

# Využití prvků muzikoterapie v hudebně pohybových činnostech s dětmi předškolního věku

Renáta Zapalačová

---

Bakalářská práce  
2019



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav školní pedagogiky  
akademický rok: 2018/2019

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Renáta Zapalačová**  
Osobní číslo: **H16951**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Využití prvků muzikoterapie v hudebně pohybových činnostech s dětmi předškolního věku**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury o muzikoterapii v předškolním vzdělávání.**  
**Vymezení teoretických východisek zaměřených na analýzu hudebně pohybových činností v mateřské škole.**  
**Zpracování projektu hudebně pohybových činností s využitím prvků muzikoterapie.**  
**Ověření projektu ve vybrané mateřské škole.**  
**Zpracování doporučené pro praxi mateřských škol.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Eschen, J. (2002). *Analytical Music Therapy*. Londýn: Jessica Kingsley Publishers.

Kantor, J., Lipský, M., Weber, J., a kol. (2009). *Základy muzikoterapie*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing.

Kulhánková, E. (2000). *Hudebně pohybová výchova*. Praha: Portál.

Kulhánková, E. (2015). *Písničky a říkadla s tancem*. Praha: Portál.

Lišková, M. (2006). *Hudební činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe.

Šimanovský, Z. (2007). *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Libuše Jelénková, Ph.D.**

Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **10. října 2018**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2019**

Ve Zlíně dne 10. října 2018

doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
*děkanka*



doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.  
*ředitelka ústavu*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 14.12.2018

.....

---

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce má teoreticko–aplikační charakter a zabývá se využití prvků muzikoterapie v hudebně pohybových činnostech. Teoretická část bakalářské práce definuje pojmy hudebně pohybové činnosti a muzikoterapie. V praktické části je zpracován projekt, který tvoří hudebně pohybové činnosti s prvky muzikoterapie. Tento projekt byl realizován a evaluován ve vybrané mateřské škole.

Klíčová slova: hudebně pohybová výchova, muzikoterapie

## **ABSTRACT**

Bachelor thesis has a theoretical–practical nature and deals with the use of the elements of muzikoterapie in musical movement activities. The theoretical part of the thesis defines the concepts of musical motion activity and music therapy. In the practical part is processed by the project, which consists of musical motion activity with elements of music therapy. This project was implemented and evaluated in selected nursery school.

Keywords: musically motional education, music therapy

### **Poděkování**

Mé poděkování patří především paní Mgr. Libuši Jelénkové, Ph.D., za odborné vedení, rady a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování mé bakalářské práce věnovala. Dále bych chtěla poděkovat mateřské škole, ve které jsem realizovala svůj projekt, za příjemně strávený čas, vstřícnost a milou spolupráci. A v neposlední řadě bych chtěla poděkovat celé mé rodině a přátelům, kteří mě během mého studia podporovali.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ PROBLEMATIKY</b> .....	<b>12</b>
1.1 HUDEBNĚ POHYBOVÁ VÝCHOVA .....	12
1.2 MUZIKOTERAPIE .....	13
1.2.1 Pojem muzikoterapie.....	13
1.2.2 Vhled do historie .....	15
1.3 SHRNUÍ.....	17
<b>2 HUDEBNĚ POHYBOVÉ ČINNOSTI V SOUBORU ČINNOSTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE</b> .....	<b>18</b>
2.1 VÝZNAM HUDEBNĚ POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	18
2.2 FORMY HUDEBNĚ POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ.....	18
2.2.1 Držení těla, uvolňovací cviky, jednoduché pohybové prvky .....	18
2.2.2 Pohybové hry .....	19
2.2.3 Chůze, běh, poskoky .....	19
2.2.4 Hra na tělo .....	21
2.2.5 Pohyb a hudebně vyjadřovací prostředky .....	21
2.2.6 Pohyb a poslech.....	21
2.2.7 Pohybová improvizace .....	22
2.2.8 Lidové dětské taneční hry .....	22
2.2.9 Pohybové ztvárnění písní .....	22
2.3 PODMÍNKY PRO HUDEBNĚ POHYBOVÉ ČINNOSTI.....	22
2.4 SHRNUÍ.....	22
<b>3 MUZIKOTERAPIE V MATEŘSKÉ ŠKOLE</b> .....	<b>24</b>
3.1 VÝZNAM MUZIKOTERAPIE V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	24
3.2 CÍL MUZIKOTERAPIE.....	24
3.3 FORMY MUZIKOTERAPIE.....	25
3.3.1 Individuální terapie .....	25
3.3.2 Skupinová terapie.....	25
3.3.3 Komunitní terapie.....	26
3.4 METODY MUZIKOTERAPIE .....	26
3.4.1 Hudební improvizace .....	26
3.4.2 Hudební interpretace .....	27
3.4.3 Kompozice hudby .....	28
3.4.4 Poslech hudby .....	29
3.5 SHRNUÍ.....	29
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>30</b>
<b>4 PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>31</b>



4.1	CHARAKTERISTIKA DĚTÍ.....	31
4.2	OBSAHOVÉ ZAMĚŘENÍ PROJEKTU .....	32
4.3	SOUBOR HUDEBNĚ POHYBOVÝCH AKTIVIT S VYUŽITÍM PRVKŮ MUZIKOTERAPIE PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	33
4.3.1	1. den .....	33
4.3.2	2. den .....	35
4.3.3	3. den .....	37
4.3.4	4. den .....	38
4.3.5	5. den .....	40
<b>5</b>	<b>EVALUACE.....</b>	<b>42</b>
5.1	VLASTNÍ REFLEXE .....	42
5.1.1	Vlastní reflexe – 1. den .....	42
5.1.2	Vlastní reflexe – 2. den .....	43
5.1.3	Vlastní reflexe – 3. den .....	43
5.1.4	Vlastní reflexe – 4. den .....	44
5.1.5	Vlastní reflexe – 5. den .....	45
5.1.6	Shrnutí vlastního reflexe .....	45
5.2	EVALUACE OD PANÍ UČITELKY MATEŘSKÉ ŠKOLY .....	46
5.2.1	Evaluace od paní učitelky – 1. den.....	46
5.2.2	Evaluace od paní učitelky – 2. den.....	47
5.2.3	Evaluace od paní učitelky – 3. den.....	47
5.2.4	Evaluace od paní učitelky – 4. den.....	48
5.2.5	Evaluace od paní učitelky – 5. den.....	49
5.2.6	Shrnutí evaluace od paní učitelky .....	49
5.3	POROVNÁNÍ VLASTNÍ REFLEXE A EVALUACE PANÍ UČITELKY .....	50
<b>6</b>	<b>DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....</b>	<b>52</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>53</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>54</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>56</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>57</b>
	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>58</b>

## ÚVOD

V bakalářské práci se zabývám využitím prvků muzikoterapie v hudebně pohybových činnostech u dětí předškolního věku. Téma jsem si zvolila proto, abych se více dozvěděla o technice muzikoterapie v pohybových činnostech. Mnoho poznatků a inspirací jsem načerpala z odborné literatury a doplnila je vlastními podněty. Cílem mé bakalářské práce je sumarizovat teoretické poznatky o muzikoterapii a hudebně pohybových činnostech a popsat jejich možnosti využití u dětí předškolního věku.

První kapitola obsahuje stručné vymezení pojmů hudebně pohybových činností a muzikoterapie.

Druhá kapitola se zabývá hudebně pohybovými činnostmi, kde popisují jejich význam, formy a podmínky pro tuto činnost.

Třetí kapitola se zabývá muzikoterapií. Popisují zde význam muzikoterapie v mateřské škole, cíle, formy a metody muzikoterapie.

Čtvrtá kapitola je již praktická část mé bakalářské práce. V této kapitole charakterizují projekt zaměřený na využití prvků muzikoterapie v hudebně pohybových činnostech u dětí předškolního věku. Popisují obsahové zaměření projektu, stručně popisují místo realizace a poté zevrubně celou realizaci projektu.

V páté kapitole uvádím evaluaci projektu, která se skládá z vlastní reflexe a evaluace od paní učitelky.

Šestá kapitola obsahuje doporučení pro praxi.

Hudebně pohybové činnosti jsou v mateřské škole důležité. Díky těmto činnostem se dítě učí vnímat to, co se kolem něj děje, učí se naslouchat a komunikovat s ostatními dětmi a dospělými.

Záměrem mé bakalářské práce je inspirovat učitelky v mateřské škole k zařazení prvků muzikoterapie v hudebně pohybových činnostech.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ PROBLEMATIKY

Hudební vývoj probíhá u dětí přirozeně s rozvojem tělesných a duševních funkcí. Všechny děti jsou schopny se hudebně rozvíjet. Hudbu vnímají už v matčině břiše. Důležité je dětem poskytnout hudební podněty, aby se jeho předpoklady mohly rozvinout. Děti baví zpívat a zkouší hrát na jednoduché hudební nástroje. Starší děti jsou schopni si melodií zapamatovat.

V mateřských školách bývá hudební projev rozvíjen učitelkami. Učitelé hudební projev rozvíjí v hudebních činnostech vokálních, instrumentálních, poslechových a hudebně pohybových. Hudební formu dělíme na aktivní, kde se děti snaží hudbu vytvářet a receptivní, kde děti hudbu poslouchají. (Kantor, Lipský, Weber, a kol. 2009). Díky těmto dvěma formám můžeme říct, že neexistuje nehudební člověk. Z mého pohledu si každý člověk občas poslechne nějakou hudbu, nebo ho upoutá nějaká skladba.

### 1.1 Hudebně pohybová výchova

Hudba a pohyb patří mezi nejčastější vyjadřování dětí. Jsou součástí každodenní reality. Pro hudebně pohybovou výchovu je základ hrubá motorika a hudební citění. Učí se základním pohybovým dovednostem a snaží se je rozvíjet. Dokáže se pohybovat v prostoru a učí se koordinovat jednotlivé části těla. Správným pohybem předcházíme ke špatnému držení těla.

V dnešní odborné literatuře se setkáváme s pojmem hudebně pohybová výchova.

Pojem hudebně pohybová výchova charakterizuje ve své knize paní Kulhánková Eva následovně: „...pomáhá k psychickému i fyzickému uvolnění, k získání elementárních hudebních a pohybových znalostí a dovedností.“ (Kulhánková, 2007, str. 11)

V knize Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání definuje paní Dvořáková hudební výchovu jako: „Hudebně pohybová výchova je prostředkem zkvalitňování pohybových dovedností uvedených mezi dovednostmi nelokomočními, lokomočnímu a manipulačními.“ (Dvořáková, 2011, str. 56). Mezi nelokomoční pohyby patří různé pohyby těla dle pokynů např. leh, dřep, vzpažit, dále umět pracovat se švihadlem, míčem, udělat kotoul apod. Lokomoční pohyby jsou nám velmi známé, patří mezi ně plazení, chůze, běh, překonávání překážek, pohyb ve skupině a týmová spolupráce. Mezi manipulační dovednosti řadíme správnou manipulaci s různými předměty, které např. zvedáme, kutálíme, odrážíme apod. Patří zde i jízda na kole, lyžích, bruslích.

V knize od paní Liškové je hudebně pohybová výchova definována: „*Prostřednictvím hudebně-pohybové výchovy vedeme děti k vlastním prožitkům, které umocňují jejich estetický zážitek z písně či poslouchané skladby.*“ (Lišková, 2006, s. 47)

V knize Hudební psychologie pro učitele je hudebně pohybová výchova definována: „*Hudebně pohybová výchova upevňuje psychomotorické schopnosti dítěte a zajišťuje ladnost a pružnost tělesných pohybů.*“ (Sedlák, Váňová, 2013, s. 60)

## 1.2 Muzikoterapie

### 1.2.1 Pojem muzikoterapie

Muzikoterapie má mnoho definicí, které jsou definovány z různých úhlů pohledu.

V knize Music Therapy muzikoterapii popisují jako klinickou léčbu, i přesto, že má lidi obveselit a pobavit. Hudba působí ke snížení stresu v mozku tak, aby instinktivní učení mohlo proběhnout novým způsobem. Právě proto je hudba možná nejpříjemnějším a nejsilnějším způsobem, který pomáhá při stresových situacích. (Berger, 2012).

Z knihy Základy muzikoterapie od autorů Jiří Kantor, Matěj Lipský, Jana Weber a kol. (2009):

Pojem muzikoterapie má řecko-latinský původ. Řecky moisika, latinsky musica znamená hudba; řecky therapeia, therapeineio, latinsky iatreia znamená léčit, ošetřovat, vzdělávat, cvičit, starat se, pomáhat. Překládá se jako léčení nebo pomoc člověku hudbou. Kromě pojmu muzikoterapie se někdy používá také jeho český překlad „hudební terapie. (Kantor, Lipský, Weber, a kol., 2009, s. 21).

Z knihy Muzikoterapie v praxi od paní Gerlichové je muzikoterapie definována takto: „*Muzikoterapie je terapeutický obor, jenž využívá hudby či hudebních prvků k dosažení nehudebních cílů. Těmito metami jsou nejčastější cíle léčebné, ale může jít i o osobní rozvoj, zlepšení kvality života či mezilidských vztahů.*“ (Gerlichová, 2014, s. 15).

Paní Zeleiová Jana ve své knize Muzikoterapie uvádí definici podle AMTA (American Music Therapy Association)<sup>1</sup>:

Muzikoterapie je použití hudby k terapeutickým cílům: znovuoobnovení, udržení a zlepšení mentálního a fyzického zdraví. Je to systematická aplikace hudby řízená terapeutem v terapeutickém prostředí tak, aby se dosáhlo kýžené změny v chování. Hudba pomáhá jedinci v rozvíjení jeho celkového potenciálu a přispívá k jeho větší sociální přizpůsobivosti. Muzikoterapie je plánovitě a kontrolovaně použití hudby k terapeutickým účelům s dětmi, mládeží a dospělými se zvláštními potřebami na základě sociálních, emocionálních, fyzických nebo duševních omezení. Při formulaci léčebných a tréninkových cílů se oslovují čtyři funkční oblasti: sociální, psychologická, fyzická a intelektuální. (Decker-Voigt, Knill, Weymann in Zeleiová, 2007, s. 28).

Paní Marie Beníčková v knize Muzikoterapie a edukace uvádí svou definici muzikoterapie takto: „*Muzikoterapie je samostatný a svébytný uměleckoterapeutický obor, který prostřednictvím cíleného působení zvuků a hudby podporuje, rozvíjí a integruje kompetence člověka s cílem obnovy zdraví a naplnění bio-psycho-sociálně-spirituálních potřeb.*“ (Beníčková, 2017, s. 24-25).

Autoři Pedagogického slovníku Jan Průcha, Eliška Walterová a Jiří Mareš definují muzikoterapii jako:

Léčení a doléčovací péče využívající hudby. Může jít o hudbu skládanou pro běžné účely, ale v poslední době vznikají skladby speciálně pro psychoterapeutické a meditativní účely. Využívá se tempa, rytmu, tónové kvality, melodie, harmonie, dynamiky, pauz, celkové trvání hudby. Léčení probíhá nejen poslechem hudby, ale také jejím aktivním provozováním (hraním na hudební nástroj, zpíváním), příp. vyjadřováním hudby pohybem, tancem aj. (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s. 129)

---

<sup>1</sup> AMTA je progresivní rozvoj terapeutického využití hudby v rehabilitaci, speciálním vzdělání a komunitním prostředí. (ATMA © 2018)

Světová federace hudební terapie (WFMT)<sup>2</sup> definuje muzikoterapii takto:

Hudební terapie je profesionální využití hudby a jejích prvků jako zásahu do lékařských, vzdělávacích a každodenních prostředí s jednotlivci, skupinami, rodinami nebo komunitami, které se snaží optimalizovat kvalitu života a zlepšit své fyzické, sociální, komunikativní, emoční, duševního a duchovního zdraví a blahobyty. Výzkum, praxe, vzdělávání a klinická příprava v oblasti muzikoterapie jsou založeny na odborných standardech podle kulturních, sociálních a politických kontextů. (WFMT © 2008-2014)

## 1.2.2 Vhled do historie

### Pravěk

Hudba jako léčebný prostředek je lidmi používána od nepaměti. Dříve byla hudba spíše jako komunikace s nadpřirozenými jevy, pomocí které se snažili zapůsobit na bohy a demony. Byl to také způsob nějakého boje s chorobami a úzkostí. Byla tvořena většinou tlčením holí do dutého kmene nebo kamene. Tempo a intenzitu vedl šaman svým hlasem.

Dříve se věřilo, že hudbu, kterou dělá kmen spolu s šamanem, účinně zahání a vyhání zlé nemoci a duchy z těla. Postupně se vytvářely nové hudební nástroje. (Šimanovský, 2011)

### Starověk

Již ve starém zákoně je zmínka o vyléčení krále Saula z deprese pomocí hry na harfu. V Egyptě, tři tisíce let před naším letopočtem, plavili na loďce své nemocné za doprovodu uklidňující hudby. Hudební terapii se ve starověku zabývalo i mnoho myslitelů, které můžeme považovat za předchůdce muzikoterapie, například Pythagoras, Platon, Aristoteles. Aristoteles propagoval formu uvolnění a odplavení zátěžových faktorů a stavů za doprovodu emocí. Důležité pro něj bylo hudbu poslouchat než ji hrát. Pythagoras naopak považoval hudbu za přímý odraz a projev harmonie ve vesmíru. Tvrdil, že hudba je schop-

---

<sup>2</sup> WFMT - WFMT (World Federation of Music Therapy) se věnuje vývoji a podpoře hudební terapie po celém světě jako umění a vědy. Podporuje globální vývoj vzdělávacích programů, klinické praxe a výzkumu, který demonstruje přínosy hudební terapie lidstvu. Home . World Federation of Music Therapy – Supporting Music Therapy Worldwide [online]. Copyright © 2008 [cit. 10.02.2019]. Dostupné z: <https://www.wfmt.info/WFMT/Home.html>

na nastolit harmonický řád kosmu. Platón ve svém díle doporučuje na bolest hlavy lék vyrobený z listů rostlin a zpěv.

Římané převzali muzikoterapii od Řeků a římský lékař Galenos doporučoval hudbu jako protijed při uštknutí hadem. V té době bylo jakékoli uštknutí léčeno hudbou, a to tak, že jakmile se začali křeče a bolesti projevovat, hráli léčitelé na tamburíny ve zrychleném tempu. Postižený tančil do vyčerpání, protože jenom tak se jed pomocí potu dostal ven z těla. (Šimanovský, 2011)

### **Středověk**

Ze středověku se zachovali jen ojedinělé zmínky o využití terapie hudbou. Zmínky jsou pouze z křesťanství a to díky církevním obřadům. (Šimanovský, 2011)

### **Renesance a novověk**

V tomto období se dostává muzikoterapie opět do centra pozornosti. V Anglii se lékař Burton zaměřil na využití hudby při duševních poruchách a ve Francii lékař Ambroise Paré studoval možnosti působení hudby na chirurgicky léčené pacienty. (Šimanovský, 2011)

### **17. a 18. století**

V 17. a 18. století se začalo objevovat ještě více teorií a metod od různých autorů. Jako první ucelenou publikaci o muzikoterapii napsal anglický lékař R. Brocklesby. Na Slovensku lékař I. R. Ambro napsal spis o léčení hudbou v medicíně. (Šimanovský, 2011)

*„V 17. a 18. století se tedy objevila profese, která byla přímým předchůdcem muzikoterapeutů – iatrohudebníci. Psychické změny chápali jako následek fyziologických pochodů v těle a léčili živou hudbou prostřednictvím speciálních léčivých skladeb.“* (Schánilcová-Vodňanská, in Šimanovský, 2011)

### **19. a 20. století**

V 1. polovině 19. století nevznikla žádná nová teorie iatrohudby, ale v některých psychiatrických léčebnách se začala hudba praktikovat jako léčba v hudební formě. Ve 2. polovině 19. století začala muzikoterapie opět upadat do zapomenutí. Byla odsouzena jako



nevědecká hra. Na přelomu století se objevily snahy využít muzikoterapii v medicíně. (Šimanovský, 2011)

### **Současnost**

V současné době se muzikoterapií zabývá většina států. Například v Německu, na klinice v Lipsku, byla vyvinuta speciální metoda muzikoterapie, která byla spojená s terapií spánkem při neurotických poruchách. V Rakousku je muzikoterapie na velmi vysoké úrovni, vzniklo zde První výchovné a výzkumné muzikoterapeutické centrum. Na Slovensku s hudebně terapeutickými postupy pracují v psychiatrické léčebně pro emocionálně narušené děti. (Šimanovský, 2011)

V České republice se muzikoterapie používá především v psychiatrických léčebnách, logopedických a foniatrických centrech. Jsou nabízeny různé muzikoterapeutické kurzy. Muzikoterapii se v České republice věnuje mnoho lidí například: Zdeněk Šimanovský, Jitka Schánilcová -Vodňanská, Tomáš Procházka a další.

### **1.3 Shrnutí**

V této první kapitole jsem popsala vymezení základních pojmů problematiky. V odborné literatuře jsem zjistila aktivní a receptivní formy muzikoterapie, díky kterým si dovoluji konstatovat, že neexistuje nehudební člověk.

Dále jsem vyhledala definici muzikoterapie a hudebně pohybové výchovy, kterou jsem zvolila díky novějším definicím.

Poslední podkapitolou je vhled do historie muzikoterapie.

## 2 HUDEBNĚ POHYBOVÉ ČINNOSTI V SOUBORU ČINNOSTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

V předškolním vzdělání se klade velký důraz na rozvoj osobnosti, kde se preferuje především zpěv a pohyb. Zpěv a pohyb vede k uvolnění psychického napětí a získání lepšího pohledu na svět. Poslech nám slouží k relaxaci a uklidnění některých dětí.

### 2.1 Význam hudebně pohybových činností v mateřské škole

Děti při hudebně pohybových činnostech se učí základním pohybovým dovednostem. Uvědomují si pohyb v prostoru a upevňují si koordinaci těla. Hudební a pohybová složka v dětech podporuje kreativitu, fantazii, upevňuje si vztah s okolním světem, citovým prožitkem a emočním sebevyjádřením. Při správném pohybu předchází k vadnému držení těla. Hudebně pohybové činnosti v mateřské škole můžeme zařadit kdykoli během dne, ať už je to řízená činnost, ranní kruh, úklid nebo herní činnost.

### 2.2 Formy hudebně pohybových činností

Lišková (2006) dělí hudebně pohybové činnosti na následující kategorie: držení těla, uvolňovací cviky, jednoduché pohybové prvky, pohybové hry, chůze, běh, poskoky, hra na tělo, pohyb a hudebně vyjadřovací prostředky, pohyb a poslech, pohybová improvizace, dětské lidové taneční hry, pohybové ztvárnění písní.

#### 2.2.1 Držení těla, uvolňovací cviky, jednoduché pohybové prvky

##### Držení těla

I když se tento pohyb zdá jednoduchý, pro některé děti je to složité. Držení těla je ovlivněno několika faktory. Patří mezi ně fyzická zdatnost, dědičnost, návyky, věk, zdravotní stav, emoce a další. (Jenčková, 2002). U dětí předškolního věku klademe důraz na správné držení těla a uvolňovací cviky. „*Správné držení těla je podmíněno držením ramen, hlavy, zad, břicha i dolních končetin.*“ (Lišková, 2006). Ramena máme mít volně spuštěna, nesmí se zvedat, což umožňuje vyklenutý hrudník. Hlava se drží zpříma, nevytahujeme ji z temene. Hlavu musíme mít přitaženou ke krku tak, aby hlava s krkem svírala přibližně pravý úhel. Záda musíme mít zpříma. Bederní část by měla být mírně prohnutá a břicho zatažené. (Lišková, 2006).

### **Uvolňovací cviky**

Uvolňovací cviky slouží k uvolnění napětí. Mezi uvolňovací cviky můžeme zařadit protahování, zatnutí pěsti a následné uvolnění nebo velmi známé počítání do pěti. Pro děti můžeme jako uvolňovací cviky vytisknout i pracovní listy, kde si děti procvičí ruku. (Lišková, 2006).

### **Jednoduché pohybové prvky**

Jsou mezi dětmi velmi oblíbené a zábavnější. Jednoduchými pohybovými prvky myslíme pohyb na konkrétní představu známých věcí. Proplétáme tím hudební výchovu s dramatickou. Děti svým pohybem mohou představovat zvířata, osoby a věci, které jsou jim velmi blízké. Pohybem můžeme napodobit pochod vojáků, protahování koček, letící letadlo, chůzi čápa a mnoha dalších. (Lišková, 2006)

#### **2.2.2 Pohybové hry**

Pod pojmem hraní chápeme záměrnou pohybovou aktivitu jednoho i více lidí, v prostoru a čase, bez složitějších pravidel. Hraní nemá přesná platná pravidla, je vymezeno obsahem pohybové aktivity. Je charakterizováno vysokou motivací k činnosti, napětím a uplatněním známých dovedností. V průběhu hraní můžeme soutěžit i spolupracovat. Hraní je velmi široký pojem, má blízko jak ke kreativě kooperacním aktivitám, tak k poněkud přesněji pravidly vymezenému úpolovému hraní ve dvojicích. (Mazal, 2007)

Ukázka hry:

Hra na čaroděje – děti se pohybují libovolně po daném prostoru. Když čaroděj (učitel) udeří do bubínku, děti se zastaví a čekají, na co je čaroděj promění. Například: „Zaklínám Vás na ptáčky.“ Děti v tuto dobu začnou napodobovat letícího ptáčka a čekají na další udeření do bubínku. Můžeme je proměnit na cokoli, na žabičky, hady, pejsky a podobně. (Lišková, 2006).

#### **2.2.3 Chůze, běh, poskoky**

##### **Chůze**

Chůzi řadíme mezi nejpřirozenější projev lidí. Základem správné chůze je držení těla a přenesení váhy vpřed na kročnou nohu. (Kulhánková, 2007). Chůze souvisí se správným držení těla. Správnou chůzi můžeme i motivovat tím, že se budeme procházet jako vznešené princezny či králové. K procvičení chůze můžeme

použít několik variant. Například chůze v kruhu, kdy po předem domluveném signálu děti změni směr, nebo můžou chodit podle hudby, říkanky atd.

Lišková (2006), dělí druhy chůze do tří skupin:

- I. skupina
  - S obvyklým našlapováním
  - S našlapováním na špičku
  - Po špičkách
  - Po patách
- II. skupina
  - Vpřed
  - Vзад
  - V podřepu
  - Na místě
- III. skupina
  - Dle tempa – pomalu, rychle
  - Dle délky kroku – menší krok, delší krok
  - Dle výrazu – veselá, slavnostní

## **Běh**

Běh bereme jako zrychlenou chůzi. Běh v hudebně pohybových činnostech můžeme doprovázet hrou na hudební nástroj. K procvičení běhu můžou děti například představovat letícího ptáčka, auto, kde děti v ruce drží kroužek jako volant, nebo v jakékoli honičce. (Lišková, 2006)

## **Poskoky**

Poskoky by měli být pružné a děti by se měli při nich lehce odrážet. Děti poskakují na místě snožmo. (Lišková, 2006)

#### 2.2.4 Hra na tělo

Ve hře na tělo rozvíjíme jemnou motoriku a koordinaci pohybu. Děti cvičí pohybovou aktivitu, kde rozvíjí rytmické cítění. Vede i k prostorovému vnímání – nad, pod, vedle. Rozvíjí paměť, vede k lepšímu soustředění, improvizaci a tvořivosti. Využíváme zde luskání prsty, podupy, tleskání. Tleskáme rukami o sebe, pleskáme do stehen a podupujeme po podlaze. U hry na tělo využíváme především ruce a nohy. (Lišková, M. 2006)

*„Hrou na tělo je možné, podobně jako hrou na Orffovy nástroje, vyjádřit jakékoli téma, včetně základních emocí: strachu, hněvu, radosti a smutku.“ (Šimánovský, 2011, s. 47)*

#### 2.2.5 Pohyb a hudebně vyjadřovací prostředky

Mezi hudebně vyjadřovací prostředky řadíme tempo, melodii, dynamiku a hudební formu. Děti by se měli naučit přizpůsobit pohyb rychlému či pomalému tempu. S tím ale souvisí, o jakou hudbu se jedná, zdali je to hudba taneční, relaxační či ukolébavka. **Tempem** by měli děti umět reagovat na rychlou a pomalou píseň. S rychlým a pomalým tempem souvisí kontrast běhu a chůze. Rychlé tempo můžou děti kromě běhu vyjádřit i cvalovými poskoky, naopak pomalé tempo lze naznačit pohupy. **Melodii** se děti učí rozeznat tím, jak jsou položeny tónové polohy, zda jsou vysoko nebo hluboko. Vysokou polohu naznačujeme například chůzí po špičkách, napodobeninou ptačího letu nebo tleskáním nad hlavou. Hlubokou polohu naznačujeme chůzí v podřepu, plazením nebo pleskáním do země. **Dynamiku** chápeme jako hudbu znějící nahlas nebo potichu. Dynamiku vyjadřujeme i pomocí velikostí pohybu. Velká gesta nám ukazují silný zvuk, naopak malá gesta nám ukazují slabší zvuk. (Lišková, 2006)

#### 2.2.6 Pohyb a poslech

Pohyb a hudba se ovlivňují navzájem. Dítě dokáže poslouchat hudbu a přizpůsobit mu pohyb. Pro děti předškolního věku je pohyb přirozeným projevem. Děti za zvuku hudby pochodují po prostoru, po vypnutí písničky se zastaví a čekají na znovu rozeznání hudby, aby mohli dál pochodovat. *„V raném věku potřebují děti přímý kontakt s hudbou, nestačí jim pouze sedět a hudbu poslouchat. K opravdovému hudebnímu prožitku potřebují i prožitek pohybový, který jim umožní lépe a rychleji hudbu pochopit.“ (Lišková, 2006, s. 81)*

### 2.2.7 Pohybová improvizace

Pohybová improvizace rozvíjí dětskou fantazii, představivost, rozvíjí osobnost dítěte, jeho emoce a prožitky. Pohyb se v pohybové improvizaci stává skutečným prožitkem. Při interpretaci veselé písničky namotivujeme děti k pohybům veselého človíčka, který pobíhá po rozkvetlé louce, naopak u smutné písničky namotivujeme děti k smutné princezně. Děti svým pohybem představují různé věci, či bytosti. (Lišková, 2006)

### 2.2.8 Lidové dětské taneční hry

Lidové písně jsou velmi známé, proto se používají v mateřských školách. Mezi známé lidové písně patří například: Kolo, kolo mlýnský, Zlatá brána, Zajíček v své jamce. Tyto písně mají nejen nenáročný pohyb doprovodu, ale i jednoduchou melodii. (Lišková, 2006)

### 2.2.9 Pohybové ztvárnění písní

Pohybové ztvárnění písní slouží jako zpestření pěveckých činností. Pohybové ztvárnění písně vyjadřujeme základními kroky, které musí být jednoduché a zapamatovatelné. Díky jednoduchosti pohybů můžeme nacvičovat pohyb současně se zpěvem. Jde o známé písničky, jako například Šel zahradník do zahrady, Až já budu velká a mnoho dalších. „*Pokud vyjdeme z textu písně, znamená to, že pohybem vyjádříme to, o čem se v písničce zpívá.*“ (Lišková, 2006, s. 91)

## 2.3 Podmínky pro hudebně pohybové činnosti

Mateřská škola se pro děti mladšího věku stává tzv. „druhým domovem“, jelikož zde tráví mnoho času. Pro výuku hudebně pohybového cítění, jsou důležité nejen pomůcky jako například Orffovy nástroje, šátky míčky, ale i prostředí a vybavenost tříd, aby se zde děti cítily dobře. Při různých činnostech musí být dobře zvoleny vhodné pomůcky a prostor.

## 2.4 Shrnutí

Tato kapitola byla zaměřena na hudebně pohybové činnosti. Rozdělila jsem ji na tři podkapitoly.

V první podkapitole jsem popsala, jaký význam mají hudebně pohybové aktivity v mateřské škole.

Ve druhé podkapitole jsem popsala formy hudebně pohybových činností, které jsou podloženy odbornou literaturou.

Ve třetí podkapitole jsem popsala podmínky, které jsou důležité při hudebně pohybových činnostech.

### 3 MUZIKOTERAPIE V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Šimanovský (2011, s. 16) ve své knize „Hry s hudbou a techniky muzikoterapie“ tvrdí, že *„Bohatý tvořivý potenciál má každé dítě, a pokud mu k němu nezahradí přístup necitlivá kritika, je schopno tento potenciál v životě plně uplatnit, což mu přináší uspokojení, zdravé sebevědomí a radost.“*

Šimanovský (2011, s. 6 – 13) v již zmiňované knize rozdělil činnosti na několik skupin:

1. Hry s rytmem – rytmické hry v kruhu, bubnování, hry s rytmem a pohybem, rytmus a řeč
2. Hry s předměty a nástroji – Orffovy nástroje, Elementární nástroje
3. Improvizace pohybem na hudbu
4. Hry se zpěvem
5. Písnička jako námět dramatického děje
6. Hudba a výtvarné techniky
7. Hudebně-dramatické formy – hudební pohádky, tance a taneční hry
8. Poslech, fantazie a relaxace – fantazie a hudba, relaxace, relaxace za pohybu

Tyto činnosti se běžně v mateřské škole provádí.

Při své praktické části využívám muzikoterapii aktivní, kde s dětmi zpíváme a hraje se na Orffovy nástroje, tak i muzikoterapii pasivní, kde hudbu jenom posloucháme.

#### 3.1 Význam muzikoterapie v mateřské škole

Muzikoterapie u dětí vyvolává prožitek na základně využití hudby a zvuků. Muzikoterapie má usnadnit a rozvinout pohyby, orientovat se v prostoru. To vede k naplnění bio – psycho – sociálních potřeb dětí, kterými se muzikoterapie zabývá.

#### 3.2 Cíl muzikoterapie

Cílem muzikoterapie je především určit problematiku klienta pomocí hudby a hudebních prostředků. Prostřednictvím muzikoterapie je možné například zvýšení pocitu sebehodnoty, dopomocť k sebevyjadřování, podpořit autonomní potřebu utvářet vztahy bez pocitu viny. Cíl muzikoterapie spočívá v uvědomění si, komu, co, kde, kdy a za jakých podmínek jsou muzikoterapeutické prostředky nabídnuty. (Zelevá, 2007).



### 3.3 Formy muzikoterapie

#### 3.3.1 Individuální terapie

Je postavena na vztahu terapeut – klient. Realizuje se prostřednictvím samostatných sezení s klientem. Je ekonomicky a personálně náročná. Ne všechny potíže klientů se dají řešit ve skupině. Individuální terapie může sloužit také jako příprava na zařazení do skupiny terapie s klientem. Tito klienti potřebují nejprve získat určité sociální dovednosti a zkušenosti. U některých případů je jediné možné řešení jak terapii realizovat. Nejčastěji v těchto případech dochází u lidí se závažným tělesným nebo kombinovaným postižením, u lidí, u kterých je individuální forma efektivnější než skupinová anebo u lidí, u kterých by skupinová forma terapie znamenala příliš velkou zátěž. (Kantor, Lipský, Weber a kol. 2009)

#### 3.3.2 Skupinová terapie

Skupinová terapie je rozdělena na 2 skupiny a to na malou, která má přibližně 3 – 8 klientů a na velkou, kde je 8 – 15 klientů. Výhodou skupinové terapie je to, že se terapeut může věnovat více lidem najednou. Skupina pomáhá motivovat jedince a zvýšit jeho výkon. Při zařazení klientů se závažným mentální, tělesným nebo jiným postižením do skupiny, je zapotřebí zvážit řadu faktorů. Například jakým způsobem se bude klient schopen podílet na terapeutickém procesu. V každé terapeutické skupině by se měli terapeuti snažit podporovat pocit sounáležitosti, tedy potřebu někam patřit.

Skupinovou terapii dělíme na krátkodobou a dlouhodobou skupinu.

**Krátkodobá skupina** je určena pro homogenní složení skupiny, která přichází na terapii se stejnými problémy.

**Dlouhodobá skupina** je zaměřena na rekonstrukci rozvoje osobnosti.

Muzikoterapeutická skupina může být uzavřená nebo otevřená.

**Uzavřená skupina** po určité době již nepřijímá nové členy a setkávají se obvykle v určitém počtu sezení. Uzavřené skupiny obvykle tvoří krátkodobé terapie. Výhodou uzavřené skupiny je důkladnější poznání a zvyk daných členů. Uzavřenou skupinu tvoří zejména klienti s poruchami, které se vyznačují sníženou schopností adaptace. U těchto klientů je zapotřebí zajistit, aby skupina poskytovala dostatečné množství nových podnětů, které budou zajišťovat dostatečně stabilní a bezpečné prostředí.

**Otevřená skupina** si udržuje stále svou velikost skupiny tím, že nahradí každého člena, který ze skupiny odejde. Je jedinou volbou v zařízení s krátkou stálostí složení klientů. Patří sem například klinické a poradenské zařízení, léčebny, školy při nemocnicích a další. (Kantor, Lipský, Weber, a kol. 2009)

### 3.3.3 Komunitní terapie

Komunitní terapie je v současné době jedna z populárních a vyhledávaných terapií. Nepracuje se zde s uměle vytvořenými klienty, ale s přirozeně existujícími skupinami klientů. Týká se rodin, pracovišť, komunit vrstevníků a různých institucí. Komunitní terapie se snaží dosáhnout terapeutických změn v celém systému.

Nejznámějším typem této terapie je muzikoterapie rodinná. Zde je práce terapeuta *„zaměřena na vztahy, interakci a vývoj v přirozené rodinné skupině klienta, jejíž narušenost se pokládá za rozhodující zdroj jeho individuálních či vztahových poruch problémů“* (Balcar, Langmeier, Špits in Kantor, Lipský, Weber, 2009, s. 124). Rodinná muzikoterapie vychází z toho, že pokud se má klient změnit, musí se také změnit okolí, ve kterém žije. Dochází ke změnám celého systému, způsobu komunikace a vztahu mezi členy. (Kantor, Lipský, Weber, a kol. 2009)

## 3.4 Metody muzikoterapie

### 3.4.1 Hudební improvizace

*„Hudební improvizace představuje spontánní vytváření hudby pomocí hry na tělo, zpěvu a hudebních nástrojů. Předností této metody je, že s její pomocí můžeme obvykle vyvolat hudební reakce i u klientů s velmi těžkým postižením.“* (Nordoff in Kantor, Lipský, Weber, a kol (2009), s. 184). Hlavním úkolem zde je pomoc vytvořit emocionálně příznivé podmínky, které budou daného klienta podporovat a motivovat k hudebním vyjádřením. Hudební nástroj, hlas, či pohyb představují hráčovo *alter ego*, které představuje vnitřní svět hráče. Klient tímto může prozkoumávat a vyjadřovat své pocity, které jsou pro něj velmi obtížné sdělit slovně. Improvizace je poté velmi často doplněna o verbální diskuzi. (Kantor, J., Lipský, M., Weber, J., a kol. 2009).

Terapeut se může do inspirace klienta zapojit, například poskytnutím instrukcí, ukázek, hrou nebo zpěvem doprovodu, který vede nebo podporuje klienta. (Bruscia in Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009, s. 184).

Hudební improvizace se dělí na dvě skupiny a to na individuální a skupinovou improvizaci. Individuální improvizace ukazuje problémy jednotlivce, kde je struktura osobnosti, sebepojetí a kreativita. Skupinová improvizace mapuje sociální dovednosti, vztahy, postavení ve skupině a schopnost neverbálně komunikovat. (Moreno in Kantor, Lipský, Weber, a kol. 2009, s. 185)

### 3.4.2 Hudební interpretace

V hudební interpretaci se klient učí nebo provádí vokální, instrumentální hudbu. Interpretace zahrnuje také hudební aktivity a hry. Nejedná se pouze o reprodukci hudby, ale také o kreativní způsob práce. Hudební improvizaci nenavštěvují jen lidé s autismem, ADHD, příliš úzkostní klienti, ale i klienti s potřebou naučit se porozumět a přizpůsobit se myšlenkám a pocitům jiných. Hudební improvizace pomáhá vybudovat sebedisciplinu a schopnost sebekontroly. (Kantor, Lipský, Weber, a kol. 2009).

Tato metoda rozvíjí například paměť, senzomotorické dovednosti, rozvíjí schopnost interpretovat, sdílet myšlenky a pocity, posiluje adaptaci chování, zlepšuje pozornost a orientaci v realitě. (Bruscia in Kantor, Lipský, Weber, a kol. 2009)

Dělení interpretace:

#### 1. Vokální interpretace

Klient se účastní zpěvu písní, výuky melodií, zpívání podle gest. Vokální interpretace slouží k zlepšení artikulace, rytmu řeči, k rozšíření slovní zásoby a k zapamatování si informací.

#### 2. Instrumentální interpretace

Klient používá hudební nástroj, učí se nácvičku v instrumentální skupině, ale také se učí účastí na soukromých lekcích. Instrumentální interpretace pomáhá budovat disciplínu, schopnost vcítit se do pocitů druhých. Instrumentální interpretace rozvíjí také motoriku, sluchové a zrakové vnímání, paměť a sociální dovednosti.

#### 3. Hudební produkce

V hudební produkci se klient účastní plánování a provedení vystoupení. Může mít podobu hudební hry nebo dramatu před publikem. Pomáhá klientům budovat sebedůvěru, sebedisciplinu a sebevědomí.

#### 4. Hudební hry a aktivity

Klient se účastní hudebních her a aktivit, které jsou strukturované pomocí hudby.

#### 5. Dirigování

Terapeut vede průběh provedení hudby jinými klienty. (Kantor, Lipský, Weber, a kol. 2009)

### 3.4.3 Kompozice hudby

Kompozice hudby zahrnuje vytvoření textů, písní, videa nebo audionahrávky. Na kreativním procesu se podílejí i klienti. „*Terapeut přebírá odpovědnost za technické aspekty procesu a nechává klienta pracovat podle jeho hudebních schopností, např. klient vytváří melodii písně a terapeut harmonii.*“ (Bruscia in Kantor, Lipský, Weber, a kol. (2009), s. 199). Klient se učí sebeodpovědnosti a dokáže podpořit prozkoumání terapeutických témat pomocí textu. Kompozice podporuje kooperativní učení, sdílení pocitů, zkušeností a myšlenek. (Kantor, Lipský, Weber, a kol. 2009).

Metoda kompozice má několik variací:

#### 1. Variace na písně

Klient mění slova nebo celý text již existující písně. Melodie je zachovaná.

#### 2. Skládání písní

Klient tvoří vlastní píseň nebo jen její část (melodie, text, doprovod) s podporou terapeuta.

#### 3. Instrumentální kompozice

Klient tvoří původní instrumentální kus nebo jeho část (doprovod, rytmus) s podporou terapeuta.

#### 4. Notační aktivita

Klient vytváří notační systém, poté tvoří píseň s použitím tohoto systému.

#### 5. Hudební koláž

Klient vybírá a řadí za sebou zvuky, písně, hudbu, za účelem vytvoření nahrávky.

(Kantor, Lipský, Weber, a kol., 2009, s. 199).

Skládání písní je velmi oblíbená činnost u muzikoterapeutů. Nejjednodušší způsob je mít předem připravenou píseň, kde budou vynechaná slova, které mají klienti doplnit

podle sebe. Terapeut nejprve představí píseň klientům ve skupině, se kterou bude pracovat, poté klienti doplňují slova podle vlastních nápadů. Nové písně jsou poté zahrány a společně rozebrány. (Kantor, Lipský, Weber, a kol. 2009).

#### **3.4.4 Poslech hudby**

U poslechu hudby klient hudbě naslouchá, reaguje na hudbu verbálně i neverbálně. Hudba je živě hraná nebo reprodukována a instrumentální nebo vokální. Poslech je zaměřen na emocionální, tělesné a intelektuální aspekty hudby. Cílem u poslechu hudby je schopnost naslouchat, relaxovat, rozvíjet sluch, prozkoumávat myšlenky a nápady, podpořit paměť a fantazii.

Poslech hudby usnadňuje komunikaci a navázání kontaktu mezi klientem a terapeutem. Pomocí hudby se člověk snaží mluvit o svých potížích. Pokud se během setkání s klientem chce terapeut věnovat danému problému, poslech dobře vybrané hudby může podpořit komunikaci. (Kantor, Lipský, Weber, a kol. 2009).

### **3.5 Shrnutí**

Ve třetí kapitole jsem se zabývala muzikoterapií. Kde jsem popsala význam muzikoterapie v mateřské škole. Cíl, formy a metody muzikoterapie, které jsou podloženy odbornou literaturou.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

V mé praktické části se budu zabývat tvorbou hudebně pohybových aktivit s prvky muzikoterapie. Můj projekt je zaměřen pro děti předškolního věku.

Na mé realizaci projektu jsem s dětmi pracovala celkem 5 dnů, kde jsem během řízené činnosti dělala různé hudebně pohybové činnosti s prvky muzikoterapie.

### 4.1 Charakteristika dětí

Mateřská škola, ve které jsem realizovala svou praktickou část, se nachází ve Zlínském kraji v malé vesničce obklopené přírodou. Jde o jednopatrovou budovu pro dvě třídy s kapacitou 60 dětí. Děti jsou do tříd rozděleny podle věku. Škola je velmi dobře vybavena.

Díky nadstandartní nabídce činností se děti účastní během roku například plaveckého výcviku, lyžování, keramické dílny, navštěvují solnou jeskyni. Účastní se mimo jiné pěveckých i výtvarných soutěží.

Pro svou realizaci jsem si vybrala starší oddělení (třída předškoláků). Třída je heterogenní ve věkovém rozmezí 4,5 – 7 let. Ve třídě je celkem 27 dětí a 2 děti s podpůrným opatřením prvního a druhého stupně. Tyto děti v době mé realizace nebyly přítomny. V této třídě předškoláků je kladen důraz na individuální práci s dětmi s odloženou školní docházkou.

Většina dětí byla snaživá a s nadšením se do aktivit zapojovaly. I přesto, že je ve třídě takový počet dětí, tak v době mé realizace byli klidné, samostatné a schopny komunikovat.

## 4.2 Obsahové zaměření projektu

Vzdělávací obsah					
Téma	Název hry	Kompetence	Organizační forma	Metody	Prostředky a pomůcky
Nálady	Hry podporující vnímání tempa a dynamiky.	Dítě dokáže reagovat na změnu tempa a dynamiku	Řízená činnost.	Diskuze Popis Napodobování	Relaxační hudba, PC, bubínek.
Cestování	Hra na tělo a hra v roli.	Dítě dokáže reagovat na pokyny.  Děti se snaží vytvářet zvuky na svém těle.	Řízená činnost.	Rozhovor Vysvětlování Dramatizace	Bubínek, dřívka, mikrotenové sáčky, shaker vajíčka.
Zvuky kolem nás	Hry podporující socializaci a relaxaci.	Dítě dokáže rozvíjet socializaci a reagovat na relaxaci.	Řízená činnost.	Předvádění Pozorování	Báseň „Ráček“, pohádka „Medvídek“.
Kdo jsem dnes?	Hry podporující vnímání tempa, dynamiky a relaxace.	Dítě dokáže reagovat na tempo, dynamiku a relaxaci.	Řízená činnost.	Napodobování Diskuze	Předměty, které si děti určí, zrcátko.
Zima je tu	Dramatizace básně, napodobování pohybů.	Dítě dokáže samo zdramatizovat báseň.	Řízená činnost.	Vyprávění Napodobování Dramatizace	Pohádka „Paní Zima“, báseň „Sněží“, šátky

Tabulka č. 1 Vzdělávací obsah



### 4.3 Soubor hudebně pohybových aktivit s využitím prvků muzikoterapie pro děti předškolního věku

#### 4.3.1 1. den

<u>Téma:</u>	<u>Nálady</u>
<u>Cíle:</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seznámit se s dětmi.</li> <li>2. Naučit děti pohybovou hru.</li> <li>3. Podporovat děti ve vzájemné komunikaci.</li> <li>4. Naučit děti říkanku.</li> </ol>
<u>Kompetence:</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dítě se dovede představit a něco o sobě říct.</li> <li>2. Dítě vyjádří své pocity prostřednictvím náladoměru.</li> <li>3. Dítě se dokáže naučit krátkou říkanku s pohybem.</li> </ol>
<u>Pedagogická strategie:</u>	
Organizační formy	<u>Organizační formy</u> – řízená činnost
Metody	<u>Metody</u> – diskuze, popis, vysvětlování, napodobování
Prostředky a pomůcky	<u>Prostředky a pomůcky</u> – relaxační hudba, PC, bubínek
<u>Popis aktivity</u>	<p><b>1. Aktivita č. 1 – Seznámení</b></p> <p>Jako první aktivitu jsem zvolila seznámení s dětmi, jelikož se dnes s nimi vidím poprvé a navzájem se neznáme. Za zvuku relaxační hudby jsme si sedli do kruhu, já se jim představila a seznámila je s aktivitami, které budeme dnes dělat. Děti měly za úkol se mi také představit, říct mi své jméno, co rádi dělají, jaké mají nejoblíbenější zvířátko a jakou mají nejoblíbenější barvu.</p> <p><b>2. Aktivita č. 2 – Náladoměr</b></p> <p>Náladoměr je velmi dobrá pomůcka na to, abychom zjistili, jaká nálada panuje dnešní den mezi dětmi. Děti jsem seznámila s pomyslnou stupnicí, na které zaznačí dnešní náladu. Velmi dobrou náladu zaznačí úplně nahoře, tam kde</p>

děti dostanou a naopak špatnou náladu zaznačí úplně dole při zemi. Všichni jsme pak zavřeli oči, a jak jsem řekla „ted“ děti měly před sebe natáhnout ruku a naznačit tak svou náladu. Při druhém „ted“ jsme všichni otevřeli oči a podívali se kolem sebe, kdo má jakou náladu. Náladu jsem poté s dětmi rozebírala, ptala jsem se jich na konkrétní otázku a to: „Proč máš „takovou“ náladu?“

### **3. Aktivita č. 3 – Medvěd**

Každý z dětí se stává medvědem, který se probouzí ze zimního spánku. S dětmi jsme si lehli na koberec a pomalými pohyby jsme naznačovali medvědí probouzení. Intenzitu pohybů jsme zvyšovali a přidali i mručení a zívání. Nakonec se protáhli a zakřičeli jako velcí medvědi.

### **4. Aktivita č. 4 - „Zmrzni!“**

Mezi těmito aktivitami jsem zvolila hru „Zmrzni!“, aby se děti proběhly. Hra spočívá v tom, že děti za rytmu hudby pobíhají po prostoru, jakmile přestane hudba hrát, děti musí „zmrznout“, nehýbat se.

### **5. Aktivita č. 5 – Ram sam sam**

S dětmi jsme si sedli do kruhu a řekla jsem jim krátký text říkanky. K říkance jsme po chvíli přidali i pohyb. Nejdříve jsme říkanku s pohybem pomalu opakovali a pak jsme zvyšovali tempo.

*A ram, sam, sam* Děti tleskají rukami o stehna

*A ram, sam, sam* Děti tleskají rukami o stehna

*Guli, guli, guli, guli, guli* Děti si dají ruce před tělo a rotují s nimi před sebou

*Ram, sam, sam* Děti tleskají rukami o stehna

	<p><i>A ram, sam, sam</i> Děti tleskají rukami o stehna</p> <p><i>A ram, sam, sam</i> Děti tleskají rukami o stehna</p> <p><i>Guli, guli, guli, guli, guli</i> Děti si dají ruce před tělo a rotují s nimi před sebou</p> <p><i>Ram, sam, sam</i> Děti tleskají rukami o stehna</p> <p><i>Aravi, aravi,</i> Děti si sepnou ruce k sobě a dávají je k obličejí</p> <p><i>Guli, guli, guli, guli, guli</i> Děti si dají ruce před tělo a rotují s nimi před sebou</p> <p><i>Ram sam sam</i> Děti tleskají rukami o stehna</p> <p><i>Aravi, aravi</i> Děti si sepnou ruce k sobě a dávají je k obličejí</p> <p><i>Guli, guli, guli, guli, guli</i> Děti si dají ruce před tělo a rotují s nimi před sebou</p> <p><i>Ram sam sam</i> Děti tleskají rukami o stehna</p>
--	--

#### 4.3.2 2. den

<u>Téma:</u>	<u>Cestování</u>
<u>Cíle:</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vysvětlit dětem pojmy dynamika a tempo.</li> <li>2. Naučit děti vyjádřit změny v dynamice a tempu.</li> <li>3. Seznámit děti s „Hrou na tělo“.</li> </ol>
<u>Kompetence:</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dítě dokáže vyjádřit změny dynamiky.</li> <li>2. Dítě dokáže vyjádřit změny v tempu.</li> <li>3. Dítě se dokáže vyjádřit prostřednictvím hry na tělo.</li> </ol>
<u>Pedagogická strategie:</u>	
Organizační formy	<u>Organizační formy</u> – řízená činnost, práce ve skupině
Metody	<u>Metody</u> – vysvětlování, napodobování
Prostředky a pomůcky	<u>Prostředky a pomůcky</u> – bubínek, dřívka, mikrotenové sáčky, shaker vajíčka

<p><u>Popis aktivity</u></p>	<p><b>1. Aktivita č. 1 – Sopka</b></p> <p>S dětmi jsme se postavili do kruhu a ruce jsme umístili do kruhu. Představovali jsme si, že jsme jedna velká sopka, která chrlí lávu. Nejprve jsme jen malinko šuměli, poté prskali, hučeli a nakonec jsme zakřičeli, jakoby se láva vy-lila. Se zvyšující se hlasitostí jsme dávali ruce pomalu nahoru.</p> <p><b>2. Aktivita č. 2 – Ha na tělo<sup>3</sup></b></p> <p>S dětmi jsme si sedli do kruhu a začali si povídat o zvucích, které můžeme udělat s naším tělem. Některé děti vymýšlely různé zvuky, nejvíce však pusou. Když jsme zvuky zopakovali, dala jsem dětem za úkol, aby mi předvedly (pomocí těch zvuků) špatnou náladu. Po chvíli jsme zkusili ztvárnit veselou náladu. Špatná nálada představovala pomalé tempo a slabé zvuky, veselá nálada představovala rychlé tempo a hlasité zvuky.</p> <p><b>3. Aktivita č. 3 – Cestujeme vlakem</b></p> <p>S dětmi jsme si před činností povídali o tom, co je to vlak, na co nám slouží a co je to lokomotiva. Poté si děti utvořily skupinky po 3 členech a jezdily po prostoru různými směry. Rytmus jsem udávala pomocí hry na buben. Vlakem jsme jeli na výlet, zastavili jsme se v přírodě, kde byli velké stromy a mezi nimi poletovali ptáčky. Kluci udělali stromy tím, že rozkročily nohy a vzpažili ruce, holky kolem stromů lítali jako ptáčci. Jakmile jsem přestala hrát na bubínek, holky si měli co nejrychleji sednout pod jakýkoliv strom, role jsem po chvíli prohodila. Čas uběhl a my jeli dál. Další</p>
------------------------------	---

<sup>3</sup> Hra na tělo - Hra na tělo je vyjádřená tleskáním a pleskáním na části těla. Do prvního roku se využívají ruce a po prvním roce lze přidat i nohy. (Jurkovič, 2012)

	<p>zastávka byla u ježibaby. Děti měli za úkol pohybovat se jako zlá čarodějnice a poté jako vystrašené děti. Na další zastávce nás zastavil déšť. Děti jsem rozdělila na 4 skupiny. První skupina dostala dřívka, která představovala slabí déšť, druhá skupinka dostala mikrotenové sáčky a představovala silnější déšť, třetí skupinka dostala shaker vajíčka a představovala liják, poslední skupinka pobíhala mezi hudebníky a představovala déšť (kapky). Obměnou vlaku je, že si děti najdou dvojice, první ze dvojice zavře oči a dítě za ním jej navádí, jak má jet za rytmu pomalé hudby. Role si po chvíli vyměnily.</p>
--	---

#### 4.3.3 3. den

<u>Téma:</u>	<u>Zvuky kolem nás</u>
<u>Cíle:</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podporovat děti v komunikaci.</li> <li>2. Naučit děti krátkou báseň.</li> </ol>
<u>Kompetence:</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dítě umí odpovědět na dané otázky.</li> <li>2. Dítě umí krátkou básničku.</li> </ol>
<u>Pedagogická strategie:</u>	
Organizační formy	<u>Organizační formy</u> – řízená činnost
Metody	<u>Metody</u> – napodobování, vypravování
Prostředky a pomůcky	<u>Prostředky a pomůcky</u> – hudba, pohádka
<u>Popis aktivity</u>	<p><b>1. Aktivita č. 1 – Pozdrav</b></p> <p>S dětmi jsme se posadili do kruhu a pozdravili jsme se. Pozdrav byl ale jiný než ostatní dny. Dnes jsme si ve směru hodinových ručiček posílali pozdrav stisknutím dlaně a oslovením například: „Ahoj Kájo.“ Jakmile se kolečko s pozdravem vrátilo zpět ke mně, poslali jsme pozdrav proti směru hodinových ručiček.</p>

	<p style="text-align: center;"><b>2. Aktivita č. 2 – Ticho</b></p> <p>Dalším úkolem dětí bylo, aby se úplně ztišily a poslouchaly zvuky kolem nás. Dané zvuky si měly zkusit zapamatovat. Předem jsem se proto domluvila s paní učitelkou, aby mi pomohla zvuky vyrábět. Krčila papír, jemně pískla, posunula se se židlí a mnoho dalších. Po jedné minutě jsem se dětí zeptala, jaké zvuky slyšely. Většinou si zapamatovali všechny zvuky.</p> <p style="text-align: center;"><b>3. Aktivita č. 3 – Ráček</b></p> <p>Děti jsem pak naučila krátkou básničku. Na každou slabiku se střídá tleskání dlaní a pleskání dlaněmi o stehna.</p> <p style="text-align: center;"><b>Le-ze rá-ček po po-to-ce, le-ze rá-ček po ře-ce,</b></p> <p style="text-align: center;">A B A B A A B A B A B A B B A</p> <p style="text-align: center;"><b>Le-ze zpát-ky, no-hy krát-ký, a pře-ce nám u-te-če.</b></p> <p style="text-align: center;">B B A B A A B A A B A B A A B</p> <p>A = tlesknutí dlaněmi o sebe B = plesknutí dlaněmi o stehna</p> <p style="text-align: center;"><b>4. Aktivita č. 4 – Pohádka Medvídek</b></p> <p>Jako poslední aktivitu tohoto dne jsem zvolila odpočinkovou činnost. Děti si lehly na záda na koberec, zavřely oči a poslouchaly. Pustila jsem klidnou písničku a povídala dětem pohádku (pohádka „Medvídek“ viz. Příloha P I).</p>
--	---

#### 4.3.4 4. den

<u>Téma:</u>	<u>Kdo jsem dnes?</u>
<u>Cíle:</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seznámit děti s dramatisací.</li> <li>2. Rozvíjet u dětí prostorovou orientaci.</li> </ol>

	3. Naučit děti uvolnit celé tělo.
<u>Kompetence:</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dítě se dokáže vyjádřit pomocí dramatizace.</li> <li>2. Dítě se umí orientovat v prostoru.</li> <li>3. Dítě se snaží uvolnit celé tělo za zvuku klidné písně.</li> </ol>
<u>Pedagogická strategie:</u>	
Organizační formy	<u>Organizační formy</u> – řízená činnost
Metody	<u>Metody</u> – napodobování, rozhovor
Prostředky a pomůcky	<u>Prostředky a pomůcky</u> – hudba, zrcátko
<u>Popis aktivity</u>	<p><b>1. Aktivita č. 1 – Dostihy</b></p> <p>S dětmi jsme si nejdříve začali povídat o tom, co jsou to dostihové závody a jak probíhají. Poté jsme si stoupli do kruhu, kde jsem jim vysvětlila, co budeme dělat. Abychom jako kůň mohli běžet, museli jsme být v mírném podřepu a pleskat do stehen. Při zatáčce doprava jsme zvedli pravou nohu, při zatáčce doleva, nohu levou. Jakmile jsme se blížili k příkopu nebo zatáčce museli jsme začít více pleskat o stehna (zrychlit tím koně), abychom se pořádně rozjeli a překážku nebo příkop přeskochili. S dětmi jako koňmi jsme běžely po mostě, bušily jsme pěstmi do hrudníku, když jsme běželi po listech, třeli jsme dlaněmi o sebe. Tak jsme pokračovali, až do té doby než jsme dojeli do cíle.</p> <p><b>2. Aktivita č. 2 – Najdi věc co nejrychleji</b></p> <p>Tato činnost je pro zklidnění dětí. Hra se velmi podobá hře přihořívá – hoří akorát s tím, že s dětmi místo těchto slov zpíváme velmi známé dětské písničky. Pokud je od schované věci, kterou si předem určíme daleko, zpíváme velmi potichu, když se přibližuje, přidáváme na hlas a jakmile je velmi blízko schované věci, zpíváme co nejhlasitěji. Obměnou činnosti byly hudební nástroje, které sloužily místo</p>

	<p>našeho hlasu. Hru jsme opakovali celkem osmkrát.</p> <p><b>3. Aktivita č. 3 – Zrcadlová síň</b></p> <p>Aby děti dobře pochopily následující činnost, donesla jsem jim na ukázkou malé zrcátko. Zrcátko jsem poslala po kruhu, aby se každé dítě podívalo, poté jsme si povídali o tom, k čemu nám slouží a co v něm vidíme. Jakmile jsme si vše pověděli, postavili jsme do kruhu a já zdůraznila pohyby, které se dělat nesmí. První pohyb jsem dětem ukázala já, poté jsme šli po kruhu a každé dítě mělo možnost se vyjádřit. Nikoho jsem nenutila. Některé děti vymýšlely nové pohyby a některé zopakovali již pohyby, které jsme dělali. U této činnosti je důležitý spontánní pohyb. Velmi mile mě překvapilo to, že všechny děti chtěly zkusit vést ostatní.</p> <p><b>4. Aktivita č. 4 – Uvolnění</b></p> <p>Tato aktivita byla k celkovému uvolnění těla. Děti si lehly na záda na zem, zavřely oči a měly se zaposlouchat do písničky. Z předchozích dnů jsem se poučila a rozdělila holky a kluky od sebe, aby se spolu nebavili. Ležely klidně a poslouchaly. Po skončení písničky, si pomalu sedly do kruhu a povídaly jsme si o tom, co si představovaly. Které místo navštívily, co tam všechno viděly a s kým tam byly.</p>
--	--

#### 4.3.5 5. den

<u>Téma:</u>	<u>Zima je tu</u>
<u>Cíle:</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Navrhnout s dětmi dramatizaci básně.</li> <li>2. Rozvíjet u dětí pohybové dovednosti.</li> </ol>
<u>Kompetence:</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dítě dokáže znázornit pohybem děj básně</li> <li>2. Dítě dokáže imitovat pohyb podle ukázky.</li> </ol>



<p><u>Pedagogická strategie:</u></p> <p><i>Organizační formy –</i></p> <p><i>Metody –</i></p> <p><i>Prostředky a pomůcky -</i></p>	<p><u>Organizační formy</u> – řízená činnost</p> <p><u>Metody</u> – vypravování, napodobování, dramatizace</p> <p><u>Prostředky a pomůcky</u> – hudba, báseň „Sněží“</p>
<p><u>Popis aktivity</u></p>	<p><b>1. Aktivita č. 1 – Pohádka</b></p> <p>Dětem jsem přečetla pohádku „Jak paní Zima začala kralovat“. Po přečtení pohádky jsem se dětí ptala, o čem příběh byl, co se v něm odehrálo, co se jim na té pohádce líbilo a co se jim naopak nelíbilo. Dále jsem si s dětmi povídala o zimě, jak se cítíme, když je zima. Povídali jsme i o tom, jaké zvuky můžeme v zimě slyšet. Ztvárnili jsme si pocit velké zimy a to jak se můžeme zahřát. Následně jsme protáhli celé tělo s představou, že na nás padají sněhové vločky a my je postupně strásáme z celého těla. Na konci této činnosti jsem dětem rozdala Orffovy hudební nástroje, kde měli za úkol ztvárnit zimu.</p> <p>(pohádka „Jak paní Zima začala kralovat“ viz. Příloha P II).</p> <p><b>2. Aktivita č. 2 – Báseň „Sněží“</b></p> <p>Při této aktivitě jsme s dětmi zopakovali pro nás všechny známou báseň „Sněží“. Dětem jsem dala za úkol, aby vymyslely ztvárnění básně pohybem. Poté jsme si všichni zopakovaly vymyšlené pohyby. (báseň „Sněží“ viz. Příloha P III)</p> <p><b>3. Aktivita č. 3 – Pohyb s šátky</b></p> <p>Jako poslední aktivitu jsem zvolila pohyby s šátky. Každému dítěti jsem rozdala šátek a postavila je na značky. Děti měly nejprve napodobovat mé pohyby s šátkem v rukou. Jakmile tato činnost dětem šla, daly šátky na jednu hromádku a měly se samy pohybovat jako šátek.</p>

## 5 EVALUACE

Projekt, který byl vytvořen z hudebně pohybových aktivit s prvky muzikoterapie, byl evaluován dvěma způsoby. První evaluace byla má vlastní a druhá evaluace byla od paní učitelky, která byla přítomná u všech mých výstupů.

### 5.1 Vlastní reflexe

#### 5.1.1 Vlastní reflexe – 1. den

Vlastní reflexe – 1. den	
<b>1. aktivita</b>	Při první aktivitě jsem se s dětmi seznámila za zvuky uklidňující písně. Ze začátku byly překvapené, co to hraje, ale po chvíli si na hudbu zvykly. I když jsem děti viděla poprvé, byly klidné, dávali pozor a odpovídaly mi na dané otázky.
<b>2. aktivita</b>	Dětem bylo složité vysvětlit tuto činnost. Nepochopily, co po nich chci. Snažila jsem se jim činnost vysvětlit a názorně ukázat. Po vyzkoušení jsem zjistila, že některé děti činnost pochopily více některé méně.
<b>3. aktivita</b>	U této činnosti jsem dětem říkala a předváděla, co budeme dělat. Děti mě poslouchaly a opakovaly po mně. Dle jejich aktivity a nadšení soudím, že je činnost bavila.
<b>4. aktivita</b>	Tuto činnost jsem mezi aktivity zvolila proto, aby se děti trochu uvolnily, odreagovaly a zaběhaly si.
<b>5. aktivita</b>	Tuto činnost hodnotím z celého dne za nejlepší. Děti se velmi rychle naučily krátkou báseň a pohyby. Dle výrazů dětí soudím, že i jim se činnost líbila. Myslím si, že je nejvíce bavilo zrychlování písně a pohybů.

Tabulka č. 2 Vlastní reflexe - 1. den

## 5.1.2 Vlastní reflexe – 2. den

<b>Vlastní reflexe – 2. den</b>	
<b>1. aktivita</b>	Při této činnosti mně děti poslouchaly a dělaly pohyby tak, jak jsme se na začátku domluvili. Činnost jsem chtěla dělat víckrát, ale díky tomu, že se děti začaly už předvádět a ukazovat, hru jsem opakovala jen 3krát.
<b>2. aktivita</b>	U této činnosti jsem nejprve nechala děti, aby samy vymyslely zvuky, které můžou vytvořit skrz své vlastní tělo. Děti mě příjemně překvapily tím, kolik zvuků vytvořily, i když se některé zvuky opakovaly.
<b>3. aktivita</b>	Tuto činnost děti ze začátku moc nepochopily. Snažila jsem se tedy hru názorně ukázat a dostatečně vysvětlit. Po ukázce jsem činnost zkusila i s dětmi. Ze začátku mi přišlo, že hra děti bavila, ale postupně elán opadal, děti se začaly mezi sebou bavit a již neposlouchaly.

Tabulka č. 3 Vlastní reflexe - 2. den

## 5.1.3 Vlastní reflexe – 3. den

<b>Vlastní reflexe - 3. den</b>	
<b>1. aktivita</b>	Díky tomu, že se mi děti ještě pletly, vybrala jsem dnes nový pozdrav. A to takový, že se měly pozdravit jako dospělí lidé, podáním rukou.
<b>2. aktivita</b>	Před touto činností jsem se domluvila s paní učitelkou, aby mi pomohla vytvářet zvuky. Díky tomu, že při prvních zvucích se děti začaly rozhlížet, jsem hned zareagovala tím, aby si zavřely oči. Po chvíli jsme s dětmi otevřely oči, a začaly povídat o tom, co přesně slyšely.
<b>3. aktivita</b>	U této aktivity jsem zvolila jednoduchou krátkou básničku, která je dobře zapamatovatelná. Co jsem zvolila špatně, bylo velmi časté střídání tleskání a pleskání. Díky tomu, že

	se rytmus rychle střídal, děti nestíhaly. Příště bych zvolila opakovatelnější rytmus.
<b>4. aktivita</b>	Dle mého názoru, se při této činnosti všechny děti uvolnily. Ze začátku nás, trochu rušili kluci tím, že se mezi sebou bavili a neposlouchali, ale po jejich rozdělení mnou se uklidnili a začali spolupracovat.

Tabulka č. 4 Vlastní reflexe - 3. den

#### 5.1.4 Vlastní reflexe – 4. den

<b>Vlastní reflexe – 4. den</b>	
<b>1. aktivita</b>	Tuto činnost hodnotím pozitivně. Všechny děti jsem zapojila do činnosti a bylo vidět, jak nadšeně plnily to, co jsem předváděla.
<b>2. aktivita</b>	Tato činnost sloužila k uklidnění dětí. Děti si odpočinuly, zazpívaly, zahrály na Orffovy nástroje. Nevýhodou této činnosti bylo, že chtěly jít za dveře skoro všichni a dostalo se jenom na pár.
<b>3. aktivita</b>	U této činnosti jsem dětem nejprve ukázala zrcátko, aby pochopily, o co ve hře půjde. Na začátku jsem dětem vysvětlila, jaké pohyby se smí a nesmí dělat. Poté jsem předvedla pohyby a děti měly za úkol své pohyby vymyslet a v kruhu předvést. Při této činnosti mě velmi děti překvapily, jelikož si každý chtěl vyzkoušet, jaké to je „vést“ ostatní při pohybech, ačkoli se pohyby často opakovaly.
<b>4. aktivita</b>	Při dnešní relaxaci jsem děti nechala, ať se sami zaposlouchají do hudby a představují si nějaké místo, kde by se chtěli podívat. Při dokončení poslechu jsem si s dětmi sedla do kruhu a povídali jsme si, které místo navštívily. Většina dětí mi řekla, že byly v lese, kde poletovali ptáci, díky tomu, že viděly puštěné video s hudbou. Příště bych tedy

udělala to, že by si děti zavřely oči.

Tabulka č. 5 Vlastní reflexe - 4. den

### 5.1.5 Vlastní reflexe – 5. den

Vlastní reflexe – 5. den	
<b>1. aktivita</b>	Pro dnešní den jsem zvolila pohádku, která nás navodila na dnešní činnost. Pohádku jsem musela ve větší půlce zkrátit, jelikož byla pro děti moc dlouhá a už se u ní začaly bavit a vyrušovaly tak ostatní.
<b>2. aktivita</b>	U činnosti jsem nejprve s dětmi zapakovala pro nás všechny velmi známou báseň „Sněží“. Poté jsem děti nechala, aby sami vymyslely ztvárnění básně. Sledovala jsem, jak děti spolu spolupracují a jak se domlouvají. Zde bych chtěla děti moc pochválit, jelikož se jim to povedlo na výbornou.
<b>3. aktivita</b>	Díky tomu, že v tento den bylo delší nacvičování na vystoupení, na tuto činnost nám nezbylo moc času. Děti si při této činnosti protáhly celé tělo.

Tabulka č. 6 Vlastní reflexe – 5. den

### 5.1.6 Shrnutí vlastního reflexe

V této podkapitole shrnuji klady a zápory, které jsem při mé práci s dětmi objevila. Své chyby jsem si uvědomila a do budoucna si z této praktické části vezmu ponaučení.

Vlastní reflexe	
+	-
Motivace byla vždy k danému tématu jiná.	Nedostatek pomůcek pro ukázkou (např. u slova stupnice).
Zapojení všech dětí, i těch co jindy odmítají	U aktivity „Ráček“ velmi časté střídání

pracovat.	tleskání a pleskání.
Vhodné použít mnoha pomůcek přímo ze třídy.	Málo aktivit podporující improvizaci (u dětí).
Různé obtíže pohybů vzhledem k různému věku dětí.	
Střídání rychlých a pomalých aktivit.	

Tabulka č. 7 Vlastní reflexe

## 5.2 Evaluace od paní učitelky mateřské školy

### 5.2.1 Evaluace od paní učitelky – 1. den

<b>Evaluace od paní učitelky – 1. Den</b>	
<b>1. aktivita</b>	Tato aktivita se mi líbila. Zapojily se všechny děti. Hudba, která hrála při výstupu, byla uklidňující a bylo to poznat i na dětech. Byly klidné, dávaly pozor a odpovídaly na otázky praktikantky.
<b>2. aktivita</b>	U této činnosti děti nemají potuchu o tom, co je to stupnice. Bylo to pro ně nepochopitelné, nepředstavitelné. Hra je vhodná pro starší děti.
<b>3. aktivita</b>	Děti byly zaujaté, dovedly opakovat, protože viděly dané pohyby u praktikantky.
<b>4. aktivita</b>	Tuto pohybovou hru zvolila praktikantka dobře. Děti měly možnost se proběhnout a trochu se odreagovat od daných činností.
<b>5. aktivita</b>	Tato aktivita zaujala jak mě, tak děti. Děti byly nadšené a všechny se s radostí zapojily.

Tabulka č. 8 Evaluace od paní učitelky – 1. den

## 5.2.2 Evaluace od paní učitelky – 2. den

<b>Evaluace od paní učitelky – 2. Den</b>	
<b>1. aktivita</b>	Tato činnost děti zaujala, bylo vidět nadšení do hry. Nejvíce tedy, když si mohly na konci zakřičet. Praktikantka tuto činnost opakovala celkem třikrát, poté začaly děti už být rozpustilé a křičely velmi hlasitě.
<b>2. aktivita</b>	Při této činnosti se mi líbilo, že praktikantka nechala děti nejprve sama vymyslet zvuky a až poté jim ukázala další varianty.
<b>3. aktivita</b>	Děti hru zpočátku moc nepochopily. Praktikantka se snažila hru vysvětlit znovu a lépe, i s ukázkami. Jakmile děti hru pochopily, s nadšením praktikantku poslouchaly a plnily dané úkoly.

Tabulka č. 9 Evaluace od paní učitelky – 2. den

## 5.2.3 Evaluace od paní učitelky – 3. den

<b>Evaluace od paní učitelky – 3. Den</b>	
<b>1. aktivita</b>	Dnes přišla praktikantka s novým pozdravem. Líbila se mi její improvizace.
<b>2. aktivita</b>	Před výstupem jsme se s praktikantkou domluvily na pomoci při činnosti. Při prvních zvucích se děti začaly rozhlížet po třídě, na to hned praktikantka pohotově zareagovala tím, že si mají všichni zavřít oči a pozorně poslouchat. Po minutě si s dětmi začala povídat o tom, co všechno slyšely a jak se cítily.
<b>3. aktivita</b>	Báseň Ráček byla velmi pěkná a zapamatovatelná. Tleskání a pleskání bych ale pro malé děti zvolila ve větší pravděpodobnosti. Bylo vidět, že se děti při nepravděpodobnosti pletly.

<b>4. aktivita</b>	Tato krátká pohádka se mi také velmi líbila. Děti dobře reagovaly na to, co praktikantka říkala. Ze začátku trochu rušili kluci, kteří leželi vedle sebe, ale po rozdělení praktikantkou už kluci dělali, co měli. U pohádky hrála pěkná klidná hudba, praktikantka nespěchala, mluvila pomalu a klidně.
--------------------	--

Tabulka č. 10 Evaluace od paní učitelky - 1. den

#### 5.2.4 Evaluace od paní učitelky – 4. den

<b>Evaluace od paní učitelky – 4. den</b>	
<b>1. aktivita</b>	Při této hře jsem sledovala děti, jak se chovají, některé děti hra sváděla až k rozpustilosti. Praktikantka i přes chování některých dětí pokračovala dál. Děti se u činnosti smály a bylo vidět, že je to bavilo. Praktikantce jsem poradila, aby příště jak uvidí, že se děti předvádí, hru přestat hrát uklidnit děti a až poté pokračovat.
<b>2. aktivita</b>	Podle mého názoru tuto klidnou činnost zvolila praktikantka velmi dobře. Děti se u ní uklidnily. Líbila se mi obměna hry přihořívá – hoří.
<b>3. aktivita</b>	U této činnosti velmi kladně hodnotím praktikantku, jelikož si donesla zrcátko a děti tak více přiblížila s další činností. Doporučila jsem praktikantce, aby příště u této činnosti ukázala více ukázek, jelikož děti měli malou fantazii a opakovaly po sobě.
<b>4. aktivita</b>	U této aktivity se mi líbilo to, že tentokrát nechala praktikantka děti, aby se sami zaposlouchaly do písničky a následně se vyjádřily. Byla jsem překvapena, jak děti odpovídaly.

Tabulka č. 11 Evaluace od paní učitelky - 2. Den



## 5.2.5 Evaluace od paní učitelky – 5. den

Evaluace od paní učitelky – 5. den	
<b>1. aktivita</b>	Praktikantka si nachystala velmi pěknou pohádku o ročním období. Děti s nadšením poslouchaly, praktikantka četla pomalu, klidně. S dětmi následně pohádku probrala, dětem dávala srozumitelné otázky a ty na ně pohotově odpovídaly.
<b>2. aktivita</b>	Při této aktivitě se mi velmi líbilo, že se děti měly mezi sebou domluvit a vymyslet ztvárnění. Praktikantka pomohla dětem jen při opakování básně. Za mě bych děti naučila nějakou novou krátkou zimní báseň.
<b>3. aktivita</b>	Tuto činnost bych zařadila spíše na začátek řízené činnosti. Děti se tak proběhnou a protáhnou.

Tabulka č. 12 Evaluace od paní učitelky - 3. den

## 5.2.6 Shrnutí evaluace od paní učitelky

V této tabulce se nachází shrnutí evaluace od paní učitelky, která zde uvedla klady a zápory při pozorování při mé práci s dětmi.

Shrnutí evaluace od paní učitelky	
+	-
Motivace byla různorodá, dobře zvolená.	Ukázka neznámého slova např. stupnice.
Všechny děti se zapojily. Dobré reakce dětí na pokyny praktikantky.	Nepravidelnost pohybů aktivit.
Využití adekvátních pomůcek, kterou jsou běžně v mateřské škole dostupné.	
Vhodně vybrané hudebně pohybové činnosti k různému věku dětí.	
Střídání rychlých a pomalých hudebně pohybových aktivit.	

Tabulka č. 13 Shrnutí evaluace

### 5.3 Porovnání vlastní reflexe a evaluace paní učitelky

EVALUACE				
	Evaluace od paní učitelky		Vlastní reflexe	
	+	-	+	-
<b>Motivace</b>	Různorodá, dobře zvolena.		Motivace byla vždy k danému tématu jiná.	
<b>Zapojení dětí</b>	Všechny děti se zapojily.  Dobrá reakce dětí na pokyny praktikantky.		Zapojení všech dětí, i těch co jindy odmítají pracovat.	
<b>Využití pomůcek</b>	Využití adekvátních pomůcek, které jsou běžně v mateřské škole dostupné.	Ukázka neznámého slova např. stupnice.	Vhodně použití mnoha pomůcek přímo ze třídy.	Nedostatek pomůcek pro ukázkou (např. u slova stupnice).
<b>Přiměřenost k věku dětí</b>	Vhodně vybrané hudebně pohybové činnosti k různému věku dětí.	Nepravidelnost pohybů aktivit	Různá náročnost hudebně pohybových aktivit vzhledem k různému věku dětí.	U aktivit „Ráček“ nebylo vhodné velmi časté střídání tleskání a pleskání.
<b>Organizace</b>	Střídání rychlých a pomalých hudebně pohybových aktivit.		Střídání rychlých a pomalých aktivit.	Málo aktivit podporující improvizaci (u dětí).

Tabulka č. 14 Srovnání vlastní reflexe a evaluace paní učitelky

Tato tabulka uvádí srovnání vlastní reflexe s evaluací paní učitelky mateřské školy. Tabulku pro evaluaci jsem si rozdělala na pět odvětví - motivace, zapojení dětí, využití pomůcek, přiměřenost k věku dítěte a organizace. Tu samou vypracovanou tabulku jsem dala i mé paní učitelce na konci celého týdne, aby se i ona vyjádřila.

Při srovnání vlastní reflexe a evaluaci od paní učitelky jsem zjistila, že má realizace, která probíhala v dané mateřské škole, byla hlavně s pozitivními reakcemi. Objevily se i reakce negativní, kterých jsem si vědoma. Na všech těchto bodech jsme se s paní učitelkou shodly.

Zpětnou vazbou byl pro mě následný rozhovor s paní učitelkou, která vzala pozitivně část mých činností s dětmi a bude je i ona aplikovat ve svých výstupech.

## 6 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Po zhodnocení celého projektu lze vyhodnotit doporučení pro praxi.

U každé hudebně pohybové činnosti je důležité, aby se zapojily všechny děti, jelikož zde rozvíjí tělesné zdatnosti, dovednosti a práci ve skupině.

Pro lepší průběh hudebně pohybových činností s prvky muzikoterapie je velmi důležitá připravenost pomůcek.

K závěru doporučuji si zjistit, jak je velká skupina ve třídě a věkové rozmezí dětí. Díky tomu, že jsem si nezjistila věkové rozmezí a počítala jsem, že je zde více předškoláků než mladších dětí, některé činnosti jsem zvolila špatně.

I když se v dnešní době Orffovy nástroje nacházejí v každé mateřské škole, je třeba si zjistit, jestli daná mateřská škola má konkrétní pomůcky, které budete při výstupu potřebovat. Pokud nějaký nástroj chybí, lze s dětmi nástroje vyrobit. Pro děti to bude příjemné zpestření a určitá forma motivace k další činnosti.

Při některých pohybových činnostech je třeba dbát na zvýšenou bezpečnost dětí.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá využitím prvků muzikoterapie v hudebně pohybových činnostech u dětí předškolního věku. Cílem mé bakalářské práce bylo sumarizovat poznatky o muzikoterapii a hudebně pohybových činnostech a popsat jejich využití v mateřské škole.

Práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části se věnuji hudebně pohybovým činnostem a muzikoterapii v mateřské škole. V hudebně pohybových činnostech jsem nejvíce využívala hudební improvizaci a hudební interpretaci, které jsou metodami muzikoterapie. Zvolené metody byly zakomponovány v praktické části.

Cílem praktické části bakalářské práce bylo zpracovat projekt zaměřený na hudebně pohybové činnosti s využitím prvků muzikoterapie a ověřit jej ve vybrané mateřské škole.

V praktické části představuji realizaci projektu – jeho obsahové zaměření, charakteristiku dětí a podrobně popisují hudebně pohybové činnosti každého dne.

Evaluační realizovaného projektu probíhala dvěma způsoby a to vlastní reflexí a evaluací od paní učitelky. Při jejich následném porovnání jsme se s paní učitelkou shodly na všech bodech, jak kladných, tak záporných.

Posledním bodem mé bakalářské práce je doporučení pro praxi.

Bakalářská práce by měla sloužit nejen jako inspirace pro učitele mateřských škol, ale i pro ostatní, kteří se o danou problematiku zabývají.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

1. Beníčková, M. (2017). *Muzikoterapie a edukace*. Praha: Grada.
2. Berger, D., S., (2012). *Music Therapy, Sensory Integration and the Autistic Child*. England: Routledge.
3. Dvořáková, H. (2011). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe.
4. Gerlichová, M. (2014). *Muzikoterapie v praxi*. Praha: Grada.
5. Jenčková, E. (2002). *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Tandem.
6. Jurkovič, P. (2012). *Od výkřiku k písničce*. Praha: Portál.
7. Kantor, J., Lipský, J., Weber, J., a kol. (2009). *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada.
8. Kulhánková, E. (2007). *Hudebně pohybová výchova*. Praha: Portál.
9. Kulhánková, E. (2015). *Písničky a říkadla s tancem*. Praha: Portál.
10. Lišková, M. (2006). *Hudební činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe.
11. Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Hanex: Olomouc.
12. Průcha, J., Walterová, E., Mareš, M. (2013). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
13. Sedlák, F., Váňová, H. (2013). *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum.
14. Zeleiová, J. (2007). *Muzikoterapie*. Praha: Portál.

**Online zdroje**

1. [online]. Dostupné z:  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08098131.2012.678373?journalCode=rnjm20>
2. Home . World Federation of Music Therapy – Supporting Music Therapy Worldwide [online]. Copyright © 2008 [cit. 10.02.2019]. Dostupné z:  
<https://www.wfmt.info/WFMT/Home.html>
3. Mateřská škola U Dvou sluníček | Mateřská škola U Dvou sluníček, Brněnec, okres Svitavy [online]. Dostupné z: <http://msslunicka.cz/wp-content/uploads/panizima.pdf>

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

AMTA – American Music Therapy Association

WFMT – World Federation of Music Therapy

ATD. – A tak dále

TZV. – Tak zvaně



**SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1 Obsahové zaměření projektu .....	32
Tabulka č. 2 Vlastní reflexe – 1. den.....	42
Tabulka č. 3 Vlastní reflexe – 2. den.....	43
Tabulka č. 4 Vlastní reflexe – 3. den.....	43
Tabulka č. 5 Vlastní reflexe – 4. den.....	44
Tabulka č. 6 Vlastní reflexe – 5. den.....	45
Tabulka č. 7 Shrnutí vlastní reflexe.....	45
Tabulka č. 8 Evaluace od paní učitelky – 1. den.....	46
Tabulka č. 9 Evaluace od paní učitelky – 2. den.....	47
Tabulka č. 10 Evaluace od paní učitelky – 3. den.....	47
Tabulka č. 11 Evaluace od paní učitelky – 4. den.....	48
Tabulka č. 12 Evaluace od paní učitelky – 5. den.....	49
Tabulka č. 13 Shrnutí evaluace od paní učitelky.....	50
Tabulka č. 14 Porovnání vlastní reflexe a evaluace paní učitelky .....	50

## **PŘÍLOHY**

Seznam příloh

Příloha P I: Pohádka Medvídek

Příloha P II: Jak paní Zima začala kralovat

Příloha P III: Báseň Sněží

## PŘÍLOHA P I

### Pohádka Medvídek

Byl jednou jeden medvídek a ten si chodil po lese sem a tam, tam a sem, protože měl velký hlad. *(chodíme mezi dětmi)*

Hledal totiž, kde by našel med. A tak čmouchala čmouchal do všech děr. *(Chodíme okolo dětí a šťouchneme do nich.)*

Tady nebyl, tady taky ne. *(chodíme mezi dětmi)*

Byl už z toho celý utahaný. Lehl si na zem a odpočíval a odpočíval. A jak odpočíval, zavřel také oči. *(Kontrolujeme děti, zda mají zavřené oči.)*

Tady má medvídek zavřené oči...Tady taky.

Ležel dál a byl tak uvolněný, že mohl kdokoliv zvednout jeho nohu a ta spadla zpět, jako kámen. *(Zkusíme každé dítě, zda je uvolněné tak, že mu zvedneme nohu a pustíme na zem.)*

Ležel v lese, kde pofukoval slabý vítr *(foukáme malinko na děti)*

Ale za chvíli mu začalo kručet v bříšku a to ho pomaloučku začalo probouzet. Nejprve oči, potom ruce, tělo a nohy *(vystřídáme všechny části těla – děti se pomalu zvedají z podlahy.*

## **PŘÍLOHA P II**

### **Jak paní Zima začala kralovat**

#### **Ludmila Lujková, "Pohádky pod peřinku"**

Byla jednou jedna zeměkoule a na té zeměkouli byla čtyři království. První království Zimní, kde vládla královna Zima Běloučká. Druhé království Jarní, kde vládl král Jarňáček Zpěváček. Třetí království Letní, kde vládla královna Letnička Voňavá. Čtvrté království Podzimní, kde vládl král Podzim Hojný. Ale milé děti, také na té zeměkouli žila byla Babula Jagula. Nepřejte si to ani slyšet, do čeho se zapletla. Babula Jagula uměla totiž kouzlit. Vařila výborné bylinkové čajíčky pro krále a královny, aby neměli rýmu, kašel, bolení břicha, a tak dále. Jednou za ní přišla Královna Zima Běloučká, bylo to takhle na podzim, kdy ještě vládl král Podzim Hojný. Královna Zima prosila Babulu Jagulu, aby jí uvařila čajíček, prý jí trápí rýma, a než půjde v prosinci kralovat, chce být zdravá. Babula Jagula pozorně vyslechla královnu Zimu a začala míchat čaj z meduňky a sedmikrásky. (Dala do něj také trochu lásky). Tu jí do hlavy při míchání čajíčku skočil skřítek Pokušitel a našeptal jí: "Dej do toho čaje hódně a hódně meduňky a sedmikrásky, zbavíš královnu Zimu rýmy rychleji, věř mě věř, není to lež." Začal se potutelně smát: "Chichi chacha, chichi chacha! Dej toho tam hódně a hódně!" Babula Jagula ho poslechla, aniž by si to ve své hlavičce makovičce přebrala, a našupala do vařící vody celý pytel meduňky a sedmikrásky, tak moc, že by po ní spali všechny lidičky ve všech čtyřech královstvích. Královna Zima si nalila čaj do termosky, poděkovala Babuli Jaguli, sedla na koně Fičáka a upalovala s větrem o závod do svého Zimního království. Na svém hradě si pak lehla do své zmrzlé postele, přikryla se sněhovou peřinou, nalila si čaj do hrníčku a napila se. Hned po prvním loku upadla do hlubokého spánku, hrneček jí vypadl z ruky, a už spala a spala a spala. A jak to bylo dál na zemi s kralováním, milé děti? Zatím kraloval král Podzim, dohlížel, jak dozrálo ovoce - jablíčka, hrušky, a tak dále, zelenina - mrkev, petržel, celer, a tak dále. Dohlížel, aby lidé všechno sklidili, protože měla již brzy přijít vládnout královna Zima, která je dlouhá a zvířátka potřebují jíst. Přešel měsíc listopad a začal měsíc prosinec, kdy končí vláda krále Podzima a přichází kralovat královna Zima. Stromy už se těšily na sněhovou peřinku, a pořád nic. Zvířátka už usínala ve svých pelíšcích spánkem zimulánkem, královna Zima však stále nepřicházela. V pelíšku se probudil jezevec Brumlinka, už si myslel, že je jaro, protože mu bylo teplíčko, nestudil ho mráz. Ale ouvej ouvej, nikde nevi-

děl své kamarády také vstávat a vítat krále Jarňáčka Zpěváčka. Jezevec Brumlinka smutně ulehhl do svého pelíšku a pokoušel se usnout spánkem zimulánkem. Král Podzim už by také rád spal, byl celý unavený svým kralováním. Přemýšlel, kde je paní Zima. Chtěl jí již vládu předat. Byl tuze smutný, když viděl, jak vylézají z pelíšků zvířátka, na stromech začínají rašit pupeny a obilíčko se zelená. Tuze se o ně bál. Až uhodí pomocník královny Zimy Mrazík, tak vše v přírodě zmrzne. Nechtěl jen tak čekat, a proto si k sobě zavolal svého syna prince Podzimňáčka Hojného. Vše mu vypověděl a poprosil ho o radu. Princ Podzimňáček pověděl tatínkovi králi o nápadu, který mu našeptal skříteček Chytrolín - aby se spolu vydali do Zimního království, kde vysvobodí královnu Zimu. Král poděkoval synovi za radu a společně jeli k Zimnímu hradu. Po cestě ani živáčka nepotkali. Volali: "Haló, haló, královno Zimo, co se stalo? Haló, haló!" Jen ticho se ozývalo. Když přijeli k Zimnímu hradu, seskočili z koní, otevřeli vrata a zde spatřili, jak všichni spí a spí a spí. Procházeli celým hradem, až přišli do ložnice královny Zimy a král Podzim hned uviděl u postele 1 převrácený hrníček, přičichl k němu a pravil: "Synáčku, cítíš také meduňku a sedmikrásku jako já?" "Ano, tatínku. Takové čaje vaří Babula Jagula. Musíme hned za ní, aby vysvobodila královnu Zimu ze spánku." Při vyslovení posledního slova se rozrazily dveře. Do nich vstoupila Babula Jagula a povídá: "Nesu královně Zimě čaj, aby se probudila a mohla vládnout." Přiložila spící královně k ústům hrnek s čajem, opatrně jí dala napít a královna Zima se po prvních doušcích začala probouzet. To bylo radosti! S královnou Zimou se probudilo i celé Zimní království. Poděkovali králi Podzimu, princovi Podzimňáčkovi i Babuli Jaguli za záchranu a na skřítku Pokušitele, který to vše způsobil, se už ani trošku nezlobili. Královna Zima nechala osedlat koně Fičáka, který odvezl krále Podzima a jeho syna do jejich království, kde ulehli spolu se všemi zvířátky, kytičkami a stromečky ke sladkému spánku zimulánku. A spali a spali a spali... Vše dobře dopadlo, milé děti, přejme si, aby i u nás začala kralovat královna Zima. Už usínám, půjdu také spát, abych mohla ráno vstát a psát pro vás novou pohádku. Odpředu pozpátku, odzpátku dopředu. Pššššš... Byl tam sněhový kopec, na něm ledový zvonec, na něj královna Zima zazvonila bim bam, bim bam bim, a pohádky je konec, cink!

## **PŘÍLOHA P III**

### **Báseň Sněží**

Sněží, sněží,  
mráz kolem běží,  
zima je kočička,  
hřbet se jí ježí.

Fouká, fouká,  
bílá je louka,  
zima je pejskovi,  
ke kamnům kouká.