



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

**Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ**

PaedDr. Zuzana Jabczunová

# **Využitie muzikoterapie na 1. stupni základnej školy**

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov  
2014

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,  
850 01 Bratislava

**Autor OPS/OSO:** PaedDr. Zuzana Jabczunová

**Kontakt na autora:** Základná škola Petrovany 274, 082 53 Petrovany,  
jabczunovazuzana@centrum.sk

**Názov OPS/OSO:** Využitie muzikoterapie na 1. stupni základnej školy

**Rok vytvorenia OPS/OSO:** 2014  
XI. kolo výzvy

**Odborné stanovisko vypracoval:** PaedDr. Otília Sabolová

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

## **Kľúčové slová**

muzikoterapia, tanečné prvky, hudobno - pohybové aktivity, rytmické cvičenie, počúvanie hudby, ADHD, hra na telo, hudobná chvíľka, počúvania hudby

## **Anotácia**

Práca je zameraná na využitie prvkov muzikoterapie u žiakov 1-4. ročníka základnej školy. Hudobné činnosti a aktivity, tanečné prvky sa môžu využívať na rôznych vyučovacích hodinách, na hudobnej výchove, telesnej výchove, ale aj na dramatickej výchove, hodinách čítania, či ako hudobno - pohybové chvíľky na ďalších hodinách. Mojim cieľom bolo poukázať na možnosti uplatnenia a využitia muzikoterapie a tanečnej terapie.

## **Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania**

Tvorba a rozvoj pozitívnej klímy v triede	717/2012 – KV
Tréning účinných metód a techník pre zefektívnenie procesov učenia sa	412/2011 – KV
Rozvíjanie emocionálnej inteligencie a komunikačných zručností	50/2010 – KV

## OBSAH

ÚVOD .....	5
1 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI .....	7
2 HUDBA A MUZIKOTERAPIA .....	9
3 VYUŽITIE PRVKOV MUZIKOTERAPIE V PRAXI.....	13
3.1 Zahráme si divadlo .....	13
3.2 Dobrý deň pán Mozart .....	14
3.3 Hra na orchester .....	16
3.4 Tančiareň .....	16
3.5 Hudba a maľba .....	17
3.6 Zvieratká .....	17
3.7 Hra na telo .....	18
3.8 Rytmické riekanky .....	19
3.9 Fľašový orchester .....	21
3.10 Stratená nota – hudobná rozprávka.....	22
3.11 Hudobný pozdrav .....	24
3.12 Hry so spevom .....	24
3.13 Let balónom .....	25
3.14 Zoologická záhrada .....	26
3.15 Ozvena! .....	26
3.16 Rytmická hra – Zvieratká nájdite sa! .....	27
3.17 Máme radi zvieratá .....	28
3.18 Tancujúce molekuly .....	28
3.19 Rap, rap, rapujeme .....	29
3.20 Joga a hudba .....	30
ZÁVER .....	33
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV .....	34

## ÚVOD

Téma mojej OPS „Využitie muzikoterapie na prvom stupni základnej školy“ súvisí s praxou na základnej škole a s mojím záujmom o hudbu a jej využitie vo výučbe. Práve muzikoterapia má nezanedbateľné možnosti pri práci so žiakmi s individuálno - vzdelávacím plánom začlenených do bežnej triedy. Domnievam sa, že moje skúsenosti a metodické postupy pomôžu aj iným učiteľom, ktorí sa stretli s podobnými problémami v praxi. Cieľom mojej práce je popísať a analyzovať metódy a techniky, formy muzikoterapie, ktoré môžu žiakom s rôznymi poruchami učenia a správania pomôcť zaradiť sa do vyučovacieho procesu a prekonať problémy.

Muzikoterapia pomáha vytvárať vhodné podmienky a klímu v triede pre všetkých žiakov, ako nadaných žiakov, tak aj žiakov zo sociálne znevýhodneného prostredia, žiakov s narušenou komunikačnou schopnosťou, dysláliou, rinoláliou, logopedickými chybami. Vo svojej pedagogickej praxi som v triede mala začlenených žiakov s ľahkou formou autizmu, poruchami učenia – dyslexia, dyskalkúlia, dysgrafia. Hudba je umenie, ktoré fascinuje deti a rozvíja ich fantáziu. Hlavným faktorom je vplyv na temperamentné deti. Hudba rozvíja všeobecné vlastnosti ako sú pozornosť, pamäť, vnímanie. Odstraňuje stres a upokojuje. Špeciálna technika - počúvanie hudby - hudobná terapia spája tréning a relaxáciu. Ovplyvňuje emócie a posilňuje procesy učenia. Nemôžeme ani ignorovať skutočnosť, že je zdrojom radosti a prežívania.

V triede mám žiakov, ktorí vykazujú psychomotorickú hyperaktivitu až agresiu. Začala som teda aplikovať prvky muzikoterapie. Do vyučovacieho procesu som zaradila hudobné chvíľky. Počas cvičení som zistila, že blahodarne vplývajú na liečenie sluchových postihnutí, dyslexie, autizmu, či poruchách pozornosti (ADHD), alebo odstránili únavu a žiaci si pri nich oddýchli a zrelaxovali. Začiatky boli dosť ťažké. Žiaci sa museli naučiť spolupracovať a hlavne počúvať seba a svoje zmysly. Účasť na aktivitách priniesol pokrok. Žiaci boli vyrovnanejší, pokojnejší, stali sa menej agresívnymi. Zapájali sa do činností a spolupracovali v skupinách. Viditeľná bola zmena v správaní sa žiakov s ADHD, Aspergerovým syndrómom. Ustúpili zmeny agresívneho konania – hryzenie, škrtenie, či bitky, záchvaty hnevu a vrieskanie. Žiačka, ktorá mala problémy s čítaním - diagnostikovaná dyslexia sa viditeľne zlepšila v čítaní, upokojila sa a zmizli aj záchvaty hnevu.



# 1 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI

Cieľom práce je analyzovať muzikoterapiu ako terapiu v prístupe k žiakom s ADHD a inými poruchami učenia, či pozornosti. Poukázať na pozitívny vplyv muzikoterapie v posilnení sebadôvery a eliminácie pocitu strachu, úzkosti a neistoty. Do projektu som zapojila žiakov tretieho ročníka. Navštevuje ho 13 žiakov, z toho štyria žiaci majú poruchy: ADHD, Aspergerov syndróm, dyslexia. Sú vzdelávaní podľa individuálneho vzdelávacieho plánu a začlenení v bežnej triede základnej školy.

Práca prináša metodický materiál, ktorý je určený predovšetkým učiteľom, žiakom primárneho vzdelávania podľa ISCED 1, na vyučovaní hudobnej výchovy.

## Špecifikácia cieľovej skupiny:

Kategória	- učiteľ
Podkategória	- učiteľ primárneho vzdelávania
Vzdelávacia oblasť	- umenie a kultúra
Typ školy	- základná škola, primárne vzdelávanie
Ročník	- 1-4. ročník
Vyučovacie predmety	- hudobná výchova - dramatická výchova - čítanie - telesná výchova - výtvarná výchova

**Cieľ OPS** - Cieľom práce je poskytnúť učiteľom hudobnej výchovy na 1. stupni základnej školy dostatok metodického materiálu, praktické príklady, aktivity, hudobné činnosti rozšírené o hudobno – dramatické činnosti.

**Východiská OPS** – Práca sa zaoberá výchovou žiakov v škole, stratégiami výchovno-vzdelávacej činnosti, postupmi, metódami, zásadami a pravidlami, ktorými učelia vedú deti k získavaniu alebo rozvoju stanovených kompetencií, najmä hrou ako metódou najčastejšie využívanou v čase vyučovania, úlohou motivácie u žiakov v mladšom školskom veku.

**Vymedzenie kompetencií** - Získať základné zručnosti a návyky pri relaxácii a počúvaní hudby. Vedieť aktívne počúvať a reagovať, počúvať svoje telo a zmysly. Naučiť sa spolupracovať v skupine a odreagovať prípadnú agresivitu a negatívne emócie pretransformovať na pozitívne. Aktivitami a cvičeniami vzbudzovať u detí záujem o hudobnú výchovu. Nevyhnutnosťou je aktívne zapájanie žiakov na rôznych vyučovacích hodinách.





## 2 HUDBA A MUZIKOTERAPIA

Hudba nie je univerzálnym liekom, nevylieči každú chorobu či už fyzického alebo psychického charakteru, ale treba priznať, že je výnimočným prostriedkom, schopným pomôcť, keď je dobre aplikovaná. Žiak môže mať pozitívne aj negatívne reakcie na hudbu, v oboch prípadoch je dobré sa pýtať po príčine. Hudba pôsobí na ľudské emócie asi najrýchlejšie zo všetkých druhov kreatívnych činností. Účinok hudby je hlbší a silnejší, ak je podporená pohybom. Hudba pôsobí postupne, v priebehu času a tým napomáha rozvíjať procesy prebiehajúce v ľudskej psychike a vo fyzickom tele. Podporuje kreativitu, hľadanie a nachádzanie nových spôsobov nahliadania na konkrétne situácie. Na muzikoterapiu nazeráme všeobecne z dvoch uhlov. Chápeme ju ako muzikoterapiu v užšom a širšom význame. Užší význam zahŕňa muzikoterapiu ako psychoterapiu, alebo ako pomocný prostriedok psychoterapie. V širšom význame spojila muzikoterapia svoje poznatky mnohých ďalších oblastí pomáhajúcich profesií, napríklad so špeciálnou pedagogikou.

### Vymedzenie pojmu a zaradenie

Muzikoterapia je druhom expresívnej terapie a znamená terapiu hudbou. Pracuje s výrazovými umeleckými prostriedkami. Tieto prostriedky môžu byť hudobné (muzikoterapia), alebo pohybové (tanečno-pohybová terapia). Môže byť definovaná ako umenie, vedecký odbor alebo interpersonálny proces. Muzikoterapiu v podobe umenia možno chápať ako krásu spojenú s individualizmom a kreativitou. Ako vedný odbor je charakterizovaná objektivitou, univerzálnosťou a snahou o pravdivosť.

Muzikoterapia je spôsob začlenenia hudby do procesu, kedy využívame jednak motivácie (napr. u detí a ich spontánny záujem o hudobnú činnosť, o hru na ľahko ovládateľné nástroje a o spev). Zároveň je psychohygienickým procesom, ktorý využíva s určitým zámerom vplyv hudby na psychiku človeka.

### Kreatívne a nekreatívne modely muzikoterapie

Muzikoterapiu delíme na kreatívnu a nekreatívnu resp. na aktívnu a receptívnu muzikoterapiu.

Kreatívna muzikoterapia: V kreatívnej muzikoterapii sa používa hlavne technika voľnej hudobnej improvizácie, vokálnej alebo inštrumentálnej. Mnoho muzikoterapeutických smerov sa orientuje prevažne na prácu s hudobnou improvizáciou. Konkrétne sa jedná o modely:

- Voľná improvizácia
- Kreatívna muzikoterapia
- Experimentálno-improvizačná terapia
- Analytická muzikoterapia a ďalšie.

Základom kreatívnej muzikoterapie je aktívne zapájanie sa do procesu – hranie, spievanie, vyťukávanie rytmu, tanec atď.

Nekreatívna muzikoterapia: Nekreatívne muzikoterapeutické modely sú receptívne (posluchové), alebo ambientné (mimovoľné). Jej základom je to, že hudba je len pasívne vnímaná. Do tejto kategórie patria prevažne modely, ktoré stoja svojimi základmi na výskumoch o pôsobení zvuku a hudby na ľudský organizmus.

Muzikoterapia sa podľa počtu zúčastnených delí na:

Individuálna – jedinec

Skupinová - 8 až 20 zúčastnených

Hromadná – viac ako 20 zúčastnených

Podľa miery aktivity jedinca:

- aktívna (reprodukčná) muzikoterapia - Pri aktívnej muzikoterapii vychádza zvuk prevažne z hudobného nástroja, nie z terapeuta (učiteľa). Zvuk je tu vzťahovým objektom medzi účastníkom (žiakom) a terapeutom (učiteľom). Využíva sa pohyb, tanec, dramatizácia, výtvarný prejav, poetika. Jedná sa o muzikoterapiu, pri ktorej účastník pracuje s hudobným nástrojom alebo hlasom, pričom základom je hra so zvukmi. Viac sa využíva priestor a improvizácia. Aktívna zložka muzikoterapie sa realizuje v rôznych rytmických, vokálnych, rečových, inštrumentálnych, dramatických, pohybových a výtvarných aktivitách. (Kantor, Lipský, Weber, 2009).
- pasívna (receptívna) muzikoterapia - Základnou funkciou receptívnej zložky muzikoterapie je systematické a intenzívne pôsobenie na psychiku človeka pri zachovaní fyziologickej pokoja. Využíva predovšetkým reprodukovanosť hudbu, umelú hudbu a rôzne zvukové médiá. Jej základom je počúvanie, vnímanie. Pracuje aj s inými zmyslami - využíva napr. zvuková predstavivosť, vizualizácia a imaginácia, pohyb, tanec, atď. (Kantor, Lipský, Weber, 2009).

### **Relaxácia prostredníctvom hudby**

Jedná sa o formu pasívneho (receptívneho) vnímania hudby, pri ktorom sa navodzuje stav hlbokého psychického a telesného uvoľnenia. Poslucháč by sa nemal sústreďovať na formu a obsah hudby, ale na "zvukové pole", ktoré napomáha uvoľneniu, ponoreniu sa do toku asociácií, ktoré daná hudba vyvoláva. Pri výbere skladieb sa dbá predovšetkým na pravidelne plynúci rytmus, mierne až pomalé tempo, jemnú dynamiku, vyrovnanú melodickú a harmonickú líniu. Ako najvhodnejšie sa javia diela obdobia baroka a klasicizmu. Relaxácia by mala byť prevádzkovaná v tichej miestnosti, pri tmenom osvetlení a stereofónne reprodukovanej hudbe. Samotnú relaxáciu by mal predchádzať krátky rozhovor. Relaxácia prebieha, približne 10 až 25 minút. (Břicháčková, Vilímek, 2008).

### **Muzikoterapia ako inštrumentálna zložka**

Muzikoterapiu ako inštrumentálna zložka je využívaná dvoma rôznymi spôsobmi. Jednak ako "hra na telo" (tlieskanie, plieskanie, dupanie a lúskanie), ale aj improvizácia, pri ktorej sa využíva melodických aj nemelodických nástrojov - Orffovo inštrumentárium. Ich jednoduchá ovládateľnosť umožňuje sebarealizáciu jedinca ako aktívneho hudobníka. Nástroje umožňujú vyjadriť sa predovšetkým tým jedincom, ktorí nedisponujú speváckou zdatnosťou. Aby mohol nástroje používať aj necvičený hráč, musí spĺňať určité požiadavky. V prvom rade by mali byť ľahko ovládateľné. Dôležitá je tiež intonácia, ktorá nesmie byť závislá na hráčovských zručnostiach. Medzi ďalšie požiadavky patrí kvalitný tón, musí znieť príjemne, ani hlučne ani potichu. Nástroje by mali znieť v rôznych farbách a tiež by mali pokrývať strednú polohu orchestrálneho

zvuku. Tieto požiadavky spĺňa Orffovo inštrumentárium, ktoré obsahuje nástroje melodické a nemelodické. Nástroje z Orffovho inštrumentária môžeme rozčleniť do troch skupín:

- rytmické nástroje (triangel, blok, činel, rolničky, bubienok, tamburína, paličky)
- melodické nástroje - bicie (zvonkohry, xylofóny)
- basové - táto skupina je po technickej stránke najobťažnejšia (patrí sem tradičné nástroje ako je gitara, lutna, gamba, violončelo)

Z melodických nástrojov sa najviac uplatňujú zvonkohra, xylofón. Pri špeciálnych hudobných činnostiach sa zaraďujú flauta, detské klarinety, ústna harmonika a lýra. Inštrumentálny hudobný prejav zvyšuje činnosť svalov, podporuje rytmickú kontrolu a dosahuje relaxáciu. Badať istý spoločný znak medzi motorikou a hudobným nástrojom - u oboch sa strieda napätie a uvoľnenie. Pomocou nástrojov sa môže cibriť tiež orientácia v priestore. Než začnú deti hrať na dané nástroje, mali by sa najprv zoznámiť so zvukom a vlastnosťami každého z nich. U predškolských detí a detí na prvom stupni základnej školy je to možné dosiahnuť použitím nástroja v dejovom kontexte, príbehu, do ktorého sa postupne deti zapoja. Forma hry potom môže byť realizovaná ako dialóg medzi dvoma rovnakými, alebo rôznymi nástrojmi. Môžu sa k nim pridať aj ďalšie nástroje. Samozrejme je možný rad modifikácií. Každá manipulácia s niektorým z nástrojov Orffovho inštrumentária stimuluje oblasť jemnej motoriky. Môžeme to využiť napríklad pri liečbe detí s poruchami reči. Pri hre totiž dochádza k prenosu impulzu na jemnú motoriku úst. Spojenie rytmu inštrumentálnej hry s rytmom reči sa uskutočňuje pri speve, alebo rytmickej deklamácii a tým zároveň dochádza k psychickému uvoľneniu detí s poruchami reči. Ako základný nástroj sa využíva klavír. Je to dané jeho mimoriadnou bohatosťou výškových, dynamických a farebných odtieňov. Práca s bicími nástrojmi nevyžaduje dlhú prípravu. Je dobré zoznámiť deti s technikou hry hneď na začiatku. Nasledovať by mala improvizácia sa spevom, tieskanie a použitie malého bicieho nástroja. Výber nástroja a technika hry závisí na danom celi cvičenia. Všetky cvičenia s bubnom by mali byť spojené so spevom, alebo s klavírnou melódiou. Hra na zobcovú flautu má veľký vplyv na jemnú motoriku prstov, pier a jazyka, podporuje vývin sluchového, akustického vnímania, pozornosti, pamäti a predovšetkým dýchania. Výber skladieb by mal byť prispôsobený momentálnemu stavu dieťaťa. Zároveň by mal rešpektovať záujmy a želania detí. Hra na nástroje Orffovho inštrumentária prináša deťom radosť, poskytuje možnosť si hravo a nenásilne osvojiť logický poriadok a sociálne vzťahy v skupine, je prostriedkom hudobnej a estetickej kultivácie. Okrem nástrojov Orffovho inštrumentária sa dajú využiť aj nástroje vlastnej výroby (napr. fľaša s kamienkami, ryžou, ozvučné drievka, apod.).



### 3 VYUŽITIE PRVKOV MUZIKOTERAPIE V PRAXI

Muzikoterapia využíva hudbu, ktorá je pre človeka prospešná, využíva tempo, rytmus, tónové rady, kvalitu harmónie . Liečenie hudbou prebieha jednak počúvaním hudby skladanej špeciálne pre tieto účely, ale aj pozorovaním - hraním na hudobné nástroje, spevom piesní, vyjadrovaním hudby pohybom, tancom apod.

#### 3.1 Zahráme si divadlo

**Ciel'ová skupina:** 4. ročník

**Ciel':** improvizácia, rozvíjať empatiu, naučiť sa hrať divadlo, uvoľniť napätie.

**Časová dotácia:** 45 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** oblečenie šaša Harlekýna (náš divadelný krúžok), starý plášť, maska, parochňa, scenár.

**Postup:** Prečítam žiakom príhovor Harlekýna a zaspievam pieseň:

Harlekýn trul'ko som, v hlave mám dieru,  
naivný hlupák, terč pre dobrý vtip.  
Pri mne hned' každý mudrákom je veru,  
Pri mne ste vševiedmi!  
Ak sa ti zdá, že nie si dost' múdry,  
som tu ja, Harlekýn a moje služby.  
Pozdvihnem náladu, zohrejem, poteším...

Prameň: Langsteinová E., Felix B.,1997, str. 68, vlastná úprava

Dnes vám zaspievam môj smutno - smiešny príbeh, počúvajte:

Ja smiešne šaty mám,  
No ťuťmáka len hrám  
ja smutne srdce mám  
a lásku si hľadám  
Prameň: vlastná tvorba

Ako melódiu môžeme použiť ľubovoľnú smutnú improvizovanú melódiu.

Harlekýn sa prihovára deťom: „Hoci všetkých rozosmejem, som sám a smutný. Ktože mi zaspieva a rozosmeje srdce moje? Deti vedeli by ste ma rozosmiať? Pristúpte ku mne a skúste to.“

Žiaci pristupujú k smutnému šašovi a robia smiešne kúsky. Spievajú piesne, alebo len riekanky. Žiaci najčastejšie robia grimasy. Šašo je smutný, presmutný, hovorí: „Nie, nie, toto ma neteší, moje srdce smutné je. Skúste niečo zaspievať spoločne.“

Hra sa končí spoločným tancom, môžeme tancovať do kruhu (menšie deti), alebo vo dvojiciach, pričom šašovi zaspievame spoločne ľubovoľnú pieseň. Nakoniec sa deťom podarí rozosmiať Harlekýna.

**Moja pedagogická skúsenosť:** Riadim celý proces. Reagujem na vzniknuté situácie. Túto aktivitu možno variovať a rôzne obmieňať podľa potreby. Žiaci sú veľmi spontánni,

hovorí vtipy, robia rôzne smiešne grimasy, tancujú, spievajú. Je zaujímavé sledovať, ako sa žiaci správajú k Harlekýnovi. Stráca sa bariéra učiteľ – žiak. Je to veľmi dobrá aktivita na dramatickú výchovu. Môžeme ju hrať aj tak, že Harlekýnom bude ďalšiu hodinu žiak. My sme ju obmenili a zahráli sme hru - Smutná princezná. Snažili sme sa rozosmiať princeznú. Žiaci sa rozdelili do skupín a hrali smiešne pantomímy. Princezná sa nesmie rozosmiať. Nosíme jej darčeky – improvizujeme (peračníky, kúsky oblečenia, pero, ceruzky, gumy). Nakoniec sa rozosmeje všetci a končíme súťažou: Kto sa vydrží najdlhšie smiať - bude kráľom smiechu. Jednoducho sa začneme všetci nahlas smiať. Ten, koho smiech je najdlhší a najchytľavejší, vyhráva papierovú kráľovskú korunu.

### 3.2 Dobrý deň pán Mozart

**Ciel'ová skupina:** 3. ročník

**Ciel':** zoznámiť sa s hudbou a životom Mozarta, vedieť počúvať a vnímať harmóniu. Naučiť sa hrať na netradičnom nástroji – pohároch.

**Časová dotácia:** 45 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** ukážky skladieb Mozarta, prehrávač, poháre na stopkách, kartičky s informáciami o Mozartovi.

**Postup:** Podľa výskumov skutočne dokáže vážna hudba rozvíjať intelekt dieťaťa. Je to hudba klasická, harmonická, nemá disonancie a ak tam aj nejaké sú, ihneď sa rozvedú do harmonicky znejúcich tónov. Podľa odborníkov práve hudba Mozarta rozvíja intelekt tak, že harmonizuje fungovanie pravej aj ľavej hemisféry. Nie je dobré počúvať ju keď čítame, učíme sa, alebo sa hráme. Pri počúvaní musíme mať pokoj. Deti do počúvania nenútime. Podľa mojich skúseností žiaci vydržia počúvať iba krátke 5 až 7 minútové ukážky, aj to nie je veľmi často. Vyberám preto iba krátke hudobne zaujímavé ukážky.

Odporúčam tieto skladby:

- Sláčikové kvarteto D dur
- Koncert pre klavír No 20 in D Minor
- A. Vivaldi - Concerto For Cello In E Minor Largo Lento Espressivo
- Concerto For Violin No. 20 Allegro Moderato

Hudba, ktorú sme počúvali pri relaxácii:

- Mozart - Malá nočná hudba
- Mozart - Clarinet Concerto
- Mozart for Babies
- Mozart - 2 Hours Lullaby – Mozart effect
- Mozart - Moonlight Sonata
- Symphony in G Minor – Molto Allegro
- Mikuláš Schneider – Trnavský - Drobné kvety
- Johann Sebastian Bach - Toccata an Fuga D mol – efekt gitar
- Vivaldi – Four Seasons
- Beethoven – 5'th Symphony

Skladby určené na relaxáciu počúvame tak, že si jednoducho položíme ruky na lavicu a na ne si uložíme hlavu, aby nám bolo čo najpohodlnejšie.

**Moja pedagogická skúsenosť:** Niektorí žiaci si vzali vankúše a ľahli si na koberec. Veľmi pozitívne reagovali žiaci s ADHD. Musím však povedať že nie vždy vydržia počúvať celú skladbu. Niektorí žiaci sedeli v polohe „mních“, alebo si klakli a „meditovali“, či sa skrútili do klobka, hniezda a oddychovali. Pri počúvaní klasickej hudby som sa snažila priblížiť a sprístupniť ju žiakom tak, že sme si vzali nástroje: bubienok, paličky, tamburíny, činely, rolničky a skúsila som hru na sklenených pohároch.

**Postup:** Vopred si pripravíme 4 kartičky. Na každú z nich napíšem zaujímavosti a krátke údaje zo života Wolfganga Amadea Mozarta.

1. kartička: Narodil sa v Salzburgu. Bol považovaný za zázračné dieťa. Cestoval po celej Európe a hral svoje skladby, ktoré začal komponovať už ako päťročný. Koncertovať začal ako šesťročný. Hral aj pred cisárovnou Teréziou so zakrytými klávesmi pruhom látky, aby na ne pri hre nevidel, a ktorú si získal svojou genialitou a úprimnosťou.

2. kartička: Ovládal niekoľko cudzích jazykov a v 12 rokoch napísal svoju prvú operu. Mal geniálnu pamäť. V Sixtínskej kaplnke hrali slávnú skladbu Miserere, ktorej notovej zápis bol tajný. Mozart si ju zapamätal na jedno vypočutie a zapísal všetky nástroje orchestra a spevy.

3. kartička: Viete že Mozartova hudba lieči? Je priehľadná a priezračná. Púšťajú ho mamičky nenarodeným bábätkám v brušku. Skúste to, stačí vybrať tú správnu melódiu.

4. kartička: V roku 1977 bola vypustená americká kozmická sonda Voyager 2. Obsahuje rôzne predmety, naše posolstvo iným bytostiam vo vesmíre. Jedným z nich je nahrávka Mozartovej árie Kráľovnej noci. Je to jeho slávna opera.

Žiakov rozdelím do 4 skupín. Každá skupina si prečíta 1 kartičku a informuje nás, čo sa dozvedeli, čo si o tom myslia.

**Moja pedagogická skúsenosť:** Žiaci sa dozvedeli niekoľko zaujímavostí z Mozartovho života.

### **Hra na sklenené poháre**

**Postup:** Pre našu hru použijem melódiu z Malej nočnej hudby. Je čistá a priezračná, plná harmónie a spleťtých tónov, takže naše rozozvučané zvonivé tóny dobre zapadnú do celkovej skladby. Žiaci postupne, najlepšie ak stoja v zástupe za sebou, prístupujú k hraciemu pultu, na ktorom máme umiestnené 4 poháre s vodou. Za zvukov skladby sa pokúšajú hrať na pohároch vlastný koncert. Nie je to veľmi zložité. Stačí namočiť prst a krúžiť bruškom po hrane pohára. Na môj pokyn sa žiaci striedajú.

**Moja pedagogická skúsenosť:** Keďže našim cieľom bolo zoznámiť sa s Mozartovou hudbou a aj prakticky sa naučiť hrať na netradičné nástroje – poháre, cieľ sme splnili. Žiakom sa neskutočne páčilo, že sme sa sami aktívne zapojili do hry. Pozor si však treba dávať a upozorniť na to, aby hrali jemne a nie veľmi rýchlo (hudba na to zvädza), aby nedošlo k „rozbitiu orchestra“. Aktivitu som realizovala na hudobnej výchove. Takto netradične som deti vtiahla a odhalila krásne tóny klasicizmu. Nie všetci sa naučili hrať na pohároch, treba to skúšať častejšie a umožniť žiakom dosahovať pocity úspechu, to,

že niečo dokážu. Väčšinou sú to žiaci, ktorí v speve nevynikajú. O to viac sa cení pocit uspokojenia a radosti z úspechu, že to dokážu.

### 3.3 Hra na orchester

**Ciel'ová skupina:** 1-4. ročník

**Ciel':** rozvíjať kreativitu, sebaujadrnenie, precvičiť sluchovú analýzu, uvoľniť napätie.

**Časová dotácia:** 45 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** šatka, rôzne nástroje Orffovho inštrumentária, nahrávky detských piesní (Zlatá brána).

**Postup:** Žiaci sedia v kruhu na koberci. V strede máme rôzne nástroje Orffovho inštrumentária. Hra sa začína tak, že vyberieme jedného hráča, ktorému zaviažeme oči. Jeho úlohou bude vybrať si nástroj „naslepo“ a uhádnuť, čo si vybral. Takto vystriedame všetkých žiakov. Je dobré mať vždy toľko nástrojov, ako žiakov. Nasleduje hra na orchester. Na hodinách hudobnej výchovy sme veľmi radi spievali piesne zo Zlatej brány a tak sme orchestrálny a inštrumentálny sprievod realizovali na piesne ako: Dedko, Zuza, Prší dáždik, Slovenská bryndza. Žiaci ľubovoľne, podľa pocitov improvizovali a rytmizovali.

**Moja pedagogická skúsenosť:** Takouto improvizovanou hrou zaradenou do ktorejkoľvek vyučovacej hodiny napríklad hudobnej výchovy, dramatickej výchovy, či čítania uvoľníme napätie a žiaci rozvíjajú hudobné cítenie a kreativitu. Vhodne tematicky zvolené piesne majú tiež motivačný charakter, zapoja sa všetci žiaci a učia sa spolupracovať v skupine, vyjadriť tak svoje emócie. Niektorí žiaci nemusia chcieť zapájať do hry. Je dobre nenútiť ich, počkať kým sami prejavia chuť, „hrať“ v orchestri. Tiež sa naučia spoznávať podľa hmatu rytmické nástroje. Je to veľmi zábavná forma aktivity.

### 3.4 Tančiareň

**Ciel'ová skupina:** 3. ročník

**Ciel':** rozvíjať rytmus, cítenie hudby, koncentráciu.

**Časová dotácia:** 20 minút

**Miesto:** trieda

**Postup:** Žiaci sa postavia do kruhu, ruky si dajú dievčatá vbok a chlapci za chrbát. „Skúste vydupať svoje meno“. Žiaci začnú všetci nekontrolovane dupať. Spýtam sa: „Počuli ste sa, ako ste dupali?“ „Nie“. Nadviažem na to, že ak niekto rozpráva, ostatní sme ticho, aby sme sa počuli. „Takže teraz to skúsime znovu, pekne postupne.“ Žiaci počujú a po jednom, zaradom, skúšajú vydupávať svoje meno. Je to výborná rozcvička, pri ktorej sa sústreďíme na rytmus. Nasleduje tančiareň: Ostávame stáť v kruhu. Budeme vytvárať nepretržitý rytmus tak, že začne prvý žiak - dupne pravou a následne ľavou nohou. Nadviaže na neho ďalší žiak stojaci po ľavici dupne pravou a ľavou nohou atď. Takto koluje dupanie do kruhu v nepretržitom rytme. Môžeme to 2-3 krát zopakovať. Deti majú tendenciu mierne zrýchľovať. Keď sa nám to darí, môžeme hru sťažiť. Dvojité podup - mení smer. Takto nemusíme iba dupať, ale pridáme tanečné kroky. Žiak ukáže tanečný krok a postupne ho všetci do kruhu zopakujeme.



**Moja pedagogická skúsenosť:** Túto tančiareň využívam najmä na hudobnej výchove, ale veľmi dobre je vyskúšať si postreh a koordináciu na telesnej výchove. Vtedy sme robili náročnejšie kreácie. Možno tancovať na hudbu, ale aj bez. Mne sa lepšie pracuje s hudbou. Využívame hlavne ľudovú hudbu.

### 3.5 Hudba a maľba

**Ciel'ová skupina:** 1-4. ročník

**Ciel':** naučiť sa vnímať hudbu, sústredene počúvať, naučiť sa spájať vizuálno - sluchovú percepciu a prežívanie, pokúsiť sa o vyjadrenie pocitov farbami.

**Časová dotácia:** 45 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** farby vodové, temperové, prstové, slamky, pierka, štetce, nádobky na vodu ukážka - Antonio Vivaldi - 4 ročné obdobia

**Postup:** Umelecké emócie nemožno izolovať. Každý, kto počúval dobrú hudbu, vnímal ju s radosťou, zažil už určite pocit mravenčenia, zážitok. Harmónia v nás vyvoláva emócie, ktoré môžeme interpretovať aj farebne. Známy maliar Kandinskij, ktorý prelomil bariéru medzi hudbou a maľbou, izoloval čistú emóciu. Spájal zvuky s farbami. Spojenie hudby a výtvarného umenia je nádherným zážitkom a prostriedkom vnímania hudobnej symboliky aj hudobných nástrojov, harmónie a ich transformácie do výtvarnej podoby. Pre žiakov je to prirodzená a obľúbená forma práce. Zvolila som hudbu nie extrémne pomalú, ani rýchlu, nie hlučnú ani citlivú, najlepšia je hudba stredú, vyvážená. Počúvali sme Vivaldiho, Bacha, Monteverdiho. Je to hudba na relaxáciu, či úplné „vypnutie“. Dobré sa pri nej tvorí, vymýšľa. Vopred pripravíme lavice - usporiadame po 2 lavice. Žiaci si zvolia, kde si sadnú, zvolia si aj techniku.“ Potichu si posadajte a počúvajte tieto tóny. Predstavte si farby. Začnite maľovať. Môžete zavrieť oči a predstaviť si čo vám hudba pripomína!“

**Moja pedagogická skúsenosť:** Niektorí žiaci maľovali škvvrny, farebné kruhy, či líku s kvetmi, hviezdice, niektorí robili, iba škvvrny a fúkali do nich slamkami. Všimla som si, že klasická hudba vyvoláva skôr tmavšie farby a špirálové, či kruhové vzory. Pri opakovaných aktivitách sa však stráca počiatkový záujem žiakov, preto ich neodporúčam robiť často.

### 3.6 Zvieratká

**Ciel'ová skupina:** 2-3. ročník

**Ciel':** rozvíjať hudobné cítenie, sústrediť pozornosť, vnímanie, pamäť

**Časová dotácia:** 8-12 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** obrázky zvierat – myš, mačka, kôň, medveď, vrabec, líška, CD - ukážky piesní, klavír, CD prehrávač.

**Postup:** Žiaci sedia v kruhu. Doprostred umiestnime obrázky zvierat - najlepšie toľko, koľko je v triede žiakov. Vyzvem žiakov, aby si každý vybral jeden obrázok.“ Dobré počúvajte pieseň, ak v nej spoznáte svoje zvieratko, o ktorom sa spieva, postavte sa a napodobňujte ho.“ Ukážky piesní: Po nábřeží koník beží, Medveďku daj labku, Prší, prší,

len sa leje, Adam v škole nesedel, išla sova na tanec. Ukážky prehrávam a deti spievajú pieseň. Zvieratká, ktoré v piesni vystupujú vyskočia z kruhu a znázorňujú pohybmi v rytme piesne dané zviera.

**Moja pedagogická skúsenosť:** Piesne striedam a niekedy hrám na klavíri, žiaci sa zapájajú do činnosti spontánne. Rozpoznávajú jednotlivé zvieratká a snažia sa napodobňovať chôdzu zvierat, podľa výšky, šírky, rýchlosti. Zažijú pritom veľa zábavy a radosti. Keď sme túto aktivitu robili prvý raz, spievali sme si piesne. Potom som ju trochu sťažila, nespievali sme, ale počúvali piesne a iba hrali pantomímy. Je vhodné piesne hrať v opačnom poradí, je tiež dobre vyberať náročnejšie ukážky, podľa zručností žiakov a veku. Precvičuje sa tým predstavivosť, hudobné cítenie, fantázia a hra s telom, koordinácia pohybov. Ešte náročnejšia verzia je ukážka nahrávky zvukov domácich spotrebičov – vysávač, kanvica, budík, hodinky atď. (máme v kabinete hudobnej výchovy). Žiaci iba počúvajú a hádajú aký predmet zvuky vydáva. Pokúsia sa ho ukázať pantomímou. Pri tejto variante sa však nepodarilo pantomimicky vyjadriť predmety, žiaci sa neovládli a vykrikovali názvy hádaniek. Aj tak však táto aktivita pomáha uvoľniť atmosféru v triede a je vhodná tak na hudobnej výchove ako aj ako hudobná chvíľka na rozptýlenie a uvoľnenie počas iných vyučovacích hodín. Robila som ju v druhom a treťom ročníku, ale prispôbiť ju možno aj prvom ročníku a spievať si iné piesne, ktoré deti poznajú zo škôlky.

### 3.7 Hra na telo

**Ciel'ová skupina:** 2-4. ročník

**Ciel':** naučiť sa improvizovať, aktívne sa zúčastňovať na hudobnej tvorbe, rozvíjať rytmus a hudobné cítenie, tvorivosť.

**Časová dotácia:** 8-12 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** obrázky zvierat – myš, mačka, kôň, medveď, vrabec, líška, CD - HV druhý ročník, ukážky piesní, klavír, CD prehrávač.

**Postup:** Prvým nástrojom dieťaťa je jeho vlastné telo pomocou ktorého je schopné vyjadrovať vnútorné reakcie na hudbu. Medzi pohybové zložky hry na telo patrí: tlieskanie, plieskanie, lúskanie, dupanie. Pre účely muzikoterapie sa môžu využívať rôzne iné zvuky ako mľaskanie, fúkanie, syčanie, ťukanie do nafúknutých ulíc atď. Hra na telo je výbornou prípravou na hru na hudobné nástroje. Hrou na telo dokážu žiaci sprevádzať rôzne jednoduché riekanky, vyčítanky, či detské piesne.. Ja som volila rôzne detské piesne, ktoré sme sa naučili spievať na hudobnej výchove. Podmienkou však je, aby mali jasnú melódiu a výrazný rytmus. Zvolila som pieseň - Smutný slon.

Prišiel ku mne istý slon,  
požičať si mikrofón,  
aby mohol podľa nôt  
hrať pesničky na chobot.  
Pozýval som ho, len pod!  
A len, čo chytil sa nôt,  
Tidli – tidli – tidli – tidli – dom,  
z tej hudby mi spadol dom.  
A odvtedy u slonov, hrajú bez mikrofónov, ...

Prameň: Langsteinová E., Felix B., 2002, str. 42

Žiaci sa rozdelia do skupiniek po štyroch a posadia sa na stoličky. Voľne sa rozmiestnia po triede.

1. skupina: tleskanie do rytmu
2. skupina: plieskanie
3. skupina: dupanie
4. skupina: lúskanie

Na spev piesne hráme na telo najskôr tak, že ja – dirigent, stojím v kruhu a ukazujem, čo a ktorá skupinka hrá. Ľubovoľne striedam tlesk, plesk, dup, lusk, skupinky sa zapájajú do činnosti a vždy hrá na telo iba jedna skupina. Napríklad - 4 takty tleskanie, ďalšie 4 takty plieskanie atď. Záver hráme na telo všetci. Veľmi pekne sa dá pracovať s touto piesňou tak, že ukazujeme a napodobňujeme to, o čom sa spieva.

Usporiadame si prostredie - bez lavíc a stoličiek.

Žiaci sa voľne pohybujú a znázorňujú pohybom slona. Držia sa za nos a druhou rukou kývajú chobotom. Ťažkopádne napodobňujú chôdzu slona.

Na ďalšiu časť piesne „hrajú“ na chobot - zdvíhajú ho vysoko a kývajú do rytmu (... hrať pesničky na chobot ...).

... pozýval som ho, len pod' - ukazujeme pozvanie.

... tidli – tidli ... hráme na husle, ťaháme sláčikom po pomyselnéj base.

z tej hudby mi spadol dom – sadneme si na zem ...

**Moja pedagogická skúsenosť:** Táto forma muzikoterapeutickej techniky a aktivity zmierňuje problémové správanie u mojich žiakov. Všimla som si, že najmä u hyperaktívnych žiakov pomáha vybiť agresivitu. Je to činnosť pri ktorej žiaci pracujú so svojím telom, prejavujú emócie k určitému príbehu. Pohybujú sa v rytme, spolupracujú v skupine. Niektorí žiaci spievali a hrali na telo. Niektorí iba pohybom vyjadrovali hudobno - rytmické cítenie.

### 3.8 Rytmické riekanky

**Cieľová skupina:** 1-2. ročník

**Cieľ:** podporovať a rozvíjať senzomotorickú koordináciu, vnímať rytmus hudby, artikuláciu.

**Časová dotácia:** 5-10 minút

**Miesto:** trieda

**Postup:** Všetci žiaci majú veľmi radi riekanky a rytmické cvičenia. Volila som preto krátke texty riekaniek, ktoré sme postupne doprevádzali pohybom.

Riekanka	pohyb
Ruky moje - Ruky tvoje, každý máme ruky dvoje. Ľavá berie pravá dá do srdiečka lásku nám.	ruky zodvihneme nad hlavu chytíme sa za ruky zatlieskame znázorníme ľavou rukou znázorníme pravou rukou znázorníme prstami vo vzduchu srdce

Riekanku sa naučíme spamäti.

Postavíme sa do kruhu.

Ukážeme si, ako ju budeme znázorňovať.

Spočiatku riekanku spievame pomaly.

Niekoľkokrát zopakujeme, pričom sa pokúšame ukazovať na tele jednotlivé verše.

**Moja pedagogická skúsenosť:** V prvom ročníku špeciálne tieto riekanky využívam veľmi často. Keďže mám v triede žiakov ADHD, ADD je potrebné meniť a striedať činnosti. Nedokážu sa sústrediť dlhší čas, neudržia pozornosť, pretože sú hyperaktívne, nepokojné a nie sú schopné sedieť dlhší čas pozorne. Ľahko ich vyrušia vonkajšie podnety, sú netrpezliví, impulzívni. To samozrejme vyrušuje ostatných žiakov pri práci. Určili sme si teda v triede určité pravidlá, ktoré sme dodržiavali. V zadnej časti triedy sme si urobili oddychový kútik. Žiaci tam mali vankúšiky, farbičky a čistý veľký plagát (asi 3x1,5 m). V prípade potreby sme sa presunuli na koberec. Musím podotknúť, že nútiť deti s ADHD a ADD poruchami k pokoji a obmedzovať ich, alebo trestať za nadmernú pohyblivosť iba zvyšuje napätie. Preto som volila zaradenie „hudobných chvíľok.“ Pohyb a voľná hra, znamená pre žiakov uvoľnenie a odpočinok nervového systému. Tí žiaci, ktorí sa nechceli zapojiť do hudobných aktivít som spočiatku nenútila. Odišli do „oddychového kútika“, alebo k plagátu, kde si kreslili. My ostatní sme sa učili riekanky a spievali. Táto aktivita netrvá dlho. maximálne 5-7 minút. Postupne sme si vytvorili atmosféru spolupráce, žiaci sa zapájali do aktivít postupne viac a viac. Aj problémové deti sa aktívne začlenili do hier. Po skončení aktivity sme prešli opäť k vyučovaniu. Hyperaktívni žiaci boli pokojnejší, menej agresívni. V prvom ročníku sa dokázali sústrediť iba veľmi krátko. Práca s nimi je dosť náročná. Vyhovuje im nárazová, krátkodobá úloha, než sústavné zaťažovanie pozornosti. Spočiatku je vhodné pracovať so všetkými žiakmi spoločne, neskôr nadanejší a samostatní žiaci plnili samostatné úlohy a tí, ktorí potrebovali krátku prestávku v činnosti pracovali so mnou na koberci.

Ďalšie vhodné riekanky a vypočítanky:

Riekanka	pohyb
Skáče žaba po blate, Kúpime jej na gate. Na aké? Na aké? ... Na zelené strakaté	skáčeme ako žaba tlieskame a krútime sa dokola
Pieseň	pohyb
Bola babka mala capka cupilupi, cupilupi mala capka ...	ukazujeme podľa slov piesne

Vyčítanka

Stojí vrba pri potoku,  
na nej visí zvon,  
na koho to slovo padne,  
ten musí ísť von!

Obmenou tejto aktivity sú porozhadzované riekanky.

**Postup:** Vopred si pripravím pásiky farebného papiera, na ktoré napíšem riekanky. Na každý pásik jeden verš danej riekanky.

Zelené pásiky 4x

Osievame múčku,  
v slamenom klobúčku,  
keď naosievame,  
mlynárovi dáme.

Červené pásiky 5x

Kolo, kolo mlynské,  
za štyri rýnske,  
kolo sa nám polámalo,  
do vody nám popadalo,  
urobilo bác.

Modré pásiky 4x

Ťap – ťap ťapušky,  
išli mačky na hrušky  
popadali do blata,  
príde kocúr, zapláta.

Oranžové pásiky 4x

Jedna druhej riekla,  
keď koláče piekla.  
Požičaj mi lopatu,  
keď si už napiekla.

Pásiky papiera premiešame a dáme do škatule.

Inštrukcie žiakom: “ Každý z vás si vyberie jeden verš riekanky. Vašou úlohou bude nájsť sa medzi spolužiakmi, vytvoriť skupinku a vyhráva tá skupinka, ktorá prvá prečíta riekanku správne. Prečítajte ju všetci spolu.”

**Moja pedagogická skúsenosť:** Je to výborná aktivita, pri ktorej si žiaci precvičujú spoluprácu a rýchle reakcie. Žiaci sa pri nej zabavia a rozptýlia. Naučia sa rytmizovať text. Niektoré skupinky riekanky zhudobnili. Ak chcem úlohu spestriť použijem inštrumentálne nástroje. Žiaci si vyberú ľubovoľný rytmický nástroj a podľa svojich pocitov rytmizujú danú riekanku.

### 3.9 Fl'ášový orchester

**Ciel'ová skupina:** 3-4. ročník

**Ciel':** rozvíjať rytmus, rytmické cítenie, vnímať nový rozmer hudby, vystúpiť pred rodičmi.

**Časová dotácia:** 15-20 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** nahrávky skladieb Elán - Tanečnice z Lúčnice, P. Nagy – Láska je tu s nami, plastové fl'aše.

**Postup:** Žiaci si prinesú prázdne plastové 1,5 litrové fl'aše. Vypočujeme si skladbu Tanečnice z Lúčnice od Elánu. Žiaci si posadajú tak, aby mohli udierať fl'ašami o zem, prípadne o stoličky (o lavice nie - mohli by sa poškodiť). Keďže pieseň poskytuje širokú škálu rytmizácie, netreba nič vysvetľovať. Každý si nájde ten svoj rytmus. Dievčatá si vymysleli tanček a na pieseň tancovali ľudové kroky, tancovali karičku. Celá kreácia sa nám zapáčila, tak sme sa rozhodli, že nacvičíme spoločnú prezentáciu a vystúpime na Vianočnej akadémii.

**Moja pedagogická skúsenosť:** Všetko bolo perfektné. Dievčatá tancovali, chlapci trieskali flášami. Jedinou nevýhodou na ktorú musíme myslieť je, že nácvik musíme robiť po vyučovaní, aby sme nerušili priebeh vyučovania. Ale to nám nerobilo problém. Výsledný efekt stál za to. Dievčatá boli oblečené v kroji, chlapci celí v čiernom. Celý rytmický základ sme podfarbili spevom piesne. Vystúpenie si užili žiaci aj rodičia a zožalo veľký úspech.

### 3.10 Stratená nota – hudobná rozprávka

**Cielová skupina:** 2-3. ročník

**Ciel:** precvičiť sa v speve, cvičenie pozornosti, rozvíjať fantáziu, hudobnú predstavivosť.

**Časová dotácia:** 15-20 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** rôzne nástroje – gitara, flauta, trúbka, ústna harmonika, klavír, bicie zvonkohra, xylofón.

**Postup:** Triedu upravíme tak, že lavice poukladáme po jej obvodě, stoličky dáme do radu v strede, aby nám pri hre nezavadzali, chrptom k sebe. Na lavice uložíme jednotlivé nástroje. Žiaci si posadajú na stoličky a rozprávka sa môže začať.

Rozprávka o stratenej note:

„Kde bolo, tam bolo, v hudobnej krajine F Dur, žil kráľ Klavír. Bol veľmi smutný. Počúvajte ako si spieval. Iba samé smutné pesničky, pretože z kráľovstva sa stratili noty. (Na tabuľu nakreslím kráľa - smutnú postavičku so smutnou tvárou).

Ja som smutný kráľ,  
nikoho nemám.

Nemám priateľov ani nikoho,  
kto by o mňa stál.

(Melódiu si vymýšľam, hrám v d – mol pomaly na spodných tónoch).

Počúvajte deti, čo keby sme kráľovi pomohli? Skúsime mu nájsť kamarátov? Áno! Ale keďže je veľmi smutný, budeme hľadať kamarátky noty veselé! Chodte k nástrojom a pokúste sa vylúdiť veselú melódiu, aby sme kráľa rozveselili. Tu je potrebné dohliadnuť na to, aby žiaci nehrali všetci naraz. Ale ani to nie je zlé, keď na začiatku máme veselý chaos. Potom žiakov usmerňujeme a skúsime hrať postupne rôzne melódie na hudobných nástrojoch. Podľa toho, aké nástroje máme k dispozícii, komentujem:

„Sadnite si na stoličky a počúvajte: Na kráľovskú hudobnú bránu zaklopal prvý nástroj. Uhádnete? Má struny a drevené telo. Jednou rukou vybrnkávaš, druhou akordy dávaš. Áno je to gitara. Poďte zahráme veselé noty.“ (Žiaci postupne, podľa vlastnej aktivity vybrnkávajú veselé noty). „Pozrite sa, náš kráľ sa už usmieva.“ Gitarové noty mu urobili radosť a do kráľovstva sa vrátila dobrá nálada. (Opravím kráľovi úsmev - nakreslím mu malý úsmev). Hovorím hádanky, ktoré žiaci hádajú a pristupujú k jednotlivým hudobným nástrojom. Zahrajú ľubovoľnú melódiu. Takto rozveseľujú kráľa.

Hádanky:

Zvoní, zvoní, hlasom svojim,  
ako zvonček spieva.

Čo je to? (zvonkohra, xylofón)

Telo z dreva, kladivká,  
rukami oboma  
na ňom hráš.  
Čo je to? (klavír)

Bum, bum, bác,  
paličky tu sólo majú,  
rytmus presný vyhrávajú.  
Čo je to? (bicie)

Tramtatá – tá – tá – tá,  
ostrá ako žiletka,  
dúchaj do mňa Alžbetka!  
Čo je to? (trúbka)

Hlások nežný anjelský,  
výšky pískam ako nik!  
Počúvaj ma anjelik!  
Čo je to? (flauta)

Žiaci postupne prichádzajú k nástrojom, ktoré uhádli. Všetci sa chcú vystriedať a zahráť si. Umožním im to, žiaci sa tešia z toho, že vylodia tóny. Nič to zato, že to nie je ktovieaká melódia. Ved' nie sme umelci.

Ďalej hovorím ja – učiteľka: Pozrite sa! Do kráľovstva sa vrátili noty. Kráľ sa začal usmievať, ved' on sa smeje! (Nakreslím mu šťastný úsmev) Aby sme ukončili našu rozprávku, urobíme koncert. Pod'te, pristúpte k nástrojom a začneme hrať. Ešte chvíľu nechám žiakov radostne „hrať“ na nástroje. Potom sa kráľovi ukloníme a vrátíme triedu do pôvodného stavu.

**Moja pedagogická skúsenosť:** Pri tejto hudobnej rozprávke sa žiaci postavili k hudobným nástrojom, podľa ľubovoľného výberu. Zapájali sa aj tí žiaci, ktorí na bežných hodinách hudobnej výchovy neprejavovali záujem o hudobné činnosti a neradi spievali. Zaujímavé pri tejto aktivite bolo pre mňa sledovať, ako sa žiaci snažili hrať na nástroje. Myslela som si, že budú do nástrojov trieskať a nekontrolovane hlasno búchať. Áno aj to niektorí skúšali. Boli však zahriaknutí ostatnými kamarátmi. Pri koncerte, kedy „hrali“ všetci sa tvárili ako naozajstní umelci, koncertní virtuózi. Snažili sa „zohrať“ rytmicky. Samozrejme, že to bol hudobný chaos, ale deťom sa to páčilo. Po chvíľke som sa postavila doprostred kruhu a určila pravidlá: „Budeme hrať tak, že sólo bude mať ten hudobný nástroj, na ktorý ukážem. Musíte byť pozorní, budem ukazovať vždy na jeden nástroj.“ Toto sa nám už viac darilo a koncert bol úžasný! Aj keď sme urobili „trochu hluku“ stalo to za tú radosť z hudobnej tvorivosti.

### 3.11 Hudobný pozdrav

**Ciel'ová skupina:** 2. ročník

**Ciel':** naučiť sa vnímať rytmus a vyjadriť o pohyboch, rozveseliť atmosféru v triede.

**Časová dotácia:** 10 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** lano, alebo dlhé švihadlo 2-3 zviažeme, hudobné ukážky rytmickej hudby – rezkejšie, veselšie, pochodové.

**Postup:** Žiaci sedia v lavici, rukami si zakryjú oči. Vezmem do ruky koniec lana (švihadla). Prechádzam po triede a dotknem sa rukou pleca žiaka. Ten sa postaví a pozdraví sa – úklonom, slovom, gestom, podaním ruky. Zaradí sa za mňa a chytí sa lana. Pokračujeme v hre a teraz nie učiteľ, ale žiak vyberá spoluhráča, vybraný žiak potom pozdraví všetkých. Hra pokračuje dovtedy, kým sa všetci nedržia lana. Je vhodné, ak si žiaci pri hre spievajú. Môžu to byť piesne ľudové, na ktoré sa dobre pochoduje, alebo hocijaké rytmické piesne.

**Moja pedagogická skúsenosť:** V tejto aktivite spájame dynamické a spontánne činnosti. Jej cieľom je nenásilné uvoľnenie a aktivizácia. Žiaci sa pohybujú do rytmu, prepletajú sa pomedzi lavice. Je pre mňa užitočné sledovať, ako sa žiaci pri hre správajú, usmerňujem ich, aby striedali svojich kamarátov, zdravili sa vždy inak. Niektorí vymýšľali rôzne smiešne grimasy, rozosmievali nás.

### 3.12 Hry so spevom

**Ciel'ová skupina:** 2-3. ročník

**Ciel':** nacvičiť dýchanie, uvoľniť telo, pohotovo reagovať na príbeh, vedieť počúvať hudbu, zlepšiť výslovnosť sykaviek.

**Časová dotácia:** 10 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** obrázky zvierat, bubienky a paličky.

**Postup:** Rozprávam príbehov o zvieratkách v lese, na lúke, na dvore. Keď sa v príbehu spomenie zvieratko, žiaci napodobňujú zvuky zvierat. Vopred sa dohodnem so žiakmi ako možno zvukovo vyjadriť príbeh. Pri mladších žiakov je výborné mať obrázky, kartičky zvierat. Napríklad včely, vtáky, medvede, hada, kravičky, psa, mačky atď. Ja využívam pexeso, alebo obrázky z kalendára. Obrázky položí na koberec a posadáme si okolo nich. Zodvihnem kartičku a žiaci zvukom sa snažia vyjadriť zvieratko.

- mačka                    - mňau
- pes                        - hav – hav
- včielka                  - zzz - výdychový prúd vzduchu cez zuby
- had                        - sss - výdychový prúd vzduchu cez zuby

Príbehy si väčšinou vymýšľam podľa toho, aké zvieratko si vyberiem. Uvádzam príbeh o lesných včielkach. Spočiatku hrám celý príbeh so žiakmi, neskôr ich nechávam improvizovať samých.

V lese:



Bol pekný slnečný deň. V lesíku pofukoval jemný vetrík (deti sa postaví a napodobňujú fúkanie vetra – fiú, fiú, fiú ...). Stromy ševali listami (deti sa postaví a rukami pohybujú akoby to boli listy). Včielky poletujú z kvietka na kvietok (žiaci napodobňujú včielky a zvuk zzzz – zzz ...). Malé užovky sa plazia po lúke, lenivo sa rozprávajú a vyhrievajú na slniečku (zvuky ssss – sss – sss). Zrazu slnko zastrelí mraky a začal fúkať silný vietor (napodobňujeme fúkanie aj zvukom, aj pohybom). A vietor je čím ďalej silnejší a silnejší. Vystrašené užovky zaliezajú pod kamene. Včielky vystrašene letia k úľom a bzučia hlasnejšie a hlasnejšie ... Ohlasujú blížiacu sa búrku. A už prší malý dážď. Žiaci sa postaví a prstami na bubienok napodobňujú dážď. Niektorí si zoberú paličky a rytmický klopkajú dažďové kvapky). Dážď je stále silnejší a silnejší. Kvapky sú väčšie a väčšie. Zaspievame si všetci pieseň – Klope, klope dážďik, ktorú sme sa naučili na hudobnej výchove.

Ukončenie príbehu: Vetrík rozfúkal mraky a opäť vyšlo slniečko. Zvedavé a pracovité včielky nezaháľali ani chvíľočku a už aj vyleteli z úľa. Aj mi poletíme, každý na svoje miesto.

**Moja pedagogická skúsenosť:** Túto hru s pesničkou je vhodné zaradiť do hudobnej výchovy, alebo ako hudobnú chvíľku na hodinách čítania. Niekedy si príbehy vymýšľajú deti. Jeden je rozprávač a vymýšľa si príbeh. Môže to byť príbeh o zvieratkách na hospodárskom dvore, v ZOO, na lúke, pri mori a pod. Obmenou môžu žiaci imitovať príbeh hrou na nástrojoch. Rozvíjam tým ich predstavivosť, rytmizovanie, žiaci si precvičujú dýchanie na výdychový prúd, čím sa predlžuje výdychová fáza. Zároveň veľmi dobre precvičujeme sykavky s – z, ž, š, keďže veľa detí má logopedický problém s výslovnosťou sykaviek. Žiaci sa učia pohotovo reagovať, počúvať príbeh. sústrediť sa.

### 3.13 Let balónom

**Cieľová skupina:** 3. ročník

**Cieľ:** upokojiť sa pomocou dýchacieho cvičenia, rozvíjať fantáziu, sluchovú perцепciu.

**Časová dotácia:** 20 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** balóny, šnúrky, výkres A4, farbičky, fixky.

**Postup:** Deťom sa prihovorím: „Dnes poletíme v balóne do zázračnej krajiny. Možno vyletíte až do najvyšších sfér, ba až do vesmíru. Najskôr však pripravíme balóny.“ Žiaci si vezmú balóny a nafúkajú ich a uviažu šnúrky. „Sme pripravení na dlhú a ďalekú cestu. Skúste mi každý porozprávať, kam by ste chceli letieť.“ Žiaci rozprávajú o svojej fantastickej ceste. Niektorí chcú letieť do Afriky, iní do Ameriky, do vesmíru, do Anglicka, južnej Európy, na planétu vzdialenú 41 svetelných rokov od Zeme atď. „Čo ak bude treba dofúkať náš dopravný prostriedok? Podťe, budeme si cvičiť dych. Lahneme si na koberec na chrbát. Ruky položíme na bruško. Zatvoríme oči a dýchame do bruška. Sledujeme svoj dych, ako prúdi cez nos do pľúc až do brucha. Dýchame zľahka, skúsime nádych na 3 doby a výdych na 5 - 6 dôb. Ja počítam: Nádych dva – tri, výdych dva, tri štyri, päť. Môžeme tiež toto dýchanie cvičiť vydychovať na slabiku ššš, sss, ... atď. Toto cvičenie stačí zopakovať 3 – 4 krát. Nasleduje let balónom. Žiaci zoberú balóny a „letia“ – pohybujú sa po triede, každý letí za svojim „snom.“ Aktivitu ukončím slovami: „A teraz sme vo vysnívanej krajine. Sadnite si namiesto. Pokúste sa na pripravený papier nakresliť kam ste doleteli.“

**Moja pedagogická skúsenosť:** Túto hru mali žiaci radi. Najmä vymýšľanie kam do letíme. Balóny si priviazali o stoličky a kreslili vymyslené krajiny. Zvykneme pri tom počúvať detské piesne (Zlatá brána), alebo iba klasickú hudbu – Mozart, Bach (kratšie koncertné skladby). Túto aktivitu som zaradila na netradičné vyučovanie výtvarnej výchovy na rozvoj fantázie a kreativity. Tým, že je spojená s pohybom a dychovými cvičeniami poskytuje možnosť uvoľnenia pre žiakov, ale aj pohybová chvíľka je pre nich možnosťou odreagovania.

### 3.14 Zoologická záhrada

**Cieľová skupina:** 2-3. ročník

**Cieľ:** vybiť agresivitu u hyperaktívnych žiakov, vedieť sa naučiť ovládať emócie, naučiť sa napodobňovať pohyby zvierat, pohybové improvizácie.

**Časová dotácia:** 10-15 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** väčšia plachta, drevená tyč - môže byť rúčka z metly, mopu a pod., štipce.

**Postup:** Vopred si pripravíme pódium – oponu. Na drevenú tyč štipcami pripneme plachtu. Tyč upevníme na dve skrine, čím nám vznikne opona. Hru začíname tak, že sa žiaci postavia do radu. Zaspievame pieseň:

Naša Zem je guľatá, guľatá, guľatá,  
žijú na nej zvieratá, zvieratá, zvieratá.

Použijeme ľubovoľnú melódiu. Prvý žiak v rade vojde za oponu a rozmyslí si nejaké zvieratko. Vystrčí sa spoza opony a ukáže nám pohybom, čím je. Napríklad slon, kôň, had, opica. Môžu pritom vydávať aj zvuky. Ostatní žiaci hádajú o aké zviera ide. U mladších žiakov korigujem ich správanie, aby nevykrikovali, ovládali svoje správanie. Ak žiaci uhádnu zviera, spieva sa opäť riekanka Naša Zem je guľatá ... Nasleduje ďalší žiak, až sa vystriedajú všetci.

**Moja pedagogická skúsenosť:** Hru som vymyslela v jeden sychravý deň, keď boli moji žiaci unavení a bez nálady. Skúšali sme práve program na akadémiu a kulisy sme mali v triede. Napadlo ma, že sa zahráme a rozptýlime. Naozaj sa deti zapojili, pomerne skoro pochopili, čo majú robiť. Hru sme potom hrali asi dva týždne. Žiaci sa predvádzali, vymýšľali si rôzne smiešne a zábavné kúsiky. Niektorí žiaci dokázali napodobňovať zvieratá realisticky. Vymýšľali stále nové a nové druhy zvierat.

### 3.15 Ozvena!

**Cieľová skupina:** 1-4. ročník

**Cieľ:** podporiť a rozvíjať jemnú motoriku, naučiť sa spolupracovať v skupine.

**Časová dotácia:** 5-10 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** paličky, bubienok, drierka, vlastnoručne vyrobené rytmické nástroje - plastové fľaše s ryžou, kamienkami.

**Postup:** Žiakov rozdelím do 4 skupín po 3 - 4 žiakov a každá skupinka sa postaví do jedného rohu v miestnosti.

„Dnes sa vyberieme na výlet do jaskyne. Jaskyňa je velikánska a má veľa chodieb. Môžeme sa v nej ľahko zatúlať a stratiť. Ale my sme deti šikovné a tak sme vymysleli hru

na ozvenu. Skupina, na ktorú ukážem si vymyslí pokrik. Napríklad Haló, Haló!!! A spoločne ho zaspieva. Úlohou skupiny v opačnom rohu bude zopakovať tento pokrik, akoby to bola ozvena. Takto sa v jaskyni ľahko nájdeme.“ Postavím sa doprostred miestnosti a ukazujem na jednotlivé skupiny. Tie spievajú rôzne pokriky.

Napríklad:

Kdeže ste!?  
Ozvite sa!  
Olala!  
Papapám – pá – pá!  
Holá, holá!  
Ozvena, ozvi sa!

Nasleduje rytmizácia. Žiaci sa v skupinkách môžu vymeniť, prestriedať sa. Každý žiak si zoberie rytmický nástroj – paličky, kamene (našli sme na vychádzke), vlastnoručne vyrobené fľaše s ryžou, drievka, bubienky, kastanety, rolničky, vajíčka. Teraz hra pokračuje do kruhu, dookola. Hru začínam ja. Určím rytmus tá – tá – tene – tá. Žiaci na ktorých skupinu ukážem rytmus zopakujú, rytmus koluje ďalej (pre istotu, a je to lepšie, stále ukazujem na skupinku, ktorá nasleduje).

**Moja pedagogická skúsenosť:** Pri tejto hre je lepšie, ak ukazujem na danú skupinu, ktorá má rytmus zahrať. Udržiava sa tým rytmus a predíde chaosu. Mladší žiaci nevedia zopakovať po sebe rytmické cvičenia. Robím to tak, že cvičenia kombinujem s deklamovaním rytmických slabík tá – tene – tá – te – tá – ne atď. Cvičenie vedie k upevňovaniu rytmického cítenia, rozvíja sa jemná motorika, koordinácia. Štvrtáci ma vždy prekvapia svojím rytmickým cítením. Dokážu hrať a vytukávať rytmus aj keď iba jednoduchý, dosť presne. Hrajú sa na bubeníkov. Takéto cvičenia majú žiaci radi. Robia hluk, ale organizovane, cielene podľa určitých pravidiel. Učia sa pracovať v skupinách, čo je pozitívne.

### 3.16 Rytmická hra – Zvieratká, nájdite sa!

**Cieľová skupina:** 1-2. ročník

**Cieľ:** vybiť energiu u hyperaktívnych žiakov, rozptýliť sa.

**Časová dotácia:** 5-7 minút

**Miesto:** trieda

**Postup:** Žiaci sa postavia do radu. Každému pošepkám do ucha zviera – napríklad: pes, mačka, kôň, prasiatko, koza, kravička. Zvieratá striedam tak, aby boli vždy po 4 - 5 kusov na celú skupinu detí. Deti musia utajiť svoje zviera. Na môj pokyn všetci naraz začíname napodobňovať zvuky zvierat. Žiaci sa hľadajú, chodia od jedného k druhému a keď sa nájdú dva kone, chytia sa za ruky, hľadajú ďalšieho do skupiny. Vyhráva tá skupinka zvierat, ktorá sa nájde prvá.

**Moja pedagogická skúsenosť:** Veľmi vdáčna aktivita na rozohriatie a prebudenie. Žiaci sa pri nej zabavia a naučia sa rýchlym reakciám. Obmenou tejto hry je tichý variant. Zvieratká sa hľadajú bez zvukov. Napodobňujú pohyby zvierat. Skúšala som aj variantu hudobnú. Vtedy žiakom pošepkám názvy piesní, ktoré si spievajú a musia sa pospájať do skupín. Je to zaujímavá aktivita, vhodná je však skôr pre starších žiakov.

### 3.17 Máme radi zvieratá

**Ciel'ová skupina:** 2-4. ročník

**Ciel':** prejavit' emócie v hudbe, vediet' ovládat' negatívne emócie, posilnit' vzťahy v skupine, vediet' spievať jednoduchú pieseň.

**Časová dotácia:** 10 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** nahrávka piesne Maxim Turbulenc - Máme rádi zvířata.

**Postup:** Upravíme si spoločne priestor v triede tak, aby sa žiaci mohli voľne pohybovať. Pustím nahrávku. Je to veselá žartovná pesnička. Žiaci sa voľne pohybujú po priestore, môže to byť pochodovanie. Vysoko dvíhajú nohy a voľne pohybujú rukami. Zastavím pieseň po niekoľkých taktach. Vtedy žiaci zostanú stáť a poviem názov zvieratá, napríklad: slon, ťava, tučniak, had, zebra, myš, tiger, medveď atď. Žiaci pantomímou napodobňujú pohyby zvierat.

**Moja pedagogická skúsenosť:** Túto aktivitu majú žiaci veľmi radi. Hráme sa ju na hudobnej výchove. Pantomíma a pochodovanie na róznu hudbu posilňuje sebadôveru u plachých či neurotických žiakov. Spoločne s ostatnými tvoria celok, skupinu, ktorá robí spoločné veci. Reagujú na hudbu, keď stíchne, musia rýchle rozmýšľať, ako sa pohybujú zvieratá. Niektorí žiaci ukázali jeden pohyb, ďalší pridali niečo nové a takto nám vznikali stále nové kreácie. Rózna chôdza opäť navodí veselú atmosféru a striedanie týchto činnosti má pre žiakov veľký význam, učia sa rýchle reagovať, rozvíja sa vizuálne - motorická koordinácia, redukuje rušivé konanie u ADHD žiakov.

### 3.18 Tancujúce molekuly

**Ciel'ová skupina:** 1-4. ročník

**Ciel':** vediet' spolupracovať v skupine, naučiť sa rýchle reagovať, tancovať na hudbu, nevytláčať jednotlivcov z hry.

**Časová dotácia:** 5-7 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** rytmická skladba (pesničky z rozprávok – Šmolkovia, Pyšná princezná).

**Postup:** Pustím pieseň. Žiaci sa pohybujú voľne po priestore. Poviem „Molekuly spojte sa po štyroch“ a všetci žiaci musia utvoriť štvorice. Tí, ktorí zostanú zvyšní, nehrajú, ale pomáhajú, vytlieskávajú rytmus. Hra sa končí, keď zostane čo najmenší počet žiakov.

**Moja pedagogická skúsenosť:** Pri tejto hre sa žiaci zvyknú zoskupovať do skupín podľa „kamarátov“. Snažím sa im vysvetliť, že všetci sme jeden kolektív a je úplne jedno, s kým utvoríme molekulu. Výborne sa táto aktivita môže využiť v prvom ročníku, keď sa učíme počítať od 1 do 10.

### 3.19 Rap, rap, rapujeme

**Cieľová skupina:** 3-4. ročník

**Cieľ:** rozvíjať rytmus, logopedické cvičenie - nácvik správnej výslovnosti, naučiť sa rapovať, pochopiť čo je rap.

**Časová dotácia:** 10 minút

**Miesto:** trieda

**Pomôcky:** podkladová pieseň „Raperská posla – Samo Igra, Amo a Polemic – Spolu, Radikál – Aký život, taký rap.

**Postup:** Žiakom vysvetlím čo je Rap. Je to hudobný žáner založený na skladaní rýmov do viet. V pozadí znie rapová podkladová hudba. Raper repuje slova, rytmický do hudby. Raperi majú svoj vlastný kódex, štýl obliekania, hudbu, účesy, vlastný slang. Rap je jedným z elementov hudobného štýlu HIP – HOP ako ďalšími elementmi sú Breakdance a Graffiti. Pre nácvik rapovania som zo začiatku volila inštrumentálny podklad Raperská posla. Do tohto podkladu sme začali hovoriť - rapovať detské riekanky.

Napríklad:

Raz sa prsty hádali  
akú prácu konali.  
Palec je ten silný,  
ukazovák pilný,  
prostredníček najväčší,  
prsteníček najkrajší,  
a malíček najmenší  
raz, dva, tri, zatlieskajme si!

Slová riekaniek recitujeme najskôr bez pohybu. Keď majú žiaci rytmizáciu osvojenú, vypočujeme si podkladovú hudbu. Vhodné je, ak to ukáže najskôr učiteľ, potom to skúsime spoločne. Nakoniec nám zarepujú sólisti. Keďže sa žiakom rapovanie zapáčilo, pokúsili sme rapovať so skupinou Radikál - Aký život, taký rap ...

Bum, bum, - počuješ hudbu v mojej duši  
žiadny tuc, tuc do klubu, tak ustúp techno bullshit  
zbohom Dramatikz, ale nie na veky vekov  
mám apetít ako dakedy, tak veľmi zastrelit'  
tie tapety, makety, čo sa hrajú na veľkých  
na hviezdy, no ich kariéry zhoria v plameni  
s ich manekýn rapom ...

**Moja pedagogická skúsenosť:** Táto hra zlepšuje aktivitu žiakov, prebúda v nich záujem o hudbu a dáva jej nový rozmer. Niektorí žiaci - dievčatá nemali záujem o túto aktivitu. Stali sa divákmi. Nenútila som ich byť aktívnymi. Veľký prínos vidím v tom, že pri deklamovaní textu, či už riekanky, alebo piesne, pri pokročilejších sa precvičuje výslovnosť - správne a rytmicky vyslovované slabiky na hudbu zlepšujú u žiakov výslovnosť sykaviek a iných problémových slabík a spoluhláskových skupín. Žiaci, ktorí nechcú na hodinách hudobnej výchovy spievať, sa pri tejto rapovej hre mohli uplatniť a zviditeľniť sa.

### 3.20 Joga a hudba

**Ciel'ová skupina:** 2. ročník

**Ciel':** naučiť sa koordinovať pohyby, relaxovať pri hudbe, pracovať v skupine.

**Časová dotácia:** 30 minút

**Miesto:** trieda, telocvičňa.

**Pomôcky:** pre každého žiaka prichystám karimatku a molitanovú dosku na plávanie, umiestnim ich okolo koberca.

**Postup:** Podstatným princípom jogy je striedanie napätia a uvoľnenia. Nové pohyby spojené so správnym dýchaním žiakov bavia, s radosťou ich cvičia. Spolu so zvládnutými cvikmi sa buduje sebedôvera a sebadôvera dieťaťa. Cviky jogy vytvárajú štruktúru a poriadok. Najmä deti, ktorých pohyby boli nekoordinované dostávajú vďaka joge nové možnosti pohybu. získavajú dobrú orientáciu, stabilitu. Cvičením jogy sa upevňuje držanie tela, ale aj zlepšuje sústredenie a koncentrácia, skvalitňuje sa relaxácia, jednoduchšie sa zvládajú stresové situácie, pozitívne sa naladíme, získame celkovú duševnú pohodu. Preto som sa rozhodla zaradiť do hodín telesnej výchovy krátke chvíľky jogy. Pri cvičení sme počúvali ukl'udňujúcu, relaxačnú hudbu. Cvičili sme zostavy s príbehom, rozprávkou.

Rozprávka: Húsenička a motýľ

- Dnes sa vyberieme do ríše hmyzu. (Kráčame všetci za sebou).
- A pretože vo svete hmyzu je všetko maličké, i my sa musíme zmenšiť. Ako iste viete, chrobáčky nevedia loziť po dvoch nohách. (Klesnem do drepu a následne lezieme po štyroch).
- Chrobáčky lezú rýchle, ešte rýchlejšie, ale neublížia jeden druhému. (Ložíme po štyroch, zrýchlime a zároveň zrušíme kruh, ložíme všade po miestnosti, dávame pozor, aby sme sa nezrazili s inými chrobáčikmi).
- Chrobáčky si teraz odpočinú. Šup, do domčeka! (Nechám deti doliezť na svoje miesto – karimatku, ľahnú si a odpočívajú).
- Raz jedna veľká húsenička odpočívala na slniečku, ležala na lopúchovom liste. Mala zatvorené oči, vôbec sa nehýbala. (Žiaci budú napodobňovať to, čo rozprávam. Pohybujú sa ako húsenička).
- Húsenica otvorila oči, ľahla si na bruško, natiahla si ručičky aj nožičky, najprv jednu, potom druhú a potom obidve. (Žiaci vzpažia v ľahu na bruchu a s hlbokým nádychom sa snažia natáhovať ruky aj nohy. Uvoľníme. opakujeme trikrát).
- Húsenička sa začala plaziť do trávy. (Plazíme sa po miestnosti, akýmkoľvek spôsobom. Sadneme si do trávy do tureckého sedu).
- Začal fúkať silný vietor, stále silnejší a silnejší. (Nacvičíme si hlboké dýchanie: s nádychom zodvihneme ruky do vzpaženia, s výdychom ruky spúšťame a napodobňujeme vietor. Žiakov opravujem, chodím okolo. Majú sedieť vzpriamene s rovným chrbtom).
- Cestou húsenička stretla pavúka, ktorý sa ponáhl'al skontrolovať svoju pavučinu. (Napodobníme pavúčka - lezieme po štyroch, bez dotyku kolien o zem, s narovnanými nohami).
- Aha! Pred nami leží dážďovka! Na sebe má nalepený kamienok, pozrite ako dýcha! (Ľahneme si na chrbát, vezmeme dosku na plávanie a dáme si ju na brucho).

- Teraz sa dívajte ako sa bude váš kamienok hýbať, ako budete dýchať pekne do bruška. (Žiaci sledujú, ako sa tehlička pohybuje s dýchaním).

Tento príbeh o húseničke môžeme rôzne variovať. Napríklad - Húsenička lezie na kapustu, ochutná kapustný list, veľmi jej chutí. Pohybuje sa zo strany na stranu a ochutnáva sladkú kapustičku. (Postavíme sa, dáme ruky v bok a ukláňame sa zo strany na stranu).

- Keď sa dobre nasýtila, schúlila sa do klobka a zakuklila sa. (Sadneme si na päty, predkloníme sa a čelo položíme na podložku a zhlboka dýchame do brucha).
- Ale čo to? Pozrite sa! Z húseničky sa vyľahol nádherný motýľ! Máva krídlami a skúša vzlietnuť. A letí z kvietka na kvietok. (Žiaci napodobňujú let motýľa).

Za zvukov piesne - Chytila jsem na pasece motýlka - H. Vondráčková - odletíme upratať učebňu, karimatky a tehličky. Potom odletíme na svoje miesto.

**Moja pedagogická skúsenosť:** Niektorí inštruktori jogy odmietajú pracovať s hudbou, myslím si, že pre deti je lepšie cvičiť s hudbou. Najlepšie tematicky ladiť hudbu k príbehu. Na začiatok rytmická - pri lezení, naopak pomalá, relaxačná pri záverečnom uvoľnení. Tieto cvičenia majú žiaci radi, pretože sú nenásilné. Majú radi fyzický pohyb a striedanie polôh. Na záver je možné zaspievať pieseň o zvieratkách, o lese atď. Tieto cvičenia nie sú plnohodnotné jogové pozície, pretože žiaci nedokážu zotrvať v pozíciách. Je to vlastne hravá aktivita, akési cvičenie na hudbu. Má však veľký vplyv na rozvoj psychomotoriky, koordinácie pohybov, v neposlednom rade cvičenie dýchania, ako predpokladu pevného zdravia. Je to nácvik plného dýchania „do bruška“, dýchania celými pľúcami, čo ocenia najmä žiaci s astmatickými či alergickými prejavmi.





## ZÁVER

Moju OPS som zamerala na využitie rôznych hier a hudobných činnosti prostredníctvom ktorých som sa snažila zmierniť, či zredukovať problémy v mojej triede. Tieto námety som čerpala z liečebno - výchovnej disciplíny muzikoterapie. Muzikoterapeutické aktivity som aplikovala spoločne s prvkami dramatickej, výtvarnej výchovy. Môžu poslúžiť mojim kolegom ako inšpirácia a námety pri práci so žiakmi na prvom stupni základnej školy. Aktivity som využívala hlavne pri mojich integrovaných žiakoch s poruchami sociálnej adaptácie, poruchami správania ADHD, dysgrafie, dyslexie, autizmom atď. Nástupom do školy sa škola stáva pre dieťa novým, cudzím prostredím, ktoré vyvoláva rôzne záťažové situácie a niekedy sa objavujú takzvané neurotické symptómy. Deti sú precitlivené, úzkostlivé, utiahnuté. Rodičia na druhej strane kladú na svoje deti často neprimerané nároky. Veľký vplyv má na usmerňovanie tejto situácie učiteľ. Aj keď spolupracujem s pedagogicko-psychologickou poradňou, snažím sa využívať rôzne cvičenia a hry pomocou ktorých sa precvičuje sluchová perцепcia, počúvanie a sústredenie. Prvky muzikoterapie zamerané na sluchovú diferenciaciu, analýzu a syntézu, vnímanie a reprodukovanie rytmu, slúžia k prevencii špeciálnych porúch učenia. Je však dôležité robiť tieto cvičenia sústavne a systematicky, pri uplatnení zásady postupnosti. Na základnej škole sa muzikoterapia, či skôr jej prvky uskutočňuje hrovou formou. Keďže žiaci sa nedokážu sústrediť na dlhší čas ako niekoľko minút, volila som skôr hudobné chvíľky, hry, aktivity.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. BŘICHÁČKOVÁ, M., VILÍMEK, Z. Možnosti využití muzikoterapie při práci s žáky v ZŠ speciální. 1. vydání, Praha. 2008. ISBN 978-80-86856-50-6
2. KANTOR, Jiří; LIPSKÝ, Matěj; WEBER, Jana. Základy muzikoterapie. Vyd. 1. Praha : Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9
3. LANGSTEINOVÁ E., FELIX B., 1997. Hudobná výchova pre 8. ročník základných škôl, MEDIA TRADE, spol. s r.o., Bratislava. 2010 ISBN: 80-08-02484-4
4. LANGSTEINOVÁ E., FELIX B., Hudobná výchova pre 4. ročník základných škôl, MEDIA TRADE, spol. s r.o., Bratislava, 2002. ISBN: 80-08-03317-7