

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav primární a preprimární edukace

# **Projektování předškolního vzdělávání s hudebně-dramatickými prvky**

Bakalářská práce

Autor: Mgr. Veronika Karalová  
Studijní program: B7507 - Specializace v pedagogice  
Studijní obor: 7531R001 - Učitelství pro mateřské školy (MSB)  
Vedoucí práce: PaedDr. Vladimíra Hornáčková, Ph.D.  
Oponent práce: PhDr. Yveta Pohnětalová, Ph.D.

## Zadání bakalářské práce

<b>Autor:</b>	<b>Mgr. Veronika Karalová</b>
Studium:	P18P0594
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství pro mateřské školy
<b>Název bakalářské práce:</b>	<b>Projektování předškolního vzdělávání s hudebně-dramatickými prvky</b>
Název bakalářské práce AJ:	A scheme for the pre-school education with musical and dramatic elements

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem bakalářské práce je spojení dramatické a hudební výchovy formou projektu se zaměřením na zdravý životní styl. Bakalářská práce je zaměřena na vznik a význam projektu, projektové metody a jejich využití v předškolním vzdělávání s uplatněním aspektů hudební a dramatické výchovy. Praktická část obsahuje návrh projektu zaměřeného na zdravý životní styl dětí a jeho realizaci v mateřské škole.

JENČKOVÁ, Eva, (2017). *Zdravá strava v pohybu s hudbou*. Hradec Králové: Tandem. ISBN: 978-80-86907-42-8

SVOBODOVÁ, Eva, ŠVEJDOVÁ, Hana, (2011). *Metody dramatické výchovy v MŠ*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-0020-8

TOMKOVÁ, Anna, KAŠOVÁ, Jitka, DVOŘÁKOVÁ, Markéta, (2009). *Učíme v projektech*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-527-1

VALENTA, Josef, (2008). *Metody a techniky dramatické výchovy*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-1865-1

Zadávací pracoviště: Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky,  
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PaedDr. Vladimíra Hornáčková, Ph.D.

Oponent: PhDr. Yveta Pohnětalová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 31.5.2017

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala (pod vedením vedoucího bakalářské práce) samostatně a že jsem v seznamu použité literatury uvedla všechny prameny, ze kterých jsem vycházela.

V Hradci Králové dne

.....

Podpis autora

## **Prohlášení**

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

.....

Podpis autora

## **Poděkování**

Děkuji PaedDr. Vladimíře Hornáčkové, Ph.D. za odborné vedení při zpracování mé bakalářské práce, poskytování rad, pomoci a mnoho trpělivosti.

## **Anotace**

KARALOVÁ, Veronika. *Projektování předškolního vzdělávání s hudebně-dramatickými prvky*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. [Bakalářská práce].

Cílem bakalářské práce je tvorba, realizace a vyhodnocení projektu s prvky dramatické a hudební výchovy se zaměřením na zdravý životní styl. Teoretická část je zaměřena na vznik a význam projektu, projektové metody a jejich využití v předškolním vzdělávání s uplatněním aspektů hudební a dramatické výchovy. Praktická část obsahuje návrh projektu zaměřeného na zdravý životní styl dětí a jeho realizaci v mateřské škole.

## **Klíčová slova**

Projekt, projektování, předškolní vzdělávání, dramatická výchova, hudební výchova

## **Annotation**

KARALOVÁ, Veronika. *Project in pre-school education with musical-dramatic elements..*  
Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. [Bachelor thesis].

The aim of the bachelor's thesis is the creation, implementation and evaluation of a project with elements of dramatic and music education focused on a healthy lifestyle. The theoretical part focuses on the origin and significance of the project, project methods and their application in preschool education incorporating aspects of music and dramatic education. The practical part includes the design of a project focused on children's healthy lifestyle and its implementation in a preschool.

## **Keywords**

Project, pre-school education, drama education, music education

# Obsah

ÚVOD .....	10
1 Teoretická východiska.....	11
1.1 Dítě předškolního věku .....	11
1.1.1 Charakteristika předškolního období .....	11
1.1.2 Vývoj dítěte v předškolním období .....	12
1.1.3 Dítě a mateřská škola .....	14
1.1.4 Hra a její role v předškolním vzdělávání.....	16
1.2 Projektování .....	17
1.2.1 Vznik a vývoj .....	18
1.2.2 Přednosti a úskalí projektování .....	19
1.3 Tvořivá dramatika .....	20
1.3.1 Tvořivá dramatika v předškolním vzdělávání .....	21
1.3.2 Cíle tvořivé dramatiky .....	23
1.3.3 Metody a techniky tvořivé dramatiky .....	24
1.4 Hudební činnosti .....	29
1.4.1 Hudební činnosti v předškolním vzdělávání .....	29
1.4.2 Hudební tvořivost.....	30
2 Praktická část.....	32
2.1 Problém .....	32
2.2 Cíl .....	32
2.3 Předpokládaný přínos.....	32
2.4 Výzkumný vzorek .....	32
2.5 Použité metody .....	33
2.6 Představení projektu.....	33
2.7 Vlastní projekt .....	35
2.7.1 Lidské tělo .....	35
2.7.2 Pohyb.....	39
2.7.3 Zdravá strava .....	43
2.7.4 Péče o tělo .....	47
2.7.5 Nemoci .....	50
2.8 Evaluace projektu.....	53
2.8.1 Lidské tělo .....	53
2.8.2 Pohyb.....	55



2.8.3 Zdravá strava .....	57
2.8.4 Péče o tělo .....	58
2.8.5 Nemoci .....	60
2.8.6 Hodnocení celého projektu.....	62
2.9. Závěr.....	64
Zdroje .....	65
Seznam obrázků a použité zdroje.....	67
Seznam příloh a použité zdroje .....	67
Přílohy .....	68

## ÚVOD

Projektování mi je blízké už od dob základní školy, kde jsme se formou projektů seznamovali často s novými tématy. Pamatuji si, že informace a poznatky získané při projektové výuce pro mě byly poutavější a lépe jsem si je pamatovala. Zároveň mě práce vždy bavila. Toto nadšení bych proto chtěla formou svého projektu přenést dál na novou generaci. V práci se zaměřuji na vznik a význam projektu a na různé projektové metody, které se při práci s dětmi předškolního věku mohou použít.

S tvořivou dramatikou jsem se blíže seznámila až na vysoké škole a natolik mě zaujala, že jsem se rozhodla pro projekt na toto téma. Sama jsem si na univerzitě vyzkoušela spoustu aktivit v roli dítěte a byly pro mě přínosné. Věřím proto, že pomocí tvořivé dramatiky mohou děti zažít pocit úspěchu a uspokojení. Spojila jsem ji ještě s činnostmi hudebními, které mi jsou blízké už od dětských let, jelikož se sama aktivně věnuji zpěvu, tanci a hře na hudební nástroje. Hudba mi pomáhá vypořádat se s problémy, doprovází mě téměř každý den a je součástí života všech lidí. Děti se díky hudebním činnostem mohou naučit nové dovednosti, které v jiných aktivitách naplno nerozvinou.

V bakalářské práci se zaměřuji na projektování v předškolním vzdělávání se zapojením prvků dramatické a hudební výchovy. Cílem bakalářské práce je charakterizovat projektování, tvořivou dramatikou a hudební činnosti včetně jejich zapojení do praxe se zaměřením na zdravý životní styl. Zaměřuji se na vznik a význam projektu, projektové metody a jejich využití v předškolním vzdělávání s uplatněním aspektů hudební a dramatické výchovy. Praktická část obsahuje návrh projektu zaměřeného na zdravý životní styl dětí a jeho realizaci v mateřské škole.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. V první části se zaměřuji na předškolní věk a jeho specifika. Dále se zabývám projektovým vyučováním. Zmiňuji také charakteristiku hudebních činností a tvořivé dramatiky, jejich techniky, metody a cíle.

Ve druhé části popisuji projekt na téma *Ve zdravém těle zdravý duch*, který děti seznámí se zdravým životním stylem. Celý projekt je zaměřen hlavně na činnosti hudební a dramatické, ale nechybí v něm ani aktivity výtvarné, pohybové, či aktivity zaměřené na oblasti, které jsou potřeba v předškolním věku rozvíjet. Dále zde popisuji realizaci projektu v mateřské škole.

# 1 Teoretická východiska

## 1.1 Dítě předškolního věku

### 1.1.1 Charakteristika předškolního období

Předškolní období je pro dítě prvním velkým mezníkem, jelikož opouští své bezpečné prostředí a objevuje nové životní role, které do té doby neznalo.

Vágnerová (2012) definuje předškolní období od tří do šesti až sedmi let, přičemž tato fáze není ukončena jen fyzickým věkem, ale především nástupem do školy. Jako charakteristický znak pro předškolní období uvádí stabilizaci vlastní pozice ve světě a diferenciaci vztahu ke světu.

Vstup do školy, kterým je toto období zakončeno, je pro dítě zásadním mezníkem v jeho životě. Je potřeba, aby dítě na tuto změnu bylo dostatečně připraveno. Předškolní období je plné důležitých proměn, které jsou zásadní pro další životní etapy, takže je potřeba mu věnovat dostatečnou pozornost.

Langmeier (1998) oproti tomu ve své publikaci uvádí, že období předškolního věku je možné určit od narození až do nástupu do školy, což může vést ke srovnávání dětí v prvních šesti letech jejich života. Podstatné rozdíly, které můžeme vidět mezi batolaty a dětmi mezi třetím a šestým rokem života, mohou být ignorovány, nebo redukovány na rozdíly pouze kvantitativní. Předškolní období je podle něj často chápáno jako „období mateřské školy“, což není zcela správné, protože mnoho dětí do mateřské školy vůbec nechodí a zůstává ve své rodině. Rodinná výchova by podle něj i nadále měla zůstat základem pro děti, na čemž účelně staví i mateřské školy.

Každé dítě je jedinečné a vyvíjí se svým vlastním tempem, což můžeme sledovat v mateřské škole, kde se děti rozvíjí individuálně.

Novotná (2012) nazývá předškolní období jako zakončení etapy raného dětství. Zmiňuje také, že tělesný a duševní vývoj dítěte se zpomaluje, pokračuje zrání CNS a rozvíjí se převážně hrubá motorika. Hlavní činností v tomto období je hra, proto je předškolní věk nazýván jako zlatý věk hry.

Podle Vágnerové (2012) je předškolní věk označován jako období iniciativy, jelikož má dítě potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit si tak své vlastní kvality. Je to také část života,

kteřou můžeme chápat jako přípravné období na život ve společnosti. Dítě musí přijímat řády, které mu jsou nabízeny a musí se naučit prosadit, ale i spolupracovat se svými vrstevníky.

Řád a správné návyky dítě získává v mateřské škole, v rodině, ale i při hře s ostatními dětmi. Je potřeba, aby si dítě osvojilo správné návyky a prosociální vzorce chování.

Matějček (2015) ve své knize uvádí velmi důležitou větu, a to, že malé děti potřebují ze všeho nejvíce jistotu ve vztazích ke svým lidem.

### **1.1.2 Vývoj dítěte v předškolním období**

V předškolním období dochází k vývoji dítěte ve spoustě oblastí. Je proto důležité, abychom tento vývoj podpořili ve všech směrech.

Fiedlerová (2019) ve své publikaci zmiňuje, že každé období je jedinečné a v případě předškolního období jde o část života plnou změn, a to nejen růstových, ale také v oblasti myšlení, paměti, poznávání, řeči, citů a sociálních a morálních vztahů.

Velké změny nastávají u dítěte při vstupu do mateřské školy. Dítě se musí přizpůsobit novým životním rolím a naučit se žít i s někým jiným, než pouze s vlastní rodinou.

#### **Vývoj základních schopností a dovedností**

Každý člověk je jedinečný a vyvíjí se po celý svůj život. V předškolním období tomu není jinak, protože dítě prochází spoustou změn a musí se naučit novým dovednostem.

Langmeier (1998) uvádí, že v předškolním období u dětí probíhají méně nápadné změny než dosud, ale přesto jsou to změny důležité, zejména pro postavení dítěte ve společnosti a jeho soběstačnost. Zároveň označuje motorický vývoj jako stále zdokonalování, protože děti v tomto období zvládnou stále těžší cviky a činnosti. Jejich zručnost se potom projevuje ve větší soběstačnosti.

Ve své publikaci zmiňuje Vágnerová (2012), že děti v předškolním období často svůj vlastní názor vyjadřují v kresbě, vyprávění, nebo ve hře. V kresbě pak děti často zobrazují svět tak, jak ho vidí ony, přičemž jejich dílo se vyvíjí spolu s nimi.

Dětská kresba se vyvíjí přes čáry, hlavonožce, až po postavu, která obsahuje čím dál více detailů, jako jsou prsty na ruce, obočí, nebo například knoflíky na oblečení.

Langmeier (1998) popisuje dětskou řeč, která se v tomto období značně zdokonaluje a na konci této etapy už ve většině případů vymizí dětská patlavost úplně, nebo zůstává jen drobně, což se odstraní během prvních let školní docházky s pomocí logopedie.

Každé dítě je jiné a některé děti mluví plyně ve větách už ve dvou letech, jiné mají s tvořením vět problémy a jejich vývoj může trvat déle. Neznamená to ale, že se hned automaticky musí jednat o problém.

Vágnerová (2012) uvádí řeč jako zdroj poznávání a informace, které získá a hodnotí podle úrovně svého myšlení, takže nemusí vše pochopit tak, jak to zamýšlel mluvčí. Zmiňuje také, že se dítě často snaží pochopit věci, takže pokládá otázky typu proč a jak.

### **Kognitivní vývoj**

Podle Novotné (2012) je myšlení dětí v předškolním období magické a intuitivní, děti často věří v existenci pohádkových postav. Také si často myslí, že všichni vnímají svět stejně, jako ony, což autorka označuje jako kognitivní egocentrismus.

Vágnerová (2012) píše, že myšlení dětí v tomto období ještě nerespektuje zákony logiky, takže mnohdy není přesné a je omezené. Myšlení je podle autorky dlouhodobý proces a děti se učí rozumět změnám postupně v závislosti na jejich složitosti. Předškolní děti podle ní ignorují informace, které by jim mohly překážet či komplikovat jejich pohled na svět.

Děti v předškolním období mohou běžné věci připisovat kouzlům, protože si je neumí vysvětlit tak, jako dospělí. Takže když například vítr pohne záclonou v okně, děti mohou tento pohyb připisovat duchovi.

Podle Langmeiera (1998) se kolem čtyř let mění myšlení dítěte z předpojmového (symbolického) na myšlení názorové (intuitivní). Zatímco doteď dítě používalo předpojmy, nyní začíná uvažovat v pojmech.

### **Emoční vývoj a socializace**

V předškolním období se jedinec setkává s procesem socializace daleko více, než tomu bylo doposud. Socializace nyní probíhala převážně v rodině a blízkém okolí, což se nástupem do mateřské školy mění. Dochází tedy k výraznému vývoji sociálních dovedností a k emočnímu vývoji.

Stejně jako v mnohých dalších oblastech, tak i v emocionálním prožívání se děti stávají vyrovnanějšími a stabilnějšími, což zmiňuje Vágnerová (2012) ve své publikaci a dále uvádí, že emoční inteligence se v tomto období rozvíjí a děti více chápou své pocity, ale i to, jak se cítí druzí. Předškolní děti totiž lépe chápou emoce druhých lidí, rozvíjí se u nich schopnost empatie a ke konci období už vědí, že své pocity nemusí vždycky dát najevo.

Langmeier (1998) na toto téma uvedl, že malé děti už od počátku pozorují pocity druhých a kolem jednoho roku regulují své chování podle výrazu ostatních. Své pocity ale zvládají maskovat až na počátku školního věku, protože teprve kolem šesti let si dítě začne uvědomovat, že výraz vyjadřující emoce může být zavádějící.

Socializace v tomto období by měla převážně probíhat v rodině, ale děti jsou už často zapojeny do kolektivu mateřské školy, kde se setkávají s novými sociálními rolmi a dostávají se do nových situací. Nikdy bychom ale neměli zapomenout, že každé dítě je originální, jedinečné.

Vágnerová (2012) uvádí, že v předškolním období dochází k socializaci poprvé i mimo rámec rodiny, příbuzných a známých, takže lze tuto etapu označit jako fázi přesahu rodiny. Jedná se totiž o přechodné období mezi rodinou a institucí, takže můžeme tuto fázi chápat jako přípravu na život ve společnosti.

Do této etapy se děti setkávaly zejména s rodinou, svými příbuznými, nebo s blízkými a autoritou pro ně byli převážně rodiče. V současné chvíli se ale seznamují s paní učitelkou, která představuje novou autoritu, takže se musí naučit novým rolím, které jsou pro ně základem pro úspěšnou školní docházku.

Vágnerová (2012) upozorňuje, že překročení hranic rodiny je vhodné pouze, pokud dítě získalo pocit jistoty a bezpečí, vytvořilo si povědomí o tom, kde je jeho domov a navázalo dobré vztahy v rodině. Pokud se mu to nepovedlo, bude pro něj problematické navazovat odpovídající vztahy s cizími lidmi a zvládat sociální dovednosti.

### **1.1.3 Dítě a mateřská škola**

V současné době je povinná předškolní docházka pro děti, které před zahájením školního roku dovrší věku pěti let.

Vágnerová (2012) poukazuje na to, že mateřská škola představuje důležitý přechod mezi soukromím rodiny a školní institucí. Nástup do této instituce je podle ní spojován s přijetím respektu k cizí dospělé autoritě a novým pravidlům.

Děti jako svůj vzor a autoritu vnímají rodiče. Nástupem do mateřské školy se v jejich životech objevuje nový vzor, učitel.

Mertin (2015) uvádí, že hlavním úkolem dospělých je zajistit, aby děti měly dostatečně pestrý výběr hraček, her a aktivit, mezi kterými si budou moci zvolit, co chtějí dělat. Na to jsou mateřské školy většinou dobře vybaveny a dítě má velkou nabídku nejen hraček, ale i aktivit a činností.

Dítě v mateřské škole si podle Vágnerové (2012) musí nejprve vydobýt svou pozici mezi vrstevníky, k čemuž je nápomocná i učitelka. Dítě se musí prosadit, ale ne na úkor ostatních. Musí tedy přijmout situace, kde je vystaveno konkurenci, nezájmu i přehlížení.

Koťátková (2008) píše, že děti po příchodu do mateřské školy často vtáhne sám prostor, který je odlišný od toho domácího, jelikož je vytvořený přímo pro děti a je pro ně dostupný a zajímavý. Podle autorky existují oblasti, které rodina nemusí odhalit, i když správně komunikují. Jsou to například nároky na komunikační dovednosti, jelikož doma rodiče dětem rozumí, i když předmět pojmenují jinak, nebo rodiče splní dětský požadavek dříve, než ho dítě stihne vyslovit. Dále se v mateřské škole mohou odbourat problémy spojené s jídlem nebo s oblékáním. Dítě také dostane větší možnost hrát si ve skupině dětí, takže je snazší sledovat jeho reakce, když se dostane do nových situací. V neposlední řadě zmiňuje autorka také reakci dítěte na odloučení od rodičů, ale také to, jak odloučení snášejí rodiče.

Rodič své dítě zná tak dobře, že si ani nemusí být vědom toho, že za něj některé činnosti dokončuje, nebo že dítě dělá věci nestandardně. Setkala jsem se u zápisu do první třídy s maminkou, která mi na otázku, zda chodí na logopedii, odpověděla, že ne, jelikož dcera logopedii nepotřebuje. Holčička ale nevyslovovala hlásky správně a objevovala se u ní dětská patlavost.

Koťátková (2008) dále zmiňuje, že pro dobrou adaptaci dítěte je důležitá zkušenost s odloučením od rodičů a seznámení se s ostatními dětmi. Tato zkušenost vede často k větším samoobslužným dovednostem.

Důležitým faktorem pro kvalitní vzdělávání dětí nejen v mateřské škole je pozitivní klima školy a zejména pak pozitivní klima třídy.

Koťátková (2008) uvádí, že denní atmosféra plná klidu, pohody a bezpečí napomáhá tomu, aby děti prošly aktivitami a odnesly si z nich kromě nových poznatků také radost z poznávání. Bez kvalitní atmosféry je i dobře vypracovaný třídní program pouze formální a nemůže být zcela naplněn.

#### **1.1.4 Hra a její role v předškolním vzdělávání**

Hra je nedůležitější činností v životě dítěte. S touto aktivitou se děti setkávají už od brzkých let a provází je jejich dětstvím. Pro děti je hra přirozenou činností a měly by na ni mít dostatečný prostor.

Podle Vágnerové (2012) je hra neverbální symbolickou funkcí, díky které dítě vyjadřuje vlastní interpretaci světa a reality. Hra může být symbolická (dítě ji používá jako prostředek k vyrovnání se s realitou) nebo tematická (dítě si v této hře procvičí budování rolí, nebo řešení určitých situací).

Suchánková (2014) definuje hru jako specifickou formu učení a prostředek k sebeutváření. Hra podle ní formuje osobnost a projevuje se určitými znaky, jako je spontánnost, svoboda volby, smysluplnost, samoučelnost, zaujetí, přijetí role, nápaditost a další. Poukazuje na to, že děti v předškolním období se rychle vyvíjí a hra se stává jednou z jejich vývojových potřeb, jelikož se s její pomocí rozvíjí celá osobnost dítěte. Hra podporuje vývoj dítěte a seznamuje ho s učením, socializací, je prostředkem edukace a vede k utváření osobnosti.

Fieldlerová (2019) uvádí, že hra pomáhá rozvíjet osobnost dítěte ve všech směrech, rozvíjí důležité vlastnosti a postoje, ale také při ní dochází ke kontaktu s vrstevníky. Dítě při hře může uplatnit svou fantazii, splnit si i nespílitelná přání, nebo se rozvíjet v různých oblastech.

Děti v předškolním období se se hrou setkávají nejčastěji, jelikož je často náplní jejich dne. Dospělý člověk nemá mnohdy čas ani chuť se jen tak zastavit a hrát hru, zatímco pro děti je tato činnost přirozená a spontánní.

Dále Suchánková (2014) uvádí, že dítě v předškolním období se rozvíjí a učí prostřednictvím různých činností. Učení nejčastěji probíhá během spontánní hry, při hrách a činnostech, které dětem nabízí rodič, nebo učitel, ale i během dalších aktivit. Aby učení bylo přínosné, je potřeba,



aby si z něj děti odnesly nějaký prožitek. Hra je podle autorky činnost, kterou dítě silně prožívá, proto je při procesu učení velmi efektivní.

Pro děti je také velmi důležité, aby měly prostor pro volnou hru, která není nikým řízená, připravená a kontrolovaná. V mateřských školách i v rodině se může stát, že děti nemají mnoho času na svou vlastní volnou hru, protože jim je nabízen pestrý program plný připravených aktivit a her.

*„Volná hra dovoluje používat vlastní tempo i způsob přicházení na kloub fungování okolního světa prostřednictvím spontánního učení.“ (Kořátková, 2008, str. 105)*

## **1.2 Projektování**

Když se řekne projektování, vzpomenu si na svou školní docházku, během které jsem se formou projektů dozvěděla spousty informací. Při své práci s dětmi se snažím projektování zařazovat, jelikož je pro ně získávání poznatků touto formou přínosnější.

Tomková (2009) uvádí, že projektování dává dětem prostor pro integraci poznatků a poznání, dává jim příležitost k spoluzodpovědnosti a samostatnosti, ale také umožňuje realizaci cílů a rozvíjení klíčových kompetencí.

Informace, na které si děti přijdou samy, jsou většinou trvalejší a pamatují si je déle, než informace, které jim jsou pouze sděleny.

Dömischová (2011) zmiňuje, že práce na projektech může probíhat ve skupinách složených z různých tříd, věkových skupin, s různými zájmy, takže přispívá k podpoře vztahových vazeb mezi jednotlivými dětmi, které se do té doby neznaly příliš osobně.

Velkým přínosem, který projektování přináší je zlepšení klimatu školy, jelikož děti, které společně běžně netráví čas, se navzájem poznají blíže a utuží se tak vztahy celého školního kolektivu.

Jako základ projektování uvádí Šmelová (2018) odlišné uspořádání činností, než jak je obvyklé v rámci běžného dne. Základním prvkem je spolupráce mezi dětmi, ale i mezi učitelem při řešení problému, který má daný cíl a komplexní charakter.

Dömischová (2011) upozorňuje na to, že pojem projektování je často špatně prezentován, protože dochází k záměnám aktivit, které jsou představovány jako projekty. Jako práci na

projektu nemůžeme považovat například exkurzi, vycházku, výtvarnou práci, nebo pěstitelské práce bez spoluzodpovědnosti dítěte.

Učitelé často označují projektem aktivity, které jsou pouze na stejné téma, ale nejsou nijak provázané a nerealizují se jinak, než je obvyklé. Takto by projektování vypadat nemělo.

Tomková (2009) zmiňuje, že projektování by mělo zahrnovat teoretické, ale i praktické činnosti, které cílí ke konečnému produktu a během kterého děti přejímají odpovědnost za svou práci, samostatně objevují a snaží se o dosažení cíle.

Hornáčková (2014) uvádí, že při tvorbě projektu bychom měli dodržet a naplnit čtyři základní kroky – záměr, plánování, provedení a hodnocení.

Projektování může v dětech vzbudit zájem o dané téma a informace jsou pro ně snáze zapamatovatelné. Dodnes si z projektů, které jsem absolvovala na základní škole, pamatuji informace o vesmíru, ekologii a podobně. Výuka formou projektu pro mě byla vždy záživnější, než výklad učitele.

### **1.2.1 Vznik a vývoj**

Aby mohlo projektování vzniknout, tak bylo potřeba připravit společnost na změnu. Do té doby byly podmínky poněkud zkosnatělé.

Tomková (2009) uvádí, že myšlenky spojené se zrodem projektového vyučování jsou starší více než sto let a jsou spojeny s kritikou herbartovské školy, ve které děti pouze poslouchaly učitele a opakovaly jeho slova. Aktivita dětí byla potlačována a ve třídě panovalo naprosté ticho.

Dömischová (2011) zmiňuje, že počátkem 20. století se začaly objevovat první kritické reakce. Začalo se přemýšlet o tom, že dítě nemusí být pouhým příjemcem informací, ale aktivním subjektem schopným s informacemi pracovat. Začaly se rodit nápady pragmatické pedagogiky a sílila pozice amerických pragmatiků, jako byl Dewey nebo Kilpatrick.

Dítě do této doby muselo pouze sedět ve škole, přijímat informace, nesmělo vyrušovat, ani se učitele na nic neptalo. Později se ale objevovaly názory, že dítě by mělo informace získávat vlastním objevem, ne pouze poslouchat učitele a opakovat jeho slova.

Valenta (1993) jako zlatý věk projektové metody označuje rok 1918, když William Heard Killpatrick vydal článek *The Project Method* a s jeho jménem je proto projektová metoda spojovaná.

Tomková (2009) popisuje, že v českých školách učitelé hledali vhodná témata pro projektové vyučování v rámci jednotlivých předmětů a projektování probíhalo hlavně na obecných a měšťanských školách, a to ve 20. a 30. letech 20. století.

Změna nastala zejména v tom, že děti už neseděly pouze ve třídě, ale vydaly se ven a pozorovaly přírodu, učily se prakticky a ne pouze teoreticky. Poznatky získávaly samy a svým vlastním tempem.

Tomková (2009) uvádí, že v českých školách se projektové vyučování objevilo znovu po velké pauze až v devadesátých letech 20. století. Nejprve nenavazovalo na reformní pedagogiku, ale vycházelo z potřeb učitelů a z jejich úsilí změnit školu. Ovšem v první polovině devadesátých let byly problémy se zařazením projektů do učebních plánů. To se zlepšilo až s vydáním vzdělávacího programu *Obecná škola* a *Národní škola*, které umožňovaly úpravu učebních plánů a rozvrhu hodin.

V současné době se projekty staly součástí denních činností, čemuž napomohla tvorba rámcového vzdělávacího programu a tvorba školních vzdělávacích programů. Učitelé tak mohou k naplnění cílů zvolit právě projekty.

### **1.2.2 Přednosti a úskalí projektování**

Projektování může přinést spoustu úskalí, ale pokud je správně provedeno, tak by měly převažovat přednosti. Pokud je projekt správně proveden, může utužovat vztahy, zlepšovat klima, případně formovat jednotlivce a řešit problémy.

Valenta (1993) jako přednosti projektování uvádí motivační sílu, přirozenost, rozvoj spolupráce. Také se podle něj děti učí diskutovat, formulovat názory, řešit problémy, rozvíjet fantazii a hledat informace.

Jako úskalí vidí Valenta (1993), že vše musí být důkladně promyšleno a připraveno, učitel musí odhadnout míru odpovědnosti dětí, je nutné volně nakládat s časem a ničím se neomezovat a učitel musí být dobrým organizátorem.

Tomková (2009) zmiňuje, že nejdůležitější podmínkou pro úspěšné projektování je motivace dětí. Učitel projekt naplňuje, hledá témata, která by třídě mohla být blízká, ale čím silnější pocit spoluúčasti děti cítí, tím silnější je jejich vnitřní motivace.

V souladu s Tomkovou uvádí Dvořáková (2009), že základním předpokladem je zájem dítěte. Důležité je podle ní vzbudit u dětí zájem o dané téma, takže je vhodné volit jako obsah projektu takové podněty, které dítě zná ze svého života, protože se s nimi snadněji ztotožní.

Vnitřní motivace dětí v projektech může být přínosem i úskalím. Pokud jsou motivovány a téma je zaujme, mohou se díky němu dozvědět nové informace, získat nové dovednosti, nebo si osvojit správné vzorce chování. Pokud je ale projekt nezaujme a motivace je nízká, tak se celá učitelova příprava sesype a aktivity se nepovedou.

Tomková (2009) jako přínos uvádí, že se pod vlivem projektových dní mění vztahy ve třídě, ale i celkové klima ve škole.

Udržovat dobré klima třídy i školy je důležité, proto zapojování projektů může pomáhat nejen preventivně, ale i v případě, že nám klima ve škole přijde narušené.

Hornáčková (2014) uvádí, že pomocí projektu můžeme dítěti poskytnout pocit bezpečí, sociální kontakty, místo ve skupině, navázání vztahů s vrstevníky a můžeme u dítěte rozvíjet jeho nezávislost.

### **1.3 Tvořivá dramatika**

Tvořivá dramatika není v mateřských školách využívána natolik, jak by mohla být. Její přínos pro děti je ale stejný jako jiné estetické výchovy, se kterými se běžně setkávají.

*„Dramatická výchova je vymezována jako jeden z pěti oborů estetické výchovy (spolu s literární, hudební, výtvarnou a pohybově taneční) a výchovy uměním. V tomto oboru se pracuje s prostředky a postupy divadelního umění. Další užívané názvy tohoto oboru jsou divadelní výchova, výchovná dramatika, edukační drama, školní drama nebo tvořivá dramatika.“* (Fiedlerová, 2019, str. 25)

Marušák (2008) uvádí, že tvořivá dramatika staví do středu celého procesu vzdělávání dítě, přičemž každý je vnímán se svými individuálními potřebami. Tvořivá dramatika staví na individualitě jednotlivých dětí, využívá jejich zkušeností a tvořivého potenciálu.

Každé dítě je jedinečné a může vyniknout v jiné aktivitě. Tvořivá dramatika může dát prostor i dětem, které se v běžných činnostech moc nezapojují, nebo se jim práce tolik nedaří.

Fiedlerová (2019) zmiňuje, že dramatická výchova může být realizována buď jako zájmová činnost, během které děti tvoří veřejná divadelní, loutková nebo přednesová představení, nebo jako vyučovací esteticko-výchovný předmět. Může být ale také zapojena do různých předmětů, kam učitel zařadí jednotlivé metody.

Ve tvořivé dramatice není podmínkou realizace jakéhokoliv představení, ale jde zejména o prožitek a poznatek, který dítě nebo dospělý získá pomocí dramatických aktivit. Tyto aktivity můžeme zapojovat do běžného dne v mateřské škole.

Valenta (1997) dramatickou výchovu popisuje jako systém řízeného, aktivního, sociálně-uměleckého učení nejen dětí, ale i dospělých, který využívá principy a postupy dramatu a divadla.

### **1.3.1 Tvořivá dramatika v předškolním vzdělávání**

V předškolním vzdělávání jsou dětem nabízeny pestré činnosti tak, aby se děti rozvíjely ve všech oblastech. Jednou z těchto oblastí je i tvořivá dramatika, se kterou se děti seznamují pomocí her, činností, ale také nácvikem na besídky a různá vystoupení.

Fiedlerová (2019) uvádí, že důležité je, aby děti byly do práce ponořené, motivované a abychom udrželi jejich zájem o činnost. Po celou dobu by měla být nastolena přátelská atmosféra, založená na důvěře a rovnosti. Aby děti správně pracovaly, musí být uvolněné a nebát se vyjádřit své pocity a názory, aniž by je někdo zesměšnil.

Novotný (2021) považuje tvořivou dramatiku za nedílnou součást předškolního vzdělávání, protože s její pomocí je možné rozvíjet osobnost dítěte. Například pomocí výrazových prostředků je možné rozvíjet u dětí kognitivní funkce, samostatnost, kooperaci, nebo komunikační dovednosti.

*„Dramatická hra je pro dítě také zkušeností, kterou si dovede uchovat v paměti, později vybavit a na jejím základě řešit určitý problém.“ (Novotný, 2021, str.7)*

Pro děti v předškolním vzdělávání je důležité připravovat úkoly s ohledem na jejich věk a možnosti. Existuje spousta technik a metod dramatické výchovy, ale je potřeba volit takové, které děti zvládnou a případně pro ně poupravit pravidla.

Fiedlerová (2019) upozorňuje, že je důležité úkoly a činnosti volit tak, aby byly jednoduché, konkrétní a srozumitelné pro malé děti. Obtížnost zadání by měla odpovídat věku dítěte a v činnostech by se měla zachovat pestrost, kontrast a časté změny, které pomáhají udržet pozornost u tématu. Takže aktivitu verbální bychom měli vystřídat s aktivitou pohybovou, soustředění zaměníme s uvolněním a klid s ruchem. Předškolní děti mají podle autorky také velkou potřebu být v pohybu, což bychom při práci s nimi měli respektovat a uvědomit si, že s čím menšími dětmi pracujeme, tím méně slov a více pohybu bychom měli zapojit.

Fiedlerová (2019) popisuje zásady, kterých by se měl pedagog držet při dramatických činnostech s dětmi v mateřské škole. Mezi tyto zásady patří například:

- Učitel by měl být pro děti partnerem.
- Každé dítě by se mělo cítit přijato do kolektivu.
- Musí panovat důvěrná atmosféra.
- Snažit se o prožitek ze hry a dobrý pocit.
- Učitel by neměl zapomínat na motivaci, kterou sám vnitřně prožívá s dětmi.
- Pravidla by měla být jednoduchá a pochopitelná pro všechny.
- Pokusit se dát prostor i nápadům a aktivitám, které vymyslí děti.
- Zapojovat komunitní kruh.
- Pedagog by měl mít aktivity vyzkoušené.
- Aktivity by se měly střídat a být pestré, ale zároveň musí být zařazen prostor na odpočinek.
- Učitel se pomocí aktivit může snažit vštěpovat dětem správné morální principy.

Novotný (2021) také zmiňuje, že tvořivá dramatika není jen „statickým“ oborem, kde dítě může spoléhat na to, že je součástí kolektivu a nemusí se zapojit, ale je to obor, kde se děti seznamují s novými dovednostmi a znalostmi prostřednictvím vlastního zážitku. Zmiňuje, že neopomenutelnou součástí úspěšné tvořivé dramatiky je osobnost pedagoga, který je spoluvůdcem hry, moderátorem, ale hlavně tím, kdo dramatickou hru dětem zprostředkovává. Děti od pedagoga očekávají, že je provede hrou a ukáže jim správný směr. Na konci od něj očekávají pochvalu.

Učitel je ve tvořivé dramatice velice důležitý, protože musí připravit správně zvolené aktivity, nastolit přátelské prostředí a dohlížet na správný průběh. Prostor na vyjádření by ale měl zůstat zejména dětem.

### **1.3.2 Cíle tvořivé dramatiky**

Cíle tvořivé dramatiky vycházejí z cílů předškolního vzdělávání a snaží se o to, aby se z dítěte stal samostatný jedinec, který je emocionálně, rozumově a v mnohých dalších ohledech zdatný a který je připraven se adaptovat na změny.

Kořátková (1998) uvádí, že pokud má být tvořivá dramatika plnohodnotným předmětem, který ve vzdělávacím systému bude mít své místo, musí nabídnout školám srozumitelné formulace, které osvětlí, proč se mají děti v budoucnu setkávat právě s tímto předmětem, který je v současnosti brán jako zájmová a mimoškolní činnost. Očekává se, že děti se během své školní docházky budou rozvíjet po stránce rozumové, emocionální a volní, ale bude se také rozvíjet jejich tělesná zdatnost, životní a mravní hodnoty a získají lepší orientaci v sobě samém.

Kořátková (1998) popisuje, že cílem tvořivé dramatiky je jedinec, který bude kompetentní, schopný stálého seberozvíjení a adaptace na změny. Je to člověk orientující se nejen v sobě, ale také ve světě, člověk, který si je vědom svých limitů a nepřeceňuje ani nepodceňuje své možnosti.

Pomocí tvořivé dramatiky můžeme spojit více oblastí a splnit tak více vzdělávacích cílů, protože tvořivá dramatika není pouze separovaná, ale je propojena i s dalšími oblastmi a výchovami, se kterými děti seznamujeme.

Machková (2007) rozděluje cíle tvořivé dramatiky do třech základních rovin, a to do roviny dramatické, sociální a osobnostní. Každá z těchto rovin má jiné cíle, ale dohromady shrnují celou tvořivou dramatiku.

Jako další cíle uvádí Fiedlerová (2019) probuzení zájmu o drama a tvořivou dramatiku, čímž se může rozšířit škála možností v oblasti budoucího uplatnění dítěte. I když se dítě nestane známým umělcem, tak může nabyté dovednosti rozvíjet a využít ve volnočasové činnosti, mít aktivity jako své hobby, případně získat vlastnosti a postoje, které by chtělo předat dalším generacím.

Jako cíl pedagoga může být podle Machkové (2007) vytvoření skupiny a její ovlivnění, jelikož při formulaci cílů musí vzít v úvahu nabídku oboru, ale zároveň i své vlastní vybavení, silné stránky a slabiny. Musí se rozhodnout, co z dramatické výchovy chce se skupinou realizovat a co naopak mohou vypustit či nahradit.

### 1.3.3 Metody a techniky tvořivé dramatiky

Než přejdeme ke konkrétním metodám a technikám, je důležité si říct, jaký je rozdíl mezi metodou a technikou.

*„Metodou rozumíme v nejobecnějším slova smyslu způsob, jak dosáhnout určitého teoretického nebo praktického cíle. Prostředkem k tomu je technika, která představuje konkrétní postup.“*

(Kořátková, 1998, str. 91)

Kořátková (1998) uvádí, že metoda může mít mnoho nejrůznějších technik, ze kterých si můžeme zvolit, ale může existovat i sama o sobě.

Podle Valenty (1997) jsou metody rozděleny takto:

- **Metoda úplné hry** – základní metoda, která v dramatické výchově nemůže chybět
- **Metody pantomimicko-pohybové a metody verbálně zvukové** – základní metody a techniky, bez kterých by se dramatická výchova neměla obejít
- **Metody graficko-písemné a metody materiállově-věcné** – doplňující metody a techniky

Novotný (2021) uvádí, že metody rozvíjíme pomocí technik, jako je například, asociační kruh, dramatizace, improvizace a mnohé další.

Rozhodla jsem se vybrat ty nejznámější metody a techniky, jelikož nabídka je opravdu veliká a neustále se rozrůstá.

#### **Projektová metoda**

Projektová metoda umožňuje dětem komunikovat vzájemně bez velkého zásahu učitele. Děti spolupracují a hledají řešení zadaných problémů bez striktně daných pravidel a přicházejí tak na inovativní řešení.



Syslová (2019) uvádí, že během projektové metody je učitel přítomen v roli facilitátora a vytváří vhodné podmínky pro spontánní učení dětí, které vytváří řešení různých učebních, ale i sociálních problémů.

V projektové metodě je důležité určit si cíl, ke kterému směřujeme a hledat vhodné aktivity, pomocí kterých k cíli dojdeme.

Prášilová (2004) zmiňuje, že struktura projektování je skryta ve dvou krocích, a to ve vymezení cíle a určení vhodných prostředků, způsobů, času, prostoru a místa k jeho dosažení.

Valenta (1993) píše, že projektová metoda navozuje cílenou učební činnost, která vyhovuje potřebám dětí i učitele a je zaměřená na zvolené téma, které je obvykle prakticky upotřebitelné v běžném životě. Také podle něj projektová metoda přináší změnu osobnosti dítěte cestou zkušenosti a učí děti přijímat odpovědnost za své činy.

### **Dramatizace**

Pomocí dramatizace může jedinec vstoupit do role, do které se v běžném životě nedostane, případně si může vyzkoušet řešení problému v situacích, které ho mohou v životě potkat. Díky tomu získá zkušenosti, které může v běžném životě využít.

Novotný (2021) řadí dramatizaci mezi elementární techniky, pomocí kterých jedinec vstoupí do role a stane se aktivním. Do dramatizace se mohou prolínat ostatní techniky, jako například improvizace, nebo boční vedení.

Dramatizace může být často chybně prezentována. Abychom s dětmi mohli dramatizovat, musíme si nejprve zvolit text, z kterého budeme vycházet. Pokud text nemáme, tak se pravděpodobně nejedná o dramatizaci, ale pouze o improvizaci.

Ulrychová (2000) uvádí, že dramatizace může mít dva základní významy. Prvním významem je písemné převedení epické předlohy do dramatické podoby a následné divadelní ztvárnění. Druhým významem je improvizované přehrávání situace z literárních příběhů. Dramatizace se ale vždy drží původní podoby příběhu.

### **Improvizace**

Improvizaci můžeme shrnout jako hru v roli bez jasného zadání, kdy jedinec nemá roli jasně určenou, ale může se vyjadřovat svobodně, roli dotvářet a rozvíjet svou fantazii. Zároveň

improvizací získává jedinec dovednosti potřebné v životě, kde musí umět reagovat na to, co se zrovna děje.

Machková (2007) uvádí, že improvizace prostupuje všechny části, podoby, typy a směry dramatické výchovy a může být cestou k interpretaci.

Novotný (2021) upozorňuje, že při této technice nejsou pevně stanovena pravidla, takže je jen na dítěti, jakým způsobem roli ztvární a jak zapojí svou fantazii.

Ulrychová (2000) popisuje, že jde o hru v situaci a v roli, která je buď nepřipravená a rodí se v danou chvíli, nebo je předem připravená, ale neřídí se podle předem daného textu.

### **Hra v roli**

Při této aktivitě jedinec přijme roli někoho jiného, do které se vcítí a ztvární jí. Děti v mateřské škole si například často hrají na rodinu, zvířata, nebo povolání, čímž přijímají určitou roli ve hře.

Koťátková (1998) hru v roli popisuje jako stěžejní prostředek dramatu. Hra v roli znamená převzetí role někoho jiného s představou odpovídajícího chování a umožňuje vyzkoušet si nejrůznější životní situace a jejich řešení.

Svobodová (2011) zmiňuje, že hra v roli je pro děti v předškolním období zcela přirozená a může působit i jako ochranný mechanismus, jelikož ochrana rolí umožňuje dítěti vyzkoušet si situace nejprve „nanečisto“. Také uvádí, že hra v roli je v dramatické výchově nejen principem, ale i metodou. Tato metoda je přirozená pro předškolní věk a vychází ze zvláštností a potřeb dítěte.

### **Učitel v roli**

Učitel nemusí dramatickou výchovu vždy organizovat pouze z pozice vedoucího, ale sám se může do aktivity zapojit. Jednou z možností je, že přijme roli někoho jiného a skupina s ním tak komunikuje.

Svobodová (2011) zmiňuje, že při této aktivitě učitel vstoupí do role a skupina hraje s ním, jako by byl zcela jiná, konkrétní osoba. Je vhodné tuto osobu odlišit nějakým kostýmním znakem, aby děti měly jasno v tom, že ten, kdo má nasazený kostým, není jejich učitel.

Novotný (2021) upozorňuje, že učitel by neměl sám sebe volit do role hlavní, protože tu by měly ztvárnit děti. Učitel by se měl držet role okrajové.

V rozporu s Novotným (2021) uvádí Svobodová (2011), že učitel v roli může působit ve třech rovinách a to v roli nadřazené (král – poradci), v roli rovnocenné (kamarádi, spolužáci), nebo v roli podřízené (pachatel, kterého děti vyslychají).

Ulrychová (2000) popisuje, že při této činnosti učitel osobně přijímá účast v dětské hře tím, že vstupuje do role a stává se jednou z postav. Při jiných činnostech obvykle stojí mimo hru.

### **Pantomima**

Pantomima je ztvárnění určité věci či situace pomocí pohybu beze slov. Tato aktivita se běžně využívá i při hrách, takže je dětem blízká.

Svobodová (2011) uvádí, že pantomimu používáme v podobě pohybových cvičení, dramatických her a improvizací, při kterých je jako hlavní pohyb. Při práci s dětmi je nejběžnějším druhem pantomimy narativní pantomima, při které hrají všichni najednou to, co lektor vypráví.

Novotný (2021) zmiňuje, že při pantomimě by měla být úplná absence verbálního vyjadřování, protože je založena výhradně na pohybu. Pouze při narativní pantomimě může být pohyb doprovázen hlasem osoby, která se hry neúčastní.

Narativní pantomima je podle Svobodové (2011) vhodná pro děti v předškolním věku, protože vychází ze spontánní dětské hry a umožňuje dětem hlouběji prožít, pochopit a zapamatovat si příběh, který jim je vyprávěn.

### **Živý obraz**

Při živém obrazu skupina nebo jednotlivec ztvárňují situaci, kterou předvedou ostatním. Všichni zůstanou nehybně stát po určitou dobu. Tento obraz může být samostatný, případně může skupina připravit více živých obrazů, které následně předvede.

Svobodová (2011) popisuje, že živé obrazy vytvoří účastníci ze svých těl a zachytí určitý okamžik. Živé obrazy můžeme na chvíli oživit, přejít tak do improvizace a potom danou situaci znovu zastavit do formy živého obrazu. Dále uvádí, že technika živých obrazů je vlastně

pantomimické zobrazení bez pohybu. Může vzniknout jako zastavená pantomima, nebo na základě předem daného zadání.

Valenta (1997) zmiňuje, že živý obraz může být založen na jednotlivci, nebo na skupině více hráčů, kteří buď jsou ve vzájemném vztahu, nebo mohou hrát každý samostatně (např. momentka z ulice).

Ulrychová (2000) popisuje, že počet dětí ve skupině může být různý. Děti by měly dostat čas na přípravu a potom teprve předvést ostatním svůj obraz. Někdy mohou živé obrazy vznikat bez přípravy.

### **Zrcadlení**

Tato aktivita bývá realizována převážně ve dvojicích. Jedinci se postaví naproti sobě a jeden je vybrán jako zrcadlo, které musí opakovat pohyb toho druhého. Pohyb je pomalý a zjednodušený tak, aby ho hráč, který představuje zrcadlo, mohl zopakovat.

Svobodová (2011) zmiňuje, že zrcadlení může být celotělové nebo jen obličejové. Většinou probíhá ve dvojici, ale také může celá skupina zrcadlit pohyb jednotlivce. Děti se obvykle střídají ve vedení. Děti mohou mít tendenci se pohybovat příliš rychle, proto je možné začínat pohybem, při kterém se děti dotýkají částí těla, například rukou.

Valenta (1997) zrcadlení popisuje jako co nejpřesnější napodobení pohybové akce jiným hráčem, nebo více hráči. Při zrcadlení se rozvíjí citlivost vůči partnerovi, neverbální komunikace a napodobivá schopnost.

Pokud spolu dvojice nechce spolupracovat, tak není dobré ji násilím nutit, protože by se jejich vztahy mohly ještě více narušit. Pokud se ovšem rozhodnou, že spolupráci vyzkouší, tak to může pomoci v nápravě vztahů mezi nimi.

### **Asociační kruh**

Jak už název vypovídá, tak při této metodě se děti posadí do kruhu, kde společně debatují o zadaném tématu. Každý může říct svůj názor, aniž by byl zesměšněn, nebo nebyl přijat.

Svobodová (2011) uvádí, že při této aktivitě může každý říct svou asociaci, která ho napadne. Některé asociace jsou pro ostatní pochopitelné, jiné méně, takže můžeme poprosit, aby nám je jedinec vysvětlil. Nikdy bychom neměli dětem jejich asociace vyvracet.

Novotný (2021) zmiňuje, že asociační kruh je založen na principu komunikace a interakce mezi jedinci. Děti mezi sebou řeší různá témata, která jim jsou předložena.

### **Horká židle**

Vybereme jedince, který se posadí na židli před ostatní, ztvární vybranou roli a odpovídá na otázky, které mu ostatní pokládají. Tato situace nemusí být každému příjemná, proto není dobré nikoho nutit, aby se zapojil.

Koťátková (1998) uvádí, že ten, kdo sedá na židli, by měl pravdivě odpovídat na otázky, které jsou určeny pro jeho roli. Protože může být tato zkušenost nepříjemná, je tato situace přirovnávána k sezení na horké židli.

Svobodová (2011) upozorňuje, že je dobré střídat děti na pomyslné horké židli. Děti nesetrvávají dlouho v negativní roli a nejsou tak vystaveny tlaku skupiny dlouhodobě. Střídání také funguje jako ochranný mechanismus, který dítě chrání před psychickým tlakem skupiny.

## **1.4 Hudební činnosti**

Hudba je mi blízká už od útlého věku. Moje rodina vzpomíná, že zpívat jsem se naučila dříve, než jsem začala mluvit. Proto bylo zapojení hudebních činností v rámci mé bakalářské práce jasnou volbou. V mateřské škole je zapojení hudebních činností běžnou součástí dne. Učitelé s dětmi zpívají písně, říkají básničky, tancují jednoduché tance, nebo hrají na hudební nástroje. Je potřeba dětem nabízet pestré aktivity, při kterých se s hudbou seznámí zábavnou formou.

### **1.4.1 Hudební činnosti v předškolním vzdělávání**

Děti se v předškolním vzdělávání setkávají s hudebními činnostmi nejčastěji pomocí zpěvu písní, hudebně pohybových činností, nebo třeba hry na jednoduché nástroje. Tyto činnosti jsou zapojeny do denního programu v mateřských školách, ale často jsou realizovány i v rodinách, kde si maminka s dítětem zpívají písničku, učí se básničku a podobně.

Zežula (1990) uvádí, že hudební činnosti v mateřské škole by měly být prováděny jako objektivně řízená, organizovaná, hudebně estetická, pedagogická činnost, při které si děti hrají, poznávají, tvoří a prožívají radost z hudby.

Kubecová (2017) zmiňuje, že hudba má v předškolním vzdělávání nezastupitelné místo a může pozitivně ovlivňovat dětský vývoj. Hudební činnosti často navozují pozitivní emoce a pomáhají uvolnit napětí, relaxovat a zklidnit děti. Dále vyjmenovává, že mezi základní činnosti, které

v mateřské škole realizujeme, patří pěvecké aktivity, hudebně pohybové činnosti, instrumentální činnosti a poslech zpěvu a hudby. Všechny tyto činnosti pomáhají naplnit cíle ve všech vzdělávacích oblastech.

Zezula (1990) jako hlavní podmínku pro úspěšné hudební činnosti uvádí aktivitu dítěte. Jedná se zejména o vnitřní aktivitu, která je spojena s emocionálním prožitkem. Učitelka mateřské školy by podle autora měla umět motivovat dítě k hudební činnosti a nacházet pro to množství aktivních forem.

#### **1.4.2 Hudební tvořivost**

Některé děti mají k hudbě blízko už od raného dětství. Již v prenatálním období plod reaguje na zvuky z okolí, a proto se doporučuje dětem zpívat, říkat básničky. Existují i pomůcky, jako například těhotenská rolnička, které dětský sluch stimulují.

Po narození se děti s hudbou seznamují různým způsobem a mohou ji samy tvořit pomocí hraček, které nahrazují hudební nástroje a vydávají různé zvuky. Jinak tomu není ani u dětí v předškolním věku, které svou hudební tvořivost mohou rozvíjet nejen na různých hračkách a hudebních nástrojích, ale také díky zpěvu písniček, rytmizaci či melodizaci básniček a podobně.

Zezula (1990) zmiňuje, že v předškolním věku vzrůstá zájem dětí o hudební činnosti. Zlepšuje se hlasový rozsah dětí, jejich pohybové schopnosti, ale také jsou schopny imitovat jednoduchou melodii a dodržet tóny. Tím se nám otevírá větší prostor pro rozvoj jejich hudební tvořivosti.

Ve své knize uvádí Slavíková (2020), že hudební tvořivost souvisí s tvořivou schopností či tvořivým potenciálem, který chápeme jako latentní schopnost, která je součástí kapitálu jedince a je utvářena jak psychologickými faktory, tak i geneticky.

Kubecová (2017) mezi hudební schopnosti řadí hudební sluch, hudební cítění, hudebně intelektové schopnosti a hudebně tvořivé schopnosti. Jako hudebně tvořivé schopnosti zmiňuje fantazii, flexibilitu, senzitivitu, originalitu, integraci a další.

Učitel v mateřské škole by měl děti sledovat při hudebních aktivitách a připravovat pro ně takovou nabídku, aby se každý mohl rozvíjet naplno. Některé děti mají hudební předpoklady menší a jiné větší, ale pomocí správně zvolených tvořivých aktivit můžeme každého jedince rozvinout.

Může se stát, že dítě není v hudebních dovednostech podporováno v rodině. Například v rodinách sportovně založených jde často hudba a její interpretace stranou. Přesto je dobré dítě zapojovat do hudebního procesu a snažit se, aby jeho postoj k hudebním činnostem byl kladný.

Ve svém vypracovaném projektu se snažím o propojení všech těchto teoretických východisek s praxí.

## **2 Praktická část**

### **2.1 Problém**

Mateřské školy často nejsou připraveny na projektování, jelikož učitelky si nejsou jisté, jak správně projekt vymyslet, naplánovat a zrealizovat. Projekty v mateřských školách proto buď nejsou zařazeny vůbec a učitelky se zaměřují jen na tematické celky, nebo jsou zapojovány zřídka a nejsou propracovány do hloubky tak, jak by mohly být. Ráda bych touto prací seznámila učitele nejen s teoretickými poznatky ohledně tvorby projektu a ohledně hudebních a dramatických činností, ale také s praktickým zapojením projektu do běžného režimu školy.

### **2.2 Cíl**

Hlavním cílem praktické části je navrhnout a zrealizovat projekt v mateřské škole, který děti seznámí s problematikou zdravého životního stylu hrou, zábavnou formou.

Činnosti jsou voleny tak, aby se střídaly aktivity ze všech možných oblastí, zejména ale z dramatické a hudební. Mezi další integrované oblasti patří například tělesná, výtvarná, jazyková a přírodovědní a rozvoj matematických představ.

S dětmi během projektu pracujeme tak, aby se na všechny aktivity těšily a chtěly se dozvědět více o jednotlivých tématech. Je proto důležité, aby učitel vytvářel vhodné prostředí, kde se děti nebojí vyjádřit a mohou tak naplno prožívat celý projekt.

### **2.3 Předpokládaný přínos**

Přínos praktické části je v možném využití projektu v mateřských školách. Práce by mohla přiblížit učitelům aktivity zaměřené na hudební a dramatické činnosti. Dále seznámí učitele s projektováním v mateřské škole. Projekt je zaměřen na zdravý životní styl, což je téma, které se řeší v každé mateřské škole.

### **2.4 Výzkumný vzorek**

Projekt se uskutečnil v mateřské škole Svatopluka Čecha v Chrudimi v homogenní třídě Stromečků. Tuto třídu navštěvují děti ve věku 5—6 let. Realizovala jsem ho v týdnu 7. – 11. září 2020. Projekt jsem realizovala pod vedením paní učitelky Evy Sotonové. Tuto mateřskou školu jsem si zvolila, protože jsem jí již několikrát navštívila a líbil se mi přístup učitelů k dětem a volené aktivity.



## **2.5 Použité metody**

Ve své práci jsem využila metody aktivizující (řešení problému, didaktické hry, diskuze, brainstorming), komplexní (projekt, skupinová a kooperativní forma práce), metody slovní, názorně-demonstrační a dovednostně-praktické.

Při evaluaci projektu jsem používala metodu pozorování, diskuze (s dětmi, s paní učitelkou, s vedením školy), rozhovory, analýzu dětských prací a podobně.

## **2.6 Představení projektu**

Hlavním cílem je seznámit děti se zdravým životním stylem pomocí projektu, do kterého se se mnou mohou zapojit s použitím hudebních a dramatických prvků. Celý projekt je navržen jako souvislý příběh, který se každý den zabývá jinou oblastí zdravého životního stylu. Je rozdělen na jednotlivé části, ve kterých jsou uvedeny konkrétní cíle. Projekt jsem vytvořila já, ale nechala jsem děti, aby se spolupodílely na výběru aktivit a činností.

Tento projekt jsem sepsala do jednoho týdne, ale aktivit je navrženo více, takže je možné ho protáhnout na dva týdny. Projekt je rozpracován v souladu s RVP a je zaměřen převážně na hudební a dramatické aktivity. Děti se díky němu seznámí se zdravým životním stylem a uvědomí si důležitost zdraví a zdravého způsobu života.

Projekt se skládá z pěti vzájemně propojených oblastí zaměřených na lidské tělo, pohyb, zdravou stravu, péči o tělo a nemoci. V každé z těchto částí se dítě seznámí s problematikou a osvojí si správné návyky vedoucí ke zdravému životnímu stylu.

Děti zjistí, jak naše tělo funguje, co vše na něm, ale i v něm máme a uvědomí si, co bychom měli dělat, abychom byli zdraví. Dozví se o lidské kostře a její funkci, ale také si představí různé sporty, zacvičí si a seznámí se s důležitostí pohybu. Zaměří se na zdravou stravu. Budou rozlišovat zdravé a nezdravé potraviny, seznámí se s potravinovou pyramidou a vyzkouší si, jaké to je být v roli kuchaře, protože vytvoří ovocný salát. Seznámí se s důležitostí každodenní hygieny. Děti se stanou zubaři a vyzkouší si zoubky vyčistit. Také zjistí, proč je důležité mýt si pravidelně ruce a pečovat o své tělo. V neposlední řadě se dozví o nemocech. Naučí se, jak zavolat lékaři, když se něco děje, ale také zjistí, jak vyžrát na bacily, které mohou jejich tělo ohrozit.

Celý projekt bude na začátku práce uveden a na konci zhodnocen. Po celou dobu učitel využívá maňáska, symbolizujícího ducha Edu, který žije v chlapci jménem Eduard. Jenže Eduard o sebe

vůbec nedbá, nežije zdravě a Eda je proto nešťastný. Děti se celý týden snaží, aby byl Eda zdravý a šťastný duch ve zdravém těle, proto učí Eduarda, jak žít zdravě.

Aktivita jsou určeny dětem ve věku 5-6 let, ale je možné je upravit i pro mladší děti. Je možné přehazovat pořadí jednotlivých částí, jelikož na sebe nenavazují. Aktivita byly vybrány mnou, ale děti byly součástí u výsledné realizace a mohly zvolit, které aktivity chtějí zařadit a které by v projektu nechtěly. Společně jsme potom došli k výslednému projektu, který jsme společně vyzkoušely.

## 2.7 Vlastní projekt

### 2.7.1 Lidské tělo

**Cíl:** umět pojmenovat základní části lidského těla, uvědomit si, jak to v lidském těle funguje, vědět, jak bychom se ke svému tělu měli chovat

**Organizační forma:** ve třídě, na koberci, u stolečku

**Vzdělávací oblasti:** dítě a jeho tělo

**Očekávané výstupy:** zachovávat správné držení těla, vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru, ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem, zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami, nástroji a materiály, pojmenovat části těla a některé orgány, znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, pohybem a sportem,

**Pomůcky:** maňásek ducha Edy, deka, víčka, velkoformátový papír, obrázky orgánů

Metody a techniky	Vzdělávací činnosti	Pomůcky
<b>Motivace</b> Komunitní kruh Nastavení problémové situace	Tato aktivita slouží jako motivace na daný den. Děti se posadí do kruhu a učitel sedí mezi nimi a na ruce má navlečeného maňáska. Představí ho dětem. Duch Eda je duch, který žije v chlapci jménem Eduard. Jenže Eduard o sebe vůbec nedbá, nežije zdravě a Eda je proto nešťastný. Učitel vede rozhovor s Edou tak, že mu Eda „šeptá do ucha“, on potom vypráví dětem, co mu řekl. Děti se shodnou, že by pomohlo, kdyby naučily Eduarda, jak vlastně žít zdravě. Nejprve je ale potřeba se seznámit s tím, jak lidské tělo funguje.	Maňásek ducha Edy
<b>Evokace</b> Diskuze	<b>Lidské tělo</b> Tato aktivita je zvolena jako evokace k danému tématu. Učitel dětem položí otázky: Jaké části lidského těla známe? Umíte je pojmenovat? A co vlastně máme v těle? Následně děti říkají své myšlenky. Společně si části těla ukáží a pojmenují. Potom se zaměří na základní orgány – mozek, srdce, plíce...	

<p><b>Uvědomění</b></p> <p>Básnička</p> <p>Verze narativní pantomimy</p>	<p><b>Báseň s pohybem</b></p> <p>Děti se společně s učitelem naučí básničku s doprovodným pohybem.</p> <p><b>Moje tělo mozek řídí,</b> – chytím se za hlavu a ukloním ji nejprve na pravou stranu, pak na levou stranu</p> <p><b>oči ty to dobře vidí.</b> - z rukou si udělám brýle před očima a podívám se nejprve na pravou stranu, potom na levou stranu</p> <p><b>Pod hlavou je krček malý,</b> - chytím se oběma rukama na krku</p> <p><b>na rukách jsou velké svaly.</b> – pravou ruku zvednu a levou se poplácám na sval, potom obráceně</p> <p><b>Na nich máme prstů pět,</b> - na levé ruce ukážeme 5 prstů</p> <p><b>spočítáme si je hned.</b> – ukazováčkem pravé ruky ukážu postupně na prsty levé ruky</p> <p><b>V hrudním koši srdce máme,</b> - pěstí pravé ruky lehce 2x zabouchám na střed hrudníku, potom pěstí levé ruky</p> <p><b>do břicha si jídlo dáme.</b> – oběma rukama si krouživým pohybem pohladím břicho</p> <p><b>Nohy obě procvičí se,</b> - přednožím pravou nohu, stojím na levé noze a obráceně</p> <p><b>venku dobře skotačí se.</b> – výskok do výšky</p> <p>Nacvičujeme nejprve po částech, potom spojujeme do větších celků. Děti se snaží zopakovat básničku po učitelích. Báseň je doplněna o pohyb, který je dětem nápomocný pro lepší upevnění slov.</p>	
<p>Didaktická hra</p> <p>Frontální/ Skupinová práce</p>	<p><b>Detektiv</b></p> <p>Děti se rozdělí do dvou skupin, mezi kterými je natažena deka jako bariéra, aby na sebe jednotlivé skupiny neviděly. V každé skupině vyberou jedno dítě, které si lehne na zem v libovolné poloze. Ostatní ho kolem těla obloží víčky, a</p>	<p>Deka, víčka</p>

	<p>potom mu pomohou vstát. Když jsou obě skupiny hotové, tak si vymění místa a hádají, koho druhá skupina obkládala.</p>	
<p><b>Reflexe</b> Diskuze</p>	<p>Jak se dětem aktivity zatím dařily? Každý může říct svůj názor a zhodnotit svou práci během předchozích činností.</p>	
<p>Hudebně pohybová činnost</p>	<p><b>Zopakování básničky</b> Učitel spolu s dětmi zopakuje báseň o našem těle, kterou se všichni společně naučili.</p>	
<p><b>Evokace</b> Interpretace písně</p>	<p><b>Hlava, ramena</b> Pokud děti písničku znají, zpívají s učitelem. Pokud ne, pouze doprovází pohybem. Při písničce ukazují na části těla, které jsou tam zmíněné (hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos). Učitel píseň doprovází hrou na klavír. Děti ji nejprve zpívají a ukazují pomalým tempem, následně se zrychluje a končí se ve chvíli, kdy děti dosáhnou maximální rychlosti.</p>	
<p><b>Uvědomění</b> Tvoření Výtvarná aktivita Skupinová práce</p>	<p><b>Výroba lidského těla</b> Z velkého papíru vyrobíme „oblek“, který děti polepí jednotlivými orgány. Vznikne krásné ztvárnění lidského těla, které si děti mohou obléct na sebe. Pracujeme ve skupině, takže děti spolupracují, a když je práce hotová, mohou si všechny děti vyzkoušet oblek navléct, aby si ho ostatní prohlédli.</p>	<p>Velký papír, obrázky orgánů, lepidlo, nůžky</p>
<p>Diskuze Nastavení problémové situace</p>	<p><b>Jak bychom se měli ke svému tělu chovat?</b> Děti s učitelem diskutují o tom, jak bychom se ke svému tělu měli chovat a jak bychom se chovat neměli. Říkají své nápady a ostatní poslouchají. Učitel popíše osobu, která jen sedí na gauči, jí nezdravé jídlo a moc o sebe nedbá. Děti popisují, jaké</p>	

	<p>stinné stránky má takový život a snaží se vymyslet, jak by se tato osoba měla chovat, co by měla změnit. Věci, které vymyslí, následně pantomimicky předvedou ostatním v další aktivitě.</p>	
<p>Pantomima Skupinová práce</p>	<p><b>Situace pro zdraví</b> Děti se rozdělí do skupin a jedna skupina zkusí pantomimou předvést situaci, jak bychom se měli chovat a co bychom měli dělat pro své zdraví. Ostatní pozorují a hádají, co daná skupina představuje. Pokud děti nemají vlastní nápad, tak jim učitel poskytne malou nápovědu, která jim pomůže vybrat jednu z možností. Např. zdravě jíst, dodržovat hygienu, čistit si zuby, často se hýbat, a podobně.</p>	
<p><b>Reflexe</b> Hodnotící škály</p>	<p>Učitel dětem představí škálu pro závěrečné hodnocení. Kdo se dozvěděl něco nového, ten se postaví. Kdo něco věděl a něco si zopakoval, ten si sedne. Kdo vše uměl a nic pro něj nebylo nové, ten si lehne na zem.</p>	

## 2.7.2 Pohyb

**Cíl:** pochopit význam kostry v lidském těle, uvědomit si důležitost pohybu, poznat různé sporty a aktivity, procvičit si své tělo

**Organizační forma:** ve třídě, na koberci, u stolečku, v tělocvičně, na školní zahradě

**Vzdělávací oblasti:** dítě a jeho tělo, dítě a ten druhý

**Očekávané výstupy:** zachovávat správné držení těla, zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí, vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru, spolupracovat s ostatními, respektovat potřeby jiného dítěte

**Pomůcky:** maňásek ducha Edy, barevné papíry, tyčinky do uší, nůžky, lepidlo, rozstříhané obrázky kostry, lano, kroužky, kloboučky, tyč

Metody a techniky	Vzdělávací činnosti	Pomůcky
<b>Motivace</b> Uvedení problémové situace	Učitel zahraje scénku s maňáskem ducha Edy. Eda si v ní stěžuje, že ho bolí celé tělo a začíná tloustnout. Učitel nejprve nechá děti vymyslet, jak by se situace mohla vyřešit, potom vysvětlí, že je potřeba, aby se Eduard více hýbal, čímž nadnese téma na tento den. Maňaska pro větší efekt učitel vycpe, aby vypadal tlustší. Na konci dne můžeme výplň znovu vyndat, aby bylo vidět, že pohyb funguje.	Maňásek ducha Edy
<b>Evokace</b> Manipulativní činnost	<b>Výroba kostry</b> Nejprve učitel s dětmi promluví o tom, proč v těle máme kosti a jak vypadá kostra. Ukáží si kostru např. na internetu, nebo v encyklopedii. Následně si vyzkouší vytvořit kostru z tyčinek do uší. Každé dítě si vezme barevný papír. Z bílého papíru si vystříhne lebku, případně mu pomůže učitel. Tu si nalepí na barevný papír a k ní skládá postupně tyčinky, nebo poloviny tyčinek, tak aby vznikla kostra. Vše nalepí lepidlem na papír. Činnost je ideální ráno, než se sejdou všechny děti, aby se postupně vystřídaly a učitel jim mohl pomoci.	Tyčinky do uší, barevný papír, lepidlo, nůžky

<p>Uvědomění</p> <p>Tanec</p> <p>Hudebně pohybová činnost</p> <p>Frontální výuka</p>	<p><b>Hejbni kostrou</b></p> <p>Zatancujeme si protahovací taneček na písničku Hejbni kostrou od Poupěnky a Štístka. Písnička je i s videem, takže je možné dětem video pustit a potom se teprve učit kroky, případně dětem pustíme pouze zvuk.</p> <p><b>Jedna ruka luská,</b> – luskání pravou rukou</p> <p><b>druhá jak by smet,</b> - luskání levou rukou</p> <p><b>nesed' jak natvrdlá houska, hejbni kostrou ted'.</b> – luskání oběma rukama a pohyb z nohy na nohu</p> <p><b>Jedna noha dupe,</b> - podupávání pravou nohou</p> <p><b>a ta druhá též,</b> - podupávání levou nohou</p> <p><b>už nám to jde spolu super, dáš to, jen když chceš.</b> – luskání oběma rukama a pohyb z nohy na nohu</p> <p><b>Jedna ruka bouchá,</b> - pravou rukou boucháme do pravého stehna</p> <p><b>a ta druhá též,</b> - levou rukou boucháme do levého stehna</p> <p><b>prober svaly, povznes ducha, tři, dva, jedna, běž.</b> – pleskáme do obou stehen a pohybujeme se z nohy na nohu</p> <p><b>Celé tělo skáče, skáče celý sál, (2x)</b> – skáčeme na obou nohách</p> <p><b>kdo to vzdal ted' v koutě pláče, no já tančím dál. (2x)</b> – twist do dřepu a výskok</p> <p><b>I když ti to dneska nejde, aspoň zatleskej,</b> - tleskáme rukama</p> <p><b>nebo vrť bokama zas a zas.</b> – ruce v bok a hýbeme boky ze strany na stranu</p> <p><b>Trsej sám anebo ve dvou, ať to půjde snáz. Kdo si troufá ještě jednou, ať překvapí nás.</b> – ve dvojici se točíme do kola, ruce jsou spojené v loktech</p> <p>Opakujeme i na druhou část písničky stejné kroky, text je podobný.</p>	
--	---	--



<p>Manipulativní hra Skupinová práce</p> <p><b>Reflexe</b> Diskuze Hodnotící škála</p> <p><b>Evokace</b> Pantomima</p> <p>Sochy (Živý obraz)</p>	<p>Pokud by kroky dělaly dětem problémy, tak můžeme pohyby zjednodušit, případně si pomoci videem, kde jsou pohyby podobné.</p> <p><b>Kostra – skládání rozstříhaného obrázku</b> Děti dostanou do skupin rozstříhané obrázky kostry. Jejich úkolem je složit obrázky správně zpět dohromady.</p> <p>Učitel dětem položí otázku, proč si myslí, že se dnes začaly věnovat kostře, a proč je naše kostra důležitá. Když děti řeknou své názory a myšlenky, tak se zeptá, jaké znají sporty a aktivity, u kterých mohou své tělo pořádně rozhýbat.</p> <p>Komu se povedlo vytvořit kostru, ten se pohybuje rychle, komu se práce moc nedařila, ten se pohybuje pomalu, a komu se nepovedlo udělat kostru, ten stojí a nehýbe se.</p> <p><b>Sportovní pantomima</b> Dítě pantomimou předvede nějaký sport, který zná. Ostatní děti se snaží poznat, o jaký sport se jedná. Každý sport se může objevit pouze jednou. Děti, které pantomimu předvádět nechtějí, ty nenutíme, ale snažíme se o zapojení co nejvíce z nich.</p> <p><b>Sochy sportovců</b> Všichni se pohybují po prostoru volnou chůzí. Když učitel vykřikne slovo „sochy“, tak děti zůstanou stát jako socha nějakého sportovce. Učitel potom zkouší uhodnout, jaké sportovce jednotlivé děti znázorňují (hokejista, fotbalista, golfista,...). Ostatní si prohlíží, jakou sochu udělali jejich spolužáci a zkouší v hlavě hádat spolu s učitelem.</p>	<p>Rozstříhané obrázky kostry</p>
--	---	---

<p><b>Uvědomění</b></p> <p>Pohybová hra</p>	<p><b>Překážková dráha</b></p> <p>Při dobrém počasí realizujeme překážkovou dráhu na zahradě, v případě deště nebo zimy přesuneme aktivity dovnitř. Všechny děti si postupně překážkovou dráhu vyzkouší.</p> <p><b>Chůze po laně</b> – na zemi natáhneme lano a děti se ho snaží přejít a nešlápnout vedle.</p> <p><b>Kroužky</b> – snožmo skáče z jednoho kroužku do druhého.</p> <p><b>Slalom mezi kloboučky</b> – kloboučky rozmístíme metr od sebe a děti mají za úkol rychle běžet slalom mezi nimi.</p> <p><b>Skákání žabáků</b> – z jednoho místa na druhé děti skáčou žabáky.</p> <p><b>Podlézání překážek</b> – děti podlezu pod překážkou připravenou na dráze.</p>	<p>Lano, kroužky, kloboučky, tyč</p>
<p>Hudební činnost</p>	<p><b>Zdravé tělo</b></p> <p>Učitel děti naučí zpívat písničku Zdravé tělo. Píseň se učí po frázích a postupně se spojuje do větších celků. U menších dětí může píseň zpívat pouze učitel a děti se přidávají na frázi: Občas by to chtělo, procvičit si tělo.</p>	
<p>Reflexe</p>	<p>Učitel s maňáskem Edou zahraje scénku, při které je vidět, že je Eda po celém dni hubenější. Učitel zdůrazní, jak je důležitý pohyb a pochválí děti za to, že Eduardovi ukázaly, jak se chovat ke svému tělu.</p> <p>Následně společně zhodnotí celý den. Kdo si dnes pořádně zasportoval a byl v pohybu, ten rychle běží na místě. Kdo se hýbal, ale nebylo to pro něj náročné, ten pomalu jde na místě. Kdo se nesnažil, nesportoval a nehýbal se, ten stojí na místě.</p>	

### 2.7.3 Zdravá strava

**Cíl:** umět rozlišit potraviny na zdravé a nezdravé, poznat ovoce a zeleninu, rozeznat, které jídlo je pro tělo dobré

**Organizační forma:** ve třídě, u stolečku, na koberci

**Vzdělávací oblasti:** dítě a jeho tělo

**Očekávané výstupy:** rozlišovat, co zdraví prospívá a co mu škodí, zvládat sebeobsluhu, uplatňovat hygienické a zdravotně preventivní návyky, mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, aktivního pohybu a zdravé výživy

**Pomůcky:** maňásek ducha Edy, zalaminované obrázky jídel, papírové peníze, pyramida z papíru, ovoce, nůž, prkénko, mísa

Metody a techniky	Vzdělávací činnosti	Pomůcky
<b>Motivace</b> Učitel v roli	Učitel s maňáskem vede rozhovor. Povídají si o tom, že včera děti zjistily, jak je pro zdraví důležitý pohyb. Ale pohyb není jediná věc, kterou pro své zdraví musíme udělat. Dále je potřeba do svého jídelníčku zařadit dostatek ovoce a zeleniny, mléčných výrobků a dalších zdravých potravin a vyvarovat se sladkostem, sladkému pití, slaným pochoutkám a jiným pochutinám, které jsou sice dobré, ale pro tělo nezdravé.	Maňásek ducha Edy
<b>Evokace</b> Brainstorming	Děti říkají to, co je napadne, když se řekne zdravá strava. Vznikne nám spousta nápadů, co by mohlo být zdravé.	
Diskuze	<b>Rozdělování jídel</b> Učitel dětem ukazuje obrázky různých jídel. Děti říkají, zda jsou potraviny zdravé, méně zdravé, nebo nezdravé. Rozdělí potraviny na tři kupičky. Na jedné bude jídlo, které bychom měli jíst často, na druhé jídlo, které bychom měli jíst, ale ne každý den. Na poslední hromádce bude jídlo, které bychom měli jíst jen občas, nebo vůbec.	Obrázky jídel

<p><b>Uvědomění</b></p> <p>Hra v roli</p> <p>Problémová situace</p>	<p><b>Na prodavače</b></p> <p>Učitel je v roli prodavače a děti v roli kupujících. Děti chodí k prodavači a vybírají si zdravou svačinu, kterou si následně mohou koupit za papírové penízky. Učitel jim řekne cenu svačiny a děti pomocí peněz zaplatí. Částky jsou upravené pro děti, takže například jablko by stálo 1 Kč, banán 2 Kč, jogurt 2 Kč a podobně. Některým dětem učitel řekne, aby zkusily vymyslet nějakou problémovou situaci, jako například nedostatek peněz.</p>	<p>Papírové peníze</p>
<p>Didaktická aktivita</p> <p>Frontální práce</p>	<p><b>Vytleskávání slov</b></p> <p>Učitel dětem na koberci ukáže nějaké ovoce nebo zeleninu. Děti řeknou název a společně si vytleskají slabiky. Například jablko – ja/bl/ko. Když mají vytleskáno, tak spočítají, kolik má slovo slabik.</p>	
<p><b>Reflexe</b></p> <p>Diskuze</p>	<p>Jak by měla vypadat naše strava? Jaké jídlo by bylo dobré ke svačině? Co nového jste se při aktivitách dozvěděli?</p>	
<p><b>Evokace</b></p> <p>Didaktická hra</p> <p>Frontální práce</p>	<p><b>Umíst'ování do pyramidy</b></p> <p>Obrázky jídel děti umisťují pomocí suchého zipu na pyramidu zdravé stravy. V největší zelené části jsou potraviny, které jsou pro nás prospěšné, takže je můžeme jíst často. Čím výš potraviny na pyramidě jsou, tím jsou pro nás méně prospěšné a o to méně bychom je měli jíst. Každý si zkusí přiřadit nějakou potravinu do pyramidy. Některé pochutiny, které děti mají rády, jsou moc dobré, ale nejsou prospěšné pro naše zdraví, takže bychom je neměli do jídelníčku začleňovat příliš často.</p>	<p>Pyramida na rozdělení potravin</p>

<p>Hudební činnost Frontální práce</p>	<p><b>Přednes básně</b> Učitel dětem přednese básničku, kterou děti namotivuje k další činnosti. <b>Když máš málo vitamínů, jez ovoce a zeleninu.</b> <b>Bacily snadno přemohou, nemoci na tebe nemohou.</b> <b>Citrón je kyselý, mrkev je sladká, kiwi je chlupaté, jablka hladká.</b> <b>Pětkrát denně malou porci a budou z nás zdraví borci.</b></p>	
<p><b>Uvědomění</b> Hra v roli Skupinová práce</p>	<p><b>Hra na kuchaře</b> Učitel připraví na stolečky ovoce, nože, prkénko. Děti se posadí ke stolečku a pod dohledem učitele se pustí do přípravy ovocného salátu. Učitel vybere ovoce, které lze snadno nakrájet i příborovým nožem. Děti se vystřídají v práci a vytvoří tak mísu plnou ovoce, které následně mohou sníst.</p>	<p>Nůž, ovoce, prkénko</p>
<p>Hudebně pohybová činnost</p>	<p><b>Píseň na melodii Hlava, ramena</b> Písnička na melodii Hlava, ramena s upraveným textem na zdravou stravu od paní Jenčkové. S dětmi si můžeme vybrat, kterou sloku použijeme, jelikož jich autorka nabízí více. První sloka například popisuje mléčné výrobky. <b>Mléko</b> – 2x tleskat před tělem <b>Smetana</b> – 3x tleskat o hřbet levé dlaně pravými prsty <b>Jogurty</b> – 3x pleskat na stehna střídavě dlaněmi <b>Kefír</b> – 2x dupnout střídavě nohama <b>Máslo</b> – 2x třít spojené dlaně <b>Tvaroh</b> – 2x tleskat dutými dlaněmi <b>Ementál</b> – 2x pleskat střídavě na ramena, 1x plesk současně Písničku je možné doplnit také o instrumentální zvukomalbu. <b>Mléko</b> – 2x úder dvěma dřevěnými vejci <b>Smetana</b> – 3x cinknutí prstovými činely</p>	

<p><b>Reflexe</b> Hodnotící škála</p>	<p><b>Jogurty</b> – 3x krátce otočit rukojetí řehlačky  <b>Kefír</b> – 2x brknout o gumičku na plechovce  <b>Máslo</b> – 2x třít v dlaních igelitový sáček  <b>Tvaroh</b> – 2x drhnout minidřívkem od těla a zpět  <b>Ementál</b> – 3x úder prsty o rám tamburíny</p> <p>Učitel děti naučí první sloku. Děti rozdělí na dvě skupiny. Jedna skupina se naučí hru na tělo a druhá skupina hraje na nástroje. Potom se skupiny vymění.</p> <p>Kdo z vás si myslí, že jí zdravě, ten se postaví na pravou stranu místnosti, kdo si myslí, že jí nezdravě, ten se postaví vlevo v místnosti. Využít můžete celou škálu mezi jednotlivými stranami.</p> <p>Učitel dětem nadnese, že už se dozvěděly o důležitosti pohybu a zdravé stravy. Je ale potřeba o své tělo dbát i jinak. Položí dětem otázku, jestli vědí jak. Výsledkem by mělo být, že je potřeba dodržovat hygienu, mýt si ruce, čistit si zuby a podobně.</p>	
---	--	--

## 2.7.4 Péče o tělo

**Cíl:** znát zásady správné péče o tělo, poznat které potraviny mohou kazit zuby, zvládat základy hygieny

**Organizační forma:** ve třídě, na koberci, u stolečku

**Vzdělávací oblasti:** dítě a jeho tělo, dítě a jeho psychika

**Očekávané výstupy:** zvládat sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky, rozlišovat, co zdraví prospívá a co mu škodí, mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, aktivního pohybu a zdravé výživy, vyjadřovat samostatně a smysluplně myšlenky, nápady, pocity, ve vhodně zformulovaných větách

**Pomůcky:** maňásek ducha Edy, zdravý a zkažený zub, obrázky jídel, model zubů a kartáčku, písmena v zoubcích, rozstříhané obrázky

Metody a techniky	Vzdělávací činnosti	Pomůcky
<b>Motivace</b> Učitel – hra v roli Uvedení do problému	Ducha Edu bolí zuby. Eduard si totiž špatně čistí zuby a celkově o svou hygienu moc nedbá. Děti se společně s učitelem dnes pokusí naučit Eduarda, jak o sebe pečovat.	Maňásek ducha Edy
<b>Evokace</b> Problémová situace Skupinová práce	<b>Bolest zubů</b> Proč nás bolí zuby? Jak by se tomu dalo předejít? Proč si čistíme zuby a jak? Děti říkají své odpovědi na otázky, které učitel pokládá. Každý může říct jakýkoliv názor.	
<b>Uvědomění</b> Didaktická hra Skupinová práce	<b>Třídění do zoubků</b> Na koberec položíme obrázek usmívajícího se a mračícího se zoubku. Učitel dětem ukazuje obrázky jídel, které děti přiřazují k zubům podle toho, zda nám zuby kazí a jsou nevhodné, nebo zda jsou zdravé a prospěšné,	Obrázky jídel, dva zuby – zdravý a zkažený

<p>Hra v roli Skupinová práce</p>	<p><b>Na zubaře</b> Děti se vtělí do role zubaře. Před sebou mají veliký model lidských zubů a kartáček na zuby. Jejich úkolem je zuby vyčistit a opravit tak, aby byly zdravé. Postupně se vystřídají a každé dítě si vyzkouší být zubařem.</p>	<p>model zubů a kartáček</p>
<p>Didaktická hra Individuální práce</p>	<p><b>Psaní písmenek</b> Děti dostanou před sebe papír s pusou plnou bílých zoubků. Na kartičkách na stole mají položené zoubky s písmenky. Úkolem dětí je vzít si písmenko a zkusit ho napsat do jednoho čistého bílého zoubku. Když mají hotovo, vezmou si další písmenko a takto pokračují, dokud nezaplní celou pusou.</p>	<p>papír s pusou, zoubky s písmeny</p>
<p><b>Reflexe</b> Diskuze</p>	<p>Učitel dětem položí otázku. Jak se jmenuje doktor, který se stará o naše zuby? Jaké to bylo být v roli zubaře? Jak jste se cítily? Čistíte si své zuby pravidelně dvakrát denně?</p>	
<p><b>Evokace</b> Pohybová hra Pantomima Frontální práce</p>	<p>Jak se člověk cítí, když ho bolí zuby? Děti pantomimicky předvedou. Jak se cítí, když ho zuby nebolí? Učitel hraje na klavír melodii. Když hudba hraje rychle, děti pobíhají zvesela po třídě a předvádějí, jak se cítí, když je nic netrápí. Když hudba zpomalí a hraje tajemněji, tak děti předvádějí, jak se cítí, když je něco bolí, není jim dobře. Chytí se například za tváře, jako by je bolely zuby a chodí po prostoru pomalu.</p>	
<p><b>Uvědomění</b> Živé obrazy Skupinová práce</p>	<p>Péče o tělo Děti se rozdělí do skupin a zkusí pomocí živých obrazů ztvárnit, jak by se mělo pečovat o své tělo. Jedna skupina předvede čištění zubů, další mytí rukou, další mytí těla, ... Děti se nejprve</p>	



<p>Hudebně pohybová činnost</p> <p>Verze narativní pantomimy</p>	<p>domluví, jak bude obraz vypadat. Následně skupina předvede obraz ostatním, kteří mohou spolu s učitelem, chtít obraz rozpohybovat.</p> <p>Učitel dětem nejprve ukáže básničku s pohybem a následně se jí společně naučí.</p> <p><b>Celý den si ruce hrají,</b> točím mlýnek  <b>všechno možné osahají.</b> sahám si po pažích  <b>Hračky, písek, botičky,</b> 3x tlesknu  <b>špinavé jsou ručičky.</b> zamávám dlaněmi  <b>Copak ručkám pomůže</b> ruce v bok a natočím se vpravo  <b>a tu špínu přemůže?</b> ruce v bok a natočím se vlevo  <b>Voda, mýdlo, umyvadlo,</b> na levé ruce počítám na prstech do tří  <b>to je správné zaklínadlo.</b> čaruji rukama</p> <p><b>Puzzle</b></p>	
<p>Didaktická hra</p> <p>Práce ve dvojici</p>	<p>Děti dostanou do dvojice obrázek rozstříhaný na různé dílky. Snaží se obrázek co nejrychleji složit správně a potom si ho ve dvojici popíší.</p>	
<p><b>Reflexe</b></p> <p>Diskuze</p>	<p>Jak musíme správně pečovat o tělo, aby bylo zdravé? Děti říkají, co nového se dozvěděly.</p>	
<p>Názorové spektrum</p>	<p>Podle toho, jak se po dnešním dni cítíš se postav na usměvavý zoubek, nebo na zkažený, zamračený zoubek.</p> <p>Proč se tak cítíš?</p>	
<p>Hra v roli s maňáskem</p>	<p>Učitel do kruhu přizve i ducha Edu, který je rád, že jsme se dnes dozvěděli tolik věcí a naučili je i Eduarda. Eduard si totiž začal čistit zuby, mýt obličej i uši a hned se cítí lépe, tak se cítí lépe i Eda.</p>	

## 2.7.5 Nemoci

**Cíl:** zapamatovat si číslo 155, vědět kdy vyhledat pana doktora, umět se bránit proti nemocem, zvládnout situace první pomoci

**Organizační forma:** ve třídě, na koberci, u stolečku

**Vzdělávací oblasti:** dítě a jeho tělo, dítě a ten druhý, dítě a společnost

**Očekávané výstupy:** pojmenovat části těla a některé orgány, znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, pohybem a sportem, domluvit se slovy, vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů, naučit se nazpaměť krátké texty, záměrně si zapamatovat a vybavit, řešit problémy, úkoly a situace, myslet kreativně, navazovat kontakty s dospělým, uplatňovat návyky v základních formách společenského chování ve styku s dospělými i s dětmi

**Pomůcky:** maňásek ducha Edy, číslice 155, telefon, lékařský plášť, kufřík, lékařské vybavení, náplasti, medvídci a náplasti s čísly, čtvrtka, vodovky, štětce, kelímky na vodu

Metody a techniky	Vzdělávací činnosti	Pomůcky
<b>Motivace</b> Uvedení do problematiky	Eda se necítí nejlépe, nejspíš na něj něco leze. Asi chytil rýmu, nebo kašel, protože Eduard běhal venku málo oblečený. Taky párkrát spadl a rozbil si koleno. Co se s Edou děje? Jak mu můžeme pomoci?	Maňásek ducha Edy
<b>Evokace</b> Improvizace Skupinová práce	Když je někdo nemocný, tak jde ke svému lékaři, který ho prohlédne. Co musíme udělat, když se nám něco stane někde venku, když se vážněji zraníme, nebo najdeme někoho jiného, kdo je ve vážném stavu? Učitel dětem ukáže číslice 155 a velký telefon. Řekne dětem, jak správně zavolat sanitku, co říct, případně jak se zachovat. Děti by nejdřív měly zkusit najít dospělou osobu, nebo případně, když mají vlastní telefon, tak zavolají sanitku. Děti si potom zkusí ve skupinách improvizované hovory.	Číslo 155, telefon

Pohybová hra	<p><b>Hra na bacila</b></p> <p>Edovi se ale neděje nic vážného, aby se musela volat sanitka. Jen chytil bacila. My si na takového bacila zahrajeme. Jedno dítě je bacil a honí ostatní děti. Když někoho chytí, tak dané dítě onemocní a chytí se s bacilem za ruku. Společně potom honí ostatní děti. Had nemocných dětí se nesmí rozpojit.</p>	
<p><b>Uvědomění</b></p> <p>Kufr</p> <p>Učitel v roli</p>	<p><b>Lékař</b></p> <p>Učitel v lékařském plášti přijde s kufříkem v ruce a děti zkusí hádat, co by v něm mohlo být. Učitel hraje roli lékaře a nejprve nechá děti hádat, a potom kufřík otevře a společně s dětmi si věci prohlédne.</p>	Lékařský plášť, kufřík
<p>Hra v roli</p> <p>Práce ve dvojici</p>	<p><b>Hra na doktora</b></p> <p>Děti se rozdělí do dvojic a zahrají si na doktora. Zkusí kamarádovi zavázat obvazem nějakou část těla a nalepit náplast. Ve dvojici se vystřídají.</p>	Obvaz, náplasti
<p>Didaktická hra</p> <p>Individuální práce</p>	<p><b>Náplasti s čísly</b></p> <p>Děti dostanou obrázek s medvídkem, na kterém jsou označena místa s číslem. Úkolem dětí je umístit na správné místo náplast s příslušným počtem teček.</p>	Medvídci s čísly
<p><b>Reflexe</b></p> <p>Diskuze</p>	<p>Komu se dnes dařila práce doktora? Co jste se dnes naučily nového? Co mohu udělat pro to, aby se mě žádný bacil nedržel?</p>	
<p><b>Evokace</b></p> <p>Brainstorming</p>	<p><b>Jak zabránit, aby bacil napadl člověka?</b></p> <p>Děti říkají své nápady, které si postupně probereme. Nakonec si shrneme, co bychom tedy dělat měli a co ne.</p>	

<b>Uvědomění</b>	<b>Malba bacila</b>	Štětce, voda,
Výtvarná činnost	Děti se nejprve zamyslí, jak by mohl bacil vypadat. Zkusí ho	ubrus,
Individuální	výtvarně ztvárnit pomocí vodových barev. Každý bacil je	čtvrtka,
činnost	originální, protože každá nemoc je jiná.	vodové barvy
Poslech skladby	<b>Práce se skladbou</b>	
Frontální práce	Učitel na klavír zahraje libovolnou skladbu, ve které se	
	střídají dvě části (například Jack O'Lanter Jamboree). Děti	
	poslouchají a mají za úkol zjistit, co ve skladbě bacil dělá.	
	Učitel se jich ptá na otázku, co nám klavír řekl. Po rozboru	
	skladby by děti měly zjistit, že skladba je rozdělena na tři	
	části, přičemž první a třetí část jsou skoro stejné. Nejprve se	
	bacil šíří tělem, ve druhé části dělá neplechu a ve třetí části	
	buď odchází z těla, nebo v těle vítězí svůj boj (záleží na tom,	
	jak děti konec vymyslí).	
<b>Reflexe</b>		
Teploměr	Komu se dnes práce dařila a dozvěděl se něco nového, ten jde	
	na jednu stranu místnosti. Komu se práce nedařila a nic	
	nového mu aktivity nepřinesly, ten jde na druhou stranu	
	místnosti. Lze využít celou škálu na celé délce.	
Učitel v roli	Eda je nyní šťastný a spokojený duch v chlapci jménem	
	Eduard, protože Eduard se tento týden dozvěděl, jak má	
	správně žít a jak se starat o své tělo. Eda moc děkuje všem	
	dětem a nabádá je, aby také žily zdravěji a více se o sebe	
	staraly, protože jinak by v jejich těle nežil zdravý duch.	
Komunitní kruh	Kdo má v ruce maňáska Edu, ten mluví. Každý může říct, co	
	mu tento týden přinesl, co se mu líbilo, co ho bavilo, nebo co	
	se třeba dozvěděl nového. Slovo dostane každý, ale kdo	
	nechce mluvit před ostatními, toho nenutíme.	

## **2.8 Evaluace projektu**

Celý projekt byl realizován tak, aby co nejméně narušil zavedený režim v mateřské škole. Organizace dne probíhá tak, že se děti ráno postupně schází, následuje didakticky zacílená činnost. Poté je pro děti připravena svačina, po které pokračuje další část didaktických her a aktivit. Následuje pobyt venku a oběd.

### **2.8.1 Lidské tělo**

Hned ráno, když se děti začaly scházet ve třídě, jsem se s nimi seznamovala, zjistila jejich jména, představila jsem se a nabídla dětem aktivity k volné hře, do kterých se mohly zapojit.

Když se všechny děti sešly, uvedla jsem dnešní den v komunitním kruhu, kde jsem děti namotivovala na dané téma. Děti se seznámily s maňáskem, který s námi bude celý den a zapojí se s námi do všech aktivit. Když jsem vedla rozhovor s duchem Edou, tak bylo vidět, že jsou děti upoutané a věnují mi veškerou svou pozornost.

Na koberci jsme ještě zůstali a diskutovali jsme o tom, jaké známe části na svém těle. Děti mě překvapily, protože odpovídaly např. loket a kotník. Když jsem potom položila otázku, co máme v těle, tak většina dětí odpověděla krev. Navedla jsem tedy děti více do hloubky a potom už jsme společně přišli na to, že v těle máme také kosti, svaly, orgány a některé jsme si i pojmenovali.

Následovala básnička, kterou jsem dětem nejprve předvedla sama i s pohybem. Když jsem se dětí zeptala, jestli si jí chtějí vyzkoušet se mnou, tak všechny nadšeně přitakávaly. Bylo vidět, že po delším sezení se děti rády protáhnou. Následně jsme se básničku naučili za pomoci verze narativní pantomimy, kdy děti opakovaly pohyby po mně a učily se text básně. U této aktivity se některým dětem dařilo ihned a básničku si rychle pamatovaly, ale některé děti potřebovaly více času.

Rozdělila jsem děti na dvě skupiny a zahráli jsme si hru na detektiva. Každá skupina si vybrala jedno z dětí, které si lehlo na zem a ostatní ho obložili víčky. Mezi skupinami jsme s paní učitelkou držely nataženou deku a využila jsem nabídnuté pomoci, takže jsme každá mohla kontrolovat jednu skupinu a radit jim, kdyby bylo potřeba. U prvního pokusu děti potřebovaly trochu korigovat. Hru jsme zopakovali dvakrát a podruhé už děti pracovaly zcela samostatně. Největší problém jim dělalo zvednutí kamaráda ze země tak, aby víčka zůstala na svém místě.

Hádání bylo pro děti těžší, ale postupně přišly na to, zda se jedná o holku, nebo kluka a dobraly se ke správnému výsledku.



*Obr. 1 zdroj vlastní*

Před svačinou jsme reflektovali, jak se nám dané aktivity dařily. Většina dětí se hodnotila kladně, jen dvě děti řekly, že si nepamatují básničku, takže jsme si ji společně zopakovali.

Po svačině jsem si sedla ke klávesám a zahrála dětem písničku Hlava, ramena. Od paní učitelky jsem věděla, že děti písničku znají, takže jsem je vyzvala, aby se přidaly a doprovodily mě pohybem. Někteří chlapci utíkali tempu a snažili se předvést co nejrychlejší verzi, takže jsme se zastavili a zahráli jsme si hru, kdo zvládne se mnou pohyb bez chyby i u zrychlené verze. Začali jsme pomalu a postupně zrychlovali, což děti moc bavilo.

Trochu nás tlačil čas, takže tvorba obleku proběhla jen ve dvou skupinkách a jedné jsem pomohla s lepením a kompletací já a druhé paní učitelka. Děti nalepily orgány (plíce, srdce, střeva, žaludek) na papír, který měl vystříženou díru na provléknutí přes hlavu. Na proužek papíru nalepily mozek a vytvořily tak čelenku. Následně si oblek vyzkoušely. Nezbývalo nám moc času, takže si oblek vyzkoušelo vždy jedno dítě a ostatní měly možnost si ho obléct, když jsme se po obědě chystali ke spánku.



*Obr. 2 zdroj vlastní*

*Obr. 3 zdroj vlastní*

Po této aktivitě jsme se posadili na koberec a povídali jsme si o tom, jak bychom se měli ke svému tělu chovat a co bychom dělat neměli. Děti samy říkaly skvělé nápady.

Následně jsem děti rozdělila do pěti skupin, kdy každá skupina předvedla ostatním pantomimou jednu situaci pro zdraví. Skupinky se skvěle zapojily, i když v každé se našel někdo, kdo si nebyl jistý, jak na to. Poradila jsem dětem, které nevěděly, co dělat, aby se podívaly, co dělá kamarád vedle a zkusily to podobně.

Před odchodem na zahradu jsme společně zhodnotili celý den. Ptala jsem se dětí, jestli se někdo dozvěděl něco nového. Děti odpovídaly, že se dozvěděly o tom, co vše máme v těle. Jmenovaly jednotlivé orgány a podobně. Zkusila jsem také hodnotící škálu, kdy ten, kdo už o svém těle hodně věděl a nebylo pro něj dnes nic nového, ten si lehne. Kdo se něco dozvěděl, ale něco už věděl, tak si sedne a pro koho bylo hodně nového, ten se postaví. Většina dětí si sedla, ale pár jedinců si stoupl. Nelehnul si nikdo.

Následně jsme vyrazili na zahradu a po příchodu ze zahrady si děti daly oběd, vyzkoušely si oblek a šly se připravit na odpočinek.

### **2.8.2 Pohyb**

Ráno po příchodu dětí jsme se opět sešli na koberci, kde jsem děti namotivovala k dnešnímu dni pomocí scénky s duchem Edou. Všechny děti pozorně sledovaly a zajímalo je, co budeme dnes dělat.

Na koberci jsem dětem ukázala, jak vypadá kostra, k čemuž mi paní učitelka půjčila model kostry ze školky. Řekli jsme si, k čemu je kostra v těle důležitá a přesunuli jsme se ke stolečkům, kde si každé dítě zkusilo svou kostru vytvořit z tyčinek do uší. S paní učitelkou jsme pomáhaly při celkovém dotvoření kostry a při vystřihávání lebky z bílého papíru.



*Obr. 4 zdroj vlastní*

Když byly děti hotové, tak jsme se přesunuli k interaktivní tabuli, kde jsme si pustili písničku Hejbní kostrou. Postavila jsem se k tabuli a dětem předváděla taneček. Ihned se jim podařilo se zapojit, jen některé děti při prvním pokusu některé pohyby nestihly. Tento taneček byl následně hodnocen jako jedna z nejlepších aktivit dnešního dne.



*Obr. 5 zdroj vlastní*

*Obr. 6 zdroj vlastní*

Zůstali jsme na koberci u tabule a děti si sedly do skupin po třech. Každá skupina dostala rozstříhanou kostru a jejich úkolem bylo složit ji dohromady. Společnými silami jsme vše zvládli, i když byl velký rozdíl v tom, kdo úkol kdy dokončil. Ti, co měli hotovo, mohli ale pomoci těm, kteří si nevěděli rady.



Tyto aktivity jsme si před svačinou zhodnotili, pomocí hodnotící škály jsme určili, jak se nám dařilo při výrobě vlastní kostry a diskutovali jsme o tom, proč je tedy vlastně kostra důležitá. Jeden z chlapců mi pomohl k navázání dalšího programu, protože jeho odpověď byla, abychom se mohli hýbat a sportovat. Zeptala jsem se tedy dětí, jaké znají sporty a jejich odpovědi byly pestřejší, než bych čekala. Mezi odpověďmi se objevil třeba i golf, surfování a krasobruslení.

Po svačině jsme se vrátili ke sportu, který jsme při reflexi vyvodili. Každé dítě si vymyslelo nějaký sport a ten následně předvedlo pantomimou na koberci. Některé sporty se opakovaly, ale to nám vůbec nevadilo. Navázali jsme hrou na sochy, kdy si děti dopředu vymyslely sport, který pantomimou předvedou, následně se pohybovaly po prostoru a když jsem zavelela pokyn „Sochy“, tak jsem hádala, kdo je jaký sportovec.

Protože bylo hezké počasí, tak jsem se rozhodla děti naučit písničku Zdravé tělo, kterou jsem dětem nejprve zazpívala já. Následně jsme se ji učili společně po krátkých frázích a spojovali ji postupně do větších celků. Děti, které si nebyly jisté, se přidávaly pouze na poslední větu: Občas by to chtělo procvičit si tělo.

Před odchodem na zahradu, kde nás čekala překážková dráha, jsme zhodnotili celý den a já jsem dětem předvedla další scénku s duchem Edou.

Na zahradě jsme si vyzkoušeli překážkovou dráhu, kterou si mohly děti proběhnout. Po příchodu ostatních tříd jsme překážkovou dráhu uklidili a děti mohly pokračovat ve volné hře.

### **2.8.3 Zdravá strava**

I třetí den jsme zahájili scénkou s maňáskem. Děti se už od příchodu ptaly, jestli bude Eda zase s námi, takže je vidět, že motivace je velmi bavila. Zároveň jsem děti po scénce rovnou zapojila do diskuse o tom, co je podle nich zdravá strava. Bylo zajímavé sledovat, jak většina dětí pojmu zdravá strava rozumí, ale najdou se i takové, podle kterých je zdravé jíst sladké a nezdravé věci, které jim chutnají.

Když děti řekly své nápady, ukázala jsem jim obrázky různých jídel a společně jsme je rozdělili na tři hromádky. U některých obrázků jsme museli přemýšlet, ale vždy jsme se nakonec domluvili.

Následně jsme si vyzkoušeli nákup zdravé svačinky a děti si zahrály na prodavače a kupující. Aby hra byla rychlejší, rozdělila jsem děti na tři skupinky, kde jeden byl prodavač a ostatní

nakupovali. Děti se při hře bavily a bylo těžké ji přerušit, takže jsme si ji užívali déle, než jsem měla původně v plánu.

Přesunuli jsme se na koberec, kde jsme si vyzkoušeli vytleskávání slov po slabikách. To se dětem dařilo a nejprve jsme zkoušeli slova dohromady a následně po kruhu každý sám. U těžších slov jsem dětem pomohla přijít na řešení.

Před svačinou jsme si ještě hodnotili aktivity. Také jsme si řekli, jak by zdravá svačina měla vypadat. Po svačině děti přicházely zpět na koberec, kde byla připravena pyramida a hromádka jídel. Každé dítě si vzalo jednu potravinu a přemýšlelo, kam ji správně zařadit. Společně jsme potom zkontrolovali, zda je vše správně umístěno.

Jako motivaci k další práci jsem dětem řekla básničku a poslala je zpátky ke stolečku. Tam jsme původně měli připravovat ovocný salát společně, ale kvůli epidemiologické situaci jsem se domluvila s paní učitelkou, že lepší bude, když dětem ovoce nakrájím já v rukavicích a ony pouze ochutnají jednotlivé ovoce. Proto jsme udělali místo hry na kuchaře hru na ochutnávače.

Po ochutnávce jsme si umyli ruce a následně jsme se naučili novou hudebně pohybovou činnost. Jelikož zdravá strava není jen ovoce a zelenina, tak jsem zvolila sloku o mléčných výrobcích a s dětmi jsme se naučili písničku s pohybem. Nejprve jsme si předvedli, jaký pohyb doprovází jednotlivé mléčné výrobky a následně jsme se sloku naučili celou. Následně, když jsem viděla, že se dětem daří práce dobře, tak jsme se naučili i doprovod pomocí jednoduchých nástrojů. Výsledkem bylo, že vybrané děti hrály na nástroje a ostatní zpívaly a hrály na tělo.

Celý den jsme hodnotili a použila jsem hodnotící škálu teploměru, kdy většina dětí svou životosprávu hodnotila kladně. Překvapila mě holčička, která má problémy s nadváhou a v mateřské škole nechce jíst nic zdravého, která se postavila na škále do úrovně dětí, které jedí převážně zdravě.

Před odchodem na zahradu jsem děti připravila na zítřejší téma, které souvisí s hygienou.

#### **2.8.4 Péče o tělo**

Den jsme začali hrou v roli s maňáskem. Navázaly jsme problémovou situací, kdy děti vymýšlely, proč nás bolí zuby a jak by tomu šlo předejít. Všechny děti věděly, že zuby nás mohou bolet, když máme kaz, nebo když jíme hodně sladkého jídla, které nám zuby kazí. Zároveň samy přišly na to, že si zuby musíme čistit a musíme pravidelně navštěvovat zubaře.

Na koberec jsem položila obrázky mračícího se a usmívajícího se zubu. Děti rozlišovaly obrázky jídel podle toho, zda nám mohou zuby kazit, nebo zda jsou zdraví prospěšné. Jedna holčička dala lízátko mezi věci, které jsou pro zuby dobré, ale děti jí opravily a vysvětlili jsme si proč je lízátko na zamračeném zubu.

Následovala hra na zubaře, kdy se děti rozdělily do skupin a vyzkoušely si roli zubaře. Do skupiny jsem jim dala velký model zubů a kartáček na zuby. Na zubech byla modelína, která představovala nečistoty a kazy a děti musely zuby vyčistit. Tato činnost je moc bavila.



Obr. 7 zdroj vlastní



Obr. 8 zdroj vlastní

Kdo byl hotový u předchozí činnosti, tak si vzal papír s nakreslenými zuby a na stole si bral položená písmenka. Děti zkusily opisovat písmenka, u čehož jsem na ně dohlížela a když nastal nějaký problém, tak jsem jim pomohla. Když děti písmenko neznaly, tak jsem jim ho poradila a ukázali jsme si, jak ho správně napsat.



Obr. 9 zdroj vlastní

Obr. 10 zdroj vlastní 1

Zhodnotili jsme společně všechny aktivity a děti si šly dát svačinu. Po svačině jsme se znovu sešli na koberci. Nejprve jsme si pantomimou vyzkoušeli předvést, jak to vypadá, když někoho bolí zuby. Děti skvěle věděly, co dělat a všem se pantomima povedla. Následně jsem šla ke klávesám a hrála melodii. Když jsem hrála rychle, děti pobíhaly zvesela a když pomalu, tak děti předváděly situace, kdy je něco bolí a není jim úplně dobře. I toto se zdařilo bez problémů.

Následovala aktivita, která byla tento den největším oříškem. Rozdělila jsem děti do skupin a každá skupina předváděla jednu situaci, jak pečujeme o své zdraví. Většinou se nám to povedlo, ale některé děti moc nevěděly, jak situaci předvést, takže rozpoznání dalo ostatním zabrat.

Naučili jsme se básničku, kterou jsme doprovodili pohybem. Pohyb byl jednoduchý, a tak se nám brzy povedlo se básničku naučit. Některé děti uměly básničku skoro ihned, ale někdo potřeboval více času, takže jsme ji společně opakovali vícekrát.

Před závěrečným zhodnocením dne jsme si ještě na koberci vyzkoušeli složit rozstříhané obrázky, na kterých byly zachycené různé situace, které děti následně popisovaly. Když byla dvojice hotová, tak si mohla vyzkoušet další obrázek, než se povedlo všem obrázky složit.

Při zhodnocení jsme mimo jiné použili znovu obrázky zoubků, kdy se všechny děti postavily na usměvavý zoubek, protože je aktivity bavily a dozvěděly se něco nového.

Na závěr jsem dětem zahrála scénku s duchem Edou, kde se vyřešil problém, který byl na dnešní den připraven.

### **2.8.5 Nemoci**

Ráno po příchodu dětí jsem znovu zahrála scénku s duchem Edou, která dětem osvětlila dnešní téma. Následně jsme si povídali o tom, co dělat, když se někdo venku zraní, nebo je ve vážném stavu. Některé děti by vyhledaly dospělého, ale padla i odpověď zavolat sanitku. Naučili jsme se tedy číslo 155, které si děti zkusily vytočit na papírovém telefonu. Vyzkoušeli jsme si ve dvou skupinách improvizované hovory, kdy děti volaly, že mají problém, a já a paní učitelka jsme jim odpovídaly.

Následovala hra na bacila. Tato aktivita moc bavila všechny děti a bylo vidět, že si jí chtějí užít déle, proto jsme ji zopakovali vícekrát.

Po hře jsem si oblékla bílý plášť a vzala si dětský doktorský kufřík. Děti hádaly, co v něm mám a následně jsme si vše ukázali.

Potom si děti ve dvojici vyzkoušely obvázat kamaráda a nalepit mu náplast. S náplastmi se setkaly i u další aktivity, kde přiřazovaly správnou náplast k medvídkovi podle čísel. Tato aktivita byla pro někoho jednoduchá, ale někomu zabrala více času. Děti, které byly hotové, mohly pomoci těm, které s přiřazováním měly problémy.



*Obr. 11 zdroj vlastní*

*Obr. 12 zdroj vlastní*

Aktivity jsme si před svačinou zhodnotili a po svačině jsme začali brainstormingem, kde děti navrhovaly, co dělat, aby bacil člověka nenapadl.

Každý si zkusil představit, jak bacil vypadá a následně jsme bacila malovali vodovými barvami. Bohužel aktivita proběhla za dob covidu, takže většina dětí měla obrázek podobný tomu, jak byl ztvárňován covid v televizi.



*Obr. 13 zdroj vlastní*

*Obr. 14 zdroj vlastní*

Kdo byl hotový a uklidil po sobě své místo, ten se přesunul na koberec. Společně jsme pracovali s klavírní skladbou. Děti brzy zjistily, že skladba se mění a první část se opakuje. Když jsme zkusili určit, co bacil ve skladbě dělá, tak děti říkaly různé návrhy. Jedna holčička řekla, že v první části bacil roste, ve druhé útočí a ve třetí umírá. Někdo jiný navrhoval, že nejprve se bacil narodí, potom napadne člověka, a nakonec s ním bojuje. Některé děti ale se skladbou moc pracovat neuměly, takže jen poslouchaly nápady ostatních.

Po práci se skladbou jsme zhodnotili všechny aktivity a znovu jsme využili škálu na teploměru. Tentokrát už děti nestály jen na dvou stranách, ale využily celý prostor.

Na závěr jsem zahrála poslední scénku s duchem Edou a s dětmi jsme si maňáska poslali po kruhu a každý zkusil něco říct k uplynulému týdnu. Některé děti hodnotily moc hezky a jiné jen řekly, že se jim týden líbil.

Celý týden se nám společně zdařil, i když některé aktivity byly provedeny zkráceně, abychom vše stihli.

### **2.8.6 Hodnocení celého projektu**

Projekt jsem realizovala v homogenní třídě, kterou navštěvují pouze předškolní děti. Tyto děti jsem dopředu neznala, ale byla jsem se ve třídě seznámit s prostředím a s paní učitelkou, abych byla před začátkem realizace připravena. Mateřská škola, ve které jsem projekt realizovala, mi vyšla vstříc a já jsem tak mohla celý týden věnovat svému tématu. Pomocnicí mi byla paní učitelka, která vedla mou praxi a když bylo cokoliv potřeba, byla nápomocná a zapojovala se s radostí do všech aktivit.

Měla jsem obavu, jak mě děti přijmou, když první den hned po příchodu začneme s realizací projektu, ale vše probíhalo bez problémů. Děti téma zaujalo, takže byly do všech aktivit zapálené a společně se nám vše vydařilo. Děti mě přijaly bez jakéhokoliv ostychu.

Celý projekt proběhl tak, jak jsem ho naplánovala a splnily se moje představy. Každý den jsme s paní učitelkou refletovaly všechny aktivity a společně jsme se domluvily na další den, aby bylo vše dobře připraveno. Projekt byl dopředu připraven a promyšlen, ale byla jsem otevřená i případné improvizaci a nápadům ze strany dětí nebo paní učitelky. Realizace projektu se zdařila a nebylo potřeba projekt nijak upravovat.

Děti rády zkoušely nové činnosti a zapojily se do aktivit s radostí. Celý týden za mnou chodily a říkaly své postřehy o zdravém životním stylu, jaké jídlo jedly a jaké například navštěvují cvičení.

Projekt hodnotím jako zdařilý, aktivity byly vhodně zvoleny a díky skvělé mateřské škole se vše povedlo připravit a zrealizovat. Toto téma je mi blízké a realizace projektu mě bavila, takže se k němu během své praxe ráda vrátím.

## 2.9. Závěr

Závěrem bych ráda shrnula výsledky své bakalářské práce. Cílem bakalářské práce je charakterizovat projektování, tvořivou dramaturgii a hudební činnosti včetně jejich zapojení do praxe se zaměřením na zdravý životní styl.

V teoretické části jsem se zaměřila na vznik a význam projektu a různé projektové metody. Zaměřila jsem se také na význam zapojení hudebních a dramatických prvků. V praktické části jsem představila návrh svého vlastního projektu zaměřeného na zdravý životní styl. Tento projekt jsem následně prakticky zrealizovala v mateřské škole a zhodnotila jej.

Myslím si tedy, že jsem cíl své bakalářské práce splnila a práce pro mě měla velký přínos, zejména do mé případné následující praxe v mateřské škole.

Myslím si také, že zdravý životní styl by se měl v mateřské škole více probírat, jelikož dnešní děti mají k nezdravým návykům a špatné životosprávě často větší sklony, než měli jejich rodiče a další příbuzní. Proto bych toto téma s dětmi případně zopakovala i v dalších letech, jelikož pohyb a zdravá strava by měly být součástí života každého z nás.

Dále bych v mateřské škole chtěla častěji zapojovat dramatické metody a techniky, protože si myslím, že pro většinu dětí byly tyto aktivity přirozené a nedělaly jim žádný problém, přestože se s nimi setkaly poprvé. Bylo by proto škoda děti ochudit o možnosti, které pro učitele nejsou nijak náročné, ale pomáhají k osobnímu rozvoji.

Věřím, že moje bakalářská práce bude přínosná nejen pro mě, ale i pro učitele v mateřských školách, kteří hledají inspiraci, případně informace k tomuto tématu.



## Zdroje

DÖMISCHOVÁ, I., (2011). *Projektová výuka. Moderní strategie vzdělávání v České republice a německy mluvících zemích*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2915-1

DVOŘÁKOVÁ, M., (2009). *Projektové vyučování v české škole. Vývoj, inspirace, současné problémy*. Praha: Karolinum. ISBN 987-80-246-1620-9

FIEDLEROVÁ, M., REJCHRTOVÁ, A., AMIROVÁ, A., (2019). *Metody a aktivity dramatické výchovy v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-430-5

HORNÁČKOVÁ, V. (2014). *Inspirace pro tvorbu projektu v mateřské a základní škole na téma včelka a příroda*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-505-9

KOŤÁTKOVÁ, S., (2008). *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada. ISBN 978-70-247-1568-1

KOŤÁTKOVÁ, S., a kol. (1998). *Vybrané kapitoly z dramatické výchovy*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-756-9

KUBECOVÁ, M., a kol. (2017). *Rozvijíme hudební dovednosti dětí*. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-322-2

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

MACHKOVÁ, E., (2007). *Jak se učí dramatická výchova*. Praha: AMU. ISBN 978-80-7331-089-9

MARUŠÁK, R., KRÁLOVÁ, O., RODRIGUEZOVÁ, V., (2008). *Dramatická výchova v kurikulu současné školy. Využití metod a technik*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-472-4

MATĚJČEK, Z., (2015). *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0853-2

MERTIN, V., GILLERNOVÁ, I., (2015). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0977-5

NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J., (2012). *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80-261-0115-4

- NOVOTNÝ, M., (2021). *Lekce dramatické výchovy pro děti předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5964-6
- PRÁŠILOVÁ, M., (2004). *Projektování v mateřské škole (vybraná problematika pro tvorbu školního kurikula v MŠ)*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-44-4
- SLAVÍKOVÁ, P., (2020). *Dětská hudební tvořivost v preprimárním vzdělávání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-7603-124-1
- SUCHÁNKOVÁ, E., (2014). *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0698-9
- SVOBODOVÁ, E., ŠVEJDOVÁ, H., (2011). *Metody dramatické výchovy v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0020-8
- SYSLOVÁ, Z., ŠTĚPÁNKOVÁ, L., (2019). *Třídní projekty v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1480-9
- ŠMELOVÁ, E., PRÁŠILOVÁ, M., a kol., (2018). *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1302-4
- TOMKOVÁ, A., KAŠOVÁ, J., DVOŘÁKOVÁ, M., (2009). *Učíme v projektech*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-527-1
- ULRYCHOVÁ, I., GREGOROVÁ, V., ŠVEJDOVÁ, H., (2000). *Hrajeme si s pohádkami*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-355-2
- VÁGNEROVÁ, M., (2012). *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1
- VALENTA, J., (1997). *Metody a techniky dramatické výchovy*. Praha: Agentura Strom. ISBN 80-901954-1-5
- VALENTA, J., a kol. (1993). *Pohledy. Projektová metoda ve škole a za školou*. Praha: Ipos. ISBN 80-7068-066-0
- ZEZULA, J., JANOVSÁ, O., a kol. (1990). *Hudební výchova v mateřské škole*. Praha: SNP. ISBN 80-04-24939-6

## Seznam obrázků a použité zdroje

Obr. 1: Zdroj vlastní

Obr.2: Zdroj vlastní

Obr. 3: Zdroj vlastní

Obr.4: Zdroj vlastní

Obr. 5: Zdroj vlastní

Obr.6: Zdroj vlastní

Obr.7: Zdroj vlastní

Obr.8: Zdroj vlastní

Obr. 9: Zdroj vlastní

Obr. 10: Zdroj vlastní

Obr.11: Zdroj vlastní

Obr. 12: Zdroj vlastní

Obr.13: Zdroj vlastní

Obr.14: Zdroj vlastní

## Seznam příloh a použité zdroje

**Příloha A:** Píseň Hlava, ramena. Zdroj: Lišková, M., Hurník, L. (2012) *Hudební výchova pro 2.ročník základní školy*. SNP: Praha. ISBN 80-7235-312-8

**Příloha B:** Obrázky orgánů v lidském těle. Zdroj: <https://mungfali.com/post/53396957D0E11FCEE528874F1D1550F4D9747E32>

**Příloha C:** Kostra na rozstříhání. Zdroj: <https://www.momjunction.com/print-coloring-image/?pageid=383187&print=2015/12/Standing-Skeleton>

**Příloha D:** Píseň Zdravé tělo. Zdroj: Kružíková, M. (2014) *Písniček III*. Infra: Stařeč. ISBN 978-80-86666-51-8

**Příloha E:** Zdravý a zkažený zub. Zdroj: vlastní

**Příloha F:** Pusa a zuby s písmeny. Zdroj: vlastní

# Přílohy

Příloha A: Písnička Hlava, ramena



## Hlava, ramena ✓

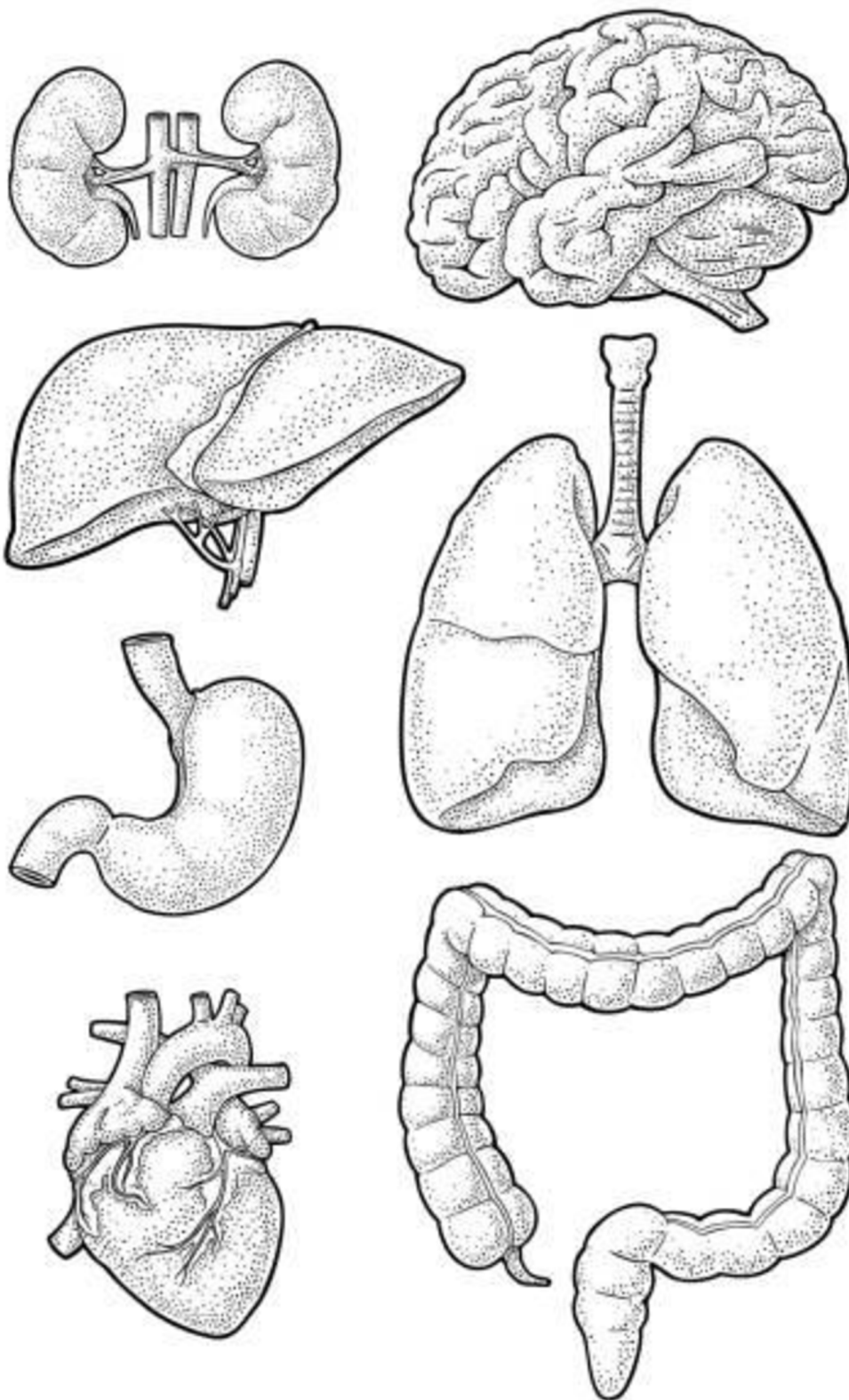
5 prst

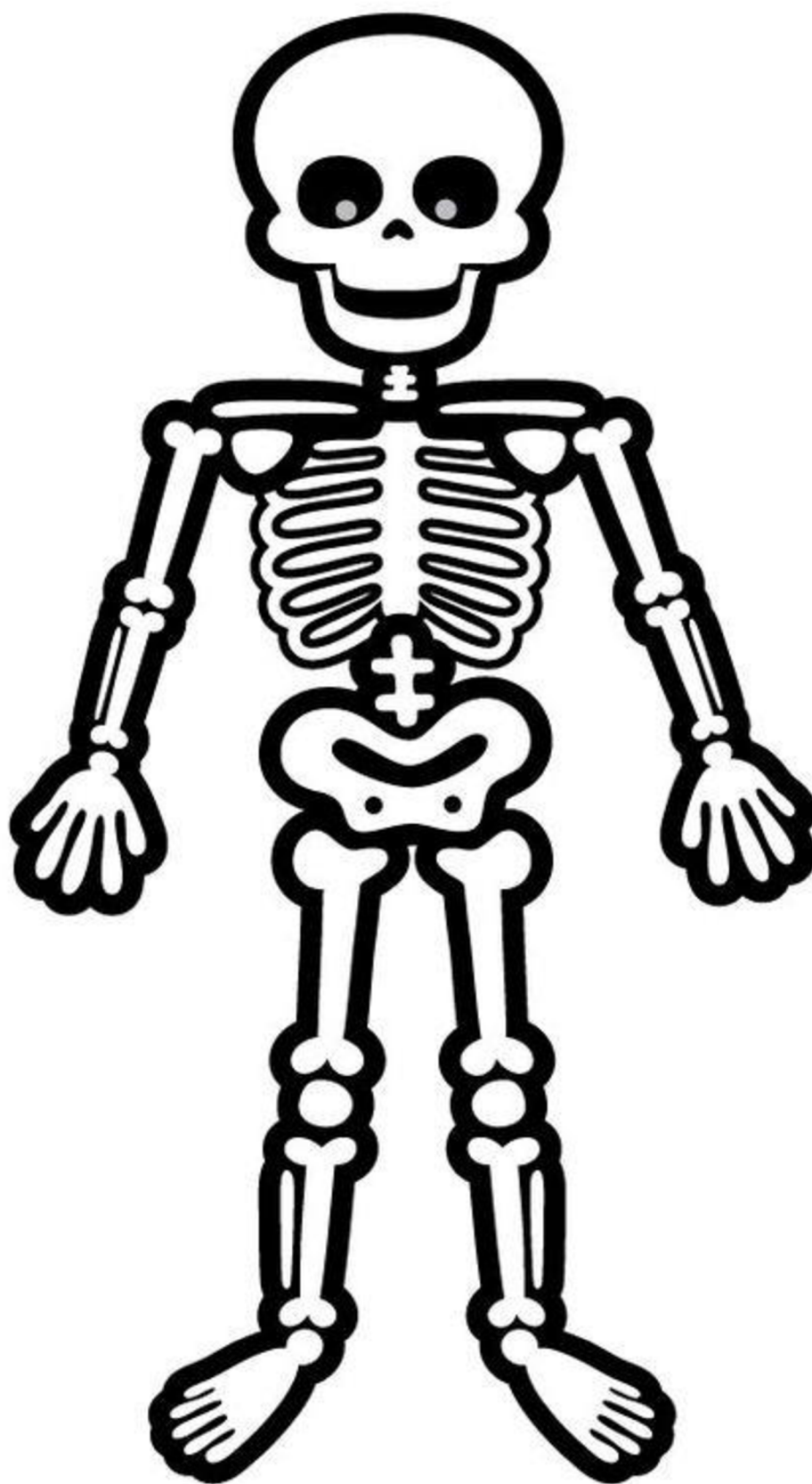


Hla - va, ra - me - na, ko - le - na, pal - ce,  
ko - le - na, pal - ce, ko - le - na, pal - ce, hla - va, ra - me - na,  
ko - le - na, pal - ce, o - či, u - ši, pu - sa, nos.

62.

Příloha B: Obrázky orgánů v lidském těle





## ZDRAVÉ TĚLO

Marie Kružíková

1. Dob-ré jíd-lo, dob-ré pi-tí, spo-ko-je-né ži-vo-by-tí -  
ob-čas by to chtě-lo, pro-cvi-čit si tě-lo...

2. Čtyři řízky, dva lívance -  
po těch není moc do tance.  
Občas by to chtělo,  
procvičit si tělo.

3. Těžké břicho, těžké nohy -  
to pro fotbal nejsou vlohy.  
Přesto by to chtělo,  
procvičit si tělo

3. Dobroty, co tělu dáme,  
venku rychle vyběháme.  
Zdravý bude stěží  
ten, kdo jenom leží!









