

# HUDBA A POHYB NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

## MUSIC AND MOVEMENT AT PRIMARY SCHOOL

Tereza Šustrová

### **Resumé**

*Tato práce se zabývá postavením hudby a pohybu v životě dítěte. Zkoumá vliv na rozvoj osobnosti dětí a snaží se poukázat na význam a pozitivní vliv hudebně pohybových činností na 1. stupni základní školy. Také ukazuje jednu praktickou ukázkou na rozezpívání.*

**Klíčová slova:** hudební výchova, hudebně pohybové činnosti, 1. stupeň ZŠ, hudba a pohyb

### **Abstract**

*This thesis is focused on position of music and movement in a children's life. The thesis research influence on the development of children's personality and it tries to point out the meaning and the positive influence of musical movement activities at primary school. It also presenting one practical example of singing.*

**Key words:** music, musical movement activities, primary school, music and movement

## 1. ÚVOD

Hudebně pohybové činnosti mají významné postavení ve výchovně vzdělávacím procesu žáků 1. stupně ZŠ. Díky hudbě a pohybu se děti učí vyjadřovat samy sebe. Svým pohybovým projevem mohou dát najevo spoustu emocí, které jinak vyjádřit nedovedou. Pociťují při pohybu radost, dobrou náladu, uvolnění. Zároveň se učí komunikovat, spolupracovat a rozvíjí tím tak své sociální vztahy. Pohybová aktivita je také nástrojem pro zlepšení a udržení pozornosti. Pohyb ve spojení s hudbou mohou pomáhat i od únavy nebo od statického sezení v lavicích. Hudebně pohybové činnosti se nemusí objevovat jen v hudební výchově, ale i v jiných předmětech, ve kterých si děti mohou na chvíli odpočinout a změnou psychické aktivity za psychomotorickou mohou osvěžit a revitalizovat své síly. Dalším významným přínosem je, že si žáci díky tanci a písni lépe zapamatují vyučovanou látku v některých předmětech.

Téma, zaměřené na spojení hudby a pohybu, jsem si vybrala záměrně, poněvadž mám velmi ráda zpěv a ke zpěvu většinou patří i pohyb. Sama jsem chodila do pěveckého sboru řadu let a pohyb tam nikdy nechyběl. Myslím si, že na základních školách zpěvu a pohybu ubývá. Děti by se měly učit, že hudba a pohyb spolu úzce souvisí. Určitě v každém z nás jakákoliv hudba něco vyvolá. U dětí by to mělo být alespoň dvojnásobné, a proto je potřeba tento potenciál rozvíjet. Cílem mé práce je ukázat, že by se hudebně pohybové činnosti neměly podceňovat a měly by se více zařazovat do vyučování. Také bych chtěla poukázat na to, že se činnosti založené na spojení hudby a pohybu mohou realizovat i v ostatních předmětech, jako je např. prvouka, pracovní činnosti, český jazyk, anglický jazyk aj.

Má práce je tvořena dvěma kapitolami. První kapitola pojednává o hudbě a pohybu z hlediska psychologie osobnosti a vývojové hudební psychologie a obsahuje čtyři podkapitoly. Druhá kapitola se zabývá metodikou základů hudebně pohybové výchovy. Do této kapitoly patří motivace hudebně pohybového projevu a pohybové prostředky.

Závěr mé práce ukazuje jednu praktickou ukázkou, kde si děti procvičí prsty, rozezpívají se, odpočinou si a zaktivizují se pro další činnosti.

## 2. HUDBA A POHYB

*„Ježto pohybem všecko na světě se děje a zachovává, jest nejpřirozenější, aby všechno živé okoušelo radost pohybu.“*

*Jan Ámos Komenský<sup>25</sup>*

Pohyb je samozřejmá součást lidského života a přirozený životní projev člověka. Hudba je způsob vlastního sebevyjádření a už od samého počátku své existence představuje spojení vokálního projevu s pohybovými prvky, nebo s rytmickými nástroji.<sup>26</sup> Téměř každé dítě začne na hudbu reagovat nejdříve pohybem a poté zpěvem. Pohyb a rytmus tvoří základnu pro ostatní hudebně výchovné činnosti.<sup>27</sup>

Pokud se spojí hudba s pohybem, je to velký přínos možností, které pomáhají rozvíjet osobnost dítěte, ale i dospělého člověka. Při hudbě může člověk pohybem vyjadřovat své vlastní pocity, myšlenky či nálady. Občas dítě nemá slova na popis některého z pocitů a díky hudbě a pohybu ho může lépe vyjádřit. Kultivovaný pohyb je jeden z požadavků pro uskutečnění hudebně pohybových činností. Zároveň se kultivace pohybu nejlépe učí při vyjadřování hudby pohybem. Pohyb by měl být proveden přirozeně, bez nadměrného úsilí a zároveň účelně. Dalším požadavkem je vymezený čas a prostor. Hudba motivuje k pohybové aktivitě a umocňuje prožitek z pohybu. Jsou to především hudebně vyjadřovací prostředky – rytmus, melodie, tempo, dynamika, harmonie, styl a hudební forma, které jsou prostředky hudebního vyjádření, hudební řeči a výrazu hudby, a k nimž se váží konkrétní vyjadřovací prostředky.

Pohyb s hudbou je také zdraví prospěšný. Pomáhá řešit spoustu svalových dysbalancí, ke kterým u dnešních dětí často dochází. Děti mají např. vadné držení těla, ochablé zádové svalstvo, ochablé břišní nebo hrudní svalstvo. Proto je důležité zařazovat pohybové činnosti do vyučovacího procesu co nejčastěji, ať už při tělesné výchově v tělocvičně, při hudební výchově v hudební učebně či při jiném vyučovacím předmětu v běžné třídě.

---

<sup>25</sup> JENČKOVÁ, E. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002. s. 27.

<sup>26</sup> SLAVÍKOVÁ, M. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. Plzeň, 2003.

<sup>27</sup> KONOPOVÁ, B. *Činnosti hudebně pohybové v systému hudebního vzdělávání na ZŠ a SŠ*. Brno, 2005.

## **2.1. VLIV HUDBY A POHYBU NA ROZVOJ OSOBNOSTI DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Je důležité vytváření a pěstování pozitivního vztahu dětí k hudbě, a proto je v současnosti hudební výchova na toto vytváření zaměřena. Tělesný pohyb je pro děti přirozenou potřebou. A právě díky tomu se děti k hudebnímu dílu nejlépe dostanou skrze pohyb. Také se udává, že pohyb a hudba mají mezi sebou pradávne příbuzenské vztahy, které vyplývají ze společných vlastností.

Děti dávají prožitek z hudby nejčastěji najevo spontánním pohybem nebo mimikou. Reagují tak na hudební prostředky, jako jsou tempo, rytmus, melodie či dynamika. Dětská schopnost diferenciací se při vyučovacích hodinách může využít. Souvisí s tím záměrný výběr různých hudebních děl, kdy každé v dětech vyvolá jinou škálu emocí. Děti se učí své emoce lépe vyjadřovat a ovládat. Také se u dětí rozvíjí schopnost koncentrace. Vyplývá z toho tak, že díky pohybovým situacím dítě úspěšně rozvíjí emoční inteligenci. Dále děti mohou poznávat různé styly, žánry a konkrétní hudební díla. Propojí se pak tedy poznatky z hudební výchovy se zážitky z hudby a s hudebními aktivitami.

Děti mají z pohybu radost, mají rády pohybové hry a soutěže, překonávání překážek a také vybíjí svou tělesnou energii. Zlepšuje se i jejich manuální zručnost. Při hudebně pohybových činnostech mohou toto všechno uplatnit. Učí se správnému držení těla a správnému pohybovému projevu. Zlepšují svou orientaci v prostoru, zrychlují své reakce na různé podněty, zesilují své svalstvo a to vše díky rozmanitým hudebně pohybovým aktivitám.

Hudebně pohybová hra má i komunikační funkci. Napomáhá k lepšímu navazování kontaktů. Žáci si osvojují gestikulaci a mimiku, učí se nonverbálně sdělovat své pocity a učí se komunikovat jinak, než v běžném životě. Zároveň jim to ale v životě může leccos usnadnit. Odbourávají strach z veřejného projevu a z komunikace s novými lidmi. Také jim toto může usnadnit jiné druhy učení.<sup>28</sup>

## **2.2. HUDEBNÍ CHARAKTERISTIKA DĚTÍ 1. ST. ZŠ**

Děti mají na začátku školní docházky rozdílné úrovně hudebních dispozic. Pro učitele to znamená, že musí s dětmi vytvářet různé hudební situace, podle jejich schopností. Poté

---

<sup>28</sup> JENČKOVÁ, E. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002.

může učitel postupně zvyšovat nároky. Tento postup je pro děti důležitý, protože se zvyšují jejich hudební dovednosti. Je třeba děti dostatečně motivovat a právě postupným zvyšováním nároků se zvyšuje i kvalita dětských hudebních dovedností. Učitel může na počátku školní docházky využít toho, že u dětí ještě přetrvává tendence k hravosti.

V 1. – 2. ročníku se hudební aktivity záměrně střídají s pohybovými aktivitami, protože žáci mají ještě tendenci rychleji střídat aktivity. V dalších ročnících se vnímání zpřesňuje a děti jsou schopné se déle soustředit. Dokážou déle udržet svou pozornost, chápou souvislosti mezi celkem i jednotlivými částmi, umějí aktivně vnímat hudbu a rozvíjejí své hudební schopnosti.

### **2.3. TĚLESNÁ A POHYBOVÁ CHARAKTERISTIKA DĚTÍ 1. STUPNĚ ZŠ**

Dětská kostra zůstává i po osmém roce elastická. Páteř je tedy ještě velmi pružná, vazivo a svalstvo není ještě dostatečně vyvinuté. Jakmile tedy v tomto věku nemá dítě dostatek pohybu, může velmi často docházet k deformaci páteře. Většina dětí má naštěstí v tomto věku velké nadšení pro pohyb. *Zvýšená dětská pohyblivost* je nejčastější u prvňáčků. To také souvisí s vývojem pozornosti. Jejich pozornost je ze začátku snadno přerušitelná a snadno ji odvrátí od učení k vedlejším podnětům. Děti mají tendenci sebou v lavici „šít, házet“ apod. a to právě vychází z jejich přirozené potřeby pohybu. V dalších letech je pohyb pro děti sice stále důležitý, ale např. u psaní či čtení už se dokážou zklidnit samy a soustředit se. Rok od roku se děti učí lépe ovládat své pohyby a zpřesňovat je.<sup>29</sup>

### **2.4. RYTMICKÉ CÍTĚNÍ JAKO VÝCHODISKO HUDEBNÍHO POHYBU**

Celý svět i náš život je ovládán rytmem. Rytmické časové vztahy pociťujeme jak uvnitř svého organismu (biorytmy), tak ve vnějším prostředí. Hudební rytmus je zvláštním druhem rytmu, který se váže k mluvním projevům, k poezii a k tělesným pohybům při hudbě. V hudbě je rytmus základní činitel, neboť zodpovídá za členění časové a dynamické posloupnosti hudebního proudu, hudebně vyjadřovacích prvků a je prostředkem členění hudebního proudu na nepřízvučné doby ve vztahu k přízvučným. Podle F. Sedláka nacházíme v časové organizaci tři základní složky:

- Puls – jeví se jako řada probíhajících rovnocenných znaků (úderů)
- Metrum – vyjadřuje doby přízvučné a nepřízvučné

---

<sup>29</sup> JENČKOVÁ, E. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002.

- Rytmus – „konkrétní způsob, jakým se řadí přízvučné a nepřízvučné doby a jak se utvářejí časové vztahy v hudbě“.<sup>30</sup>

Rytmus bývá označován jako praelement hudby a její základní složka. Přesto není jeho psychologická podstata náležitě prozkoumána. U člověka je základem vnímání a prožívání rytmu jedna ze základních hudebních schopností – rytmické cítění. Jak upozorňují v různých svých hudebně psychologických publikacích F. Sedlák a též H. Váňová, vnímání hudebního rytmu není pouhým sluchovým odrazem rytmických a metrických vztahů hudby, ale je provázeno výraznými pohybovými reakcemi, a to již od raného věku dítěte. Je zřejmé, že vnímání hudebního rytmu má motorický základ. Při vnímání rytmicky výrazné hudby (pochod, tanec, aj.) dochází u dítěte i u dospělého člověka k spontánní podvědomé inervaci svalstva. Hudební rytmus má strhující účinek, stimuluje k rozhýbání celého těla. Pohybové reakce mohou být vnější, zapojující hrubou motoriku (pohyby hlavy, trupu, končetin) nebo vnitřní, méně patrné (jemná motorika – pohyby hrtanu, hlasivek, prohloubené dýchání, zrychlení srdečního tepu, apod.). Motorický základ rytmického cítění je hlavním východiskem rytmické a pohybové výchovy.

V souvislosti s rytmickou výchovou je třeba si uvědomit i další poznatky z novodobé hudební psychologie. Mnozí pedagogové podléhají nesprávnému názoru, že rytmické cítění (smysl pro rytmus) se u některých dětí velmi obtížně rozvíjí, že jsou arytmičné typy a rytmická výchova u nich není možná. Oproti tomuto názoru je dnes již experimentálně prokázáno (Sedlák, Franěk, Váňová), že např. v Orffově metodě, za použití hry na jednoduché hudební nástroje, elementárního pohybu dětí a hudební tvořivosti, vycházející z rytmizace slovních útvarů a textů v mateřské řeči dítěte, se dosahuje velmi dobrých výsledků i u hudebně a rytmicky málo rozvinutých dětí.

Pokud byly zjištěny případy těžko odstranitelné poruchy ve vnímání rytmu, které např. znemožňují pochodování podle hudby a hudebně pohybovou výchovu a tanec, jedná se o zcela výjimečné případy spíše patologického charakteru, související s poruchou vnímání nebo s kvalitou neurosvalové koordinace u dítěte.

---

<sup>30</sup> SEDLÁK, F. *Nové cesty hudební výchovy na základní škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977, s. 140.

Hudebně rytmické cítění se tedy nejpřirozeněji a nejúčinněji rozvíjí ve styku s živou hudbou, v hudebně pohybové hře, vycházející z dětské spontaneity, která uspokojuje vrozenou potřebu pohybu a probouzí vitální radost z něj.

Metodika hudebně pohybové výchovy byla již v polovině minulého století rozpracována v díle J. J. Dalcroze, C. Orffa a dalších autorů, přesto se do našich osnov poprvé dostala jako povinná složka hudební výchovy teprve v r. 1976/77, se vznikem nové koncepce hudební výchovy, v rámci celonárodní vyučovací reformy. Hudebně pohybové činnosti jsou nejmladší součástí hudebně výchovného kurikula. V nejnižších ročnících se upevňuje vnímání a rytmické prožívání základních rytmických figur na deklamaci a rytmu řeči – slov, vět a textů písní. Postupně se přidává imitace a reprodukce rytmických útvarů hrou na tělo a na jednoduché orffovské nástroje a prvky improvizovaného pohybu.<sup>31</sup>

Podrobněji pojednám o některých metodických a didaktických principech a zásadách hudebně pohybové výchovy v následující kapitole.

### **3. METODIKA ZÁKLADŮ HUDEBNĚ POHYBOVÉ VÝCHOVY**

#### **3.1. MOTIVACE HUDEBNĚ POHYBOVÉHO PROJEVU**

Motivace při hudebně pohybovém projevu je velmi důležitá. Patří sem slovní motivace učitele, kdy žákům může krátce vyprávět, co se bude dít. Může být úvodní či průběžná. V úvodní motivaci může vyučující použít různé rekvizity či pustit hudební nahrávky nebo videozáznam. Dítě si tak může lépe představit, co bude dělat a je větší šance, že se pro danou činnost nadchne. Uvidí umělecké dílo jako celek a rozvíjí se tak i jeho představivost. Průběžná motivace je také velice důležitá. Nejen, že spojuje různé části tematického celku, ale také stále aktivizuje děti a vybízí je k dalším činnostem. Pro děti je také velmi vhodné, když daný pohyb učitel předvádí sám. Žáci se tak učí imitací a napodobují pohyby učitele. Motivací se učitel také snaží vytvořit představu dětí o pohybu. Představa se nejlépe vytváří větami, obsahujícími názorné představy, jako jsou např. „*Pochodujeme jako vojáci. Chodíme tiše jako myšky.*“ apod. Videozáznam, který už byl zmíněn jako jedna z motivací, je ve školním prostředí asi nejjednodušší způsob, jak dětem ukázat konečný výsledek jejich budoucí práce. Co je ale ještě účinnější (a

---

<sup>31</sup> SEDLÁK, F. *Nové cesty hudební výchovy na základní škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977.

neplatí to jen pro hudebně pohybové činnosti) je představení živé. S dětmi může učitel navštívit divadlo, balet pro děti či nějaké vystoupení žáků ZŠ nebo ZUŠ. Děti naživo procítí atmosféru, uvidí vystupující tancovat či zpívat a odnesou si z toho o hodně hlubší zážitek.<sup>32</sup>

## **3.2. POHYBOVÉ PROSTŘEDKY**

### **3.2.1. VÝZNAM POHYBOVÝCH PROSTŘEDKŮ**

Nejpřirozenější je dětem pohybový projev. Každý pohyb má svůj začátek, vyvrcholení a zakončení a probíhá v prostoru a čase.<sup>33</sup> Pohyb mohou děti spojit s písněmi, říkadly, poslechem aj. a je to zajímavější způsob, jak poznávat hudbu, látku hudební výchovy, ale i látku v jiných předmětech. Je důležité, aby dětem na 1. stupni byly předkládány pohybové prostředky, které děti zvládají z hlediska jejich věku a schopností. U hudebně pohybového projevu je důležitá funkce poznávací, ale i funkce estetická. Aby se u dětí rozvíjela tato funkce, je potřeba pohybový projev přenášet i do ostatních vyučovacích předmětů a obecně do každodenního života. Ať už sedí v lavici a učí se nová slovíčka, hlásky, básničky či cizí jazyk, tak při různých hrách. Je samozřejmé, že se tím také upevňuje zdraví.

### **3.2.2. SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA**

Správné držení těla je velmi důležité, je předpokladem přirozeného pohybu. Každý má svůj charakteristický postoj, který ovlivňují různé vlivy, jako jsou např. návyky, věk, emoce, zdravotní stav, atd. Lidské držení těla i nějakým způsobem působí na své okolí. Může dávat najevo pocit jistoty nebo nejistoty, klidu, pohody apod. Správné držení těla tedy není jen o technickém zvládnutí postoje, ale i o vnitřní duševní aktivitě.

#### ***Normální postoj***

*„Při normálním postoji se paty dotýkají a špičky rozbíhají asi v 45 stupňovém úhlu, kolena jsou propnutá s mírně odvrácenými čéškami. Pánev nadlehčují stažené hýžd'ové a břišní svaly, páteř je stejnoměrně esovitě zakřivena s pocitem protažení vzhůru. Hlavu udržují ve vzpřímené poloze svaly šíjové, brada míří dopředu. Hrudník je vyklenutý mírně*

---

<sup>32</sup> JENČKOVÁ, E. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002.

<sup>33</sup> KNOPOVÁ, B. *Činnosti hudebně pohybové v systému hudebního vzdělávání na ZŠ a SŠ*. Brno, 2005.



*vpřed, ramena jsou rozložena do šířky s pocitem jejich volného spuštění. Paže visí volně podél těla.*<sup>34</sup>

Tato pravidla se mohou hodit i při sezení. Děti stráví polovinu dne ve škole v lavicích a je nutné, aby si pěstovaly návyky správného sezení jak z důvodů estetických, tak hlavně zdravotních.

Učit děti správnému držení těla je trochu složitější, než je napsáno. Vyžaduje to hlavně trpělivost, motivaci a empatii. Při začátcích je nejlepší říci dětem opěrné body, na které se budou soustředit. Jsou to hlava, brada, krk, ramena, záda, břicho a kolena. Vždy je dobré trénovat jen jeden opěrný bod, aby si děti zvykly, na co konkrétně se mají soustředit. Mohou si pomoci i hmatem sami na sobě nebo sobě navzájem, zda je držení těla v pořádku (pomocí kontroly opěrných bodů). Může dětem pomoci také slovní motivace, např. „*Ruce máme na ramenou, kroužíme křídýlky jako ptáčci a ramena necháme vzadu hezky srovnaná, ruce dáme dolů.*“ Přirovnání klidně mohou vymýšlet i děti, podle toho, co by jim více pomáhalo.

### **3.2.3. CHŮZE**

Chůze je reflexní děj, který probíhá automaticky, bez jakékoliv vědomé kontroly. Lidské reflexy automaticky ovládají koordinaci svalů i rytmus chůze. Každý člověk má svou charakteristickou chůzi. Liší se plno věcmi, jako jsou např. délka kroku, držení těla při chůzi, tempo. Chůze se mění buď vědomě, nebo nevědomě. Např. se automaticky přizpůsobí změně terénu (měkký, tvrdý), chůzi do kopce či z kopce, chůzi potichu apod. Chůze vypovídá o člověku mnohé, dá se z ní vyčíst klid, nervozita, únava, radost aj.

Při hudebně pohybovém projevu je chůze jedna ze základních pohybových prostředků. Je důležité vzpřímené držení těla a pružné našlapování. Vyučující učí děti správnou chůzi postupně, nejlépe v kruhu, kdy se děti drží za ruce. Při chůzi je důležité, aby děti vnímaly rytmus a tempo. Pokud se drží za ruce, je to pro ně snadnější a řídí se podle sebe navzájem. Pokud nelze vytvořit kruh, např. ve třídě, mohou děti vytvářet dvojice nebo zástupy. Cílem je chůze samostatná, a proto se žáci postupně učí chodit sami, bez držení za ruce. Aby žáky chůze bavila i po delší době, může být chůze různě obměňována. Žáci mohou chodit po špičkách či se zvedáním kolen. Také se může měnit tempo hudby, dynamika, rytmus a žáci na hudbu reagují právě pomocí chůze.

---

<sup>34</sup> JENČKOVÁ, E. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002.

### 3.2.4. RYTMUS

*„Rytmus je univerzální pojem označující různé druhy pohybu, které organizuje v časové posloupnosti.“<sup>35</sup>* Rytmus existoval již dávno před hudbou jako vlastnost přírodních jevů.

#### **Rytmizovaná řeč**

Dětská řeč se nejlépe rozvíjí různými říkadly nebo rozpočítávkami. Dítě potřebuje slyšet rytmus, zabarvení, zvukovost a slovní zásobu. Toto všechno upoutává dětskou pozornost a motivuje tak děti k rytmizování. Při těchto činnostech se zdokonaluje technika řeči, děti lépe artikulují, mluví plynuleji.

#### **Rytmická řeč těla**

Tzv. hra na tělo baví děti možná nejvíce. Patří sem různá tleskání, pleskání, luskání, dupání. Nejčastěji používané je tleskání. Děti si mohou vyzkoušet různé nastavování dlaní a různě silné údery. Každý „tlesk“ může vydat jinou barvu a dynamiku tónu. Druhá nejčastější hra na tělo je pleskání dlaněmi do stehů. Údery rukou se mohou provádět buď současně, nebo střídavě. Pleskání se může kombinovat i s tleskáním, popř. dupáním. Děti mohou střídát „tlesk“ dlaněmi o sebe a „plesk“ dlaněmi do stehů. Můžou vzniknout různé kombinace i ve spojení s chůzí. Dále sem patří luskání, které ale ne všechny děti mohou zvládat. A poté je tu různé podupávání. Stejně jako u tleskání a pleskání může mít různou dynamiku, rytmus a tempo. Obvykle se střídá pravá a levá noha. Podupy se provádějí vsedě, ve stoje, nebo při chůzi. Je možné také kombinovat různé dopady částí chodidel na zem, např. špička, pata, celá noha.

### 3.2.5. PANTOMIMA

*„Gesto je první a neúplnější dorozumívací prostředek mezi živými bytostmi.“*

*Rudolf Laban<sup>36</sup>*

Pro děti je pantomima jedním z nejpřirozenějších způsobů dorozumívání. Používají ji v běžném životě, v každodenním chování, vyjadřují se pomocí pohybu celého těla, mimikou obličeje a gesty. Mladší děti komunikují pantomimou ještě častěji než slovy. Může to být z důvodu, že nemají ještě tolik rozvinutou slovní zásobu a hlavně jsou jim

---

<sup>35</sup> SEDLÁK F., VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, s. 113.

<sup>36</sup> JENČKOVÁ, E. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002.

mimika a gesta přirozenější než řeč. Může to být i cesta k tomu, aby se stydlivější děti začaly projevovat. Někdo má obavy z mluveného slova, ale pomocí pantomimy se snáz vyjádří.

Při zpěvu písně se nejčastěji objevují právě spontánní gesta a mimika. Tento doprovodný pohyb se nazývá pantomimika. Děti se při zpěvu mohou začít pohupovat, začít pravidelně kývat hlavou, podupávat si apod. Gestika je nedílnou součástí pantomimiky, patří sem pohyby paží a rukou. A dále mimika, která se projevuje různými výrazy v obličeji. Celá pantomimika většinou vychází z obsahu písně. Souvisí ale také s tempem písně, rytmem, dynamikou a v neposlední řadě také s dítětem samotným a jeho emocemi. Pro vyučujícího je pantomimika výborná zpětná vazba. Na dětech je tak nejlépe vidět, zda porozuměly obsahu i hudební stránce písně. Hlavně se ale vyučující nejrychleji dozví, jestli je pro děti činnost zábavná či nikoli. Učitel by měl především jít příkladem a účastnit se veškeré pantomimiky také.

### **3.2.6. TANEC**

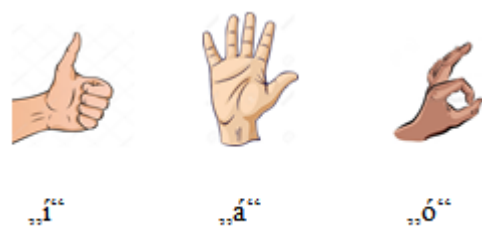
Děti se učí zvládat taneční prostředky vždy po částech a následně je používají individuálně nebo skupinově v různých tanečních kreacích. Nejčastější taneční prostředek je točení. Děti ho využijí nejvíce v kruhu, kdy připojí různé druhy taneční chůze. Na tomto točení je založeno spousta dětských her např. *Kolo, kolo mlýnský, Na řemeslníky, Na Heličku* atp. Další točení může být buď sólové, nebo ve dvojici. Žáci jako točení ve dvojicích používají tzv. *zátočku*. Tanečníci se otáčejí kolem společné osy. Postavení dvojic může být různé: vedle sebe, za sebou, čelem k sobě. Držení může být také různé, např. za obě ruce, za jednu ruku, za natažené nebo ohnuté paže, za pas, za lokty. Záleží na tom, v jakém postavení tanečníci stojí a kam se poté budou pohybovat. S dětmi lze vyzkoušet více držení, mohou mít i na výběr nebo vymýšlet nová držení.

Děti mohou tančit na lidové písně pomocí určitých tanečních kroků, nebo mohou provádět improvizaci na různé písně.

## Rozezpívání – „Bí báj bí“



Obrázek 1: noty „Bí báj bí“, Zdroj: vlastní



Obrázek 2: Tvary ruky při znázornění vokálů í, á, ó, Zdroj: <https://cz.depositphotos.com/>

Toto je bráno nejčastěji jako rozezpívání při hudební výchově. Může se z C dur transponovat D dur, E dur, F dur atd. Melodii lze také zpomalovat či zrychlovat.

Také je ale možné použít popěvek v kterémkoliv vyučovacím předmětu jako odpočinek např. od psaní, počítání. Žáci si trochu protáhnou prsty a trochu se zaktivizují pro další činnost.

Při písničce se dají lehce pokrčené paže před tělo. Na slabiku „bí“ nebo „bigi“ se ukazují palce. Na slabiku „báj“ se ukazuje celá dlaň a na slabiku „bó“ se spojí palec s ukazováčkem do tvaru písmene O (viz. obrázek 2.) Na každou slabiku prsty mění pozice a je proto ze začátku obtížné vše stíhat. Pokud píseň zvládají všichni bez problémů, je možné ji zrychlovat tak, aby všichni stále udrželi správné po sobě jdoucí pohyby prstů.

#### **4. ZÁVĚR**

Hudebně pohybové činnosti jsou součástí hudební výchovy na základních školách a mohou být součástí i jiných vyučovacích předmětů. V primárním vzdělávání dělají žáci pomocí hudebně pohybových činností první kroky do světa hudby. Cílem práce bylo poukázat na důležitost hudby a pohybu ve vyučování na 1. stupni základní školy.

Došla jsem k závěru, že je zapotřebí více rozvíjet pozitivní vztah dětí jak k hudbě, tak k pohybu. Mohou se tím leccos naučit, rozvíjet dále svou osobnost a zlepšovat své zdraví. Mnoho autorů se k této problematice vyjádřilo v tom smyslu, že hudebně pohybové činnosti jsou opravdu důležité, ať už ze zdravotního, vzdělávacího či jiného hlediska.

Praktickou ukázkou jsem chtěla dosáhnout toho, že zpívat a hýbat se mohou děti i v jiných vyučovacích předmětech než jen v hudební výchově.

Učitelé by měli hledat nové způsoby a formy výuky, které napomohou k rozvoji všech dovedností a schopností v oblasti hudební výchovy, vést žáky k co nejintenzivnějšímu prožitku z hudby, k čemuž právě hudebně pohybové činnosti slouží.

Téma hudby a pohybu zamýšlím zpracovat podrobně ve své diplomové práci, kam zařadím i zprávu o provedeném dílčím výzkumu z oblasti pedagogické praxe.

## LITERATURA

- 1) JENČKOVÁ, Eva. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002. ISBN 8090311571.
- 2) KNOPOVÁ, Blanka. *Činnosti hudebně pohybové v systému hudebního vzdělávání na ZŠ a SŠ (didaktika hudební výchovy)*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 8021039116.
- 3) SEDLÁK, František. *Nové cesty hudební výchovy na základní škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977.
- 4) SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2060-2.
- 5) SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2004. ISBN 80-7043-261-6.