Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra hudební výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Rytmická gymnastika a její potenciál v dnešní hudební výchově v mateřských školách

Rhytmic gymnastics and its potential in contemporary music education in nursery schools

Bc. Lucie Černá

Vedoucí práce:	Mgr. Milena Kmentová, Ph.D.
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství pro mateřské školy

2023

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Rytmická gymnastika a její potenciál v dnešní hudební výchově v mateřských školách potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Kolíně 9.7. 2023

Děkuji Mgr. Mileně Kmentové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, za její trpělivost, vstřícné jednání a ochotu.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na utřídění poznatků o rytmické gymnastice meziválečného období 20. století na našem území a využití potenciálu rytmické gymnastiky v dnešní hudební výchově v rámci předškolního vzdělávání. Soustředí se na část rytmické gymnastiky, která je věnována předškolním dětem. Cílem práce je podchytit potenciál rytmické gymnastiky v dnešní hudební výchově v rámci předškolního vzdělávání. Dále práce nabízí návrh praktické činnosti z této oblasti.

Teoretická část se zabývá rytmickou gymnastikou a jejím vývojem. Zabývá se charakteristikou předškolních dětí a jejich tělesným, psychosociálním, kognitivním, emočním a sociálním vývojem. Jsou zde popsány pojmy související s hudebně pohybovou výchovou. Součástí teoretické části je výzkum, který je zaměřen na analýzu knih pojednávajících o rytmické gymnastice meziválečného období 20. století. Rozbor knih se zaměřuje jak na teoretické, tak i na praktické poznatky této oblasti.

Praktická část je věnována kvantitativnímu výzkumu, konkrétně dotazníkovému šetření, jehož cílem bylo zjistit nakolik ještě v dnešní době ovlivňuje hudebně pohybovou výchovu meziválečná rytmická gymnastika, co z jejího repertoáru učitelky mateřských škol používají, jak často ho využívají a s jak starými dětmi se říkanky a písně uskutečňují v praxi. Na základě teoretického výzkumu je navržena aplikace rytmické gymnastiky meziválečného období 20. století do dnešní praxe učitelek mateřských škol.

KLÍČOVÁ SLOVA

rytmická gymnastika, hudebně pohybová výchova, rytmus, rytmika, dítě předškolního věku, předškolní vzdělávání

ABSTRACT

The bachelor's thesis focuses on sorting out knowledge about rhythmic gymnastics of the interwar period of the 20th century in our country and exploiting the potential of rhythmic gymnastics in today's music education within preschool education. It focuses on the part of rhythmic gymnastics that is devoted to preschool children. The aim of the work is to capture the potential of rhythmic gymnastics in today's music education within pre-school education. Furthermore, the work offers the suggestion of practical activities from this field.

The theoretical part deals with rhythmic gymnastics and its development. It deals with the characteristics of preschool children and their physical, psychosocial, cognitive, emotional and social development. Terms related to musical movement education are described here. The theoretical part also includes the theoretical research that is focused on the analysis of books dealing with the rhythmic gymnastics of the interwar period of the 20th century. The analysis of the books focuses on both theoretical and practical knowledge in this area.

The practical part is devoted to a quantitative research, namely a questionnaire survey aimed at determining how much interwar rhythmic gymnastics still affects musical movement education these days, what kindergarten teachers use from its repertoire, how often they use it, and with how old children the rhymes and songs are performed in practice. Based on the theoretical research, it is proposed how to apply the rhythmic gymnastics of the interwar period of the 20th century to the current practice of kindergarten teachers.

KEYWORDS

rhythmic gymnastics, musical movement education, rhythm, rhythmics, pre-school child, pre-school education

Obsah

Obsah 5

Úvod 8

Teoretická část 10

1 Rytmická gymnastika 10

1.1 Původ a vývoj názvu rytmická gymnastika 10

1.1.1 Emil Jacques-Dalcroze 11

1.2 Rytmická gymnastika v dnešním pojetí 13

2 Charakteristika dětí od 3-6 let 14

2.1 Tělesný vývoj 14

2.2 Psychosociální vývoj 15

2.2.1 Kognitivní vývoj předškolního dítěte 16

2.2.2 Emoční a sociální vývoj dítěte předškolního období 17

2.3 Shrnutí 18

3 Hudebně pohybová výchova 19

3.1 Pohyb 19

3.2 Hudba 21

3.2.1 Hudební vývoj dítěte 22

3.2.2 Hudební činnost 22

3.2.3 Rytmické cítění 23

3.3 Rytmus 24

3.3.1 Složky hudebního rytmu 25

3.4 Dynamika 26

3.5 RVP PV a hudebně pohybová výchova 27

3.6 Shrnutí 27

4 Rytmická gymnastika meziválečného období 29
4.1 Pohyb, rytmus, výraz: příručka pro učitele rytmiky Elišky Bláhové 29
4.2 Základy rytmického tělocviku sokolského 30
4.3 Rytmika Ludmily Ondrůjové-Velinské a Tělesná výchova rytmikou dětí školních a předškolních od Elišky Bláhové 31
4.3.1 Principy rytmické gymnastiky 31
4.3.2 Dělení hodiny rytmiky 33
4.3.3 Praktické naplnění hodin rytmiky 34
4.3.4 Gymnastická část 37
4.3.5 Část rytmická 40
4.3.6 Výrazové/plastické cvičení 44
4.3.7 Cviky závěrečné 46
4.4 Verše a říkadla pro rytmický výcvik dětí 47
4.5 Pohybové skladby na písně Karla Konvalinky Svět maličkých od Elišky Bláhové 48
4.6 Shrnutí 48
Praktická část 51
1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky 51
2 Metody výzkumu 51
3 Průběh výzkumu 52
3.1 Charakteristika respondentů 54
3.2 Získaná data 56
4 Shrnutí výsledků ve vztahu k výzkumným otázkám 60
5 Diskuse 66
Závěr 68

Seznam použitých informačních zdrojů 70

Seznam příloh 74

1 Příloha 1 - Dotazník 74

1.1 Říkanky a písničky z rytmické gymnastiky v repertoáru dnešních mateřských škol 74

1.1.1 Strana 1 - První strana 74

1.1.2 Strana 2 - Poděkování a rozloučení 88

1.1.3 Děkuji za vyplnění dotazníku. Hezký den. 88

1.1.4 Poděkování a rozloučení 88

2 Příloha 2 - Grafy 89

2.1 Graf č. 1 – učitelky s praxí 15 let a více 89

2.2 Graf č. 2 – učitelky s praxí 5-15 let 89

2.3 Graf č. 3 – učitelky s praxí do 5 let 89

3 Příloha 3 – Navazující činnost na lekci rytmické gymnastiky 90

4 Souhrnná analýza - Říkanky a písničky z rytmické gymnastiky v repertoáru dnešních mateřských škol 91

Úvod

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila využití rytmické gymnastiky v hudební výchově v mateřských školách. Mezi odborné kompetence profese učitelek mateřských škol patří připravovat, uskutečňovat a hodnotit výchovně-vzdělávací činnosti, které jsou zaměřené na výchovu a vzdělávání předškolních dětí. Hudební výchova je jednou z realizovaných estetických výchov v mateřských školách. Jako učitelka mateřské školy si uvědomuji důležitost hudebních činností v MŠ. O pozitivním vlivu hudby se lze dočíst z tištěných či elektronických zdrojů a je důležité těchto pozitivních vlivů maximálně využít ve prospěch dětí. Jako člověk zaměřený více na tělesnou výchovu, vnímám potřebu se sebevzdělávat v hudební výchově, propojit pohyb a hudbu a hlouběji proniknout do různých možností hudebního vzdělávání v mateřských školách, proto bych ve své bakalářské práci chtěla znovu přivést na světlo teorii i praxi původní rytmiky.

Rytmická gymnastika je spojením pohybu a hudby. Kdysi jsem absolvovala cvičitelský kurz rytmické gymnastiky, a proto mohu z vlastní zkušenosti říci, že pojetí rytmické gymnastiky dnes a původní rytmické gymnastiky meziválečného období 20. století se liší. Z tohoto důvodu budou do této práce zařazeny kapitoly zabývající se jak původním pojetím rytmické gymnastiky, tak i jejím dnešním chápáním.

Cílem bakalářské práce je utřídit poznatky o rytmické gymnastice meziválečného období 20. století na našem území a využití potenciálu rytmické gymnastiky v dnešní hudební výchově v rámci předškolního vzdělávání. Soustředí se na část rytmické gymnastiky, která je věnována předškolním dětem. Cílem práce je podchytit potenciál rytmické gymnastiky v dnešní hudební výchově v rámci předškolního vzdělávání. Dále práce nabízí praktické činnosti z této oblasti.

Teoretická část se bude zabývat rytmickou gymnastikou a jejím vývojem. Dále se práce zaměří na charakteristiku dětí ve věku 3-6 let, jejich tělesným vývojem, psychosociálním vývojem, kognitivním vývojem a emočním a sociálním vývojem. V další kapitole bude charakterizována hudebně pohybová výchova. Budou vysvětleny pojmy rytmus, puls a pulsace, metrum, hybnost a tempo a dynamika. V teoretické části práce bude popsána rytmická gymnastika meziválečného období 20. století na základě teoretického výzkumu. Vzhledem k tomu, že knihy, ze kterých bude čerpáno jsou dostupné většinou v knihovně

k prezenčnímu studiu nebo některé lze zakoupit v antikvariátech, analýza knih se zaměří nejen na teoretické poznatky, ale i na praktické ukázky realizace rytmické gymnastiky meziválečného období 20. století. K teoretickému výzkumu bude použito šest publikací týkajících se tohoto tématu.

V praktické části budou popsány cíle, metody a výsledky dotazníkového šetření. Na základě teoretického výzkumu bude sestavena lekce rytmické gymnastiky pro mateřské školy. Poměr rozsahu teoretické a praktické části se může zdát nesouměrný, ale je to dáno šíří teoretického výzkumu zařazeného do teoretické části práce.

Teoretická část

1 Rytmická gymnastika

V úvodu teoretické části bakalářské práce bude vysvětlen pojem rytmická gymnastika. Vzhledem k tématu práce bude tento pojem vysvětlen nejdříve z pohledu jeho původního významu, který vychází z rytmiky Emila Jacquese-Dalcroza. Následně bude popsáno chápaní pojmu rytmická gymnastika v současné době.

1.1 Původ a vývoj názvu rytmická gymnastika

Abychom mohli dobře porozumět slovnímu spojení rytmická gymnastika, je důležité se seznámit s původním názvem – rytmika, a v základních bodech uvést, o jaké principy se rytmika opírala.

Eliška Bláhová (1949) píše, že se u nás nejdříve používal pojem rytmika, který první užíval Dalcroze. Autorka uvádí hned několik definic rytmiky:

„Rytmika jest vlastní umělecké vyjádření stavů duševních pohybem na základě určitého rytmu, ať už rytmu vnitřního, či vyvolaného hudbou nebo jiným vnějším způsobem.“ nebo *„Rytmika jest cvičení těla i duševnosti a sice ve vzájemném vztahu v určitém rytmu tak, aby byla vznícena a vyškolena pohybovost těla, a to za tím účelem, aby člověk dovedl vnějšně projádřit pohybem to, co jest jeho duševním stavem.*“ (Bláhová,1949, s. 12)

Dalcroze je považován za zakladatele rytmiky, který první svou metodou ukázal, že rytmus „*je v podstatě něco tělesného“* (Bláhová,1949, s. 42), a proto je možné rytmické cítění vychovat pohybem těla.

Po 1. světové válce nastala, dle Bláhové, jiná situace, kdy k předválečnému pojetí rytmické výchovy jako výchovy umělecké a estetické byl připojen požadavek výchovy pohybové – „*ne však už jen za pomoci rytmů z vnějšku působících, ale na základě vlastních, člověku daných, v něm dřímajících dispozic rytmu instinktivního“*. (Bláhová, 1949, s. 43). K původnímu Dalcrozovu pojetí hudebního rytmu tedy přibyl požadavek na pohybový smysl na podkladě tělesného rytmu. Eliška Bláhová ve svých publikacích používá název rytmická výchova nebo rytmika – umělecká výchova, protože „*vychovává člověka i po jeho stránce individuální jako jednotlivce i po jeho stránce sociální jako*

člena společnosti. Zachytnout rytmiku v tomto smyslu, to znamená, vyzvednout její moc výchovnou a takovou rytmiku žádám pro naše děti.“ (Bláhová, 1932, s. 22) Dle Bláhové je rytmická výchova výchovou všeobecnou, základní, předběžnou školou hudebního umění, tance a divadla. Dává rytmické výchově velkou výchovnou důležitost, která má vést člověka k tělesné dokonalosti, k duševní bohatosti, má naučit i tělesně prožívat pochody myšlenkové, vyvinout fantazii, tvořivost, umělecký smysl a má dát příležitost projevit temperament ušlechtilým způsobem.

V knize Ludmily Ondrůjové – Velinské se používá název rytmika, rytmická cvičení tělesná. Nicméně i její postoj k využití rytmiky je směřován především k výchovným účelům. V úvodu její knihy *Rytmika. Pomůcka psychologicky zdůvodněné výchovy dětí 3letých – 8letých,* píše, že programem knihy je rytmika ve službě růstu dětské osobnosti a zdůrazňuje hodnotu stránky rytmické jako dobrou pomůcku pro výchovu předškolních dětí. Ondrůjová – Velinská (1934, s. 22) uvádí tuto definici rytmiky:

„*Nejobecněji by bylo možno definovati rytmiku jako podrobení projevu určitému řádu, který je dán rytmem (hudby, dění životních procesů) a utváření, formování tohoto projevu v tomto daném rytmu. Rytmus vyjadřovaný pohybem co do času, síly a prostoru, ukázňujeme tu tělesně i duševně, a v tomto vnitřně zkázňovacím prvku vidíme především výchovnou hodnotu běžně praktikované rytmiky. Nikoliv povel, ale rytmus hudby, slov, úderů je tu vedoucí. Forma tělesných cvičení nejde pak tolik za siláckými kousky, jako spíše za plynulým řaděním pohybů, jichž získává si cvičící co nejrychleji velkou zásobu a k nimž se hledá v serióznějších školách rytmických i fyziologické zdůvodnění*.“

Dále uvádí, že chápání rytmiky je posunuto (proti Dalcrozovi) na poněkud jiné pole – tedy ve prospěch psychického rozvoje jedince s výchovnou funkcí.

V dnešní době se nejvíce používá termín rytmická gymnastika. V této práci se tento termín bude chápat dle výše uvedených souvislostí – jako spojení pohybu s udávaným rytmem nebo hudbou tak, aby tato cvičení přispívala ke zdravému růstu celé dětské osobnosti – tedy i k růstu složek duševních.

1.1.1 Emil Jacques-Dalcroze

Jak bylo uvedeno v předchozí kapitole, Dalcroze se zasloužil o spojení hudby s pohybem. Z jeho práce vychází autorky publikací o rytmice pro předškolní děti (a nejen pro ně),

jako je Eliška Bláhová a Ludmila Ondrůjová – Velinská. Jeho práce je podkladem pro práci dalších autorů, proto je na místě se s ním a jeho prací více seznámit.

Emil Jacques-Dalcroze (1865–1950), hudební pedagog a skladatel, zavedl systém rytmické gymnastiky. Božena Viskupová (1987, s. 5) píše: „*Pohybová výchova dětí se nejlépe daří s hudebním doprovodem, při vnímání hudby dostávají se vědomé pohyby do její závislosti a dítě si tak z podnětu hudby doslova s pohybem hraje. Tento způsob jako prostředek k múzické výchově zavedl již na začátku tohoto století profesor hudby na ženevské konzervatoři Emile Jacques – Dalcroze, který kladl důraz na procvičování sluchu, na hudební a pohybovou improvizaci a gymnastiku, u svých žáků probouzel smysl pro hudební rytmus pohybem.*“ Dále uvádí, že jen několik škol u nás, vedených především odchovankyněmi Dalcrozovy školy, vedlo mládež k harmonickému rozvoji hudebnosti prostřednictvím pohybu, a naopak k pohybové ušlechtilosti prostřednictvím hudby. Šimek (1981, s. 9) uvádí „*ve snaze zvýšit hudebnost svých žáků vytvořil E.J.Dalcroze systém rytmické gymnastiky. Cílem bylo umožnit absolventům konzervatoře pomocí pohybových vjemů, které vznikaly při cvičení, dosáhnout hlubšího procítění hudebních rytmů*.“ A tak je možné tvrdit, že jsme Dalcrozovi zavázáni, že jako první spojil hudební výchovu s výchovou tělesnou. Zároveň ověřil vzájemné pozitivní působení obou oborů. Dalcroze tedy uplatňoval spojení hudebního a pohybového rytmu.

Ondrůjová – Velinská (1934, s. 25) cituje z Dalcrozova spisu *La rhytme, la musique et l´éducation:*

„*Vědomí rytmu, to je schopnost představiti celý sled a shluky časových zlomků ve všech jejich odstínech rychlosti a síly. Toto vědomí utváří se prostřednictvím zkušeností, získaných opakováním napínání a uvolňování svalstva všemi stupni síly a rychlosti [….] abychom vzbudili cit pro současnost různých rytmů, je třeba, abychom dali cvičiti různými údy pohyby, jež by vyjadřovaly časové délky různě dlouho trvající [……] mechanismy pohybů umožní nemysliti tolik na tělo a zvětší tak svobodu ducha.“*

Autorka dále zmiňuje, že Dalcroze vědomě usiloval o spolupráci tělesnosti a duševnosti. Dalcrozova rytmika podporuje koncentraci, podřízení těla vyšším centrům, vytváří motorické zvyky, působí na duševní zklidnění a harmonizuje celou bytost.

Nelze zde podrobně rozebírat celou Dalcrozovu ideovou základnu práce v rytmice. Dalcrozovi jde především o hudební rytmiku, jak také dokládají autoři publikace *Základy rytmického tělocviku sokolského,* kteří popisují své zkušenosti z návštěvy výroční zkoušky Dalcrozeova ústavu v Hellerau. Uvádí, že Dalcrozova metoda je především metodou všestranné hudební výchovy. Vyjadřování hudebních rytmů tělesnými pohyby je pak jen jedním odvětvím, které stojí vedle intonačního cvičení, zpěvu, hudebních diktátů a celkově všestranné hudební výchovy. (Pospíšil, Očenášek, 1928)

1.2 Rytmická gymnastika v dnešním pojetí

Tato část práce se bude zabývat odlišným chápáním rytmické gymnastiky v současnosti. Kapitola 1.1 pojednává o vzniku a původním chápáním pojmu rytmické gymnastiky. Chápání pojmu rytmické gymnastiky je dnes mnohostranné. Slovní spojení rytmická gymnastika je možné chápat z několika úhlů. Ten, kdo se zaměřuje na tělovýchovnou oblast, bude asi tento výraz vnímat jinak než ten, kdo je více zaměřen na hudební oblast. Určitě si někteří vzpomenou na předchůdce aerobiku – rytmickou gymnastiku. Osobně jsem dříve tento termín vnímala jako cvičení na hudbu. Rytmická gymnastika je také název jedné z publikací, ve které se dočteme: „*Rytmická gymnastika vede cvičenky k účinnému, harmonickému a esteticky působícímu pohybu. Cvičení jsou zaměřena ke správnému držení těla, k všestrannému tělesnému rozvoji a k získání specifických pohybových dovedností. Jejich zvládnutí vede až k pohybovému výrazu.*“ (Kostková, Mihule, Šťastná, Wálová, 1990, s. 6) V této publikaci se dále vysvětluje, že rytmická gymnastika je cvičení s hudbou nebo s rytmickým doprovodem, a že uplatňováním správného obsahu rytmické gymnastiky se pomáhá k formování tělesného a duševního zdraví cvičenců.

V hudebních publikacích se spíše setkáváme s pojmem rytmická výchova. Nicméně, v publikaci *Hudební psychologie pro učitele* se uvádí: „*Hudebně pohybová výchova byla detailně a soustavně propracována E. J. Dalcrozem, C. Orffem, u nás pak A. Dubskou a E. Bláhovou v tzv. rytmické gymnastice. V ní se usiluje o vyjádření charakteru hudby jednoduchými pohyby celého těla jako nástroje výrazu vnitřního prožitku*.“ (Sedlák, Váňová, 2013, s. 144)

Je důležité si uvědomovat, že v této práci jde o pojem původní, který v sobě zahrnuje hudbu, pohyb, rytmus a výraz.

2 Charakteristika dětí od 3-6 let

Tato část práce bude charakterizovat děti předškolního věku z hlediska tělesného vývoje, psychosociálního a kognitivního vývoje.

Běžnou mateřskou školu navštěvují děti ve věku 3-6 let. Samozřejmě, některé děti mohou mít odklad školní docházky, a tudíž zůstávají v mateřské škole až do sedmi let. Také, některé mateřské školy, které jsou k tomu uzpůsobené, přijímají i dvouleté děti. Ve většině vědeckých publikacích se uvádí, že věk mezi 3-6 rokem se nazývá předškolním obdobím. Jan Průcha (2016) stručně charakterizuje předškolní věk jako období rozvoje mentálních funkcí a tělesných dovedností. Většina dětí vstupuje do institucí předškolního vzdělávání, a to obohacuje jejich sociální a komunikační kontakty. „*Ve třídě mateřské školy jsou si už děti vzájemnou inspirací i pobídkou, prožívají uspokojení, když se jim něco daří, mají zážitky z pohybové sounáležitosti.*“ (Koťátková, 2014, s. 28) V publikaci *Vývojová psychologie dětství a dospívání* se uvádí, že „*předškolní období trvá od 3 do 6-7 let.*“ (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 171). Tato etapa života je považována za velmi důležité vývojové období. Dnešní poznatky dokládají, že předškolní období není období přechodné, ale je to velká vývojová epocha, samostatná a svébytná (Matějček, 2005). Předškolní věk je také označován jako období iniciativy (Vágnerová a Lisá, 2021). Předškolní věk tedy překlenuje velké období od malého dítěte po školáka, což je velmi intenzivní časové období. Dítě v tomto období vyspívá po všech stránkách – tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky (Matějček, 2005). Vzhledem k tomu, že je toto období provázeno změnami v biologické oblasti a také se týká psychosociálního vývoje, bude následující část rozdělena do dvou kategorií – tělesný vývoj a psychosociální vývoj.

2.1 Tělesný vývoj

V této části práce budou zmíněny nejdůležitější aspekty tělesného vývoje dětí v předškolním období. Dvořáková (2022) uvádí, že se dětské tělo vyvíjí velmi rychle, v průběhu prvního roku je nárůst hmotnosti zhruba na 10 kg, a do šestého roku vzroste

přibližně ještě dvakrát, tedy na 20–25 kg. Dylevský a Trojan (1990) ve své publikaci uvádí, že v tomto období nastává mimořádně rychlý růst délky dolních končetin, především v prvních čtyřech letech života. Ve třech letech je pro tříleté dítě typická batolecí proporcionalita postavy, krátké končetiny a kulovitý trup s vystouplým břichem (Dvořáková, 2022). Následně publikace uvádí, že mezi čtvrtým a šestým rokem dochází k tzv. růstovému spurtu, což znamená prodlužování dolních končetin, trup ztrácí svou kulovitost, dítě již dokáže břicho zatáhnout a postava získává proporce podobné dospělému. V tomto období se vyvíjejí velké svalové skupiny, které dávají předpoklad pro rozvoj hrubé motoriky. Ovšem tempo růstu na konci předškolního věku celkově zpomaluje. S těmito vývojovými okolnostmi je třeba počítat, protože rozdílné proporce svalů mají důsledky pro hybnost. Větší rozsah svalové hmoty mění mechanické poměry v jednotlivých kloubech, a proto jsou i pohybové možnosti dětí různého věku rozdílné (Dylevský, Trojan, 1990).

Jak uvádějí Mertin, Gillernová a kol. (2015) motorický vývoj souvisí s celkovou aktivitou dítěte mezi třetím a šestým rokem. Roste kvalita pohybové koordinace, pohyby jsou přesnější a dítě je hbitější. „*Rovněž dochází k dalšímu rozvoji jemné motoriky, která je však značně determinována osifikací (přeměnou chrupavky v kost) ruky.*“ (Mertin, Gillernová a kol., 2015, s. 14) Uvádí se, že kosti dětí v tomto období nejsou ještě osifikovány, kloubní spojení nejsou dokončena a zpevnění vazů a kloubních pouzder není úplné (Dvořáková, 2022).

V tělesném vývoji dětí je třeba brát zřetel na individuální odchylky, které mohou být zapříčiněny i dnešním způsobem života. Lenka Ryšková (2013) poukazuje ve své knize na výzkum z roku 2010 vedený pod garancí Hany Dvořákové, který se nazývá „*Růst a motorická výkonnost předškolních dětí*“. Výzkumu se zúčastnilo více než dva tisíce dětí ve věku 3-7 let a poukazuje na zhoršenou pohybovou koordinaci dětí, která je v porovnání s dětmi před 30 lety stagnující nebo horší.

2.2 Psychosociální vývoj

V předškolním období se nervová soustava dítěte začíná připravovat na učení.

„*Odborníci se shodují, že do šesti let věku trvá období, kdy je možné dítě opravdu formovat a dávat mu základ jak pro rozvoj nervových spojů, tak pro rozvoj emoční a*

psychický. V šestém roce života se podle studií dotváří 85 % osobnosti dítěte.“ (Poláková, 2019, s. 77) Vyvíjí se obratnost a rozvíjí se kognitivní funkce. *„Nikdy jindy v životě se dítěti nerozvinou nervové spoje v takové míře jako právě v předškolním období.“* (Poláková, 2019, s. 78)

Předškolní období je mimořádně příznivé období pro rozvíjení různých stránek osobnosti dítěte. „*Probíhají zde intenzivně procesy zrání i učení a nikdy potom už se jedinec nebude vyvíjet tak bouřlivě a snad ani tak intenzivně, a proto je až trestuhodné nevyužít tuto dobu k co nejširšímu rozvoji dítěte*.“ (Mertin, Gillernová a kol., 2015, s.9) Nejvíce během čtvrtého až šestého roku života se nervový aparát dítěte vyvine natolik, že dítě získá poznávací základ, nepostradatelný pro efektivní využití tělesných dovedností, jež dítě získalo nebo stále ještě získává (Gaines, Schwarzenegger, 1993).

2.2.1 Kognitivní vývoj předškolního dítěte

Matějček (2005) tvrdí, že u dětí předškolního věku bychom s přísnou logikou daleko nedošli. Všechno, co se děje, má nějaký vztah k světu lidí, a tedy i k dítěti. Období, zejména mezi třetím a čtvrtým rokem, nazývá Matějček kouzelný svět dětství. „*Představy (třeba i fantazijní) jsou pro předškoláka nutné, ve své „činnosti v představách“ si dítě přizpůsobuje někdy obtížně přijatelnou nebo pochopitelnou realitu.“* (Matějček, 2005, s. 148) To potvrzuje ve své knize Lenka Theodora Ficová (2020), která toto období charakterizuje jako fázi vývoje, pro které je typické názorné myšlení, které ještě plně nezachycuje všechny podstatné prvky reality a nerespektuje plně zákony reality. Nicméně uvádí, že fantazijní prvky v myšlení mají harmonizující význam. „*V předškolním období též dochází k významnému procesu decentrace, při kterém se dítě učí, že existence prostorového, časového a příčinného světa jevů nezávisí na něm.*“ (Mertin, Gillernová a kol., 2015, s. 15) Také v publikaci *Vývojové psychologie dětství a dospívání* se uvádí, že poznávání dítěte v předškolním období se zaměřuje na nejbližší svět a na pochopení pravidel. Je zde uvedeno, že Piaget označil tuto fázi kognitivního vývoje jako období intuitivního myšlení, které nerespektuje zákony logiky (Vágnerová a Lisá, 2021). Tato publikace shrnuje typické znaky uvažování do několika bodů. Za prvé, způsob, jakým dítě nazírá na svět a vybírá si informace, je charakterizován poznávacím egocentrismem – ulpívání na vlastním názoru a opomíjení názorů druhých, fenomenismem – dítě dává důraz na zjevnou podobu světa, a prezentismem, který souvisí s fenomenismem, který je

vázaný na aktuální podobu světa. Z pohledu způsobu, jakým děti tyto informace zpracovávají, se zde uvádí magičnost – předškolní děti ještě příliš nerozlišují mezi skutečností a fantazií, animismus (antropomorfismus) – přičítání vlastností lidských bytostí i neživým objektům, artificialismus – to je způsob výkladu vzniku okolního světa, a absolutismus – přesvědčení, že každé poznání musí mít definitivní a jednoznačnou platnost.

K tomuto období Mertin a Gillernová a kol. (2015) také uvádějí, že myšlení předškoláka je dosud prelogické, tzv. předoperační. Myšlenkové operace dítěte jsou zaměřeny na perceptivní činnost. Dále se v tomto období rozvíjí zraková a sluchová diferenciace. Řeč je především dorozumívacím prostředkem. S rozvojem řeči souvisí růst poznatků a zkušeností, které nemusí být vázány na vlastní, bezprostřední zkušenosti, ale stačí třeba čtený text. Paměť má převážně charakter bezděčného zapamatování. „*Záměrná paměť se začíná uplatňovat až kolem pátého roku. Převažuje paměť mechanická. Často nás udivuje, jaké celky je dítě schopno obsáhnout.*“ (Mertin, Gillnerová a kol. 2015, s.16) Na základě těchto informací můžeme využít smyslové asociace v mnoha metodikách, například v hudbě. Dalším důležitým aspektem ve vývoji myšlení v předškolním věku jsou emoce a přání (Vágnerová a Lisá, 2021).

2.2.2 Emoční a sociální vývoj dítěte předškolního období

Publikace Vágnerové a Lisé (2021) shrnuje emoční vývoj, respektive vývojově podmíněné změny v emočním prožívání, do několika bodů. Za prvé, vztek a zlost nebývají tak časté jako v batolecím věku, zlostné reakce nastávají, když je dítě frustrováno a jeho emoční kontrola selže. Za druhé, některé projevy strachu bývají vázány na rozvoj dětské představivosti, ale jinak se míra úzkostnosti liší v závislosti na typu temperamentu. Za třetí, děti mají smysl pro humor, který odpovídají jejich typickému uvažování. Za čtvrté, předškolní děti začínají chápat význam budoucnosti, dokážou se na něco těšit, ale také se dítě může něčeho budoucího obávat.

„*Mezi významné potřeby tohoto období patří potřeba sociálního kontaktu, společenského uznání emancipace, identity a seberealizace.*“ (Mertin, Gillernová a kol., 2015, s. 17) Autoři v publikaci uvádí, že lze předškoláka nejsnáze a nejefektivněji motivovat novými podněty v rámci hry a s vrstevníky. Vůle dítěte předškolního věku je velmi kolísavá a je spojena s blízkými cíli a s konkrétním uspokojením nějaké potřeby nebo s konkrétní

činností. Pokud dítě nemá dlouhodobě uspokojené některé základní potřeby, mohou se projevit obranné mechanismy, které mohou vyústit v různé projevy vůči okolí i sobě ve formě agrese, nebo stranění se ostatních i „stažení se do sebe“. V tomto období se formují základní citové projevy, rozvíjí se schopnost spolupracovat, mít pochopení pro druhého. „*S vývojem emocí a rozvojem sociálních vztahů souvisí morálně-etický vývoj předškoláka*.“ (Mertin, Gillernová a kol., 2015, s. 18)

2.3 Shrnutí

V teoretické části byl popsán tělesný a psychosociální vývoj předškolního dítěte. Je to velmi intenzivní období jak pro tělesný vývoj, tak i pro kognitivní i sociální vývoj. Při pohybových činnostech je třeba brát na zřetel biologický vývoj, kdy se mění proporcionalita těla dítěte, dochází k rychlému růstu, není dokončena osifikace kostí, vyvíjejí se větší svalové skupiny a kloubní spojení nejsou zcela dokončena. Z toho vyplývá, že je dobré zvolit přiměřenou pohybovou činnost a udržet tělo v rovnováze. To souvisí se správným držením těla, které, dle mého názoru, je důležité nejen pro toto období, ale i pro celý život. Vzhledem k růstu kostí a vývoji svalových skupin se posouvá i těžiště těla a na to přirozeně reaguje nervová soustava, která je jejím řídícím orgánem. Myslím si, že v tomto období je zásadní neustále dbát na budování správných pohybových stereotypů, aby se děti mohly správně vyvíjet a neměly zdravotní problémy v důsledku nedostatku pohybu nebo špatného držení těla. Osobně si myslím, že úplným základem pro správné držení těla a rovnováhu všech svalových skupin je správná chůze, popřípadě i správné sezení, a s tím souvisí i správné dýchání. Soňa Koťátková (2014, s. 28) píše: „*Učitelky však dbají na záměrné procvičování určitých pohybových dovedností a na zdravotně přínosná cvičení důležitá pro správný růst a držení těla*.“ Děti jsou v tomto období schopné dodržovat pravidla a díky mechanické paměti si zapamatují slova říkanek a písní, což lze využít v propojení hudby s pohybem. Zároveň tomu napomáhá rozvoj smyslů, což lze například využít v hudbě, konkrétně v nácviku rytmu.

3 Hudebně pohybová výchova

Jak už v této práci bylo zmíněno, rytmická gymnastika je spojením hudby a pohybu. Toto spojení nazýváme hudebně pohybovou výchovou. Hana Dvořáková (2022, s. 56) ve své publikaci uvádí: *„Hudebně pohybová výchova je prostředkem zkvalitňování pohybových dovedností uvedených mezi dovednostmi nelokomočními, lokomočními a manipulačními. Rytmus i hudbu lze použít k procvičování každé z těchto dovedností. Na druhé straně je možné vycházet spíše z hudební stránky a učit se vnímat a pohybem vyjadřovat hudební atributy. Oba tyto přístupy se budou vždy vzájemně obohacovat a k vnímání hudby i provedení pohybu budou přidávat novou kvalitu.“*

Tato část bakalářské práce se bude zabývat nejdříve pohybem a pohybovou průpravou určenou pro děti předškolního věku. Dále bude uvedena kapitola o hudbě, která bude detailnější a bude seznamovat s pojmy souvisejícími s hudbou – hudební činnosti, rytmus a složky hudebního rytmu.

3.1 Pohyb

Vzhledem k zaměření práce se bude tato část zabývat pohybovou průpravou, která se vztahuje k rytmice. Nicméně, je důležité zmapovat obecné pohybové schopnosti předškolních dětí. Tříleté děti projevují zájem o pohyb, který je potřebný pro všestranný rozvoj dítěte. V tomto věku je dítě schopno všech základních lokomočních pohybů.

Dítě umí chodit, běhat, poskakovat snožmo, vyskakovat, chodit po špičkách atd. Ve čtyřech letech se zlepšuje a zvyšuje koordinace pohybů a pětileté dítě už dokáže provádět rozmanitější pohyby. Kvalita koordinace pohybu se zvyšuje. V pěti až šesti letech jsou rozvíjeny schopnosti v prostoru. (Mazal, Chlopková,1994).

Program výchovné práce pro jesle a mateřské školy (1981) uvádí, k čemu by mělo být dítě v oblasti hudebně pohybové výchovy vedeno. Dítě ve věku 3–4 let by mělo být schopné tleskat a podupávat, zvládat jednotlivé rytmické pohyby při říkadle či písničce, běhat se snahou o vystižení tempa a zvládnout cval vpřed a vzad. Ve věku 4–5 let by mělo dítě být vedeno k chůzi v daném tempu, mělo by umět tleskat a podupávat při jednotlivých říkadlech a písních, zvládnout taneční krok přísunný ve 2/4 taktu a cval vpřed a stranou. Dále ve spontánních dětských hrách a tancích, by děti už měly zapojit jednoduché pohyby paží a trupu, improvizovat na dětskou, výrazně rytmickou hudbu.

Dítě ve věku 5–6 let by mělo být vedeno ke zvládnutí chůze a běhu v tanečním provedení, mělo by, v tomto věku, zvládnout poskočný krok, přísunný krok, cval stranou a vpřed v tanečních hrách a jednoduchých sestavách na říkadla a písničky při rytmicky výrazné hudbě ve 2/3 taktu.

Marie Zemánková (1996) píše, že pohyb je základní princip přírody. Tvrdí, že výchova ke správnému pohybovému chování je nezbytná k tomu, aby lidská společnost dobře fungovala. Dále ve své publikaci píše:

„*Tak se pohyb stává komunikačním prostředkem, kterým lze sdělovat informace, a to nejen motorickým ústrojím řečovým, ale i gestikulací, mimikou. Hodnocení výrazu pohybu dává nahlédnout nejen do psychiky jedince, ale informuje i o poruchách soustavy. Držení axiálního systému (páteře) upozorní na funkční poruchy.*“ (Zemánková, 1996, s. 9)

Nedostatek pohybu se na našich dětech podepisuje již v předškolním věku. „*Konkrétně držení těla je u našich dětí velkým problémem. Správné držení těla se rozvíjí během růstu a s jeho výchovou můžeme začít od nejútlejšího dětství. Zajišťujeme tak svým dětem příznivý vývoj i jiných systémů, např. dýchacího.“* (Dvořáková,1995, s. 5)

V publikaci *Taneční činnosti v předškolním vzdělávání* se uvádí, že pohybové aktivity jsou vhodné pro rozvíjení řečových dovedností, rozvoj hrubé motoriky, který souvisí s dovednostmi jemné motoriky. Taneční činnosti často navodí u dětí lepší náladu a rozvíjejí emocionální i racionální složku. „*Dětské písně podněcují dítě k provedení pohybů, lokomočních, tedy pohybových aktivit prováděných v prostoru – z místa, i nelokomočních – na místě, manipulačních a nejčastěji smíšených.“* (Brettschneiderová, Kubecová, 2021, s. 9)

Eva Jenčková (2005) uvádí, že dostatek pohybu je pro děti podmínkou harmonického vývoje. Součástí lidského života je pohyb, v jakékoliv formě. Vliv hudebně pohybové výchovy je široký. Dochází k formování správného držení těla a k rozvoji funkce vnitřních orgánů, což zlepšuje tělesnou zdatnost dětí. Konkrétně rytmická cvičení zlepšují nervosvalovou koordinaci, vytvářejí se nové pohybové návyky a zlepšuje se obratnost (Blahutková, Jonášová, 2009). Navíc, jak uvádí Eva Polzerová (1995), základem pohybového projevu a pohybové průpravy je návyk správného držení těla, kterou

uplatňujeme při každém pohybovém projevu, proto je důležité zařazovat cvičení, která upevňují správné držení těla.

Co se týče pohybové přípravy v souvislosti s rytmikou, Božena Viskupová (1987), píše, že je potřeba získat velkou pohybovou zásobu, nejenom jednotlivých partií těla, ale i vyrovnaný harmonický celkový pohyb. Dále uvádí, že pohybová výchova dětí se nejlépe daří s hudebním doprovodem, a právě v raném věku děti potřebují k hudebnímu prožitku i prožitek pohybový. Pokud se spojí rytmicko-pohybová výchova s výchovou hudební, výsledky práce jsou na vyšší úrovni než při samotné hudební či samotné pohybové výchově. Je tedy zřejmé, že pohyb a jeho rozvoj je důležitý pro zdravý život. U dětí v mateřské škole, ale samozřejmě i pro školáky a dospělé, je inspirující propojit pohyb s hudbou, s rytmem. „*Pohyb pomáhá k zapamatování si slov písně nebo říkadla. Zpívání písně ve spojení s jednoduchým tancem je vhodné a vychází z lidové tradice.“* (Dvořáková, 2022, s. 58) Tato kapitola se zabývala pohybem v kontextu hudebně pohybové výchovy a následující kapitola se zaměří na hudbu.

3.2 Hudba

Hudba nás denně obklopuje, ať si to uvědomujeme či ne. Hudba se objevuje v televizi, v rádiu, na internetu, v telefonu atd. „*Hudba je široce rozvětvený obor umění s významným mnohostranným posláním v životě jedince i společnosti.*“ (Zenkl, 2003, s. 7) Při práci s dětmi nám nejvíce jde o hudbu inspirativní a motivační. „*Význam hudby v psychickém vývoji dítěte vysvětlil již Jan Ámos Komenský: Musica maxima nobis naturalis est. (Hudba je naší přirozenosti nejbližší). Před více než třemi sty lety opřel ve svém Informatoriu školy mateřské výchovu o hudební prvky. Všímal si raných rytmických projevů dítěte, spojených s říkadly a popěvky, které jsou vlastně i prvním elementárním projevem hudební činnosti*.“ (Janžurová, Borová, 1981, s. 6) Poznatky z výzkumu o vlivu hudby, které byly prováděny v Maďarsku a jsou uvedeny v knize *Hudební psychologii pro učitele* uvádějí pozitivní vlivy hudby na člověka. U dětí se zároveň zlepšují písemné i výtvarné projevy, děti chápou svět i z jiných stránek, než to činí racionální přístup a dále se skrze hudebně pohybovou výchovu upevňují jejich psychomotorické schopnosti (Sedlák, Váňová, 2013).

Dále se tato práce bude zabývat složkami hudby souvisejícími s hudebně pohybovou výchovou dětí v mateřských školách. Než tak bude učiněno, bude nejdříve následovat kapitola zabývající se hudebním vývojem dítěte.

3.2.1 Hudební vývoj dítěte

Tato část práce se bude zabývat hudebním vývojem předškolního dítěte. Vývoj lze mapovat už od narození, ovšem nás velmi zajímá období předškolního dítěte. Na začátku této práce bylo definováno, že předškolním dítětem chápeme věkové rozmezí od 3 do 6/7 let. Jak uvádí Kodejška, Popovič a Vereb (2018), v předškolním věku začíná intenzivní rozvoj dětské hudebnosti. Dále autoři uvádí, že děti zhruba do pěti let vyčleňují z hudby převážně rytmus a melodii a před vstupem do základní školy si začínají uvědomovat i souzvuky a tříbí hudební vkus (Kodejška, Popovič, Vereb, 2018). Sedlák a Váňová (2013, s. 363) uvádí, že při zkoumání vokálně reprodukčních schopností u dětí předškolního věku se zjistilo „*že zatímco hudební rytmus bývá zachycen věrně, jen asi 5 % čtyřletých a pětiletých dětí zazpívá píseň intonačně přesně.*“ Autoři dále tvrdí, že předškolní období je jedno z nejdůležitější etapy hudebního vývoje a ovlivňuje celkový vztah dítěte k hudbě a hudební rozvoj dítěte.

3.2.2 Hudební činnost

Tato kapitola bude popisovat hudební činnosti, které patří do hudebně psychologické kategorie. Z tohoto důvodu se poznatky budou opírat o *Hudební psychologii pro učitele* od Františka Sedláka a Hany Váňové (2013). V jejich publikaci, v části, kde se zabývají hudebními činnosti se píše „*obrazně řečeno – hudební činnosti jednotlivé základní hudebně psychologické kategorie „zastřešují“, ale zároveň vyžadují, aby tato „střecha“ stála na pevných základech v podobě kvalitních hudebních předpokladů*.“ (Sedlák, Váňová, 2013, s. 50) Činnostmi se rozumí životní projev člověka, který je řízen nervovou soustavou. Jedná se o veškeré změny probíhající uvnitř i vně lidského organismu. Hudební činnosti mají reflexní základ zprostředkovaný nervovou soustavou. Důležitou úlohu zde hrají emoce, hudební potřeby jedince a jeho motivy. Za hudební činnost se považuje komunikace jedince s hudbou probíhající ve sféře percepční, reprodukční či produkční a je charakterizována psychickými a behaviorálními obsahy. Hudební činnosti se dle Sedláka a Váňové realizují ve dvou rovinách – vnější, předmětné (to, co je viditelné a slyšitelné) a vnitřní, psychické rovině (to, co probíhá v mysli jedince). Vztahy mezi

vnitřní a vnější činností se uskutečňují v jednotě. Z toho vyplývá, že kvalitativní úroveň hudebních činností je spjata s psychickými i fyzickými strukturami. „*Vnitřní předpoklady se v hudebních činnostech objektivizují, nalézají v nich prostor pro své uplatnění, identifikaci i rozvoj. A naopak: bez jejich existence, aktivace a patřičného rozvojového stupně by hudební činnosti nemohly být realizovány.“* (Sedlák, Váňová, 2013, s. 50)

Hudební činnosti jsou ve školské hudební výchově rozděleny na pěvecké, poslechové, instrumentální a hudebně pohybové. V rámci hudebních činností se také hovoří o kvalitativní úrovni, která je ovlivňována výkonnou motivací, a proto zdařilý hudební výkon je potřeba ocenit pochvalou, která posiluje pozitivní motivaci. (Sedlák, Váňová, 2013).

3.2.3 Rytmické cítění

Dle publikace „*Hudební psychologie pro učitele*“ je rytmické cítění jednou z hudebních schopností (dalšími hudebními schopnostmi jsou například hudební sluch, tonální cítění atd.). Dále autoři publikace vysvětlují: *„Je třeba ostře rozlišovat mezi psychologickou kategorií (tj. smyslem pro rytmus jako hudební schopností) a teoretickou kategorií (tj. rytmem jako výrazovým prostředkem).“* (Sedlák, Váňová, 2013, s. 135) Z důvodu souvislosti rytmického cítění s tématem práce, bude tato hudební schopnost popsána.

Rytmické cítění, jinými slovy smysl pro rytmus, je schopnost „*vnímat a prožívat hudební rytmus, adekvátně na něj motoricky reagovat, reprodukovat ho a vytvářet.*“ (Sedlák, Váňová, 2013, s. 141) Sedlák a Váňová (2013) poukazují na výzkumy, které potvrzují, že rytmické cítění není pouhým sluchovým zpracováním časového průběhu hudby, ale je provázeno současně probíhajícími pohybovými reakcemi organismu. Při vnímání a provozování hudby posluchač podvědomě projevuje tendenci provádět pohyby. Vnější, zjevné pohyby jsou například vyťukávání rytmu prsty, klepání nohou nebo pohyby končetin, hlavy a trupu. Vnitřní pohyby jsou například pohyby hrtanu, svalové stahy hrudního koše nebo zrychlené dýchání. Při hudebním vnímání dětí je velmi časté užití vnějších pohybů, děti tleskají, klátí se a jejich výraz v obličeji svědčí o rytmickém prožitku hudby (Sedlák, Váňová, 2013). Tyto průvodní pohyby a sluchově-motorická aktivita jsou považovány za podmínku rytmického vnímání. „*Psychofyziologický základ hudebního rytmu i tempa je motorický*.“ (Sedlák, Váňová, 2013, s. 142) Dále autoři uvádí,

že je rytmické cítění považováno za základní hudební schopnost a podléhá výchově jako každá jiná schopnost.

3.3 Rytmus

S rytmem se setkáváme denně a rytmus nás provází po celý život. Božena Viskupová 1987, s. 7) uvádí „*není život bez rytmu. Rytmus srdečního tepu se v nás už rozezněl dříve, než jsme se narodili a dozní až ve chvíli smrti. S rytmem vdechu a výdechu jsme přišli na svět. I první způsoby výživy – sání byl rytmickou činností a navozoval v našem těle skryté rytmy*.“ V mateřských školách se dodržuje rytmus dne, děti se učí o rytmu přírody, a kromě hudební výchovy se s rytmem setkáváme i v ostatních výchovách a činnostech jako např. v logopedických. Krista Bláhová (1996, s. 33-34) píše „*Neodmyslitelnou součástí jakéhokoliv našeho jednání je rytmus. Jsme jím prostoupeni, provází nás všude a neustále. Každý z nás žije svým osobním rytmem, v němž se pohybuje, mluví a jedná. Potíž však může nastat ve chvíli, kdy si ho máme uvědomit jako něco, co k nám přichází z vnějšku. Rytmus slova, pohybu, jednání. Naučit se ho vnímat, cítit a prožívat je smyslem a cílem některých průpravných her a cvičení.*“ Eva Polzerová (1995, s. 10) cituje Platóna „*rytmus – výraz řádu a symetrie – proniká tělem až k duši, oživuje člověka celého a objevuje harmonii vší jeho osobností.“*

Zajímavá je úvaha Boženy Viskupové (1987, s. 8): „*Co jsou nakonec všechny nervózy jiného než barometr životních disharmonií a nerytmičností? Můžeme se divit jejich všudypřítomnému výskytu, když jsme dnes tak vytrženi z rytmů přírody a vesmíru a když jsme vystaveni tolika jednostranným civilizačním vlivům? A neměli bychom hledat nejúčinnější lék proti nervózám v znovunalézání rytmu a harmonie člověka? Je důležité si uvědomit, že rytmus vskutku léčí*.“ Je tedy patrné, že rytmický projev je pro člověka zcela přirozený.

Marie Lišková (2005) popisuje rytmus jako součást hudební výchovy předškolního věku. Z tohoto důvodu je podstatné rozvíjet v tomto věku rytmické cítění. „*Rytmus je univerzální pojem označující různé druhy pohybu, které organizuje v časové posloupnosti“* (Sedlák, Váňová, 2013, s. 137) a dále autoři publikují*: „Hudební rytmus si můžeme pracovně vymezit jako základní výrazový prostředek, organizující hudbu v čase.“*

Eliška Bláhová (1949) se ve své knize *Pohyb, rytmus, výraz: příručka pro učitele rytmiky* věnuje rytmu na téměř deseti stranách. Například zde uvádí, že Böhme pokládá rytmus hudební a tělesný za dvě zcela různé věci, Klages zase tvrdí, že rytmus je jakési pravidelné dělení času, pravidelné opakování projevených prvků. Všeobecně je rytmus pokládán za projev nejzákladnější a nejpůvodnější síly. Kromě rytmu jako základního projevu životní síly Bláhová rozebírá další rytmy: rytmický prvek v přírodě, rytmus práce, rytmus v umění, rytmus zvukový, rytmus zrakový, rytmus hmatový, rytmus vnitřní, rytmus – vlnovka, rytmus – pohyb, rytmus – pořádek a rytmus – jev tělesný.

3.3.1 Složky hudebního rytmu

V hudbě je rytmus dán objektivně. Sedlák a Váňová (2013) rozdělují složky rytmu na puls, metrum, délky tónů, hybnost a tempo.

Puls a pulsace

Slovo puls známe z běžného života, jako jeho synonymum používáme slovo tep. Používáme ho v různých slovních spojení jako srdeční tep nebo pravidelný tep. Jednoduše řečeno, pulzace je, když rytmus pravidelně tepe (Raková, Štíplová, Tichá, 2009). Sedlák a Váňová (2016, s. 137) uvádí tuto definici: „*Puls chápeme v hudbě jako pravidelné opakování počítacích dob ve stejných časových odstupech [.....] Prožitek pulsace počítacích dob je důležitým činitelem při vnímání hudebního rytmu.“*

Metrum a metrická pulsace

Luděk Zenkl (2003) definuje metrum jako střídání dob přízvučných a nepřízvučných a rytmus pak jako střídání tónů různých délek. Píše, že rytmus je vypsán v notách a metrum tvoří pro rytmus jakési pravidelné pozadí, které cítíme. Rytmus a metrum se v hudbě doplňují.

Eliška Bláhová (1949, s. 91) uvádí: „*Metrika jest jednotvárná časomíra metronomem měřitelná, s určitým začátkem a zakončením – rytmus je plynoucí, neustávající, živý*“. Dle Bláhové metrika není jen součástí hudby. Uvádí, že v básni je metrika řada přízvučných stop, a že rytmus je přednes. Bláhová (1949, s. 91) dodává: „*Jest možno spojit dva i více rytmů, např. rytmus melodie a harmonie, co jest jim společné, jest metrika, takt. V taktu jest tedy vždy něco mechanického, rytmus je to, co živého do něj vkládáme, nasyceného*

citem a temperamentem. Metrika podrobuje se živému rytmu; rytmus dovede zpřevraceti zákony metriky.“

Hybnost a tempo

Každý, kdo se učil na hudební nástroj se zřejmě setkal s pojmem tempo, protože tempo nám říká, zda budeme hrát pomalu, rychle atd. Dle Sedláka a Váňové (2013) se za rys tempa pokládá frekvence metrické pulzace, vyjádřená počtem úderů za minutu. Tito autoři používají v souvislosti s tempem termín hybnost. „*Zatímco konkrétní tempo je označeno italským hudebním názvoslovím a vyjádřeno exaktně počtem úderů metronomu, hybnost má širší rozměr – určité hybnosti se vymezuje adekvátní okruh temp.*“ (Sedlák, Váňová, 2013, s. 140) Jinými slovy se v této publikaci vysvětluje, že na počátku dítě označuje hudbu jako buď rychlou nebo pomalou a s narůstajícím věkem je pak schopno odlišovat více hybnostních kvalit.

Adolf Cmíral (1959) definuje tempo jako rychlost pohybu, kterým se skladba provádí.

3.4 Dynamika

Vzhledem k tomu, že v rytmické gymnastice se používají výrazy související s dynamikou, je zde z tohoto důvodu zařazena kapitola o dynamice. Viskupová (1987) uvádí, že odstínění síly tónu a pohybu zvyšuje výraznost skladby. Cmíral (1959) nazývá střídání různé síly v hudebním díle dynamické odstínění, a přirovnává je ke světlu a stínu na obraze. Sílu tónu a její změny udávají v notovém záznamu dynamická znaménka, která se předpisují italskými slovy nebo zkratkami (Böhmová, Grünfeldová, Sarauer, 2002):

Forte – f – silně

Mezzoforte – mf – polosilně

Fortissimo – ff – co nejsilněji

Pianissimo – pp – co nejslaběji

Crescendo – cresc. – zesilovat

Decrescendo – decresc.- zeslabovat

Diminuendo – dim., dimin. – zeslabovat

3.5 RVP PV a hudebně pohybová výchova

Výchova a vzdělávání se v mateřských školách realizují podle kurikulárního dokumentu s názvem Rámcový vzdělávací program. Hudební a pohybové činnosti prostupují všemi pěti oblastmi: *Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost, Dítě a svět*. V publikaci *Dítě a mateřská škola* (Koťátková, 2014) jsou tyto oblasti velmi detailně popsány. Pro účely této práce je vybráno to nejdůležitější.

Vzdělávací oblast *Dítě a jeho tělo* je zaměřena na vzdělávací cíle směřující do biologické úrovně. Vzdělávací nabídka se zaměřuje na rozvoj pohybových schopností a dovedností, zdravotní cvičení a činnosti podporující tělesný rozvoj, na hudební, rytmické a hudebně pohybové činnosti a prožitky.

Vzdělávací oblast *Dítě a jeho psychika* směřuje své cíle do psychologické oblasti. Vzdělávací nabídka zahrnuje řeč či zpěv doprovázený rytmickým doprovodem, zpěv sólový i skupinový.

Vzdělávací oblast *Dítě a ten druhý* se zaměřuje na podporu utváření vztahů k jiným dětem a dospělým. Do vzdělávací nabídky patří sociální a interaktivní hry, hraní rolí, dramatické činnosti, hudební a hudebně pohybové produkce a kooperativní činnosti.

Vzdělávací oblast *Dítě a společnost* se zaměřuje na sociálně kulturní oblast. Součástí vzdělávací nabídky jsou společné hry, námětové a dramatické hry, zprostředkování hudebních prožitků a hudebně pohybových činností.

Vzdělávací nabídka v oblasti *Dítě a svět* je poznávání jiných kultur a jejich charakteristických zvyků, znát tradice a zvyky svého kraje.

3.6 Shrnutí

V teoretické části nazvané hudebně pohybová výchova byly popsány nejdůležitější aspekty týkající se pohybu a hudby. Autoři, uvedení v této práci, se shodují, že v raném věku děti potřebují k hudebnímu prožitku i prožitek pohybový.

Každé vnímání hudby je provázeno nějakou motorickou odpovědí, jejímž spontánním projevem je samovolná rytmizace vyjádřena pohybem. Soulad mezi pohybem a hudbou spočívá v pochopení pulsu počítacích dob (Šimek, 1981). Cesta od dosažení jednoty

počítacích dob cviku s příslušnými dobami taktů hudebního doprovodu vede přes řadu složek, které spolu navzájem úzce souvisí.

Složky hudby	*Pohybové vyjádření*
takt	soulad počítacích dob cviku s příslušnými dobami taktu
tempo	volba pohybů fyziologicky odpovídajících danému tempu
frázování	změna cviků v souladu s ukončením témat hudebního doprovodu
rytmus	odpovídající rytmizace pohybu, volba pohybů a pohybových vazeb, jejichž pohybový rytmus odpovídá charakteristickému rytmu hudby
melodie	soulad směru, rozsahu a plynulosti pohybu s výškou, trváním a plynulostí tónu
dynamika	soulad stupně vynaloženého svalového úsilí se střídáním různé síly hudebního doprovodu
charakter	volba charakteru a provedení pohybu podle nálady hudebního doprovodu

(Šimek, 1981, s. 64)

Pohyb pomáhá lépe si zapamatovat slova říkanky nebo písničky, upevňují se psychomotorické schopnosti, tříbí se hudební vkus atd. Z hlediska vývoje předškolních dětí je toto období vhodné pro rozvoj hudebních i pohybových dovedností. Myslím si, že právě rytmická gymnastika požadavek na harmonický rozvoj dítěte splňuje. Eliška Bláhová (1932, s. 4) píše: „*Pečlivé výchovy se dostává smyslům dítěte, hlavně se procvičuje smysl sluchový, zrakový a svalový. Stejně pečlivě se vychovává i technická zdatnost tělesná.“*

V práci byly uvedeny citace z knih týkající se dramatické výchovy (Polzerová Eva a Bláhová Krista), protože vyjadřování duševních stavů pohybem je vlastně určitým druhem dramatizace. Můj názor je, že rytmická výchova ovlivňuje a napomáhá hlubšímu rozvoji dítěte. Můžeme si všimnout, že rytmus lze využít, kromě jiného, právě i v dramatické výchově. Hudební činnosti jsou využívány také v logopedické prevenci a dále se uplatní i v rozvoji grafomotoriky, jak dokazují publikace Mileny Kmentové. Na přebalu jedné z jejích knih se uvádí: „*Klíčovým efektem souběžného zpěvu a pohybu je ovlivnění dechu, neboť se tak předchází jeho zadržování, což přispívá k odbourávání přepětí v těle začínajícího kreslíře/písaře“* (Kmentová, 2022).

Když se všechny tyto informace dají dohromady, je jasné, že spojení hudby s pohybem ovlivňuje a rozvíjí člověka na mnoha úrovních. Myslím si, že rytmická gymnastika by

tedy mohla být schopná postavit pevné základy, ze kterých by bylo možné vycházet v dalších výchovných činnostech, nejenom v hudební výchově.

4 Rytmická gymnastika meziválečného období

V této části práce budou vysvětleny nejdůležitější principy rytmické gymnastiky meziválečného období i s praktickými ukázkami. Rozbor bude proveden z šesti publikací. Kniha *Pohyb, rytmus, výraz: příručka pro učitele rytmiky* Elišky Bláhové je koncipována jako teoretický základ rytmické gymnastiky a *Tělesná výchova rytmikou dětí školních i předškolních* od stejné autorky je jejím praktickým doplněním. Kniha *Rytmika: pomůcka psychologicky zdůvodněné výchovy dětí 3letých-8letých: teorie a praktické příklady pro školy mateřské a elementární stupně obecných škol* od Ludmily Ondrůjové Velinské se zabývá rytmickou gymnastikou hlavně z praktického hlediska a v určité míře je zde popsána i teorie, která se častokrát odkazuje na příručku rytmiky od Elišky Bláhové. Kniha *Základy rytmického tělocviku sokolského* od Karla Pospíšila a Augustina Očenáška je sice určena pro výuku starších dětí, ale jejím přečtením je možné dozvědět se o teorii rytmické gymnastiky meziválečného období ještě podrobněji. Prostudováním těchto čtyř knih je možné získat náhled do problematiky rytmické gymnastiky. Další dvě publikace použité v této práci – *Verše a říkadla pro rytmický výcvik dětí* a *Pohybové skladby na písně Karla Konvalinky Svět maličkých* od Elišky Bláhové jsou zásobárnou námětů pro hodiny rytmické gymnastiky, ale je nutné na ně nahlížet až po seznámení se se základy a principy rytmické gymnastiky.

4.1 Pohyb, rytmus, výraz: příručka pro učitele rytmiky Elišky Bláhové

Publikaci Elišky Bláhové *Pohyb, rytmus, výraz: příručka pro učitele rytmiky* je možné prostudovat prezenčně v Národní knihovně v Praze. Zatím není možné zažádat o její kopii. Autorka v úvodu vysvětluje, že chce přispět ke zvýšení vzdělanostní úrovně těch, kteří se budou otázkou rytmické výchovy zabývat. A dále píše:

„Jde nám o zušlechtění živelné pudovosti a o zvroucnění tělesných projevů, o člověka harmonického, který dovede vyrovnávati rytmus sil tělesných a duševních.“ (Bláhová, 1949, s. 6)

Kniha se převážně zabývá vysvětlením teorie rytmické gymnastiky – její historií, jejím českým pojetím, jakými směry se rytmika rozšiřovala v jiných zemích, popisuje účinnost

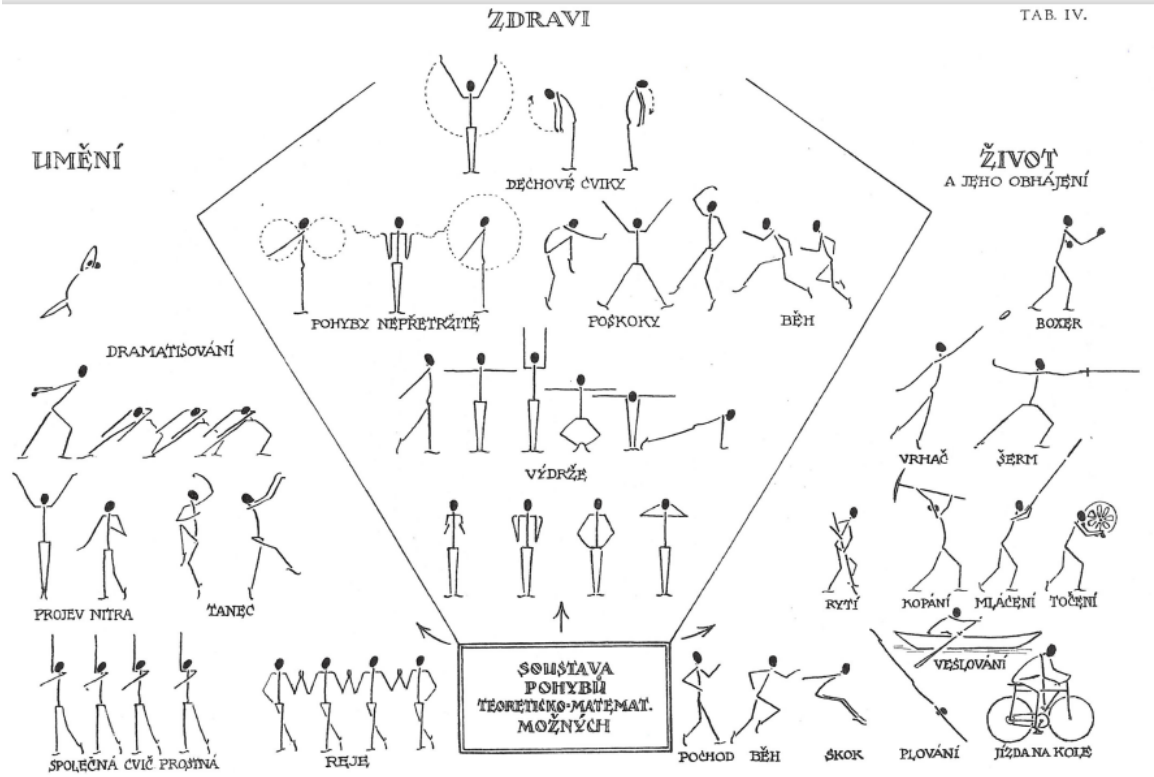
rytmických cvičení a jejím vlivu na dítě před vstupem do školy, a samozřejmě se zabývá rytmem. Také jsou zde vysvětleny vlivy jednotlivých částí rytmické gymnastiky na člověka, každý aspekt rytmiky je podrobně a názorně popsán i s uvedením do souvislosti s ostatními obory. Autorka detailně popisuje různé pohledy na rytmus, například u popisu pohybového rytmu autorka uvádí:

„*Tento pohybový rytmus, jak jej můžeme nazývat, střídáním skupiny silných a slabých počitků, vznikající pohybem některé části těla, má důležitou úlohu při každém vnímání rytmu. Ale čistý pohybový rytmus nebyl tak vysoce vyvinut jako složený rytmus pohybo-sluchový. Důvod je ten, že údy jsou připevněny k tělu; nemohou dělat nic více než pohybovat se (oscilovat) dopředu, dozadu, nahoru, dolů, kdežto zvuky jsou volné, k ničemu nepřipoutané a mohou být tedy děleny v rytmické skupiny po libosti. Pohyb nám může dávat rytmus: ráz, dva. Zvuk a pohyb dávají dohromady rytmus: ráz, dva, tři – rytmus hudební a taneční.“* (Bláhová, 1949, s. 85)

Tato publikace podrobně seznamuje čtenáře s rytmickou gymnastikou meziválečného období. Další pohled na teorii rytmické gymnastiky přináší kniha *Základy rytmického tělocviku sokolského* od Karla Pospíšila a Augustina Očenáška.

4.2 Základy rytmického tělocviku sokolského

Kniha *Základy rytmického tělocviku sokolského* od Karla Pospíšila a Augustina Očenáška je určena cvičitelům rytmického tělocviku a svým obsahem směřuje k dětem od deseti let a starším dětem. Nicméně, vysvětlení teoretického základu rytmického tělocviku je pro všechny věkové kategorie. Následující tabulka, uvedená v jejich publikaci, je jednoduchým shrnutím rytmického tělocviku – je souhrnem tělesných pohybů, které vedou ke zdraví a zároveň k projevu nitra, což vede k harmonii se životem.



(zdroj: Očenášek, A. a Pospíšil, K., 1928, s. 415)

Další knihy, které budou v této práci následovat, v sobě také zahrnují teorii, ale budou zde použity z praktických důvodů. Obsahují totiž popis a ukázky uplatnění v praxi.

4.3 Rytmika Ludmily Ondrůjové-Velinské a Tělesná výchova rytmikou dětí školních a předškolních od Elišky Bláhové

Tyto dvě publikace jsou základem pro zpracování tématu rytmická gymnastika meziválečného období 20. století. Publikaci Velinské je možné si vypůjčit prezenčně v knihovně nebo požádat knihovnu o její výtisk. Nicméně publikaci *Tělesná výchova rytmikou dětí školních a předškolních* od Elišky Bláhové je možné sehnat pouze v antikvariátech nebo prezenčně prostudovat v knihovně. Dále je potřeba si uvědomit, že doplňkem těchto knih, jak vyplývá po jejich přečtení, byly praktické ukázky a semináře, které jsou pro kompletní pochopení systému rytmické gymnastiky nenahraditelné.

4.3.1 Principy rytmické gymnastiky

Tato část bakalářské práce se bude zabývat principy rytmické gymnastiky. Rytmická gymnastika je rozsáhlým tématem, protože nekončí jen u dětí mateřských škol. Je to propracovaný systém, který na sebe navazuje a lze s ním pokračovat do dospělosti.

Z tohoto důvodu zde budou popsány základní principy rytmické gymnastiky meziválečného období. Tyto principy budou čerpány z knihy Ludmily Ondrůjové-Velinské a z knihy Elišky Bláhové, protože právě tyto dvě knihy jsou nejvíce zaměřené na zpracování tématu pro předškolní děti. Nejdříve budou popsány principy rytmické gymnastiky, struktura hodiny a potom bude popsán jednotlivý přístup autorek i s uvedením příkladů jejich praktického naplnění rytmické gymnastiky.

Princip „hop“

Pro rytmickou gymnastiku je typické pracovat se změnami – v nepravidelných a nečekaných intervalech. Změny jsou vedeny rychle a jednoznačně. Lze použít úderu např. do bubínku. „Hop“ je krátké slovo, které se používá pro střídání cviků. Tato nepravidelná a nečekaná střídání, se nazývá principem „hop“.

Princip napětí a uvolnění

Napětí a uvolnění jsou základními znaky pohybu, které se provádí v rytmu. Tento rytmus děti provádějí podle svého osobního temperamentu. Eliška Bláhová (1949, s. 95) uvádí: „*Není tu rytmu zvenčí dávaného, žák jest v sebe pohroužen, poslouchá hlasu svého tepu srdečního, svého dechu, svých stavů emocionálních, kterého přimějí k tomu, aby tak či onak pohybem reagoval a projevoval tyto vnitřní stavy.*“

Obecné zásady pro práci s malými dětmi

V obou výše jmenovaných publikacích jsou zmíněné zásady práce s malými dětmi. Autorky uvádí, že malým dětem se nedávají kategorické rozkazy a není potřeba je nutit do přesných útvarů. Není žádáno používání složité terminologie, z důvodu srozumitelnosti pokynů. Dítěti se má dopřát volnost – při bystřejší obrazotvornosti si dítě občas cviky pozmění. Učitel by měl řídit, opravovat, schvalovat nebo pozměňovat dětské nápady, dávat podněty a impulzy, avšak snaží se nezasahovat do hry zbytečným poučováním a opravováním.

Velinská (1934, s. 18) píše, co se chce rytmickou gymnastikou dosáhnout:

1. Dosáhnout např. krátkosti reakčního času a vést děti k tomu, aby se rychle orientovaly v řadě různých možných reakcích a zvolily tu správnou.
2. Vést děti k tomu, aby se dovedly přizpůsobovat situacím novým, protože procvičení této schopnosti je nutným doplňkem vrozené dispozice.
3. Pěstovat dětskou pozornost, prostřednictvím cviků s nečekanými změnami atd.

4. Procvičit paměť – například zapamatováním si sledu pohybů.
5. Pěstovat schopnost pozorovací – například při napodobování cviků.
6. Podporovat fantazii a tvořivou schopnost tím, že dáváme dětem za úkol vymýšlet cviky.
7. Postupně vést k přesnosti a důslednosti provedení cviků.
8. Prohlubovat dětské estetické cítění.
9. Upevňovat sociální vztahy řadou skupinových úprav (cviky ve dvojicích, trojicích, skupinách).
10. Pěstovat mravní cítění.

Dále autorka uvádí, že je samozřejmé, že učitelé budou respektovat individuální rozdíly mezi dětmi a jejich vývojové potřeby, brát v úvahu vlivy nálad a únavy.

4.3.2 Dělení hodiny rytmiky

Obě autorky dělí hodinu rytmiky na pět částí. Nicméně terminologie pro názvy jednotlivých částí se liší. Autorky se víceméně shodují v časovém dělení hodiny, kdy vyučovací hodina může být i 30 minut (pokud je 30 minut 100 %, tak 10 % se věnuje vstupním cvikům, 30 % gymnastickým cvikům, 20 % rytmickým cvikům a 10 % závěrečným cvikům). Bláhová popisuje pět částí hodiny rytmiky podrobněji, protože její kniha je zaměřena i na vyšší stupně výuky rytmické gymnastiky, nejenom pro předškolní děti. Následující dělení a náplň jednotlivých částí hodin rytmiky je zpracován z obou knih.

5 částí hodiny rytmiky:

1. **Cviky úvodní/vstupní, které zahrnují cvičení změn** (učitelka vybírá z této nabídky změn):
    - gymnastických
    - rytmických
    - výrazových
    - prostorových

2. **Část gymnastická**, která obsahuje cviky (učitelka vybírá dle jejího záměru z této nabídky):
    - celého těla
    - dýchací cviky
    - cviky rovnováhy
    - cviky hbitosti
    - cviky napětí a uvolnění
    - švihy

- skoky a poskoky
- cviky nápravné

3. **Část rytmická**
4. **Výrazové/plastické cvičení,** které vychází z 20 Dalcrozeových cviků
5. **Závěrečná část**

4.3.3 Praktické naplnění hodin rytmiky

V této části práce bude popsána praktická náplň hodin rytmiky. Praktickými ukázkami a náplní hodin rytmiky se zabývá kniha Velinské *Rytmika: pomůcka psychologicky zdůvodněné výchovy dětí 3letých-8letých: teorie a praktické příklady pro školy mateřské a elementární stupně obecných škol* a kniha Bláhové *Tělesná výchova rytmikou dětí školních i předškolních,* a z těchto knih bude čerpáno. Pro účely této práce jsou vybrány ukázky, které jsou vhodné pro předškolní děti. Cílem je nejen přiblížit práci obou autorek a získat vhled do rytmické gymnastiky meziválečného období 20. století, ale i předat určitý vzor pro práci s rytmickou gymnastikou v dnešních mateřských školách.

Úvodní cviky dle Velinské

Velinská píše, že cílem cviků úvodních je uvést děti do radostné nálady, snažit se děti pozvolna odpoutat od předchozí činnosti a zaujmout je pro rytmická cvičení, které vyžadují pozornost.

Pochod podle hudby – pravidelné pochodové tempo, někdy pochod zrychlujeme a zpomalujeme. U dětí rytmicky vyspělejších řadíme do tohoto vstupního pochodu i poskoky v jejich nejjednodušší formě. Pro zábavu do tohoto vstupního pochodu můžeme zařadit též princip „hop“, ale po dlouhých intervalech vsunout občas pomlku, obzvlášť po velkém zrychlení, aby se děti musely zastavit a tím i pro tento zdánlivý oddech vyvinout značnou dávku energie. Tyto prvky střídáme bez velkých překvapení, tak abychom děti stále více a více odpoutávali od počáteční nehybnosti.

1. **Klidné cviky úvodní** – provádí se v klidném a pravidelném střídání, čím menší dítě, tím prostší pohyby, čím větší dítě tím je možné cviky kombinovat. Užíváme: napětí, uvolnění, kroužení paží, výpady, švihy, klony, úkroky, přednožování, unožování, zanožování atd. Děti mají tu příležitost učit se pomalu poslouchat takty
   2-, 3-, 4-, 5-6čtvrteční, mohou se učit slyšet hudební věty tím, že pohyby spojujeme třeba s klusem nebo s poskoky**.**

Příklad: 4 kroky, 4 skoky snožmo, pravidelně opakovat

3 kroky, 3 doby výdrž na místě

5 kroků a na 5 dob pozvolný dřep (ruce ve vzpažení) a vztyk.

8 kroků v mírném záklonu vpřed, 8 kroků v mírném předklonu zpět

(totéž po 6, 4, 3, 2 krocích)

Uvedené cviky je možné provádět ve snazších rytmech, tak aby psychická koncentrace, která je k jejímu provedení potřebná, nebyla dětmi pociťována jako něco namáhavého nebo svazujícího. V této části hodiny mají být děti motivovány k práci.

Výše uvedené cviky získají na pestrosti jsou-li kombinovány ve dvojicích, trojicích, ve skupinách apod.

2. **Jiným typem cviků úvodních** jsou tzv. cviky na „hop“. Děti běží klusem, pochodují, poskakují a na „hop“! provedou některý z těchto cviků: obyčejně vyskočí, vyskočí a lehce se prohnou v kříži, vyskočí a dostanou kolena co nejvýš, vyskočí a roznoží, výskok se zanožením, výskok snožmo atd. Další možné varianty: klek na jednu nohu, klek na obě, klek a skrčit trup, nebo leh na břiše, leh na záda, leh na bok, sed, předklon, předklon s opřením rukou o zem atd. Všechny prvky lze střídat s klusem, poskoky, rychlým pochodem podle principu hop, kdy si hrajeme s dětmi na schovávanou, překvapujeme je svými povely ve chvílích, kdy to nejméně čekají.
   Význam těchto cvičení: cvičí se rychlost percepce smluveného povelu, akordu, úderu, slova a dále se cvičí rychlost inhibičních mechanismů zúčastněných na zastavení chůze nebo klusu, přesnost zapamatování si smluvené změny.
3. **Cviky hop s výdrží** – cviky na „hop“ v této úvodní části lze upravit tak, že klusy, pochody, poskoky střídáme tak, že děti musí provést smluvenou změnu nebo zůstat ve smluvené výdrži tak dlouho, pokud se povel neopakuje nebo nenásleduje povel nový, např. poklus vpřed a na „hop“ poklus vzad – dokud dítě neuslyší znovu „hop“, stále kluše vzad. Další příklad: poskoky a na „hop“ výdrž v přednožení.

   Další varianta – dvě změny na „hop“ – na „hop“ cvičí dítě výskok a na „bum“ leh.

   Cviky stupňujeme dle věku dětí. U tříletých dětí stačí když střídají rychlou a pomalou chůzi, když vzpaží a připaží nebo když při úderu bubínku zareagují a sednou si nebo lehnou apod.

Vstupní cviky dle Bláhové

Vstupní cviky obsahují hlavně změny a) gymnastické, b) rytmické, c) výrazové a d) prostorové. Každý cvik se opakuje asi 3x a střídá se s pochodem, poklusem nebo poskokem. Nejdříve se zaměříme na naučení správné, pružné chůze. Proto se vsunují do vstupních cviků velmi často různá cvičení, jimiž se dítě učí správné chůzi.

Eliška Bláhová ve své knize rozděluje vstupní cviky na cviky gymnastické, rytmické a plastické.

Příklady nácviku:

1. Lehce zvedáme nohy na místě a spouštíme tak, aby špičkou našláply dříve než patou a jdeme vpřed. Kroky postupně prodlužujeme a zvedání nohou zmenšujeme až přejdeme v normální chůzi.
2. Kroky stranou, tělo je stále ve stejné poloze vpřed, nohy jdou stranou, cvičíme na obě strany v mírném pochodu a zrychlujeme. Cvičí se i v kruhu za ruce a na povel se mění směry.
3. Procvičujeme krok – sun – krok vpřed i vzad, totéž cvičení při stálém poskoku. Různě zrychlujeme, na povely se mění směry. Přidáme tleskání před a za tělem, nad hlavou apod.
4. Z normální chůze přejdeme v poklus atd.

Příklady vstupních cviků gymnastických:

1. Cvičíme pochod, poklus nebo poskok (s přednožováním nebo zanožováním) v různém směru a na „hop“ se zastavit a vykonat nějaký pohyb – vzpažit, upažit, předpažit, přednožit, zanožit atd.
2. Klek vysoký, nízký, výdrže rukou
3. Změny v sedu, v lehu, různé polohy paží
4. Cviky ve stoji s různými kombinacemi výskoků

Příklady vstupních cviků rytmických:

1. Děti běhají dle rytmu, měníme rychlost, sílu a délku tónu
2. Nácvik hudebního celku čtyř a čtyř dob: např. 4 kroky na místě, 4 dlouhé kroky vpřed nebo dvě řady stojí za sebou: první řada se vezme za ruce a vzpaží, druhá 4 kroky projde skrz a vzpaží a projde první řada.
3. Naznačujeme přízvuk na první dobu dupnutím, dupnutím a tlesknutím, výponem, výponem a vzpažením atd.
4. Střídáme skupiny 4 čtvrťových a osminových hodnot

Příklady vstupních změn plastických:

1. Děti běží volně po tělocvičně a na „hop“ provedou nějakou polohu – např. předklon, úklon nebo výdrže paží atd.
2. Děti běží po tělocvičně a na „hop“ se seběhnou k sobě – příklad pro nejmenší – seběhnout se k sobě a ukázat na paní učitelku, na dveře, na okna atd.
3. Děti se rozeběhnou a učitelka dává příkazy: všichni k sobě a schovat obě ruce, schovat jednu ruku, chytnout se za ruce, nebo chcete dosáhnout na vysokou skříň, táhnete jednou rukou větev, držíte na nitce pavoučka atd.

Příklady vstupních cviků prostorových:

1. Děti běží volně a na „hop“ se seskupí v zástupy: 1, 2, 3, 4 zástupy (nejmenším se nejdříve vysvětlí, co je zástup) a mohou se držet za ramena a běžet hada nebo jen přecházet, a dále po dalším pokynu přejít do dřepu a vzpažovat atd.
2. Spojujeme a měníme různé útvary – řada, kroužek, zástup
3. Varianta pro nejmenší: rozběhnout se, do kolečka se zatočit, běhat též zatáčky v zástupu, vyspělejší dítě vpředu vede, je možné probíhat i osmy a zvykat si na správný sklon těla

V knize autorka uvádí příklad příprav pro nejmenší:

VSTUPNÍ CVIČENÍ dle Bláhové: Děti běží a na „hop“ se točí v kroužcích. Pochod, hodně dlouhé kroky, přidat tleskání. Kruh, 4 kroky vpřed, zastavit, 4krát zatleskat, totéž vzad.

Děti se rozběhnou a na povel se udělají hodně maličké, veliké a pak tlusté.

Tři změny: Když paní učitelka vzpaží, dětí vytvoří kolem ní kroužek a vyskakují.

Když paní učitelka upaží, vezmou se za ruce a točí se kolem ní.

Když paní učitelka připaží, děti se volně rozběhnou.

4.3.4 Gymnastická část

V gymnastické části hodiny autorky uvádí požadavek schopnosti podřídit tělesnost duchu a vůli. Cílem je procvičit harmonicky celé tělo, nedovolit žádné oblasti, aby zakrněla.

Zásady (Velinská,1934, s. 63):

1. *Povšechný procvik* celého těla
2. Zvlášť důkladný *procvik* některé partie svalové
3. Soustavné střídání technik *tělesného procviku*
4. Fyziologickou cenu toho kterého cviku pro věk našich dětí
5. Účinnost cvičení na individuální dítě, jež nutí nás k úpravě cviků podle jeho potřeb

6. Podřízení již i těchto čistě gymnastických cvičení vyšším úkolům *procviku* psychického

Gymnastická část dle Velinské

Ludmila Ondrůjová-Velinská uvádí, že lze postupovat dvojím směrem: buď při každé hodině procvičíme celé tělo v mezích časových možností, nebo v každé hodině provedeme běžné procvičení celého těla, připojíme však řadu cviků jednoho typu – např. dřepů, poskoků, uvolňování atd., v každé hodině něco jiného.

Co se týče zásoby gymnastických cviků, autorka se odvolává na různé publikace, například na publikaci Elišky Bláhové *Tělesná výchova rytmikou dětí školních i předškolních.*

Dále se zabývá spojováním gymnastických prvků, kde je možná velká řada gymnastických cvičení a jejich kombinací. Je to soubor cviků při chůzi, při poskoku, skoku, klusu, běhu, cviky ve dřepu, v sedu, v kleku a v lehu.

Příklad pro 5 - 6leté děti: 1. napětí a uvolnění: Kdo dosáhne až do stropu? Natáhnout se výš, ještě výš! A teď si odpočiňte – schoulíme se do klubíčka a odpočíváme. A ještě jednou. 2. Půjdeme nataženi, vysoko, aby si lidé mysleli, že jsme už velcí – a teď se uvolníme: ruce nám spadnou, hlava, ramena, záda se uvolní, ale jdeme dál (střídáme pravidelně pochod: 4 doby v napětí, 4 doby v uvolnění). 3. Zkoušíme poskakovat jako dřevěný panáček a potom jako hadrová panenka.

Gymnastika dle Elišky bláhové

Druhou část lekce, kterou Ondrůjová-Velinská nazývá gymnastický *procvik*, Bláhová nazývá gymnastikou. Gymnastika je sice obsažena ve všech oddílech rytmické gymnastiky, ale v této části hodiny se na ni zaměřuje nejvíce. Eliška Bláhová rozděluje gymnastiku na celkem 8 skupin cviků: 1. cviky celého těla, 2. dýchací, 3. rovnováhy, 4. hbitosti, 5. napínání a uvolňování, 6. na švihy, 7. skoky a poskoky, 8. cviky nápravné.

Cviky celého těla jsou v knize rozděleny na cviky hlavy, ramen, paží, rukou, cviky hrudníku, pasu, páteře, cvičení břišních svalů, cviky kyčelního kloubu a nohou.

U předškolních dětí obměňujeme cvičení různými obrazy, říkadly a hrami.

Příklad říkadla pro cviky celého těla – za použití říkanek:

Když já se vytáhnu,
až na strop dosáhnu - výdrž
a když se skrčím,
do výšky skočím.
Když já se roztočím,
hlavu si zatočím
a když si lehnu,
ani se nehnu.
(Bláhová, 1932, s. 220)

U cviků dýchacích dětem napomáháme představami – sfouknutí svíčky, rozfoukat oheň, foukání do peříčka, sfouknout odkvetlou pampelišku atd. K těmto cvikům můžeme přidat i říkadla:

Papírový větrník, větrník, větrník,	- děti běží a provádí boční kruhy
udělal si ho Toník, náš Toník, náš Toník;	- běží dál a motají rukama před tělem
když do něho zafučí (3krát)	- na zafučí „foukat“
větrník se roztočí (3krát).	- upaží a točí se

(Bláhová, 1932, s. 217)

U poskoků Bláhová upozorňuje, že pro předškolní děti – do čtyř let, poskok není snadný, proto vybíráme snazší poskoky a vkládáme je do určitých dějů, říkadel a písní.

Například:

Krá, krá, krá	- (3/4) 3 poskoky snožmo vpřed
kdo si se mnou hrá?	- točit se, na poslední slovo vzpažit
Čim, čim, čim!	- poskoky ve dřepu (ruce mohou tleskat)
vráně nevěřím.	- děti vyskočí a po doskoku se chytnou za ruce
Štilip, štilip, štilip!	- přísunný poskok po kruhu
vrabec, to je filip!	- na poslední slovo do dřepu.

(Bláhová, 1932, s. 225)

Gymnastické cviky lze spojovat a je možné používat i pomůcky, například míčky a tyče.

I když je jako poslední skupina gymnastických cviků uvedeno nápravné cvičení, v knize se nachází ještě gymnastické cviky zábavné, zde je zařazeno napodobování různých zvířat

například: brouček – leze skrčeně po čtyřech, občas se převalí a třepe nožkama (změnu naznačujeme hudebním nebo slovním povelem).

Příklad gymnastiky pro nejmenší:

Říkadlo:

Řežu, řežu polena	- řezat ve výpadu proti sobě ve stoji nebo v kleku
až mne bolí ramena,	- 2krát boční kruhy a na „ramena“ uvolnit vpřed
až mne bolí celý kříž,	- 2 krát kruhy obráceným směrem, na „kříž“ uvolnit vzad
řízi, řízi, řízi, říz.	- řezat

(Bláhová, 1932, s. 247)

Na stejnou říkanku: děti ve dvou řadách pochodují proti sobě, vypjaty vzhůru a pak skrčmo v dřepu. Dále, jedna řada je v napětí, druhá ve dřepu a obráceně.

4.3.5 Část rytmická

Ondrůjová-Velinská píše, že procvičení rytmické, které nazývá rytmický *procvik*, má dítě seznamovat s řádem a kázní, prostřednictvím řádu, který vládne hudbě, tj. prostřednictvím rytmu. Rytmus nacházíme v té nejkonkrétnější formě, vhodné pro menší děti ve slově, říkance, písni, v krátkých motivech hudebních. Dítě se tu rytmu rádo podřizuje a rádo je přijímá do svých her. Dětem nejmenším se nejjednodušeji zkonkrétní rytmus vytleskáním slov např. ma-mič-ka, tá-ta, te-tič-ka, A-nič-ka, strej-ček atd.

Dalším krokem je vyšlapávat a vytleskávat rytmus současně, to dovedou dost brzo i ty nejmenší. Po několika hodinách cvičení dítě již pozná, zda na piano (nebo na bubínek) hrajeme rytmus odpovídající počtu slabik a slovnímu rytmu slov ma-mič-ka, nebo tá-ta. Jakmile dítě pochopí, že si tato slova nebo věty říkáme proto, aby se nám lépe podařilo některý rytmus procvičit, opouští se pomalu slovo a nechává se víc a víc mluvit hudbu. Děti se tak vyhnou nebezpečí, jež často ve „slovní“ rytmice hrozí – že se totiž zaměňuje rytmus s obsahem: že když děti vyjadřují obsah slova pohybem, zapomenou jej vyjádřit v rytmu, které ono slovo nebo sled slov udává.

Rytmická cvičení dle Ondrůjové-Velinské

Praktická cvičení rytmická:

1. Pochod podle hudby, nezůstáváme u stejného tempa – zrychlujeme zpomalujeme. Vsunujeme 2, 3, 4 i více dob pauzy. Jsou to vlastně zase změny na „hop“, jako u

cviků úvodních, jenomže těžiště se nyní přesunulo na přesnost zachování rychlostí a pauz. Dítě si též uvědomí funkci hudby například cvičit tehdy, když hudba nehraje. Když hraji, děti se nesmí pohybovat, jakmile přestanu, děti utíkají, jak rychle chtějí.

2. Vedle změn rychlosti nebo současně s nimi navozujeme změny do síly tónu: *pp, ff, cresc., decresc. s gradacemi pomalými, náhlými.* Např. při poklusu *pp* se nohy téměř nezvedají od země, tělo se pohybuje neslyšně vpřed, zatímco při *ff* klus se mění na běh a nohy se zvedají výše a dupají.

Návrh na rytmické cvičení pro nejmenší dle Velinské:

a) Sedněte si na zem a tleskejte tak rychle, jak já hraji, dupejte nohama, jděte rychle, lehněte si na záda a ohýbejte nohy z přednožení vzhůru, jak uslyšíte. Rychlosti měníme malým dětem vždy po několika taktech.
b) Když budu hrát rychle, budete se dva a dva točit spolu za ruce, když budu hrát pomalu, budete jeden druhému tleskat do rukou tak pomalu, jak budu hrát.
c) Když budu hrát potichoučku, budete ve dřepu přešlapovat maličko z nohy na nohu, jak začnu hrát silně, stoupnete si rovně a budete dupat tak silně, jak nahlas budu hrát.
d) Při *pp* se dvojice drží za ruce a točí se, při *ff* se drží za ruce vedle sebe a dělají dlouhé kroky nebo skoky (podle hrané rychlosti) vpřed.
e) Skrčte se v kleku, abyste byly co nejmenší. Jak začnu hrát silněji, pomalu vstávejte, jak bude hudba slabší, krčte se více a více, až budete co nejmenší.

Dle Velinské, lze již u velmi malých dětí začít se cvičením na chápání metrické pravidelnosti ve sledu rytmů, jde o to, aby se naučily rozeznávat různé takty. Děti cvičí dvoučtvrteční, tříčtvrteční, čtyřčtvrteční takt tak, že pochodují a na silnou dobu tlesknou, dupnou nebo tlesknou i dupnou. Malým dětem je potřeba přízvuk zdůraznit, někdy i slovně podpořit, zvlášť jde-li o víc než dvoučtvrteční takt.

S přízvukem přirozeným velmi těsně souvisí přízvuk patetický, kdy důraz dostává libovolná nota taktu, a to někdy důraz zvlášť výrazný. Učíme děti pružně reagovat podle slyšeného, a nikoliv podle přízvučného schématu. U nejmenších bude snadný patetický přízvuk slov a vět, např:

Jdi pryč

Nepudu nikam

Jiným jednoduchým a základním *procvikem* rytmickým je slyšení a procvičování výšek tónů, melodií.

Procvičování různých výšek tonů je možné procvičit dle Velinské následovně:

Děti se učí reagovat na vysoký tón pohybem ve vzpažení, na nízký pohybem nejblíž k zemi, třeba v předklonu nebo ve dřepu. Například bzučí-li komár – třepou prsty vysoko nad hlavou, bzučí-li čmelák, skrčí se a hledají, kde je díra, do které zaleze jako do svého domečku. Nebo se díváme vysoko a natahujeme ruce, zpívá-li skřivánek, a přikrčíme se k zemi slyšíme-li, že někde na blízku bručí medvěd. Změny střídáme podle principu „hop“.

Výše zmíněná forma cvičení podle výšek tónů stačí jen nejmenším, a to ještě jen po velmi krátkou dobu. Jakmile z cviku pochopí, co na nich chceme, můžeme postoupit dále, protože děti jsou většinou schopny daleko jemnějšího rozlišování výšek tónů než jen na velmi vysoké a velmi nízké.

Všechny výše zmíněné varianty možností rytmického cvičení jsou přípravou k pravému jádru rytmických cvičení – k procvičování rytmů. Dále tedy děti seznamujeme se základy rytmického tvoření: melodii vyjadřují ruce, rytmus nohy, třebaže ruce rovněž své pohyby řídí rytmem, který zase určuje jejich délku. Jak bylo zmíněno dříve, rytmus začínáme procvičovat na slovech (ma-mič-ka, má-ma atd.). Děti budou muset překonávat určité počáteční nesnáze, než budou umět zacvičit jen tolik kroků, kolik je časových délek, respektujíce zároveň i délky not i důrazy. Některé děti je třeba vzít za ruku a individuálně s nimi rytmus nacvičovat. Děti potom zvládnou vyšlapat i těžší rytmy, jako je poskok, synkopa apod. (autorka uvádí, že se tyto rytmy zdařily i dětem čtyřletým). Cílem je zejména různost rytmů, ne varieta slov.

K tomuto procvičování je zde uvedena hra na vlak: Do zástupů se postaví skupinky 4, 6 i více dětí a dělají vlak. Vlak se rozjíždí – ze stoje pozvolné accelerando v klus – pak chvíli bezstarostného klusu, kdy se děti jen snaží zachovat zástup. Vlak se zastavuje – ritardando – stojí. Na prvém stupni rytmického *procviku* smluví se děti, do které stanice vlak přijel, a tu pak vyvoláváme i vyšlapáváme – např. Pra-ha, Pra-ha, Pra-ha.

Na druhém stupni rytmického nácviku se domluví několik stanic (Praha, Český Brod atd.) a nyní hrajeme nebo vyťukáváme po příslušných poklusech kdy „jel vlak“. Děti si mohou pomáhat vytleskáním rytmu nebo vyšlapáním rytmu.

Pak lze začít vyšlapáváním rytmu bez slovního doprovodu. Občas dětem zahrajeme nějaký procvičený rytmus z předchozích lekcí a děti mají za úkol hádat, co hrajeme.

Do cvičení malých dětí můžeme, pokud již zvládly částečně jednoduché rytmy, pozvolna vsunovat pomlky a delší výdrže. Příklad hry (Velinská, 1934, s. 87): *Klavír se s dětmi domlouvá* – jednou klavír nehraje a děti stojí, pak hraje a děti se pohybují. Hrajeme rytmus ve 4/4 taktu a potom pomlku na 4 doby, zase rytmus a opět pomlka. A dále – děti v prvém taktu poslouchají, při pomlce jdou to, co slyšely, pak zase poslouchají a zase slyšené vyšlapávají.

V rytmickém cvičení pro nejmenší jde také o pozvolné naučení se slyšet hudební frázování.

Rytmický výcvik dle Elišky Bláhové

S dětmi předškolními probíráme jednoduchý rytmický výcvik. Postupujeme pomalu. Začíná se 2/4 taktem.

Děti zacvičí rytmus chůzí – tleskáním – kýváním hlavy – malými úklony – pohybem na místě atd. a přitom vesele říkají „Já jdu“. Upozorníme děti na přízvuk na první době a různě jej naznačíme – tleskneme – dupneme nebo obojí. Naznačujeme dále rytmus dvěma pohyby rukou, které si děti samy navrhují.

Pokračujeme: „Já běžím“ – a postupujeme jako u předchozího cviku a můžeme obměnit – „Běžím k Vám“ a navazujeme – „Rychle běžím“.

Varianta pro děti – rozdělíme děti do dvou skupin, jedna skupina jde a říká „Já jdu“ a druhá „Já běžím“ a na povel si vyměňují úlohy.

Tímto stylem autorka pokračuje v rytmickém výcviku. V její publikace je uvedeno mnoho příkladů a variant.

Pro názorný příklad rytmického cvičení pro nejmenší Bláhová navrhuje:

Rytmus: Utíkej – pospíchej – stůj!

Děti běží a říkají si rytmus, na stůj se zastaví, udělají pohyb rukou, skočí.

Totéž ve dvojicích, ale na „stůj“ vzpaží.

Totéž při triolách se točí dvojice.

Místo „stůj!“ říkáme „dřep“ – děti provedou příslušnou změnu.

Cvičíme a říkáme podle rytmu: „Poskoč si, zatoč se!“

Pak totéž, ale jen při hudbě, neříkáme slova.

Opakujeme rytmy probraných v minulých hodinách a necháme k nim děti hádat slova.

4.3.6 Výrazové/plastické cvičení

Plastické cvičení dle Velinské

Mluvíme-li o plastickém/výrazovém cvičení nejmenších dětí, mluvíme hlavně o cvičeních provázejících slovo, vypravovaný děj, říkanku apod. Zásobu pohybů doplňujeme hlavně nápodobou. Nezapomínáme na pohyby nesymetrické (každou rukou něco jiného) ani pohyby nesourodé (např. jednou rukou bouchat na zem osmičky, druhou čtvrtky). Studnicí nových možností je například 20 Dalcrozových pohybů (viz. níže uvedená tabulka „20 pohybů soustavy Dalcrozovy“). Po nejmenších dětech nechceme, aby znaly celou řadu zpaměti. Stupňujeme požadavky jen pomalu s věkem a kombinace volíme jen nejjednodušší.

Příklad:

1. Na čtyři kroky pochodu se přidá jeden pohyb paží (z Dalcrozovy tabulky) v přirozeném pořadí (střídat první 4 pohyby)
2. Totéž, ale děti musí zacvičit ten pohyb, který mi určíme, např. řekneme 3 a děti vědí, že předpaží. Menším dětem je pojmenujeme slovně – předpažit.

Příklad pro ty nejmladší:

- Staccato z upažení se dotknout hřbetem ruky ramene a zpět (jeden pohyb na jednu čtvrť) a při tom 4 kroky vpřed. V dalším taktu: ruce v bok (nebo ve dvojici za ruce) na čtyři čtvrti čtyřmi kroky zatáčku.

Tímto způsobem je možné sestavit pro každou hodinu několik takových jednotaktových nebo dvoutaktových skladbiček.

Velinská píše, že cílem není jenom znát mnoho pohybů paží a nohou, jde ještě o to, aby nikdy nebyly vykonávány nezávisle na trupu. Tvrdí, že dobře vedený pohyb je projev vzájemného stmelení všech částí těla navzájem.

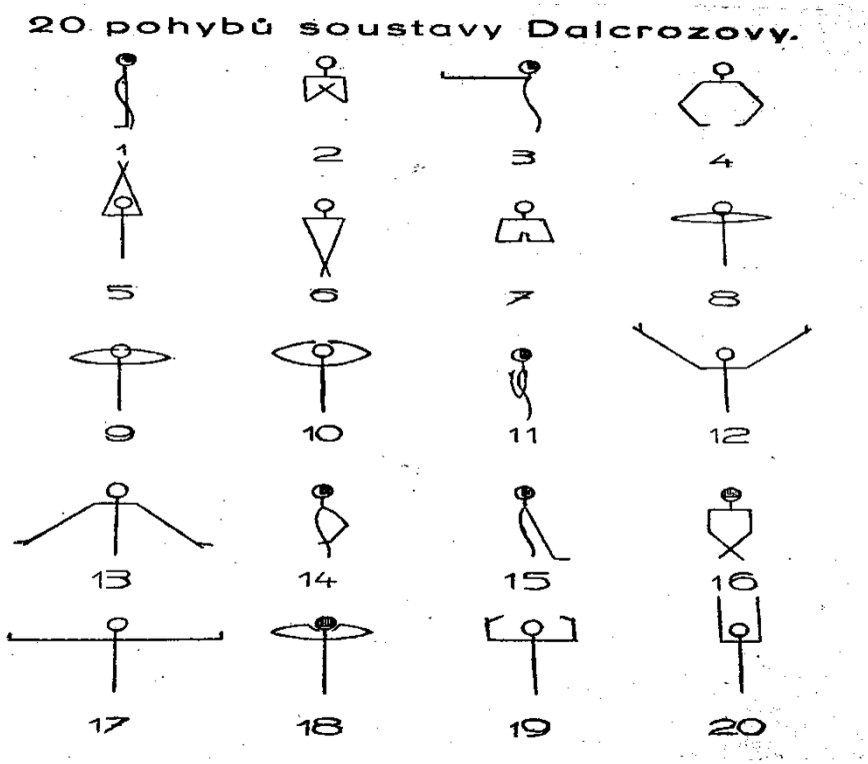
Doporučení Velinské pro mladší děti je hrát rušný a markantní dvoučtvrteční takt, vyspělejším dětem již i valčíkové tempo a čtyřčtvrteční takt.

Další doporučení pro malé děti je pokračovat na základě procvičování obsahů. Děti znázorňují různým způsobem pohybující se zvířata, věci, znázorňují pohyby svých her atd. Děti například podle hudby poznávají, které zvíře mají napodobit.

Výrazové cvičení dle Bláhové

Cviky výrazové nebo-li výcvik plastický

Eliška Bláhová také zdůrazňuje „20 pohybů Dalcrozovy soustavy“ jako nutnou pro tuto část výcviku. To je základ a z těchto pohybů se vychází.



(zdroj: Bláhová, 1932, s.136)

Jako příklad cvičení přístupné pro menší dětí, v němž si dítě osvojuje celou řadu pohybů, jak Bláhová uvádí, je: děti jsou libovolně postavené a určí se vůdce, ten stojí před

skupinou. Děti pak cvičí pravý opak než vůdce – např. vůdce udělá dva kroky vpřed a skupina dva kroky vzad, vůdce vzpaží, skupina připaží atd.

Bláhová zdůrazňuje, že výrazový nácvik provádíme pomocí určitého děje, který jsme vzali ze života dítěte, a který by dítě zajímal.

Příklad výrazového cvičení pro malé děti dle Bláhové:

- Jdeme po kládě (v představě), na konci seskočíme.
- Brouček jde po kládě, svalí se, třepe nožkama, narovná se.
- Uprostřed klády si klekneme na jedno koleno (jako provazolezec), na konci se otočíme, jdeme zpět a uprostřed opakujeme cvičení.
- Totéž, uprostřed přednožíme.

Říkadlo: (Bláhová, 1932, s. 235)

Já mám mladou mamičku,	- děti se točí v upažení kolem sebe
babička má berličku.	- napodobí chůzi o berli (zvolnit)
Tatíček si vykračuje,	- jednu ruku vzpaží, druhou předpaží a vykračují
bratříček si vyskakuje.	- vyskakují, divoce (zrychlit)
Voříšek běhá sem a tam,	- děti běží sem a tam jako pejsci
do cesty všude vleze nám.	- sem tam se proplétají

4.3.7 Cviky závěrečné

Cviky závěrečné dle Velinské

Cviky závěrečné zahrnují veselé pohyby v klusu, poskoku nebo cvalu a poté následuje uvolnění a vydýchání. Závěrečné cviky obsahují orientační cviky v prostoru, tzn. dítě by se mělo orientovat v prostoru a vědět, ve kterém rohu místnosti je, jak daleko je od středu, odhadnout kolik skoků bude stačit k dohonění kamaráda atd. Dalšími cviky jsou cviky *sociability*, které úzce souvisí s předchozími cvičeními.

Příklady:

- Běžet v prostoru, ale do nikoho nevrazit. Můžeme kruhem nakresleným na zem omezit prostor, ve kterém děti smějí běhat.
- Při klusu v nepravidelném útvaru se na „hop“ otočit čelem vzad a bez přerušení klusu běžet novým směrem bez srážky s kamarády.
- Točit se dva a dva a na „hop“ pustit ruce a najít si co nejrychleji nového kamaráda na tancování.

Příklad zábavné hry pro nejmenší:

- „Kreslit“ obrazce na zem – děti vyšlapávají poklusem na zem kolečka, čárky, běží vlnovku atd.

Závěrečné cviky dle Bláhové

Závěrečné cviky buď uklidňují nebo osvěžují. Měly by být zábavné, a ne moc namáhavé. Doprovázíme je opět hrou na bubínek, hudbou, zpěvem. Dále se zařazují žertovná říkadla, reje a hry. Závěrečné cviky upravíme nejmenším dětem co nejjednodušeji.

Příklad závěrečného cvičení pro nejmenší od Elišky Bláhové:

- Dvojice se točí, na „hop“ si lehnou na zem a odpočívají. Na povel vstanou, vyhledají si nové dvojice a cvičení se opakuje.

Bláhová navrhuje jako příklad závěrečné hry následující hru: děti udělají myší díru, tj. kleknou si těsně vedle sebe, ruce vpředu opřené o zem, vyhrbí se a jeden po druhém podlézají.

Závěrečné cvičení by mělo být vedeno ke zklidnění dětí a dle tohoto záměru se vybírají říkanky za tímto účelem.

4.4 Verše a říkadla pro rytmický výcvik dětí

Eliška Bláhová publikovala dodatek ke knize *Tělesná výchova rytmikou dětí školních i předškolních* knihu *Verše a říkadla pro rytmický výcvik dětí*. Publikace obsahuje 125 veršů, říkadel a písní s návodem k pohybovému provedení. Autorka v předmluvě píše: „*Slovo dá dítěti správnou představu pro pohyb, rytmus slova určí zase přesný průběh pohybu. Obsah říkadla pak dává smysl pohybové práci*“ (Bláhová, 1949, s. 5).

Nejdříve autorka uvádí drobná říkadla a verše pro nejmenší, a pokračuje až po největší děti. Verše pro nejmenší začínají pouze jednoslabičnými slovy např. *Bum, bác!* s uvedením cviků – na *bum* děti provedou dřep a bouchnou do země oběma rukama, na *bác* děti vzpaží a tlesknou. Dále se přidávají další jednoslabičná slova, např. *Bum, bác, hop, skok*. Autorka postupně pokračuje tak, že k jednoslabičným slovům přidá dvojslabičná slova např. *Bim, bam, bum! Máme dům*. Takto autorka pokračuje na tříslabičná a čtyřslabičná slova, která postupně spojuje do veršů.

Na s. 26 autorka uvádí ukázku rozboru jedné říkanky, která má čtyři verše a pro ukázku bude popsán rozbor prvního verše:

Všecko zmrzlo,
v háječku kvítek,
ze stromu lístek
k zemi spad.

1. Na takt 2/4, ráz, dva cvičíme tvrdé pohyby o zaťatých pěstích. Děti vymýšlejí stále nové a nové pohyby, které pak všichni procvičují. Cvičíme totéž v různých polohách – stoj, klek, sed, dřep, leh.
2. Cvičíme představu kvítka, ve všech variacích a polohách. Vložíme do cvičení rytmus: zatočit, kvítek (triola, osmička s tečkou a šestnáctina).
3. Učíme se pažemi i celým tělem naznačit lístek, pevný lístek, zvadlý lístek. Děti naznačují v rytmu přesně vzbuzenou představu. Přejdeme do rytmu říkadla a cvičíme všichni stejně. Lze spojit cvičení 1., 2., 3.

V závěru knihy jsou uvedeny známé písně jako například *Pásla ovečky*, *Maličká su, To je zlaté posvícení, Holka modrooká* a další s příslušným rytmickým a pohybovým ztvárněním.

4.5 Pohybové skladby na písně Karla Konvalinky Svět maličkých od Elišky Bláhové

Tato publikace z roku 1936 je přístupná k prezenčnímu prostudování v Národní knihovně v Praze. Výchozí knihou je publikace Karla Konvalinky „Svět maličkých“, která obsahuje 100 písní s notovým záznamem, k nimž Eliška Bláhová vypracovala návod na jejich pohybové provedení. Publikace obsahuje písně pro roční období jako např. Vítání jara, Přijde Mikuláš, Zima nebo k různým situacím. Velké množství písní se pojí k tématu zvířat např. Veverka, Včelka letí, Naše koza, Naše kočka, Liška, Kocour, Kukačka, Jiříček a pejsek atd.

4.6 Shrnutí

V předchozích kapitolách byly popsány základní principy rytmické gymnastiky, její teoretický základ i její praktické využití. Celkem bylo použito šest publikací zabývajících se rytmickou gymnastikou. Jelikož je toto téma velmi rozsáhlé, byly vybrány zásady rytmické gymnastiky pro práci s předškolními dětmi. Sice rozdělení lekce rytmické gymnastiky do pěti částí – úvodní část, gymnastická, rytmická, plastická/výrazová a závěrečná část – je platné pro všechny, ale praktické naplnění se liší dle věku dětí.

Pro všechny části rytmické gymnastiky předškolních dětí je možné využít říkadla, básně, rozpočitadla, pohádky, příběhu a písně. Bláhová i Velinská ve svých knihách uvádí mnoho příkladů a nabízí velkou zásobárnu nápadů pro rytmickou gymnastiku.

Jak už bylo mnohokrát naznačeno, systém rytmické gymnastiky je propracován až do dospělosti. Publikace Bláhové a Velinské obsahují návody, jak propojovat rytmickou gymnastiku s prvoukou, se čtením a s dalšími výchovnými činnostmi.

Kniha Elišky Bláhové *Pohyb, rytmus, výraz: příručka pro učitele rytmiky* byla první knihou, kterou jsem prostudovala. Vzhledem k tomu, že jsem tuto knihu studovala prezenčně v knihovně a také, že jsem měla úplně jinou představu o rytmické gymnastice, se mi text zdál velmi náročný. Pochopit teoretické poznatky z této knihy jsem byla schopná až po přečtení publikace Velinské, kterou jsem prostudovala jako druhou knihu.

V knize Velinské *Rytmika. Pomůcka psychologicky zdůvodněné výchovy dětí 3letých – 8letých* je velmi srozumitelně vysvětlena terminologie a účinky cviků, a zároveň detailně popsána práce s jednotlivými říkankami a písničkami, a myslím, že by tento popis, po jazykových úpravách, byl srozumitelný pro práci v dnešních mateřských školách. Oproti publikacím Elišky Bláhové, se více zaměřuje na propracování metodiky pro 3 - 8leté děti. Také se liší její terminologie – například používá termín plastická cvičení – Eliška Bláhová používá termín výrazová cvičení, ale obsahový význam je shodný.

Kniha Elišky Bláhové *Tělesná výchova rytmikou dětí školních a předškolních* je prakticky zaměřená příručka pro učitele rytmiky. Pokud se soustředíme na část publikace, která je určena pro malé děti (v knize uvedeno jako „Moje příprava pro maličké“ a další příprava je „Moje příprava pro děti od 10–14 let“), tak vše je výstižně, krátce a srozumitelně vysvětleno. Větší část publikace se věnuje pokročilejšími stupni rytmické gymnastiky a pracuje se zde např. se synkopovým rytmem, pohybovým kanonem, ve výrazovém cvičení se využívá 20 Dalcrozových pohybů, například tak, že jedna ruka cvičí pohyby od 1-20 a druhá od 20-1 (na vyšším stupni rytmického výcviku), nebo propojuje rytmický výcvik s kreslením linií za pomocí číslic nebo písmen.

Verše a říkadla pro rytmický výcvik dětí a *Pohybové skladby na písně Karla Konvalinky Svět maličkých* od Elišky Bláhové jsou zásobárnou říkanek a písní pro rytmickou gymnastiku, a bez znalostí předchozích knih nejsou pochopitelné. Popis jednotlivých

říkanek nebo písní je velmi stručně zaznamenán, například na píseň *Tluču, tluču mák* je popis následovný: „*Děti jsou v kruhu v sudém počtu, klečí na levém koleni. V 1.t. tlukou pěstmi do kolena. Ve 2.t. vzpaží vně. Ve 3.t. lehce vyskočí a kleknou na pravé koleno, tlukou stejně jako v 1.t. Takt 4. jako 2. V 5.t. vstanou, podají si pravé ruce ve dvojicích a běží i v 6.t. jako v řetězu. V 7. a 8.t. opakují 1. a 2.t.“* (Bláhová, 1936, s. 26)

Osobně mohu říci, že až prostudováním více knih lze získat náhled do systému rytmické gymnastiky meziválečného období 20. století na našem území.

Praktická část

1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem výzkumu je zjistit, nakolik ještě v dnešní době ovlivňuje hudebně pohybovou výchovu meziválečná rytmická gymnastika, co z jejího repertoáru učitelky mateřských škol používají.

1. Cíl – „Zjistit, v jaké míře ovlivňuje hudebně pohybovou výchovu, ještě v dnešní době, rytmická gymnastika meziválečného období 20. století na našem území, co z jejího repertoáru učitelky mateřských škol používají – aniž by to tak nazývaly.“

2. Cíl – „Navrhnout aplikaci principů rytmické gymnastiky meziválečného období 20. století do dnešní praxe učitelek mateřských škol.“

Výzkumné otázky k prvnímu cíli:

- Co z repertoáru rytmické gymnastiky 20. století učitelky mateřských škol znají? Které říkanky a písně ve své praxi využívají?
- Jak často je zařazují do své praxe?
- S jak starými dětmi se říkanky a písně uskutečňují v praxi?

Výzkumné otázky k druhému cíli:

- Jak využít potenciálu rytmické gymnastiky v praxi dnešní mateřské školy?

2 Metody výzkumu

Metodou, která byla k výzkumu využita je metoda dotazníkového šetření. Dle Metodologie a logiky výzkumu v hudební praxi (Váňová, Skopal, 2017) je dotazník zařazen do explorativních metod výzkumu. „*Dotazník je určen pro hromadné získávání údajů. Je schopen oslovit velký počet respondentů, neboť je založen na písemném kladení otázek a na získávání písemných odpovědí“.* (Váňová, Skopal, 2017, s. 41)

Využití dotazníku jako výzkumné metody má své výhody i nevýhody. Váňová se Skopalem (2017) za přednosti dotazníku považují snadnou administraci a vzhledem k tomu, že údaje z dotazníku lze kvantifikovat, lze údaje snadněji zpracovávat. Další výhodou dotazníku je možnost oslovit velký počet respondentů. V současné době lze k rozesílání dotazníku využít webové aplikace, které umožňují vytvořit online dotazník a oslovit jím velký počet respondentů.

Jako nevýhody dotazníku Váňová a Skopal (2017) uvádějí malou návratnost a určitou subjektivitu ve výpovědích. Chráska (2016) k tomu ještě dodává, že další stinnou stránkou rozeslaných dotazníků je skutečnost, že vzorek respondentů, kteří dotazník vyplnili a vrátili nemusí být reprezentativní. Na druhou stranu uvádí: „*Bylo například prokázáno, že dotazníky vracejí spíše lidé s vyšším vzděláním, lidé s větší odpovědností a kladným postojem ke zkoumané problematice.“* (Chráska,2016, s.169)

Dále v publikaci *Metody pedagogického výzkumu* píše, že pro úspěch dotazníkového šetření je důležitá záruka nezneužití, a proto je prospěšnější užít anonymní dotazník. „*Anonymním dotazníkem většinou získáme pravdivější údaje, na druhé straně však anonymní dotazník může svádět k neodpovědnému vyplňování či dokonce k recesi.“* (Chráska, 2016, s. 169)

Ke splnění druhého cíle – návrh aplikace principů rytmické gymnastiky meziválečného období do dnešní praxe mateřských škol, bude využito poznatků z teoretického výzkumu. Na jeho základě bude vytvořena lekce rytmické gymnastiky pro předškolní děti, která bude ověřena v praxi a následně reflektována.

3 Průběh výzkumu

Nejdříve bylo vybráno celkem 20 říkadel a písní za účelem dotazníkového šetření. Výběr proběhl na základě prostudování příslušné literatury, která je dostupná pouze v knihovnách, většinou jen k prezenčnímu prostudování. Některé publikace bylo možné zakoupit v antikvariátech. Prostudované publikace použité k výběru říkanek a písní v této práci jsou od autorky Elišky Bláhové *Verše a říkadla pro rytmický výcvik dětí, Tělesná výchova rytmikou dětí školních i předškolních* a dále byla využita publikace od autorky Ludmily Ondrůjové-Velinské, *RYTMIKA pomůcka psychologicky zdůvodněné výchovy dětí 3letých-8letých.* Z poslední jmenované publikace bylo vybráno a následně zařazeno do dotazníku nejvíce říkanek a písní. Ke každé říkance a písni Velinská uvádí odkud je čerpala a popis práce s nimi. Nejvíce autorka čerpala z Prvouk od Tůmy (T), Kubálka (K) a Votavy (V)[1]. Autorství jednotlivých říkanek a písní, které byly čerpány z publikace Ondrůjové – Velinské, je v knize uvedeno následovně:

[1] Velinská ve své publikaci uvádí jen příjmení autorů, jejich celá jména, která lze dohledat na internetu jsou Josef Tůma, Josef Kubálek a Antonín Votava.

- **Když já se vytáhnu** – Bláhová E., Tělesná výchova rytmikou dětí školních i předškolních, s. 220
- **A, B, C, D kočka přede** – publikováno bez udání autorství v knize L. Ondrůjové -Velinské, s. 112
- **Čáp – čáp čápušky** – Křička, J.: Jiříčkovy písničky, Hudební matice Umělecké besedy v Praze 1923, s.4
- **Naše zvony pěkně znějí** – T. s. 229, K s. 144
- **Bubák** – T. s. 192, K. s. 66
- **Myšičko, myš** – Křička, J.: Jiříčkovy písničky, Hudební matice Umělecké besedy v Praze 1923, s.6
- **Až se louka zazelená** – V. s. 124
- **A já brouček sekal souček** – V. s. 84, K. s. 61
- **Housátka –** T. s. 105
- **Hopsa, hejsa** – T. s. 278, K. s.151
- **Foukej, foukej, větříčku** – V. s. 31
- **Žába leze do bezu** – V. s. 106, K s. 182
- **Žába skáče po blátě** – V. s. 106, K. s. 182
- **Vím o hruštičce jedné** – V. s. 23, K s. 29
- **To to zebe** – V. s. 76

Následující dvě říkanky jsou publikovány v knize Elišky Bláhové, *Verše a říkadla pro rytmický výcvik dětí,* bez odkazu na autorství:

- **Květy** – na s. 34
- **Sluníčko, sviť** – na s. 32

Zbývající tři říkanky byly vybrány z knihy Elišky Bláhové, *Tělesná výchova rytmikou dětí školních i předškolních*. V knize není uveden odkaz na autorství říkanek.

- **Řežu, řežu polena** – s. 24
- **Tluču, tluču mák** – s. 248
- **Had leze z díry** – s. 248

Nutno dodat, že řada textů říkanek je současně obsažena v několika publikacích.

Každá říkanka nebo píseň byla uvedena v dotazníku i s textem (viz příloha 1.) Dotazník záměrně neobsahoval známé písně jako například Holka modrooká, Maličká sú, To je zlaté posvícení atd., i když se i tyto písně objevují v publikacích rytmické gymnastiky 20. století. Ke každé říkance/písni následovala uzavřená otázka o znalosti říkanky/písně, následoval dotaz o jejím použití v praxi. Další, navazující otázka, se týkala frekvence používání říkanky/ písně. Respondentky vybíraly z možností – jednou za týden, 2x do

měsíce, příležitostně. Další otázka směřovala na věk dětí, se kterými jsou říkanky/písně realizovány, respondentky vybíraly z možností 3 – 5 let, 5 – 6/7 let a 3 – 6/7 let.

Online dotazník byl vytvořen na webových stránkách Clik4survey a byl rozeslán do mateřských škol všech krajů České republiky. Dotazník byl rozeslán na 1049 emailových adres – většinou uvedených na oficiálních stránkách mateřských škol. Průzkum probíhal od 15.3. do 20.4. 2023. Dotazník vyplnilo a vrátilo celkem 178 respondentů.

3.1 Charakteristika respondentů

Dotazník byl anonymní a byl rozeslán na emailové adresy mateřských škol.

V dotazníku nebylo zkoumáno pohlaví respondentů a dále bude používán výraz učitelka mateřských škol.

V dotazníku byly uvedeny otázky na délku praxe respondentů a velikost obce, ve které učitelé pracují. Z odpovědí vyplývá charakteristika respondentů. Z grafu vidíme, že dotazník vyplnilo 71 % učitelek s více než patnáctiletou praxí, 21 % učitelek s praxí v délce 5-15 let a 8 % učitelek s praxí do pěti let. Dále ze získaných dat vidíme, že nejvíce respondentů pracuje v mateřské škole v obci, která má 5000 až 100 000 obyvatel. Zpětně bylo zjištěno, že interval 5-15 let byl zadán chybně a mohl způsobit odchylku v procentuálním zastoupení délky praxe. Proto v této skupině 5-15 let jsou zařazeny učitelky s délkou praxe 6-14 let, ale i zde mohou být zařazeny i některé učitelky s praxí 5 nebo 15 let. Vzhledem k tomu, že dle výzkumu délku praxe 5-15 let uvedlo 21 % respondentek, lze se k výše uvedenému domnívat, že tato chyba nemá výrazný vliv na výsledek, že nejvíce učitelek bylo s praxí více než 15 let.

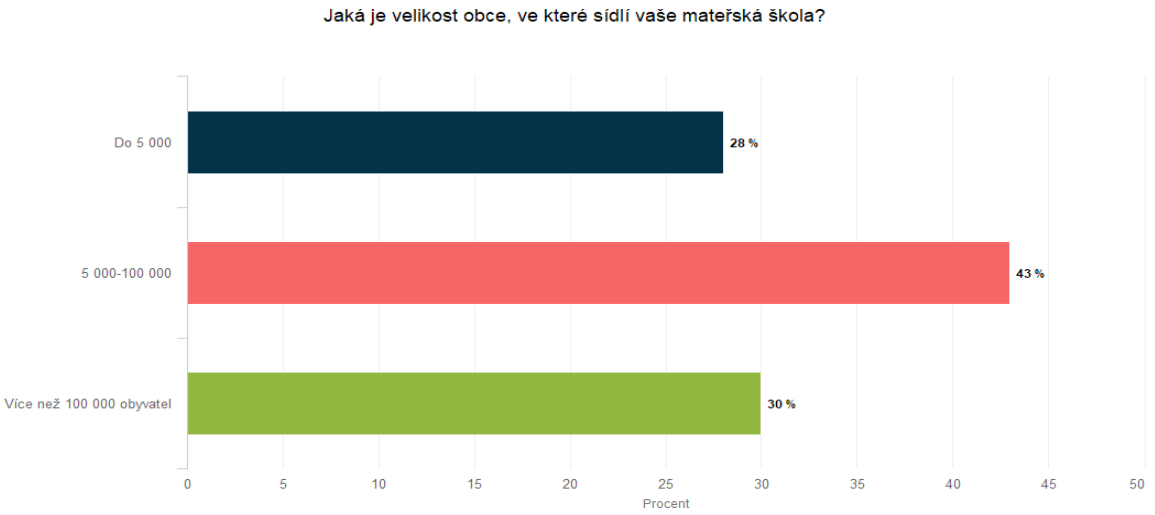
Z grafu vidíme, že největší návratnost dotazníků byla od učitelek s praxí 15 a více let (71 %). Následovala skupina učitelek s praxí v délce 5-15 let (21 %) a s nejmenším podílem 8 % byla zastoupena skupina učitelek s praxí do 5 let.

Jaká je Vaše délka praxe v předškolním vzdělávání?

Hodnota	Procent	Odpovědí
do 5 let	8 %	14
5-15 let	21 %	38
15 a více let	71 %	126

Celkový počet odpovědí: 178

Z grafu zobrazující velikost obce, ve které pracují učitelky, vyplývá, že nejvíce respondentek pracuje v obcích s 5 000 – 100 000 obyvatel (43 %). Ostatní respondentky jsou téměř rovnoměrně rozloženy mezi obce s počty obyvatel do 5 000 (28 %) a více než 100 000 obyvatel (30 %).



Hodnota	Procent	Odpovědí
Do 5 000	28 %	49
5 000-100 000	43 %	76
Více než 100 000 obyvatel	30 %	53

Celkový počet odpovědí: 178

Pokud budeme jednotlivé skupiny učitelek zkoumat podrobněji, vidíme, že z grafu uvedených v příloze č. 2, graf 1 vyplývá, že nejvíce učitelek s praxí 15 let a více pracuje v obci s 5000 – 100 000 obyvateli (41 %), v dalších dvou skupinách velikosti obcí je téměř stejné procentuální zastoupení (v obci do 5 000 obyvatel 29 %, v obci s více než 100 000 obyvateli 30 %).

Velmi podobné rozložení odpovědí je i u učitelek se délkou praxe 5–15 let (viz příloha č.2, graf 2) a s délkou praxe do 5 let (viz příloha č.2, graf 3).

Z výše uvedeného vyplývá, že tyto výsledky v jednotlivých podskupinách dle délky praxe se od sebe výrazně neliší a zároveň korespondují s celkovým souhrnným výsledkem. Učitelky s jednotlivými délkami praxe mají podobné procentuální zastoupení ve všech obcích dle uvedeného počtu obyvatel. To ale může být způsobeno nerovnoměrností podskupin výzkumného vzorku z hlediska délky praxe, protože odpovídaly učitelky, které chtěly, a vzorek nebyl reprezentativní z pohledu celé populace, tzn. nekopíruje charakteristiky všech učitelek mateřských škol v České republice.

Toto se také týká závěrečného konstatování, že v elektronickém dotazníkovém šetření vyplnily a vrátily dotazník nejvíce učitelky mateřských škol z obcí o velikosti 5 000 – 100 000 obyvatel, bez ohledu na jejich délku praxe.

3.2 Získaná data

Data, týkající se znalosti a využití říkanek či písní, získaná na základě online dotazníku byla převedena do tabulky. V následující souhrnné tabulce vidíme údaje o znalosti říkanek/písní, které jsou v této tabulce uvedeny ve stejném pořadí jako v dotazníku. Dále je uvedeno jejich použití v praxi. Z tabulky vyplývá, že znalost říkanky nebo písničky ne vždy znamená, že je používána v praxi, např. říkanku A, B, C, D zná 97 % učitelek, ale v praxi ji používá pouze 54 % učitelek, nebo říkanka Čáp – čáp, čápušky zná 10 % učitelek, ale v praxi ji používají pouze 4 % učitelek. Z průzkumu vyplynulo, že pokud jsou říkanky/písně používány v praxi, tak jsou ze 78–100 % používány příležitostně. Proto v souhrnné tabulce je sloupeček frekvence zastoupen frekvencí – příležitostně. Jak je zřejmé ze vzoru dotazníku v příloze č. 1 ve všech případech bylo odpovězeno frekvence příležitostně, i když na výběr byla i možnost zaškrtnout variantu každý týden anebo 2x do měsíce.

Z pohledu věku jsou v tabulce uvedeny věkové skupiny, ve kterých je největší procento používání dané říkanky či písničky v praxi. Největší frekvence používání říkanek a písní je jejich příležitostná realizace ve třídách dětí od 3–6/7 let. Při sestavování dotazníku, byla omylem vynechána otázka na věkovou skupinu dětí u říkanky Bubák. V celkovém výsledku tato chyba procentuálně neovlivní konečný výsledek.

říkanka/písnička	**Ano, znám**	**Používám v praxi**	**frekvence – příležitostně**	**věk 3-5 let**	**věk 3-6/7 let**
Když já se vytáhnu, až na strop dosáhnu, a když se skrčím do výšky skočím.	65 %	53 %	78 %	49 %	
A, B, C, D kočka přede, kocour motá, pes počítá kolik nití do desíti.	97 %	54 %	94 %	55 %	
Čáp -čáp čápušky pojedeme na hrušky a z hrušek do Němec Jiříčkovi pro věnec.	10 %	4 %	100 %	43 %	
Naše zvony pěkně znějí, když v neděli vyzvánějí, bim, bam, bim, bam.	20 %	14 %	88 %		45 %
Bubák stojí za vraty, kožich má až na paty.	51 %	48 %	99 %		
Květy sobě povídaly, že by rády rozkvétaly.	8 %	7 %	100 %		50 %
Myšičko, myš, pojď ke mně blíž!	100 %	91 %	78 %	49 %	

Až se louka zazelená, kleknu si tam na kolena.	31 %	30 %	100 %		49 %
A já brouček sekal souček, usek´ jsem si paleček.	62 %	42 %	98 %		49 %
Housátka Haj, housátka, haj, pod zelený háj!	49 %	25 %	100 %		45 %
Hopsa, hejsa, tralala, Vesna zimu zahnala.	17 %	17 %	92 %		54 %
Foukej, foukej, větříčku, shoď mi jednu hruštičku, shoď mi jednu nebo dvě, budou dobré obě dvě.	100 %	97 %	94 %	46 %	46 %
Sluníčko, sviť! My máme niť, na niti draka, lítá jak straka.	12 %	12 %	95 %		52 %
Had leze z díry, na bradě má kníry, na hlavě má čepici, pod čepicí bukvici.	94 %	86 %	81 %		49 %
Řežu, řežu polena, až mne bolí ramena, až mne bolí celý kříž, řízi, řízi, řízi, říz!	59 %	50 %	92 %		45 %
Žába leze do bezu, já tam za ní polezu, kudy ona, tudy já, až ji chytnu, bude má!	98 %	84 %	86 %		50 %
Tluču, tluču mák, ale nevím jak, povězte mi	50 %	38 %	100 %		45 %

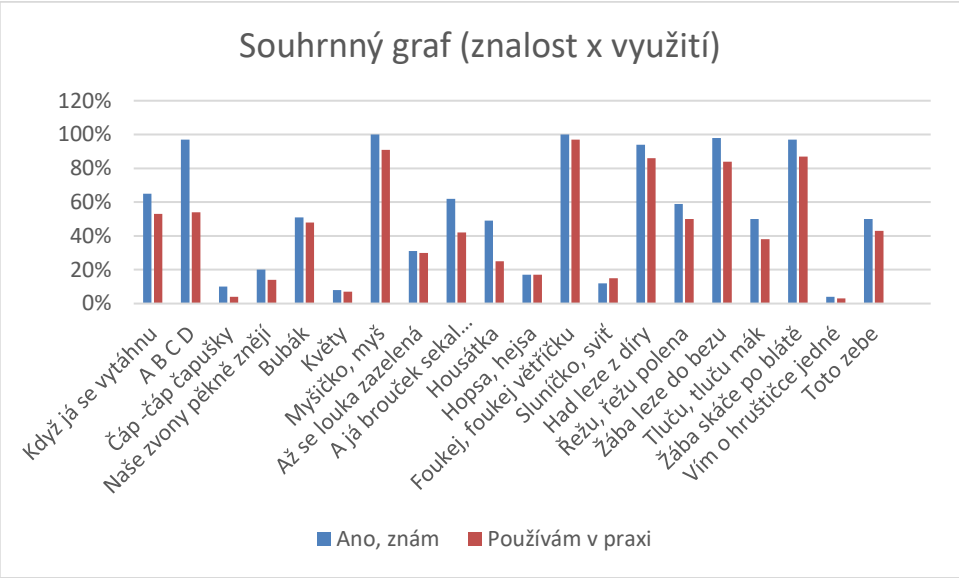
pánímámo, jak se tluče mák.					
Žába skáče po blátě, koupíme ji na gatě, na jaké? Na jaké? Na zelené, strakaté.	97 %	87 %	88 %	48 %	48 %
Vím o hruštičce jedné, půjdu já na ni ve dne, natrhám, natřesu, matičce donesu pro lásku ke mně.	4 %	3 %	100 %	46 %	
To to zebe, je to z nebe, je to mráz, pálí nás, nesní nás.	50 %	43 %	100 %		54 %

Z nasbíraných dat je možné sestavit pořadí říkanek a písní podle jejich využití v praxi takto:

1. Foukej, foukej větříčku (použití v praxi 97 % z celého vzorku respondentek)
2. Myšičko, myš (použití v praxi 91 %)
3. Žába skáče po blátě (použití v praxi 87 %)
4. Had leze z díry (použití v praxi 86 %)
5. Žába leze do bezu (použití v praxi 84 %)
6. A B C D (použití v praxi 54 %)
7. Když já se vytáhnu (použití v praxi 53 %)
8. Řežu, řežu polena (použití v praxi 50 %)
9. Bubák (použití v praxi 48 %)
10. Toto zebe (použití v praxi 43 %)
11. A já brouček sekal souček (použití v praxi 42 %)
12. Tluču, tluču mák (použití v praxi 38 %)
13. Až se louka zazelená (použití v praxi 30 %)
14. Housátka (použití v praxi 25 %)
15. Hopsa, hejsa (použití v praxi 17 %)
16. Sluníčko, sviť (použití v praxi 15 %)
17. Naše zvony pěkně znějí (použití v praxi 14 %)
18. Květy (použití v praxi 7 %)

19. Čáp – čáp, čápušky (použití v praxi 4 %)
20. Vím o hruštičce jedné (použití v praxi 3 %)

Grafické vyjádření znalosti říkanek/písniček oproti používání v praxi[2]:



4 Shrnutí výsledků ve vztahu k výzkumným otázkám

Cíl č. 1 – Zjistit, v jaké míře ovlivňuje hudebně pohybovou výchovu poválečná rytmická gymnastika, co z jejího repertoáru učitelky mateřských škol používají, aniž by to tak nazývaly.

Výzkumné otázky k prvnímu cíli:

1. ***Co z repertoáru rytmické gymnastiky 20. století učitelky mateřských škol znají? Které říkanky a písně ve své praxi využívají?***

Do výzkumu, který byl proveden dotazníkovým šetřením, bylo zařazeno 20 říkanek či písní, které se objevovaly v meziválečné literatuře týkající se rytmické gymnastiky. Do dotazníku nebyly zařazeny známé národní písně, které jsou také součástí těchto publikací.

Ze souhrnné tabulky lze vyčíst, že učitelky mateřských škol ve velké míře znají 12 říkanek/písniček z vybraného souboru. Prvních pět nejznámějších říkadel nebo písní jsou:

[2] poznámka: Hladina 120 % uvedená v tomto grafu je samozřejmě pro tento výzkum nesmyslná, neboť počet říkanek je pevně dán, tvoří 100 % zkoumaného vzorku, tudíž nemůže být překročen. Hladina 120 % je v grafu uvedena proto, že šablona tohoto grafu je daná a nebylo možné ji v zadání parametrů ovlivnit.

1.-2. Myšičko, myš a Foukej, foukej větříčku

3. Žába leze do bezu

4.-5. A, B, C, D kočka přede a Žába skáče po blátě.

Nejméně známou říkankou je říkanka Vím o hruštičce jedné.

Ze souhrnné tabulky a grafu můžeme vyčíst, že 6 říkanek nebo písniček využívá 50 % - 97 % učitelek. Pořadí prvních pěti nejpoužívanějších písní nebo říkanek je následovné:

1. Foukej, foukej větříčku
2. Myšičko, myš
3. Žába skáče po blátě
4. Had leze z díry
5. Žába leze do bezu

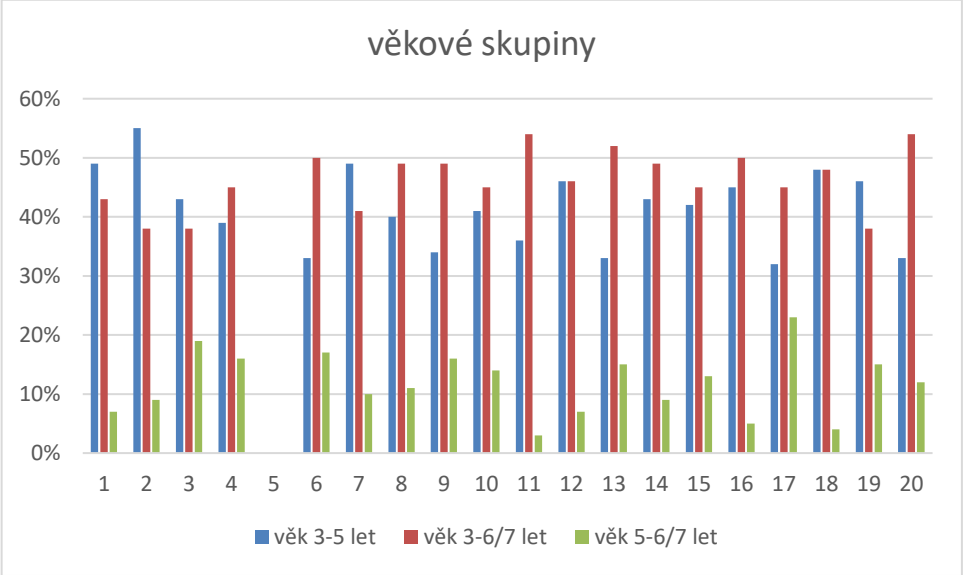
Můžeme tedy konstatovat, že znalost říkanek či písní v konečném výsledku nemusí znamenat jejich použití v praxi. Například říkanku A, B, C, D zná 97 % respondentek, nicméně ji v praxi využívá 54 % učitelek. Podobné je to s říkankou Housátka, kdy 49 % učitelek ji zná, ale využívá ji 25 % učitelek.

2. Jak často je (říkanky/písně) zařazují do své praxe?

Z výzkumu jasně vyplývá, že říkanky a písně jsou zařazovány příležitostně.

3. S jak starými dětmi se říkanky a písně uskutečňují v praxi?

V dotazníku byly dány tyto tři možnosti věkových kategorií: 3-5 let, 5-6/7 let a 3-6/7 let. Z výzkumu se ukázalo, že říkanky a písně se v praxi nejvíce uskutečňují ve věkové kategorii 3-6/7 let, což dokládá následující graf.



Z grafického záznamu je vidět, že realizace říkanek a písniček nejvíce probíhá v heterogenních třídách s dětmi od 3 do 6/7 let.

Výzkumná otázka k druhému cíli:

1. ***Jak využít potenciálu rytmické gymnastiky v praxi dnešní mateřské školy?***

K zodpovězení této otázky byla sestavena lekce dle pravidel rytmické gymnastiky. Lekci bude předcházet naučení písně *Prší, prší jen se leje* v didaktických chvilkách. Lekce rytmické gymnastiky byla realizována v heterogenní třídě s dvaceti dětmi ve věku 3–6 let, v integrovaném bloku nazvaném *Léto slunce maluje*, podtéma *Letní počasí*. Všechny říkanky, i píseň, jsou čerpány z výše uvedených publikací Elišky Bláhové a Ludmily Ondrůjové-Velinské. Texty říkanek budou stylisticky upraveny, tak aby byly srozumitelnější pro dnešní děti.

1. **ÚVODNÍ/VSTUPNÍ CVIČENÍ**
   - Děti běží volně v prostoru a na „hop“ nebo úder do bubínku se děti otočí.
   - Děti pochodují, provádí dlouhé kroky a na každý krok tlesknou.
2. **GYMNASTIKA**
   - ŘÍKANKA (Bláhová, 1932, s. 216)**:** (učitelka říká říkanku a předcvičuje, děti jí napodobují)

Sluníčko je nahoře	- děti se vytáhnou, napětí a výdrž
Potůček je dole	- dřep, ruce na zem
Rybka se v něm prohání	- stoj a děti „plavou“
Dětičky jsou v kole.	- děti „plavou“ v kruhu

- Děti zůstanou v kruhu a pochodují – půjdeme a natáhneme se vysoko, jsme velcí, vzpažíme a jdeme po špičkách na 4 doby, a teď se uvolníme – spustíme ruce a jsme v mírném předklonu 4 doby
- Dále pokračujeme s říkankou (učitelka říká říkanku a předcvičuje, ději napodobují):
  Původní verze říkanky (Bláhová, 1932, s. 224):

  Čiperné dvě ručky máme
  Nožkama zas pobíháme,
  Těm se nechce nikdy stát,
  Stále se chtějí hýbat.

Stylisticky upravená, známější verze říkanky:

Dvě čiperné ruce máme,	-vzpažit
Nohama zas pobíháme,	- běžet na místě
Nikdy se jim nechce stát,	- poskoky na místě
Stále se chtějí hýbat.	- střídavě přednožovat pravou a levou

3. RYTMUS

- Vytleskáváme s dětmi rytmus
  Pr-ší

  Le-je

  Ko-ní-ček

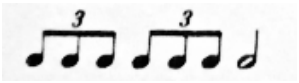
  Ku-kač-ka

  Po-je-de-me

  Po-pr-chá-vá

- Učitelka zatleská rytmus (z výše uvedených slov), děti zatleskají zpět a snaží se uhodnout o jaké slovo se jedná.

- Učitelka zpívá hraje na klavír nebo na bubínek píseň *Prší, prší jen se leje* a děti podupávají a tleskají do rytmu, učitelka zrychluje nebo zpomaluje tempo
- Děti běží a říkají rytmus
  U-TÍ-KEJ, POS-PÍ-CHEJ, STŮJ!



  a na stůj zastaví a vyskočí. Totéž ve dvojicích, ale na STŮJ vzpaží a pak místo STŮJ řekneme DŘEP.

- Učitelka zpívá *Prší, prší jen se leje* a s dětmi nejdříve vydupává metrickou pulzaci, dále vytleskává rytmus v užším slova smyslu (vytleskávají se doby obsazené zpívanou slabikou), vytleskává rytmus v širším slova smyslu (vytleská se i doba, která není obsazena zpívanou slabikou), spojuje vydupávání metrické pulzace s vytleskáváním rytmu v užším slova smyslu, nebo i s vytleskávání rytmu v širším slova smyslu

4. VÝRAZ

- Hrajeme si na motýly, učitelka improvizuje na klavír – děti, jak létá motýl? – děti ztvárňují let motýla, a teď začalo pršet, motýl se schovává, ale zmokla mu křídla, jsou těžká (děti znázorní, jak jsou křídla těžká) a už vysvitlo slunce a roztáhneme křídla, vysušíme je, máme radost, že opět můžeme letět, lítáme.

- Hrajeme hru s říkankou:

– děti jsou ve dvojicích, učitelka předříkává:

Žába leze do bezu, - první dítě provede dle textu
Já tam za ním polezu, - druhé dítě „pronásleduje“ první dítě
Kudy ona, - první dítě skáče „žabákem“ (neočekávaným směrem)
tudy já, - druhé dítě následuje první
Až ji chytnu, bude má.- první dítě skáče tak, aby uniklo druhému.

Pak se děti vymění a hraje se znovu.

5. Závěr

- Děti dle pokynů znázorňují slova hádanky a snaží se ji uhodnout:

  V blátě dělá skoky,
  Nezamáčí boty,
  Co to je?

- Učitelka říká říkanku a předcvičuje dle textu:

  Když já se vytáhnu,
  Až na strop dosáhnu, - výdrž
  a když se skrčím,
  do výšky skočím.
  Když já se roztočím,
  hlavu si zatočím,
  a když si lehnu,
  ani se nehnu. – děti chvíli leží a odpočívají

Tato lekce byla realizována v týdnu 19.-23.6. 2023 v Česko-Anglické mateřské škole v heterogenní třídě dvaceti dětí ve věku 3-6 let. Píseň *Prší, prší, jen se leje* je pro děti, z této MŠ, známá v české i anglické verzi, proto byla vybrána jako ústřední píseň k procvičování rytmu. Části lekce rytmické gymnastiky byly nejprve realizovány odděleně: první den – úvodní cvičení a gymnastika, druhý den – pouze rytmická část, třetí den – zopakování rytmické části a výrazová cvičení se závěrečným cvičením. Čtvrtý den byla lekce realizována celá a trvala kolem třiceti minut.

Vzhledem k faktu, že lekce byla realizována v Česko-Anglické mateřské škole, pátý den bylo využito zkušeností získaných z rytmizace české verze písně a děti si vyzkoušely rytmizační cvičení v anglické verzi a následovala realizace anglické verze písně – *Raining, raining* s využitím hudebních nástrojů dle publikace *Rok v mateřské škole* od Evy Opravilové a Vladimíry Gebhartové (viz. příloha 3).

Uvedená lekce rytmické gymnastiky byla navržena pro děti, které nemají s tímto typem činností velké zkušenosti. Ke konci týdne byly všechny děti ve věku 5–6 let schopné zvládnout rytmická cvičení – vytleskávání rytmu, ozvěna. Mladší děti (3–4leté) se také zapojily a většině se ke konci týdne podařilo správně vytleskat rytmus všech slov. Při

realizaci rytmu písně *Prší, prší jen se leje* byly děti schopné dupáním vyjadřovat metrickou pulzaci. Děti byly také schopné vytleskávat rytmus, pokud se jednalo o rytmus v užším slova smyslu. Dětem dělalo potíže vyjádřit současně dupáním metrickou pulzaci s vytleskáváním rytmu v širším slova smyslu, většinou netleskaly během pomlky na konci frází. Ostatní části rytmické gymnastiky zvládly bez větších potíží téměř všechny děti.

Dle uvedeného návodu na sestavení rytmické lekce v teoretické části lze vymyslet mnoho variant v souladu s tématy probíhajícími v mateřské škole. Pokud se například probírá téma zvířat, do lekce se zařadí písničky a básničky s daným tématem. V teoretické části byla uvedena i ukázka rozboru říkanky, která by mohla učitelku navést, jak s danými říkankami pracovat.

5 Diskuse

Ačkoliv výzkumné otázky byly zodpovězeny, ráda bych se zde vyjádřila k některým úskalím výzkumu. Během teoretického výzkumu jsem si uvědomila, že vybrané téma je velmi rozsáhlé, protože je to systém určený nejenom předškolním dětem, ale je propracován až do dospělosti. V předškolní výchově vybuduje základ, na který dále navazují náročnější hry s rytmem a na rozvoj kognitivních funkcí. Myslím si, že je nutné říci, že zpracování rytmické gymnastiky meziválečného období 20. století v této práci není uzavřeným celkem. Je to jen začátek práce, který by měl pokračovat na vyšších stupních vzdělávání.

Co se týče teoretického výzkumu, za největší úskalí považuji dostupnost knížek. Vzhledem k tomu, že publikace jsou elektronicky nedostupné a ani se znovu nevydávají, je časově velmi náročné je prostudovat. Dále bych zdůraznila fakt, že v době rozkvětu rytmické gymnastiky probíhalo mnoho praktických seminářů. Většina uvedených autorů zmiňovala ve svých dílech účast na kongresech, i v zahraničí, což je nenahraditelná součást studia.

V dotazníkovém šetření, které probíhalo elektronicky, byla sice prokázaná znalost říkanek u učitelek s praxí 15 a více let, ale nemůžeme říct, z jakého důvodu, protože největší počet respondentek odpověděl z této kategorie. Z důvodu nesouměrnosti kategorií nelze určit závislost znalosti říkanek na délku praxe. Další nevýhodou je, že i

když jsou říkanky a písničky využívané v praxi, nevíme, jakým způsobem jsou realizovány v daných mateřských školách. Nicméně, moje domněnka, že znalost a využití říkanek a písniček bude největší u učitelek s delší praxí se potvrdila.

Lekci rytmické gymnastiky, která byla prakticky vyzkoušena v Česko-Anglické mateřské škole, ve které pracuji teprve třetí měsíc, proběhla v týdnu od 19.-23.6. 2023, což bylo ke konci školního roku. Z tohoto důvodu byla lekce nejdříve rozdělena do částí a postupně realizována. Bylo to dáno i tím, že předchozí kolegyně i současné kolegyně realizují hudební činnosti velmi zřídka a děti nejsou na tyto činnosti zvyklé. Rozdělení lekcí se mi jevilo jako nejlepší řešení a myslím, že se i vyplatilo, protože jsem s dětmi mohla pracovat i s anglickou verzí písničky. Pokud děti nejsou zvyklé na tento typ práce, kdy vše je pro ně nové, je nutné jim ponechat dostatečný prostor pro zažití nových činností. Také pro mě to byl nový druh práce a rozdělení lekce na jednotlivé části mi umožnilo zjistit, co dětem dělá potíže, co je ještě potřeba dovysvětlit a doučit. V souhrnné lekci jsem realizovala už naučené části rytmické gymnastiky, proto údaj o kompletní realizaci lekce, která trvala zhruba 30 minut, je relevantní jen ve výše popsaném kontextu.

Závěr

Záměrem bakalářské práce bylo utřídit některé poznatky rytmické gymnastiky meziválečného období 20. století na našem území. Dále se práce zaměřuje na využití potenciálu rytmické gymnastiky v dnešní hudební výchově v rámci předškolního vzdělávání, zejména na část rytmické gymnastiky, která je věnována předškolním dětem. Cílem práce je podchytit potenciál rytmické gymnastiky v dnešní hudební výchově v rámci předškolního vzdělávání a nabídnout praktické činnosti z této oblasti. V dnešním předškolním vzdělávání je hudebně pohybová výchova plnohodnotnou složkou hudebně výchovného procesu, ale ne vždy tomu tak bylo.

Teoretická část pojednávala o rytmické gymnastice obecně, vysvětlila základní pojmy týkající se hudebně pohybové výchovy a její propojení s Rámcovým vzdělávacím programem. Na základě teoretického výzkumu byly vysvětleny principy a využití rytmické gymnastiky meziválečného období 20. století i s jejími praktickými ukázkami.

V praktické části byl vyhodnocen výzkum znalosti a použití dvaceti vybraných říkanek a písniček na základě dotazníkového šetření. Do dotazníku byly zařazeny říkanky a písně z literatury meziválečného období. Největší návratnost odpovědí byla od učitelek s praxí 15 let a více (71 %), dále od učitelek s praxí 5–15 let (21 %) a nejméně odpovědělo učitelek s praxí do 5 let (8 %). Průzkum ukázal, že znalost říkanek/písní je vysoká. Využití říkanek a písniček v praxi už nebylo tak vysoké jako jejich znalost, ale stále velmi četné. Frekvence použití písní a říkanek byla příležitostná a nejvíce se uplatňuje ve třídách s dětmi ve věkové skupině 3-6/7 let. Pokud bychom se zaměřili na jednotlivé podskupiny respondentek (dle délky praxe), nejmenší znalost i využití říkanek/písní mají učitelky s praxí do 5 let a největší mají učitelky z praxí 15 a více let. Z důvodu nerovnoměrnosti věkových kategorií nelze s určitostí prokázat, zda délka učitelské praxe souvisí se znalostí říkanek a písní. Souhrnný výzkum ukázal, že nejvíce respondentek, které odpověděly, pracuje v obci o velikosti 5 000 – 100 000 obyvatel (43 %), dále 30 % respondentek pracuje v obci nad 100 000 obyvatel, nejméně respondentek (28 %) pracuje v obci do 5 000 obyvatel. Podobný výsledek se ukázal i v jednotlivých podskupinách, kdy učitelky s praxí do 5 let, 5–15 let a 15 let a více, nejvíce pracují v obci o velikosti 5 000 – 100 000 obyvatel. V závěru praktické části byla navržena lekce, která se řídila základními principy rytmické gymnastiky, které byly popsány v teoretickém výzkumu.

Realizací teoretického výzkumu jsem získala jiný úhel pohledu na rytmickou gymnastiku, kterou jsem dříve vnímala jako cvičení na hudbu. Nyní jsem měla příležitost díky rytmické gymnastice, přiblížit dětem nejdříve složky hudebního rytmu skrze různé činnosti, a potom vše postupně propojit s písní. Na rytmické gymnastice určitě oceňuji rozmanitost a střídání činností, které udržuje děti pozorné. Při výběru písní, alespoň ze začátku, doporučuji vybírat jednodušší písně, kdy děti mohou vytleskávat rytmus současně se zpívanou slabikou.

Je škoda, že knihy Bláhové a Velinské nejsou jazykově upraveny a vydávány, protože by se z nich mohlo čerpat i dnes. Jejich knihy jsou nabité zkušenostmi, za kterými stojí mnoho úsilí a práce, a stálo by za to, využít tyto znalosti pro dnešní hudební výchovu v mateřských školách.

Seznam použitých informačních zdrojů

BLÁHOVÁ, Eliška. *Pohyb, rytmus, výraz: příručka pro učitele rytmiky.* 3.dopl.vyd.Praha: Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport, 1949.

BLÁHOVÁ, Eliška. *Tělesná výchova rytmikou dětí školních i předškolních.* Brno: Odborná škola rytmiky spolku Vesna, Dívčí akademie, 1932.

BLÁHOVÁ, Eliška. *Verše a říkadla pro rytmický výcvik dětí*. 3.vydání. Praha: Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport v Praze. 1949.

BLÁHOVÁ, Eliška. *Pohybové skladby na písně Karla Konvalinky Svět maličkých*. Praha. Státní nakladatelství v Praze. 1936

BLÁHOVÁ, Krista. *Uvedení do systému školní dramatiky: dramatická výchova pro učitele obecné, základní a národní školy*. Praha: IPOS – Informační a poradenské středisko pro místní kulturu, 1996. ISBN 80-7068-070-9.

BLAHUTKOVÁ, Marie a Daniela JONÁŠOVÁ. *Využití hudebně pohybové výchovy v rytmické gymnastice*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4838-6.

BÖHMOVÁ-ZAHRADNÍČKOVÁ, Zdeňka, Arnoštka GRÜNFELDOVÁ a Alois SARAUER. *Klavírní škola pro začátečníky*. 34. vyd., v Editio Bärenreiter vyd. 2. Praha: Editio Bärenreiter, 2002.

BRETTSCHNEIDEROVÁ, Václava a Markéta KUBECOVÁ. *Taneční činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe, 2018. Komplexní metodiky jednotlivých oblastí předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-386-5.

CMÍRAL, Adolf: *Základní pojmy hudební*. Praha: SNKLHU, 1959.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Cvičíme a hrajeme si: metodická příručka pro učitele 1. stupně základní školy, pro učitele zvláštních škol, učitelky mateřských škol, pro cvičitele a vedoucí zájmové tělesné výchovy*. Ostrava: Hanex, 1995. ISBN 80-85783-07-x.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání.* 2. vydání. Praha: Raabe, 2022. ISBN 978-80-7496-519-7.

DYLEVSKÝ, Ivan, Stanislav TROJAN a Jan KAPRAS. *Somatologie*. Vyd. 2. Praha: Avicenum, 1990. Učebnice pro střední zdravotnické školy (Avicenum). ISBN 80-201-0026-1.

FICOVÁ, Lenka Theodora. *Hry na rozvoj dílčích funkcí u dětí: optické a akustické vnímání, jemná motorika a prostorová orientace*. Praha: Grada, 2020. Pedagogika (Grada). ISBN 9788027110452.

GAINES, Charles a Arnold SCHWARZENEGGER. *Buď fit s Arnoldem: pohyb, zdravá výživa a hry pro děti od narození do 6 let*. Praha: Egem, 1993. ISBN 80-85395-35-5.

JANŽUROVÁ, Zdena a Milada BOROVÁ. *Klavírní školička pro děti 4-7leté.* Schott, 1981. ISMN 979-0-2050-0648-8.

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

KODEJŠKA, Miloš, Mikuláš POPOVIČ a Jaroslav VEREB. *Klavírní doprovody a dirigování písní v mateřských a základních školách*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2018. ISBN 978-80-7290-976-6.

KOSTKOVÁ, Jarmila, Jaroslav MIHULE, Dagmar ŠŤASTNÁ a Zlata WÁLOVÁ. *Rytmická gymnastika*. Ilustroval Draha HORÁKOVÁ. Praha: Olympia, 1990. Sport pro všechny. ISBN 80-7033-030-9.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4435-3.

KMENTOVÁ, Milena. *Kreslíme lehce, zpíváme tence: rozvoj grafomotoriky s hudebními činnostmi*. Ilustroval Markéta KNOROVÁ, ilustroval Alžběta MORAVCOVÁ. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1894-4.

LANDRY, Mark a Jan CRON. *Let's sing in English: zpívejme anglicky české, moravské a slovenské písničky*. Ilustroval Tomáš HALEŠ. Praha: Artia Pegas Press, 1995. ISBN 80-85780-33-x.

LIŠKOVÁ, Marie. *Zpíváme si s dětmi*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0855-8.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-0870-6.

MAZAL, Ferdinand a Jarmila CHLOPKOVÁ. *Pohybové pohádky předškoláků.* Olomouc: Hanex, 1994. ISBN 80-85783-04-05.

MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Třetí vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0977-5.

OPRAVILOVÁ, Eva a Vladimíra GEBHARTOVÁ. *Rok v mateřské škole: učebnice pro pedagogické obory středních, vyšších a vysokých škol*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. Kurikulum předškolní výchovy. ISBN 9788073677039.

ONDRŮJOVÁ-VELINSKÁ, Ludmila. *Rytmika: pomůcka psychologicky zdůvodněné výchovy dětí 3letých-8letých: teorie a praktické příklady pro školy mateřské a elementární stupně obecných škol*. V Praze: Dědictví Komenského, 1934.

POLÁKOVÁ, Petra. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0760-5.

POLZEROVÁ, Eva. *Pohybová průprava jako součást dramatické výchovy: (průprava dětí mladšího školního věku)*. Praha: Informační a poradenské středisko pro místní kulturu, 1995. ISBN 80-7068-068-7.

POSPÍŠIL, Karel a Augustin OČENÁŠEK. *Základy rytmického tělocviku sokolského. Svazek I*. Praha: Tělocvičná jednota Sokol Žižkov, 1928.

Program výchovné práce pro jesle a mateřské školy. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981.

PRŮCHA, Jan. *Předškolní dítě a svět vzdělávání: přehled teorie, praxe a výzkumných poznatků*. Praha: Wolters Kluwer, 2016. ISBN 978-80-7552-323-5.

RAKOVÁ, Milena, Ljuba ŠTÍPLOVÁ a Alena TICHÁ. *Zpíváme a naslouchámе hudbě s nejmenšími*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-543-1.

RYŠKOVÁ, Lenka. *Cvičíme taj-či s dětmi*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0379-7.

SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2060-2.

ŠIMEK, Rudolf. *Džezgymnastika hudba-rytmus-pohyb.* Praha: Olympia, 1981. 27-012-81.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

VISKUPOVÁ, Božena. *Hudba a pohyb.*2.vydání. Praha: Supraphon, 1987. 02-016-87.

ZEMÁNKOVÁ, Marie. *Pohyb nad zlato: [pracovní učebnice pro výuku tělesné výchovy pro ZŠ]*. Olomouc: Hanex, 1996. ISBN 80-85783-11-8.

ZENKL, Luděk. *ABC hudební nauky.* Praha: Bärenreiter, 2003. ISBN 978-80-86385-21-1.

Seznam příloh

1 Příloha 1 - Dotazník

1.1 Říkanky a písničky z rytmické gymnastiky v repertoáru dnešních mateřských škol

1.1.1 Strana 1 - První strana

1. Znáte říkanku "Když já se vytáhnu" ?

   Když já se vytáhnu,
   až na strop dosáhnu,
   a když se skrčím,
   do výšky skočím.
   Když já se roztočím,
   hlavu si zatočím,
   a když si lehnu,
   ani se nehnu.

   ( ) Ano
   ( ) Ne

   a. Používáte ji v praxi?

      ( ) Ano
      ( ) Ne

   b. Pokud ano, jak často?

      ( ) Jednou za týden
      ( ) 2x do měsíce
      ( ) Příležitostně

   c. S jak starými dětmi?

      ( ) 3-5
      ( ) 5-6/7
      ( ) 3-6/7

2. Znáte říkanku " A, B, C, D" ?

A, B, C, D
kočka přede,
kocour motá,
pes počítá
kolik nití do desíti.

( ) Ano
( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano
( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden
( ) 2x do měsíce
( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5
( ) 5-6/7
( ) 3-6/7

3. Znáte písničku "Čáp - čáp čápušky"?

Čáp - čáp čápušky
pojedeme na hrušky
a z hrušek do Němec
Jiříčkovi pro věnec.

( ) Ano
( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano
( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden
( ) 2x do měsíce
( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5
( ) 5-6/7
( ) 3-6/7

4. Znáte píseň "Naše zvony pěkně znějí"

Naše zvony pěkně znějí,
když v neděli vyzvánějí,
bim,bam,bim, bam.
Bim, bam, bim, bam.

( ) Ano
( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano
( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden
( ) 2x do měsíce
( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5
( ) 5-6/7
( ) 3-7

5. Znáte říkanku "Bubák"?

Bubák stojí za vraty,
kožich má až na paty.
U chaloupky stojí,
slunéčka se bojí.

Byla zima - liboval si,
bylo teplo - zaplakal si.
Potom byla nepohoda,
vzala si ho velká voda.
Bubáček - chudáček!
Škoda ho i klouzaček!

( ) Ano
( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

   ( ) Ano
   ( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

   ( ) Každý týden
   ( ) 2x do měsíce
   ( ) Příležitostně

6. Znáte říkanku " Květy"

Květy sobě povídaly,
že by rády rozkvétaly.
A jak začlo slunko hřát,
rozvíjí se napořád,
svítí, voní, krášlí svět,
v Máji všude samý květ.

( ) Ano
( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

   ( ) Ano
   ( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

   ( ) Každý týden
   ( ) 2x do měsíce¨

( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5

( ) 5-6/7

( ) 3-6/7

7. Znáte píseň "Myšičko, myš" ?

Myšičko, myš,
pojď ke mně blíž!
Nepůjdu, kocourku,
nebo mne sníš!

( ) Ano

( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano

( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden

( ) 2x do měsíce

( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5

( ) 5-6/7

( ) 3-6/7

8. Znáte říkanku " Až se louka zazelená" ?

Až se louka zazelená,
kleknu si tam na kolena.
Natrhám si kvíteček,
uviji si věneček.

( ) Ano

( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano

( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden

( ) 2x do měsíce

( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5

( ) 5-6/7

( ) 3-6/7

9. Znáte básničku " A já brouček sekal souček"?

A já brouček sekal souček,
usek´ jsem si paleček.
Šel jsem k panu doktorovi,
aby mi dal flastříček.
A pan doktor se mne ptal:
"Cos to, broučku, udělal?"
A já brouček sekal souček,
celý jsem se posekal.

( ) Ano

( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano

( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden

( ) 2x do měsíce

( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5
( ) 5-6/7
( ) 3-6/7

10. Znáte říkanku "Housátka"

Haj, housátka, haj,
pod zelený háj!
Haj, housátka popelatá,
máte pírka všecka zlatá,
haj, housátka, haj
pod zelený háj!

( ) Ano
( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano
( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden
( ) 2x do měsíce
( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5
( ) 5-6/7
( ) 3-6/7

11. Znáte říkanku "Hopsa, hejsa...?"

Hopsa, hejsa, tralala,
Vesna zimu zahnala,
hopsa, hejsa, tralala,
Zima už je pryč.
Utekla už do dálky,
v houští voněj´ fialky,

hopsa, hejsa, tralala,
kvete petrklíč.

( ) Ano
( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano
( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden
( ) 2x do měsíce
( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5

( ) 5-6/7

( ) 3-6/7

12. Znáte říkanku " Foukej, foukej, větříčku" ?

Foukej, foukej, větříčku,
shoď mi jednu hruštičku,
shoď mi jednu nebo dvě,
budou dobré obě dvě.

( ) Ano

( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano

( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden

( ) 2x do měsíce

( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5

( ) 5-6/7

( ) 3-6/7

13. Znáte říkanku "Sluníčko, sviť!"

Sluníčko, sviť!
My máme nit,
na niti draka,
lítá jak straka.
Větříčku, blíž,
draka nes výš!
Vznáší se lehce,
dál se mu nechce.

( ) Ano

( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano

( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden

( ) 2x do měsíce

( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5

( ) 5-6/7

( ) 3-6/7

14. Znáte říkanku " Had leze z díry" ?

Had leze z díry,
na bradě má kníry,
na hlavě má čepici,
pod čepicí bukvici.
Bába se ho lekla!
Na kolena klekla.

( ) Ano

( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano

( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden

( ) 2x do měsíce

( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5

( ) 5-6/7

( ) 3-6/7

15. Znáte říkanku "Řežu, řežu polena"?

Řežu, řežu polena,
až mne bolí ramena,
až mne bolí celý kříž,
řízi, řízi, řízi, říz!

( ) Ano

( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano

( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden

( ) 2x do měsíce

( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5

( ) 5-6/7

( ) 3-6/7

16. Znáte říkanku " Žába leze do bezu"?

Žába leze do bezu,
já tam za ní polezu,
kudy ona, tudy já,
až ji chytnu, bude má!

( ) Ano

( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano

( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden

( ) 2x měsíčně

( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5

( ) 5-6/7

( ) 3-6/7

17. Znáte písničku "Tluču, tluču mák"?

Tluču, tluču mák,
ale nevím jak,
povězte mě panímámo,
jak se tluče mák.
Takhle, takhle, tak,
tak se tluče mák.
Až ten máček dotlučeme,
dokola se zatočíme,
takhle, takhle, tak,
tak se tluče mák.

( ) Ano

( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano

( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden

( ) 2x do měsíce

( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5

( ) 5-6/7

( ) 3-6/7

18. Znáte říkanku "Žába skáče po blátě"?

Žába skáče po blátě,
Koupíme ji na gatě,
Na jaké?Na jaké?
Na zelené, strakaté.

( ) Ano

( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano

( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden

( ) 2x do měsíce

( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5

( ) 5-6/7

( ) 3-6/7

19. Znáte říkanku " Vím o hruštičce jedné"?

Vím o hruštičce jedné,
půjdu já na ni ve dne,
natrhám, natřesu,
matičce donesu
pro lásku ke mně.

( ) Ano

( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano

( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden

( ) 2x do měsíce

( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5

( ) 5-6/7

( ) 3-6/7

20. Znáte říkanku "To to zebe"?

To to zebe,
je to z nebe,
je to mráz,
pálí nás,
nesní nás.
To je kos,
barví nos,
tenhle mráz,
těší nás.

( ) Ano

( ) Ne

a. Používáte ji v praxi?

( ) Ano

( ) Ne

b. Pokud ano, jak často?

( ) Každý týden

( ) 2x do měsíce

( ) Příležitostně

c. S jak starými dětmi?

( ) 3-5

( ) 5-6/7

( ) 3-6/7

21. Jaká je Vaše délka praxe v předškolním vzdělávání?

( ) do 5 let

( ) 5-15 let

( ) 15 a více let

22. Jaká je velikost obce, ve které sídlí vaše mateřská škola?

( ) Do 5 000

( ) 5 000-100 000

( ) Více než 100 000 obyvatel

1.1.2 Strana 2 - Poděkování a rozloučení

1.1.3 Děkuji za vyplnění dotazníku. Hezký den.

1.1.4 Poděkování a rozloučení

---

2 Příloha 2 - Grafy

2.1 Graf č. 1 – učitelky s praxí 15 let a více

Jaká je velikost obce, ve které sídlí vaše mateřská škola?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Do 5 000	29 %	36
5 000-100 000	41 %	52
Více než 100 000 obyvatel	30 %	38

Celkový počet odpovědí: 126

2.2 Graf č. 2 – učitelky s praxí 5-15 let

Jaká je velikost obce, ve které sídlí vaše mateřská škola?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Do 5 000	24 %	9
5 000-100 000	47 %	18
Více než 100 000 obyvatel	29 %	11

Celkový počet odpovědí: 38

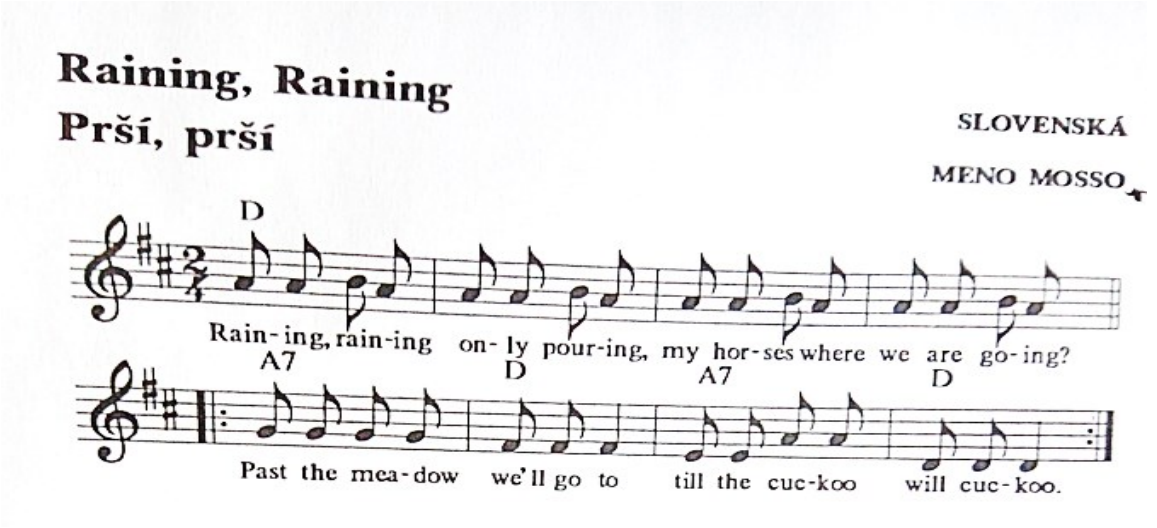
2.3 Graf č. 3 – učitelky s praxí do 5 let

Jaká je velikost obce, ve které sídlí vaše mateřská škola?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Do 5 000	29 %	4
5 000-100 000	43 %	6
Více než 100 000 obyvatel	29 %	4

Celkový počet odpovědí: 14

3 Příloha 3 – Navazující činnost na lekci rytmické gymnastiky



(Landry a Cron, 1995, s.80)

Prší, prší, jen se leje... nejprve padají první velké kapky a potom nastane opravdový hustý liják. Ozvučnými dřívky znázorníme ty veliké kapky a potom přijdou na řadu rolničky. S nimi si zahrajeme na veselý déšť.

1. sloka písně:
Děti stojí rozmístěné volně v prostoru. Dvě až tři děti mají v rukou ozvučná dřívka nebo bambusové tyčky. Ostatní drží v ruce svazek rolniček, anebo raději jen jednu rolničku.
Na prvou část („Prší, prší, jen se leje, kam koníčky pojedeme“) ťukají děti ozvučnými dřívky v pravidelném rytmu osmin. Ťukají před sebou volně v prostoru, např. ve výši hlavy, pak směrem dolů nebo stranou, jak kdo chce. Kapky padají všude kolem.
Na druhou část písně („pojedeme na luka, až kukačka zakuká“) se přidají všechny ostatní děti s rolničkami a pohybují se podobným způsobem. Zvoní pravidelně v rytmu osmin jako by sypaly déšť kolem sebe, shora dolů, doprava, doleva, apod. Stojí však stále na místě.

2. sloka písně:
Na prvou část („Kukačka už zakukala, má panenka zaplakala“) běží děti s ozvučnými dřívky drobnými krůčky volně mezi ostatními. Ťukají si k tomu v pravidelném rytmu osmin, opět rozličným způsobem, jak kdo chce.
Na druhou část druhé sloky („ty, kukačko, nekukej, má panenko, neplakej“) se přidají děti s rolničkami. Běhají také drobnými, lehkými krůčky šikovně mezi sebou. Rolničkami si k tomu vesele zvoní.

(Opravilová a Gebhartová, 2011, s. 212)

4 Souhrnná analýza - Říkanky a písničky z rytmické gymnastiky v repertoáru dnešních mateřských škol

Znáte říkanku "Když já se vytáhnu" ?

Když já se vytáhnu,
až na strop dosáhnu,
a když se skrčím,
do výšky skočím.
Když já se roztočím,
hlavu si zatočím,
a když si lehnu,
ani se nehnu.

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	65 %	116
Ne	35 %	62

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	53 %	93
Ne	47 %	82

Celkový počet odpovědí: 175

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Jednou za týden	14 %	14
2x do měsíce	7 %	7
Příležitostně	78 %	76

Celkový počet odpovědí: 97

S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
3-5	49 %	49
5-6/7	7 %	7
3-6/7	43 %	43

Celkový počet odpovědí: 99

Znáte říkanku " A, B, C, D" ?

A, B, C, D
kočka přede,
kocour motá,
pes počítá
kolik nití do desíti.

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	97 %	172
Ne	3 %	6

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	55 %	96
Ne	45 %	80

Celkový počet odpovědí: 176

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	1 %	1
2x do měsíce	5 %	5
Příležitostně	94 %	99

Celkový počet odpovědí: 105

S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
3-5	56 %	59
5-6/7	8 %	9
3-6/7	36 %	38

Celkový počet odpovědí: 106

Znáte písničku "Čáp - čáp čápušky"?

Čáp - čáp čápušky
pojedeme na hrušky
a z hrušek do Němec
Jiříčkovi pro věnec.

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	10 %	18
Ne	90 %	160

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	4 %	6
Ne	96 %	136

Celkový počet odpovědí: 142

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	0 %	0
2x do měsíce	0 %	0
Příležitostně	100 %	12

Celkový počet odpovědí: 12

S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
3-5	45 %	10
5-6/7	18 %	4
3-6/7	36 %	8

Celkový počet odpovědí: 22

Znáte píseň "Naše zvony pěkně znějí"

**Naše zvony pěkně znějí,
když v neděli vyzvánějí,
bim,bam,bim, bam.
Bim, bam, bim, bam.**

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	20 %	36
Ne	80 %	142

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	14 %	19
Ne	86 %	118

Celkový počet odpovědí: 137

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	0 %	0
2x do měsíce	12 %	3
Příležitostně	88 %	22

Celkový počet odpovědí: 25

S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí

3-5		41 %	13
5-6/7		16 %	5
3-7		44 %	14

Celkový počet odpovědí: 32

Znáte říkanku "Bubák"?

Bubák stojí za vraty,
kožich má až na paty.
U chaloupky stojí,
slunéčka se bojí.
Byla zima - liboval si,
bylo teplo - zaplakal si.
Potom byla nepohoda,
vzala si ho velká voda.
Bubáček - chudáček!
Škoda ho i klouzaček!

Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		51 %	91
Ne		49 %	87

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		52 %	76
Ne		48 %	69

Celkový počet odpovědí: 145

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	0 %	0
2x do měsíce	1 %	1
Příležitostně	99 %	77

Celkový počet odpovědí: 78

Znáte říkanku " Květy"

**Květy sobě povídaly,
že by rády rozkvétaly.
A jak začlo slunko hřát,
rozvíjí se napořád,
svítí, voní, krášlí svět,
v Máji všude samý květ.**

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	8 %	14
Ne	92 %	164

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	7 %	9
Ne	93 %	119

Celkový počet odpovědí: 128

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	0 %	0
2x do měsíce¨	0 %	0
Příležitostně	100 %	14

Celkový počet odpovědí: 14

S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
3-5	37 %	7
5-6/7	16 %	3
3-6/7	47 %	9

Celkový počet odpovědí: 19

Znáte píseň "Myšičko, myš" ?

Myšičko, myš,
pojď ke mně blíž!
Nepůjdu, kocourku,
nebo mne sníš!

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	100 %	178
Ne	0 %	0

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	91 %	161
Ne	9 %	15

Celkový počet odpovědí: 176

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	9 %	14
2x do měsíce	13 %	22
Příležitostně	78 %	127

Celkový počet odpovědí: 163

S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
3-5	50 %	78
5-6/7	10 %	15
3-6/7	41 %	64

Celkový počet odpovědí: 157

Znáte říkanku " Až se louka zazelená" ?

Až se louka zazelená,

kleknu si tam na kolena.
Natrhám si kvíteček,
uviji si věneček.

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	31 %	56
Ne	69 %	122

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	31 %	43
Ne	69 %	96

Celkový počet odpovědí: 139

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	0 %	0
2x do měsíce	0 %	0
Příležitostně	100 %	47

Celkový počet odpovědí: 47

S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
3-5	41 %	22

5-6/7		11 %	6
3-6/7		48 %	26

Celkový počet odpovědí: 54

Znáte básničku " Ajá brouček sekal souček"?

Ajá brouček sekal souček,
usek´ jsem si paleček.
Šel jsem k panu doktorovi,
aby mi dal flastříček.
A pan doktor se mne ptal:
"Cos to, broučku, udělal?"
Ajá brouček sekal souček,
celý jsem se posekal.

Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		62 %	110
Ne		38 %	68

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		42 %	64
Ne		58 %	87

Celkový počet odpovědí: 151

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	0 %	0
2x do měsíce	2 %	1
Příležitostně	98 %	65

Celkový počet odpovědí: 66

S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
3-5	35 %	24
5-6/7	16 %	11
3-6/7	49 %	33

Celkový počet odpovědí: 68

Znáte říkanku "Housátka"

Haj, housátka, haj,
pod zelený háj!
Haj, housátka popelatá,
máte pírka všecka zlatá,
haj, housátka, haj
pod zelený háj!

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	49 %	88
Ne	51 %	90

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	26 %	37
Ne	74 %	106

Celkový počet odpovědí: 143

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	0 %	0
2x do měsíce	0 %	0
Příležitostně	100 %	41

Celkový počet odpovědí: 41

S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
3-5	42 %	19
5-6/7	13 %	6
3-6/7	44 %	20

Celkový počet odpovědí: 45

Znáte říkanku "Hopsa, hejsa...?"

Hopsa, hejsa, tralala,
Vesna zimu zahnala,

hopsa, hejsa, tralala,
Zima už je pryč.
Utekla už do dálky,
v houští voněj´ fialky,
hopsa, hejsa, tralala,
kvete petrklíč.

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	17 %	30
Ne	83 %	148

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	17 %	21
Ne	83 %	106

Celkový počet odpovědí: 127

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	4 %	1
2x do měsíce	4 %	1
Příležitostně	92 %	24

Celkový počet odpovědí: 26

S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
3-5	38 %	11
5-6/7	10 %	3
3-6/7	52 %	15

Celkový počet odpovědí: 29

Znáte říkanku " Foukej, foukej, větříčku" ?

Foukej, foukej, větříčku,
shoď mi jednu hruštičku,
shoď mi jednu nebo dvě,
budou dobré obě dvě.

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	100 %	177
Ne	0 %	0

Celkový počet odpovědí: 177

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	97 %	169
Ne	3 %	6

Celkový počet odpovědí: 175

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí

Každý týden		1 %	2
2x do měsíce		5 %	8
Příležitostně		94 %	160

Celkový počet odpovědí: 170

S jak starými dětmi?

Hodnota		Procent	Odpovědí
3-5		47 %	76
5-6/7		7 %	12
3-6/7		46 %	75

Celkový počet odpovědí: 163

Znáte říkanku "Sluníčko, sviť!"

Sluníčko, sviť!
My máme nit,
na niti draka,
lítá jak straka.
Větříčku, blíž,
draka nes výš!
Vznáší se lehce,
dál se mu nechce.

Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		12 %	22
Ne		88 %	156

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	15 %	20
Ne	85 %	111

Celkový počet odpovědí: 131

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	0 %	0
2x do měsíce	5 %	1
Příležitostně	95 %	21

Celkový počet odpovědí: 22

S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
3-5	36 %	10
5-6/7	14 %	4
3-6/7	50 %	14

Celkový počet odpovědí: 28

Znáte říkanku " Had leze z díry" ?

Had leze z díry,
na bradě má kníry,

na hlavě má čepici,
pod čepicí bukvici.
Bába se ho lekla!
Na kolena klekla.

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	94 %	167
Ne	6 %	11

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	86 %	145
Ne	14 %	24

Celkový počet odpovědí: 169

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	10 %	15
2x do měsíce	9 %	13
Příležitostně	81 %	120

Celkový počet odpovědí: 148

S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí

3-5		43 %	61
5-6/7		9 %	12
3-6/7		48 %	68

Celkový počet odpovědí: 141

Znáte říkanku "Řežu, řežu polena"?

Řežu, řežu polena,
až mne bolí ramena,
až mne bolí celý kříž,
řízi, řízi, řízi, říz!

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	60 %	106
Ne	40 %	72

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	51 %	77
Ne	49 %	75

Celkový počet odpovědí: 152

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	1 %	1

2x do měsíce		6 %	5
Příležitostně		93 %	74

Celkový počet odpovědí: 80

S jak starými dětmi?

Hodnota		Procent	Odpovědí
3-5		42 %	36
5-6/7		13 %	11
3-6/7		45 %	38

Celkový počet odpovědí: 85

Znáte říkanku " Žába leze do bezu"?

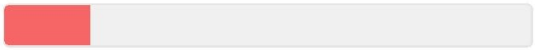
Žába leze do bezu,
já tam za ní polezu,
kudy ona, tudy já,
až ji chytnu, bude má!

Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		98 %	175
Ne		2 %	3

Celkový počet odpovědí: 178

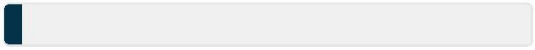
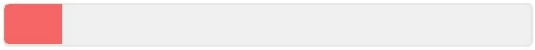
Používáte ji v praxi?

Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		84 %	145

Ne		16 %	28

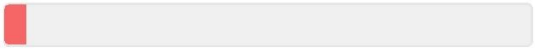
Celkový počet odpovědí: 173

Pokud ano, jak často?

Hodnota		Procent	Odpovědí
Každý týden		3 %	5
2x měsíčně		11 %	16
Příležitostně		86 %	125

Celkový počet odpovědí: 146

S jak starými dětmi?

Hodnota		Procent	Odpovědí
3-5		46 %	64
5-6/7		4 %	6
3-6/7		50 %	70

Celkový počet odpovědí: 140

Znáte písničku "Tluču, tluču mák"?

Tluču, tluču mák,
ale nevím jak,
povězte mě panímámo,
jak se tluče mák.
Takhle, takhle, tak,
tak se tluče mák.
Až ten máček dotlučeme,
dokola se zatočíme,

takhle, takhle, tak,
tak se tluče mák.

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	60 %	107
Ne	40 %	71

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	37 %	59
Ne	63 %	99

Celkový počet odpovědí: 158

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	0 %	0
2x do měsíce	0 %	0
Příležitostně	100 %	61

Celkový počet odpovědí: 61

S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
3-5	33 %	22

5-6/7	22 %	15
3-6/7	45 %	30

Celkový počet odpovědí: 67

Znáte říkanku "Žába skáče po blátě"?

Žába skáče po blátě,
Koupíme ji na gatě,
Na jaké?Na jaké?
Na zelené, strakaté.

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	97 %	172
Ne	3 %	6

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	87 %	149
Ne	13 %	22

Celkový počet odpovědí: 171

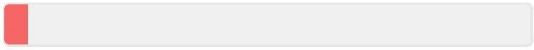
Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	5 %	7
2x do měsíce	7 %	11

Příležitostně		88 %	132

Celkový počet odpovědí: 150

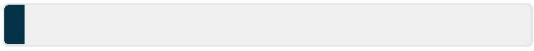
S jak starými dětmi?

Hodnota		Procent	Odpovědí
3-5		48 %	72
5-6/7		5 %	7
3-6/7		47 %	71

Celkový počet odpovědí: 150

Znáte říkanku " Vím o hruštičce jedné"?

Vím o hruštičce jedné,
půjdu já na ni ve dne,
natrhám, natřesu,
matičce donesu
pro lásku ke mně.

Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		4 %	7
Ne		96 %	171

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		3 %	4
Ne		97 %	132

Celkový počet odpovědí: 136

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	0 %	0
2x do měsíce	0 %	0
Příležitostně	100 %	8

Celkový počet odpovědí: 8

S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
3-5	50 %	7
5-6/7	14 %	2
3-6/7	36 %	5

Celkový počet odpovědí: 14

Znáte říkanku "To to zebe"?

To to zebe,
je to z nebe,
je to mráz,
pálí nás,
nesní nás.
To je kos,
barví nos,
tenhle mráz,
těší nás.

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	51 %	90
Ne	49 %	88

Celkový počet odpovědí: 178

Používáte ji v praxi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	43 %	65
Ne	57 %	86

Celkový počet odpovědí: 151

Pokud ano, jak často?

Hodnota	Procent	Odpovědí
Každý týden	0 %	0
2x do měsíce	0 %	0
Příležitostně	100 %	67

Celkový počet odpovědí: 67

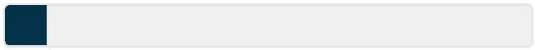
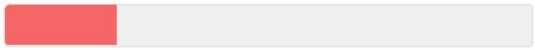
S jak starými dětmi?

Hodnota	Procent	Odpovědí
3-5	34 %	25
5-6/7	12 %	9

3-6/7		53 %	39

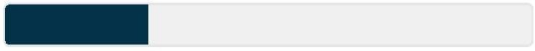
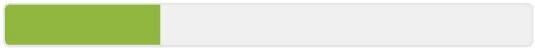
Celkový počet odpovědí: 73

Jaká je Vaše délka praxe v předškolním vzdělávání?

Hodnota		Procent	Odpovědí
do 5 let		8 %	14
5-15 let		21 %	38
15 a více let		71 %	126

Celkový počet odpovědí: 178

Jaká je velikost obce, ve které sídlí vaše mateřská škola?

Hodnota		Procent	Odpovědí
Do 5 000		28 %	49
5 000-100 000		43 %	76
Více než 100 000 obyvatel		30 %	53

Celkový počet odpovědí: 178