

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Využití prvků z hudebně – pohybového programu
Drums Alive® (bubnování na gymnastické míče) v
MŠ**

Gabriela Prokšová

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury.

V Plzni, 1. června 2017

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D., vedoucí práce, za cenné rady, připomínky, za odborné vedení této práce, její vstřícnost a laskavost.

Děkuji paní ředitelce 51. MŠ Mgr. Blance Linhartové za nákup potřebného vybavení a za poskytnuté prostory při realizaci zájmového kroužku.

Děkuji také dětem z MŠ za spolupráci při realizaci činností spojených s bubnováním, za trpělivost při focení cviků.

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
Fakulta pedagogická
Akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Gabriela PROKŠOVÁ**
Osobní číslo: **P14B0143K**
Studijní program: **B7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Název tématu: **Využití prvků z hudebně-pohybového programu Drums Alive
(bubnování na gymnastické míče) v MŠ**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné a sportovní výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Studium a analýza odborné literatury - červen, červenec, srpen
2. Zpracování teoretické části bakalářské práce - září, říjen
3. Vytvoření zásobníku cvičení Drums Alive - listopad
4. Vyzkoušení cvičení v praxi s dětmi v MŠ - prosinec, leden, únor
5. Úprava bakalářské práce na základě reflexe z praxe - březen, duben, květen
6. Dokončení a odevzdání bakalářské práce - červen 2017



Rozsah grafických prací: 10 stran
Rozsah kvalifikační práce: 40-60 stran textu A4
Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

1. EKINS, Carrie. Drum Alive: Instruktor manual. Německo, 2012, 112 s.
2. FRANĚK, Marek. Hudební psychologie. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0965-7.
3. JARKOVSKÁ, Helena. 264 cvičení na velkém míči: [zásobník posilovacích a protahovacích cviků pro každého]. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3820-8.
4. KNOPOVÁ, Blanka. Činnosti hudebně pohybové v systému hudebního vzdělávání na ZŠ a SŠ: (didaktika hudební výchovy). 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3911-6.
5. LIŠKOVÁ, Marie. Hudební činnosti pro předškolní vzdělávání. Praha: Raabe, c2006. ISBN 80-86307-26-3.
6. MAREK, Vlastimil. Hudba jinak. Praha: Eminent, c2003. ISBN 80-7281-125-8.
7. SCHOPLER, Eric, Robert Jay REICHLER a Margaret LANSING. Strategie a metody výuky dětí s autismem a dalšími vývojovými poruchami: příručka pro učitele i rodiče. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-7178-199-1.
8. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. Předškoláci v pohybu. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.
Katedra tělesné a sportovní výchovy

Datum zadání bakalářské práce: 25. května 2016

Termín odevzdání bakalářské práce: 30. června 2017


RNDr. Miroslav Randa, Ph.D.
děkan




Doc. PaedDr. Jaromír Votík, CSc.
vedoucí katedry

V Plzni dne 12. září 2016

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	2
ÚVOD	3
1 CÍL A ÚKOLY	5
1.1 CÍL	5
1.2 ÚKOLY.....	5
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	6
2.1 VLIV BUBNOVÁNÍ NA ZDRAVOTNÍ STAV ČLOVĚKA	6
2.2 MOZKOVÉ VLNY.....	6
2.2.1 Hudba	7
2.2.2 Rytmus.....	7
2.3 DRUMS ALIVE®	8
2.3.1 Zakladatelka programu Drums Alive®	9
2.3.2 Výhody Drums Alive programu.....	10
2.3.3 Potřebné vybavení pro program Drums Alive®	11
2.3.4 Správné sezení na míči	11
2.3.5 Využití velkých míčů	12
2.3.6 Držáky	13
2.3.7 Paličky.....	13
2.3.8 Bezpečnostní pravidla programu Drums Alive®	13
2.3.9 Taneční formace	15
2.3.10 Klasická lekce Drums Alive®	16
2.3.11 Stavba lekce vhodná pro předškolní věk	18
2.4 PŘEDŠKOLNÍ OBDOBÍ	19
2.4.1 Motorický vývoj	19
2.4.2 Mateřská škola a RVP PV	21
2.4.3 Zdraví a pohybové činnosti.....	23
2.4.4 Děti se zvláštními vzdělávacími potřebami	24
3 PRAKTICKÁ ČÁST	26
3.1 CHARAKTERISTIKA CVIČEBNÍ SKUPINY.....	26
3.2 REALIZACE CVIČEBNÍ HODINY	26
3.2.1 Organizační část.....	27
3.2.2 Průpravná část - Zahřátí a rozcvičení.....	28
3.2.3 Hlavní část - Sestavy	36
3.2.4 Zklidnění	51
3.2.5 Vyrovnávací cvičení	55
4 DISKUZE	65
ZÁVĚR.....	I
RESUMÉ	I
SEZNAM LITERATURY	I
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	I
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

MŠ – mateřská škola

RPV PV - Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

P – Postoj

B – Bubnování

K - Kroky

Úvod

Drums Alive® (dále jen Drumming) je propojením jednoduchých dynamických a tanečních pohybů s pulzujícím rytmem bubnu. Bubnování probíhá netradiční formou na stabilně umístěné gymnastické míče. Drumming není pouze zábavným programem, ale nese s sebou mnoho fyzických a psychických aspektů působících na člověka. Zvyšuje krevní tlak a oběh krve, stejně tak jako klasický aerobní trénink. Drumming podporuje koncentraci, tvořivost, fyzickou kondici, koordinaci pohybu, jemnou motoriku, trénuje paměť, buduje koordinaci mezi pravou a levou mozkovou hemisférou. Pomáhá snižovat stres a agresivitu. Prohlubuje přirozený vztah k hudbě a rytmu. Rozvíjí kognitivní a emoční procesy. Činnosti realizované v rámci Drumming jsou nástrojem k odreagování, relaxaci a emocionálnímu vybití. Během činností naše tělo zvyšuje produkci hormonů zvaných endorfiny, hormony štěstí. Drumming může být také prevencí proti šikaně a agresivnímu chování. Bubnování zvyšuje schopnost koncentrace, proto je vhodné zejména pro děti s poruchou pozornosti nebo s lehkou mozkovou dysfunkcí. Mělo by být pro děti silným zážitkem, zábavou a nástrojem k upevňování sociálních vazeb mezi nimi. (Ekins, 2012)

Zakladatelkou programu Drums Alive® je Carrie Ekins. Tento pohybový program je známý a rozšířený především ve Spojených státech amerických a Německu. V České republice se zatím uskutečnil pouze jeden workshop v Brně.

Pátým rokem pracuji v mateřské škole (dále jen MŠ), každý rok s jinou věkovou skupinou dětí. Také mám možnost navštívit speciální třídu s více vadami, která je součástí naší MŠ. Ve všech věkových kategoriích, u všech dětí vidím zvýšenou potřebu pohybu, nutnost „vybití“. Ráda pro děti vymýšlím, vyhledávám a následně uskutečňuji různé pohybové aktivity a hry, které přinášejí dětem radost a všestranně je rozvíjejí. Ať už jde o pohyb ve třídě, v tělocvičně nebo při pobytu venku. Je to součástí mé každodenní práce, proto jsem si téma bakalářské práce vybrala z oblasti tělovýchovy.

Drumming působí pozitivně na rozvoj osobnosti člověka, jde o novou, zábavnou formu pohybu, která je spojená s hudbou a pro děti by mohla být motivující. Proto jsem si vybrala bubnování na gymnastických míčích jako další možnou nabídku zpestření pohybových aktivit pro děti v MŠ a chtěla bych svou práci inspirovat učitele v MŠ i na 1.

stupni ZŠ, či volnočasové pedagogické pracovníky ke zpestření jejich hudebně – pohybového repertoáru.

1 CÍL A ÚKOLY

1.1 CÍL

Cílem práce je vytvořit komplexní výchovně vzdělávací program pro děti předškolního věku s využitím prvků z hudebně – pohybového programu Drums Alive®.

1.2 ÚKOLY

1. Zpracování teoretických podkladů pro vytvoření zásobníku cvičení, her a jednoduché sestavy z hudebně – pohybového programu Drums Alive® vhodných pro děti předškolního věku.
2. Vytvoření zásobníku cvičení z hudebně-pohybového programu Drums Alive®.
3. Aplikace programu u skupiny 5-7letých dětí ve zvolené mateřské škole.
4. Úprava zásobníku na základě zpětné vazby z realizace zájmového kroužku.
5. Zpracování fotografií a videa z průběhu činností v zájmovém kroužku.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 VLIV BUBNOVÁNÍ NA ZDRAVOTNÍ STAV ČLOVĚKA

Zapojením programu Drums Alive® může být zvýšena koordinace pravé a levé hemisféry. Bubnování zapojuje obě mozkové hemisféry, jak pravou (kreativní) stranu mozku, tak racionální (rozumovou) levou. Bubnování způsobuje, že mozek používá oblasti, které často ignorujeme. Pomocí polorytmických (více samostatných rytmů najednou) lekci, které jsou součástí modulů Drums Alive® (živoucí hudby) se děje koordinační cvičení pravé a levé hemisféry. Dominantní stranu mozku (podle laterality) používá většina informačních procesů, bilaterální (oboustranný) efekt bubnování je tedy ideální pro posílení méně dominantní hemisféry. Každý máme jednu ruku šikovnější. Každý využívá 1/2 těla a jednu mozkovou hemisféru více a častěji. (Ekins, 2012)

2.2 MOZKOVÉ VLNY

Mozkové vlny dokážeme velmi hrubě zjistit a změřit. Rozeznáváme čtyři základní druhy mozkových vln. (Marek, 2003) Mozkové vlny (monitorujeme z neuvěřitelně složité činnosti mozku) rozeznává současná medicína jako vlny beta (13 - 30Hz), jsou jakýmsi vnějším ukazatelem běžného stavu vědomí, alfa vlny (7 - 12Hz) stav dosahovaný při meditaci nebo těsně před usnutím a je spojen s produkcí endorfinů, jež značně ovlivňují mentální stav člověka. Člověk je neklidnější a šťastný, když jeho mozek produkuje vlny alfa, tedy rozmezí 7 - 8 Hz. Mozkové vlny theta (4 - 7 Hz) a delta (0,5 - 3 Hz) jsou označovány západní medicínou jako stavy, kdy člověk ztrácí vědomí. Tyto stavy jsou provázeny mystickými zážitky. Rytmus theta úzce souvisí s tvořivostí, zvýšenou představivostí a stavy snění. (Marek, 2000)

Právě vliv aktivity alfa a beta vln je využit v programu Drums Alive®. Beta mozkové vlny, které jsou nejrychlejšími ze všech mozkových vln, se uplatňují během nejvyššího stupně koncentrace. Cvičenci je uplatňují jak při kognitivních (poznávacích) cvičeních Drums Alive®, tak i při složitých kombinacích bubnování. Naproti tomu Alfa vlny, které jsou pomalejší s vyšším rozkmitem – amplitudou, vytvořenou více v relaxačním duchu, jsou cvičenci využívány v těch aktivitách, při kterých není vyžadovaná soustředěnost na

choreografii, nebo na samotné cviky. Z tohoto důvodu jsou prožívány v době strečinku, tedy po skončení choreografické části. (Ekins, 2012)

Nicméně lze Alfa vlny objevit i v průběhu aktivních cvičení, v průběhu bubnování, a to tehdy, kdy cvičenci cítí choreografii instinktivně. Tím, že se mohou jednotlivci tvořivě projevit, předvést sebe samé a své pocity, tak tím také podporují alfa vlny v mozku. Alfa vlny jsou důležité pro tvořivé myšlenkové procesy. Aktivita, při které jsou studenti nuceni využívat současně vlny alfa a beta, podporují učení a optimalizují kreativitu. Ekins (2012) však upozorňuje na fakt, že většina lidí je schopna používat pouze beta vlny.

2.2.1 HUDBA

Hudba se stala zcela přirozenou součástí našeho života. Představuje nesmírné bohatství a různorodý materiál. Veškerá hudba vznikla z šamanských rituálů. První ze šesti šamanských základních pravidel zní: „Zvuk je základem všeho.“ Šamani používají bubny, chřestidla a rytmická štěrchátka. (Marek, 2000)

Hudba je zpracována převážně v pravé mozkové hemisféře a ovlivňuje produkci nejrůznějších hormonů. Ve zvuku bubínku je slyšet rytmus, nebo přímé úderu paličkou na hranu bubínku. Tak to je u nás Evropanů. Při pozornějším zaposlouchání bychom uslyšeli hluboké tóny vibrující blány a při úderu paličkou do středu bubínku i střední tóny záchvěvů celé plochy blány. (Marek, 2000)

Není ještě zdaleka prozkoumáno, proč mozek i tělo člověka reagují tak silně na zvuk a hudbu. Hudba je zázrak, je nejlepším a nejbezpečnějším průvodcem na cestě do hlubin vlastního vědomí, léčí a je to to jediné, co člověk umí lépe než příroda. Hudba umí nabíjet, harmonizovat a již před 8000 lety byla velmi důležitou součástí života lidí. (Marek, 2000)

2.2.2 RYTMUS

Jedním ze základních projevů hudby je rytmus a pravidelné střídání uvolnění a napětí. Již od nepaměti do současnosti jsou lidmi hudba a rytmus používány jako léčebné prostředky. Hudba přináší estetické zážitky, vytváří radostnou atmosféru a zušlechťuje. Rytmus je i základním projevem života jako takového, neboť rytmický tep srdce, střídání

nádechu a výdechu i pravidelná peristaltika nás udržují naživu. Rytmus je také patrný v mozkové aktivitě. (Šimanovský, 2007)

Rytmus je u dětí velmi úzce spojen s pohybem (chůze, běh, poskoky, skoky, dupání, tleskání). (Dvořáková, 2011) Rytmus souvisí s motorikou, projevuje se ve všech hudebních i nehudebních procesech. Projevy rytmu jsou i ve střídání ročních období, dne a noci, pohybu planet apod. Aktivizační rytmy vyvolávají chuť k pohybu a tanci. Při spojení hudby s tělesným pohybem (tancem) je důležitá rytmická pravidelnost. (Šimanovský, 2007) *„Specifické využití má rytmus při motorické reedukaci u klientů s centrálními obrnami, ADHD, mentální retardací (Kábele, 1992). Hudba a rytmicko-pohybová výchova se používá také pro rozvoj řečové produkce u mnoha typů narušené komunikační schopnosti.“* (Škodová (2003) in Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009, s. 139)

Rytmická cvičení v programu Drums Alive®, jak jsem již uvedla, mění mozkové vlny a synchronizují pravou a levou mozkovou hemisféru. Současné světové vědecké výzkumy také ukazují, že terapie bubnováním je využívána na celém světě jako druh terapeutického programu a že bubnování má pozitivní vliv na lidský imunitní systém. Bubnování dokazuje pozitivní účinek na zvyšování počtu buněk v těle, které mohou být přirozenými zabijáky karcinogenních a virových buněk. (Ekins, 2012)

Bubnování je zábavou a silným zážitkem, bubnující cvičenec je plně přítomen tady a teď. Při bubnování jsou myšlenky zaměřeny na buben, vše směřuje k rytmu a redukuje rušivé a negativní pocity. Meditační bubnování podporuje alfa vlny, které vedou k dobrým pocitům – pocitům euforie a bubnování vytváří alfa vlny, které pomáhají pacientům ve sdílení jejich nemoci a bolesti. Pozitivní efekt byl prokázán např. při léčbě Parkinsonovy choroby, u psychických problémů, Downova syndromu, roztroušené sklerózy, drogové terapie, u astmatu i posttraumatických chorob. Muzika, rytmus a tanec zvyšují sebeúctu, stimulují naši mysl, zajišťují zdravé cvičení a dělají nás veselými. (Ekins, 2012)

2.3 DRUMS ALIVE®

Tvůrci programu Drums Alive® jsou přesvědčeni o tom, že tento program podporuje zdravou rovnováhu, a to jak fyzicky, mentálně, emocionálně, tak také sociálně. Z tohoto

pohledu Drums Alive® není pouze zábavným programem, ale má v sobě mnoho fyziologických, psychických a sociálních aspektů působících na člověka.

Používání rytmu jako zdroje inspirace se stalo základem pro program Drums Alive®. Drums Alive® spojuje výhody tradičního fyzického fitness programu a aktivování mozkových aktivit pomocí hudby a rytmu. Tím, že zvyšuje krevní tlak a oběh krve, se řadí mezi aerobní cvičení. Avšak bubnování má také mírný zlepšující efekt na neurologické spoje mezi levou a pravou hemisférou. Kombinací fitness a bubnování dochází k tomu, že obě mozkové hemisféry přichází do shody, což může vést ke zlepšení koncentrace, zvýšení citlivosti a zlepšení hrubé i jemné motoriky. Určitým způsobem také dochází k uvolňování stresu. Dalším příznivým efektem je i motivace k pohybu, a tak i prevence proti obezitě. (Váňová, 2014)

Program Drums Alive® příznivě ovlivňuje naše zdraví, všechny zkoumané parametry, jako je krevní tlak a tepová frekvence, se zvyšovaly v průběhu cvičení stejně jako u fitness programů a sportů. Program Drums Alive® byl na základě německého projektu o bubnování uznán účinným druhem cvičení. (Váňová, 2014)

2.3.1 ZAKLADATELKA PROGRAMU DRUMS ALIVE®

Carrie Ekins je zakladatelkou a tvůrkyní programu Drums Alive®. Mimo to je také výkonnou vedoucí, vzdělávací koordinátorkou a majitelkou Globel Wellness (německé konzultační společnosti – v oblasti fitness a wellness). Dosáhla magisterského titulu v oboru Tělesné výchova a tanec s důrazem na zdravotní tělesnou výchovu na Brigham Young University a získala doktorát na univerzitě v Chemnitz, Německo. Carrie Ekins je mezinárodní moderátor, trenér a pedagog ve fitness a v roce 2012 jí byla udělena cena Programm Director of the Year from the IDEA (International Dance Exercise Association) a Best International Presenter 2010 and Most Innovative and Creative Programming for Drums Alive® 2010 (Nejlepší mezinárodní cvičitelka 2010 v oblasti kreativního programu Drums Alive®) od the ECA (East Coast Alliance).

Carrie Ekins je známá pro její kreativní a jedinečný přístup k celkové kondici prostřednictvím začlenění mysli, těla a ducha do integrovaného fitness programu. Jednota mysli, těla a ducha je základním prvkem její filozofie. Ekins si zakládá na tom, aby jí

navržené programy vyhovovaly potřebám různých cvičenců a aby byly uzpůsobené pro všechny věkové kategorie, ať už jde o malé děti, starší osoby. Ve svých programech nezapomíná také na osoby se zvláštními potřebami, protože věří, že zkušenosti a radost z pohybu a rytmu jsou stejné pro všechny.

Své zkušenosti popisuje v několika článcích ve světových magazínech, jako je např. časopis Shape, Fitness Trainer, Fitness Professionals, Sport and Fitness, apod. Zpracovala i manuál Drums Alive® určený pro vzdělávací společnosti a instruktory ve Spojených státech amerických a Německu. (IDEA Health & Fitness Association, 2015)

2.3.2 VÝHODY DRUMS ALIVE PROGRAMU

Drums Alive® můžeme zařadit do aerobních cvičení, stejně tak např. jízdu na kole, aerobic, tanec a rychlou chůzi. Jde o středně zátěžovou aktivitu.

Program Drums Alive®:

- *„Napomáhá souhře levé a pravé hemisféry.*
- *Vzniká při něm souhra aktivit mozkových vln – alfa vlny, umí vytvořit pocit euforie.*
- *Prováděný pravidelně, může prokazatelně změnit mozkové vlnové vzory.*
- *Pomáhá rytmickými cviky navrátit mozků zpět schopnost po neurologických zhoršeních - posttraumatická stresová porucha.*
- *Vylepšuje fyzické, psychické, emocionální a sociální zdraví.*
- *Zvyšuje aktivní tělesnou hmotu – svaly, zlepšuje pružnost svalového napětí a koordinaci rukou, ramen a dlaní.*
- *Dostatečně zásobuje tělo kyslíkem (nevzniká svalové napětí).*
- *Posiluje fyziologické procesy, zvyšuje krevní tep a oběh.*
- *Snižuje množství tělesného tuku.*
- *Pomáhá imunitnímu systému v boji s nemocemi, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak, srdeční choroby, řídnutí kostí, deprese.*

- *Zlepšuje držení a rovnováhu těla.*
- *Redukuje radikálně stres a napětí, napomáhá lidem jednodušeji na ně reagovat.*
- *Buduje důvěru, zlepšuje socializaci, pocit sounáležitosti ke skupině, pozitivní vztah ve skupině a spolupráci.*
- *Zlepšuje náladu, potlačuje vyhoření a zavrhuje nudu“ (Ekins, 2012 in Váňová, 2014, s. 11-12)*

2.3.3 POTŘEBNÉ VYBAVENÍ PRO PROGRAM DRUMS ALIVE®

Před počátkem programu Drums Alive® bychom měli vědět, jaký typ náčiní je nejvhodnějším pro danou cílovou skupinu.

Gymnastický míč je veliký nafukovací elastický míč z umělé hmoty. Existují různé velikosti a barvy, vyrábějí ho různé firmy. Podle toho se pak liší druhem umělé hmoty, její tloušťkou, pružností, povrchovou úpravou, odolností vůči zatížení. Gymnastický míč by měl být pořízen od ověřených výrobců, měl by být z kvalitní gumy, odborně testovaný proti protržení. Rozměr míče by měl přesně souhlasit s rozměrem zvoleného držáku. (Ekins, 2012 in Váňová, 2014)

Ekins (2012 in Váňová, 2014) upozorňuje na to, že: míč musí mít správnou velikost vzhledem k výšce postavy cvičence, protože nevhodně zvolená velikost může vyvolávat negativní svalové napětí a křeče. Doporučuje se, aby výška míče dosahovala těsně pod jizvu pupeční a aby dovozovala rukám držení v úhlu 45°. Míč pak dále musí být stabilně umístěný v míčovém držáku.

2.3.4 SPRÁVNÉ SEZENÍ NA MÍČI

Při správném sedu na míči svírají kolena úhel větší než 90 stupňů. V jedné rovině jsou bérce, stehna a nohy. Páneve je sklopena mírně vpřed. Bedra nejsou prohnuté a hlava je v prodloužení páteře, hrudník je vzpřímený a ramena jsou tažena lehce vzad a dolů. Dbáme na to, aby chodidla stála zpočátku pevně na zemi. Přidržíme se nábytku nebo stěny a až se budeme cítit jistější, zkusíme to bez držení. (Macurová, 2011)

2.3.5 VYUŽITÍ VELKÝCH MÍČŮ

Gymnastický míč můžeme využít jako cvičební pomůcku, rehabilitační pomůcku, sportovní náčiní, trénování koordinace při léčebné rehabilitaci, při posilování a protahování svalů, dále při cvičení s dětmi, jako sedátko ve školách, skvělá pomůcka při uvolnění a relaxaci, jako pomůcka pro cvičení v těhotenství. Všude je velice oblíbený. Cvičení s gymnastickým míčem se v posledních letech velice rozšířilo. Míč můžeme využít také k balančnímu cvičení.

Za důležitý faktor lze považovat i to, že si všichni při cvičení užijí spoustu legrace, hlavně při cvicích na udržení rovnováhy. Míč vás zbaví takzvané svalové dysbalance a pomůže nám dosáhnout správného držení těla. Cvičení na míči nám umožňuje aktivaci i těch svalových skupin, které obvykle neposilujeme. Cvičením pozitivně působíme na celý axiální systém, který slouží vzpřímenému držení těla. (Thierfelder, 1998)

Pohybová aktivita kompenzuje nedostatek pohybu a pozitivně působí na vytváření návyku správného držení těla. Zpevňování svalstvu trupu, páteře a zad je významnou prevencí vadného držení těla. Děti v předškolním věku se mohou volně pohybovat, proto zpravidla nemají problémy s držením těla. (Hnízdilová, 2006)

Protahování

Protahujeme svaly, které mají tendenci se zkracovat. Zejména to jsou svaly šíjové, velký a malý prsní sval, bederní svaly, ohýbače kyčlí a kolen, lýtkové svaly. Zkracování těchto svalů způsobuje nedostatek pohybu a nepravidelné cvičení, nebo naopak jednostranné přetěžování. Protážení také působí jako prevence poškození svalů. Důležitost protahování se zdůrazňuje všude. (Herm, 1994)

Relaxace

Relaxace je spojená s uvědomováním si sebe samého, s klidným dýcháním, navozuje svalové uvolnění. Odstraňuje přebytečné a nevhodné napětí. (Herm, 1994)

Posilování

Svaly, které vykonávají koordinačně náročné pohyby, mají tendenci oslabovat. Jsou to ohýbače krku, hlavy, svaly břišní, dolní fixátory lopatek, hýždě, svaly na přední a boční straně bérce, natahovače kolenního kloubu. Při sedu na velkém míči zapojujeme i drobné svaly podél páteře. Tím napomáháme správnému držení těla. (Herm, 1994)

Uvolnění

Gymnastický míč je pro uvolňovací a relaxační cvičení jako stvořený, vhodné je si k tomu pustit potichu oblíbenou hudbu a soustředit se na dýchání. (Thierfelder, 1998)

Balanční cviky

Zařazujeme k aktivaci těch svalových skupin, které jinak obtížně zapojujeme, zařazujeme je také pro radost. (Tománková, 2005)

2.3.6 DRŽÁKY

Existuje více způsobů, jak udržet gymnastické míče na místě a předejít tak neustálému kutálení. Pořizujeme je spolu s míčem, před začátkem programu. Je to důležité pro zajištění bezpečnosti, správného držení těla a techniky.

Správný držák je důležitý pro vzpřímený postoj těla v základní pozici a je důležitý zejména při práci s dětmi. Jako alternativní držáky lze použít ručník stočený do kruhu, plastové umyvadlo, koš na prádlo, zednické vědro, silikonový kruh, plovací kruh, starou pneumatiku – duši. (Ekins, 2012)

2.3.7 PALIČKY

Při Drums Alive® jsem použila dřevěná ozvučná dřívka, která v MŠ běžně využíváme při hudebních činnostech. Můžeme také využít alternativní náčiní, například dřevěné tyče (délka od 350 – 385 mm), dřevěné vařečky (ty jsem využívala já sama). Také můžeme využít pastelky či propisovací tužky. Pro zpestření, zvláště u malých dětí, můžeme využít stuhy a šátky připevněné na paličky, které pak působí zajímavě. (Ekins, 2012)

2.3.8 BEZPEČNOSTÍ PRAVIDLA PROGRAMU DRUMS ALIVE®

Před započítím programu učitel nebo cvičitel poučí žáky o pravidlech chování, oblečení, obutí a především bezpečnostních pravidlech při manipulaci s náčiním. Základní pravidla bezpečnosti utváří ve skupině příjemnou atmosféru.

„Bezpečnostní pravidla:

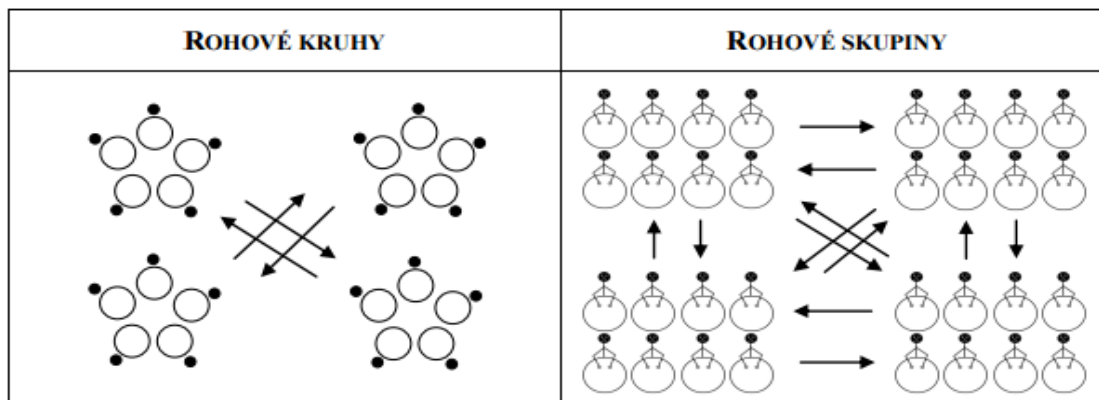
- *Míče bychom do míčového držáku měli otočit ventilkem dovnitř vědra. V průběhu programu je potřeba kontrolovat, zda ventilkem nezměnily polohu.*
- *Vhodná výška míče je základ pro každého cvičence. Ve chvíli, kdy je výška a stabilita míče příliš nízká nebo vysoká, může způsobit bolest zad, krku, ramen a rukou.*
- *Zkouška rytmických schopností by měla probíhat nejdříve u svého vlastního míče. Tato zkouška je důležitá z hlediska bezpečnosti, aby cvičenec neohrozil sám sebe a cvičence ve svém okolí (ve chvíli, kdy cvičí dokola, nebo dva cvičenci na jeden míč).*
- *U sousedního míče nebubnujeme na střed míče. Místo toho bubnujeme lehce na stranu, abychom náhodou neudeřili souseda do ruky, pokud by zapomněl na přesun a zůstal u svého míče.*
- *Pravidelně kontrolujeme paličky. Dřevěné paličky by neměly obsahovat žádné trhliny nebo třísky.*
- *Pro tvorbu choreografií je potřeba nejdříve ovládat správné techniky bubnování.*
- *Nikdy neukazujeme paličkou na druhého ani s ní neházíme.*
- *Při křížení paliček nad hlavou, by měly být paličky přesouvány přes předpažení.*
- *Udržíme ruce suché a čisté, mějme ručník na blízku. Jestliže se při cvičení více potíme, můžeme mít ručník pod míčem v držáku.*
- *Při otočce a u pohybové variace, udržujeme paličky směrem dolů, nebo blízko těla, maximální úhel loktů 130°.*
- *Při úderech paličkami o sebe dáváme zvláštní pozor na to, aby ke střetu paliček docházelo v jejich středu, ne na vrcholu. Zabrání to jejich poškození či štípnutí.“*
(Váňová, 2014, s. 19-20)

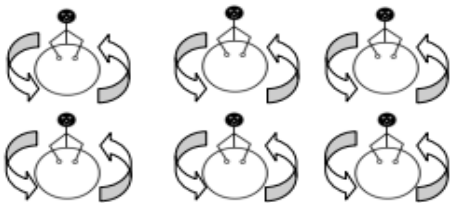
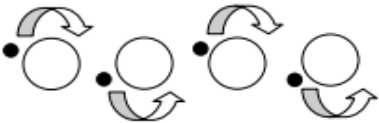
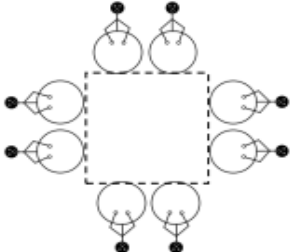
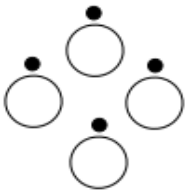
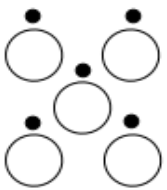


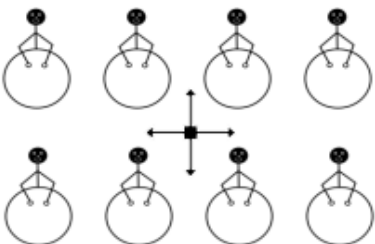
2.3.9 TANEČNÍ FORMACE

Formací se rozumí fyzické uspořádání tanečníků v tanečním prostoru, kdy dochází k určité změně v postavení cvičenců. Taneční formaci lze formulovat jako choreografii, kdy se nezaměřujeme na jedince, ale na celou skupinu cvičenců, kterou uspořádáme do daného útvaru.

Změny v postavení mohou být buď jednoduché, tzn., že změny se provádějí prostřednictvím prosté chůze či běhu, nebo složité. Složitými jsou myšleny přechody, které musí cvičenci zvládnout během určité krokové variace a za doprovodu tanečních prvků. Výsledkem formačních postavení jsou pak různé obrazce v prostoru, proto je u cvičenců nutná mimo jiné i dobrá prostorová orientace. (Ekins (2012) in Váňová, 2014)

Ekins (2012, in Váňová, 2014) navrhla uspořádání míčů v prostoru do různých útvarů a směr pohybu cvičenců. Tato uspořádání jsou vyobrazená v Tabulce 1, směr pohybů představují šipky. Základní pozice cvičenců jsou buď ve stoje, nebo začínají ze sedu, či z kleku.



<p style="text-align: center;">KOLEM VLASTNÍHO MÍČE</p> 	<p style="text-align: center;">SLALOMOVÁ CESTA</p> 
<p style="text-align: center;">ČTVEREC</p> 	<p style="text-align: center;">ROZPTÝLENÝ – ROZTROUŠENÝ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="817 560 1002 801"> <p style="text-align: center;">DIAMANT</p>  </div> <div data-bbox="1129 560 1295 801"> <p style="text-align: center;">KOSTKA (hrací)</p>  </div> </div>
<p style="text-align: center;">PARTNERSKÉ (ČELNÍ) BUBNOVÁNÍ</p> 	<p style="text-align: center;">PARTNERSKÉ BUBNOVÁNÍ V SEDĚ</p> 
<p>VOJENSKÉ VEDENÍ</p>	
<p>Lze jej použít až tehdy, když funguje ve skupině koordinace oka a ruky. Míče jsou přibližně 1 metr vzdálené jeden od druhého všemi směry. Cvičenci by měli být schopni pohybu na všechny strany s dosahem paliček k dalšímu míči. Toto postavení je perfektním příkladem dynamiky, spolupráce a socializace skupiny.</p>	
	

Tabulka 1: Taneční formace

(zdroj: Váňová, 2014)

2.3.10 KLASICKÁ LEKCE DRUMS ALIVE®

Podle zakladatelky programu Carrie Ekins má typická hodina Drums Alive® délku 60 minut. Celá tato hodina se dělí na 6 částí:

- WARM UP – zahřátí
- CULTURAL DRUMMING – kulturní bubnování
- POWER BEATS – mocné údery, kardiovaskulární trénink
- DRUMMING STRONG – silové bubnování
- WELLNESS BEATS - zdravé bubnování
- COOL DOWN – relaxace

WARM UP jsou pohybové aktivity, během kterých se cvičenci rozehřejí, rozpohybují a připraví své svaly na následnou činnost. V těchto aktivitách se nevyskytují žádné poskoky ani výpady. Doporučená frekvence bubnování je mezi 120 – 140 údery za minutu a délka maximálně 10 minut. Využívají se zde a zavádí jednoduché rytmické vzorce (Single, double, side beats, nebo clicks).

Interpretační část hodiny odpovídá **CULTURAL DRUMMING**. Zde se zaměřuje pozornost na účastníka samého. V cultural drumming se uplatňují činnosti pro osobnostní a sociální rozvoj člověka. Délka je závislá na počtu účastníků.

Další částí je **POWER BEATS**. Jeho délka se pohybuje v rozmezí mezi 15 a 30 minutami a na konci této části by měl být rytmus bubnování v rozmezí mezi 160 – 180 údery za minutu. Pohyby a rytmy, pokud již byly zavedeny a zvládnuty v předchozích hodinách či částech hodiny, na sebe navazují v komplikovanější formě.

DRUMMING STRONG je ta část hodiny, kdy dochází především k posilování paží. Zde je využíváno silového bubnování. Lze i uplatnit rytmické vzory bubnování, ale ty by pak měly být jednoduché a snáze napodobitelné.

Ke zpomalení tepové frekvence a zklidnění celého organismu dochází v části zvané **WELLNESS BEATS**. Jeho délka se pohybuje mezi 10 až 15 minutami a doporučené tempo bubnování je 120 – 130 úderů za minutu. Pohyby a rytmus by se měly opakovat a měly by být snadno napodobitelné, aby byla mozgovým vlnám umožněna synchronizace a dosažena vysoká amplituda alfa vln. Z tohoto důvodu je potřeba neaplikovat složitější nebo příliš striktní choreografie či složité rytmické vzorce.

COOL DOWN přináší celkovou relaxaci, kdy cvičenci se zbavují veškerého napětí a stresu v těle. Jeho délka se pohybuje mezi 5 až 10 minutami. Začátek této části je strečink, který by měl navázat na předchozí části tréninku. Poté následují protahovací cvičení zaměřené na svalové skupiny, které byly zatěžovány a mají tendenci ke zkrácení. Aby došlo k úplné eliminaci stresu, je tato část zakončena mentálními technikami, které uvolňují pozitivní myšlenky a energii. (Váňová, 2014)

2.3.11 STAVBA LEKCE VHODNÁ PRO PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Lekce pro děti předškolního věku je přizpůsobena jejich pohybovým možnostem a potřebám. Celkový čas lekce je 45 minut. Bližší charakteristika lekce viz Tabulka 2:

Část lekce	Obsahová náplň	Čas / 45 min. celkem
Organizační část	Příprava pomůcek do cvičebního prostoru (míče, vědra, paličky), přivítání a seznámení s cílem lekce.	5 min
Průpravná část - Zahřátí a rozcvičení	Zahřátí organismu, rozcvičení, jednoduché pohybové činnosti, hry s využitím míčů.	10 min
Hlavní část	Nácvik jednotlivých cviků ze sestavy (kroky a pohyb rukou), nácvik sestavy v doprovodu hudby.	15 min
Zklidnění	Zklidnění organismu, vydýchání.	3 min
Vyrovňovací cvičení	Posilovací cvičení zaměřená na svaly s tendencí k ochabování. Protahovací cvičení zaměřená na svaly s tendencí ke zkrácování. Uvolňovací cvičení v doprovodu hudby.	7 min
Závěrečná část	Zhodnocení hodiny, pochvala, motivace na následující hodinu.	5 min

Tabulka 2: Organizace lekce

2.4 PŘEDŠKOLNÍ OBDOBÍ

„V předškolním věku se rozvíjí především hrubá motorika (plavání, běh, tancování apod.). Děti se učí novým pohybovým dovednostem, jsou obratnější, rychlejší a šikovnější.“ (Hříchová, Novotná, Miňhová, 2000, s. 48)

2.4.1 MOTORICKÝ VÝVOJ

Choutka a kol. (1999) uvádí, že jedním z nejpřirozenějších projevů člověka je pohybová aktivita. Zdůrazňují, že výsledkem toho je úzké propojení mezi motorickým a psychickým vývojem, které se navzájem velmi ovlivňují. Tato propojenost je zjevná i u dětí předškolního věku, kdy lze u dítěte s nižší úrovní motorického vývoje pozorovat i horší úroveň v oblasti psychické a naopak. (Choutka, Brklová a Votík, 1999).

Motorika je primárně dělena do dvou základních kategorií – na jemnou a hrubou. Jemná motorika je řízena aktivitou drobných svalů, jedná se o postupné zdokonalování jemných pohybů rukou, uchopování a manipulace s drobnými předměty. „*Pokračuje osifikace kostí, zhruba ve věku šesti let se dovršuje osifikace zápěstních kůstek, což má význam pro rozvoj jemné motoriky*“ (Šimíčková-Čížková a kol., 1999, s. 68).

Jemná motorika zahrnuje:

- grafomotoriku, která označuje pohybovou aktivitu při grafických činnostech,
- logomotoriku, což je pohybová aktivita mluvních orgánů při artikulované řeči,
- mimiku neboli motoriku mimickou, pohybovou aktivitu obličeje,
- oromotoriku, pohyby dutiny ústní,
- vizuomotoriku, která se týká pohybové aktivity se zpětnou vazbou zrakovou (Dvořák, 2001).

Hrubá motorika představuje pohyby většího rozsahu (pohyby celého těla, pohyby velkých svalových skupin), házení nebo chytání předmětů, zdolávání různých překážek, lokomoční dovednosti nebo celé pohybové kombinace. Hrubá motorika má přímý vztah k ovládnutí a držení těla, koordinaci horních a dolních končetin a rytmizaci pohybů.

Koordinační schopnosti (předpoklady) jsou nejčastěji definovány jako zobecněné a relativně upevněné kvality procesu řízení a regulace pohybu, které jsou základem různorodého pohybového jednání s vysokými koordinačními požadavky. Jsou to výkonnostní předpoklady pro uskutečnění dominantních koordinačních požadavků (Kohoutek, 2005).

„Koncem předškolního období se formují první pohybové kombinace. U pohybově neškolených dětí jsou to jen základní kombinace chůze či běhu se skokem, prolézáním aj. U pohybově školených dětí to mohou být i kombinace značně komplikované (např. akrobatické sestavy)“ (Měkota, Kovář a Štěpnička, 1988, s. 48).

V raném věku je pohyb pro dítě nejdůležitějším prostředkem vývoje celé osobnosti. Umožňuje dítěti poznávání okolního světa, vlastní pohyby mu slouží k poznání a procítění sebe samého. Pohybem komunikujeme s ostatními. Každá pohybová činnost nese nároky na myšlenkové operace a to – volbu vlastního chování, vnímání a analýzu situace, reakce a její provedení. (Dvořáková, 2011)

Děti se učí pohybem, hrou, činností, projevují pohybem život, je to důležitá potřeba dětí, kterou se snaží spontánně naplnit, v průměru 5-6 hodin denně a v psychice zdravého dítěte převažuje vzruch nad útlumem. Z hlediska obsahu - to jsou hlavně pestré dynamické činnosti, které se střídají krátce s činnostmi klidovými. Potřeba pohybu je individuální, dána temperamentem dítěte, tělesnou skladbou a úrovní aktivity. Děti vhodně motivujeme, povzbuzujeme, chválíme. (Dvořáková, 2012)

Vývojoví psychologové (Piaget, Erikson) uvádějí, že pohyb je zdroj poznání, komunikace a vřazování dítěte do společnosti. Potřeba pohybu v předškolním věku je vysoká, proto jej nikdy nelze v dětském věku opomíjet. Dle Piageta (in Dvořáková, 2012) je toto období zkoumáním světa, kde pohybová zkušenost dítěte s prostorem, jinými osobami, věcmi je zásadní pro získávání a rozvíjení jeho poznání. Dle Eriksona (1963, in Dvořáková, 2011) dítě experimentuje s tělem, pomocí pohybů komunikuje s okolním světem, zkouší a nabývá zkušenosti (období do 4 let).

Po šestém roce je pro dítě důležité vtažení do kolektivu vrstevníků a jejich uznání. Zde pohybové předpoklady hrají velmi výraznou roli. Pomocí pohybu děti zvládnou pojmy,

kteřé souvisejí s orientací v prostoru, např. pojmy vpravo – vlevo, dole – nahoře, šikmo, s představou o prostoru, s pohybovou pamětí, pohybovým rytmem. (Dvořáková, 2011)

Pomocí pohybových činností je rozvíjena psychická i sociální stránka osobnosti dítěte. Najít lze i další přínosy a vlivy dané činnosti na osobní psychický i sociální rozvoj dětí. Jsou to např. soustředění, pozornost, vnímání, volní vlastnosti, sebekázeň, sebevědomí, sebehodnocení, vnímání druhých a jejich respektování, pomoc druhým. Zasaženy jsou i emoce (radost, smutek, vztek), protože dítě všechny pohybové činnosti prožívá. Rozvíjí se i sociální dovednosti (realizace ve skupině) – schopnost vnímat a respektovat druhého, dodržovat pravidla, domluvit se, pomáhat si. (Dvořáková, 2011)

Pomocí pohybu lze odbourávat negativní psychické stavy. Pro zdravý vývoj děti potřebují také pohyb ve velkém prostoru, tzn. skákání, lezení, běhání atd. Radostný a spontánní pohyb je často už v zárodku zaškrcován, děti jsou ve svých pohybových aktivitách často silně omezovány stísněnými bytovými poměry, nebezpečím na rušné ulici, zákazem vstupu na trávníky v parcích apod. (Dvořáková, 2011)

Trvalé omezování pohybu už u malých dětí vede často k nekontrolovatelným, přehnaným pohybovým výbuchům (hyperaktivitám) a k všeobecné nejistotě v chování. Pohyb je pro dítě nezbytný, je základní biologickou potřebou s přímou psychickou a sociální vazbou. (Dvořáková, 2011)

2.4.2 MATEŘSKÁ ŠKOLA A RVP PV

Prvotní a nejdůležitější je výchova v rodině, kde dítě spontánně přebírá způsob života, režim dne, charakter stravování, aktivitu, odpočinek, způsob komunikace. Ale i MŠ určitě ovlivní režim dítěte, skladbu stravy i pohybové aktivity, neboť zde děti tráví často převážnou část dne a pohybové činnosti se prolínají celým režimem. Právě pravidelnost a řád vnímá dítě pozitivně a v programu se lépe zorientuje. Děti mají příležitost pro spontánní pohybové aktivity, např. v době volných her ráno a po odpoledním spánku a při pobytu venku. V rámci řízených pohybových činností v MŠ je to od krátkých chviliek po delší celky a měly by být pravidelnou součástí každého dne. Pro děti předškolního věku je pohyb velice důležitý, a proto je ve školkách důležité vytvářet podmínky pro pohybové činnosti. (Dvořáková, 2011)

V předškolním věku postupně dozrává CNS, spolu s tím souvisí ovládnutí celé řady pohybových dovedností. Pohyb děti provází na jejich cestě životem a MŠ má tyto pohybové aktivity podporovat, vytvářet a nabízet vhodné pohybové činnosti a příležitosti. Děti si vše potřebují prakticky vyzkoušet a prožít, tím se učí různým dovednostem, poznatkům, osvojují si hodnoty a vlastní postoje. Učení je aktivní, prožitkové, situační a komplexní a ovlivňuje dítě jako celistvou osobnost. (Dvořáková, 2011)

RVP PV vychází z těchto předpokladů a formuluje cíle, podmínky a prostředky, které by zabezpečovaly pozitivní působení na dítě v MŠ. Jedním z důležitých prostředků takového působení je v životě dítěte pohyb a RVP PV klade důraz na celkový rozvoj dítěte ve všech dimenzích. Tělovýchovné pohybové činnosti se nejvíce vztahují k první oblasti – biologické oblasti Dítě a jeho tělo. (Dvořáková, 2011)

V MŠ se různorodé činnosti ve hrách a aktivitách prolínají, propojují a fungují jako prostředky dětského přirozeného učení. V MŠ pohybové činnosti a hry probíhají během celého dne. Dvořáková (2011, s. 17) upozorňuje, že *„pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesných, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech.“* V pohybové hře se děje praktické zprostředkování velkého množství životních kompetencí ať už ve hře řízení učitelkou, spontánní nebo více či méně navozené. *„Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným. Dětský rozvoj je bez těchto aktivit a činností nemyslitelný.“* (RVP PV, 2006 a Dvořáková, 2011, s. 17)

V MŠ je třeba zaměřit se na uvědomělé ovládnutí vlastního těla a jeho pohybů. Snažit se nabídnout co nejširší škálu pohybových dovedností. *„Bez pohybu se však dítě předškolního věku neobejde ani jeden den, neobejde se bez něho ani hodinu, dokonce ani půl hodiny. Pokud mu nebude dána možnost pohybovat se, projeví se to v celém jeho chování; pokud tato deprivace bude dlouhodobější, projeví se nezvratných změnách jak na fyziologické úrovni organismu, tak i na psychice jedince a v jeho sociálních vztazích.“* (Dvořáková, 2011, s. 92) Dítě potřebuje denně asi 5 hodin pohybu, jeho záměrná pozornost je mezi 10 – 15 minutami. Z toho by měla vycházet představa o režimu dne v práci s dětmi.

2.4.3 ZDRAVÍ A POHYBOVÉ ČINNOSTI

„Zdraví je chápáno komplexně jako optimální propojení tělesné, psychické i sociální stránky člověka. Je nejvyšší hodnotou našeho života.“ Naopak: *„Negativní zdravotní důsledky lze očekávat při neuspokojení psychických a sociálních potřeb podle Maslowa i Matějčka (2005).“* (Dvořáková, 2007, s. 16)

Pohybem rozvíjíme sílu, pružnost a vytrvalost svalů a tím předcházíme ortopedickým potížím. Vytrvalostní aktivity zlepšují funkčnost srdečně cévního a dýchacího systému, jsou prevencí onemocnění těchto orgánů. Význam pohybu pro zdraví se zvyšuje se současným převážně pasivním způsobem života. (Dvořáková, 2011)

Současný způsob života však omezuje spontánní nároky dětského organismu. Velký vliv má technizace života celé rodiny, nabízením lákavých sedavých činností, prožíváním zajímavých zážitků jen virtuálně na obraze, nikoliv reálně a prakticky. Děti s pasivnějším způsobem života již v předškolním věku vykazují horší reakci na zátěž a jsou rychleji unavitelné, dochází k růstu nadváhy, zhoršení jejich zdatnosti a dalších civilizačních zdravotních problémů. Proto je třeba vytvářet vhodné podmínky, poskytovat dostatečný prostor, čas a pomůcky, které by pohybové aktivity podporovaly. Radostné zážitky z toho, že dokáže něco nového, pozitivní prožitky osobní i sociální v pohybových činnostech a hrách upevňují potřebu jejich vřazování do života. (Dvořáková, 2011)

Tím se budují a na celý život přijímají pozitivní hodnoty a postoje k pohybovým činnostem. Zdravý člověk je ten, kdo je v bio-psycho-sociální pohodě, tzn., cítí se dobře tělesně, psychicky i sociálně.

Faktory důležité pro zdraví a základ zdravého životního způsobu člověka (Dvořáková, 2011):

- zdravý pohyb
- zdravá vyvážená strava
- zdravé prostředí
- vnitřní pohoda

Učitel vytváří příjemné a podnětné prostředí pro pohybové činnosti. Učitel by měl děti pro pohyb získat, podnítit jejich zájem, podpořit jejich aktivitu, vzbudit jejich nadšení.

Pomocí nových a zajímavých pomůcek, nových her. Měl by se snažit vytvářet atmosféru spolupráce a vzájemné podpory, respektu a spolupráce. Měl by nacházet takové činnosti, které by aktivovaly co největší počet dětí a přinášely zážitky i emoce, pocity osobního růstu. Učitel by měl myslet na zásadu přiměřenosti – příliš náročné nebo naopak příliš lehké vede k nezájmu dětí. (Dvořáková, 2012)

2.4.4 DĚTI SE ZVLÁŠTNÍMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI

„Některé krajní projevy hyperaktivity nebo hypoaktivity pak mohou být i příznakem poruchy chování, příznakem poruchy koncentrace pozornosti (ADHD, ADD) nebo postižení mentálního.“ (Dvořáková, 2007, s. 36)

Rytmická cvičení či bubnování mají rehabilitační a relaxační charakter, a to i u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Smyslem těchto cvičení je vést děti především k odreagování, k překonávání únavy, ke koncentraci pozornosti. Pomocí vzdělávacího obsahu je rozvíjeno smyslové vnímání, tvořivost a vnímavost (k sobě samému i okolí) dítěte. Hudební činnosti podporují rozvoj hudebních schopností, individuálních hudebních a pohybových dovedností a rytmická cvičení pozitivně ovlivňují rozvoj řeči žáků (RVP ZŠS, 2008).

Studiem péče o děti i dospělé se zvláštními potřebami se zabývá obor Speciální pedagogika. Ve výchově dětí se zvláštními potřebami zaujímají významné místo pohybové aktivity a tělesná výchova. Tyto děti často trpí právě omezením v oblasti pohybu a pohybových her. Tyto činnosti jsou emocionálně a prožitkově přitažlivé, ale dětem zapovězené. Lze však najít náhradní řešení a možnost použití pomůcek, které hru a pohybovou činnost dětem umožní. Každé postižení omezuje děti velmi výrazně v oblasti psychické a sociální, nejen v konkrétní oblasti postižení. Proto je nutné hlubší individuální přístup ke každému dítěti. (Švarcová, 2012)

Psychické problémy – projevují se obecně v chování dětí v přecitlivělosti, uzavřenosti, nedůvěře, nebo naopak v agresivitě, nepřístupnosti. Projevují se však i v tělesné a motorické oblasti. Strach, uzavřenost a nejistota přispívají ke špatnému držení těla, nízké zdatnosti, svalové ochablosti a nejistotě v základních pohybových dovednostech. (Švarcová, 2012)

Z výše uvedených důvodů jsem se rozhodla do programu zařadit i jedno dítě ze speciální třídy z 51. MŠ Plzeň. Chlapci byl diagnostikován těžce opožděný vývoj řeči, narušená schopnost koncentrace pozornosti u verbálních činností se zvýšenou unavitelností, méně rozvinutá koordinace hrubé motoriky, vysoká senzitivita a úzkostnost. Cílem této inkluze bylo podpořit chlapce v celkovém rozvoji, zejména v hrubé motorice a v sociálních dovednostech.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 CHARAKTERISTIKA CVIČEBNÍ SKUPINY

Pro hudebně – pohybový program Drums Alive® jsem si zvolila skupinu osmi dětí z 51. MŠ Plzeň (5 chlapců a 3 dívky), kde pracuji jako učitelka. Pro tento program byly vybrány děti v předškolním věku (5-7 let), a to jak z běžné třídy, tak i ze třídy speciální. Do programu byly zařazeny děti po konzultaci s jejich rodiči.

Do programu jsem se rozhodla zařadit i jedno dítě ze speciální třídy z 51. MŠ Plzeň. Chlapec byl diagnostikován těžce opožděný vývoj řeči, narušená schopnost koncentrace pozornosti u verbálních činností se zvýšenou unavitelností, méně rozvinutá koordinace hrubé motoriky, vysoká senzitivita a úzkostnost. Cílem této inkluze bylo podpořit chlapce v celkovém rozvoji, zejména v hrubé motorice a v sociálních dovednostech.

Úroveň pohybového projevu dětí byla velice vyrovnaná. V této skupince se vyskytoval pouze jeden již zmíněný chlapec, který byl na podstatně nižší úrovni pohybového projevu, což bylo ale podmíněno jeho zdravotním a psychickým stavem. Přesto téměř celou výuku absolvoval s radostí.

3.2 REALIZACE CVIČEBNÍ HODINY

Cvičební hodina se realizovala 1x týdně vždy v odpoledních hodinách v prostorech 51. MŠ. Každá lekce trvala 45 minut a byla zkoncipována z jednotlivých ucelených částí, které budou dále podrobněji popsány.

Část lekce	Obsahová náplň	Čas / 45 min. celkem
Organizační část	Příprava pomůcek do cvičebního prostoru (míče, vědra, paličky), přivítání a seznámení s cílem lekce.	5 min
Průpravná část - Zahřátí a rozcvičení	Zahřátí organismu, rozcvičení, jednoduché pohybové činnosti, hry s využitím míčů.	10 min

Hlavní část	Nácvik jednotlivých cviků ze sestavy (kroky a pohyb rukou), nácvik sestavy v doprovodu hudby.	15 min
Zklidnění	Zklidnění organismu, vydýchání.	3 min
Vyrovňovací cvičení	Posilovací cvičení zaměřená na svaly s tendencí k ochabování. Protahovací cvičení zaměřená na svaly s tendencí ke zkracování. Uvolňovací cvičení v doprovodu hudby.	7 min
Závěrečná část	Zhodnocení hodiny, pochvala, motivace na následující hodinu.	5 min

Tabulka 3: Rozvrh lekce

3.2.1 ORGANIZAČNÍ ČÁST

Při stavbě hudebně – pohybové lekce vhodné pro děti předškolního věku jsem informace čerpala z dostupné odborné literatury. Při organizování lekce jsem musela zohlednit věk dětí, dobu lekce, počet dětí ve skupině, velikost prostoru, pomůcky, zvolenou hudbu a cíl hodiny.

Jak jsem již uvedla, cvičební hodina se realizovala v prostorech 51. MŠ. Prostor učebny MŠ nebyl vzhledem ke zvoleným pohybovým aktivitám ideální. K realizaci těchto hudebně-pohybových aktivit by byla vhodnější tělocvična, která však není součástí mateřské školy a do které nebylo vzhledem k časovým možnostem možno docházet.

Jako pomůcky se osvědčily velké gymnastické míče (gymbally) pro každé dítě, overbally, plovací kruhy, prádelní koše, dřevěné paličky, CD s hudbou a CD přehrávač. Cvičení na rehabilitačním míči je považováno za všestranný způsob cvičení, díky němuž se může předejít mnoha zdravotním problémům. Cvičení s velkými gymnastickými míči a overally bylo pro děti velmi zábavné.

Pro cvičení byly zvolené jak svižné rytmické písně (např.: PSY- Gangnam Style, Safri Duo - Played-A-Live, Safri Duo - All The People In The World feat. Clark Anderson, Kaoma - Lambada Deep House REMIX, lidová píseň Tluče bubeníček), tak i relaxační (např.: Evanescence - My Immortal, Yiruma - River Flows In You).

Při každém zahájení lekce byly děti seznámeny s průběhem hodiny. Seznámily se s pomůckami, dozvěděly se, jak s nimi zacházet, a byly jim srozumitelně vysvětleny bezpečnostní zásady. Děti se také dozvěděly, proč se rozcvičují, jaké vlivy na ně mají určité cviky a polohy. Upozornila jsem je také na to, že v dané poloze mohou nepříjemně cítit zkrácené svaly, a proto je třeba je protahovat v jiných polohách. Dále byly seznámeny s posilovacími cviky na svaly, které mají tendenci k ochabnutí. Děti tak lépe a přesněji začaly vnímat svoje tělo a jeho části. Důraz byl kladen vždy na to, aby si děti spojily cvičení s dobrou náladou, s radostí z pohybu a pocitu zdravého pevného těla.

3.2.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST - ZAHŘÁTÍ A ROZCVIČENÍ

Na organizační část navazuje část lekce věnovaná rozcvičení a zahřátí organismu spojená s jednoduchými pohybovými činnostmi a hrami s využitím míčů. Aktivity se obměňují při každé hodině tak, aby úvodní cvičení bylo pro děti stále zajímavé.

Rozcvičování na gymballech se odehrávalo v kruhu. Jako cviky byly zvoleny např. v sedu na gymballu se pohupovat, tleskat, pohybovat pažemi pro uvolnění ramen a vyrovnání hrudní kyfózy, snažit se udržet rovnováhu při přednožení jedné nohy, zkusit se posadit až na zem a pak se zase vykutálet do sedu, zpevnit tělo v lehu na břiše na gymballu s oporou o špičky, ve vzporu ležmo na míči postoupit vpřed a udržet zpevněné tělo apod. Inspiraci pro jednotlivé cviky jsem čerpala převážně z knihy VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008.

3.2.2.1 Správný sed na velkém míči

Při prvním kontaktu s velkým míčem si musí děti osvojit správný sed na něm. Děti si musí zpočátku zvyknout na relativní labilitu míče. Před začátkem cvičení na míči je velice důležité vybrat správnou velikost míče, která se dá mírně upravit mírou nahuštění míče.

Správný sed na velkém míči nese tyto znaky:

- páteř je napřímená (protážení bederní, hrudní páteře) - vytáhnout se za temeno hlavy ke stropu,

- ramena rozložená do stran a stažena dolů (nestahovat lopatky k sobě!),
- brada je lehce zasunutá (tím dojde k napřimění krční páteře),
- postavení pánve – přední a zadní trny kosti kyčelní jsou v rovině,
- paty jsou pod kolena nebo mírně předsunuté,
- klouby kyčelní jsou vždy výše než klouby kolenní (aby nedošlo k přetížení kolenních kloubů) – úhel mezi trupem a stehny má být větší než 90%,
- noha je bosá (stimulace receptorů na plosce nohy),
- chodidlo je zatíženo tříbodově (váha pod palcem, malíkem a patou stejná), nohy roznožené na šířku kyčlí, špičky směřují dopředu. Při vzpřímeném sedu musí být pánev neutrální. (*Cvičení na míči: Manuál pro domácí cvičení dětí s vadným držením těla a strukturálními vadami páteře* [online]. Dětská nemocnice Brno, 2006 [cit. 2017-06-06]. Dostupné z: file:///C:/Users/admin/Downloads/cv-jednotka-mic.pdf)


Lehkým pohupováním na míči se naše páteř rozpruží, na což organismus reaguje „naladěním správného držení těla“. Tyto pohyby nám pomáhají udržovat jádro ploténky ve správné poloze a pomáhají bránit vyklenování ploténky směrem do kanálu páteřního.




Obrázek 1: Návuk správného sedu na míči

3.2.2.2 Cviky do průpravné části hodiny

Každé dítě má gymball, na kterém cvičí. Uspořádání je v kruhu tak, aby všechny děti mohly pozorovat předváděný cvik. Nabízím cvičení a aktivity, které lze zařadit do průpravné části hodiny.

Název cviku:	Pohyby paží
Cíl:	Nácvik koordinace pohybů těla
Základní postavení:	Vzpřímený sed pokrčmo na gymballu mírně roznožný, připažit
Provedení:	Střídáme různé polohy natažených paží, např. levá předpažit, levá upažit, obě paže vzpažit apod.
Chyby:	Úklony, předklony, rotace či záklony trupu, zvedání ramen.
	
Obrázek 2: Pohyby paží	

Název cviku:	Váha
Cíl:	Nácvik koordinace pohybů těla, balanční cvičení
Základní postavení:	Leh na břicho na míč
Provedení:	Zvedneme současně paže a nohy. V této poloze vydržíme co nejdéle.
	
Obrázek 3: Váha	

Název cviku:	Zrcadlo
Cíl:	Nácvik koordinace pohybů těla, přímivé cvičení
Základní postavení:	Vzpřímený sed pokrčmo na gymballu mírně roznožný, upažit poníž
Provedení:	Dvojice sedí vzpřímeně na míčích čelem k sobě, oba mají na hlavě předmět, který při prudkém pohybu spadne. Jeden předvádí pomalé cviky nataženými pažemi a druhý je opakuje.
Chyby:	Rychlé provádění, ohnutá záda, zvednutá ramena.
	
Obrázek 4: Zrcadlo	

3.2.2.4 Hry s gymballem, či oveballem

V tělovýchovném procesu mají pohybové hry velký motivační charakter. V úvodní části hodiny – zahřátí jsou hry spjaté především s motivačním a aktivizačním charakterem a také funkční přípravou na zátěž (rozcvičení, zahřátí/warm-up). Předkládám možné hry s gymbally, popř. overbally, které lze zařadit do průpravné části hodiny.

Název cviku:	Tanec na gymnastickém míči
Cíl:	Zahřátí, posílení svalů dolních končetin
Pomůcky:	Gymball, popř. dřívka se stuhami
Organizace:	Děti sedí na míči v kruhu.
Základní postavení:	Sed na gymballu pokrčmo mírně roznožný, připažit

Provedení: Děti provádí hmyty na míči vzhůru a dolů – úkrok levou, mírný přísun pravou a zpět; totéž opačně; možno přidat tleskání dlaněmi a údery dlaněmi do míče.

Varianta: Děti hopsají / pohupují se na míči s doprovodem hudby.




Obrázek 5: Hry s míčem - Tanec na gymnastickém míči

Název cviku:	Slalom mezi míči
Cíl:	Zahřátí
Pomůcky:	Gymball
Organizace:	Děti stojí mezi míči v kruhu.
Základní postavení:	Stoj spatný
Provedení:	Děti probíhají mezi míči.
	Varianta: Jednoduché pohybové činnosti – chůze, lezení, koulení míče mezi dětmi.



Obrázek 6: Hry s míčem - Slalom mezi míči

Název cviku:	Račí chůze
Cíl:	Zahřátí, posílení svalů trupu a paží.
Pomůcky:	Overball
Organizace:	Speciální uspořádání třídy není potřeba.
Základní postavení:	Vzpor vzadu ležmo pokrčmo
	
Obrázek 7: Hry s míčem - Račí chůze s overballem	

Název cviku:	Molekulová štafeta
Cíl:	Zahřátí.
Pomůcky:	Overball
Organizace:	Děti stojí v řadě za sebou.
Základní postavení:	Stoj spatný
Provedení:	<p>Dvě děti drží míč mezi sebou, aniž si pomáhají rukama. Děti drží míč hlavami nebo břichem. Cílem je obejít vyznačené místo, aniž by míč spadl.</p> <p>Pro děti byla manipulace s velkým míčem obtížná, proto doporučuji hru ve dvojicích a s menšími overbally.</p>



Obrázek 8: Hry s míčem - Molekulová štafeta

Název cviku:	Zaujmi polohu
Cíl:	Zahřátí.
Pomůcky:	Gymball
Organizace:	Děti stojí v kruhu.
Základní postavení:	Stoj spatný
Provedení:	<p>Všechny míče jsou na zemi, děti při hudbě běhají nebo chodí či poskakují mezi míči. Při zastavení hudby děti plní předem zadané úkoly např.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dotkni se míčem některou částí těla (loket, koleno, ruka, chodidlo). 2) Zaujmi polohu na míči např.: sed - vzpažit, upažit apod. 3) Posadit se na míč dle daného počtu (2 – 3 děti na jeden míč).



Obrázek 9: Hry s míčem – Zaujmi polohu

Název cviku:	Kolenem do míče
Cíl:	Zahřátí.
Pomůcky:	Gymball
Organizace:	Děti stojí v kruhu.
Základní postavení:	Stoj spatný
Provedení:	Děti v počtu 5 – 8 stojí v kruhu, jeden míč je uprostřed kruhu a děti si míč přihrávají mezi sebou kolenem. Míč se nesmí dostat ven z kruhu.



Obrázek 10: Hry s míčem - Kolenem do míče

3.2.3 HLAVNÍ ČÁST - SESTAVY

V hlavní části hudebně-pohybové lekce jsem s dětmi nacvičovala jednotlivé cviky ze sestavy (kroky a pohyb rukou). Upevněné cviky pak následně vedly k nácvičku sestavy v doprovodu hudby. Celou sestavu je možné shlédnout na přílohovém CD.

Hudba: PSY- Gangnam Style

Celková doba sestavy: 4 min. 12 sec.





Organizace: Velký kruh





Základní pozice









Základní široké postavení, široký stoj rozkročný. Paže pokrčeny v loktech, paličky leží na míči. Záda jsou rovná a hlava je v prodloužení páteře.




Cvik č.	4/4 takt Takty	Obrázek	Pozice, kroky, bubnování (P, K, B)
1.	3		<p>Pérování</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>K: Podřep rozkročný na každou dobu .</p>





2.	12	 	<p>Singels</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Úder jednou paží, druhá volně stoupá do vzpažení, úder střídavě levou/pravou. Místo úderu: Top (horní strana míče).</p> <p>4x úder: jeden úder na jednu dobu ve 4/4 taktu.</p> <p>„Doubles“</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Úder oběma paličkami současně. Místo úderu: Top.</p> <p>4x úder: jeden úder na jednu dobu ve 4/4 taktu.</p> <p>Opakování 6x (6 x 8 dob).</p>
3.	4	 	<p>„Singels“</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Úder jednou paží, druhá volně stoupá do vzpažení, úder střídavě levou/pravou. Loket jde ostře dozadu, úder projede paličkou po míči. Místo úderu: Top.</p> <p>2x úder: úder na 1. a 3. dobu ve 4/4 taktu.</p> <p>„Doubles“</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Úder oběma paličkami</p>


			<p>současně. Místo úderu: Top.</p> <p>2x úder: úder na 1. a 3. dobu ve 4/4 taktu.</p> <p>Opakování 2x (2 x 8 dob).</p>
4.	4	 	<p>Obcházení „Walking around“</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>K: Dítě u svého míče, obcházení míče zprava s pravou paličkou na míči a levou ve vzpažení. Dítě obejde 2x míč zprava (jedno obejití míče trvá 8 dob).</p> <p>„Jump“</p> <p>K: Poskok vpřed na „Hey“.</p> <p>Opakování 2x (2 x 8 dob).</p>
5.	4	 	<p>Obcházení „Walking around“</p> <p>Změna směru</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>K: Dítě u svého míče, obcházení míče zleva s levou paličkou na míči a pravou ve vzpažení. Dítě obejde 2x míč zleva (jedno obejití míče trvá 8 dob).</p> <p>„Jump“</p> <p>K: Poskok vpřed na „Hey“.</p> <p>Opakování 2x (2 x 8 dob).</p>

6.	2		<p>„Rumble - Doubles“ - Rychlé bubnování</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Dítě u svého míče, bubnuje co nejrychleji. Místo úderu: Top.</p>
7.	2		<p>„Overhead clicks“ společně s „Jump“</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Údery paličkami o sebe. Údery ve vysoké poloze – vzpažení.</p> <p>K: Poskok rozkročný na místě s údery na každou dobu ve 4/4 taktu.</p> <p>Opakování 2x (2 x 4 doby).</p>
8.	2		<p>„Overhead clicks“ společně s poskokem s odrazem</p> <p>P: stoj snožný.</p> <p>K: Poskok s odrazem jedné nohy, střídavě levou/pravou s údery na každou dobu ve 4/4 taktu.</p> <p>B: Údery paličkami o sebe. Údery ve vysoké poloze – vzpažení.</p>



9.	4		<p>Obcházení „Walking around“</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>K: Dítě u svého míče, obejde 2x míč zprava (jedno obejití míče trvá 8 dob), levá paže ve vzpažení, pravá se přidržuje míče.</p> <p>Opakování 2x (2 x 8 dob).</p>
10.	4		<p>Obcházení „Walking around“</p> <p>Změna směru</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>K: Dítě u svého míče, obejde 2x míč zleva (jedno obejití míče trvá 8 dob), pravá paže ve vzpažení, levá se přidržuje míče.</p> <p>Opakování 2x (2 x 8 dob).</p>
11.	8		<p>„Singels“ s výpadem, „Doubles“</p> <p>K: Výpad vpravo</p> <p>B: Singels vpravo na sousední míč</p> <p>P: Základní pozice 1</p> <p>B: Doubles</p> <p>K: Výpad vlevo</p> <p>B: Singels vlevo na sousední míč</p> <p>P: Základní pozice 1</p> <p>B: Doubles</p> <p>Opakování 8x (8 x 4 doby).</p>





			
12.	8		<p>„Simple cross over“ – Jednoduchý přechod</p> <p>P: Základní pozice 1</p> <p>B: Simple cross over na 1. dobu ve 4/4 taktu.</p> <p>Opakování 8x (8 x 4 doby).</p>
13.			Opakuji cvik č. 4.
14.			Opakuji cvik č. 5.
15.			Opakuji cvik č. 6.
16.			Opakuji cvik č. 7.
17.			Opakuji cvik č. 8.
18.			Opakuji cvik č. 9.
19.			Opakuji cvik č. 10.
20.	8		<p>„Doubles“ + „Overhead clicks“</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: 2x Doubles. Místo úderu: Top.</p> <p>2x úder: úder na 1. a 2. dobu ve 4/4 taktu.</p> <p>B: 4x Overhead clicks, 4x úder ve</p>





			<p>4/4 taktu. Údery ve střední poloze – předpažení.</p> <p>K: Jdeme dokola na 4 doby.</p> <p>Opakování 5x (5 x 6 dob). Zakončení 2x Doubles na 3. a 4. dobu ve 4/4 taktu.</p>
21.			Opakuji cvik č. 8.
22.			Opakuji cvik č. 9.
23.	3 doby		<p>„Doubles“</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: 3x Doubles. Místo úderu: Top.</p> <p>3x úder: úder na 1., 2. a 3. dobu ve 4/4 taktu.</p>
24.	1 doba		<p>„Extended singels“</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Extended singels na 4. dobu ve 4/4 taktu.</p>
25.	12		<p>„Doubles“ + „Overhead clicks“</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: 2x Doubles. Místo úderu: Top.</p> <p>2x úder: úder na 1. a 2. dobu ve 4/4 taktu.</p> <p>K: Cval stranou vpravo kolem</p>



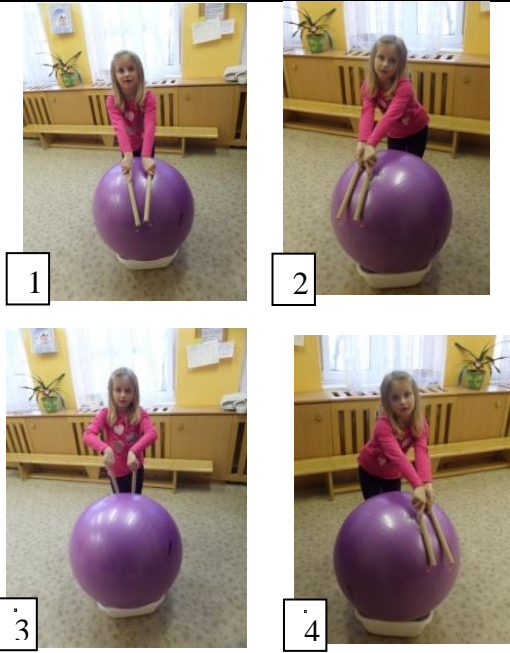
			celého kruhu. Opakování 12x (12 x 4 doby).
26.	1		„Extended singels“ P: Základní pozice. B: Simple cross over na 1. dobu ve 4/4 taktu.








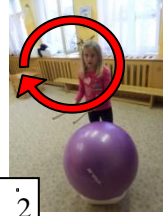




Tabulka 4: Choreografie

Možnosti cviků (úderů) na míč	
	<p>„Singles“</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Úder jednou paží, druhá volně stoupá do vzpažení. Místo úderu může být umístěno kdekoliv na míč (Top – horní strana, Side – pravá/levá strana, Front – přední strana, Back – zadní strana).</p> <p>Možnosti: Houpání boků ze strany na stranu podle úderu (úder pravou paží, zhoupnutí boků doprava a opačně).</p>
	<p>„Extended singels“</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Jednou paží bubnujeme do míče, druhá je ve vzpažení nad hlavou.</p>


	<p>„Doubles“</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Úder do míče oběma pažemi najednou. Při úderu podřep rozkročný.</p>
	<p>“Extended Doubles”</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Oběma pažemi najednou úder do míče, poté přes předpažení dojet pažemi do vzpažení.</p>
	<p>„Rumble“ - Rychlé bubnování</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Dítě u svého míče bubnuje co nejrychleji. Bubnování může být stylem „Singles“ nebo “Doubles“. Místo úderu: Top.</p>
	<p>„Top Ball“ – Horní strana míče</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Úder umístěný oběma pažemi na horní stranu míče.</p>

	<p>„Front Ball“ – Přední strana míče</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Úder umístěný oběma pažemi na přední stranu míče.</p>
	<p>„Back Ball“ – Zadní strana míče</p> <p>P: Základní pozice, odstup krok vzad od míče.</p> <p>B: Údery umístěny na zadní stranu míče – spodní údery.</p>
	<p>„Side Ball“ – pravá/levá strana míče</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Úder umístěný vpravo, nebo vlevo oběma pažemi najednou.</p>
	<p>„Side Beats“ – Postranní bubnování</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Současné údery pravou paží na pravé straně míče a levou paží na levé straně míče.</p>

	<p>„Overhead clicks“ – paličkami o sebe nad hlavou</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Údery paličkami o sebe. Údery mohou probíhat ve třech polohách:</p> <p>Vysoké – vzpažení</p> <p>Střední – předpažení</p> <p>Nízké – předpažení poníž</p>
	<p>„Simple cross over“ – Jednoduchý přechod</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Překřížíme pravou paži přes levou a úder provedeme pouze pravou. Dáme paže zpět do základní pozice a překřížíme levou přes pravou.</p>
	<p>„Around the World“</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Doubles okolo míče. Cesta pohybu pažemi začíná vpředu na míči, pokračuje stranou, vzad, na druhou stranu a zpět vpřed.</p>

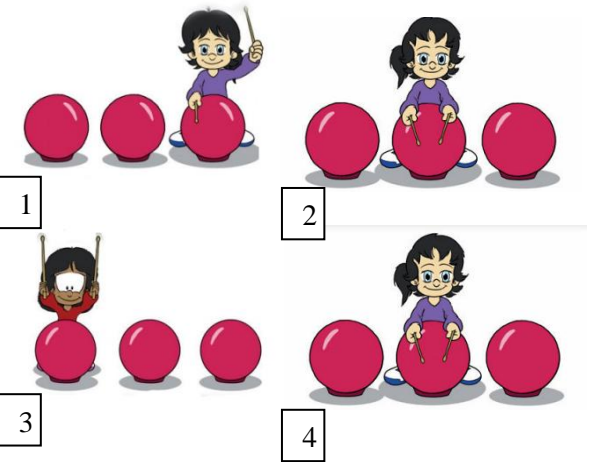
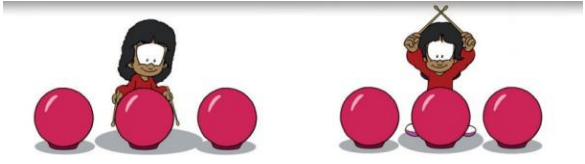
 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	<p>„Brush” - Zametání</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: Obě paže upažíme na jednu stranu, úder bližší paže k míči umístíme na střed míče, poté dojedeme do upažení na druhou stranu a opakujeme z druhé strany. Zametáme do oblouku, každou paží zvlášť.</p>
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>	
 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	<p>„Figure 8” – Figura 8</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: To samé jako pozice Zametání, ale zametáme oběma pažemi najednou z jedné strany na druhou do ležící arabské číslice 8.</p>
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>	

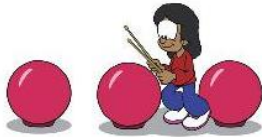





Tabulka 5: Možnosti cviků (úderů) na míč

Možnosti cviků (úderů) mezi dvěma míči	
	<p>Stoj mezi dvěma míči 1</p> <p>P: Stoj spatný mezi míči.</p> <p>B: Úder pravou paží do míče napravo a zároveň úder levou paží do míče nalevo.</p>

	<p>Stoj mezi dvěma míči 2</p> <p>P: Stoj rozkročný mezi míči.</p> <p>B: Doubles do míče napravo, pak do míče nalevo.</p>
	<p>Stoj mezi dvěma míči 3</p> <p>P: Stoj rozkročný mezi míči.</p> <p>B: Extended Singels do míče napravo, pak do míče nalevo.</p>

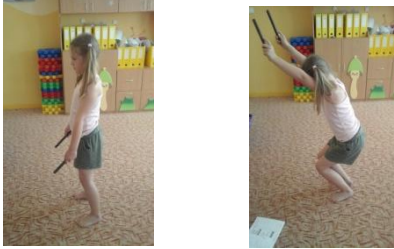


Tabulka 6: Možnosti cviků (úderů) mezi dvěma míči

Možnosti jednoduché sestavy cviků (úderů) na míč	
	<p>Step Touch</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Step Touch pravou, vzpažit pravou (2 doby). - Step Touch levou, 1x Double (2 doby). - 1 x Opakovat (4 doby). - Step Touch levou, vzpažit (2 doby). - Step Touch pravou, 1x Double (2 doby). - 1 x Opakovat (4 doby). <p>Opakovat celou sestavu 3x (48 dob).</p>
	<p>Down and Up</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x Side Beats, 2x Overhead Clicks (4 doby), opakování 1x. - 1x Side Beats, 1x Overhead Clicks (2 doby). <p>Opakovat celou sestavu 3x (18 dob).</p>

 	<p>Side Slide a Figure 8</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: - 8x Side slide (poskoky stranou) okolo míče vpravo (8 dob). - 1x Slow Figure 8 vpravo (2 doby). Opakování vpravo, vlevo, vpravo.</p>
   	<p>Step Out Lunge</p> <p>P: Základní pozice.</p> <p>B: - Lunge pravou společně se Single na sousedův míč po pravici (1 doba). - Vrátit se zpět k vlastnímu míči, 1x Double (1 doba). - Opakovat 3x doprava. - Opakovat to samé doleva (8 dob). (Drums Alive DRUMTASTIC® Program for Educators: Brazilian BBQ Lesson Plan, 2017)</p>

Tabulka 7: Možnosti jednoduché sestavy cviků (úderů) na míč

Kroky během cviků (úderů) na míč	
 	<p>„Hopscotch“ - Panák</p> <p>P: Stoj spojný, připážit.</p> <p>K: Ze stoje spojného do stoje rozkročného, vzpažit dovnitř a zpět.</p>
  	<p>„Jumping Jacks“</p> <p>P: Stoj spojný, připážit (pokrčit upažmo poníž).</p> <p>K: Poskok ze stoje spojného do podřepu rozkročného a zpět.</p>

	<p>„Squat“ - Podřep</p> <p>P: Úzký stoj rozkročný. Paže pokrčeny v loktech, paličky leží na míči. Záda jsou rovná a hlava je v prodloužení páteře.</p> <p>K: Úzký stoj rozkročný, podřep.</p>
	<p>„Step touch“</p> <p>P: Stoj spojný, připažit (pokrčit upažmo poníž).</p> <p>K: Krok stranou s přinožením (tam a zpět).</p>
	<p>„Knee up“ – Koleno nahoru</p> <p>P: Stoj spojný. Paže pokrčeny v loktech, paličky leží na míči. Záda jsou rovná a hlava je v prodloužení páteře.</p> <p>K: Pravá krok stranou a levá skrčit přednožmo (tam a zpět).</p>
	<p>„Lunge side“</p> <p>P: Stoj spojný. Paže pokrčeny v loktech, paličky leží na míči. Záda jsou rovná a hlava je v prodloužení páteře.</p> <p>K: Ze stoje spojného výpad do podřepu únožného pravou, přísun a totéž levou.</p>
	<p>„Shuffle“- Polkový krok do strany</p> <p>P: Stoj spojný, připažit (pokrčit upažmo poníž).</p> <p>K: Krok, výskok s přísunem, krok, přísun.</p>
	<p>„March“ - Chůze</p> <p>P: Stoj spojný. Paže pokrčeny v loktech, paličky leží na míči. Záda jsou rovná a hlava je v prodloužení</p>

	páteře. K: Chůze na místě (8 kroků) pravou, levou.
--	-------------------------------------------------------


Tabulka 8: Kroky během cviků (úderů) na míč

3.2.4 ZKLIDNĚNÍ


Po hlavní části lekce by mělo cvičení směřovat k uklidnění organismu dětí, snížení jejich vzrušení a protažení zatěžovaných svalových partií. Pro uvolňovací a relaxační cvičení je gymnastický míč vhodnou pomůckou. Můžeme pustit potichu oblíbenou hudbu a užít si uvolnění. Je dobré se soustředit na dýchání a nesmí nás při cvičení nic bolet.


Vhodně volená pohybová aktivita by měla vytvořit atmosféru pohody. Princip těchto cvičení je založen na uvolnění celého těla a uklidnění skupiny za použití gymnastických míčů. (Jarkovská, 2011)

V následující části přikládám výběr cviků vedoucích ke zklidnění organismu.

Název cviku:	Polez, broučku, ven!
Cíl:	Zklidnění organismu, protažení ve dvojicích.
Organizace:	Děti mají jeden míč ve dvojicích, speciální uspořádání třídy není potřeba.
Základní postavení:	Leh na břicho na míči.
Provedení:	Jedeno z dětí se položí na břicho na míč. Druhý ho drží za ruce a pomalu táhne dozadu a zpět. Děti se vymění.
	

Obrázek 11: Polez, broučku, ven!

Název cviku:	Koulení
Cíl:	Zklidnění organismu, vydýchání, protažení dolních končetin.
Organizace:	Děti sedí v kruhu čelem k sobě, mají jeden míč.
Základní postavení:	Sed roznožný na zemi.
Provedení:	Děti kutálí míč mezi sebou. Nejprve k jednomu potom k druhému. Dbají na to, aby šly dopředu a dolů vždy pomalu a s výdechem.
	
Obrázek 12: Koulení	

Název cviku:	Masáž s využitím overballů
Cíl:	Zklidnění organismu, vydýchání.
Organizace:	Tento cvik provádíme ve dvojici, speciální uspořádání třídy není potřeba.
Základní postavení:	Leh na zemi na břiše.
Provedení:	Jedno z dětí leží na břiše, druhé mu lehce kutálí overball od paty přes lýtka, stehna a hýždě na záda. Pak se děti vymění, nebo může míč kutálet paní učitelka.
	
Obrázek 13: Masáž s využitím overballů	

Název cviku:	Luk
Cíl:	Protažení prsních svalů.
Organizace:	Speciální uspořádání třídy není potřeba.
Základní postavení:	Leh na míči, připažit.
Provedení:	Přes upažení, dlaně vzhůru, vzpažit a zpět.



Obrázek 14: Zklidnění - Luk 1








Obrázek 15: Zklidnění - Luk 2

Název cviku:	Líný brouk
Cíl:	Vydýchání, protažení vzpřimovače páteře.
Základní postavení:	Leh na břicho na míči.
Provedení:	Dítě se položí břichem na míč, uvolní se tak, aby mu klesla hlava i nohy. Pokud se dítě cítí příjemně, může míčem pohybovat vpřed a vzad.



Obrázek 16: Zklidnění - Líný brouk

Název cviku:	Pánevní houpačka
Cíl:	Zklidnění organismu, uvolnění svalů, vydýchání.
Základní postavení:	Sed pokrčmo roznožný na míči, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok.
Provedení:	Dítě vysazuje pánev vzad a podsazuje pánev vpřed. Dochází k uvolnění svalů pánevního dna a bederní části páteře. Modifikace: Pánevní houpačka do stran. Dítě posunuje pánev střídavě doprava a doleva. Chodidla jsou stále na místě. Ve stejném rytmu provede tento cvik několikrát za sebou.
	
Obrázek 17: Zklidnění – Pánevní houpačka 1	Obrázek 18: Zklidnění – Pánevní houpačka 2
	
Obrázek 19: Zklidnění – Houpání do stran 1	Obrázek 20: Zklidnění – Houpání do stran 2

Název cviku:	Koulení v kleku sedmo
Cíl:	Protažení beder.
Základní postavení:	Klek sedmo, ohnutý předklon, ruce na míči.
Provedení:	Dítě koulí míč střídavě vlevo a vpravo.
	
Obrázek 21: Zklidnění – Koulení v kleku	

3.2.5 VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ

Jako vyrovnávací – kompenzační cvičení jsou označována taková tělesná cvičení, jejichž cílem je odstranit nebo zlepšit pohybové nedostatky a vady tak, aby došlo k vyváženému, fyziologicky správnému stavu všech částí pohybového aparátu (Kubánek, 1992). Cvičení působí pozitivně na celý axiální systém, který slouží vzpřímenému držení těla a tvoří jeho pohybovou bázi. Efektivnost cvičení na míči spočívá v nestabilní základně, kterou nám míč poskytuje. Míč nám poslouží jak k protahovacím, tak posilovacím cvikům v nejrůznějších pozicích - vsedě, vleže, na břiše i na zádech.

Podle specifického zaměření a převládajícího fyziologického účinku na pohybový aparát rozděluje Čermák (2000) vyrovnávací cvičení na tři velké skupiny:



1. posilovací
2. protahovací
3. uvolňovací



Následující cviky jsou zaměřené na posilování svalů s tendencí k ochabování. Je nutné zdůraznit, že při provádění všech posilovacích cviků platí:

- nedělat trhané a rychlé pohyby,
- řídit se instrukcemi ke cvičení,

- během cvičení dýchat klidně a rovnoměrně,
- při cvičení nesmí nic bolet.

Cviky zaměřené na posilování svalů s tendencí k ochabování

Název cviku:	Odlehčení
Cíl:	Posílení svalů hýždí a stehen.
Základní postavení:	Sed pokrčmo roznožný na míči, připažit, ruce na stehnech.
Provedení:	Dítě míč koulí dopředu, stejně tak natáhne paže dopředu. V této poloze dítě chvíli vytrvá, a pak se vrátí do výchozí polohy.
	
Obrázek 22: Posilování - Odlehčení 1	Obrázek 23: Posilování - Odlehčení 2

Název cviku:	Zvedání pánve
Cíl:	Posílení hýžďového svalstva, spodní části břišních svalů a svalů dolních končetin.
Základní postavení:	Leh pokrčmo, paty (lýtka) na míči, upažit dolů.
Provedení:	Dítě s výdechem přitáhne špičky k holeni, paty co nejsilněji zatlačí do míče a mírně zvedne pánev.
	
Obrázek 24: Posilování - Zvedání pánve 1	Obrázek 25: Posilování - Zvedání pánve 2

Název cviku:	Česání jablek
Cíl:	Posílení břišních svalů.
Základní postavení:	Leh pokrčmo, paty (lýtka) na míči, upažit dolů.
Provedení:	Dítě s výdechem přikutálí míč co nejdříve k hýždím, provede hrudní předklon a předpaží. Krátce vydrží a vrátí se do výchozí polohy. Cvik se opakuje 5krát.



Obrázek 26: Posilování - Česání jablek 1



Obrázek 27: Posilování - Česání jablek 2

Název cviku:	Kutálení „Brouk hovníval“
Cíl:	Posílení břišních svalů.
Základní postavení:	Leh pokrčmo mírně roznožný, míč na břicho.
Provedení:	S výdechem dítě provede hrudní předklon, kutálí míč po stehnech ke kolenům. Nádech, výdrž – s výdechem zpět. Cvik se opakuje 5krát.



Obrázek 28: Posilování - Kutálení 1



Obrázek 29: Posilování - Kutálení 2

Název cviku:	Letec
Cíl:	Posílení zádových svalů.
Základní postavení:	Podpor na předloktí klečmo, paže na míči.
Provedení:	Dítě břichem nalehne na míč. Napne nohy a zároveň zvedne trup a vzpaží zevnitř, špičkami se zapře vzadu, případně se zapře chodidly o stěnu či skříň. Vydrží 6 sekund a vrátí se do výchozí polohy.
Chyby	Dítě se dívá přímo na podlahu, nezvedá příliš hlavu. Trup se zvedne jen tak vysoko, aby se dítě neprohýbalo v kříži.



Obrázek 30: Posilování - Letec 1



Obrázek 31: Posilování - Letec 2

Název cviku:	Most
Cíl:	Posílení svalstva celého těla.
Základní postavení:	Leh pokrčmo, paty (lýtka) na míči, upažit dolů.
Provedení:	Dítě vykutálí míč lehce vpřed a zvedne hýždě tak, aby celé tělo tvořilo jednu přímku. V krajní poloze vydrží 6 sekund. Variace: Dítě v krajní poloze zvedne střídavě pravou a levou nohu (3 – 5krát).
Chyby	Nezvedat hýždě příliš vysoko, hlava a ramena zůstávají ležet na zemi, dýchat klidně a rovnoměrně.



Obrázek 32: Posilování - Most 1



Obrázek 33: Posilování - Most 2




Obrázek 34: Posilování - Most 3

Název cviku:	Umývání oken
Cíl:	Posílení dolních fixátorů lopatek
Základní postavení:	Sed pokrčmo roznožený na míči, pokrčit upažmo, předloktí vzhůru.
Provedení:	Dítě stahuje lokty lehce dolů a zpět – provádí malé svislé kroužky dlaněmi vpřed, jako když „umývá okno“



Obrázek 35: Posilování - Umývání oken

Název cviku:	Panák
Cíl:	Posílení svalů trupu, paží a dolních končetin
Základní postavení:	Sed pokrčmo roznožný na míči.
Provedení:	Dítě provádí hmity vzhůru a dolů a střídavě tleská dlaněmi (úder paličkami) ve vzpažení dovnitř a udeří po stranách do míče.
	
Obrázek 36: Posilování - Panák	

Protahovací cvičení zaměřená na svaly s tendencí ke zkrácování

Protahovací cvičení slouží k obnovení a zachování fyziologické délky u svalů zkrácených a svalů, které mají tendenci ke zkrácení. Čermák (2000) upozorňuje, že při provádění protahovacích cvičení je nutné tlumit a oddálit reflexy, které vyvolávají obrannou kontrakci protahovaného svalu. Toho lze dosáhnout: záměrnou volní relaxací svalu, cvičením ve staticky nenáročných polohách, pomalým cvičením, postizometrickou relaxací.

Protahovací cvičení neboli strečink provádíme po sportovní aktivitě, kdy hlavním cílem je vykompenzovat napětí zatěžovaných svalů a protáhnout je do původní délky. Pokud neprovedeme závěrečné protažení, nedojde ke kompenzaci (uvolnění napětí) a svaly by měly tendenci se zkracovat.

Thierfelder Susanne, Praxl Norbert (1998) uvádí, proč jsou protahovací cviky nepostradatelné:

- Protahovací cvičení zvyšuje pružnost svalů, pojivové tkáně, kloubních pouzder, vazů a šlach.
- Pohyby jsou tak ekonomičtější, to znamená, že se tolik nezatěžují svaly. Protážené svaly se mnohem pomaleji zkracují a tuhnou.
- Čím jsou svaly pružnější, tím jsou méně náchylné k úrazům.
- Zkracování a tuhnutí svalů může silně ovlivnit držení těla. Pravidelným strečinkem se může tomuto jevu předejít.

Následující cviky jsou zaměřené na protažení svalů s tendencí ke zkracování. V každé lekci vystřídáme 3 – 4 cviky.

Název cviku:	Zavazování tenisek
Cíl:	Protahování zadní strany stehen
Základní postavení:	Sed na míči roznožný pokrčmo levou, připažit.
Provedení:	Dítě se předkloní vpravo, dlaně na pravý kotník (špičku) a zpět; totéž opačně.
	
Obrázek 37: Protahování – Protažení zad. stehen vsedě.	

Název cviku:	Sluníčko, sluníčko, popolez maličko!
Cíl:	Protahování vnitřní a zadní strany stehen
Základní postavení:	Sed roznožný, držet míč před sebou na zemi.
Provedení:	Dítě kutálí míč vpřed, trup se přitom dostává do předklonu. Návrat do

základního postavení.

Varianta: Kutálení v sedu zkřížném skrčmo L přes – protažení beder.



Obrázek 38: Protahování – Sluníčko, sluníčko, popolez maličko! 1





Obrázek 39: Protahování – Sluníčko, sluníčko, popolez maličko! 2



Obrázek 40: Protahování – Sluníčko, sluníčko, popolez maličko! 3

Název cviku:	Žabák
Cíl:	Protahování ohybačů zápěstí
Základní postavení:	Vzpor stojmo, ruce na míči.
Provedení:	Dítě kutálí míč lehce k sobě, aniž mění polohu prstů. V krajní poloze chvílku vydrží a zpět.
Obrázek 41: Protahování - Žabák	

Název cviku:	Křídýlko
Cíl:	Protažení prsních svalů, posílení rotátorů páteře a dolních fixátorů lopatek
Základní postavení:	Podpor na předloktí klečmo sedmo, paže na míči.
Provedení:	Dítě otočí trup vlevo, vzpaží zevnitř levou (podívá se na dlaň), pravá na míči. Návrat zpět a totéž na druhou stranu.
	
Obrázek 42: Protahování – Křídýlko	

Název cviku:	Probuzení
Cíl:	Protažení svalů zad a dolních končetin
Základní postavení:	Sed na míči, připažit.
Provedení:	Dítě s výdechem provede hluboký předklon, ruce na zem; s nádechem vzpřim, upažit vzad.
	
Obrázek 43: Protahování - Probuzení	

Relaxační cvičení

Kubánek (1992) vnímá relaxační cvičení jako uvolňování nadměrného svalového napětí, navozování uvolnění jednotlivých svalových skupin a navození celkové relaxace. Prostřednictvím relaxačních cvičení si děti mohou uvědomit pocit svalového napětí a uvolnění a tím mimo jiné dopomoci k lepší svalové koordinaci. Tato cvičení mají velice příznivý vliv na schopnost soustředění, aktivace, spolupráce a konečně i na vyzrání nervové soustavy.

U relaxačních cvičení je potřebné dodržovat instrukce k přesné poloze, která je většinou klidová. Zároveň je vyžadováno větší množství opakování cviků, což není pro děti příliš zábavné. Proto je u těchto cviků zvláště důležitá motivace dětí nejlépe příběhem, který provází celé cvičení (Vaňková, 2005). Pro celkovou relaxaci využíváme napínání a uvolňování svalových skupin podle určitého řádu, kdy postupně uvolňujeme celé tělo od špiček nohou směrem k hlavě, nebo obráceně tj. od hlavy k nohám, či od pravé strany k levé. Zavřením očí a poslechem relaxační hudby se může prohloubit pocit uvolnění.

Název cviku:	Masáž ve dvojicích
Cíl:	Celkové uvolnění
Základní postavení:	Leh na zemi na břiše.
Provedení:	Jedno z dětí leží na břiše, druhé mu lehce kutálí gymball od pat přes lýtka, stehna a hýždě na záda. Pak se děti vymění, nebo může míč kutálet paní učitelka.
	
Obrázek 44: Uvolnění – Masáž ve dvojicích	

4 DISKUZE

Zájmového kroužku Drumming, který se odehrával v 51. mateřské škole Plzeň, příspěvková organizace, se zúčastnilo osm dětí v předškolním věku (5 chlapců a 3 dívky). Kroužek se realizoval 1x týdně / 45 minut vždy v odpoledních hodinách v prostorech mateřské školy. Hudebně – pohybový program absolvoval i jeden chlapec ze speciální třídy, kterému byl diagnostikován těžce opožděný vývoj řeči, narušená schopnost koncentrace pozornosti u verbálních činností se zvýšenou unavitelností, méně rozvinutá koordinace hrubé motoriky, vysoká senzitivita a úzkostnost. Cíl tohoto programu byl sledován v celkovém rozvoji osobnosti dítěte, zejména v jeho hrubé motorice a v sociálních dovednostech.

Děti po příchodu na lekci měly připravené gymbally, každé dítě mělo zapůjčeno svůj vlastní míč. Gymbally byly zpočátku upevněny na plovacích kruzích, nicméně toto řešení nebylo úspěšné. Míč po úderu paličkami, či v průběhu cvičení na kruhu nedržel. Jako úspěšné řešení se uplatnily prádelní koše, které zajišťovaly pevnou základnu. Dalším postřehem bylo, že děti při nacvičování sestavy nedokázaly správně provést výpad stranou s úderem do míče po jejich pravici / levici. Bylo to způsobené tím, že míče byly od sebe příliš vzdálené. Větší vzdálenost mezi míči byla ale nutná vzhledem ke krokovým variacím okolo míče v průběhu cvičení. Návrhem z mé strany je pouhé naznačení úderu do vedlejšího míče.

Z reakcí dětí lze usoudit, že je cvičení velice bavilo. K pozitivním prvkům řadím i to, že prováděná cvičení a aktivity s míči byly pro děti inovativní, neprozkoumané. Dále děti ocenily i moderní, rytmické písně, na které jednotlivé cviky prováděly. Více byly motivovány při nacvičování úderů do bubnů než při cvičení zaměřených na protahování a posilování. Zpočátku bylo také nelehké děti zklidnit v závěrečné části hodiny. Tento jev byl pravděpodobně posílen nadšením předcházejících aktivit. Nicméně po několika lekcích (cca po 4 lekcích) se podařilo udržet děti v závěru hodiny klidné a zrelaxované.

Zvláštní pozornost byla také věnována chlapci ze speciální třídy MŠ, který se prvních lekcí mírně obával, dokonce odmítal i na lekce docházet. Chlapcův pohybový projev byl ve srovnání ostatními dětmi na podstatně nižší úrovni, což bylo ale podmíněno jeho zdravotním a psychickým stavem. O to více bylo pak potěšující sledovat, jak jeho

zájem o Drumming i úroveň jeho pohybové koordinace roste, v závěru vyžadoval i lekce po skončení programu. Jeho celková koordinace nedosahovala úrovně dětí z běžné třídy, ale postupem času se výrazně zlepšila.

Hudebně – pohybový program Drums Alive® neocenily pouze děti, ale i rodiče a senioři z Domova pro seniory "Sedmikráska" v Plzni. Vzhledem k tomu, že se podařilo nacvičit úspěšnou sestavu v průběhu jednotlivých lekcí Drummingu, rozhodla jsem se, na požádání paní ředitelky 51. MŠ, představit výslednou sestavu právě ve zmíněném Domovu pro seniory "Sedmikráska" v Plzni a během besídky pro rodiče v 51. MŠ Plzeň. Všechny ohlasy byly jen pozitivní.

Na základě úspěšného výsledku z hudebně – pohybového programu Drums Alive® mně bylo ředitelkou 51. MŠ nabídnuto vést tento program i v následujících školních letech.



Obrázek 45: Vystoupení v Domově pro seniory "Sedmikráska"

ZÁVĚR

Bakalářská práce byla rozdělena na dvě části – na teoretickou a praktickou část. V teoretické části práce byl popsán vliv bubnování na zdravotní stav člověka a bylo objasněno, jaký vliv má hudba a rytmus na mozkové vlny. Zásadní pozornost byla věnována představení hudebně-pohybového programu Drums Alive® (bubnování na gymnastické míče). Tím, že bakalářská práce byla zaměřená na děti předškolního věku, popsala jsem i předškolní období převážně z tělovýchovného pohledu.

V praktické části práce jsem uvedla zásobník cviků a ukázkou jednoduché sestavy s využitím prvků programu Drums Alive® rozvíjející rytmické a jiné pohybové schopnosti dětí předškolního věku.

Cílem této práce bylo vytvořit metodický materiál zabývající se prvky z programu Drums Alive®, doprovázený fotografiemi a videi, který by obohatil vyučování na mateřských školách. Tento metodický materiál, jímž se můžou zpestřit pohybové aktivity prováděné v mateřské škole, se mi podařilo sestavit. Věřím, že bude inspirací pro pedagogické pracovníky pracující s dětmi předškolního věku.

RESUMÉ

This bachelor thesis is aimed on issue of program Drums Alive® (drumming on the gymnastic balls) adapted to the pupils of kindergarten. The thesis contains theoretical and practical parts. In the first part of my bachelor thesis I introduce a new alternative program Drums Alive® with its rules and advantages. This part contains detailed analysis of the principles of drumming (holding the drumsticks, basic positions, basic drumming skills, dance formations). The following chapters focus on the characterization of preschool age children in the area of physical development and movement activities in a given period. I discuss the general educational program for preschool education (FEPs PV), especially on exercise and fitness activities for preschool children. The thesis also deals with pupils with special needs.

The practical part contains a set of exercises, choreographies and games usable in physical education from drumming point of view. At the end of the practical part of the thesis I evaluate my Drumming program held in 51. Pre-primary School in Plzen. I can see the benefits of my bachelor thesis in introducing a new kind of physical activities for children to eliminate negative consequences of civilization.

SEZNAM LITERATURY

Carrie Ekins. IDEA Health & Fitness Association [online]. 2015 [cit. 2017-06-20]. Dostupné z: <http://www.ideafit.com/fitness-expert/carrie-ekins>

Cvičení na míči: Manuál pro domácí cvičení dětí s vadným držením těla a strukturálními vadami páteře [online]. Dětská nemocnice Brno, 2006 [cit. 2017-06-06]. Dostupné z: <file:///C:/Users/admin/Downloads/cv-jednotka-mic.pdf>

ČERMÁK, Josef. *Záda už mě nebolí*. Čes. vyd. 4. Praha: Jan Vašut, 2000. ISBN 80-7236-117-1.

Drums Alive DRUMTASTIC® Program for Educators: Brazilian BBQ Lesson Plan [online]. 2017 [cit. 2017-06-22]. Dostupné z: <https://www.drums-alive.com/programs/new-drumtastic-program-for-educators>.

Drums Alive® Kids Gummy Bear Song [online]. YouTube: Saskia Reuter, 2014 [cit. 2017-02-06]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=iaMsuj9Llc8>.

DVOŘÁK, Josef. *Logopedický slovník*. 2. Upravené a rozšířené vyd. Žďár nad Sázavou: Logopedické centrum, 2001. 223 s. ISBN 80-902536-2-8.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.

EKINS, Carrie. *Drums Alive: Instruktor manual*. Německo, 2012.

Franziska Fähle Master-Instructor Drums Alive Kids Beats [online]. YouTube: www.premium-fitness.info, 2011 [cit. 2017-02-06]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=Jx9Gv_2itgk.

HERM, Sabine. *Psychomotorické hry: 92 her zaměřených na motorický vývoj dětí v mateřské škole*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-018-9.

HNÍZDILOVÁ, Michaela. *Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4010-6.

HŘÍCHOVÁ, Miloslava, Jana MIŇHOVÁ a Lenka NOVOTNÁ. *Vývojová psychologie pro učitele*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 2000. ISBN 80-7082-626-6.

CHOUTKA, M., BRKLOVÁ, D., VOTÍK, J. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň : ZČU, 1999.

JARKOVSKÁ, Helena. *264 cvičení na velkém míči: [zásobník posilovacích a protahovacích cviků pro každého]*. Praha: Grada, 2011. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3820-8.

KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2846-9.

Kids Drums Alive! head shoulders knees and toes [online]. YouTube: Kids Drums Alive! Exercise class, 2013 [cit. 2017-02-06]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=pMfolOhcstM>.

KOHOUTEK, Milan. *Koordinální schopnosti dětí: výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8-11 let*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005. ISBN 80-86317-34-x.

KUBÁNEK, Bohumil. *Základy zdravotní tělesné výchovy pro žáky základních škol: (oslabení podpůrně pohybového systému) : metodická příručka pro učitele základních škol*. Olomouc: Hanex, 1992. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-900925-2-7.

MACUROVÁ, Gabriela. *Cvičení na míči pro maminky s dětmi: od narození do 4 let*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-2611-0.

MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak*. Praha: Eminent, c2003. ISBN 80-7281-125-8.

MAREK, Vlastimil. *Tajné dějiny hudby: zvuk a ticho jako stav vědomí*. Praha: Eminent, c2000. ISBN 80-7281-037-5.

MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R., ŠTĚPNIČKA, J., , *Antropomotorika II.: skripta*, 1. vyd. Praha : SPN, 1988.

Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální. 1. vydání. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2008. 110 s. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z WWW: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP-ZSS_kor-final.pdf>. ISBN 978-80-87000-25-0.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. 1. vydání. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2006. 48 s. [cit. 2017-04-20]. ISBN 80-87000-00-5. Dostupné z WWW: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf>.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: Zdeněk Šimanovský*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-339-0.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1999. ISBN 80-7067-953-0.

ŠVARCOVÁ-SLABINOVÁ, Iva. *Základy speciální pedagogiky*. Praha: Parta, 2012. ISBN 978-80-7320-176-0.

THIERFELDER, Susanne a Norbert PRAXL. *Cvičíme s gymnastickým míčem: [desetiminutový program pro pěknou postavu]*. Praha: I. Železný, 1998. Jak na to (Ivo Železný). ISBN 80-240-0271-x.

TOMÁNKOVÁ, Karla, Marta MUCHOVÁ a Hana JANOŠKOVÁ. *Fitball pro ženy i muže*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-110-3.

VAŇKOVÁ, Jana, Lucie NEČASOVÁ. *Sborník námětů pro cvičení rodičů s dětmi: Metodický materiál. Třetí vydání*. Brno: Centrum pro rodinu a sociální péči, 2005.

VÁŇOVÁ, Jindřiška. *VYUŽITÍ PRVKŮ Z HUDEBNĚ-POHYBOVÉHO PROGRAMU DRUMS ALIVE® (BUBNOVÁNÍ NA GYMNASTICKÉ MÍČE) NA 1. STUPNI ZŠ*. Plzeň, 2014. Diplomová práce. ZČU v Plzni. Vedoucí práce Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ**Seznam tabulek**

Tabulka 1: Taneční formace	16
Tabulka 2: Organizace lekce	18
Tabulka 3: Rozvrh lekce.....	27
Tabulka 4: Choreografie.....	43
Tabulka 5: Možnosti cviků (úderů) na míč	47
Tabulka 6: Možnosti cviků (úderů) mezi dvěma míči.....	48
Tabulka 7: Možnosti jednoduché sestavy cviků (úderů) na míč	49
Tabulka 8: Kroky během cviků (úderů) na míč.....	51

Seznam obrázků

Obrázek 1: Nácvič správného sedu na míči	29
Obrázek 2: Pohyby paží.....	30
Obrázek 3: Váha	30
Obrázek 4: Zrcadlo	31
Obrázek 5: Hry s míčem - Tanec na gymnastickém míči.....	32
Obrázek 6: Hry s míčem - Slalom mezi míči	32
Obrázek 7: Hry s míčem - Račí chůze s overballem	33
Obrázek 8: Hry s míčem - Molekulová štafeta.....	34
Obrázek 9: Hry s míčem – Zaujmi polohu	35
Obrázek 10: Hry s míčem - Kolenem do míče	35
Obrázek 11: Polez, broučku, ven!	51
Obrázek 12: Koulení.....	52
Obrázek 13: Masáž s využitím overballů	52
Obrázek 14: Zklidnění - Luk 1	53
Obrázek 15: Zklidnění - Luk 2	53
Obrázek 16: Zklidnění - Líný brouk.....	53
Obrázek 17: Zklidnění – Pánevní houpačka 1	54
Obrázek 18: Zklidnění – Pánevní houpačka 2.....	54
Obrázek 19: Zklidnění – Houpání do stran 1	54
Obrázek 20: Zklidnění – Houpání do stran 2	54
Obrázek 21: Zklidnění – Koulení v kleku	55
Obrázek 22: Posilování - Odlehčení 1	56
Obrázek 23: Posilování - Odlehčení 2.....	56
Obrázek 24: Posilování - Zvedání pánve 1.....	56
Obrázek 25: Posilování - Zvedání pánve 2.....	56
Obrázek 26: Posilování - Česání jablek 1.....	57
Obrázek 27: Posilování - Česání jablek 2.....	57
Obrázek 28: Posilování - Kutálení 1.....	57
Obrázek 29: Posilování - Kutálení 2.....	57
Obrázek 30: Posilování - Letec 1	58
Obrázek 31: Posilování - Letec 2	58
Obrázek 32: Posilování - Most 1	59
Obrázek 33: Posilování - Most 2	59

Obrázek 34: Posilování - Most 3	59
Obrázek 35: Posilování - Umývání oken.....	59
Obrázek 36: Posilování - Panák.....	60
Obrázek 37: Protahování – Protažení zad. stehů vsedě.	61
Obrázek 38: Protahování – Sluníčko, sluníčko, popolez maličko! 1	62
Obrázek 39: Protahování – Sluníčko, sluníčko, popolez maličko! 2	62
Obrázek 40: Protahování – Sluníčko, sluníčko, popolez maličko! 3	62
Obrázek 41: Protahování - Žabák.....	62
Obrázek 42: Protahování – Křídýlko.....	63
Obrázek 43: Protahování - Probuzení.....	63
Obrázek 44: Uvolnění – Masáž ve dvojicích	64
Obrázek 45: Vystoupení v Domově pro seniory "Sedmikráska"	66

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Plakát zájmového kroužku v MŠ – Drumming

ZÁJMOVÝ KROUŽEK V MŠ – DRUMMING

Co Drumming znamená?

Drumming je propojení jednoduchých dynamických a tanečních pohybů s pulzujícím rytmem bubnu. Bubnování probíhá na stabilně umístěné gymnastické míče.

Drumming podporuje:

- Fyzickou kondici
- Koordinaci pohybu
- Trénuje paměť, koncentraci a tvořivost
- Pomáhá snižovat stres a agresivitu
- Buduje přirozený vztah k hudbě
- Rozvíjí kognitivní a emoční procesy

Více lze najít na internetových stránkách pod názvem DRUMS ALIVE KIDS BEATS.

Kroužek bude probíhat v MŠ 1x týdně v pátek od 13:15 -14:00.

Kroužek je zdarma.

Kroužek povede paní učitelka Gabriela Prokšová.

Práce s dětmi a ukázka sestavy bude použita do bakalářské práce.



Příloha č. 2: CD s písničkami na Drumming

Disk CD obsahuje písně, které byly použity v zájmovém kroužku.

- Track 1: PSY- Gangnam Style
- Track 2: Yiruma - River Flows In You
- Track 3: Evanescence - My Immortal
- Track 4: Safri Duo - Played-A-Live
- Track 5: Safri Duo - All The People In The World feat. Clark Anderson
- Track 6: Kaoma - Lambada Deep House REMIX

Příloha č. 3: DVD - sestava

DVD obsahuje nacvičenou sestavu popsanou v praktické části bakalářské práce.