



METODIKA PRÁCE ASISTENTA PEDAGOGA

PODPORA V HUDEBNÍ VÝCHOVĚ
U ŽÁKŮ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Jana Gavendová



SYSTÉMOVÁ PODPORA
INKLUZIVNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ V ČR



METODIKA PRÁCE ASISTENTA PEDAGOGA

PODPORA V HUDEBNÍ VÝCHOVĚ
U ŽÁKŮ S MENTÁLNÍM
POSTIŽENÍM

Jana Gavendová



SYSTÉMOVÁ PODPORA
INKLUZIVNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ V ČR

Partneři projektu:



Recenzenti:

Mgr. Miroslava Růžičková

Mgr. Dana Zouharová



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Publikace vznikla díky projektu Systémová podpora inkluzivního vzdělávání v ČR CZ.1.07/1.2.00/43.0003. Tento projekt je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR.

Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a může zakládat občanskoprávní, správněprávní, popř. trestněprávní odpovědnost.



METODIKA PRÁCE ASISTENTA PEDAGOGA
PODPORA V HUDEBNÍ VÝCHOVĚ U ŽÁKŮ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

1. vydání

© Jana Gavendová, 2015

© Univerzita Palackého v Olomouci, 2015

ISBN 978-80-244-4738-4

OBSAH

ÚVOD	5
1 VÝZNAM HUDEBNÍ VÝCHOVY U ŽÁKŮ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM	7
2 HUDEBNÍ VÝCHOVA V RÁMCOVÉM A ŠKOLNÍM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU	11
3 ROZVOJ HUDEBNOSTI – RYTMICKÉ CÍTĚNÍ, CIT PRO MELODII, BARVA TÓNŮ, POSLECH HUDBY, HUDBA A POHYB	15
3.1 Vokální činnosti	16
3.1.1 Správné návyky při zpěvu, správné dýchání.	16
3.1.2 Rytmická cvičení, rytmizace říkadel.	18
3.1.3 Tvoření tónu, tvoření vokálu, výslovnost při zpěvu, zpěv písní	19
3.1.4 Intonační cvičení.	21
3.1.5 Seznámení s grafickým záznamem melodie	24
3.2 Instrumentální činnosti	25
3.3 Poslechové činnosti	26
3.4 Hudebně-pohybové činnosti	28
4 MUZIKOTERAPIE JAKO CESTA HARMONICKÉHO ROZVOJE ŽÁKA.	33
4.1 Využití celostní muzikoterapie u žáků s mentálním postižením v praxi.	35
4.2 Formy a postupy celostní muzikoterapie	37
5 MATERIÁLNÍ ZÁZEMÍ PRO HUDEBNÍ VÝCHOVU A MUZIKOTERAPII	41
5.1 Učebna pro hudební výchovu, muzikoterapeutická místnost	42
6 OSOBNOST ASISTENTA PEDAGOGA V HUDEBNÍ VÝCHOVĚ	47
ZÁVĚR.	51
LITERATURA	53
SEZNAM PŘÍLOH	56
PŘÍLOHY	57
Příloha č. 1	57
Příloha č. 2	60
Příloha č. 3	62
O AUTORCE.	65

ÚVOD

„Vše je zvuk a vibrace. Když nezníš (nezpíváš), neladíš.“

Jill Purceová

Vážení asistenti pedagoga, se zvukem, rytmem, hudbou se setkáváme na každém kroku. Jaký je význam hudby pro člověka? Na tuhle otázku by mohl každý odpovědět po svém. Hudbu totiž vnímá každý po svém. Pro někoho je zábavou, koníčkem, odpočinkem, pro někoho je hudba prací, pro jiného lékem.

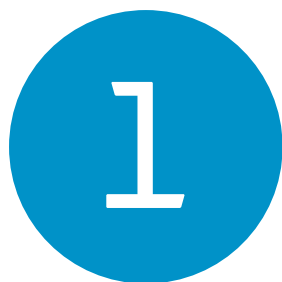
Hudební vývoj považujeme za podstatnou složku harmonického rozvoje dítěte a hudební výchova je činnost, která rozvíjí tvůrčí činnost, kreativitu a fantazii žáků. Aby byli naši žáci kreativní, musíme být kreativní v první řadě my, pedagogové. Hudební výchova by měla být pro žáky příjemně stráveným časem bez tlaku na kvalitu výkonu tak, jak je tomu v jiných vzdělávacích předmětech.

Podstatou hudební výchovy je praktická činnost žáků. Učitel je ve své třídě odpovědný za plánování, kvalitu pedagogického procesu a vy, asistenti pedagoga, můžete významnou mírou pomoci učiteli naplňovat stanovené cíle. Hudební výchova je jeden z těch předmětů, kde můžete velmi aktivně přispět k naplnění vzdělávacích aktivit třídy.

Cílem této metodické příručky je přiblížit vám možnosti hudební výchovy ve vzdělávání žáků s mentálním postižením, popsat možné činnosti asistenta pedagoga ve škole z pohledu hudebních aktivit a podnítit kreativitu, aktivitu a radost z práce se žákem s mentálním postižením.

Tuto metodickou příručku můžete využít při plánování aktivit v hudební výchově, najdete zde praktické návody na organizaci hudebních aktivit, základní pravidla a zásady.

Jedna z kapitol je věnována také nahlédnutí do celostní muzikoterapie – metody, která je v současnosti praktikována v mnoha institucích a u žáků s mentálním postižením je velmi dobře využitelná.



VÝZNAM HUDEBNÍ VÝCHOVY U ŽÁKŮ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Účelem hudební výchovy je radost žáků ze života, uspokojení z hudebního projevu, uvolnění a relaxace. U žáků s mentálním postižením je hudební vyjádření často alternativním způsobem komunikace, vyjadřovacím prostředkem rozličných emocí a postojů. Často jsou činnosti v hudební výchově možností zmírnění tělesného a psychického napětí, které žáky provází v běžném životě.

Žáci s lehkým mentálním postižením jsou v současnosti vzděláváni ve výrazné míře formou individuální integrace v prostředí tzv. běžné školy. Jejich začlenění do běžné třídy je složitý problém jak z pohledu vzdělávacího, tak z pohledu sociálního. Při citlivém vedení může žák dosahovat v hudební výchově výborných výsledků, může zažít úspěch, a dokonce být zdatnější než jeho spolužáci.

Žáci se středně těžkým a těžkým mentálním postižením jsou většinou žáky škol samostatně zřízených pro tuto skupinu zdravotně postižených. V těchto školách se hudební výchova a hudební činnosti prolínají téměř všemi aktivitami. To pro pedagogické pracovníky, tedy i pro vás, skýtá velké množství možností, jak hudbu a práci s hudbou začlenit do života školy i žáků samotných.

Vy můžete být těmi, kteří si dokážou s dětmi hrát, zpívat, tančit – vy můžete být v hodinách HV dětem nejbližší a na chvíli být s nimi také dítětem. Žák v tu chvíli pozná, že jste jeho plnohodnotný partner.

V učebních plánech HV jsou různě zaměřené činnosti a určitě si v nich najdete aktivitu, která bude vašemu srdci blízká. Ať už to je práce s rytmem, písňe s tancem či poslech hudby – to vše může být vaší pravidelnou činností v hodinách HV i ve volnočasových aktivitách žáků.

Význam uznání, potvrzení kvality člověka – žák s mentálním postižením má málo příležitostí zažít úspěch, „být dobrý“. Je stále srovnáván – v rodině se sourozenci, v místě bydliště s vrstevníky, ve škole se spolužáky. Prostřednictvím hudebních aktivit, které dokážeme přizpůsobit schopnostem žáka, se dítě uplatní podle svých sil a může být úspěšné a v některých případech až výjimečné.

Rodina – žák bývá v hudebních činnostech pozitivně hodnocen, a rodiče tak mohou také zažít úspěch svého dítěte ve školním prostředí. Je vhodné rodiče do těchto aktivit zapojit a můžeme poté vidět šťastný úsměv na tvářích rodičů i dětí při společné tvůrčí činnosti. Zvláště pro rodiče žáků s těžším mentálním postižením mohou být úspěchy či prožitky z hudebních či muzikoterapeutických aktivit pozitivními výstupy školní práce.

SHRNUTÍ



Hudební výchova kultivuje osobnost žáka, umožňuje mu uplatnit jeho tvořivé schopnosti a zprostředkovává mu umělecké zážitky prostřednictvím jeho vlastní tvorby. Žák má možnost se projevat zcela přirozeně. Prostřednictvím hudebního umění působíme na estetické vnímání žáka a získané dovednosti mohou významně obohatit život jedince s mentálním postižením.



HUDEBNÍ VÝCHOVA V RÁMCOVÉM A ŠKOLNÍM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU

HV ve vzdělávacích programech Hudební výchova je v naší vzdělávací soustavě tradičním vzdělávacím předmětem a provází žáky s mentálním postižením po celou dobu vzdělávání. Ve vzdělávacích programech pro žáky s mentálním postižením je mu věnován dostatek času a hudební aktivity prolínají téměř všemi ostatními vzdělávacími i výchovnými činnostmi.

Plánování učiva HV Při plánování vhodného učiva se nejdříve seznámíme se vzdělávacím obsahem hudební výchovy v konkrétním rámcovém vzdělávacím programu a také si prostudujeme školní vzdělávací program školy, ve které působíme.

V období základního vzdělávání je hudební výchova koncipována spolu s výtvarnou výchovou ve vzdělávací oblasti Umění a kultura a je popsána v těchto rámcových vzdělávacích programech:

- RVP pro základní vzdělávání – příloha upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením;
- RVP pro obor vzdělání základní škola speciální.

V charakteristice vzdělávacího oboru hudební výchova v RVP pro ZV (2007) upravující vzdělávání žáků s LMP se uvádí: „*Vzdělávací obor hudební výchova vytváří u žáků kladný vztah k hudbě, rozvíjí jejich hudebnost, podporuje jejich schopnosti hudbu emocionálně prožít a poskytuje vhled do hudební kultury. Hudební činnosti podporují u žáků rozvoj hudebních schopností a individuálních hudebních dovedností – sluchových, rytmických, pěveckých, intonačních, instrumentálních, hudebně tvořivých, poslechových a pohybových.*“

Plánování aktivit v hudební výchově vždy přizpůsobujeme věku žáků, stupni mentálního postižení tak, aby napomáhaly tvořivosti a vnímavosti žáků k sobě samým i okolnímu světu.

Tematické oblasti HV Rámcové vzdělávací programy pro žáky s mentálním postižením stanovují ve vzdělávacím oboru hudební výchova následující tematické oblasti.

VOKÁLNÍ ČINNOSTI:

- správné pěvecké návyky – výslovnost, správné dýchání;
- rytmizace říkadel;
- rytmická cvičení;
- zpěv písní lidových a umělých;
- intonační cvičení;
- seznámení s grafickým záznamem melodie.

INSTRUMENTÁLNÍ ČINNOSTI:

- hra na jednoduché hudební nástroje – Orffův instrumentář, percuse, jednoduché melodické nástroje.

POSLECHOVÉ ČINNOSTI:

- zvuky okolního světa;
- výška, síla, délka tónu;
- rozpoznávání tempa a rytmu;
- rozlišování druhů zpěvních hlasů;
- zvuky různých hudebních nástrojů;
- skladby určené dětem, skladby významných hudebních skladatelů;
- základní hudební žánry;
- relaxace při poslechu hudby.

HUDEBNĚ-POHYBOVÉ ČINNOSTI:

- pohybové hry s říkadly;
- pochod podle hudebního doprovodu;
- základní taneční kroky klasických nebo moderních tanců;
- volné pohybové vyjádření na danou hudbu.

V příloze najdete náměty pro obsah učiva v HV na základní škole speciální.

SHRNUTÍ



Předmět hudební výchova je v rámcovém vzdělávacím programu zařazen do vzdělávací oblasti Umění a kultura spolu s výtvarnou výchovou. Je strukturován do několika základních oblastí – vokální činnosti, instrumentální činnosti, poslechové činnosti a hudebně-pohybové činnosti. Učivo je plánováno s ohledem na věk a mentální úroveň žáků.



LITERATURA

Použitá literatura:

1. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání – příloha upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením.* Praha: VÚP, 2007. 120 s.
2. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělávání základní škola speciální.* Praha: VÚP, 2008. 110 s.



**ROZVOJ HUDEBNOSTI – RYTMICKÉ
CÍTĚNÍ, CIT PRO MELODII,
BARVA TÓNŮ, POSLECH HUDBY,
HUDBA A POHYB**

V této části metodiky jsou uvedena základní témata týkající se činností v hodinách hudební výchovy, vycházejí z učiva stanoveného v RVP pro žáky s lehkým, středním a těžkým mentálním postižením. Uvedené náměty mohou být pomocníkem asistentům pedagoga, ale i zkušeným učitelům.

Vzhledem k tomu, že pro tuto oblast najdeme dostatek moderní literatury, která nám v plánování činností v hudební výchově může pomoci, jsou zde uvedeny jen příklady činností, které se v praxi dlouhodobě osvědčily. Mnohé z námětů jsou běžně známé a používané v různých obměnách. Součástí mnohých příruček a zpěvníků jsou také CD a DVD s nahrávkami pro poslech hudby a zpěv, některé z nich uvádíme v závěru metodiky.

3.1 VOKÁLNÍ ČINNOSTI

3.1.1 SPRÁVNÉ NÁVYKY PŘI ZPĚVU, SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ

Správné držení těla, dýchání při zpěvu

Návyky jsou určité dovednosti, které se postupem času, při pravidelném opakování a dodržování, stanou samozřejmostí.

- Správné držení těla při zpěvu – při zpěvu můžeme stát či sedět. Důležité je nemít zborcená záda, a tím sevřený hrudní koš. Během zpěvu na žáky dohlížejte a upravujte jim držení těla. Pokud žáci během zpěvu sedí, opírají se o opěradlo, ale sedí rovně. Důležitá je také velikost židle, žák by měl mít nohy na zemi. Komíhání nohou ve vzduchu vede k instabilitě žáka při činnosti. Hlavu je třeba držet zpříma, není ani předkloněná, ani zakloněná.
- Správné návyky při dýchání – dýchání je při zpěvu základem vytvoření tónu. Na tom, jak dýcháme, se projeví kvalita našeho hlasu a zpěvu. Žáci často s hlasem neumí hospodařit, překotně se nadechují uprostřed slov. Na dechu záleží, jakou bude mít zpěv kvalitu. Při zpěvu jsme nuceni dýchat mnohem intenzivněji a důraz je kladen na delší výdechový proud. Do hodin HV (ale i během dne) zařazujeme tedy různá dechová cvičení.

Dechová cvičení je vhodné provádět nejprve v lehu, později můžeme tuto aktivitu vykonávat v sedě. Nejprve upozorníme děti na volné dýchací cesty, vysmrkáme se.



PRÁKTIKÉ PŘÍKLADY NÁCVIKU SPRÁVNÉHO DÝCHÁNÍ

Nácvik správného dýchání

Ležíme na měkké podložce, dolní končetiny mírně pokrčíme v kolenou. Provádíme delší nádech nosem. Abychom mohli lépe sledovat svůj dechový cyklus, položíme si jednu ruku na horní část hrudníku a druhou na žaludek, asi tři až pět centimetrů

nad pupek. Nafukujeme břicho zesponu nahoru, motivujeme žáky např. nafukováním balonku, zadržíme dech a poté pomalu nosem vydechujeme, jako bychom balonek vyfukovali. Svou pozornost zcela zaměřujeme na proces dýchání.

Pro nácvik správného dýchání vsedě uvádí Valenta, Müller (2003, s. 403):

„... soustředěné děti se aktivně posadí na židli a lehce opřou zády o opěradlo, nohy na zemi, kolena u sebe. Motivujeme je např. vyprávěním o moři, o mořském břehu, který je plný písku – posadíme se do písku a snažíme se, aby náš otisk v něm byl co nejhlubší. Položíme-li ruku lehce na žaludek, pocítíme v té chvíli napětí ve svaích. Zde je místo dechové opory. Nadýchneme se tak, abychom cítili, že nás dech tiskne do sedadla židle a současně i nepatrně odstrkuje. Pozorně sledujeme, kam nadechneme, aby ‚otisk‘ byl co nejhlubší.

Volně vydechujeme. Nadechujeme nosem a chvíli po nádechu zůstáváme v klidu, než opět volně vydechneme. Opakujeme a při vydechnutí lehce bzučíme – bzzzzzz. Tvořený zvuk musí znít plynule, bez chvění.“

NÁMĚTY PRO PRÁCI S DECHEM:

Cvičení pro práci s dechem

- Foukáme do peříčka či mýdlové bubliny.
- Z balonku uchází vzduch – ssssss...
- Foukáme brčkem do vlastní dlaně. Sledujeme sílu svého dechu. Poté si můžeme navzájem foukat na paži, vyfoukávat různé ornamenty, písmenka, které mohou žáci poznávat.
- Do HV přineseme aromatické látky (např. pomeranč, česnek, kávu apod.). Děti zavřou oči a každému dáváme přičichnout. Vedeme žáky k nádechu tzv. „do břicha“. Dbáme na to, aby žáci nebyli ve strnulé poloze a nezvedali ramena.
- Hlas hodin – tik-tak... Říkáme potichu na jeden výdech.
- Známé krátké říkadlo říkáme tiše na jeden výdech.

Tato cvičení opakujeme v každé hodině HV, výborně nám poslouží ke zklidnění a koncentraci žáků na další činnost. U žáků s těžším stupněm mentálního postižení nehledejme rychlý úspěch, pochopení – některé pojmy budou pro ně příliš složité. Netrvejme na přesném provádění cviků. Využijme dýchací cvičení jako chvíli k zastavení, zklidnění, ke koncentraci na vlastní tělo. V činnostech však vytrvejme a žáci si je brzy oblíbí a budou je sami vyžadovat. Cvičení s dechem můžeme využít i v průběhu dne ke krátkým relaxačním chvílím. Pomůcky, které použijeme, mohou žákům dopomoci lépe pochopit účel cvičení, nezapomínejme na omezenou představivost, na konkrétní myšlení žáků s těžším mentálním postižením.

Dechová cvičení můžeme využít také při **relaxačních chvílích**. Lehne si na záda, pokrčíme kolena a zavřeme oči. Ruce si položíme na břicho. Volně dýcháme a vnímáme jen vlastní dech. K relaxaci hraje příjemná hudba. Můžeme také připojit vizualizační motivaci – při nádechu a výdechu si představujeme vlnky v moři, pohyby větví stromu při větru apod.

Dýchání při relaxaci

3.1.2 RYTMICKÁ CVIČENÍ, RYTMIZACE ŘÍKADEL

Rytmus všude
kolem nás

Rytmus, pravidelné střídání jevů, je jedním ze základních projevů života. Stále se opakující rytmus je všude kolem nás – střídání ročních období, den a noc, tep srdce. V rytmu se odehrává nádech i výdech, lidská řeč. Naše tělo i mozek jsou řízeny bio-rytmy souvisejícími s rytmem celého vesmíru.

Rytmus patří k základním vyjadřovacím prostředkům hudby a provází většinu hudebních útvarů. Rytmu a především rytmu řeči se věnujeme také v řečové výchově v rámci logopedické podpory žáků.

Synek (2004, s. 38) uvádí základní prvky rytmických činností:

- „Rytmus: uspořádání krátkých a dlouhých tónů a pomlk v časové posloupnosti.
- *Metrum: (pulzace, doby) pravidelné střídání přízvukných a nepřízvukných dob.*
- *Takt: časový úsek skladby, v němž jsou pravidelně zastoupeny doby přízvukné a nepřízvukné.*
- *Tempo: vyjadřuje základní časové impulzy, jimiž je skladba realizována.“*

Rytmická cvičení a hry mohou žákům s mentálním postižením výrazně pomoci v jejich deficitech souvisejících s motorikou, vývojem řeči. Při těchto cvičeních můžeme trénovat nedostatečnou koordinaci pohybů, deficity v oblasti verbálního projevu, trénujeme paměť, reakci na podnět.



PRAKTICKÉ PŘÍKLADY RYTMICKÝCH CVIČENÍ A HER

Náměty
rytmických her

Nejznámější hrou na podporu rytmického cítění je **Hra na ozvěnu**.

Pedagog rytmicky deklamuje různá slova nebo slovní spojení, současně je vytleskává. Žáci je po něm opakují. Hru můžeme obměnit tak, že slovní spojení tvoří žáci.

Hra s rytmem jména: Jana – Jana, Petr – Petr

Žáci sedí v kruhu na židlích, všichni pravidelně tleskají ve svižném tempu na čtyři doby. Dospělý začíná vytleskáním svého jména – např. *Jana – Jana*, pleskáním do kolen osloví žáka: např. *Petr, Petr*. Pokračuje žák Petr – tleská *Petr, Petr*, pleská např. *Hana, Hana*.

Hra plyne v rytmu, po zvládnutí základní varianty můžeme hru zrychlit.

Hra Já jsem, ty jsi

Žáci sedí v kruhu na židlích. Tleskáme v pravidelném rytmu na čtyři doby. Dospělý hru zahajuje vytleskáváním textu: *já jsem Jana*, žáci společně a v rytmu navazují: *ty jsi Jana*. Hra pokračuje po kruhu – např. *já jsem Petr, ty jsi Petr*.

Dbáme na to, aby hra „běžela“ v rytmu, nezastavovala se. U žáků, kteří nejsou schopni verbálního projevu, za ně jejich část hry deklamuje pedagog, může také pomoci s vytleskáváním.

Tleskání – tuto a mnoho dalších her s rytmem uvádí Šimanovský (2001, s. 42):

„Stojíme v kruhu a první hráč lehce tleskne směrem k sousedovi po pravé ruce. Ten tlesknutí „převeze“ a pošle dál. Tlesknutí obíhá po kruhu jedním směrem 2–3× a potom následuje:

Vedoucí hry změni směr – a tlesknutí běží po kruhu zpět, několikrát oběhne kruh.

Kdokoli v kruhu může změnit směr, zůstane-li natočen k tomu, od koho tlesknutí přichází, a pošle mu je zpět.

Všichni se otočí zády a tlesknutí běží jedním směrem po kruhu, potom druhým, pak zase každý může změnit směr. Obrácení zády do kruhu musejí hráči pozorněji vnímat, kde zvuk je a kdy na ně dojde řada.“

3.1.3 TVOŘENÍ TÓNU, TVOŘENÍ VOKÁLU, VÝSLOVNOST PŘI ZPĚVU, ZPĚV PÍSNÍ

Hlasová výchova a pěvecká aktivita je u žáků s mentálním postižením oblíbenou a vyhledávanou činností. Děti mají většinou přirozenou potřebu se projevit a zpěv, často spojený s pohybem, je jednou z možných variant jejich expresivního projevu a sebevyjádření.

Při činnostech se zpěvem se řídíme základními pravidly:

- Správná volba polohy a rozsahu zpěvu v určitém věkovém stupni – hlasovou polohu pedagoga je potřeba přizpůsobit hlasovým potřebám žáků.
- Dbáme na správné brániční dýchání.
- Hlasová cvičení provádíme se žáky skupinově, hlasem je vedeme.
- Před zpíváním neodkašláváme naprázdno. Zbytečně se tím překrjuje sliznice.
- V průběhu hodin, kdy se více věnujeme zpěvu, nezapomínejme na pitný režim žáků. Nepijeme však zbytečně studené nápoje.
- Tóny nasazujeme měkce.
- Hlasivky při zpěvu nepřepínáme do výšky, ani do hloubky.
- Při zpěvu písní dbáme na pochopení textu písně. Žáci musí vědět, o čem zpívají.
- Vhodná teplota v místnosti (18–20 °C).
- Vlhkost v místnosti – při ústředním vytápění je vzduch příliš suchý – můžeme použít zvlhčovače vzduchu.
- Sledování výkonů a únavy hlasu – je správné přestat zpívat dříve, než se děti zpěvem unaví.
- Zpěv potichu – děti mají tendenci zpívat hlasitě, křičet. Vedme děti k tichému, kultivovanému zpěvnému projevu.

Zásady při činnostech se zpěvem

- Pro trénink zpěvu nám u žáků s mentálním postižením nejvíce pomohou jednoduché písně, které děti zpívají s radostí a chutí. Používáme běžně dostupné zpěvníky a zařazujeme i moderní písně.
- Často zpěv písně doplňujeme pohybem, dramatizací, výtvarným vyjádřením.

Příklady
hlasových
cvičení

NÁMĚTY PRO HLASOVÁ CVIČENÍ

V počátečním stadiu nácvičku zpěvu se žáky **experimentujeme s vlastním hlasem** – s volným pohybem po učebně předvádíme hlasy různých zvířat a zkoušíme, jak se hlasově projevuje medvěd, jinak pes, kočka. Dále předvádíme hlas lidí v různém věku – jiným hlasem se projevuje malé dítě, silný muž, křehká žena, stařenka. Předvedeme, jakým hlasem projevujeme základní emoce, radost, vztek, smutek. Můžeme také předvést pohádkové bytosti – ježibaba, obr, trpaslík.

Zkoušíme tzv. **sirénu** – hlas nasadíme v základním tónu a zpíváme zvuk klesající a stoupající sirény. Zpíváme hláskou „u“ nebo tzv. brumendem. Siréna klesá do nejnižších tónů a stoupá co nejvýše. Tuto činnost provázíme i pohybem těla, ve spodních tónech si dřepneme, při vysokých si stoupneme na špičky.

Zpěv základního tónu při správné výslovnosti vokálu (samohlásky). Zpíváme postupně vokály „a, o, u, e, i“. Zpíváme vždy každý vokál na jeden výdechový proud. Další variantou je zpěv všech vokálů při jednom výdechu.

Hra na zrcadlo – tato hra může mít různé úrovně:

- Učitel provede nastavení úst na některou ze samohlásek – němě bez hlasu, žáci poznávají, o kterou hlásku jde.
- Žáci hrají tuto hru mezi sebou.
- Učitel ústy naznačí první slova známé písně – např. Pec nám spadla, žáci poznávají, o kterou píseň se jedná.

Hra se zvuky a tóny

- Žáci vydávají hlasem zvuky různé výšky, délky a intenzity. Napodobují zvuky okolního světa – zvířata, dopravní prostředky, domácí spotřebiče, hudební nástroje, zvuky, které vydávají lidé – chrápání, zívání, vzdychání apod. Ostatní žáci hádají.
- Obměna hry – pedagog zadá jednotlivé zvuky šeptem jednotlivým žákům a ti je poté předvádějí. Ostatní žáci hádají.

Hra se silou zvuku

Žáci chodí libovolně v prostoru učebny a pohybem reagují na pokyny pedagoga. Na pokyn „tiše, tiše“ chodí žáci lehce po špičkách, na slova „silně, silně“ silně při chůzi dupají. Dynamiku provádíme i v síle hlasu a projevu celého těla.

3.1.4 INTONAČNÍ CVIČENÍ

Termín intonace znamená přesné nasazení a správné vyladění tónu. Čistá intonace se projevuje správným nasazením výšky tónu.

Intonace –
správné nasazení
tónu

U žáků s mentálním postižením jsou prvním pěveckým projevem melodizovaná říkadla. Využíváme **známá říkadla**, např.:

- Paci, paci, pacičky, táta koupil botičky a maminka pásek na myší ocásek.
- Houpy, houpy, kočka snědla kroupy, koťata se hněvala, že jim také nedala.
- Jedna, dvě, Honza jde, nese pytel mouky, máma se raduje, že bude péct vdolky.
- Jedna, dvě, tři, čtyři, pět, cos to, Janku, cos to sněd? Brambory pečený, byly málo maštěný.
- Mikuláš ztratil plášť, Mikuláška sukni. Hledali, nenašli, byli z toho smutní.

Při intonačních cvičeních naznačujeme stoupání či klesání tónu pohybem ruky. Totéž platí pro sílu tónu – při zesilování i zeslabování zpěvu naznačujeme sílu pohybem ruky i celým tělem.

Náměty
na trénink
intonace

Při tréninku intonace využijeme jednoduché písně se vzestupnou a sestupnou melodií – např.:

- Kočka leze dírou.
- Má maměnka cosi má, cosi má, schovala to do sena.
- Běžela ovečka hore do kopečka a za ňú beránek, žalovat na zámek.

Pro podporu intonace můžeme využít moderní hudební pomůcku – **boomwhackers**. Je to zajímavý perkusní hudební nástroj. Jde o různobarevné plastové trubice, které jsou laděny na určité tóny – díky odlišné délce a tloušťce každá roura vydává jinak vysoký tón. Na internetu najdete rozsáhlou inspiraci.



JEDNOHLAS

Jednohlasý zpěv může být sólový či sborový. Žáci zpívají totožnou sólovou linku. Nácvič jednohlasu spočívá v předvedení písně učitelem, poté následně nacvičujeme. Zaměříme se na intonačně a rytmicky náročnější místa, na obsah textu.

Postup nácvič
jednohlasého
zpěvu

Možný postup při nácviu zpěvu jednohlasé písně:

- Úvodní motivace – žáky naladíme na téma písně. Pomoci nám může příběh, pohádka, obrázek, u mladších žáků používáme také moment překvapení – např. kouzelná krabice, v níž se skrývají motivační předměty vztahující se k písni.
- Poslech písně – nejvíce na žáky působí píseň zazpívaná pedagogem a doprovázená hudebním nástrojem (kytara, klavír, perkuse).
- Rozbor obsahu písně – se žáky si povídáme o obsahu textu, o náladě písně, komu píseň zpíváme, u jaké příležitosti se píseň zpívá. Využíváme vizualizačních systémů.
- Nácvik melodie, tempa – můžeme využít podporu perkusivních hudebních nástrojů. Píseň trénujeme po úsecích, v pomalejším tempu.
- Píseň můžeme ztvárnit pohybově, výtvarně, využít ji v jiných vyučovacích předmětech.
- K písni se vracíme v dalších hodinách.

Nácvik
jednoduchého
dvojhlasu

DVOJHLAS, VÍCEHLAS

K jednoduchému dvojhlasu můžeme přistoupit jen tehdy, pokud žáci zvládají zazpívat intonačně čistě a správně rytmicky jednohlasou píseň. U žáků s mentálním postižením můžeme využít přítomnosti asistenta pedagoga, který spolu s učitelem může dvojhlasou píseň vést.

Jednoduché písně vhodné ke zpěvu dvojhlasu:

- Marjánko, Marjánko.
- Pásla husy nade dvorem.
- Tancuj, tancuj.
- Kdes kukačko, kdes kukala.

Kánon V případě více hudebně zdatných pedagogů ve třídě můžeme žákům zazpívat tzv. **kánon**. Tato forma spočívá v tom, že druhý hlas zpívá stejnou melodii jako hlas první, ale druhý hlas je posunut o určitý časový interval. Vhodná píseň pro kánon je např.:

Dú kravičky, dú, hore dědinú.
Co to ale značí, že se tuze mračí,
dneska k večeru, dneska k večeru.

Vyletěla holubička ze skály,
probudila modré oči ze spaní.

K ukázce vícehlasu můžeme použít i dříve nacvičené písně, které propojíme. Jde o tzv. **polyfonní vedení hlasů**. Nejznámější jsou tyto písně: Propojení více písní

- Já do lesa nepojedu.
- Jede, jede, poštovský panáček.
- Neviděli jste tu mé panenky?

Pro odlehčení pěveckých aktivit v hudební výchově se velmi osvědčil systém **karaoke**. Na interaktivní tabuli běží text písně a žáci s mikrofonem v ruce píseň zpívají a doprovázejí pohybem. Při této oblíbené činnosti vůbec nevadí, že někteří žáci nejsou schopni text číst, pedagog a schopnější žáci jim pomáhají. Není zde důležitá kvalita výkonu, ale prožitek z toho, že i dítě s mentálním postižením může být „zpěvákem, zpěvačkou“. Oblíbené karaoke

PĚVECKÉ ČINNOSTI U ŽÁKŮ S TĚŽŠÍM POSTIŽENÍM

Alternativní činnosti při zpěvu žáků

Ve vzdělávacím procesu se běžně setkáváme se žáky s těžším stupněm postižení, kteří se verbálně vyjadřují velmi obtížně či vůbec. Zde nám mohou pomoci tyto náměty:

- Nedávejme velký důraz na text samotný, na správnou výslovnost – důležitý je prožitek a radost z vyjádření.
- Žák může „zpívat“ svou vlastní řečí, zvuky, které vydává v běžném projevu – žák si tak sám volí „svůj text“.
- Jako doprovod používáme píseň s nazpívaným textem, připravenou např. na CD přehrávači.
- Žák s problémy v řeči může píseň doprovázet ukazováním obrázků, které znázorňují děj písně.
- Žák může doprovázet zpěv ostatních žáků hrou na rytmické hudební nástroje.
- Žák může doprovázet zpěv žáků pohybovým znázorněním děje, tancem, pohyby rukou, kýváním těla apod.

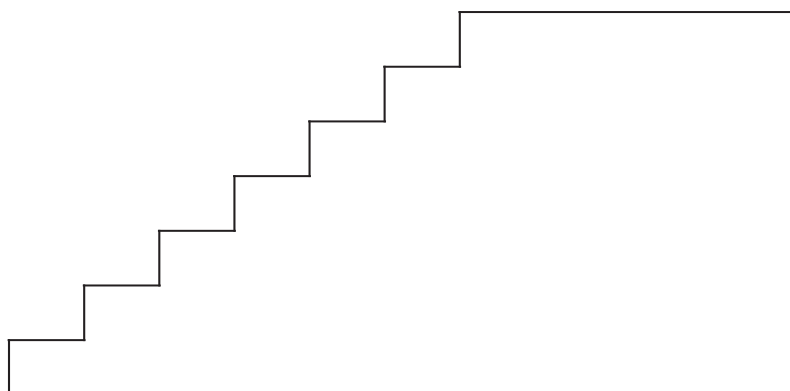
Důležité je, aby žák byl vždy součástí aktivity, která právě ve třídě probíhá. Pokud se bude on cítit dobře a bezpečně, jistě nás časem nějakým radostným zvukovým projevem mile překvapí.

3.1.5 SEZNÁMENÍ S GRAFICKÝM ZÁZNAMEM MELODIE

Notový zápis Ve zpěvnících a učebnicích jsou písně zaznamenány v notovém zápise. Žák s mentálním postižením má jen omezenou schopnost proniknout do tajů zápisu not, pomlky, stupnic. Tyto činnosti jsou náročnější z pohledu myšlenkových operací – abstrakce, analýza, syntéza – i z pohledu představitivosti. Nejčastěji se žáci učí zpívat píseň napodobou s podporou dalších aktivit pohybových, výtvarných apod.

Intonační schody Vhodnou metodou, jak seznámit žáky s principem grafického záznamu not, jsou tzv. **intonační schody**. Podle těchto schodů mohou děti vizuálně sledovat výškové rozdíly, a lépe tak intonaci zvládat. Tato metoda spojuje tři smyslové vjemy – sluchový, zrakový a pohybový (ruka, prsty).

Intonační schody jsou jednoduchou pomůckou, kterou si mohou žáci vyrobit v hodině výtvarné výchovy z kartonu nebo fólie. Učitel má demonstrační pomůcku ve větším rozměru.



Žáci si při zpěvu jednoduchých písní mohou ukazovat prstem a putují po schodech nahoru či dolů. Lépe si tak uvědomují melodii písně, její vzestupnou i sestupnou melodii. K „putování“ po schodech můžeme využít zpěv písně *Kočka leze dírou*. Když jdeme po schodech nahoru, melodie stoupá, a když jdeme po schodech dolů, melodie klesá.

V souladu se schopnostmi žáků je můžeme dále seznámit se základními prvky notového zápisu. Jde o tato témata:

- notová osnova, seznámení se zápisem rozsahu c1–c2;
- noty celé, půlové, čtvrté, osminové;
- houslový klíč, basový klíč.

3.2 INSTRUMENTÁLNÍ ČINNOSTI

S využitím hudebních nástrojů se setkáváme ve škole většinou v několika podobách. Učitel doprovází zpěv žáků na různé hudební nástroje – klavír, keyboard, kytaru, žáci hrají na jednoduché rytmické či melodické nástroje. Využíván je především tzv. Orffův instrumentář, který přináší žákům s mentálním postižením radost a pocit sounáležitosti ze společného muzicírování.

Nejjednodušší rytmický doprovod nám poskytne rytmus samotné písně, žáci doprovázejí hrou na nástroje a současně zpívají text písně. Doprovázet mohou také v taktu – v první, příznačné době taktu. Rytmický doprovod podřizujeme schopnostem žáků, upřednostňujeme radost z hudby před přesností doprovodu.

Při doprovodu písní se zaměříme na vhodný výběr hudebních nástrojů. Jiný nástroj vybereme k ukolébavce – zvonky, triangel; jiný k pochodu – bubínek.

Melodické hudební nástroje pedagog využije při doprovodu zpěvu žáků. Žáci použijí tyto nástroje spíše u volných tvůrčích hudebních činností, při doprovodu hudebních aktivit spojených s pohybem, u muzikoterapeutických či dramaterapeutických aktivit.

Při hře žáků na hudební nástroje dodržujeme určité zásady:

- Při seznamování s hudebními nástroji necháváme žáky dlouho experimentovat, zkoušet si zvukové možnosti jednotlivých nástrojů. Vytváříme tím u žáků chuť a radost z vlastní produkce.
- Do hry zapojujeme všechny žáky – pro každého žáka se najde vhodný doprovodný nástroj. Asistent pedagoga je žákovi nápomocen, nástroj mu v případě potřeby přidržuje, např. bubínek můžeme imobilnímu žákovi na vozičku připoutat do klína popruhem.
- Doprovodné nástroje vybíráme s ohledem na druh písně.

Pravidla hry
na hudební
nástroje v HV

S rytmickými hudebními nástroji můžeme hodinu hudební výchovy začít.

- Různé nástroje rozložíme na podlaze – nejlépe na kobereček či velký šátek.
- Počet nástrojů je větší než počet žáků.
- Žáci si nástroje prohlédnou, vyberou si očima.
- Pomalu uchopí nástroje do rukou, ohmatají si je, experimentují se zvukem – všichni najednou.
- Žáci si sednou do kruhu na podlahu a postupně si sdělují – jaký mají nástroj, z jakého materiálu je vyroben, jaký vydává zvuk, co jeho zvuk připomíná, proč si vybrali zrovna tento nástroj.
- V kruhu každý zahraje na svůj nástroj krátkou „skladbičku“.

Námět
na seznámení
s rytmickými
nástroji

Může následovat tzv. **muzikoterapeutický orchestr** – jedna z technik aktivní muzikoterapie. Popis této muzikoterapeutické disciplíny najdete v odborné literatuře a na internetu: www.muzikoterapie.net.

Muzikoterapeutický
orchestr

PaedDr. Lubomír Holzer (2012, s. 113) uvádí: „*Muzikoterapeutický orchestr náleží k velice používaným a i mezi klienty oblíbeným technikám. Je to dáno jeho snadnou realizovatelností, jednoduchou přípravou a takřka okamžitou použitelností. K jeho kladům patří přímá tvorba klientů, využití jejich spontaneity i kreativity. Klienti mají okamžitý prožitek z vlastní hry i možného zpěvu.*“

Příklady
instrumentálních
činností

Náměty na další aktivity

- Naše tělo jako hudební nástroj – se žáky experimentujeme, jaké zvuky dokážeme naším tělem vydávat – tleskat, pleskat rukama o stehna, dupat, luskat, mlaskat apod. Tato hra je pro žáky velmi radostná a může sloužit jako naladění pro další práci v HV.
- V pracovní výchově nebo za pomoci rodičů si můžeme se žáky vytvořit vlastní rytmické nástroje – využijeme různá dřívka, víčka od plastových lahví, trubičky z papírových ubrousků apod. Ukázku takových instrumentů najdete v příloze.
- Poznáváme hudební nástroje sluchem – žáci si položí hlavu na lavici a sluchem hádají, na který hudební nástroj jim učitel hraje, z jakého je materiálu, co jim zvuk připomíná.

3.3 POSLECHOVÉ ČINNOSTI

Zvuk je všude
kolem nás

To nejkrásnější, co dítě po příchodu na svět slyší, je rytmus a melodie mateřské řeči. Matka dodává svým hlasem dítěti klid a jistotu. Děťátko tak začíná vnímat první nuance lidského hlasu – když ho máma konejší, uspává, když ho chválí za první úsměv. A šťastné dítě uslyší i první ukolébavku od své maminky. Tak se dítě postupně seznamuje se všemi zvuky okolního světa, s prvními tóny, písničkami a hudbou jako takovou.

Pozor –
hudební,
akustický
smog!

Hudby je kolem nás mnoho – klasické, moderní, taneční. Hudba se ozývá ze všech stran – slyšíme ji v supermarketu, v bance, v čekárně u lékaře. Po návratu domů často ihned pouštíme rádio, televizi. Síla decibelů působí nejen na naše uši, ale i na duši. Jsme přímo zamořeni hudbou a mnohdy ji už ani nevnímáme, používáme ji jako kulisu běžného dne.

Problémem současné doby, který téměř nevnímáme, je hudební, respektive akustický smog. Jde o směs veškerých zvuků, které k nám přicházejí samovolně. Přestože tyto zvuky ani neposloucháme, slyšíme je a zaměstnáváme jimi svoje uši, svoje vnímání. Akustického smogu stále přibývá. Z prováděných výzkumů vyplývá, že obyvatelé rozvinutých zemí čelí až sedmkrát vyšší hladině hluku než jejich předci před sto lety.

Trénink
sluchového
vnímání

Hudební výchova rozvíjí především sluchové vnímání a žáky podporujeme hlavně v těchto oblastech:

- rozlišování rozmanitých zvuků – druh zvuku, rozlišování výšky, síly, barvy zvuků;
- směr, odkud zvuk přichází;

- vzdálenost, ze které zvuk přichází;
- zvuky okolního světa – zvířata, zvuky přírody, města;
- zvuky všedního dne – v domácnosti, ve škole;
- práce s hlasem – hlas šeptem, hlasitě, barva hlasu: mazlivá, něžná, přísná apod.;
- rozlišování rytmů – tempo pomalé, rychlé, pulsace, rytmus;
- cit pro melodii – melodie vzestupná, sestupná.

Pro rozlišení ruchů, zvuků a klidu popisuje Zdeněk Šimanovský (2001, s. 207) ve hře **Ticho**: „Po dobu jedné minuty posloucháme ticho kolem nás. Málokdy je takřka úplně jako ve skalách. Vnímáme i slabé vzdálené zvuky, pamatujeme si je a po dvou minutách si je vyjmenujeme. Kdo jich vyjmenuje nejvíc?

V kruhu si pak povídáme o tichu. Jaké může být? Napjaté, uvolněné, tázavé, plné citu. Záleží na tom, kde, kdy a s kým jsme, v jaké situaci...“

V nižších ročnících se žáci prostřednictvím sluchových cvičení ve smyslové, ale i hudební výchově záměrně seznamují se všemi zvuky okolního světa – se zvuky přírody, města, vesnice, se zvuky různých denních činností.

Je velmi důležité, abychom žákům předkládali různé hudební žánry, pomohli jim představit hudbu, se kterou by se neměli možnost jinak seznámit.

Výběr skladeb pro poslech hudby není v RVP konkrétně stanoven, a tak má pedagog možnost volby dle svého výběru.

Náměty práce s poslechem hudby

Práce s poslechem hudby je tvořivá hudební činnost, předkládáme zde jen možnosti práce s poslechem:

- Žáci při poslechu uvolněně sedí nebo leží, pokud možno se zavřenýma očima.
- Žáci s těžším postižením či menší děti se často spontánně při poslechu hudby intuitivně pohybují, v pohybu jim nebraňme.
- Před poslechem hudby můžeme žáky motivovat příběhem, místem, časem, kde se hudební příběh odehrává.
- Skladbu většinou posloucháme vícekrát – poprvé tzv. orientačně. Opakovaný poslech skladby vždy nově motivujeme.
- Dojmy z poslechu si sdělujeme ve společném rozhovoru.
- Žákům předvedeme na fotografiích, které hudební nástroje ve skladbě mohli slyšet.
- Seznámíme žáky s osobností hudebního skladatele.
- Poslech hudby můžeme spojit s výtvarným, pohybovým projevem žáků.
- Po doznění hudby můžeme pracovat s tichem – žáky vedeme k tomu, aby v klidu setrvali, nechali hudbu v sobě doznít.
- Pro žáky s mentálním postižením je nejvhodnější způsob poslechu hudby živé provedení hudby v podání pedagoga. Zpívejme žákům, doprovázejme na hudební nástroje – běžnými doprovodnými nástroji ve škole jsou kytara, keyboard.
- Zprostředkujme žákům možnost živého poslechu hudby – výchovné koncerty, přizvání hudebníků do školy. Vhodná je například návštěva žáků základní umělecké školy či některého z hudebně vzdělaných rodičů.

- Využijme i hudbu, ke které mají žáci osobní vztah – mohou si přinést vlastní CD. Tento poslech hudby můžeme spojit s diskotékou – žáci jsou tak spolutvůrci vyučovací hodiny a rádi využijí role diskžokeje.
- Poslech hudby je také jednou z technik pasivní, prožitkové relaxace – o tom více v kapitole Muzikoterapie.

3.4 HUDEBNĚ-POHYBOVÉ ČINNOSTI

Význam a cíl
hudebně-
pohybové
výchovy

Budík (1985) mluví o hudebně-pohybové výchově jako o organické součásti celého vzdělávacího procesu. Žákům přispívá k tělesné uvolněnosti, rozvíjí základní pohybové dovednosti a je prostředkem rozvoje rytmického cítění, pohybové a taneční průpravy ve spojení s hudbou. Hudebně-pohybové hry jsou oblíbenou součástí vzdělávacího procesu žáků s mentálním postižením a zařazujeme je v různých částech dne – se záměrem motivačním, vzdělávacím či relaxačním.

Budík (1985, s. 35) dále uvádí:

„Hudebně-pohybová výchova není cílem hudební výchovy, je však její účinnou složkou, podnětem a prostředkem. Uplatňuje se v procesu rozvíjení:

- *celkové tělesné uvolněnosti rukou, paží, nohou, páteře (jako předpokladu přirozeného zpěvního projevu, instrumentální hry a pohybového projevu v synchronizaci s hudbou);*
- *pohybové zručnosti a ve správném ovládnutí hry na hudební nástroje dětského instrumentáře (rytmické i melodické);*
- *smyslu pro rytmus a jeho uplatňování v různých druzích chůze, poskoků i elementárního tanečního kroku;*
- *pohybové fantazie a taneční improvizace;*
- *vytváření pohybového doprovodu k vhodným písním.“*

Cílem hudebně-pohybových činností v hudební výchově je:

- rozvíjet pohybové dovednosti žáků v souladu s hudbou;
- poskytnout žákům příležitost k emocionálnímu sebevyjádření;
- umožnit jim poznávání a ověřování hudebních zákonitostí;
- rozvíjet kreativní schopnosti a estetické cítění;
- dopřát jim příležitost relaxace a vzájemné komunikace prostřednictvím hudby a pohybu.

Metody
a činnosti
hudebně-
pohybové
výchovy

Metody hudebně-pohybových činností:

- Metoda imitace pohybových prostředků: žák reaguje na žánr, tempo, barvu hudby – např. pochod, ukolébavka.
- Metoda spontánního pohybu žáků s hudbou.

Pohyb v hudební výchově může provázet:

- intonační aktivity: melodie stoupá, klesá, stojí – znázorníme např. rukou, celým tělem;
- rytmické cvičení: rytmická cvičení provádíme ve stoji, při chůzi po kruhu i ve volném prostoru učebny;
- poslech hudby;
- spojení hudby s technikami expresivních terapií – např. dramaterapie.

Hlavními činnostmi tedy jsou:

- chůze a její proměny, běh, pochod, poskoky v rytmu hudby, změny směru, tempa;
- rytmická řeč těla;
- pohybové hry s říkadly;
- základní taneční kroky klasických nebo moderních tanců;
- volné pohybové vyjádření na danou hudbu.

NÁMĚTY NA HUDEBNĚ-POHYBOVÉ AKTIVITY

Pro výběr spojení hudby s pohybem, hudebně-pohybových her, tanečků je k dispozici velká škála praktické literatury a receptářů, některé z nich najdete v doporučené literatuře.

Příklady
hudebně-
pohybových
činností

Kdo jsem

Touto pohybovou hrou rozvíjíme spontánní pohyb žáků. Za doprovodu vhodné hudby se žáci pohybují po učebně, pedagog jim předkládá různé typy osob, zvířat a žáci se je snaží pohybem napodobit. Napodobujeme domácí i jiná zvířata, dále záleží na kreativitě pedagoga – můžeme pohybem napodobit postavu vojáka, stařenky, batolete, zpěváka apod.

Obměna – žáci sedí v půlkruhu, pedagog či žák předvádí určitý typ a ostatní hádají.

Hudebně-dramatickou hru pro mladší žáky uvádí Valenta, Müller (s. 414):

*„Pro menší děti je vhodná hra „**Na kytičky**“ – podstatou je navození atmosféry louky, svítí sluníčko, je nám teplo a krásně po celém těle, každý jsme nějaká kytička, fouká vítr a my se v něm mírně pohupujeme. A protože jsme v pohádce, můžeme i chodit, ale nesmíme do sebe strkat, abychom se nepolámali. Najednou velký mrak překryje slunce! V rytmu bubínku se snažíme co nejrychleji schovat, choulíme se a je nám zima, máme trochu strach, co bude dál, zda mraky nepřinesou bouři, která nás vyplaví, když vtom... vítr zažene mrak a za zvuku trianglu opět vyjde slunce.“*

Oblíbená hra, při které se žáci velmi pobaví a odreagují, je hra **Na dostihy**.

Žáci sedí obkročmo na bubnech djembé, které jsou položeny na podlaze. Pokud nemáme k dispozici djembé, sedíme na židlích a v rukou máme různé perkuse. Jsme

jezdci na Velké pardubické a závod startuje. Podle pokynů pedagoga s různou intenzitou bubnujeme a pohybujeme tělem. Imaginární koně pohladíme, poplácáme, dáme cukr.

- A jedeme – start!
- Zatáčka vlevo, vpravo – nahneme se na levou nebo pravou stranu.
- Velké bláto – poplácáme se po stehnech.
- Malé bláto – popleskáme se po tvářích.
- Skok – ruce vymrštíme do vzpažení.
- Pozor voda – ucpeme si nos a říkáme blblbl...
- Tribuna dam – výskáme jako dámy.
- Tribuna pánů – hučíme hlubokým hlasem jako páni.
- Jedeme do cíle – bubnujeme maximální rychlostí i intenzitou.
- Cíl!

Zpočátku hrajeme hru v pomalejším tempu, poté zrychlujeme až do divokého tempa.

Rytmizace
a dotyky

Uvádíme zde příklad spojení **rytmizace a vzájemné masáže dětí**. Tuto techniku je vhodné použít na ukončení hodiny. Zpočátku žáci cítí ostych, časem si však zvyknou a tuto hru vyhledávají. Slouží k závěrečnému zklidnění žáků a vzájemnému sdílení příjemných pocitů.

Milý strýčku

Žáci i pedagogové stojí v kruhu, rozdělí se do dvojic, dvojice se postaví za sebe.

- Milý strýčku – tečka (píšeme na záda dopis);
- posílám ti křečka – tečka;
- křeček škrábe, kouše, štípe (provádíme jemné škrábání, stisky na záda spolužáka);
- lechtá a pak se chechtá (jemně polechtáme a poplácáme);
- nech si toho křečka – tečka (píšeme);
- zabalíme, zalepíme (naznačujeme hlazením);
- napíšeme adresu (píšeme);
- čtyři razítka, dvě známky (naznačíme poklepy);
- a šup do schránky (jemně spolužáka pleskneme do zad).

Po ukončení hry se dvojice vymění.

Obměna:

- Na kuchaře – připravujeme řízky, naklepáváme maso, obalujeme v mouce, vejci, strouhance, smažíme – vše napodobujeme na záda spolužáka.
- Na cukráře – připravujeme buchty: sypeme mouku, vyklepeme vejce, mísíme těsto, děláme koláčky, šup s nimi do trouby.

Hra, která je vhodná také na zklidnění žáků a trénink zrakového kontaktu, je hra **Kouzelná kulička**.

Zrakový kontakt, zklidnění, zvuk

Stojíme se žáky v kruhu:

- Každý si uválí v rukou svou imaginární kuličku.
- Pedagog hodí kuličku jednomu žákovi – podívá se na něj a provede velký, zřetelný pohyb. Žák zřetelně kuličku chytá, válí ji v rukou a posílá dál.
- Koule se zvětšuje, zmenšuje, je těžká, lehká apod.
- Na závěr ji můžeme poslat ke Slunci, do vesmíru.

Obdoba – posílání zvuku tibetské mísy, zvonku, kartálek.

SHRNUTÍ



Základním cílem hudební výchovy je rozvoj hudebnosti žáků, jejich schopností, dovedností a návyků spojených s vnímáním hudby, zpěvem písní, aktivní hrou na hudební nástroje a poslechem hudby, pohybovým vyjádřením hudby. Prostřednictvím technik a metod používaných v hudební výchově rozvíjíme estetické cítění žáků, jejich citové prožívání, které je hudba schopna bezprostředně vyvolat.

LITERATURA



Použitá literatura:

1. BUDÍK, J. 1986. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 3. ročník základní školy*. Praha: SPN. 175 s.
2. HOLZER, L.; DRLÍČKOVÁ, S. 2012. *Celostní muzikoterapie v institucionální výchově*. Olomouc: UP. 235 s. ISBN 978-80-244-3323-3.
3. SYNEK, J. 2004. *Didaktika hudební výchovy I*. Olomouc: Vydavatelství UP. 70 s. ISBN 80-244-0972-0.
4. ŠIMANOVSKÝ, Z. 2001. *Hry s hudbou a techniky ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vyd. Praha: Portál. 246 s. ISBN 80-7178-557-1.
5. VALENTA, M.; MÜLLER, O. 2003. *Psychopedie*. Praha: Parta, s. r. o. 443 s. ISBN 80-7320-039-2.

Doporučená literatura:

1. BUDÍK, J. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 2. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: SPN, 1985. 166 s.
2. HALASOVÁ, J.; VELANOVÁ, A. *Breviář k hudební výchově*. Brno: Učebnice a knihy Mgr. Jitka Spiesová, 1995. 192 s.
3. JAHODA, J. *Hudební výchova pro 1.–3. ročník speciálních škol*. Praha: Septima, 1993. 64 s.

4. JAHODA, J. *Hudební výchova pro 4.–6. ročník speciálních škol*. Praha: Septima, 1993. 141 s.
5. LIŠKOVÁ, M. *Hudební výchova pro 1. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1998. 96 s. ISBN 80-7235-028-5.
6. LIŠKOVÁ, M. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 1. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2001. 80 s. ISBN 80-7235-047-1.
7. LIŠKOVÁ, M. *Hudební výchova pro 2. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2000. 104 s. ISBN 80-7235-009-9.
8. LIŠKOVÁ, M. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 2. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2002. 80 s. ISBN 80-7235-065-X.
9. LIŠKOVÁ, M. *Hudební výchova pro 3. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2001. 112 s. ISBN 80-7235-027-7.
10. LIŠKOVÁ, M. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 3. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2003. 88 s. ISBN 80-7235-092-7.
11. LIŠKOVÁ, M. *Hudební výchova pro 4. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2002. 104 s. ISBN 80-7235-045-5.
12. LIŠKOVÁ, M. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 4. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2003. 88 s. ISBN 80-7235-113-3.
13. LIŠKOVÁ, M. *Hudební výchova pro 5. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2002. 136 s. ISBN 80-7235-050-1.
14. LIŠKOVÁ, M. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 5. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2000. 88 s. ISBN 80 7235-127-3.
15. LIŠKOVÁ, M. *Zpíváme si s dětmi*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2005. 100 s.
16. MÜLLEROVÁ, E. *Příběhy z měsíční houpačky: autogenní trénink pro děti od 4 let*. Praha: Portál, 2010. 112 s. ISBN 978-80-7367-624-7.
17. PETRŽELA, Z. *Veselé písničky*. Praha: Portál, s. r. o., 2001. 165 s.
18. SEDLÁK, F. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 311 s.
19. SYNEK, J. Boomwhackers a jejich praktické využití. In *Hudební věda a výchova 10*. Olomouc: UP, 2006. S. 151–156. ISBN 80-244 1508-9.
20. SYNEK, J. Výroba dětských hudebních nástrojů ve škole. In *Aktuální otázky současné hudebně výchovné teorie a praxe III*. Ústí nad Labem: UJEP, 2008. ISBN 978-80-7414-055-6.
21. ŠIMANOVSKÝ, Z. et al. *Písničky a jejich dramatizace*. Praha: Portál, s. r. o., 2000. 154 s.
22. ŠIMANOVSKÝ, Z.; TICHÁ, A. *Lidové písničky a hry s nimi*. Praha: Portál, s. r. o., 1999. 146 s.
23. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Praha: Portál, 2005. 148 s. ISBN 807178916X.

Internetové zdroje:

1. YOUTUBE. [online]. [cit. 15. 4. 2014]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=rEnNfWQqEw>.



MUZIKOTERAPIE JAKO CESTA HARMONICKÉHO ROZVOJE ŽÁKA

Cílem této kapitoly je krátké seznámení s muzikoterapií, zvláště pak s tzv. LH metodou – metodou celostní muzikoterapie PaedDr. Lubomíra Holzera. V současné době se otevírá ve školách, které vzdělávají žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, široká škála specializovaných metod práce, které mohou významně pomoci rozvoji osobnosti žáků se zdravotním postižením. Jednou z možností expresivních terapií ve škole je využití muzikoterapie.

Co je muzikoterapie

Definice a charakteristik muzikoterapie je celá řada a není možné je v tomto textu hlouběji obsáhnout. Uvedme si tedy v překladu alespoň celosvětově známou definici muzikoterapie americké asociace AMTA (= American Music Therapy Association): „Muzikoterapie je použití hudby k terapeutickým cílům: znovuobnovení, udržení a zlepšení mentálního a fyzického zdraví. Je to systematická aplikace hudby řízená terapeutem. Hudba pomáhá jedinci v rozvíjení jeho celkového potenciálu a přispívá k jeho větší sociální přizpůsobivosti. Muzikoterapie je plánovitě a kontrolované použití hudby k terapeutickým účelům s dětmi, mládeží a dospělými se zvláštními potřebami na základě sociálních, emocionálních, fyzických nebo duševních omezení.“

Podle *Pedagogického slovníku* je pojem muzikoterapie definován takto: „Léčení a doléčovací péče využívající hudby. Může jít o hudbu skládanou pro běžné účely, ale v poslední době vznikají skladby speciálně pro psychoterapeutické a meditativní účely. Využívá se tempa, rytmu, tónové kvality, melodie, harmonie, dynamiky, pauz, celkové trvání hudby. Léčení probíhá nejen poslechem hudby, ale také jejím aktivním provozováním (hraním na hudební nástroj, zpíváním), příp. vyjadřováním hudby pohybem, tancem aj.“

Muzikoterapie využívá a kombinuje různé hudební prvky: melodii, harmonii, rytmus, tempo, dynamiku a metrum. To všechno na člověka působí a můžeme říci, že muzikoterapeuti se zaměřují na celkové zlepšení kvality života klientů, v našem případě žáků škol. Podstatné pro nás je, že cílem muzikoterapie není rozvoj hudebních dovedností a znalostí o hudbě, ani vytvoření hudebně dokonalého estetického přednesu, výsledku. Rozvoj hudebních dovedností v muzikoterapii je vedlejším výsledkem práce terapeuta. Hudba zde vystupuje jako prostředek, ne cíl.

Pojem celostní muzikoterapie

Metodu **celostní muzikoterapie (dále CMT)** vytvořil a rozvinul v České republice profesionální hudebník, speciální pedagog a především muzikoterapeut PaedDr. Lubomír Holzer. Jeho metoda vychází z jeho dlouhodobé praxe, a jak autor sám uvádí (Holzer, Drlíčková, 2012, s. 1): „Tato metoda předpokládá celostní přístup ke světu, muzikoterapii, k osobnosti klienta i osobnosti muzikoterapeuta. Svě zdroje metoda nachází rovněž v odkazech pravěkých, starověkých i přírodních národů a tradičních kultur.“

Pojem celostní – holistický – slyšíme v běžném životě nejčastěji ve spojení „celostní medicína“, „celostní architektura“, „celostní psychologie“. Pojem „celostní terapie“ znamená takový léčebný přístup ke klientovi, který vnímá člověka jako celek na všech jeho úrovních – úrovni těla, mysli i ducha.

Celostní muzikoterapie je dnes zcela jistě samostatnou expresivněterapeutickou disciplínou. Autor metody nabízí různé pojetí jejího definování a mimo jiné uvádí

(Holzer, Drlíčková, s. 38–39): „Celostní muzikoterapie je záměrná a cílevědomá terapeutická činnost a léčebná metoda, kterou provádí odborně a prakticky vybavený celostní muzikoterapeut pracující v oblasti smyslového, mimosmyslového a nadsmyslového působení, vnímání a prožívání. Celostní muzikoterapie používá ke své realizaci specifické hudební nástroje, formy, projevy a techniky a postupy jako terapeutické prostředky. Jako nosné médium celostní muzikoterapie se jeví hudební tok, který je tvořen muzikoterapeuticky vhodnou a účinnou hudbou produkovanou samotným muzikoterapeutem.“

4.1 VYUŽITÍ CELOSTNÍ MUZIKOTERAPIE U ŽÁKŮ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM V PRAXI

Metodu celostní muzikoterapie LH praktikujeme v naší instituci od roku 2010 s různými skupinami žáků. Hodin se účastní žáci se všemi stupni mentálního postižení, s kombinací postižení, s poruchami autistického spektra, děti ubytované na internátě školy i děti žijící v dětském domově.

Pojetí CMT u žáků s mentálním postižením

V minulosti jsem ve své praxi učitelky hudební výchovy hledala alternativní metody práce, ve kterých nebyl patrný tlak na výkon žáka. Žáci s těžším mentálním postižením měli problém s reprodukcí písní, se zapamatováním textu písní, a tak byly hodiny HV stálým hledáním metod práce. Využívala jsem techniky, kde mohli žáci projevit radost z činnosti, kreativitu, intuitivní produkci. Realizovala jsem se žáky různé hry s rytmem, hudebně-pohybové aktivity, prvky dramaterapie. V prvním období po absolvování základních kurzů celostní muzikoterapie jsem praktikovala prvky CMT v běžných hodinách HV.

V následujícím období byly utvořeny stabilní skupiny žáků docházejících na hodiny muzikoterapie. Osvědčila se také přítomnost dalšího stabilního pedagoga – vychovatelky školní družiny nebo asistentky pedagoga se zájmem o hudební aktivity. S narůstajícími zkušenostmi se postupně měnila jejich role – z role pedagogického dohledu do role pomocného terapeuta.

V učebním plánu ŠVP samozřejmě zůstal předmět hudební výchova, který využívá některé techniky používané v muzikoterapii, ale ty nejsou dominantou zmíněného předmětu. Inspirace, kterou muzikoterapie přináší do hodin hudební výchovy, je zřejmá, není možné ji však nazývat přímo terapií. Učitel hudební výchovy, který využívá v hodině HV hry a techniky muzikoterapie, musí brát zřetelně na vědomí, že se nejedná o muzikoterapeutické působení jako takové. V současné době je kromě hudební výchovy zaveden v ŠVP i předmět péče – muzikoterapie, a je tedy pevnou,

HV a muzikoterapie v ŠVP

oficiální součástí školního vzdělávacího programu. Muzikoterapii vede vyškolený muzikoterapeut.

Záznam
průběhu MT

V současné době docházejí žáci na muzikoterapii jednou za dva týdny a v každé terapeutické skupině jsou zařazeni žáci s různým stupněm a kombinací mentálního postižení. Pro každého žáka jsme zavedli tzv. **pozorovací záznam průběhu muzikoterapie**. Zde zaznamenáváme významné projevy žáků – reakce na hudební nástroje, vývoj jejich instrumentálních i hlasových schopností, projevy při relaxaci. Zaznamenáváme také jejich potřeby při realizaci muzikoterapie – kde mají své místo v místnosti, zda potřebují blízkost dospělého apod. Zde má své místo také asistent pedagoga – ten může terapeutovi sdělovat cenné podněty z pozorování jednotlivých klientů i samotného průběhu muzikoterapeutické hodiny. Ukázkou pozorovacího záznamu najdete v příloze. Pozorovací záznamy slouží k vyhodnocování celého muzikoterapeutického procesu a určování postupů terapie u jednotlivých žáků i celé skupiny.

Předpokladem k realizaci jakékoliv terapie, tedy i celostní muzikoterapie, je dlouhodobé, v podstatě stále pokračující studium pedagoga, muzikoterapeuta.

Studium
celostní
muzikoterapie

PRO ZÁJEMCE O STUDIUM METODY CELOSTNÍ MUZIKOTERAPIE

O systému celostní muzikoterapie a pořádaných kurzech se dozvíte více na:

- [http://: www.muzikoterapie.net](http://www.muzikoterapie.net).
- Studium celostní muzikoterapie probíhá na Filozofické fakultě UP v Olomouci. CMT I a CMT II je vždy třísemestrální: Na webu Institutu celoživotního vzdělávání je uvedeno (www.icv.upol.cz/kurzy/muzikoterapie_i.html): „*Jejím cílem je poskytnout kompetence pro kvalifikaci praktického terénního muzikoterapeuta pro individuální a skupinovou muzikoterapii a specialisty na řízení a realizaci léčebně-výchovných sezení dětí se specifickými vývojovými poruchami učení a mentálně postižených jedinců. Muzikoterapeut je zároveň specialistou na práci v terapeutických komunitách (drogová závislost, denní sanatoria, stacionáře apod.) a odborníkem pro oblast relaxace, psychohygieny a rozvoje tvůrčích schopností. Kurz je určen pro vychovatele, psychology pedagogicko-psychologických poraden, odborníky ze speciálněpedagogických center a středisek výchovné péče, pro pedagogy základních, mateřských a speciálních škol i další zájemce.*“

4.2 FORMY A POSTUPY CELOSTNÍ MUZIKOTERAPIE

Metody a formy celostní muzikoterapie jsou popsány v odborné literatuře, v této metodice chceme pouze upozornit na základní možnosti využití muzikoterapie vycházející z našich zkušeností.

MT skupinová
a individuální

Vzhledem k personálním možnostem školy jsme v minulosti realizovali pouze **skupinovou** formu muzikoterapie. Ve skupině je většinou 12 žáků, 2 pedagogové a muzikoterapeut. **Individuální** formu muzikoterapie v současné době nelze realizovat z personálních důvodů a omezených finančních zdrojů instituce.

ZÁKLADNÍ FORMY MUZIKOTERAPIE

dělíme je podle míry zapojení žáků do muzikoterapeutického procesu:

Forma pasivní, relaxační, nazýváme ji také prožitková.

○ Žáci jsou v roli tzv. pasivních příjemců terapeutického procesu. Muzikoterapeut produkuje hudbu podle promyšleného schématu – vytváří ji svým zpěvem, hrou na muzikoterapeutické nástroje, pohybem a dalšími prvky. Celek tvoří silnou muzikoterapeutickou atmosféru. Žáci vnímají hudbu vleže, na připravených relaxačních podložkách. Žákům necháváme možnost volného prožívání, projevy jsou různé. Většina dětí leží, mají zavřené oči, některé však pohybují rukama, sedají si, pozorují dění v místnosti a pak zase na chvíli uléhají.

MT prožitková,
relaxační

Čas relaxace je dán typem a zkušeností skupiny žáků. V počátcích trvaly první relaxace 20 minut, po několika setkáních většina žáků zvládne naslouchat a být v klidovém stavu až 60 minut. Vše je individuální. V případě neklidu žáka je připraven pomoci přítomný pedagog, dítě zklidní pohlazením či dle potřeby odvádí z místnosti.

Po ukončení relaxace následuje klidná a vlídná reflexe prožitků. Žáci i pedagogové mají možnost sdělit své pocity, prohlédnout si znovu všechny hudební nástroje. Žáci s těžkým postižením sdělují své pocity např. dotykem s muzikoterapeutem, vzájemným pohlazením.

Forma aktivní

Jak název formy napovídá, jde o aktivní zapojení žáků do procesu terapie. Muzikoterapeut má vždy řídicí a určující úlohu, on je odpovědný za průběh sezení. Při realizaci aktivní formy jsou žáci sami aktéry – využívají svůj hlas, hrají na jednoduché rytmické i melodické nástroje. Důraz je dán na vlastní aktivní činnost žáků. Muzikoterapeut vybírá vhodné terapeutické techniky a hudební nástroje tak, aby se mohli zapojit všichni žáci s různým typem a stupněm zdravotního postižení. Hra a zpěv je doprovázen volným pohybem. Aktivně se zapojují také přítomní pedagogové,

MT aktivní

a tak můžeme zažít vzácné souznění, kdy společně radostně hrají, zpívají a tančí děti i dospělí bez rozdílu věku a role.

Kombinace Často využívaná forma CMT je **forma kombinovaná**.

forem MT

Pro skupinu žáků, kteří nemají žádnou zkušenost s muzikoterapií, je tato forma velmi vhodná. Vše je nové – žáci se postupně seznamují s technikami CMT, poznávají nové hudební nástroje a jejich jedinečný zvuk.

Při použití kombinované formy se střídají prvky pasivní a aktivní muzikoterapie, prvky relaxační s prvky aktivního muzicírování. Muzikoterapeut citlivě vnímá průběh sezení a potřeby jednotlivých žáků a tomu přizpůsobuje volbu terapeutických technik. Významnou roli zde mají přítomní pedagogové – většinou asistenti pedagoga a vychovatelé. Žáky provázejí vhodným, citlivým způsobem, aktivizují je, nebo naopak usměrňují v případě nežádoucího chování.

Žákům s mentálním postižením trvá většinou delší dobu, mnohdy i rok, než si zvyknou na nové přístupy a odlišně vedené činnosti. Holzer (2012, s. 45) k tomu dále konstatuje: *„Někdo tzv. naskočí ihned, jinému to může trvat déle; setkali jsme se i s ročním postupným náběhem. Z tohoto pohledu by si měl každý muzikoterapeut neustále uvědomovat jednoduchou pravdu, která má ovšem všeobecnou platnost: nečekejme výsledek, staňme se pozorovateli probíhajícího, jsme na cestě, míříme k cíli.“*

Celostní muzikoterapie se postupně stává v naší škole stabilní součástí výchovně-vzdělávací nabídky různým skupinám žáků. Také pedagogové z celé instituce si postupně zvykají na jiné přístupy a sami se zúčastňují různých muzikoterapeutických aktivit. Mají možnost se vzdělávat v kurzu hraní na muzikoterapeutické nástroje pod vedením PaedDr. Lubomíra Holzera.

Žáci spolu s ostatními účastníky prezentují svou radost z muzicírování také na společných koncertech, které probíhají v průběhu roku na různých místech České republiky. Koncerty mají příznačný název – Zázraky světa. A zázraky se opravdu dějí – muzikoterapie velmi přispívá k harmonickému rozvoji, pohodě a klidu našich žáků, ke společným zážitkům a sdílení dětí i pedagogických pracovníků.

Muzikofiletika V poslední době se můžeme setkat s novým termínem – **muzikofiletika**. Tato nově se vytvářející disciplína stojí na pomezí hudební výchovy a muzikoterapie a je velmi dobře využitelná ve školách, kde pedagogičtí pracovníci využívají rozličné metody práce s hudbou, rytmem a hlasem. S. Drlíčková (2014, s. 75) k tomu uvádí: *„Jde o odborné použití některých muzikoterapeutických technik v rámci výchovně-vzdělávacího procesu dětí a dospělých. Účelem není terapie a diagnostika, ale právě muzikofiletické působení, které nepoužívá přímé výchovné a pedagogické metody, ale působení, které přináší do výchovy nové, konstruktivisticky zaměřené metody inspirované muzikoterapií.“*

„Muzikofiletiku tedy můžeme chápat jako tvořivou a zážitkovou aplikaci základních muzikoterapeutických technik. Muzikofiletiku používáme v oblasti vzdělávání a výchovy. Realizujeme ji bez terapeutického a diagnostického záměru a její pojetí je

následně reflektivní, zpětnovazební, vždy však s výraznou tendencí optimistického ladění a pozitivního vyznění.“ (Holzer, Drlíčková, 2012, s. 141)

SHRNUTÍ



Muzikoterapie jako jedna z expresivních terapií nabízí možnost harmonického rozvoje žáků s mentálním postižením. Je třeba rozlišovat mezi cílem a obsahem hudební výchovy a posláním muzikoterapie. Muzikoterapie je v primárním významu léčba hudbou. Realizuje ji vyškolený muzikoterapeut.

LITERATURA



Použitá literatura:

1. DRLÍČKOVÁ, S. *Muzikofiletika*. Arteterapie. 2014, č. 34, 104 s. ISSN 1214-4460 MK ČR E 14911.
2. HOLZER, L.; DRLÍČKOVÁ, S. 2012. *Celostní muzikoterapie v institucionální výchově*. Olomouc: UP. 235 s. ISBN 978-80-244-3323-3.
3. PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. 2009. *Pedagogický slovník*. 6., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál. 129 s. ISBN 978-80-7367-647-6.

Doporučená literatura:

1. BŘICHÁČKOVÁ, M.; VILÍMEK, Z. *Možnosti využití muzikoterapie při práci s žáky v ZŠ speciální*. Praha: IPPP ČR, 2008. 78 s. ISBN 978-80-86856-50-6.
2. KANTOR, J.; LIPSKÝ, M.; WEBER, J. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2846-9.
3. MÜLLER, O. (ed.) a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, a. s., 2014. 512 s. ISBN 978-80-247-4172-7.
4. ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie: Východiska, koncepty, principy a praxe*. Praha: Portál, 2007. 254 s.

Internetové zdroje:

1. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Filozofická fakulta. Institut celoživotního vzdělávání. [online]. [cit. 15. 4. 2014] Dostupné z: www.icv.upol.cz/kurzy/muzikoterapie_i.html.
2. www.musictherapy.org.
3. www.muzikoterapie.net.
4. www.muzikoterapie.cz.



MATERIÁLNÍ ZÁZEMÍ PRO HUDEBNÍ VÝCHOVU A MUZIKOTERAPII

5.1 UČEBNA PRO HUDEBNÍ VÝCHOVU, MUZIKOTERAPEUTICKÁ MÍSTNOST

Je vhodné, pokud máme ve škole samostatnou, specializovanou místnost pro hudební a muzikoterapeutické aktivity. Může to být učebna, pokoj, relaxační nebo terapeutická místnost. Vybavení této místnosti záleží na možnostech školy a na tom, s jakou intenzitou se hudebním činnostem věnujeme. Aktivity se neobejdou bez pohybu a hluku, ideálně by se měla místnost nacházet v přízemí, v klidné části budovy.

Místnost by měla být dobře větratelná a prostorná tak, aby se zde daly vykonávat různé činnosti – od hry na hudební nástroje, přes hudebně-pohybové aktivity až po relaxaci. Estetické prostředí hudebny působí psychicky dobře na žáky a ti sem chodí rádi a na aktivity se velmi těší.

Je výhodné, když pedagog odpovědný za učebnu zpracuje provozní řád učebny. Ten se bude týkat rozvrhu hodin jednotlivých tříd, udržování pořádku, vypůjčování pomůcek apod. V pracovně by se nemělo svačit a žáci přicházejí i odcházejí zároveň s učitelem.



PRAKTICKÝ PŘÍKLAD

V minulosti byla místnost pro hudební aktivity v naší škole situována v suterénu budovy, kde jsme sice nikoho nerušili, ale kolem chodily děti do šaten po ukončení vyučování a často do učebny vcházely. Dnes máme místnost v horním patře školy. Vhodná je pro všechny činnosti, jen v dopoledních hodinách omezuje bubnování na djembé, které by svou intenzitou rušilo třídu v nižším podlaží.

Ideální vybavení učebny HV a MT

Vhodná místnost obsahuje:

- Koberec na podlaze, textilie na zdi – pohlcují zvuk a je zde kvalitnější akustika.
- Úložný prostor na ukládání hudebních nástrojů a pomůcek – nábytek je umístěn u stěny tak, aby byl zajištěn volný prostor pro pohybové aktivity žáků.
- Osvětlení – místnost má přímé osvětlení okny. Pro relaxační techniky využíváme zatemnění žaluziemi či závěsy a podsvícení solnými lampami.
- Teplota místnosti – pro relaxační aktivity je ideální mít možnost zvýšení teploty v místnosti.
- Barevnost místnosti – volíme klidnou, spíše neutrální barvu, můžeme instalovat lišty pro výtvarné vyjádření žáků.
- Židle pro všechny žáky a pedagogy – nejlépe stohovatelné pro rychlou manipulaci a např. vyklizení místnosti.
- Stohovatelné matrace či karimatky pro relaxační techniky.
- Polštářky či podložky na sezení na koberci.
- Klavír či keyboard umístíme tak, aby pedagog na žáky při hře viděl.

- CD přehrávač je umístěn na stabilním místě tak, aby mohl být trvale zapojen do elektrické energie.
- Terapeutický stan.
- Kostýmy, rekvizity – hudební aktivity můžeme doplnit dramatickým ztvárněním hudby, rekvizity používáme jen v náznacích.
- Soubory fotografií hudebních nástrojů, hudebních skladatelů.
- Obrazy a obrázky, které uplatníme při motivaci, poslechu hudby, nácviku písní.
- Zpěvníky, metodické příručky, nápadníky.

NÁMĚTY PRO PRÁCI ASISTENTA PEDAGOGA

Asistent pedagoga může připravit místnost před začátkem HV – podle plánu aktivit. Záleží na struktuře vyučovací hodiny – zda bude HV probíhat v lavicích, či na židlích v kruhu. Při poslechu hudby je možno využít matrací či karimatek pro relaxační polohu žáků. Asistent pedagoga může také připravit pomůcky pro HV a hudební nástroje, které budou používány. V případě spojení hudebních aktivit např. s výtvarnými či arteterapeutickými technikami připraví pomůcky pro výtvarné vyjádření. Dále se může podílet na dalších činnostech, např.:

- výzdoba místnosti – obrázky vztahující se k HV, výmalba zdí;
- výroba polštářků;
- výroba úložných boxů na perkuse;
- zhotovení fotografií či karet všech hudebních nástrojů, které jsou ve škole používány.

Příklady
činností
pro asistenta
pedagoga

HUDEBNÍ NÁSTROJE

(Základní hudební nástroje v HV) Při vybavení hudebními vhodnými hudebními nástroji vycházíme vždy z možností školy, erudovanosti a hudebního vzdělání pedagogických pracovníků. Školy jsou většinou vybaveny základními hudebními nástroji. Patří sem:

Pojetí výtvarné
výchovy

Melodické hudební nástroje

- klavír;
- elektronické klávesy – keyboard;
- kytara;
- xylofon, zvonkohra;
- zobcová flétna – sopránová;
- boomwhackers.

Rytmické hudební nástroje

Snad v každé škole se nachází základní sestava tzv. Orffova instrumentáře. Patří sem:

- ozvučná dřívka;
- dřevěný blok – rourový a deskový;
- drhlo;
- rámový bubínek malý a velký;
- tamburína – může být i v kombinaci s bubínkem;
- činely – ruční, prstové, na stojanu;
- rumba koule – maracas;
- triangel;
- rolničky;
- zvoněk.

Mimo Orffův instrumentář můžeme využít i jiné perkuse, využíváme je především v muzikoterapeutických aktivitách. Jsou to většinou různá štěrchadla vyrobená z přírodních materiálů, maracas, dešťová hůl, drhla různých zvuků a velikostí, hromozvuky a mnoho dalších.

Základní
instrumentář
pro CMT

Základní muzikoterapeutický hudební instrumentář tvoří:

- brumle;
- salašnická fujarka, koncovka;
- ústní harfa neboli hudební luk;
- buben djembé;
- šamanský buben, jiným názvem rámový buben;
- didgeridoo, jiným názvem yidaki;
- tibetské mísy;
- tibetské zvonce, šengy, kartálky;
- kalimba, kantela a jiné.

Výroba
jednoduchých
hudebních
nástrojů

V hodinách pracovní výchovy si mohou žáci vyrobit řadu jednoduchých hudebních nástrojů. **Výrobou vlastních hudebních nástrojů** se rozvíjí praktické poznání a kreativita žáků. K nástrojům vytvořeným vlastníma rukama budou mít žáci zvlášť dobrý vztah a rádi se s nimi v hodinách hudební výchovy doprovodí. Výrobou hudebních nástrojů podporujeme rozsáhlé mezipředmětové vztahy: výtvarná, pracovní, ekologická výchova (využití odpadu), zeměpis (etnické nástroje), dějepis (historické nástroje) a můžeme posilovat i vztahy s rodinou žáka (zapojení rodičů do sběru materiálu pro výrobu hudebních nástrojů).

Náměty pro asistenta pedagoga na výrobu hudebních nástrojů:

- Ozvučná dřívka – v lese nalezneme vhodné klacíky, opracujeme, ohladíme.
- Plechovka, ve které jsou uzavřeny různé předměty – hrách, pohanka.
- Štěrchadlo z vlašských ořechů, mušlí, z kovových uzávěrů lahví.

SHRNUTÍ



Hudební výchovu a muzikoterapii uskutečňujeme ve specializovaných místnostech k tomu určených. Vybavení místností závisí na technických a finančních možnostech školy, na vzdělání pedagogů a potřebách samotných žáků. Pokud máme ve škole možnost, volíme samostatnou místnost pro potřeby hudební výchovy a místnost pro potřeby muzikoterapie, neboť každá místnost má jiné vybavení a jiné využití. Základními hudebními nástroji, melodickými i rytmickými, je jistě každá škola vybavena. Můžeme však reagovat na moderní trendy a hudební instrumentář školy obnovovat a modernizovat.

LITERATURA



Doporučená literatura:

1. HOLZER, L.; DRLÍČKOVÁ, S. *Celostní muzikoterapie v institucionální výchově*. Olomouc: UP, 2012. 235 s. ISBN 978-80-244-3323-3.
2. HALASOVÁ, J.; VELANOVÁ, A. *Breviář k hudební výchově*. Brno: Učebnice a knihy Mgr. Jitka Spiesová, 1995. 192 s.
3. JAHODA, J. *Hudební výchova pro 1.–3. ročník speciálních škol*. Praha: Septima, 1993. 64 s.
4. JAHODA, J. *Hudební výchova pro 4.–6. ročník speciálních škol*. Praha: Septima, 1993. 141 s.



OSOBNOST ASISTENTA PEDAGOGA V HUDEBNÍ VÝCHOVĚ

Hlavním úkolem asistenta pedagoga v hudební výchově je podpořit žáka s mentálním postižením v jeho kreativitu, možnosti kvalitního vnímání a prožitku při hudebních aktivitách. Kvalitní pedagog je především podněcovatelem hudební aktivity žáků, diagnostikuje jejich hudební schopnosti.

Postavení
asistenta
pedagoga v HV

Asistent pedagoga ve vzdělávacím procesu:

- Zabezpečuje žákovi „připravenost“ na hodinu hudební výchovy – přesuny po škole, hygiena, sebeobsluha, příprava pomůcek.
- Zabezpečuje individuální přístup k žákovi a pomoc v jeho začleňování do školního života.
- Zprostředkovává žákovi bezprostředně obsah výuky, ale je také důležitým článkem při vytváření sociálních vazeb ve třídě. Hudební výchova je vhodným vzdělávacím předmětem, kde může asistent pedagoga žákovi výrazně pomoci vyzdvihnout jeho radost z aktivit a zvyšuje jeho možnost vyniknout.
- Zabezpečuje individuální práci se žákem podle pokynů učitele a daného vzdělávacího plánu.
- Podporuje žáka při pohybových aktivitách – změny poloh, upevnění hudebního nástroje k vozíku, dopomoc při hudebně-pohybových aktivitách.
- Pomáhá učiteli při plánování, realizaci i evaluaci všech činností, které jsou v HV realizovány.
- Asistent pedagoga je dobrým pozorovatelem průběhu HV, úspěšně zvládnutých činností žáků a možností úprav v hodinách HV a muzikoterapie.
- Žákům s těžkým mentálním postižením pomáhá v realizaci hudebních aktivit změnou polohy, přesuny po škole a poskytnutím vlastní dopomoci při hudebních aktivitách.
- Asistent pedagoga přenáší informace o průběhu výchovně-vzdělávacího procesu, je v kontaktu s rodiči, ostatními pedagogy – např. ve školní družině.
- Asistent pedagoga se podílí na přípravě kulturních vystoupení, prezentace třídy a školy na veřejnosti.
- Asistent pedagoga se podílí na výrobě hudebních nástrojů, didaktických pomůcek pro HV.

Doporučení pro
praxi

Dobré rady pro praxi

- V každé hodině hudební výchovy si s dětmi s radostí zazpívejte.
- Opakujte s dětmi známé, již dříve naučené písničky.
- Zpěv písní a hru na nástroje podpořte vizualizací, pohybem.
- Poslech hudby volte v kratších časových úsecích, vhodně jej prokládejte aktivním provozováním hudby.
- Podporujte děti v poslechu moderní populární hudby, střídejte „jejich“ hudbu s cíli HV.
- Dejte dětem zažít radost a úspěch při vlastní produkci – jde hlavně o prožitek, a ne o výkon.

- Učte děti také naslouchat tichu – jen tak dokážou rozlišit nuance různých zvuků kolem nás.
- V HV využívejte i jiných uměleckých směrů, technik expresivních terapií. Hudební výchovu zapojujte i do jiných vzdělávacích předmětů.

Doporučení asistentům pedagoga před započítím muzikoterapeutické hodiny

Před začátkem
MT

Před aktivní či kombinovanou formou muzikoterapie připravíme místnost dle pokynů muzikoterapeuta, většinou uspořádáme židle do kruhu, polštářky na koberec, místnost vyvětráme.

Žáci budou vhodně oblečeni – oděv žáků by měl být volný, pohodlný, aby jim nebránil ve volném pohybu. Při relaxačních technikách si žáci odloží brýle, opasky. Do místnosti nenosíme mobilní telefony. Dohlédneme na to, aby žáci vykonali před hodinou své tělesné potřeby.

Před prožitkovou relaxací místnost vyvětráme, zatemníme a připravíme relaxační podložky. Umístění podložek řešíme v závislosti na velikosti místnosti (což ovlivní i počet žáků při relaxaci) a dle pokynů muzikoterapeuta. Žáky usadíme či uložíme na podložky. Své místo na podložce zaujmeme vedle žáků, u kterých je předpoklad neklidných projevů chování.

Respektujeme soukromí žáka a do činností zasahujeme jen v nutných případech.

Nutnými případy rozumí Drlíčková (in Holzer, Drlíčková, 2012) tyto situace:

- *„Klient potřebuje na toaletu, což dává najevo neklidem, případně zamáváním ruky, čímž přivolá pozornost a co nejtíšeji, tak aby minimálně rušil ostatní, opustí místnost. Po vykonání potřeby se vrací zpět na své místo.*
- *Klient je neklidný, dožaduje se pozornosti, hlasitě se projevuje, volá, vykřikuje. Personál zjistí, zda klient nepotřebuje na toaletu. Pokud ne, upraví polohu klienta a chvíli setrvá v jeho blízkosti. Pokud neklid přetrvává, využije bazální stimulaci (pohlazení, podržení za ruku apod.), a to po dobu nezbytně nutnou. Jakmile se klient zklidní, personál se vrací na své místo.*
- *V situacích, kdy se klient hlasitě projevuje, ale je spokojený, zpívá s terapeutem, výská, vydává zvuky, směje se, tleská, podupává atd., personál nezasahuje a nechá klienta, aby se projevil. Pokud se klient pohybuje na svém místě nebo v jeho blízkosti, tančí, byl by zásah personálu také nežádoucí. Výjimkou je, pokud by ohrožoval jiného klienta nebo by mu zasahoval do jeho soukromí. Koterapeut nabídne klientovi lepší místo s dostatečným prostorem pro pohyb.*
- *Pokud je během MT nezbytně nutné komunikovat, tak pouze šeptem a jen to nejnutnější, nebo je třeba se vzdálit za dveře...*
- *Během terapie se pohybuje v prostoru jen v nezbytných případech, kdy se očekává jeho reakce na potřeby klienta. Jinak se zdržuje na svém místě.“*

Během terapie do místnosti nikdo nevchází, ani nikdo neodchází – s výjimkou popsaných potřeb klientů. Na dveře místnosti je vhodné umístit ceduli – Nevstupujte, probíhá muzikoterapie.



SHRNUTÍ

Asistent pedagoga je nedílnou součástí pedagogického týmu a v hodinách hudební výchovy či při muzikoterapii má nezastupitelnou roli. Svou osobností, přínosem a kreativitou může asistent pedagoga přispět ke zdárnému průběhu hudebních a muzikoterapeutických aktivit.



LITERATURA

Použitá literatura:

1. HOLZER, L.; DRLÍČKOVÁ, S. 2012. *Celostní muzikoterapie v institucionální výchově*. Olomouc: UP. 235 s. ISBN 978-80-244-3323-3.

Doporučená literatura:

1. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. 246 s. ISBN 80-7178-557-1.
2. VALENTA, M.; PETRÁŠ, P. a kol. *Metodika práce asistenta pedagoga se žákem s mentálním postižením*. Olomouc: UP, 2012. 108 s. ISBN 978-80-244-3380-6.

ZÁVĚR

V životě člověka je hudba důležitým motivačním faktorem. I ve škole se hudba stává společným jmenovatelem edukačních a terapeutických směrů, které podporují harmonický rozvoj žáků, jejich estetické vnímání. Hudební bohatost pak umožňuje člověku nahlížet na svět i z jiného pohledu, z pohledu slyšeného srdcem. Proto je důležité podporovat hudební cítění nejen edukačním způsobem. Hudba i terapeutické vedení může pomoci dětem sdělit to, kde slova člověku docházejí.

Každé dítě, i to se zdravotním postižením, hledá místo, kde se bude cítit dobře, hledá lidi, kteří je budou mít rádi. Chce dělat něco, co má pro ně smysl. Chce si také hrát a užívat, touží po láskyplném objetí. Je na nás dospělých, jak dítěti porozumíme, jaký svět dětství mu připravíme. Hudební výchova a muzikoterapie může být pro naše děti časem, který stráví smysluplně, v bezpečí, s lidmi, kteří vykonávají svou profesi s láskou a naplno.

Na závěr využijí slova známého lyrika:

*Člověk musí mít trpělivost
vůči tomu, co je v srdci nepoddajné,
a pokusit se mít rád otázky samotné,
jak uzavřené komnaty,
jak knihy, jež napsány jsou zcela cizím jazykem.*

*A když žije svými otázkami,
tak možná pozvolna,
téměř bez povšimnutí,
jednoho neznámého dne
v něm rozezná se odpověď.*

Rainer Maria Rilke
(z dopisů mladému básníkovi)

LITERATURA

1. BŘICHÁČKOVÁ, M.; VILÍMEK, Z. *Možnosti využití muzikoterapie při práci s žáky v ZŠ speciální*. Praha: IPPP ČR, 2008. 78 s. ISBN 978-80-86856-50-6.
2. BUDÍK, J. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 2. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: SPN, 1985. 166 s.
3. BUDÍK, J. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 3. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1986. 175 s.
4. DRLÍČKOVÁ, S. *Muzikofiletika*. Arteterapie. 2014, č. 34. ISSN 1214-4460 MK ČR E 14911. 104 s.
5. HALASOVÁ, J.; VELANOVÁ, A. *Breviář k hudební výchově*. Brno: Učebnice a knihy Mgr. Jitka Spiesová, 1995. 192 s.
6. HOLZER, L.; DRLÍČKOVÁ, S. *Celostní muzikoterapie v institucionální výchově*. Olomouc: UP, 2012. 235 s. ISBN 978-80-244-3323-3.
7. JAHODA, J. *Hudební výchova pro 1.–3. ročník speciálních škol*. Praha: Septima, 1993. 64 s.
8. JAHODA, J. *Hudební výchova pro 4.–6. ročník speciálních škol*. Praha: Septima, 1993. 141 s.
9. KANTOR, J.; LIPSKÝ, M.; WEBER, J. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2846-9.
10. LIŠKOVÁ, M. *Hudební výchova pro 1. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1998. 96 s. ISBN 80-7235-028-5.
11. LIŠKOVÁ, M. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 1. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2001. 80 s. ISBN 80-7235-047-1.
12. LIŠKOVÁ, M. *Hudební výchova pro 2. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2000. 104 s. ISBN 80-7235-009-9.
13. LIŠKOVÁ, M. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 2. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2002. 80 s. ISBN 80-7235-065-X.
14. LIŠKOVÁ, M. *Hudební výchova pro 3. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2001. 112 s. ISBN 80-7235-027-7.
15. LIŠKOVÁ, M. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 3. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2003. 88 s. ISBN 80-7235-092-7.
16. LIŠKOVÁ, M. *Hudební výchova pro 4. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2002. 104 s. ISBN 80-7235-045-5.
17. LIŠKOVÁ, M. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 4. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2003. 88 s. ISBN 80-7235-113-3.
18. LIŠKOVÁ, M. *Hudební výchova pro 5. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2002. 136 s. ISBN 80-7235-050-1.
19. LIŠKOVÁ, M. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 5. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2000. 88 s. ISBN 80 7235-127-3.
20. LIŠKOVÁ, M. *Zpíváme si s dětmi*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2005. 100 s.

21. MÜLLER, O. (ed.) a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, a. s., 2014. 512 s. ISBN 978-80-247-4172-7.
22. MÜLLEROVÁ, E. *Příběhy z měsíční houpačky: autogenní trénink pro děti od 4 let*. Praha: Portál, 2010. 112 s. ISBN 978-80-7367-624-7.
23. PETRŽELA, Z. *Veselé písničky*. Praha: Portál, s. r. o., 2001. 165 s.
24. PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. 2009. *Pedagogický slovník*. 6., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál. 129 s. ISBN 978-80-7367-647-6.
25. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání – příloha upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením*. Praha: VÚP, 2007. 120 s.
26. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělávání základní škola speciální*. Praha: VÚP, 2008. 110 s.
27. SEDLÁK, F. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 311 s.
28. SYNEK, J. *Didaktika hudební výchovy I*. Olomouc: Vydavatelství UP, 2004. 70 s. ISBN 80-244-0972-0.
29. SYNEK, J. Boomwhackers a jejich praktické využití. In *Hudební věda a výchova 10*. Olomouc: UP, 2006. S. 151–156. ISBN 80-244 1508-9.
30. SYNEK, J. Výroba dětských hudebních nástrojů ve škole. In *Aktuální otázky současné hudebně výchovné teorie a praxe III*. Ústí nad Labem: UJEP, 2008. ISBN 978-80-7414-055-6.
31. ŠIMANOVSKÝ, Z. et al. *Písničky a jejich dramatizace*. Praha: Portál, s. r. o., 2000. 154 s.
32. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. 246 s. ISBN 80-7178-557-1.
33. ŠIMANOVSKÝ, Z.; TICHÁ, A. *Lidové písničky a hry s nimi*. Praha: Portál, s. r. o., 1999. 146 s.
34. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Praha: Portál, 2005. 148 s. ISBN 80-717-8916-X.
35. VALENTA, M.; MÜLLER, O. *Psychopedie*. Praha: Parta, s. r. o., 2003. 443 s. ISBN 80-7320-039-2.
36. VALENTA, M.; PETRÁŠ, P. a kol. *Metodika práce asistenta pedagoga se žákem s mentálním postižením*. Olomouc: UP, 2012. 108 s. ISBN 978-80-244-3380-6.
37. ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie: Východiska, koncepty, principy a praxe*. Praha: Portál, 2007. 254 s.

Internetové zdroje:

1. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Filozofická fakulta. Institut celoživotního vzdělávání. [online]. [cit. 15. 4. 2014] Dostupné z: www.icv.upol.cz/kurzy/muzikoterapie_i.html.
2. www.musictherapy.org.
3. www.muzikoterapie.net.
4. www.muzikoterapie.cz.
5. YOUTUBE. [online]. [cit. 15. 4. 2014]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=rEnNffWQqEw>.

Doporučená CD, DVD:

1. HURNÍK, I. *Příběhy jedné kapely*. www.muzikservis.cz.
2. LIŠKOVÁ, M. *Hudební výchova pro 1. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1998. 96 s. ISBN 80-7235-028-5.
3. LIŠKOVÁ, M. *Hudební výchova pro 2. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2000. 104 s. ISBN 80-7235-009-9.
4. LIŠKOVÁ, M. *Hudební výchova pro 3. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2001. 112 s. ISBN 80-7235-027-7.
5. LIŠKOVÁ, M. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 4. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2003. 88 s. ISBN 80-7235-113-3.
6. LIŠKOVÁ, M. *Metodická příručka k učebnici Hudební výchova pro 5. ročník základní školy*. Praha: SPN, 2000. 88 s. ISBN 80 7235-127-3.
7. Představujeme hudební nástroje. www.muzikservis.cz.
8. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou, pohybem, zpěvem pro děti a mládež*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011.
9. ŠIMANOVSKÝ, Z.; TICHÁ, A. *Hrajeme si s písničkou*. Praha: Portál, s. r. o., 2011.
10. ŠIMANOVSKÝ, Z.; TICHÁ, A. *Lidové písničky s doprovody*. Praha: Portál, s. r. o., 2002.
11. ŠIMANOVSKÝ, Z.; PIŇOS, P. *Uspávací povídky 1*. Praha: Zdeněk Šimanovský, 2015.

SEZNAM PŘÍLOH

1. Náměty pro obsah učiva v HV v základní škole speciální
2. Pozorovací záznam průběhu muzikoterapie
3. Příklad hudebních nástrojů vyrobených ve škole

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA Č. 1

Náměty pro obsah učiva hudební výchovy v ŠVP základní školy speciální – pro žáky se středně těžkým mentálním postižením

1. STUPEŇ

Vokální činnosti

- Návčik správného dýchání – uvědomování si vlastního dechu, synchronizace dechu s pedagogem, dýchání do břicha, základní dechová cvičení.
- Správné držení těla při zpěvu.
- Vnímání rozdílu mezi mluvenou řečí a zpěvem.
- Snaha o správnou výslovnost při zpěvu a rytimizaci říkadel.
- Rytmizace jednoduchých říkadel, spojení rytmu se sluchovým vjemem – použití rytmických nástrojů, vizualizace – rytimizování říkadel podle obrázků.
- Rytmická cvičení – hra na tělo, mé jméno, jména spolužáků, věci kolem nás a další.
- Zpěv písní lidových i umělých v rozsahu kvinty.
- Klesání a stoupání hlasu – melodizovaná říkadla typu „Jedna, dvě“.

Instrumentální činnosti

- Seznámení s jednoduchými perkusemi – ozvučná dřívka, bubínek malý a velký, rolničky, rumba koule, dřevěný blok: rourový a deskový, drhlo, tamburína, činely, triangel.
- Hra na boomwhackers – vzestupná a sestupná melodická řada.
- Hra na xylofon – vzestupná i sestupná melodická řada.
- Seznámení s bubny djembé – správné postavení těla při hře na djembé, zvuk bubnu, výškový úder, basový úder.

Poslechové činnosti

- Rozlišování zvuků okolního světa – zvuky přírody, města, ulice, dopravní prostředky, přístroje v domácnosti, zvuky běžných denních činností.
- Rozlišování a napodobování vysokého a hlubokého zvuku, tónu – zvuky zvířat, různých hudebních nástrojů.
- Rozdělení hudebních nástrojů do skupin – strunné, dechové, bicí, elektrofonické.
- Rozlišování a napodobování silného, slabého zvuku, tónu – zvuky v přírodě, zvuky např. bubínku.
- Rozlišování tempa hudby – poslech různých skladeb: ukolébavka, pochod, taneční hudba.

- Rozlišování zvuků jednoduchých hudebních nástrojů – klavír, kytara, buben, roničky.
- Napodobování hry na určitý hudební nástroj pohybem těla.
- Poslech – jednoduché lidové písně, koledy, ukolébavka.
- Rozlišení základních hudebních žánrů: polka, valčík – dvoudobý, třídobý rytmus.
- Výchovné koncerty mimo budovu školy.

Hudebně-pohybové činnosti

- Pohybové hry s říkadly a dětskými popěvky.
- Pochod podle hudebního doprovodu.
- Volné pohybové vyjádření na danou hudbu.
- Rozlišení změny rytmu pohybem.
- Výtvarné ztvárnění hudby, vnímání relaxační hudby v klidové poloze těla – v sedě, v leže.
- Relaxace s vizualizací – relaxace s hudbou a příběhem.
- Relaxace při poslechu hudby – postupný nácvik vleže, uvolnění těla: 10–15 min.

2. STUPEŇ

Vokální činnosti

- Nácvik správného dýchání – dechová cvičení, brániční dýchání.
- Upevňování správných pěveckých návyků, hlasová hygiena.
- Správná intonace při zpěvu, správné frázování, dýchání při zpěvu.
- Správná výslovnost textů písní.
- Interpretace složitějších lidových a umělých písní s důrazem na dynamiku, melodii, rytmus.
- Snaha o správnou výslovnost při zpěvu a rytmizaci říkadel.
- Rytmizace říkadel s vyjádřením dynamických změn a změn tempa.
- Zpěv doprovázený hrou na perkuse a pohybem.
- Hravé zpívání – zpěv jednoduchých písní typu Prší, prší: pomalu, rychle, vesele, smutně, se vztekem, jako malé dítě, jako stařeček atd.
- Jednoduchá píseň a její znázornění na tzv. intonačních schodech – např. Běží liška k Táboru.

Instrumentální činnosti

- Hra na nástroje Orffova instrumentáře, různé perkuse – pojmenování nástrojů.
- Reprodukce krátkého rytmického celku na perkuse.
- Rytmická cvičení – vyjádření emocí: radost, smutek, štěstí, zloba, láska, obava, strach.
- Spontánní hra na perkuse – orchestr nástrojů.
- Hra na boomwhackers – vzestupná a sestupná melodická řada, hra písní typu Kočka leze dírou.

- Hra na xylofon, balafon – vzestupná i sestupná melodická řada.
- Hra na bubny djembé – správné postavení těla při hře na djembé, zvuk bubnu. Základní rytmy ve 4/4 rytmu. Tibetská mísa – zvuk, točení, cinkání.
- Hra na koncovku.
- Hra na nástroje s rozlišením síly, tempa, rytmu zvuku.
- Hudební pojmy – nota, notová osnova, notový klíč.

Poslechové činnosti

- Zvuky okolního světa – zvuky přírody, města, ulice, dopravní prostředky, přístroje v domácnosti.
- Rozlišování vysokého a hlubokého, silného, slabého tónu; rozlišování tónů různých hudebních nástrojů.
- Poslech skladeb v různém tempu.
- Rozlišování zvuků dalších hudebních nástrojů.
- Rozlišování, který hudební nástroj hraje, ukázat ho na obrázku, kolik hudebních nástrojů zrovna hraje.
- Rozlišování – lidová, umělá hudba.
- Poslech – jednoduché lidové písně, koledy, ukolébavky.
- Rozlišení dalších hudebních žánrů – moderní hudba, jazz.
- Rozlišování nálady hudby – veselá, smutná, klidná, výbušná.
- Poslech a rozlišování druhů zpěvních hlasů – soprán, alt, bass, baryton.
- Poslech úryvků skladeb nejvýznamnějších hudebních skladatelů – B. Smetana, A. Dvořák, J. S. Bach, W. A. Mozart, L. van Beethoven.
- Hymna České republiky – historie, porozumění textu.
- Hudební hádanky – poznávání písní podle melodie.
- Výchovné koncerty mimo budovu školy.

Hudebně-pohybové činnosti

- Pohybové vyjádření dvoudobého, třídobého rytmu – polka, valčík.
- Taktování a pohyb na hudbu.
- Dramatizace písniček – pohybové ztvárnění příběhu písně.
- Volné pohybové vyjádření na danou hudbu.
- Výtvarné ztvárnění hudby.
- Relaxace s vizualizací – relaxace s hudbou a příběhem.
- Relaxace při poslechu hudby – vsedě, vleže, uvolnění celého těla, zavřené oči 20–50 min.

PŘÍLOHA Č. 2

MUZIKOTERAPIE – POZOROVACÍ ZÁZNAM KLIENTA

Školní rok 2012–2013

Dětský domov, Mateřská škola, Základní škola a Praktická škola Zlín, Lazy 3695

Muzikoterapeut: Mgr. J. G.

Další pedagogové: Bc. S. K., as. ped. M. B.

Karta dítěte: Jméno a příjmení ____J. D._____

Věk: 17 let Dg: Morbus Down, rozhraní středně těžké a těžké MR

Základní informace:

J. je spíše samotářské dítě, které se do kolektivních aktivit samo od sebe často nezapojuje. Komunikuje raději s dospělým než s dětmi, ale ke komunikaci si osoby sám vybírá. Pokud si některou osobu nebo aktivitu oblíbí, stává se z něj velice veselý a kontaktní chlapec, který dokáže porozumět i vtipům. Projev je nonverbální ve formě různých zvuků, gest a grimas.

Datum	Záznam projevů chování
19. 9.	J. chodí na MT prvním rokem. J. se do aktivit zatím příliš nezapojuje, vystupuje pasivně, bez jakýchkoliv mimických projevů. Aktivity, které mu byly při práci s hudebními nástroji zadány, se snaží plnit, ale bez zjevného zájmu a potěšení. Zatím ho MT zřejmě příliš nezajímá a nebaví.
3. 10.	Ke všem aktivitám potřebuje větší vedení asistenta pedagoga, i když se jedná o přípravu židličky, hudebních pomůcek. V tomto období potřebuje větší motivaci k plnění úkolů a instruktáž muzikoterapeuta.
17. 10.	Při MT je klidný, ale pasivní. Pohledem sleduje dění v místnosti, nástroje bere do ruky a zkouší experimentovat.
31. 10.	Při upozornění vychovatele na internátě, zda půjde na hodinu MT, pozitivně reagoval a pospíšil si s výkonem toalety, což se běžně neděje. Při MT se mu líbí tibetský zvonec a masivně na něj zvoní.
14. 11.	Během prožitkové muzikoterapie, která probíhá vleže na koberci, při tlumeném světle, je J. nervózní, očividně je to pro něj nová situace. Leží jen po chvílích, rozhlíží se, sedí. Během relaxace jde na WC s asistentkou.
28. 11.	Při úvodní krátké relaxaci se snaží J. spojit zrakovým kontaktem s muzikoterapeutem, očividně chce být „při tom“. I během hodiny se objevuje výrazná mimika, J. napodobuje pohyby muzikoterapeuta.

12. 12.	Při prožitkové relaxaci leží již delší dobu, je klidný. Je spokojený, místo vedle něj zaujímá asistentka pedagoga.
9. 1.	J. je koncentrovaný po celou dobu MT, chce hrát na djembé. Je zde snaha o napodobování pohybů a rukokladu muzikoterapeuta.
23. 1.	J. začíná i komunikovat se svými kamarády, předává kouzelný zvoneček, který slouží jako terapeutická pomůcka ke sdělování přání a pocitů.
6. 2.	Před hodinou MT běží J. po chodbě směrem k muzikoterapeutovi a objímá jej, což je u něj neobvyklé gesto náklonnosti. Při hře na djembé je viditelná radost, již není nutné J. k této činnosti nijak nabádat. Snaží se bubnovat jako ostatní a celkově je viditelná jeho spokojenost během aktivit muzikoterapie.
20. 2.	J. se na MT těší, ukazuje vychovateli na internátě pohyby rukou při bubnování. Snaží se bubnovat jako ostatní, je zřejmá jeho spokojenost během aktivit muzikoterapie.
13. 3.	Při úvodní komunikaci s kouzelným zvonečkem „sděluje“ J. svými zvuky a posunky, jak se má dobře a jak je spokojený.
27. 3.	Relaxační část hodiny si J. již užívá. Snaží se mít zavřené oči po celou dobu relaxace, na některé tóny a fujaru reaguje impulzivně smíchem. Klidné tóny J. zklidní a již není nutná intervence, aby nerušil ostatní děti.
10. 4.	J. si po příchodu do místnosti, kde bude probíhat muzikoterapie, sám připraví židličku a buben, sám se aktivně zapojuje do přípravy na hodinu a pomáhá ostatním dětem s židlemi. Ve všech činnostech je aktivní, vše provází bouřlivými mimickými i zvukovými projevy.
24. 4.	J. dobře komunikuje se spolužáky pomocí zvonečku a již pochopil princip rituálu. Je schopen si jej přebrat a také jej předat, umí na něj s citem zazvonit. Dokáže spolužákům sdělit své pocity pomocí palce nahoru, případně pomocí mimických gest.
15. 5.	Při prožitkové MT J. klidně leží, tělo je zcela uvolněné, relaxaci si již naprosto samostatně užívá a poslouchá hudbu. V první části relaxace má zavřené oči. Po ukončení MT pomáhá s úklidem místnosti a je viditelně uvolněný a spokojený.
29. 5.	Při bubnování se s radostí zapojuje a také někdy přidává zvukový doprovod ve formě syčení, smíchu a napodobování různých zvuků. Je zřetelný pokrok v motorice, kdy se snaží střídat ruce a držet se rytmu.
12. 6.	Závěrečné hodnocení – na J. má muzikoterapie velice kladný vliv. Zpočátku byl apatický a do dění během hodiny se nezapojoval. Postupem času se ale stal aktivním členem skupiny, který pomáhá i svým kamarádům. Nyní je J. komunikativnější a již ne tak samotářský. S radostí používá všechny nabízené nástroje a má velkou snahu o jejich správné používání.
J.	navštěvuje muzikoterapii pravidelně s minimální absencí v docházce.

Zapsaly: muzikoterapeutka, vychovatelka ŠD, asistentka pedagoga internátu školy.

PŘÍLOHA Č. 3

Výroba hudebních nástrojů ve škole – nástroje vyrobili pedagogové školy ve Zlíně.



Dešťová hůl –
vyrobena z papírové role, v níž jsou připevněny malé hřebíky,
kterými propadávají kamínky, mušle. Vyzdobena je ubrouskovou technikou.



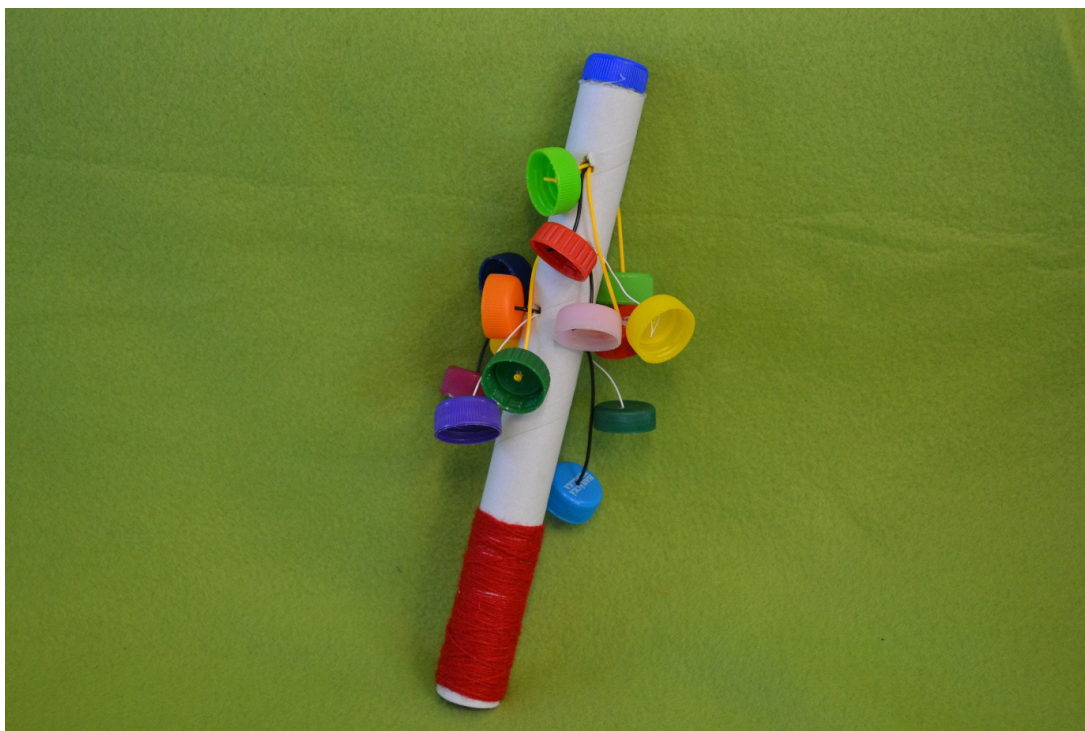
Štěrchadlo s plechovými víčky z lahví.



Drhlo – zvuky vytváříme hřebíčky připevněnými na dřívku.



Ozvučná dřívka z klacíků – držadlo je obaleno provázkem.



Štěrchadlo – papírová trubička s plastovými víčky.



Plastové lahvičky naplněné různými materiály, vydávající rozličné zvuky.

O AUTORCE

Mgr. JANA GAVENDOVÁ

Autorka vystudovala Střední pedagogickou školu v Kroměříži, obor učitelství pro mateřské školy. Během praxe učitelky v MŠ a později učitelky tehdejší Pomocné školy ve Zlíně vystudovala učitelství pro mládež vyžadující zvláštní péči se zaměřením na psychopedii, surdopedii a logopedii na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci dalšího vzdělávání absolvovala studium školského managementu se zaměřením na pedagogiku na téže univerzitě. Ve své pedagogické praxi se věnovala převážně výuce hudební výchovy, v letech 2010–2014 absolvovala studium Celostní muzikoterapie I a II na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Ve svém regionu se věnuje lektorské činnosti, působí jako lektor na kurzech asistenta pedagoga, přednášela jako externí učitel na Ústavu pedagogických věd Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Pracuje jako ředitelka Dětského domova, Mateřské školy, Základní školy a Praktické školy ve Zlíně. Ve své praxi dlouhodobě pracuje se žáky s mentálním postižením, učí hudební výchovu a v posledních letech aktivně praktikuje celostní muzikoterapii. Té se věnuje ve své kmenové instituci i v dalších zařízeních pro žáky s mentálním postižením a pro děti s nařízenou ústavní výchovou.

Mgr. Jana Gavendová

Metodika práce asistenta pedagoga
Podpora v hudební výchově u žáků s mentálním postižením

Výkonná redaktorka prof. PaedDr. Libuše Ludíková, CSc.

Odpovědná redaktorka Mgr. Jana Kopečková

Jazyková redaktorka Mgr. Silvie Langerová

Technická redakce RNDr. Helena Hladišová

Návrh obálky Zdenka Plocrová

Grafické zpracování obálky Jiří Jurečka

Vydala Univerzita Palackého v Olomouci

Křížkovského 8, 771 47 Olomouc

www.vydavatelstvi.upol.cz

www.e-shop.upol.cz

vup@upol.cz

1. vydání

Olomouc 2015

Ediční řada – Ostatní odborné publikace

ISBN 978-80-244-4738-4

Neprodejná publikace

VUP 2015/0444

Nositel projektu:
UNIVERZITA PALACKÉHO
V OLOMOUCI



Partner projektu:
ČLOVĚK V TÍSNI
O.P.S.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



ISBN 978-80-244-4738-4