine a vykonává jemnou motoriku (Matějček, Pokorná, 1998). Do oblasti jemné motoriky řadíme grafomotoriku. Před vykonáváním této činnosti, musí pedagog dobře znát lateralitu dítěte, především oka a ruky. Častější a aktivnější používání jedné ruky se projevuje během čtvrtého roku, během pátého až sedmého roku se lateralita začíná vyhraňovat, ovšem plně vyhraněná je až kolem desátého nebo jedenáctého roku dítěte. Ke zjištění laterality dítěte pedagogovi pomůže znalost jeho anamnézy, pozorování při spontánních i záměrně motivovaných aktivitách nebo posuzování na základě testů či kresby (Bednářová, Šmardová, 2022). Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) se zručnost čtyřletého dítěte projevuje zejména v samostatnosti. Zvládne se najíst, obléknout, svléknout, obouvat, provést základní hygienu. S čímž souhlasí Blatný (2016), přičemž zdůrazňuje, že většina dovedností a schopností se u předškolního dítěte teprve ustálí a postupně rozvine.

Dítě vykonává činnosti, které jsou založené na přesnosti, hraje si se stavebnicemi a mozaikami (Bednářová, Šmardová, 2022). Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) dítě kolem čtvrtého roku cvičí právě svou zručnost během her a kresby.

Dvořáková (2007, str. 38) popisuje že: „vývoj pohybu postupuje od hlavy dolů (cefalo-kaudálně), a proximo-distálně, tedy od centra (trupu) k jeho periférii (končetinám, prstům) – od hrubé motoriky k jemné.“ Vývoj je zcela nerovnoměrný, v některém období je značně pomalejší, v jiném dochází k vývojovým převratům a také se uplatňuje prostor pro vývoj daných předpokladů, např. v období senzitivním. Řičan (2010) popisuje, že senzitivní období značí velkou citlivost k daným podnětům, vlivům, které jedinec vnímá. Pokud toto období nebude plně využito k poznávání, může dojít k defektu, který se může stát ireverzibilním. Dle Křištofiče (2006) se některé pohybové genetické dispozice vyvíjí už v kojeneckém věku, i přesto je potřeba dětem v předškolním věku, pro který je pohyb

důležitou součástí, dávat prostor pro spontánní pohyb, při kterém nasbírají nejvíce zkušeností.

Motorický vývoj je individuální, ovlivněn dědičností a prostředím, v kterém jedinec vyrůstá. Probíhá od generalizace, z obecného pohybu, k diferenciaci, kdy dítě přechází k rozlišení a zpřesnění daného pohybu. Následně se přechází ke komplexnímu pohybu, při němž dítě spojením složitějších pohybových celků vytvoří celek nový (Dvořáková, 2007). Motorické fáze učení se dělí na tři části, které nemají jasně stanovenou dobu trvání. Fáze motorického učení jsou sestaveny dle náročnosti. Fáze generalizace je 1. fáze motorického učení, při které se cvičenec seznamuje s danou dovedností. Velmi aktivně zapojuje mentální porozumění, kdy se plně soustředí na detaily dovednosti, naopak jeho vykonaný motorický pohyb má velmi nízkou úroveň. Pokud je tato fáze správně vedena, její provedení lze zvládnout během několika minut či hodin, v závislosti na náročnosti dané dovednosti. 2. fáze je fáze diferenciaci, při které si jedinec upevňuje daný nácvik pohybů, které později vedou ke správnému vykonání motorické dovednosti. Tato etapa je poněkud delší, často v mezích hodin, dní, měsíců, záleží na tom, o jakou motorickou dovednost se jedná. 3. fází je fáze automatizace, kdy jedinec automaticky vykoná přesné provedení pohybu, přičemž jsou jeho pohyby koordinované a zaměřeny na detaily. Jeho motorická dovednost je na vysoké úrovni, kdežto mentální na nízké. Tato fáze se stává obvykle celoživotní. (Jansa a kol., 2018).

Během předškolního věku dochází k velkým fyziologickým změnám. Podle Dvořákové (2007) růstový spurt dítě zažívá okolo šestého roku života. Dochází k změnám v proporcích těla a k celkovému rychlému růstu. Blahutková, Jonášová, Ošmera (2015) potvrzují, že dochází k svalovému tonu či napětí svalstva. Nastává ve chvílích, kdy ho jedinec neočekává. Nejčastěji se projevuje u dítěte. Na základě tréninku napětí a uvolnění dítěte se dá těmto svalovým křečím předcházet.

Souběžně s těmito změnami dozrává centrálně nervová soustava, celková proporce těla se mění, končetiny se prodlužují, hlava s trupem se s porovnáním celého těla zmenšují. Proto mohou nastat diskoordinace pohybů a ochablost svalstva. Znakem školní zralosti je Filipínská míra (Dvořáková, 2007). Podle Říčana a Krejčířové (2006) je filipínská míra zkouška, kde je zjišťováno, zda je dítě zralé jít do školy. Posuzuje se, zda dítě dosáhne rukou přes svou hlavu na ucho na protilehlé straně.

### 1.1.2 Vývoj kognitivních procesů

Kognitivní procesy, někdy také označovány jako rozumové (poznávací) oblasti, se zrychleně vyvíjí od začátku předškolního vzdělávání do základní školy. Vnímání, paměť, myšlení, představy, řečové dovednosti, vůle a citové procesy jsou kategorie kognitivních procesů. Dítě v předškolním věku vnímá podněty spíše jako celek, na základě jeho zájmu o detail jim přisuzuje důležitost (Průcha, Kořátková, 2013). Matějček (2005) tuto zkušenost vyvrací, spíše poukazuje na to, že se dítě zajímá o vnitřní část, tedy o detail. Analýza předchází syntéze, před tím, než si dítě s hračkou stihne pohrát, ji rozebere.

Postupem vývoje se začne zlepšovat a upevňovat zrakové a sluchové vnímání (Průcha, Kořátková, 2013). Dle Matějčka (2005) se zrakové vnímání vyvíjí rychleji než sluchové, ovšem i to by se dítě mělo naučit, aby později bylo schopné rozdělit slyšené celky a opět je znovu složit. Později bude schopno rozdělit slovo na slabiky, popřípadě hlásky a opět ho složit či zpět ho vrátit do původního znění. Oblast analýzy a syntézy je individuální, některé děti zvládnou vyjmenovat hlásky v krátkých tříhláskových slovech, avšak v rozkladu delšího slova, příkladem slovo kočka, většina dětí už dělá chyby. Na konci předškolního věku obvykle děti zvládnou slyšet rozdíl a následně určit odlišnou hlásku v daných krátkých slovech.

Prostor a čas dítě nevnímá přesně, v neznámých prostorech se může hůře orientovat. Při jeho zaujetí mu čas rychle „uteče“, naopak když ho něco nebaví, čas se mu dlouze „vleče“ (Průcha, Kořátková, 2013).

„Paměť je mezi třetím až pátým rokem převážně bezděčná; záměrná paměť se začíná rozvíjet kolem pátého roku.“ (Průcha, J., Kořátková, S., 2013, str. 98). Stejný autor uvádí, že paměť mechanická a konkrétní je zřejmá po celé období. Kvalita a délka paměti se může měnit v závislosti na emocích, které celý proces provázejí. Naproti tomu Langmeier a Krejčířová (2006) uvádějí, že dítě ve věku čtyř let postupem přechází ze symbolického myšlení na názorné.

### 1.1.3 Socializace

Socializace v předškolním věku probíhá jak v domácím prostředí, tak v mateřské škole, kam jedinec dochází. Předškolní věk je charakteristickým přechodem dítěte mezi



rodinou a institucí, kterou je mateřská škola. Díky rodinnému působení dítě zvládá lépe adaptaci na jiné prostředí a přijímání sociálních rolí (Vágnerová, 2012).

Podle Průchy a Koťátkové (2013) je socializace proces, kdy dochází k začlenění dítěte do společnosti. Dítě přejímá různé sociální role, učí se žít v prostředí, ve kterém vyrůstá. Osvojuje si normy, hodnoty společenství a snaží se jim přizpůsobit. Opravilová (2016) socializaci a kultivaci chápe jako záměrné působení vzdělávání i výchovy na osobnost dítěte. Langmeier a Krejčířová (2006) považují za předpoklad, že socializace obsahuje tři vývojová odvětví.

- Sociální reaktivita, při které dochází k utváření vztahu mezi blízkými i vzdálenějšími lidmi. Oční kontakt, verbální i nonverbální komunikace, haptika, to jsou některé aspekty sociální reaktivity.
- Sociální kontrola, která má úlohu v utváření hodnot. Na základě uvedených pochval a trestů od dospělého si dítě vyhodnocuje normy, podle kterých usuzuje, jak je vhodné v dané společnosti vystupovat
- Sociální role si každý jedinec osvojuje pozorováním. Každý ve společnosti zastává nějaké role, v dané situaci, v jiných podmínkách se role může změnit. Příkladem může být otec, manžel, bratr v rodině, v práci šéf, nebo na závodech v roli spoluhráče. Od dítěte se očekává, jak se bude v dané společnosti chovat.

Součástí sociologického pojetí je enkulturace, prostřednictvím které si jedinec osvojuje znaky příslušné kultury v daném prostředí. Záleží na tom, v jaké kultuře dítě vyrůstá, jaký jazyk se stává pro něj mateřským, jaké způsoby komunikace daná kultura zastává, jaké náboženství, zvyky a tradice má. Je tedy zřejmé, že každá enkulturace se liší. Její průběh i obsah probíhá podle toho, kde ve společnosti se dítě vyvíjí (Průcha, Koťátková, 2013).

## **1.2 Hra v mateřské škole**

Podle Opravilové (2016) je hra přirozenou součástí každého dítěte. Dítě se hrou přirozeně vzdělává, vychází ze zkušenosti. Je založená na fantazii, během ní se dítě učí improvizovat, pronikat do rolí. Zdokonaluje svou zručnost a učí se kooperovat s vrstevníky. Matějček, Pokorná (1998) uvádějí, že právě předškolní věk je doba dětské fantazie. Dítě se během hry projevuje tvořivě a nápaditě. Děti do hry vkládají dramatický děj, kde vystupují

postavy z pohádek a příběhů, právě k tomu jim fantazie pomáhá. Předmětům dítě přiřazuje život a hraje si s nimi i tak, že s nimi komunikuje. Jeho bájná fantazie ho dovede k vymýšlení postav, s kterými si hraje. Rodiče jsou tak kolikrát vystrašení, jestli nemají jejich děti halucinace.

Hra je základní a přirozenou činností dítěte, díky které poznává svět. Hra je pro osobnost důležitou základní potřebou. Prostřednictvím hry dochází k osvojování sociálních rolí (Louková, Dvořáková, 2014).

„Hra podporuje učení i zrání organismu a zakládá stabilitu a odolnost dětské osobnosti pro budoucnost.“ (Průcha, Kořátková, 2013, str. 107) Stejní autoři uvádí, že mladší děti se učí kooperovat, vzájemně se podněcují k různým aktivitám a také se napodobují. Starší děti používají námětové hry, zkusí si hrát na povolání, napodobují různé postavy z příběhů, které je zajímají a podle Matějčka a Pokorné (1998) přejímají náměty k daným hrám od svých starších sourozenců a následně si je podle svých představ upravují.

Podle Průchy, Kořátkové (2013) je hra dítěte v mateřské škole jiná, než v domácím prostředí. Opravilová (2016) popisuje, že předškolní dítě vykonává jak pracovní, tak učební činnosti, ovšem nejdůležitější aktivitou je pro něj hra. Důsledkem herní činnosti je maximální rozvoj dítěte a jeho zvládnutá socializace. Cíl dané hry může být modifikován, ale pro rozvoj osobnosti je mnohem důležitější samotný její proces. To samé potvrzuje Šimanovský a Tichá (2016), cíl není stěžejním bodem hry, naopak její průběh.

V mateřské škole má dítě nabídku činností pestrou. Dítě přichází do vybavené třídy, kde je dostatek didaktických pomůcek, které jsou optimální jak pro chlapce, tak dívky. Jsou zde pedagogičtí učitelé, které na dítě působí svou osobností (Průcha, Kořátková, 2013). Podle Matějčka (2005) zde probíhá mužsko-ženská diferenciacce, kdy si děvčata za vlastní hru volí nejčastěji hru na princezny, vaření, domácnost, modelky, paní učitelku ale i paní doktorku, naproti tomu chlapci si hrají s puškami, pistolemi, meči, které si sami často zhotovují.

Hry bývají s volným námětem i řízené, neboli hry, které podněcuje a následně realizuje učitel. Mají vhodně uzpůsobené místo, určitá pravidla a vhodné pomůcky. Učitel ve hře může působit jako spoluhráč, může být nepřímým hráčem, tudíž dohlíží na pravidla hry, nebo může pověřit dítě jako postavu, která dohlíží na průběh celé aktivity (Průcha, Kořátková, 2013). Hru, založenou příliš na striktní organizaci, nepovažují Šimanovský

a Tichá (2016) za hru. Při takovéto hře, která má jasně dáno, co a přesně kdy se bude dělat, může docházet k manipulaci s hráči. Pohybové hry jsou velmi zásadní už jen proto, jak Louková, Dvořáková (2014) popisují, jak dítě ve věku tří let ukončilo důležitý předchozí vývoj, kde se naučilo chodit. Změny v motorickém vývoji již nejsou zcela tak zřetelné, ovšem pro jedince jsou velmi zásadní, jelikož jejichž smyslem je uplatnění dítěte do společnosti vrstevníků.

Volná hra je spontánní hra, dítě si samo volí, s čím si bude hrát a jak si bude hrát. Vybírá si na základě různých vlastností her, námětů, hraček, účelu hračky, ale také hru volí na základě svých zkušeností, svého rozvoje, svého zájmu. Didaktická hra má výchovný cíl, který se prostřednictvím jejího průběhu naplňuje. Volí ji vždy učitel za účelem dosažení vzdělávacího cíle. Učitel se podílí na celkové přípravě hry a na přímém vedení. Během hry s dětmi komunikuje, uděluje jim úkoly, navrhuje postupy a po ukončení hry s dětmi provede reflexi, kde zdůrazní didaktický přínos hry, společně s dětmi zhodnotí, jaký měly během činnosti úspěch. Učitel může působit během hry jako nepřímý hráč, kdy dětem připraví didaktické pomůcky a materiály a nechá děti, aby se samy podílely na herní aktivitě. Pozoruje průběh hry, doprovází ji mluveným projevem a nabízí dětem vhodné řešení úkolu zejména tehdy, když nedokážou dosáhnout cíle hry (Průcha, Kořátková, 2013).

Mladší dítě si ani neuvědomuje, že si hraje, pouze se snaží vyrovnat dospělým, jednat tak, jako on. Každý používá své schopnosti, vědomosti k dané činnosti, dítě je tak uplatňuje v procesu hry. Hra mu přináší možnost samostatnosti a rozvoje (Oprailová, 2016).

### **1.3 Psychomotorika**

Termínem psychomotorika rozumíme pohyb, který nemá jediný cíl zdokonalení a rozvoj fyzických funkcí jedince, ale také propojení s psychickým vnímáním (Blahutková, Klenková, Zichová, 2005). Psychomotorika označuje úzkou návaznost mezi psychikou a motorikou neboli pohybem. Umění vcítit se do druhých, respektovat jejich potřeby, umět spolupracovat a pomoci jim, souvisí s psychomotorikou (Vladovičová, Novotná, 2009). Podle Loukové, Dvořákové (2014) můžou být psychické projevy pozorovány právě při pohybu. Jakýkoli pohyb je propojen s psychickým vnímáním jedince, který ho v daný okamžik vykonává. Pohybem je myšlen jakýkoli pohyb nejen končetinami, ale i ústy, kterým jedinec dává najevo svou aktuální náladu. Přiblížením k druhé osobě udává, jak moc je mu osoba blízká.

Podle Blahutkové (2007) jsou vyskytující životní stresové faktory osobnosti zcela normální. Denně se lidé setkávají s úzkostmi a nežádoucími vlivy, které je přimějí k stresu. Psychomotorické aktivity pomáhají k odbourání stresu a zvyšují sebevědomí. Navazuje na to Blahutková, Jonášová, Ošmera (2015), kteří potvrzují, že během psychomotorických činností se musí dbát na to, aby aktivity byly vedeny dle pravidel, hráči musí chápat danou následnou činnost, pouze tak je získáno správného cíle a akvizice. Psychomotoriku lze provozovat v jakémkoli věku, ovšem je třeba si uvědomit, že není jakousi kompenzací tělesné výchovy. Lze ji využít v mnoha případech, i při léčbě. Terapie psychomotoriky je doplňkovou léčbou, která pomáhá klientům pozitivně napomáhat k udržení a zlepšení zdraví. Terapeuti mohou sledovat pozitivní vývoj u pacientů. Podle Zelinkové (2000) psychomotorika zabraňuje vyskytujícím psychickým obtížím. Následkem kvalitnější fyzické existence může dojít k porozumění svému tělu, ovládnutí svých možností a cílů, orientace ve vztazích i ve světě.

Dítě předškolního věku se neustále zdokonaluje v psychomotorickém vývoji. Pohyb začíná být ucelenější, vypadá půvabněji než v předchozím stádiu vývoje, dítě je hbité a jeho pohyby jsou přesné. Vykonaný pohyb začíná mít větší smysl, dochází ke zdokonalení pohybové koordinace (Louková, Dvořáková, 2014).

„Hry v psychomotorice umožňují projevat individualitu osobnosti a současně zapojují člověka do kolektivního citění a poutají jedince ke kolektivu.“ (Blahutková, 2007, str. 11). Dítě má možnost osobního projevu a zároveň se učí respektovat spoluhráče.

Psychomotorické aktivity jsou závislé na vhodném výběru, hráči by měli mít potěšení z pohybu. Reflexe po každé činnosti se vždy nabízí (Blahutková, 2007). To potvrzuje Louková, Dvořáková (2014), které uvádějí, že před každou reflexí, kde každé dítě shrne, co se mu na dané aktivitě líbilo a jak se u ní cítil, by měla proběhnout verbalizace činnosti. Pedagog by si měl s dětmi zopakovat, co za danou činnost dělaly, až poté přistoupit k hodnocení aktivity. Stejní autoři uvádějí, že pedagogové v mateřské škole musí mít připravené dané řízené aktivity včetně její organizace, motivace a možné její alternativy, kterou na základě chování dětí či nevhodně zvolené aktivity využije. Blahutková (2007) říká, že největší úspěch mají hry, když jsou realizované jako soutěže. Psychomotoriku lze zařadit do všech integrovaných bloků dne, do úvodní části, průpravné, hlavní i závěrečné.

Psychomotorika zahrnuje vědní obory, které kinantropologie uplatňuje u zjištění stavu jedince a k dosažení zdravého organismu (Blahutková, Jonášová, Ošmera, 2015). Na to navazuje Blahutková (2007), která považuje za vědní obory související s psychomotorikou:

- Pedagogiku: Psychomotorické činnosti mohou být vhodným prostředkem pro nápravu problémových dětí.
- Psychologii: Během psychomotorických aktivit může dojít k pozorování všech stránek osobnosti dítěte a také k prožitku a radosti z pohybu.
- Sociologii: Díky psychomotorickým aktivitám se dítě učí kooperovat, nachází si svou roli v kolektivu, s dopomocí zvládá řešit problém, při kterém si odbourává sociální fobie, strach z projevu.
- Fyziologii: Některé psychomotorické pomůcky působí na vývoj dítěte příznivě. Dítě se učí orientace v prostoru a má podněty k správnému nervosvalovému vývoji.
- Etiku: Psychomotorické činnosti dítěti ovlivňují jeho morální vlastnosti a jeho působení na společnost. Dítě se učí asertivně jednat, navazovat oční kontakt, umět se projevit a také umět naslouchat.
- Estetiku: Prostřednictvím psychomotoriky se vytváří prožitek krásy, libosti a radosti z pohybu. Souvisí s rytmem, dítě vnímá dané podněty a svůj pohyb.
- Sexuální výchovu: Během psychomotorických párových činností dochází k vzájemné interakci mezi dětmi. Utváří se vztahy, které vznikají na základě verbální, oční a dotykové komunikace. Dochází k vzájemnému bližšímu poznání.

Psychomotorika souvisí s mnoha dalšími vědními obory, jako je filosofie, hudebně pohybová výchova a duševní hygiena.

### **1.3.1 Psychomotorické pomůcky**

Podle Blahutkové, Küchelové, Nadolska, Sližika (2017) existuje spousta psychomotorických pomůcek, avšak působením kreativity lze vymyslet mnoho dalších pomůcek, které je možné využít právě k psychomotorické aktivitě. Blahutková (2007) toto nevyvrací, uvádí, že mnoho pomůcek lze nahradit jiným náčiním a že k některým aktivitám je možné zapojit i hudbu. Přínosná může být jednoduchá lidová píseň.

Psychomotorické pomůcky mohou být využity jako motivace k daným činnostem, vhodnou pomůckou k motivaci může být padák. Před cvičením s padákem je žádoucí nechat dětem prostor pro volnou hru s padákem, aby následná řízená činnost naplňovala cíl aktivity. S psychomotorickými pomůckami dítě zažívá radost z pohybu. (Blahutková, Küchelová, Nadolska, Sližik, 2017). Podle Blahutkové (2007) se může k psychomotorické aktivitě využít mnoho dalších pomůcek, jako jsou nafukovací balónky, kelímky, noviny, deky, vozíky na kolečkách, hadice (jeden metr dlouhé ohebné trubice), šlapáky, chůdy, káča, masážní míčky a další. Právě některé z těchto pomůcek a mnoho jiných mohou být součástí překážkové dráhy. Souhlasí Louková a Dvořáková (2014), které zdůrazňují, že pro děti pětileté až šestileté je důležité neustále experimentovat s pomůckami, s kterými se běžně setkávají, ale také objevovat i nové, pro ně již neznámé pomůcky, jako jsou masážní míčky a další (obr. 1 a 2).



Obrázek 1: Ortopedické podlahy, masážní míčky, balanční kameny, (zdroj: spokonozka.cz)



Obrázek 2: Dětské chůdy, šátky, padák, pěnová kolečka, (zdroj: aurednik.cz)

## 1.4 Hudební výchova

Hudební skladby jsou různé a působí individuálně na každého jinak, některé například příjemně zklidní vnímání jedince, jiné uvedou do veselosti, nebo naopak navodí smutnou náladu a některé vybízejí svou melodií k pohybu, jako je tanec (Blahutková, Jonášová, 2014).

„Hudba ve všech svých podobách je jedinečným vyjádřením lidské kreativity. Je přirozenou součástí psychofyzického chování malých dětí, je jejich životním projevem, který prožívají celým tělem.“ (Jurkovič, P., 2011, str. 10). Stejný autor popisuje, že hudba

má velký vliv na rozvoj organismu a velký podíl na sociálních vztazích. Hudební výchova v mateřské škole by neměla být jakýmsi sebeomezením, ale naopak by měla zdravě přispívat do osobnosti dítěte. Hudba přináší pocit klidu, prožitek radosti a libosti, rozvíjí představivost, fantazii a také cvičí kognitivní složky, jako je paměť a myšlení. Tichá, Raková (2007) uvádějí, že uvolnění svých myšlenek a vcítění do postav z písní během hudební aktivity napomáhá k vydání čistějšího tónu hlasu.

Šimanovský a Tichá (2016) potvrzují, že mnoha dětem byl dán dar zpívat, je škoda tuto schopnost dětí nechat zaniknout. Pouze málo dětí v mateřské škole drží opravdu melodii a s ní i tóny takové, jaké se v písni vyskytují. Některé děti používají stejnou melodii na všechny písně, tóny volí podle svého rozsahu mluvního hlasu. Jurkovič (2011) uvádí, že v mateřské škole lze hudbu aktivně poslouchat, zapojit do činnosti instrumentální nástroje, či propojit hudbu s pohybem.

Většina dětí poslouchá ve svém životě reprodukovanou hudbu, ale obvykle ji nevnímají. Respektování požadavků dětí závisí na výběru hudby. Nutné je, aby hudba byla jasně srozumitelná, a ten kdo hudbu vyučuje, aby dával dětem nejen dle jejich zájmu pouze pop hudbu ale také vážnou. Dětem se hudba bude líbit za předpokladu, že se líbí tomu, kdo ji dětem předává (Dvořáková, 2022). S tímto souhlasí Kubecová a Brettschneiderová (2018), které zdůrazňují, že výběr textu k písni je důležité dobře promyslet. Vždy mu musí porozumět jak děti, tak pedagog, proto je nutné přistupovat individuálně k potřebám dětí.

### **1.4.1 Hudební výchova v rámci TV**

Podle Blahutkové, Klenkové, Zichové (2005) je hudební výchova v rámci tělesné výchovy velmi prospěšná jak po stránce hudební, tak tělesné. Dítě se tak učí vnímání rytmu, melodie, ale také vnímá hudební charakter, u kterého se pohybuje. S čímž Dvořáková (1998) souhlasí a uvádí, že hudebně pohybová výchova je zapojení lokomočních nebo nelokomočních dovedností s rytmickými či hudebními podněty. Popisuje, že celý pojem hudebně pohybová výchova může být mylně chápán jako tělesná výchova. Poukazuje na to, že je vhodnější používat pojem rytmická či taneční aktivita.

Kulhánková (2000) říká, že pokud dojde v rámci tělesné výchovy ke špatnému provedení pohybového celku, je nutné ho opravit. Hudebně pohybová výchova jedinci napomáhá k uvolnění psychického prožívání i fyzické zátěže a k dosažení hudebního vnímání i pohybových dovedností. Relaxace by měla nastat po každé aktivaci. Jedinci

s psychickými potížemi ji obtížněji zvládají, je potřeba ji pravidelně trénovat. Volfová, Kolovská (2008) popisují, že právě během závěrečné části tělovýchovné jednotky může být zapojena k relaxaci hudba, během které děti vnímají svůj dech. Bednářová, Šmardová (2022) uvádějí, že jakýkoli pohyb neboli tělesná obratnost, dítěti napomáhá do zapojení kooperativních činností s ostatními dětmi. Pokud se dítě v nějaké motorické činnosti necítí dobře, následně je tím ovlivněno.

## 1.5 Hudebně pohybové vztahy

Předškolní děti není potřeba specializovat do určitého směru, jsou vedeny směrem všeobecným. Dochází k rozvoji hudební, tělesné a taneční dovednosti (Kubecová, Brettschneiderová, 2018).

Pohybové dovednosti se dělí na tři odvětví. Lokomoční, kde dochází k pohybu těla v prostoru, nelokomoční, při nichž je pohyb těla vykonán na jednom místě a manipulační, během kterých se zapojují různé pomůcky, a následně se s nimi manipuluje danými částmi těla. Právě během aktivit založených na lokomočních dovednostech, jako je chůze a běh, může být zapojena melodie. Jedinci se můžou pohybovat na základě nějakého rytmu (Volfová, Kolovská, 2008). S tímto souhlasí Dvořáková (2022), která zdůrazňuje, že souběžně s pohybovými dovednostmi dochází k rozvoji vnímání prostřednictvím smyslů, například porozumění svému tělu, uvědomění vykonaného pohybu a zároveň jeho intenzity, orientaci v prostoru a vnímání relace. Popisuje, že zapojení dětí k pohybu a zároveň k rytmu je možno pomocí vlastní hry na tělo a pomocí jednoduchých bicích hudebních nástrojů. Souhlasí Lišková (2006) a popisuje, že právě hrou na tělo, při které se děti nejdříve učí tleskat, poté pleskat, ťukat do rytmu a nakonec podupávat, děti rozvíjí jemnou i hrubou motoriku, a také si zdokonalují svou koordinaci pohybů v prostoru. Dochází k rozvoji hudebního cítění, dítě vnímá rytmus, osvojuje si reakci na určitý signál, pohotově se učí reagovat daným pohybem. Dítě rozvíjí zrakovou i sluchovou perцепci, myšlení, paměť, a jelikož je aktivita založená na improvizaci, dítě rozšiřuje svou schopnost kreativity.

Dětskou píseň lze propojit s pohybem, kdy děti znají pouze slova k písni a učí se pohyb nebo se souběžně učí pohyb se slovy k písni. Pohyb dětem tak usnadní zapamatování slov k nové písni nebo říkadlu (Dvořáková, 2022).



Dle Kubecové, Brettschneiderové (2018) je živá hudba nejvhodnějším doprovodem. Výběr hudby závisí vždy na tom, zda má pedagog k sobě další osobu, která by mohla dětem předcvičovat, či je na aktivitu s dětmi sám. Hraní a zároveň předcvičování aktivity mu tak nedovolí při nácvičku zapojit živou hudbu. Osvědčuje se tak nejdříve naučení dětí pohybových cvičení a až poté s nimi vyzkoušet aktivitu za doprovodu hudebního nástroje. V mateřské škole se používá reprodukováná hudba, často lidové písně.

Hudební výchova by se měla během vyučování obměňovat. Střídáním činností je vzbuzen u dětí zájem a pozornost (Jurkovič, 2011). Podle Blahutkové, Jonášové (2014) jsou děti vedeny tak, aby se pohybově vyjádřily podle své fantazie a představivosti. Dítě svůj cit může vyjádřit zpěvem, pohybem, hrou na hudební nástroj.

## 1.6 Rytmická gymnastika

Celý život jedince se odehrává v určitém rytmu, například každodenní opakující se činnosti, spánek, jídlo, relaxace. Cílem rytmické výchovy je rozvoj rytmického citění, smyslu pro takt, dynamiku, tempo a budování vztahu k rytmu, přičemž se naučit tyto složky umět cítit a následně se za doprovodu s rytmem pohybovat (Blahutková, Jonášová, 2014). S tímto korespondují Tichá a Raková (2007), které popisují, že podstatou hudby dítěte je rytmické citění. Citění rytmu, první doby v taktu známého jako je metrum, a také pulzace, která udává pravidelnost v taktu. Dvořáková (2022) uvádí, že s rytmem se dítě setkává už v prenatálním období, kdy poslouchá činnost matky srdce nebo později v kojeneckém období během houpání. Je důležité dětem předškolního věku učit sluchové analýze.

Dítě je zdokonalováno ve fyzické kondici v tom, co se doposud naučilo a dostává tak předpoklad pro vhodnou přípravu na rekreační sporty, a pro jakýkoli vykonávaný pohyb (Blahutková, Jonášová, 2014). Stejní autoři uvádí, že rytmická gymnastika pomáhá dětem najít harmonii s hudbou, s čímž souhlasí Novotná, Panská, Šimůnková (2011), přičemž zdůrazňují, že vedení pohybu za doprovodu hudby, přivádí jedince k improvizaci pohybem svého těla, až k vlastnímu tvoření pohybového celku za doprovodu hudby.

Nejsnazším rytmem je slovo, v dětství nejčastěji používáno jako říkadlo, těžším rytmem je rozpočítadlo, kdy slabika připadá na daný vykonaný pohyb, až k obtížnějším, kdy rytmus se nerovná počtu slabik. K těmto činnostem se nejčastěji používají horní končetiny, postupně se přidává aktivnost nohou, které se do rytmu pohybují (Dvořáková,

2022). Vhodná předcházející činnost k samotné pohybové aktivitě s rytmem může být vytleskání svého jména, jakéhokoli slova nebo napodobení daných vytleskaných celků na slabiky. Cvičení pohybu za doprovodu tamburíny, přičemž běh znázorňuje rychlejší rytmus a chůze naopak pomalejší (Kubecová, Brettschneiderová, 2018).

Obsah rytmické gymnastiky je rozvržen do čtyř podoblastí na hudebně pohybovou výchovu, cvičení bez náčiní či bez něj a taneční výchovu. Rytmická gymnastika přispívá jedinci, i co se zdraví týče. Pohyb za doprovodu hudby zlepšuje koordinaci v prostoru, podporuje správné držení těla, a dokonce dochází k zlepšení funkce vnitřních orgánů jedince. Pohybová cvičení založená na rytmu podporují nervosvalovou koordinaci, při níž jedince vedou k procítění hudby. Dochází tak k rychlosti a energičnosti pohybů, či hbitosti, a dokonce vedou jedince k tvorbě nových či složitějších pohybových stereotypů. Rytmickou gymnastiku lze zařadit do všech částí řízené pohybové chvílky. V rušné části tělovýchovné lekce je možné proměňovat rychlost a styl chůze, běhu či cvalu. Během průpravné části děti dynamicky rozcvičí končetiny a trup svého těla za doprovodu daného rytmu. Hlavní část slouží k zapojení obtížnějších rytmů a obměn rytmů. V závěrečné části je možno tanečního projevu během lidových tanců či vyjádření pohybu v pomalejším rytmu (Blahutková, Jonášová, 2014).

## **1.7 Vztah hudebně pohybové výchovy a psychomotoriky**

„Emoce jsou komplexní jev, který má stránku zážitkovou, fyziologickou, behaviorální a výrazovou.“ (Franěk, 2007, str. 170) Stejný autor uvádí, že velmi úzce spolu souvisí emoce s pohybem i hudbou. Dvořáková (1998) říká, že z pohybových aktivit si dítě vštěpuje prožitky, které přispívají k rozvoji oblasti kognitivní, afektivní, ale i k rozvoji celé jeho osobnosti.

Hudební činnost se často využívá během psychomotorického cvičení, na dítě tudíž působí různé sluchové vjemy. Děti mají možnost se spontánně pohybovat během hudebního projevu. Své duševní citění projevují v pohybu (Louková, Dvořáková, 2014). S tímto souhlasí Hartl (2004), který popisuje, že odrážení aktuálního stavu jedince včetně jeho nálady se právě projevuje v jeho vykonaném pohybu. Při pohybu je možno sledovat psychický, fyzický stav jedince. Podle Vladovičové, Novotné (2009) pohyb bez zapojení psychických vlastností, smyslových funkcí není realizovatelný. S tímto souhlasí Zelinková (2000), která popisuje, že jakýkoli pohyb nelze považovat za pohyb, pokud není součástí

pohybu zapojeno psychické vnímání jedince. Tudíž má pohyb smysl až v případě, kdy je zapojeno psychické prožívání.

Stejný autor uvádí, že poslech hudby jedinci přináší dobrou náladu, jelikož mozek při ní uvolňuje endorfíny, které je vyplavují. Právě muzikoterapie je založená na rytmu i pocitech, rytmus lze vyjadřovat s pomocí hudebního nástroje a pocity je možné vyjadřovat zvuky. Muzikoterapii lze využít i při léčbě tělesných poruch. Franěk (2007) popisuje, že emoce, které lidé prožívají na základě poslechu různé melodie, jsou úzce spjaty s emocemi, které prožívají lidé při běžných každodenních činnostech.

Senzomotorické vnímání, které je charakteristické pro období předškolní (Dvořáková, 2007) je jakési propojení nervového a smyslového vnímání. Má velký podíl v rozvoji jedince, který má za následek lepší porozumění svého těla a znalost světa kolem něj (Blahutková, Klenková, Zichová, 2005). Podobně senzomotoriku popisuje Hartl (2004), přičemž říká, že jsou to dovednosti a schopnosti jedince, při kterých dochází k propojení motoriky se smyslovým myšlením. Osvojení probíhá na základě sportu, dochází k propojení naučeného pohybového nácviku, k odstranění zbytečných pohybů s dodáním správné rytmizace k pohybu. Základem senzomotoriky může být následná hra na hudební nástroj. Podle Piageta a Inhelderové (2010) v životě nastává různých období, které jedince připravují na následující. Senzomotorické období znamená, že se dítě chová podobně jako dospělý. Dítě si neosvojilo symbolické procesy, nezvládá operovat s představami, které se vážou na myšlení a citové prožívání. Za konec senzomotorického vnímání považuje období kolem dvou let kojence, kdy se dítě zvládá koukat na podnět nejen jako vnější, ale i vnitřní. Dokáže otevřít krabičku za účelem dosažení toho, co je uvnitř ní.

## 2 Praktická část

### 2.1 Metodologie práce

Psychomotorické aktivity propojené s hudebně pohybovými činnostmi, obsažené v pedagogickém sborníku, byly realizované v heterogenní třídě mateřské školy Klášterní 466/4, příspěvkové organizaci v Liberci v několika dnech, vždy v dopoledních hodinách od 8 do 10 hodin.

Škola je rozdělena do dvou budov, v budově, kde jsem působila, je sedm heterogenních tříd, z toho tři třídy jsou pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami a jedna třída pro děti dvouleté. Každá třída běžného typu má zázemí pro 24 dětí, třídy speciální navštěvuje 8 až 10 dětí. Kapacita dětí je 184.

Aktivity s dětmi jsem realizovala v prostoru třídy, který slouží k rozvoji daných pohybových činností, ke komunikativním činnostem, ale také ke každodennímu rannímu kruhu. Průběžně jsem zpracovávala videozáznamy psychomotorických aktivit propojených s hudebně pohybovou činností, které jsem s dětmi vykonávala.

Na základě realizace psychomotorických aktivit s využitím hudebně pohybových činností v mateřské škole byla zhotovena videa, která byla upravována v aplikaci InShot, kde jsou krátké ukázky daných aktivit. Pedagog mateřské školy si tak realizaci daných aktivit lépe představí, či se může pouze ukázkou inspirovat. Texty k písním jsou mou vlastní tvorbou a jsou doplněny známými melodiemi lidových písní. K některým aktivitám je použita lidová píseň včetně jejího textu.

Zajistila jsem, že děti během všech aktivit měly sundané přezůvky, tím jsem předešla možným úrazům a podpořila správný růst klenby nožní.

#### **Ukázky videí z realizace aktivit:**

Činnosti bez pomůcek: [https://youtu.be/\\_uaSbu3U-aw](https://youtu.be/_uaSbu3U-aw)

Činnosti s pomůckami: <https://youtu.be/WANBFP26lnA>

Činnosti s padákem: [https://youtu.be/ihWkp\\_f4EXw](https://youtu.be/ihWkp_f4EXw)

## 2.2 Vlastní sborník aktivit

### 2.2.1 Pohybové činnosti s padákem

Odkaz na video: [https://youtu.be/ihWkp\\_f4EXw](https://youtu.be/ihWkp_f4EXw)

#### **Název: Květina**

**Cíl:** Podle názorné ukázky zvládat vykonávat pohyb, který je charakteristický k písni.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Černé oči (Jánský, 1994a).

**Poznámka:** Každý verš se jednou opakuje.

**Pomůcky:** Padák, žlutý či oranžový krepový papír, miska pro každé dítě.

**Motivace:** Povídání o včelách a poté aktivita dechového cvičení motivovaná jako hra Na včeličky. Děti pomocí brčka nasají zmačkaný krepový papír (pyl) a vloží si je do své mističky. Po této činnosti si na včeličky děti dále zahrají s padákem. Pedagog říká: „Děti, každá včelička se letí někdy proletět, aby nasbírala ten pyl. Pojd'te, také se společně proletíme.“

**Popis aktivity:** Děti stojí a drží oběma rukama padák. Pedagog pustí píseň. Během aktivity děti poslouchají píseň, která jim radí, co právě mají vykonávat za pohyb. Celou aktivitu děti vede pedagog.



*Obrázek 3: Květina, (vlastní zdroj)*

**Doporučení a poznatky z praxe:** Pokud je činnost prováděna v menším počtu žáků, je vhodné, aby děti byly od sebe více vzdálené. Aktivitu je vhodné opakovat dvakrát. Při

druhém provedení si budou děti v následujících vykonávaných pohybových celcích více jisté.

### **Název: Na zahradníka**

**Cíl:** Osvojit si znalost barev, rozvíjet rychlost reakce a naučit se vnímat zpívané slovo.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Šel zahradník (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Padák.

**Motivace:** Dětem začne pedagog „broukat“ melodii písně Šel zahradník. Když děti budou melodii znát, přidají se se zpěvem k pedagogovi. Na konci písně děti zkusí vymyslet, jak se píseň jmenuje. Kdo ji zná, zkusí si ji společně s pedagogem zazpívat. Poté pedagog říká: „Děti, teď si zahrajeme hru Na zahradníka.“

**Popis aktivity:** Děti se drží za padák, každý se drží za jinou barvu na padáku (více dětí může držet jednu barvu). Děti chodí dokola ve směru hodinových ručiček s padákem za doprovodu zpěvu paní učitelky, u toho se drží padáku jednou rukou. Když děti uslyší v písni barvu, které se právě drží, pustí se padáku. Ostatní děti v tomto okamžiku drží padák a zastaví se. Rychle zvednou ruce, tudíž se padák nafoukne a děti, které se držely vyslovené barvy, vběhnou pod nadzvednutý padák od spolužáků. Společně se pod padákem pozdraví (zamávání, tlesknutí, ...) a vrací se opět na své místo.

**Modifikace:** Místo pozdravení pod padákem si děti můžou s kamarádem, který se drží za stejnou barvu padáku, vyměnit vždy místo. Výměnu provedou vždy tak, že jim kamarádi nadzvednou padák a děti opatrně pod padákem proběhnou a vymění si tak svá místa.



*Obrázek 4: Na zahradníka, (vlastní zdroj)*

**Doporučení a poznatky z praxe:** Při první hře je vhodné nejdříve zařadit aktivitu, kde si děti například pod padákem tlesknou. Až poté je možné vzhledem k bezpečnosti zařadit výměnu dětí pod padákem. Výměna lze proběhnout pod padákem, který má každou barvu vždy na sobě pouze dvakrát. Děti se ke zpěvu paní učitelky mohou přidat.

## **Název: Housenka**

**Cíl:** Umět relaxovat a rozvíjet představivost.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Vyletěla holubička (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Padák, obrázky housenky a motýla.

**Motivace:** Nejdříve si ukážeme obrázky, jak motýl a housenka vypadají. Děti poté zkusí napodobit pohybem housenku a motýla.

**Popis aktivity:** Žáci stojí v kruhu a uchopí padák za madla či jeho okraj. Žáci položí padák na zem a doprostřed padáku si sedne jeden vybraný žák, který představuje housenku. Žáci, kteří stojí v kruhu, drží padák. Když pedagog začne zpívat, žáci jdou v určeném směru. Žáka (housenku), který sedí uprostřed, pomalu zabaluje padák. Až v písni děti uslyší: „překvapení je pro děti, ...“ přehodí si padák z jedné do druhé ruky a jdou v opačném směru. Takto rozbálí žáka z padáku, který seděl uprostřed. Děti se vystřídají.

**Modifikace:** Pokud není k dispozici padák, lze použít velkou deku.



*Obrázek 5: Housenka, (vlastní zdroj)*

**Doporučení a poznatky z praxe:** Vždy mít velikost padáku přizpůsobený počtu dětí. Zvolili jsme z počátku příliš velký padák, tudíž dítě se nepodařilo „zabalit“ do padáku, jelikož se s padákem točilo. V takovém případě je vhodné posadit doprostřed padáku více dětí, tím je dosaženo správného provedení aktivity.

## Název: Ovečky

**Cíl:** Zlepšit rychlost reakce.

**Píseň:** Na lidovou píseň Pásla ovečky (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Padák.

**Motivace:** Zazpívání písně Pásla ovečky. Pokud děti znají píseň, přidají se k pedagogovi. Poté následuje otázka pedagoga: „Děti, na co bychom si mohli teď společně zahrát?“ Následuje konverzace dětí s pedagogem o tom, co se v písni zpívalo.

**Popis aktivity:** Žáci stojí v kruhu a uchopí padák za madla či jeho okraj. Pedagog zpívá píseň a vede děti. Na slova v písni: „Pásla ovečky v zeleném háječku, pásla ovečky v černém lese.“ děti chodí v kruhu s padákem. Na slova v písni: „Já na ni dupy, dupy, dup.“ děti položí padák a na místě zadupou. Když v písni uslyšíme: „Ona zas cupy, cupy, cup.“ děti potichu našlapují na okraj padáku. Na slova „Houfem ovečky, seberte se všecy, houfem ovečky...“ děti opět uchopí padák a jdou s padákem, ale na opačnou stranu. Na poslední slovo „...seberte se!“ se všechny děti zastaví, nadzvednou padák, upustí ho a schovají se pod něj.



Obrázek 6: Pásla ovečky, (vlastní zdroj)

**Doporučení a poznatky z praxe:** Aktivitu je vhodné opakovat, dětem se líbí a lépe tak aktivitu prožijí. Před začátkem činnosti musí být děti upozorněni na to, že až u druhého slova „seberte se“, se děti teprve pod padák schovají. Při mé realizaci došlo zpočátku k nedorozumění a děti se schovaly pod padák, když neměly.



## **Název: Vlny**

**Cíl:** Navodit příjemnou atmosféru a udržet pozornost.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Jak si krásné neviňátko (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Padák.

**Motivace:** Pedagog si s dětmi sedne do kroužku na zem na koberec. Vyzve děti k tomu, aby pečlivě poslouchaly zvuk, který uslyší. Zvuk vydává pedagog ústy, například: „ššš“. Když to dětem nějaký zvuk připomene, zkusí ho vydat také. Postupně poté každý řekne, co za zvuk vydával. Pedagog říká: „Děti, protože takto může šumět i voda, my si na tu vodu společně zahrajeme.“

**Popis aktivity:** Žáci stojí v kruhu a uchopí padák za madla či jeho okraj. Jedno vybrané dítě se posadí doprostřed padáku do tureckého sedu nebo kleku sedmo. Když pedagog začne zpívat, děti pohybují s padákem nahoru, dolů, do stran. Těmito pohyby děti tvoří „vlny“.

**Modifikace:** Lze použít jako motivaci k další aktivitě (léto – vlny, podzim – vítr).



*Obrázek 7: Vlny, (vlastní zdroj)*

**Doporučení a poznatky z praxe:** Děti do aktivity nenutit, ale dát prostor všem dětem, které si chtějí činnost vyzkoušet (nemusí být během jednoho dne). Mezi opakováním aktivity je vhodné děti nechat „vytvořit“ velké vlny z padáku, tím se činnost na chvíli změní a děti se díky tomu budou více soustředit během další klidné činnosti.

## **Název: Jablka**

**Cíl:** Hýbat s míčem na padáku na základě vnímané hudby a vzájemné spolupráce.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Koulelo se, koulelo (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Padák, dva pěnové míčky (z toho jeden červený).

**Motivace:** Povídání s dětmi o podzimu. Hra na vítr s padákem. Děti stojí v kruhu a uchopí padák. Pedagog navozuje vhodnou atmosféru tak, že vypráví příběh.

„Byl jednou jablečný sad. Bylo tam spousta stromů, na kterých rostla spousta jablek. Červených, zelených, žlutých, ... Jednoho dne ale začal foukat malý větřík. Jablka měla ještě sílu, a protože nebyla ještě přezralá, na stromě se udržela. Jenomže vítr se začal stupňovat a byl větší a větší, až všechna jablka málem spadla. Nakonec vítr ustal a foukal už jen něžný vánek. Ten den večer z ničeho nic přišla velká bouřka i s větrem. Nakonec vše dobře dopadlo, protože bouřka odešla za kopec a s ní i vítr.“

**Popis aktivity:** Žáci stojí v kruhu a uchopí padák za madla či jeho okraj. Když začne hrát hudba, paní učitelka doprostřed padáku položí jeden červený pěnový míček. Děti pohybují s padákem nahoru, dolů, do stran tak, aby jim míček z padáku nevypadl. Rychlost hýbání s padákem záleží na tom, co se v písni právě zpívá. Aktivitu vede pedagog. V okamžiku, kdy se v písni zpívá: „ale už dvě jablíčka“, pedagog přidá k míčku ještě jeden. Děti zkouší tuto aktivitu několikrát za sebou, až se ji lépe naučí.



*Obrázek 8: Jablka, (vlastní zdroj)*

**Doporučení a poznatky z praxe:** Děti velmi ocení, když jim před začátkem aktivity je názorně ukázáno, jak se s míčkem na padáku pohybuje (skoky, kutálení). Aktivitu je vhodné zkoušet několikrát za sebou, aby si děti píseň naposlouchaly a poté činnost prováděly správně.

## Název: Duha

**Cíl:** Vnímat hudbu a následně jednat dle svého uvážení.

**Píseň:** Nahrané části lidových písní (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Padák.

**Motivace:** Před začátkem aktivity si pedagog povídá s dětmi o zvířatech, které létají. „Děti, teď se z vás stanou libovolná zvířata, která mají křidélka. Vaším úkolem bude létat kolem padáku (rozkvetlá barevná pole), když se vám bude líbit nějaká barva pole (květiny) a bude vám připomínat danou písničku, kterou slyšíte, sednete si k ní do dřepu a jednou rukou se jí dotknete, pohladíte ji.“

**Popis aktivity:** Žáci stojí v kruhu, na zemi je položený padák. Děti pomalu běží kolem padáku v předem zadaném směru, nešlapají na něj. Pedagog pustí hudební nahrávku. Když děti slyší hudbu, dotknou se dlaní té barvy padáku, která se jim hned při poslechu písničky vybaví. Když je hudba zastavená, děti počkají, až jiná melodie začne hrát a opět chodí nebo pomalu běží dokola kolem padáku a činnost opakují.

**Modifikace:** Místo padáku lze na zem nalepit kousky barevné lepicí pásky. Děti aktivitu vykonávají stejně, akorát běhají všude kolem po třídě nebo v předem určeném směru.



Obrázek 9: Duha, (vlastní zdroj)

**Doporučení a poznatky z praxe:** Příště bych si s dětmi před začátkem aktivity vyzkoušela, jak se dané barvy padáku můžou dotýkat. Při mé realizaci této aktivity měly děti tendenci si na padák lehat. Děti možno motivovat: „Barevnou květinu rychle utrhneme a vložíme do košíčku.“ Děti můžou napodobovat činnost utržení a vložení do košíku.

## 2.2.2 Pohybové činnosti bez pomůcek

Odkaz na video: [https://youtu.be/\\_uaSbu3U-aw](https://youtu.be/_uaSbu3U-aw)

### **Název: Na ptáčky**

**Cíl:** Být schopen soustředit se a umět se vcítit do role ptáka.

**Píseň:** Melodie lidové písně Bude zima, bude mráz (Jánský, 1994a).

**Motivace:** Příběh o ptáčkově, který letí krajinou a zasáhne ho mráz a na chvíli zamrzne. Pedagog příběh čte nebo vypráví.

„Bylo jednou jedno hejno krásných ptáčků. Někteří ptáci byli hnědí, jiní zase byli pestrobarevní a měli na sobě spoustu barev. Tito ptáčkové žili v říši lesů, měli spoustu kamarádů zvířátek. Třeba s veverkami si často rádi hráli v korunách stromů. Jednoho dne ale přišla krutá zima. Ptáčkové se rychle letěli schovat do svých hnízd. Jenomže děti, mráz přišel tak rychle, že někteří ptáčkové nestihli odletět a zamrzli v letu. Ale nebojte se, všechno dobře dopadlo. Celý les byl totiž kouzelný, když přišlo teplo, zmrzlí ptáčci se zase rozletěli a žili dál šťastně ve svých kouzelných lesích.“

**Popis aktivity:** Děti se postaví do prostoru. V okamžiku, kdy začne hrát melodie, se děti po třídě pohybují. Úkolem dětí je vnímat melodii a vcítit se do role ptáka. Pokud dítě bude mít pocit, že ho právě zasáhl silný mráz, „zamrzne“, přestane se hýbat. Může si sednout do dřepu či se zastavit v letu a vydržet v poloze, v které právě letělo. Takto dítě počká, dokud píseň neskončí. Do závěru písně by měly stihnout zamrznout všechny děti. Pokud se některé děti budou pohybovat i ve chvíli, kdy píseň už skončí, úkolem pedagoga je nahlas říct: „Teď už všichni ptáčci zamrzli.“ Děti „zamrznou“ a takto chvíli bez pohybů vydrží, poté pedagog řekne: „Přišlo teplo a ptáčci se zase mohli proletět.“

**Modifikace:** Děti se pohybují po třídě, když se jeden žák zastaví, ostatní děti musí „zamrznout“ také. „Rozmrznutí“ probíhá stejným postupem, když jeden žák „rozmrzne“, ostatní žáci také.

Dětem je možné do obou rukou vložit šátky, budou si tak lépe připadat, jako kdyby měly křídla.



Obrázek 10: Na ptáčky, (vlastní zdroj)

**Doporučení a poznatky z praxe:** Při první realizaci jsem byla součástí hry a případně dětem radila, co mají dělat. Překvapilo mě, že samy od sebe děti chtěly aktivitu opakovat. Je příslušné zařadit obě možnosti hry. Děti aktivitu snadno pochopí. Aktivitu je vhodné zařadit do závěrečné části tělovýchovné lekce, či ji použít jako motivaci k danému tematickému bloku.

### **Název: Relaxování**

**Cíl:** Provádět cviky na základě udržení pozornosti a vnímání zpívaného textu.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Já jsem z Kutné Hory (Jánský, 1994a).

**Motivace:** Povídání s dětmi o loutkách a o jejich vlastní zkušenosti s nimi. Možné otázky: „Děti, máte doma loutky? Víte, co jsou loutky? Četly jste někdy s dospělým doma knížku, kde vystupovaly o loutky? Znáte nějaké loutky?“

Před začátkem aktivity pedagog říká: „Děti, teď se z vás stanou loutky. Cokoliv v písni uslyšíte, uděláte. Musíte bedlivě poslouchat, abyste věděly, co musíte udělat.“

**Poznámka:** Právě tato aktivita může být realizovaná jako odměna dětem.

**Popis aktivity:** Děti leží v prostoru v herně na zemi. Každý si lehne na záda tak, aby se cítil pohodlně. Pedagog nejdříve pustí píseň a děti poslouchají, co se v písni zpívá. Poté si děti s pedagogem krátce povědí, co se v písni zpívalo. Pedagog pustí píseň podruhé, může doprovázet píseň svými zpívanými slovy. Text písně děti vnímají a vykonávají pohyb, který charakterizuje text písně. Pedagog může dětem názorně pomáhat cviky provést správně a slovně jim přibližovat, co právě za pohyb vykonávají. Během dalšího opakování děti zkoušejí aktivitu vykonávat samy.



Obrázek 11: Relaxování, (vlastní zdroj)

**Doporučení a poznatky z praxe:** Aktivitu jsem zařadila do závěrečné části tělovýchovné jednotky, je to vhodná aktivita, při které děti relaxují. Osvědčilo se mi pustit píseň a provést celou aktivitu s dětmi dvakrát. Při druhé realizaci jsou si děti jistější v pohybech. Příště bych dětem určila místo, kde mají ležet, došlo by tak k jejich lepší pozornosti.

### **Název: Sochy**

**Cíl:** Rozvíjet správnou koordinaci v prostoru za doprovodu hudby.

**Píseň:** Vlastní text na lidovou píseň Já jsem z Kutné Hory (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Klavír.

**Motivace:** Paní učitelka s dětmi sedí v kruhu. Začne vyprávět jakýkoliv příběh (například známou pohádku). Pedagog se bude ptát dětí na pokračování příběhu (nic nebude špatně) a společně příběh dovypráví. Když se příběh bude chýlit ke konci, paní učitelka řekne: „Děti, jenomže najednou přišla bílá tma, která všechny postavy příběhu zastavila. Ze všech postav se staly sochy.“ Děti si vyzkouší ze sebe udělat sochu a zároveň si zkusí určit svoji roli sochy. Pedagog se ptá dále: „Myslíte si, že postavy někdo zachránil?“ Společně mohou vymyslet závěr, např.: „Bílá tma jednoho dne zmizela a všichni žili šťastně.“

**Popis aktivity:** Děti stojí v prostoru. Pedagog hraje na klavír a zpívá. Když hraje hudba, děti se pohybují po třídě. Jakmile se v písni objeví prudší úder do klavíru a následně hudba přestane hrát, děti se musí zastavit. Vybrané dítě zkusí vymyslet jakoukoli „sochu“ a tu svým tělem předvést. Ostatní děti zkusí vymyšlenou „sochu“ napodobit. Hra pokračuje stejným způsobem dále.

**Modifikace:** Během toho, co mají děti stát a nehýbat se, paní učitelka pozoruje a kontroluje, kdo se hýbe. Když se někdo pohne, udělá pět dřepů a poté opět hraje dál.

Pokud má pedagog za cíl nechat jednoho vítěze, děti, které byly určeny jako „hýbací sochy“, kontrolují ostatní, zda se nehýbou. Ty, které se pohnou, jdou v dalším kole také kontrolovat ostatní sochy.



*Obrázek 12: Sochy, (vlastní zdroj)*

**Doporučení a poznatky z praxe:** Aktivitu je vhodné použít jako rušnou část v tělovýchovné lekci. Některé děti lze požádat o to, aby s pedagogem dohlížely na to, kdo se při zastavení písňe hýbe a kdo ne. Poté děti vyměnit. Během mé realizace děti aktivita moc bavila, příště bych zařadila místo běhu také jiný pohyb, například skákání snožmo, chůze po špičkách, apod.

## **Název: Koně**

**Cíl:** Na základě vnímaného zpívaného textu zažít radost z pohybu.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Rybička malička (Jánský, 1994a).

**Motivace:** Povídání o koních. Společně si pedagog s dětmi sdělí základní informace o koních. Poté každé dítě řekne jednu věc, která ho napadne, když si představí koně. Děti mohou říkat informace, které si s paní učitelkou o koních společně předem pověděly.

Např. „Má hřívu, má čtyři nohy, je to savec, mládě je hříbě, žije ve stádě, má svoji stáj, objevuje se v pohádce Popelka, apod.“

**Popis aktivity:** Děti sedí v kroužku na koberci. Pedagog začne zpívat píseň, vždy když frázi v písni dozpívá, dětem ukáže daný pohyb a děti ho s ním vykonají. Poté zaspívá další frázi a takto postupuje až dokonce písně.

Pedagog dětem vysvětlí aktivitu tak, že řekne: „Když zpívám, poslouchám.“ Děti napodobují pedagoga, pedagog může k vysvětlení dodat: „Jsem hlavní jezdec a vy mě následujete.“



Obrázek 13: Koně, (vlastní zdroj)

**Doporučení a poznatky z praxe:** Při činnosti nechat děti samotné vymyslet, jak řehtá kůň, jak můžeme předvést skok přes překážku. Aktivitu s dětmi alespoň dvakrát opakovat. Děti mají tendenci se posouvat doprostřed kruhu, příště bych na koberec dětem přilepila značky, které by značily, kde přesně mají děti sedět.

### **Název: Sluníčko**

**Cíl:** Protáhnout tělo na základě jógových cviků a vnímání zpívaného textu.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Když jsem husy pásala (Jánský, 1994a).

**Motivace:** Pedagog dětem poví hádanku. Poté vyvolává děti, které zkusí odpovědět. Nakonec prozradí správnou odpověď hádanky.

„Na nebi ho vidíme,

nikdy ho neslyšíme.

Bez něj prostě žít se nedá,

teplo, světlo, život dává.

Barva jako pampeliška,

před ním nás ukryje stříška.“

**Poznámka:** Správná odpověď je Slunce.



**Popis aktivity:** Děti stojí naproti pedagogovi tak, aby na něj viděly. Pedagog předvádí cviky, které jsou doprovázeny zpívaným textem. Děti pedagoga napodobují. Možnost také pustit hudební nahrávku písně Sluníčko.



*Obrázek 14: Sluníčko, (vlastní zdroj)*

**Doporučení a poznatky z praxe:** Děti nelze při cvičení opravovat, příště bych s nimi před začátkem aktivity jednotlivé cviky prošla a popřípadě jim pomohla s provedením. Tím by bylo zamezeno chybnému provedení cviků během aktivity. Hudební nahrávku Sluníčko bych zařadila až v případě, kdy jsou děti dobře s aktivitou seznámeny a zvládají ji.

### **2.2.3 Pohybové činnosti s pomůckami**

Odkaz na video: <https://youtu.be/WANBFP26lnA>

#### **Název: Jablíčka**

**Cíl:** Zvládnout provést cviky na základě názorné ukázky a hudebního zpívaného projevu.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Kdyby byl Bavorov (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Pro každého žáka malý míček.

**Motivace:** Pedagog sedí s dětmi v herně v kroužku na zemi. Začne do vzduchu „kreslit“ oběma rukama tvar jablka a poté svými rukama předvádět jak si ho „ukrojí“ a „vychutnává“ (dramatizace). Děti zkouší hádat, co pedagog předvádí. Děti mohou pedagoga napodobovat.

**Popis aktivity:** Každé dítě drží malý míček a sedí v „tureckém sedu“ naproti pedagogovi tak, aby na něj viděl a aby měl kolem sebe dostatek prostoru. Pedagog předvádí cviky,

kteře jsou doprovázeny hudební nahrávkou. Zpívaný text v písni charakterizuje pohyb. Děti pedagoga napodobují.



Obrázek 15: Jablička, (vlastní zdroj)

**Doporučení a poznatky z praxe:** Během aktivity pedagog musí sedět tak, aby na něj děti dobře viděly. Pedagog cvičení nemusí doprovázet mluveným slovem. Děti pouze poslouchají píseň a napodobují pedagoga. Při opakovaném vedení děti zvládají aktivitu lépe.

### **Název: Opička**

**Cíl:** Zdolat překážky za účelem vnímání zpívaného textu.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Jede, jede poštovský panáček (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Ukulele, nášlapné kameny, čočky, šátky, ...

**Motivace:** Pedagog dětem zazpívá píseň Opička, ale vynechá v písni slovo „opička“. Místo toho slovo „opička“ vytleská, tzv. tleskne třikrát. Takto dozpívá celou píseň, na kterou se následně bude i vykonávat pohybová aktivita. Poté se zeptá dětí, co by mohlo být za slovo na vynechaném místě. Pokud děti odpověď neví, pedagog jim zazpívá píseň i se slovem opička.

Pedagog říká: „Děti, společně si zahrajeme hru Opička.“

**Popis aktivity:** Děti se postaví do zástupu. Když pedagog začne hrát píseň na ukulele, děti frontálně prochází celou překážkovou dráhu, snaží se nešlápnout tam, kde dráha není. Jakmile v písni uslyší slovo opička, zkusí udělat na opičí dráze dřep.

**Modifikace:** Když se píseň zastaví, děti udělají dřep. Když píseň opět hraje, děti dráhu překonávají dále.



*Obrázek 16: Opička, (vlastní zdroj)*

**Doporučení a poznatky z praxe:** Osvědčilo se před prvním nácvikem aktivity použít její modifikaci. Vždy po slově opička, pedagog přestane píseň hrát a zpívat a nechá dětem prostor na to, udělat dřep. Je to pro děti velmi jednodušší varianta provedení. Pokud to dětem půjde snadno, zkusit hrát píseň celou a sledovat, zda děti samy od sebe dřep provedou.

### **Název: Kočka a myš**

**Cíl:** Pohotově reagovat na zastavení písně.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Utíkej, Káčo (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Čelenka s kočičíma ušima, čelenka s myšíma ušima.

**Motivace:** Pedagog dětem poví dvě hádanky. Na konci každé hádanky nedořekne poslední slovo. Děti zkusí odpovědět. Poté si děti na kočku a myš zahrají.

„Je to velký mazlíček,

růžový má jazýček.

Mlíčko pije moc ráda,

často si ho posnídá.

Kožíšek je heboučký,

její kroky lehoučký.

Ve tmě svítí její očka,  
je to přece naše \_ \_ \_ \_ \_.“

„Je šedá, malá, nevinná,  
sýr si ráda posnídá.

Dlouhý ocas, to ty víš,  
je to přece naše \_ \_ \_.“

**Poznámka:** Správná odpověď je kočka, myš.

**Popis aktivity:** Všechny děti utvoří dvojice a stoupnou si čelem k sobě (stoj, vzpažit mírně vpřed) tak, aby ze svých rukou vytvořily „stříšku“ neboli „domeček“. Dvě vybrané děti stojí stranou. Jeden z nich představuje kocoura (na hlavě má kočičí uši) a druhý představuje myšku (na hlavě má myší uši). Když začne hrát hudba, úkolem kocoura je rychle chytit myšku tak, že se jí dotkne. Myšička se může před kocourem zachránit tak, že si sedne do dřepu do jakéhokoli „domečku“, ale pouze tehdy, když se písnička zastaví. Myška v tomto případě vyhrává. Kocour vyhraje, pokud chytne myšku dříve, než se stihne myška schovat. Po každé aktivitě vyměnit myšku i kocoura za jiné děti.



Obrázek 17: Kočka a myš, (vlastní zdroj)

**Doporučení a poznatky z praxe:** Před začátkem aktivity děti vyzvat k tomu, aby fandily dětem v roli kočky i myši. Tím budou zaměstnány i děti, které v dané hře tvoří pouze „domeček“. Je důležité vystřídat spravedlivě všechny děti, které mají o roli zvířat zájem.

## Název: Mravenci

**Cíl:** Zvládnout hýbat chodidlem na základě manipulace se šátkem.

**Píseň:** Vlastní melodie hraná na klavír (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Šátek pro každé dítě (20 x 20 cm).

**Motivace:** Děti stojí v prostoru a napodobují mravence. Každý kdo má nápad, jak ho předvést, ukáže daný pohyb či pozici ostatním dětem., které se ho následně pokusí napodobit.

**Popis aktivity:** Děti sedí v kroužku na koberci i s pedagogem. Pedagog pustí melodii. Šátek si vloží mezi chodidla a po směru hodinových ručiček předá nohama hráči vedle sebe svůj šátek. Hráč šátek chodidly uchopí a posílá ho dalšímu hráči vedle sebe tak, jako pedagog. Takto pokračuje hra až do skončení melodie. Melodii je vhodné pustit 2x či vícekrát za sebou. Důležité dohlédnout na to, aby se vystřídali všichni hráči, aby si každý hráč vyzkoušel přesunout šátek pomocí chodidel. Šátků do hry může pedagog zařadit více. Šátky rozdat do kruhu dětem tak, aby měly vedle sebe stejný nebo podobný počet hráčů, kteří šátek nedrží.

**Modifikace:** Při pohodovém zvládnutí hry se šátkem zařadit místo nich žinky nebo pěnové míčky.



Obrázek 18: Mravenci, (vlastní zdroj)

**Doporučení a poznatky z praxe:** U aktivity děti měly radost a hlasitě se projevovaly. V takovém případě je děti vhodné motivovat tak, že nápodoba mravence spočívá v tom, že musí být stejně tiché jako oni. Pro děti byla činnost náročná, musela jsem během činnosti aktivitu přerušit a změnit, aby byly pozorné. Poté se k aktivitě rády vrátily.

## Název: Zábavné cvičení

**Cíl:** Vnímání zpívaný text za účelem protažení celého těla.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Když jsem husy pásala (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Šátek pro každé dítě (30 cm<sup>2</sup>).

**Motivace:** Pedagog dětem poví hádanku. Poté vyvolává děti a ty následně zkouší odpovědět. Nakonec pedagog prozradí správnou odpověď hádanky.

„Cvičení dnes provedu,

hýbat s věcí dovedu.

Je to lehké, malé, barevné,

a často i čtverhranné.

Oči tím si zavážu,

mašli tím si uvážu.

Slepou bábu s tím hraji,

dětem ocas dělají.“

**Poznámka:** Správná odpověď je šátek.

**Popis aktivity:** Děti stojí v herně tak, aby viděly na pedagoga. Ten cvičí za doprovodu nahrané písně, která charakterizuje vykonaný pohyb. Děti napodobují pedagoga.



Obrázek 19: Zábavné cvičení, (vlastní zdroj)

**Doporučení a poznatky z praxe:** Na základě realizace této aktivity jsem si uvědomila, že není vhodné nechat děti, aby si šátky vybíraly samy. Pokud jsou v mateřské škole dostupné

různě barevné šátky, přínosné je, aby pedagog šátky dětem rozdál a nehleděl na to, o jakou barvu šátku právě dítě žádá. Aktivitu je vhodné zařadit do závěrečné části tělovýchovné lekce. Činnost je optimální vést podruhé, například následující den. Dětem se poté lépe cvičí, jelikož si nějaké cviky pamatují z předchozího vedení. S dětmi je vhodné si udělat závěrečnou reflexi, kde společně zodpoví, kdo všechno se v rozcvičce objevil.

## **Název: Myšáci a myšičky**

**Cíl:** Zvládnout reagovat na hudbu pohybem.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Zpívala bych, zpívala (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Psychomotorické válečky („sýry“).

**Motivace:** Dětem se rozdají psychomotorické válečky a společně hádají, co by mohl váleček představovat. Každé dítě řekne jednu věc, co by váleček mohl charakterizovat. Když některé dítě uhodne, že je to sýr, pedagog na to naváže a ptá se: „Jaké zvíře má sýr moc rádo?“ Odpověď dětí: „Myš.“ Pedagog říká: „Hru Myšáci a myšičky si spolu zahrajeme.“

Pokud ani jedno dítě neřekne nahlas, že by to mohl být sýr, pedagog bude dětem říkat různé jednoduché vlastnosti sýru: „Je to jídlo, je žlutý, je to mléčný výrobek, ...“

Jestliže některé dítě uhodne hned na začátku povídání, že by pomůcka mohla být sýr, pedagog nechá vyjádřit všechny děti a poté říká: „Děti, někdo z vás řekl už správnou odpověď, pojďte, zkusíme přijít na to, kdo to byl.“ Děti postupně říkají odpovědi, které řekly ony. Když je to správná odpověď, pedagog to dětem poví.

**Popis aktivity:** Dětem se rozdají psychomotorické válečky, které představují „sýry“. Všechny děti je položí na zem do prostoru. Když začne hrát píseň, děti běhají ve třídě v předem určeném směru (dokola). Když se hudba zastaví, děti si seberou „sýr“ a dají si ho nad hlavu. Poté položí „sýr“ na zem. Když začne hrát hudba, děti se pohybují dále. Hra takto pokračuje do skončení písně. Pozice „sýru“ během zastavení hudby se při dalším opakování může měnit. Děti si můžou sýr dát na hlavu, stát na jedné noze a přitom „sýr“ držet na dlani, ...

**Modifikace:** Začátek hry se může uskutečnit tak, že několik „sýrů“ je odebráno z hrací plochy. Když se hudba zastaví, na některé děti „sýr“ nezbyde. Tyto děti udělají 10 dřepů, přidají se dohry a hra pokračuje dále.



Obrázek 20: *Myšáci a myšičky*, (vlastní zdroj)

**Doporučení a poznatky z praxe:** Před začátkem aktivity dětem říci, že nezáleží na tom, jaký „sýr“ při zastavení hudby seberou. Zdůraznit, že nesbírají „sýr“, který na určené místo před začátkem aktivity položily, ale že je jejich úkolem, aby sebraly co nejbližší „sýr“, který se vedle nich v daný okamžik nachází.

### **Název: Zvířátka**

**Cíl:** Poznat dané zvířata a zvládnout napodobit jejich pohyb.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Já jsem muzikant (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Obrázek slona, lva, medvěda, zmije, klokana – namalované na formát A3.

**Motivace:** Práce s obrázky zvířat. Pedagog dětem ukazuje postupně obrázky. Společně obrázky děti popisují. Poté si na daná zvířata zahrají.

**Popis aktivity:** Pedagog pustí píseň. Děti se pohybují v herně za doprovodu písně, běhají v jednom směru (ve směru hodinových ručiček). Na začátku písně: „Já jsem učitelka, ...“ děti běhají. Po frázi „jak se jen jmenuje“ se píseň zastaví, pedagog ukáže obrázek zvířete, o kterém se bude v písni dále zpívat. Děti nahlas vysloví, co je to za zvíře. Jakmile začne hrát píseň, děti začnou napodobovat zvíře, které bylo na obrázku. Když se opět v písni bude opakovat fráze: „Já jsem učitelka, ...“ děti začnou opět běhat po třídě v určitém směru. Další sloky písně pokračují stejným způsobem.





*Obrázek 21: Zvířátka, (vlastní zdroj)*

**Doporučení a poznatky z praxe:** Před začátkem aktivity si pedagog musí připravit obrázky zvířat seřazené za sebou tak, jak se v písni vyskytují. Během pauzy v písni, děti vyslovují název zvířete. Když zbude ještě chvilku pauzy před následující nahranou písni, pedagog se může vyptávat na různé otázky ke zvířeti: „Jaké je mládě od lva. Kde žije?“. Činnost je vhodné opakovat, děti byly u činnosti nadšené.

### **Název: Hra na zrcadlo**

**Cíl:** Zlepšit rychlost reakce na základě slyšeného podnětu.

**Píseň:** Lidová píseň Jináč (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Noviny pro každé dítě (A3), zrcátko.

**Motivace:** Pedagog do mateřské školy přinese malé zrcátko. Děti sedí s pedagogem v kroužku. Pedagog činnost začne a do zrcátka se nějak zatváří (jakákoliv emoce). Dítěti po jeho pravici předá zrcátko. Ten se také zkusí do zrcátka jakkoliv zatvářit. Nezáleží na tom, jaký obličej dítě před zrcátkem předvede. Takto se všechny děti vystřídají.

**Poznámka:** V rámci ranních her může být dětem zrcátko k dispozici, kde už se s ním seznámí.

**Popis aktivity:** Děti stojí v prostoru proti pedagogovi a každý má v ruce noviny. Pedagog pustí hudební nahrávku. Pedagog představuje zrcadlo a předcvičuje jeden dynamický cvik s novinami. Když se změní v melodii hudební nástroj, začíná předcvičovat jiný cvik. Děti pedagoga napodobují. Poté zkusí předcvičovat některý z žáků.

**Modifikace:** Děti utvoří dvojice a zkusí činnost provádět ve dvojicích tak, že jeden vymyslí cvik a druhý napodobuje. Poté se vymění.



Obrázek 22: Hra na zrcadlo, (vlastní zdroj)

**Doporučení a poznatky z praxe:** Tato aktivita je pro děti náročná. Před začátkem aktivity je vhodné si s dětmi ukázat nějaké dynamické cviky, aby je mohly poté použít v roli zrcadla. Děti do činnosti nenutit. Příště bych činnost prováděla v kroužku, kde by žák, který představuje zrcadlo, stál uprostřed. Děti nevymýšlí složité cviky, tudíž pro ně nebude obtížné žáka v roli zrcadla napodobit i tehdy, když bude k nim stát zády.

### **Název: Tichá pošta**

**Cíl:** Zvládnout manipulovat s masážním míčkem.

**Píseň:** Melodie lidové písně Ej padá, padá rosička (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Masážní míček (ježek).

**Motivace:** Děti sedí s pedagogem v kroužku. Pedagog se nakloní k žákovi vedle něho a pošeptá mu jedno slovo. Ten poté potichu říká dané slovo kamarádovi vedle sebe. Takto dojde „tichá pošta“ až zpět k pedagogovi. Pedagog vysloví slovo, které mu bylo pošeptáno. Poté sdělí pedagog dětem, jaké slovo se „tichou poštou“ posílalo. Společně zjistí, zda se slovo změnilo, či zůstalo stejné.

**Poznámka:** Slovo, které pedagog posílá, může být klíčovým k danému tematickému bloku.

**Popis aktivity:** Žáci sedí v kroužku a otočí se v jednom určitém směru (po směru hodinových ručiček). Děti sedí čelem ke kamarádovi zády tak, aby na ně dosáhly. Paní učitelka se do činnosti zapojí s dětmi. Pedagog pustí melodii a začíná hru. Pomocí masážního míčku (ježka) kreslí na záda žáka před sebou nějaký jednoduchý tvar. Poté předá míček žákovi před sebou a ten zkusí tvar, který cítil na zádech, namalovat kamarádovi před sebou. Takto dojde „tichá pošta“ zpět k pedagogovi.

**Modifikace:** Činnost lze provádět bez masážního míčku. Žák, který je na řadě, může kamaráda před sebou hladit, šimrat, nebo kreslit pomocí prstů na záda nějaký tvar.



*Obrázek 23: Tichá pošta, (vlastní zdroj)*

**Doporučení a poznatky z praxe:** Nejdříve je vhodné činnost s dětmi vyzkoušet bez hudby. Děti si vyzkouší nejdříve manipulaci s masážním míčkem a následně během aktivity budou více hudbu vnímat. Některé děti se během činnosti posouvaly doprostřed kruhu, příště bych na zem nalepila značky z barevné izolepy a tím bych dětem určila, kde mají sedět.

### **Název: Vítr**

**Cíl:** Zvládnout se volně pohybovat na hudbu podle své fantazie.

**Píseň:** Nahraná část lidové písně Petrovický zámek (Jánský, 1994b) a Pod naším okýnkem (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Šátek pro každého žáka (30 cm<sup>2</sup>), tabule s křídou.

**Motivace:** Pedagog stojí u tabule. Děti sedí v kroužku na zemi. Pedagog řekne nahlas jedno slovo, které začíná na písmeno „v“ a zároveň ho píše na tabuli. Úkolem každého žáka bude říct jedno slovo, které na písmeno „v“ začíná. Děti se hlásí a pedagog je postupně vyvolává a jejich odpovědi zapisuje na tabuli. Pedagog zapisuje všechny odpovědi dětí na tabuli, i ty, které na písmeno „v“ nezačínají. Když budou mít na tabuli napsáno slov dost, pedagog si je s dětmi přečte a společně vyhodnotí, zda slovo na písmeno „v“ začíná, či nikoli. Pokud slovo na písmeno „v“ nezačíná, zakroužkuje ho červenou fixou, pokud je odpověď správná, zakroužkuje ho zelenou. Pokud nezmínili děti slovo „vítr“, nezapomene ho zmínit pedagog.

Poté si děti s pedagogem hru Vítr zahrají.

**Popis aktivity:** Děti stojí v prostoru a uchopí šátek. Hraje hudba a děti se do rytmu na ni pohybují. Pokud je hudba pomalá, děti se pohybují po místnosti pomalou chůzí. Pokud je hudba rychlejší, děti se pohybují rychleji tak, že běží.

**Modifikace:** Lze místo běhu a chůze zapojit jiný cvik. Děti mohou pouze napodobovat žabí skoky. Když je hudba pomalá, děti skáčou „žabáky“ pomalu, když je rychlá, skáčou rychleji.



*Obrázek 24: Vitr, (vlastní zdroj)*

**Doporučení a poznatky z praxe:** Před začátkem aktivity je důležité děti upozornit, v jakém směru se budou pohybovat. Během mé realizace se osvědčilo zapojení této motivace. Tuto aktivitu zvládnou vykonávat děti samy, ale osvědčilo se mi zapojení do aktivity s dětmi, děti byly nadšené.

### **Název: Cvičení s novinami**

**Cíl:** Zvládnout správně manipulovat s novinami během hudebního cvičení.

**Píseň:** Vlastní text na melodii lidové písně Červená se line záře (Jánský, 1994a).

**Pomůcky:** Noviny pro každého žáka (A3).

**Motivace:** Děti sedí s pedagogem na zemi v kroužku. Pedagog vyzve děti, aby zavřely oči. Vezme si potichu noviny a začne je blízko u dětí mačkat, trhat. Děti mají stále oči zavřené. Poté dětem řekne: „Po kroužku pošlu jednu věc. Ten, kdo si věc osahá, pošle jí dále kamarádovi vedle sebe. U činnosti nemluvíme. Nikdy s věcí nic neděláme, pouze si ji osaháme a přemýšlíme, co by to mohlo být za věc.“ Až si všechny děti věc osahají, otevřou oči. Všichni zjistí, zda si mysleli správně, že jsou to noviny.

**Popis aktivity:** Děti sedí naproti pedagogovi a drží noviny. Když začne hrát píseň, pedagog vykonává pohyb, který souvisí se zpívaným textem. Děti jsou tak nucené vnímat hudbu a zároveň propojovat slyšené slovo s pohybem. Napodobují pedagoga.



*Obrázek 25: Cvičení s novinami, (vlastní zdroj)*

**Doporučení a poznatky z praxe:** Před začátkem aktivity je vhodné děti nechat prohlédnout si své noviny a vyzvat je k tomu, aby nahlas zmínily jednu věc, která je součástí jejich novin. Tím je dosaženo lepší pozornosti dětí během cvičení. Během mé realizace došlo k tomu, že jeden žák se mnou odmítl cvičit, protože na novinách neměl obrázek jako jeho spolužáci. Příště bych pracovala s balicím papírem, který na sobě nemá obrázky.

### 3 Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na děti předškolního věku, převážně na jejich rozvoj v oblasti motorické, psychomotorické a hudební. Cílem mé práce bylo zhotovení sborníku psychomotorických činností propojených s hudebně pohybovou aktivitou.

Díky své bakalářské práci jsem měla příležitost docházet do mateřské školy a nasbírat tak více zkušeností v praxi. Před začátkem natáčení jednotlivých aktivit jsem děti s mým záměrem seznámila a v závěru práce všech zrealizovaných a natočených aktivit jsem jim ukázala sestříhaná videa, kde se mohly vidět. Bylo velice přínosné pozorovat, jak děti projevovaly převážně pozitivní emoce, také to považuji za výslednou reflexi.

Práce s dětmi byla převážně velmi uspokojivá, děti mě poslouchaly a činnosti je bavily. Aktivity byly realizované ve třídě mateřské školy během několika dnů. Nejčastěji jsem se činnosti snažila zařazovat do integrovaného bloku dne tak, abych příliš nezasahovala do harmonogramu dětí a aby to pro ně nebylo časově i fyzicky příliš náročné. Během realizace jsem respektovala potřeby dětí.

Veškerou činnost jsem se snažila zhotovit tím způsobem, aby podněcovala k rozvoji pohybové aktivity dítěte, ale přesto byla zábavná a odpovídala očekávaným výstupům u dětí předškolního věku. Dílčím cílem práce bylo zhotovení multimediálního materiálu pro výuku psychomotoriky propojenou s hudebně pohybovou aktivitou předškolních dětí.

Aktivity byly často doplněny hudební nahrávkou, či mým zpěvem. Na základě práce jsem se ujistila v tom, že u zpívaného textu jsou děti více soustředěné než u hudební nahrávky. Dalším kladem u zpívaného textu bylo, že je možnost okamžitého přerušení zpěvu či jeho zpomalení. Dítě během zpěvu lépe vnímá text, a tak se snaží porozumět slovům a následně se přidává ke zpěvu, kdežto u hudební nahrávky spíše jenom text poslouchá. Nicméně, většinu aktivit jsem s dětmi opakovala, bylo tak zřejmé pozorovat, jak děti postupně začínají zpívat text, který pouze slyší.

Věřím, že bude práce sloužit jako inspirační materiál výuky psychomotoriky ve spojení s hudebně pohybovou výchovou.

## Seznam použité literatury

AUREDNIK CS, © 2018. *Sportovní pomůcky*. [online]. Aurednik CS. [cit. 2024-04-01]. Dostupné z: <https://www.aurednik.cz/e-shop/sportovni-pomucky-c9.html>.

BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V., 2022. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Portál. ISBN 978-80-266-1804-1.

BLAHUTKOVÁ, M., 2007. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-3067-4.

BLAHUTKOVÁ, M., JONÁŠOVÁ, D., 2014. *Využití hudebně pohybové výchovy v rytmické gymnastice*. Brno: Portál. ISBN 978-80-210-4838-6.

BLAHUTKOVÁ, M., JONÁŠOVÁ, D., OŠMERA, M., 2015. *Duševní zdraví a pohyb*. Brno: Akademické nakladatelství CERM. ISBN 978-80-7204-916-5.

BLAHUTKOVÁ, M., KLENKOVÁ, J., ZICHOVÁ, D., 2007. *Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti*. Brno: PF Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-3627-7.

BLAHUTKOVÁ, M., KUCHELOVÁ, Z., NADOLSKA, A., SLIŽIK, M., 2017. *Psychomotorika pro tebe*. Brno: Akademické nakladatelství CERM. ISBN 978-80-7204-954-7.

DVOŘÁKOVÁ, H., 2007. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: PF Univerzity Karlovy. ISBN 978-80-7290-298-9.

DVOŘÁKOVÁ, H., 1998. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7184-497-7.

DVOŘÁKOVÁ, H., 2022. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Dr. Josef Raabe. ISBN 978-80-7496-519-7.

FRANĚK, M., 2007. *Hudební psychologie*. Praha 1: Univerzita Karlova, Karolinum. ISBN 978-80-246-0965-2.

HARTL, P., 2004. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-803-1.

JANSA., P., kol., 2018. *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum. ISBN 978-80-246-3986-4.

JÁNSKÝ, P., 1994a. *Já, písnička: zpěvník pro žáky základních škol: pro 1.–4. třídu*. Cheb: Music Cheb. ISBN 80-85925-01-X.

JÁNSKÝ, P., 1994b. *Já, písnička: zpěvník pro žáky základních škol: pro 5.–9. třídu*. Cheb: Music Cheb. ISBN 80-85925-02-8.

JURKOVIČ, P., 2012. *Od výkřiku k písničce*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-750-3.

KRIŠTOFIČ, J., 2006. *Pohybová příprava dětí, koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4.

KUBECOVÁ, M., BRETTSCHEIDEROVÁ, V., 2018. *Taneční činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Dr. Josef Raabe. ISBN 978-80-7496-386-5.

KULHÁNKOVÁ, E., 2000. *Hudebně pohybová výchova*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-437-0.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 987-80-247-1284-0.

LOUKOVÁ, T., DVOŘÁKOVÁ, H., 2014. *Psychomotorické aktivity pro rozvoj osobnosti dítěte v MŠ*. [online]. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně. [cit. 2024-01-20]. Dostupné z: [http://old.projekty.ujep.cz/podpuc/wp-content/uploads/2014/12/Psychomotoricke\\_aktivity\\_pro\\_rozvoj\\_ditete\\_MS.pdf](http://old.projekty.ujep.cz/podpuc/wp-content/uploads/2014/12/Psychomotoricke_aktivity_pro_rozvoj_ditete_MS.pdf)

LIŠKOVÁ, M., 2006. *Hudební činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Dr. Josef Raabe. ISBN 80-86307-26-3.

MATĚJČEK, Z., 2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa...* Praha: Grada. ISBN 80-247-0870-1.

MATĚJČEK, Z., POKORNÁ, M., 1998. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H. ISBN 80-86022-21-8.

NOVOTNÁ, N., VLADOVIČOVÁ, N., SLIŽIK, M., 2009. *Psychomotorika 1*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela. ISBN 978-80-8083-825-6.

NOVOTNÁ, V., PANSKÁ, Š., ŠIMŮNKOVÁ, I., 2011. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba*. [online]. Praha: ISBN 978-80-86317-83-0 [cit. 2024-02-10]. Dostupné z: [https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149-version1-rytmicka\\_gymnastika\\_a\\_pohybova.pdf](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149-version1-rytmicka_gymnastika_a_pohybova.pdf)

OPRAVILOVÁ, E., 2016. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5107-8.



- OPRAVILOVÁ, E., HAVLÍNOVÁ, M., BLÁHOVÁ, A., KREJČOVÁ, V., 2021. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. [online]. Praha: [cit. 2024-03-11]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2022/02/RVP-PV-zari-2021.pdf>
- PIAGET, J., INHELDEROVÁ, B. 2010. *Psychologii dítěte*. Praha 8: Portál. ISBN 978-80-7367-798-5.
- PRŮCHA, J., KOŤÁTKOVÁ S., 2013. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0495-4.
- ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D., a kol., 2006. *Dětská klinická psychologie*. Praha 7: Grada. ISBN 978-80-247-1049-5.
- ŘÍČAN, P., 2010. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. Praha 7: Grada. ISBN 978-80-247-3133-9.
- SPOKONOŽKA.CZ., © 2024. *Spokonožka: Pomůcky na cvičení*. [online]. Veltrusy. [cit. 2024-04-01]. Dostupné z: <https://www.spokonozka.cz/pomucky-na-cviceni/#>
- ŠIMANOVSKÝ, Z., TICHÁ, A., 2016. *Lidové písničky a hry s nimi*: Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1070-2.
- TICHÁ, A., RAKOVÁ, M., 2007. *Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-100-6.
- VÁGNEROVÁ, M., 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I., 2008. *Předškoláci v pohybu*. Praha 7: Grada. 978-80-247-2317-4.
- ZELINKOVÁ, O., 2000. *Časopis Pedagogika: Metoda dobrého startu*. [online]. Praha: Univerzita Karlova. ISSN 2336-2189. [cit. 2024-03-11]. Dostupné z: <https://pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/?p=2336%20title>

## Seznam příloh

- Příloha č. 1 – Píseň k pohybové činnosti s padákem s názvem Květina
- Příloha č. 2 – Píseň k pohybové činnosti s padákem s názvem Na zahradníka
- Příloha č. 3 – Píseň k pohybové činnosti s padákem s názvem Housenka
- Příloha č. 4 – Píseň k pohybové činnosti s padákem s názvem Pásla ovečky
- Příloha č. 5 – Píseň k pohybové činnosti s padákem s názvem Vlhy
- Příloha č. 6 – Píseň k pohybové činnosti s padákem s názvem Jablka
- Příloha č. 7 – Píseň k pohybové činnosti bez pomůcek s názvem Relaxování
- Příloha č. 8 – Píseň k pohybové činnosti bez pomůcek s názvem Sochy
- Příloha č. 9 – Píseň k pohybové činnosti bez pomůcek s názvem Koně
- Příloha č. 10 – Píseň k pohybové činnosti bez pomůcek s názvem Sluníčko
- Příloha č. 11 – Píseň k pohybové činnosti s pomůckami s názvem Jablíčka
- Příloha č. 12 – Píseň k pohybové činnosti s pomůckami s názvem Opička
- Příloha č. 13 – Píseň k pohybové činnosti s pomůckami s názvem Kočka a myš
- Příloha č. 14 - Píseň k pohybové činnosti s pomůckami s názvem Zábavné cvičení
- Příloha č. 15 – Píseň k pohybové činnosti s pomůckami s názvem Myšáci a myšičky
- Příloha č. 16 – Píseň k pohybové činnosti s pomůckami s názvem Zvířátka
- Příloha č. 17 – Píseň k pohybové činnosti s pomůckami s názvem Cvičení s novinami
- Příloha č. 18 – Grafický záznam k pohybové činnosti s názvem Sluníčko
- Příloha č. 19 – Grafický záznam k pohybové činnosti s názvem Relaxování
- Příloha č. 20 – Grafický záznam k pohybové činnosti s názvem Květina
- Příloha č. 21 – Grafický záznam k pohybové činnosti s názvem Cvičení s novinami
- Příloha č. 22 – Grafický záznam k pohybové činnosti s názvem Zábavné cvičení
- Příloha č. 23 – Grafický záznam k pohybové činnosti s názvem Jablíčka
- Příloha č. 24 – Pomůcky k pohybové aktivitě s názvem Zvířátka

Příloha č. 25 – Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videozáznamu dítěte

Příloha č. 26 – Nahrané písně k pohybovým aktivitám

**KVĚTINA**


Česká (Doprovod: 1)

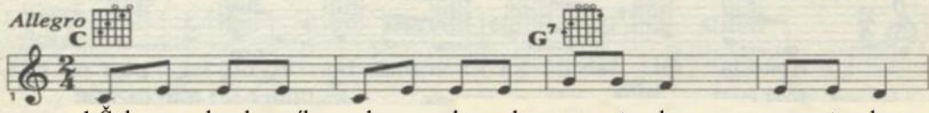
*Zvolna* **D** **A<sup>7</sup>** **D** **H<sup>7</sup>**

1. Dr - ži - me si ky - tič - ku, dr - ži - me si ky - tič - ku,  
z pí - vá - me si pís - nič - ku, zpí - vá - me si pís - nič - ku.

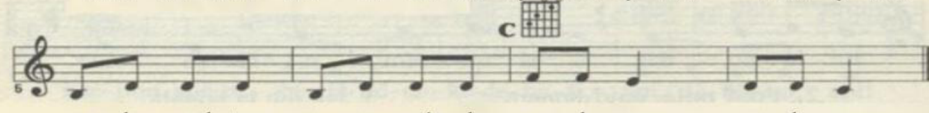
|   |   |
|---|---|
| <p>2.  :Barvy duhy kytka má, <br/> :díváme se očima.: </p> <p>3.  :Točíme se dokola, <br/> :něco slyším, co volá.: </p> <p>4.  :Je to vítr, větříček, <br/> :přichází noc hvězdiček.: </p> <p>5.  :Květina nám usíná, <br/> :hlavu skloním do klína.: </p> <p>6.  :Slunce ráno budí nás, <br/> :budí kytky a to včas.: </p> <p>7.  :Roste, roste kytička, <br/> :má radost ze sluníčka.: </p> | <p>8.  :Polož na zem kytičku, <br/> :procvič svoji hlavičku.: </p> <p>9.  :Lístky se natahují, <br/> :a včeličky pracují.: </p> <p>10.  :Letí, letí pro nektar, <br/> :v úlu míchají lektvar.: </p> <p>11.  :Včelám lidé děkují, <br/> :za to, že existují.: </p> <p>12.  :Kytička už půjde spát, <br/> :chtěla dětem radost dát.: </p> |
|---|---|

**NA ZAHRADNÍKA**

Česká (Doprovod: 1)  
*Allegro* 



1. Šel za - hrad - ník do za - hra - dy s mo - ty - kou, s mo - ty - kou,



vy - ko - pal tam roz - ma - rýn - ku ze - le - nou, ze - le - nou.

2. Šel zahradník do zahrady s motykou s motykou,  
vykopal tam velkou růži červenou, červenou.

3. Šel zahradník do zahrady s motykou s motykou,  
vykopal tam pampelišku žlutou, žlutou.

4. Šel zahradník do zahrady s motykou s motykou,  
vykopal tam hortenzii modrou, modrou.

**HOUSENKA**

Česká (Doprovod: 1)

*Svěže*

1. Hou - sen - ka se za - kuk - li - la, dí - vej se, dí - vej  
se. Do vlá - ken se za - ba - li - la, ke krá - se. se.

2. Překvapení je pro děti, překrásné, překrásné.  
[:Z kukly motýlek vyletí, neusne.:]

**PÁSLA OVEČKY**

Česká (Doprovod: 8)

*Moderato*

*mf* Pá-sla ovečky v zeleném háječku, pá-sla ovečkyv černém le-

8 *f* Já na ni dupy, dupy, dup, *p* o-na zas cupy, cupy, cup, *mf* hou-fem

14 *mf* ovečky, se-ber-te se všechny, hou-fem ovečky, se-ber-te se

**VLNY**

Moravská *Moderato* (Doprovod: 1)

1. Vln - ky v mo-ři při- chá - ze -jí, na - še tě - lo os - vě - žu - jí,  
jsou men-ší i vět - ší, krá - sně nás u - ná - ší.


2. Na ostrov nás vlny nesou,  
rostliny se větrem třesou,  
domů už plujeme,  
vlnkám děkujeme.



**JABLKA**

Česká (Doprovod: Ad libitum)

*Zvolna*



1. Kou - le - lo se kou - le - lo, čer - ve - né jab - lí - čko,  
kam - pak se do - ku - tá - lí, le - hou - čké pe - ří - čko.

2. Rychlost také nabralo, o tom nemám zdání,  
možná se nám to zdálo, ale nám uhání.

3. Vyskočilo jablíčko, na muldu narazilo,  
zpomalilo maličko, dokola skákalo.

4. Zase se nám kutálí, ale už dvě jablíčka,  
dokutálí do strání, zastaví je říčka.

5. Vodou plynou daleko, doplují do vesnice,  
dívka si je uchytně, chutnají velice.

**RELAXOVÁNÍ**

Česká (Doprovod: 4)

*Allegretto*

1. Ted' si leh - nu na zem, o - či za - vřu, tě - lo u - vol - ním.  
Jen si za - vři ús - ta, zaz - pí - vám ted' dě - tem před škol - ním.

Vy jste dě - ti bá - ječ - né, pos - lou - chej - te sku - teč - ně, dě - lej,

co ted' ří - kám, ne - po - ví - dej, rych - le zpo - zor - ni.

2. Zvedni pravou ruku, zamávej s ní, polož na břicho.  
Vnímej, jak ted' dýcháš, jak je hezky ve třídě ticho.  
Zahýbej si s rukama, můžeš také s nohama,  
ukaž jízdu kola, šlapeš z kopce, šlapeš narychlo.

3. Ležím zas na zádech a poslouchám velmi bedlivě.  
Ruce pod hlavu dám, nohy skrčím pěkně poctivě.  
Ležím v trávě voňavé, cítím jak je to zdravé,  
vnímám spoustu zvěře, spoustu barev, vnímám pečlivě.

4. Nohy zas natáhnu, zahýbu si s prsty na nohou.  
A ted' otevřu si svoje oči, zahýbu s hlavou.  
Pomalu se usadím, pěkně se tu posadím,  
také protáhneme svoje těla, zamávám jednou.

**SOCHY**

Česká (Doprovod: 4)

*Allegretto*

The musical score is written in treble clef with a 2/4 time signature. It consists of three staves of music. Above the first staff are guitar chords: C, G7, C, G7, C. Above the second staff are guitar chords: F, G7, C, G7. Above the third staff are guitar chords: C, G7, C. The lyrics are written below the notes.

1. Bě - hám do - ko - le - čka, ne - přes-tá-vám, bě - žím ja - ko d'as.  
Pi - seň, pos - lou - chá-me, ne - us - ne-me, zas - ta-vím se včas.

Když je pí - seň po - ti - chu, na chví - li si od - dych - nu, so - cha

bu - de ze mě na chví - lin - ku, bu - du hrá - ti zas.

**KONĚ**

Moravská (Doprovod: 1)  
Mírně C



1. Ko - ní - ci, ve stá - jích, řeh - ta - jí si nah - las,



jez - dci je po - pad - nou, je - dou s ni - mi na klas.

2. Když si daj vyjížd'ku, jezdci s nimi cválají,  
dojedou na dráhu, přes překážky skákají.

3. Zatáčky vybíraj, zprava, zleva, dokola  
točí se hlava jim, někdo na ně volá.

4. Už musí jet domů, zpátky so své stáje,  
kopyta klapají a ocas jim vlaje.

## SLUNÍČKO

Česká (Doprovod: 5)

*Allegro* C G<sup>7</sup>


1. Slu - nič - ko dnes pož-dra-vím, u to - ho si za - cvi-čím.  
Na špič - ky se pos - ta - vím, tře - ba ně - co u - vi - dím.

|  |   |
|--|---|
| <p>2. Slunce je žhavá hvězda,<br/>velká tak že se nezdá.<br/>Sluníčko se kutáří,<br/>je vidět i z povzdálí.</p> <p>3. Začly naše paprsky,<br/>kreslit na zem obrázky.<br/>A žabička u trávy,<br/>déšť snad brzy zastaví.</p> <p>4. Duha kreslí na nebi,<br/>žabka se uvelebí.<br/>Vstává brzy se sluncem,<br/>něco vidí za kopcem.</p> | <p>5. Je to had nechá ho spát,<br/>na něj se nesmí šlapat.<br/>Prolézá si skulinky,<br/>a šlape na kamínky.</p> <p>6. Přivoní ke kvítkům z luk,<br/>a vdechuje si čerstvý vzduch.<br/>Podívá se nahoru,<br/>tam spatří velkou mûru.</p> <p>7. Ruce spojí k srdíčku,<br/>a děkuje tělíčku.<br/>Sluníčko nám svítilo,<br/>naše tělo prohřálo.</p> |
|--|---|

## JABLÍČKA

Česká (Doprovod: 5)

*Mírně rychle*



1. Mí - ček jak jab - líč - ko, k so - bě po - lo - žím.  
Ra - me - na do - lů dám, hla - vou za - krou - žím.  
Hla - va je jak ja - bl - ko, to - čí se dost da - le - ko,  
na dru - hou stra - nu tak, to - čím ja - ko drak.


2. Jablíčko uchopím, nad hlavu ho dám.  
Natáhnu k stromu se, jako když trhám.  
Větve rostou od sebe, velký strom je teď z tebe,  
klaním se jak jabloň, pevná jako hrom.

3. Jablka padají, když nám uzrají.  
Hýbou se na stromech, nohy nemají.  
Vítr s nimi uhání, kutálí se ze strání,  
bříško teď posílím, síly docílím.

4. Jablíčko položím, mezi nohy dám.  
A teď si zakroužím, pěkně sem i tam.  
Nakreslíme jablíčko, vysvitne nám sluníčko,  
odpočiň si hned teď, s úsměvem pak hled'.

## OPIČKA

Česká (Doprovod: 2, 8)  
*Allegro*



1. Bě-ží, bě-ží ši - kov-ná o - pič - ka, bě-ží, bě-ží do da - le - ka.  
Hou - pe se na stro-mech, čas-to na ba-ná-nech, bě-ží, bě-ží a ha - le - ká.

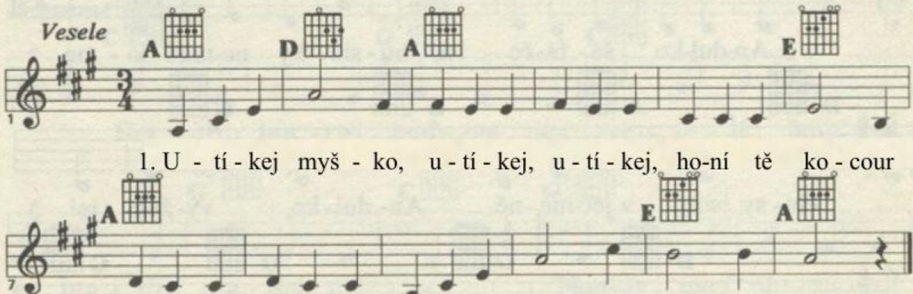
2. Skáče, skáče, po stromech opička, skáče, skáče do vysoka.  
Loupe si banány, dává je do tlamy, skáče, skáče, je divoká.

3. Leze, leze, po kmeni opička, leze, leze, je maličká.  
Učí se od mámy, udělat lumpárny, hlídá, hlídá, ji maminka.

**KOČKA A MYŠ**

Česká (Doprovod: 8)

*Vesele*





1. U - tí - kej myš - ko, u - tí - kej, u - tí - kej, ho - ní tě ko - cour  
di - vo - kej, di - vo - kej, ho - ní tě ko - cour di - vo - kej.

2. Myška utíká co může, co může,  
kocour ji chytit nemůže, nemůže.  
Kocour ji chytit nemůže.



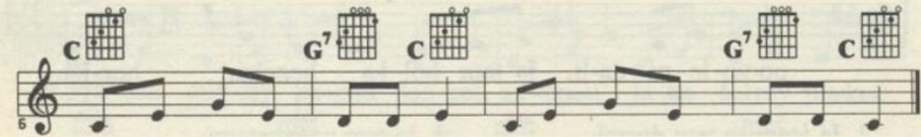
**ZÁBAVNÉ CVIČENÍ**

Česká (Doprovod: 5)

*Allegro*  



1. S šá - tkem dnes si za - cvi - čím, u to - ho se pro - cvi - čím.



Vzhů - ru k ne - bi šá - tek dám, před - klon tru - pu u - dě - lám.

2. Podívám se před sebe,  
stůl udělám ze sebe.  
Sedneme si do dřepu  
a se šátkem zatřepu.

3. Celé nohy mi leží,  
na tom přece záleží.  
Aby hlava cvičila,  
úklon stranou užila.

4. Nesmím též zapomenout,  
ruce řádně protáhnout.  
Zápěstím si zakroužím,  
zatleskat si zasloužím.

5. Nohy řádně protáhnů,  
s šátečkem se vytáhnů.  
Rovná záda udržím,  
mávám s šátkem, vydržím.

6. Šátek k noze přiložím,  
chvilku to tak vydržím.  
Druhou nohu taky tak,  
ať pak létám jako drak.

7. Do kleku se posadím  
a zajíčka už vidím.  
Ouška velká jako slon,  
cvičí s nimi, je to on.

8. Na břicho se položím,  
svůj šáteček si držím.  
Neusínám, hada zřím,  
ocas leží, já to vím.

9. Převalím se na záda,  
ať je dobrá nálada.  
Vyrážíme na kole,  
pojedeme přes pole.

10. Šátek vlaje před námi,  
cesty jsou tu neznámý.  
Dojedeme do školky,  
ahoj chlapani a holky!

**MYŠÁCI A MYŠIČKY**

Česká (Doprovod: 1)

*Mírně*

The musical score is written on two staves in a 2/4 time signature with a key signature of one sharp (F#). The first staff contains the melody and the first line of lyrics: "1. My - šá - ci a my - ši - č - ky, šla - pou ces - tou furt dál,". The second staff continues the melody and the second line of lyrics: "se - be - rou si svůj sýr tam, kam jim ho člo - věk dal." Above the notes, guitar chord diagrams are provided for D, Em, A7, and D on the first staff, and A, G, A7, and D on the second staff.

1. My - šá - ci a my - ši - č - ky, šla - pou ces - tou furt dál,  
se - be - rou si svůj sýr tam, kam jim ho člo - věk dal.

2. Běží, běží myšičky, sbírají si sýry,  
chutnají všem velice, uklidí do díry.

3. Bříško plné myška má, zásob také dosti,  
schovala si na zimu, dost sýrů s radostí.

## ZVÍŘÁTKA

Česká (Doprovod: 5)  
Mírně rychle

1. Já jsem u - či - tel - ka, při - chá - zím k vám z čes - ké ze - mě,  
my jsme hol - ky, klu - ci, při - chá - zí - me k vám.  
Já mám rád zví - ře, jak se jen jme - nu - je.  
Je to přece slů - ně, v pou - šti král na trů - ně.

2. Já jsem učitelka, přicházím k vám z české země,  
My jsme holky, kluci přicházíme k vám.  
Já mám rád zvíře, jak se jen jmenuje.  
Je to přece lviče, má silné rodiče.

3. Já jsem učitelka, přicházím k vám z české země,  
My jsme holky, kluci přicházíme k vám.  
Já mám rád zvíře, jak se jen jmenuje.  
Je to přece medvěd, chodí spát už v devět.

4. Já jsem učitelka, přicházím k vám z české země,  
My jsme holky, kluci přicházíme k vám.  
Já mám rád zvíře, jak se jen jmenuje.  
Je to přece zmije, v houští se dost skryje.

5. Já jsem učitelka, přicházím k vám z české země,  
My jsme holky, kluci přicházíme k vám.  
Já mám rád zvíře, jak se jen jmenuje.  
Je to přece klokan, venku velký skokan.

**CVIČENÍ S NOVINAMI**

Kánon (Doprovod: 2)

*Radostně* **H<sup>7</sup>** **E** **H<sup>7</sup>** *sim.* **II.**


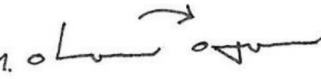





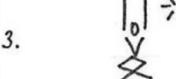
1. Pěk - ně se tu po - sa - dí - me, spo - leč - ně si za - cvi  
 III. IV.  
 čí - me, JU - PÍ, JU - PÍ, spo - leč - ně si za - cvi - čí - me.

|   |  |
|---|--|
| <p>2. Turecký sed uděláme,<br/>zdravá záda z toho máme.<br/><b>ZDRAVÁ ZÁDA,</b><br/>zdravá záda z toho máme.</p> <p>3. Papír zmačkám do kuličky,<br/>procvičíme své ručičky.<br/> :RUCE: ,<br/>procvičíme své ručičky.</p> <p>4. Noviny vzad pěkně dáme,<br/>z obou stran se podíváme.<br/> :KOUKÁM: ,<br/>z obou stran se podíváme.</p> <p>5. Noviny si uchopíme,<br/>upažíme a vzpažíme.<br/> :KROUŽÍM: ,<br/>upažíme a vzpažíme.</p> <p>6. Válím, válím klubla velká,<br/>ať má radost učitelka.<br/> :RADOST: ,<br/>ať má radost učitelka.</p> <p>7. Skrčím nohy a zapažím,<br/>noviny si zatím držím.<br/> :DRŽÍM: ,<br/>noviny si zatím držím.</p> <p>8. Z pravé ruky, dej do levé,<br/>z levé ruky dej do pravé.<br/><b>PRAVÁ, LEVÁ,</b><br/>z levé ruky dej do pravé.</p> | <p>9. Pokračuji dokolečka,<br/>bříško sílí, jde to ztěžka.<br/> :ZTĚŽKA: ,<br/>bříško sílí, jde to ztěžka.</p> <p>10. Lehnu vzad a zadek vzhůru,<br/>je to těžké, dá to fůru.<br/> :FŮRU: ,<br/>je to těžké, dá to fůru.</p> <p>11. Z levé přendám je do pravé,<br/>ať je naše tělo zdravé.<br/> :ZDRAVÉ: ,<br/>ať je naše tělo zdravé.</p> <p>12. Vyskočíme kouli vzhůru,<br/>natáhnem si dlouhou šňůru.<br/> :ŠŇŮRU: ,<br/>natáhnem si dlouhou šňůru.</p> <p>13. Pověsíme za kolíček,<br/>hlavu svěsím jak hřebíček.<br/> :SVĚSÍM: ,<br/>hlavu svěsím jak hřebíček.</p> <p>14. Společně si zamáváme,<br/>velkou radost všichni máme.<br/> :AHOJ: ,<br/>velkou radost všichni máme.</p> |
|---|--|

Příloha č. 18 – Grafický záznam k pohybové činnosti s názvem Sluníčko

| <b>NÁZEV: SLUNÍČKO</b><br>(melodii lidové písně Když jsem husy pásala)                                       |  |  |
|--|--|--|
| Sluníčko dnes pozdravím,<br>u toho si zacvičím.<br>Na špičky se postavím,<br>třeba něco uvidím.              |  | 1. Stoj<br>2. Výpon, vzpažit   |
| Slunce je žhavá hvězda,<br>velká tak že se nezdá.<br>Sluníčko se kutálí,<br>je vidět i zpozzdálí.            |  | 1. Skrčit upažmo<br>2. Úklon hlavy vpravo<br>3. Úklon hlavy vlevo<br>4. Hluboký ohnutý předklon                        |
| Začly naše paprsky,<br>kreslit na zem obrázky.<br>A žabička u trávy,<br>déšť snad brzy zastaví.              |  | 1. Široký sed roznožný,<br>předklon trupu - uchopit<br>za pravou patu<br>2. Uchopit za levou patu<br>3. Vzpor dřepmo   |
| Duha kreslí na nebi,<br>žabka se uvelebí.<br>Vstává brzy se sluncem,<br>něco vidí za kopcem.                 |  | 1. Klek, vzpažit, úklony<br>trupu<br>2. Klek sedmo, připažit<br>3. Podpor klečmo, prohnutí<br>trupu<br>4. Ohnutí trupu |
| Je to had nechá ho spát,<br>na něj se nesmí šlapat.<br>Prolézá si skulinky,<br>a šlape na kamínky.           |  | 1. Leh na břicho<br>2. Podpor na předloktích<br>prohnuté<br>3. Klek sedmo, připažit                                    |
| Přivoní ke kvítkům z luk<br>a vdechuje si čerstvý<br>vzduch.<br>Podívá se nahoru,<br>tam spatří velkou můru. |  | 1. Klek – hluboký nádech,<br>výdech<br>2. Vzpažit<br>3. Upažit – čelné<br>půloblouky                                   |
| Ruce spojí k srdíčku<br>a děkuje tělíčku.<br>Sluníčko nám svítilo,<br>naše tělo prohřálo.                    |  | 1. Upažit skrčmo poníž –<br>spojit dlaně   |










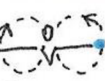
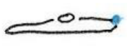








Příloha č. 19 – Grafický záznam k pohybové činnosti s názvem Relaxování

| <b>NÁZEV: RELAXOVÁNÍ</b><br>(melodie lidové písně Já jsem z Kutné Hory)  |   |   |
|--|---|---|
| <p>Teď si lehnu na zem, oči zavřu,<br/>tělo uvolním.</p> <p>Jen si zavři ústa, zazpívám teď<br/>dětem předškolním.</p> <p>Vy jste děti báječné,<br/>poslouchejte skutečně,<br/>dělej, co teď říkám, nepovídej,<br/>rychle zpozorni.</p>      | <p>1. </p>   | <p>1. Leh</p>   |
| <p>Zvedni pravou ruku, zamávej<br/>s ní, polož na břicho.</p> <p>Vnímej, jak teď dýcháš, jak je<br/>hezky ve třídě ticho.</p> <p>Zahýbej si s rukama, můžeš také<br/>s nohama,<br/>ukaž jízdu kola, šlapeš z kopce,<br/>šlapeš narychlo.</p> | <p>1. </p> <p>2. </p>   | <p>1. Upažit pravou –<br/>položít na břicho</p> <p>2. Leh, pokrčit<br/>přednožmo střídavě<br/>pravou, levou</p> |
| <p>Ležím zas na zádech a<br/>poslouchám velmi bedlivě.</p> <p>Ruce pod hlavu dám, nohy<br/>skrčím pěkně poctivě.</p> <p>Ležím v trávě voňavé, cítím jak<br/>je to zdravé,<br/>vnímám spoustu zvěře, spoustu<br/>barev, vnímám pečlivě.</p>   | <p>1. </p> <p>2. </p>   | <p>1. Leh</p> <p>2. Leh skrčmo, upažit<br/>skrčmo – ruce<br/>pod hlavu</p>                                      |
| <p>Nohy zas natáhnu, zahýbu si<br/>s prsty na nohou.</p> <p>A teď otevři si svoje oči,<br/>zahýbu s hlavou.</p> <p>Pomalu se usadím, pěkně se tu<br/>posadím,<br/>také protáhneme svoje těla,<br/>zamávám jednou.</p>                        | <p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> | <p>1. Leh – hýbat s prsty<br/>na nohou</p> <p>2. Sed zkřížný skrčmo</p> <p>3. Vzpažit - zamáváme</p>            |

Příloha č. 20 – Grafický záznam k pohybové činnosti s názvem Květina

| <b>NÁZEV: KVĚTINA</b><br>(melodie lidové písně Černé oči)<br><b>Poznámka:</b> Každý verš se jednou opakuje |  |   |
|--|--|---|
| :Držíme si kytičku, <br> :zpíváme si písničku.:  |  | 1. Stoj, uchopit padák  |
| :Barvy duhy kytká má, <br> :díváme se očima.:  |  | 1. Uchopit padák levou rukou – chůze dokola vpravo  |
| :Točíme se dokola, <br> :něco slyším, co volá.:  |  | 1. Uchopit padák pravou rukou – chůze dokola vlevo  |
| :Je to vítr, větříček, <br> :přichází noc hvězdiček.:  |  | 1. Stoj, předpažit – třepání s padákem  |
| :Květina nám usíná, <br> :hlavu skloním do klína.:   |  | 1. Položit padák na zem<br>2. Dřep<br>3. Předklon hlavy   |
| :Slunce ráno budí nás, <br> :budí kytky a to včas.:  |  | 1. Uchopit padák<br>2. Stoj, vzpažit<br>3. Dřep   |
| :Roste, roste kytička, <br> :má radost ze sluníčka.:   |  | 1. Stoj, vzpažit<br>2. Dřep   |
| :Polož na zem kytičku, <br> :procvič svoji hlavičku.:  |  | 1. Položit padák na zem<br>2. Skrčit upažmo, ruce za hlavu<br>3. Úklon hlavy vpravo<br>4. Úklon hlavy vlevo |
| :Lístky se natahují, <br> :a včeličky pracují.:  |  | 1. Výpon<br>2. Čelné půlobraty pažemi   |
| :Letí, letí pro nektar, <br> :v úlu míchají lektvar.:  |  | 1. Běh kolem padáku vpravo<br>2. Zastavení – nápodoba míchání lektvaru                                      |
| :Včelám lidé děkují, <br> :za to, že existují.:  |  | 1. Běh kolem padáku vlevo   |
| :Kytička už půjde spát, <br> :chtěla dětem radost dát.:  |  | 1. Uchopit padák<br>2. Schovat se pod padák, dřep   |














Příloha č. 21 – Grafický záznam k pohybové činnosti s názvem Cvičení s novinami

| <b>NÁZEV: CVIČENÍ S NOVINAMI</b><br>(melodie lidové písně Červená se line záře)<br><b>Poznámka:</b> Druhý verš se vždy opakuje na konci dané sloky |  |   |
|--|--|---|
| Pěkně se tu posadíme,<br>společně si zacvičíme.<br> :JUPÍ:   | 1.    | 1. Sed  |
| Turecký sed uděláme,<br>zdravá záda z toho máme.<br>ZDRAVÁ ZÁDA  | 1.    | 1. Sed zkřížený skrčmo  |
| Papír zmačkám do kuličky,<br>procvičíme své ručičky.<br> :RUCE:  | 1.  2.  3.  | 1. Zmačkání novin<br>2. Vzpažit pravou<br>3. Vzpažit levou        |
| Noviny vzad pěkně dáme,<br>z obou stran se podíváme.<br> :KOUKÁM:  | 1.  2.   | 1. Otočit trup vpravo<br>2. Otočit trup vlevo                     |
| Noviny si uchopíme,<br>upažíme a vzpažíme.<br> :KROUŽÍM:   | 1.  2.  3.  | 1. Upažit<br>2. Vzpažit<br>3. Upažit, čelné půloblouky předloktím |
| Válím, válím klubla velká,<br>ať má radost učitelka.<br> :RADOST:  | 1.    | 1. Sed snožný, hluboký předklon trupu                             |
| Skrčím nohy a zapažím,<br>noviny si zatím držím.<br> :DRŽÍM:   | 1.    | 1. Sed skrčmo, zapažit  |
| Z pravé ruky, dej do levé,<br>z levé ruky dej do pravé.<br>PRAVÁ, LEVÁ   | 1.    | 1. Mírný záklon trupu - přesouvat noviny kolem trupu vpravo       |
| Pokračuji dokolečka,<br>břicho sílí, jde to ztěžka.<br> :ZTĚŽKA:   | 1.    | 1. Mírný záklon trupu - přesouvat noviny kolem trupu vlevo        |
| Lehnu vzad a zadek vzhůru,<br>je to těžké, dá to fůru.<br> :FŮRU:  | 1.    | 1. Leh vznesmo, chodidla na zemi                                  |
| Z levé přendám je do pravé,<br>ať je naše tělo zdravé.<br> :ZDRAVÉ:  | 1.    | 1. Přesouvat noviny nad trupem a pod hýžděmi                      |
| Vyskočíme kouli vzhůru,<br>natáhnem si dlouhou šňůru.<br> :ŠŇŮRU:  | 1.    | 1. Výpon, vzpažit   |
| Povésíme za kolíček,<br>hlavu svésím jak hřebíček.<br> :SVĚSÍM:  | 1.    | 1. Hluboký předklon trupu   |
| Společně si zamáváme,<br>velkou radost všichni máme.<br> :AHOJ:  | 1.    | 1. Zamáváme si  |



Příloha č. 22 – Grafický záznam k pohybové činnosti s názvem Zábavné cvičení

| <b>NÁZEV: ZÁBAVNÉ CVIČENÍ</b><br>(melodii lidové písně Když jsem husy pásala)                            |  |  |
|--|--|--|
| S šátkem dnes si zacvičím,<br>u toho se procvičím.<br>Vzhůru k nebi šátek dám,<br>předklon trupu udělám. |  | 1. Stoj<br>2. Vzpažit<br>3. Hluboký předklon trupu                                 |
| Podívám se před sebe,<br>stůl udělám ze sebe.<br>Sedneme si do dřepu<br>a se šátkem zatřepu.             |  | 1. Rovný předklon trupu<br>2. Dřep – mávání s šátkem                               |
| Celé nohy mi leží,<br>na tom přece záleží.<br>Aby hlava cvičila,<br>úklon stranou užila.                 |  | 1. Sed<br>2. Úklon hlavy vpravo<br>3. Úklon hlavy vlevo                            |
| Nesmím též zapomenout,<br>ruce řádně protáhnout.<br>Zápěstím si zakroužím,<br>zatleskat si zasloužím.    |  | 1. Upažit – kroužíme zápěstím<br>2. Zatleskáme si                                  |
| Nohy řádně protáhnů,<br>s šátečkem se vytáhnů.<br>Rovná záda udržím,<br>mávám s šátkem, vydržím.         |  | 1. Sed roznožný, vzpažit<br>2. Mávání s šátkem                                     |
| Šátek k noze přiložím,<br>chvílku to tak vydržím.<br>Druhou nohu taky tak,<br>ať pak létám jako drak.    |  | 1. Sed roznožný, úklon k pravé noze<br>2. Úklon k levé noze<br>3. Čelné půloblouky |
| Do kleku se posadím<br>a zajíčka už vidím.<br>Ouška velká jako slon,<br>cvičí s nimi, je to on.          |  | 1. Klek<br>2. Vzpažit<br>3. Bočné půloblouky                                       |
| Na břicho se položím,<br>svůj šáteček si držím.<br>Neusínám, hada zřím,<br>ocas leží, já to vím.         |  | 1. Leh na břiše<br>2. Podpor na předloktích prohnutě                               |
| Převalím se na záda,<br>ať je dobrá nálada.<br>Vyrazíme na kole,<br>pojedeme přes pole.                  |  | 1. Leh<br>2. Pokrčit přednožmo střídavě pravou, levou                              |
| Šátek vlaje před námi,<br>cesty jsou tu neznámý.<br>Dojedeme do školky,<br>ahoj chlapeci a holky!        |  | 1. Předpažit<br>2. Sed zkrřížný skrčmo<br>3. Zamáváme si                           |

| <b>NÁZEV: JABLÍČKA</b><br>(melodii lidové písně Kdyby byl Bavorov)  |  |  |
|---|--|--|
| <p>Míček jak jablíčko, k sobě položím.</p> <p>Ramena dolů dám, hlavou zakroužím.</p> <p>Hlava je jak jablko, točí se dost daleko,</p> <p>na druhou stranu tak, točím jako drak.</p>           | <p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p>  | <p>1. Sed zkřížený skrčmo, připažit</p> <p>2. Úklon hlavy vpravo</p> <p>3. Úklon hlavy vlevo</p>   |
| <p>Jablíčko uchopím, nad hlavu ho dám.</p> <p>Natáhnu k stromu se, jako když trhám.</p> <p>Větve rostou od sebe, velký strom je teď z tebe,</p> <p>klaním se jak jabloň, pevná jako hrom.</p> | <p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p> | <p>1. Vzpažit – uchopit míč</p> <p>2. Upažit</p> <p>3. Sed roznožný, úklon trupu k pravé noze</p> <p>4. Sed roznožný, úklon trupu k levé noze</p>                              |
| <p>Jablka padají, když nám uzrají.</p> <p>Hýbou se na stromech, nohy nemají.</p> <p>Vítr s nimi uhání, kutálí se ze strání,</p> <p>bříško teď posílím, síly docílím.</p>                      | <p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p>  | <p>1. Sed roznožný – házíme s míčem</p> <p>2. Sed snožný, hluboký předklon trupu – s míčem</p> <p>3. Leh skrčmo, <del>mimný</del> záklon trupu – přesouvat míč kolem trupu</p> |
| <p>Jablíčko položím, mezi nohy dám.</p> <p>A teď si zakroužím, pěkně sem i tam.</p> <p>Nakreslíme jablíčko, vysvitne nám sluníčko,</p> <p>odpočiň si hned teď, s úsměvem pak hled'.</p>       | <p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p>  | <p>1. Široký sed roznožný</p> <p>2. Upažit – kroužíme zápěstím</p> <p>3. Nakreslíme do vzduchu tvar jablka</p>   |



Obrázek 26: Pomůcky k aktivitě Zvířátka, (vlastní zdroj)

Příloha č. 25 – Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videozáznamu dítěte

**SOUHLAS S POŘÍZENÍM A POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ A VIDEOZÁZNAMU DÍTĚTE**

Souhlasím s tím, aby Rálišová Anna, studentka Technické univerzity v Liberci, Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické, pořídila videozáznam a fotografie mého nezletilého dítěte.

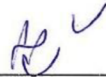







Dále souhlasím s užitím pořízených fotografií, ať už v podobě hmotné či digitalizované (nehmotné), a to zejména následujícím způsobem:

Pořizovatel je oprávněn užit fotografie a videa výhradně pro účely bakalářské práce a využívat pro studijní účely.

**V bakalářské práci nebude uvedeno jméno dítěte ani žádné osobní údaje.**



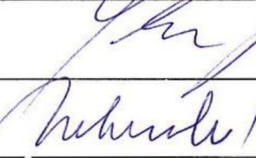

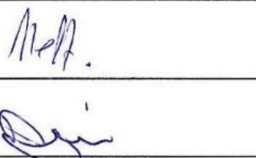
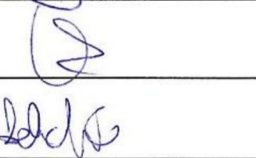
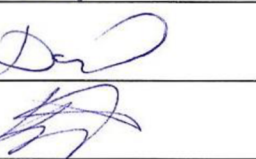
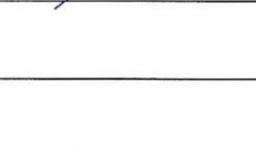




Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V Liberci dne 27. 11. 2023

| Jméno a příjmení dítěte | Podpis zákonného zástupce   |
|-------------------------|---|
| ANNA ŠTOLCOVÁ           |  |
| OLIVIE POUKOVÁ          |   |
| TEREZA JCHYLKOVÁ        |  |
| ŠTĚPÁN PIUK             |   |
| MATJÁŠ PIUK             |   |
| AUETA ŠVARTOVÁ          |   |
| JNORA ŠHATA             |    |
| ELIŠKA KADLECOVÁ        |   |

Jméno a příjmení dítěte

Podpis zákonného zástupce

|                              |  |
|------------------------------|--|
| FILIP KADLEC                 |    |
| AMALIE ŠOLCOVÁ               |    |
| DORKA<br>MOLLAUKOVA' ŠAVELKA |    |
| VERONIKA ŽEDNAŽOVÁ           |   |
| ADAM SKOŘEPA                 |  |
| OLIVER HUDEČEK               |  |
| MAGDALENA ANDĚLOVÁ           |  |
| DAN BAGINSKÝ                 |  |
| EMMA HEDVĚDOVÁ               | Melt.  |
| LEILA DJULIMAN               |  |
| VĚUDELIŇ VĚSMIK              |  |
| ROSTOUŠ ZALITADNIK           |  |
| Samuel Drexler               |  |
| Korimek Michael              |  |
|                              |  |
|                              |  |

**Nahrané písně:**

Relaxování (melodie lidové písně Já jsem z Kutné hory): <https://youtu.be/wYbARtytB0Q>

Tichá pošta (melodie lidové písně Ej padá, padá rosička): <https://youtu.be/JZDxVey4IKs>

Kočka a myš (melodie lidové písně Utíkej, Káčo): <https://youtu.be/4HTBwNKPMhM>

Hra na zrcadlo (melodie lidové písně Jináč): <https://youtu.be/WlslhuI0N1w>

Myšáci a myšičky (melodie lidové písně Zpívala bych, zpívala):  
<https://youtu.be/k5812jZWN-E>

Květina (melodii lidové písně Černé oči): <https://youtu.be/poIIGMo1xGY>

Zvířata (melodie lidové písně Já jsem muzikant): <https://youtu.be/AEDmBbMzbiE>

Na ptáčky (melodie lidové písně Bude zima, bude mráz): <https://youtu.be/httpGOF2YBI>

Mravenci (vlastní melodie): [https://youtu.be/RK1TJVJb\\_xw](https://youtu.be/RK1TJVJb_xw)

Jablíčka (melodie lidové písně Kdyby byl Bavorov): <https://youtu.be/X5pUOFyvZNI>

Sluníčko (melodie lidové písně Když jsem husy pásala): <https://youtu.be/b1-vEA5bygA>

Jablka (melodie lidové písně Koulelo se, koulelo): <https://youtu.be/FgQncyLW1OA>

Vítr (lidové písně Petrovický zámek a Pod našim okýnkem): <https://youtu.be/kjCly6Hx6q0>

Cvičení s novinami (melodie lidové písně Červená se line záře):  
<https://youtu.be/wUUfzTa84Mk>

Duha (nahrané části lidových písní): <https://youtu.be/cjxwlOggKqU>