

Jak rozvíjet rytmické cítění dětí?

Rytmus a hudební cit u dětí můžeme rozvíjet prostřednictvím mnoha cvičení a her. V rámci článku však vybíráme taková, která dětem pomohou nejen s temporytmem, ale také je naučí ohleduplnosti k ostatním a prostorovému cítění.

MGA. BARBORA TÝMALOVÁ



Rytmus často vnímáme jen v kontextu hudby. Význam tohoto slova je však mnohem širší. **Svůj rytmus má vše**, co se s určitou pravidelností opakuje. Můžeme jej tedy nejen slyšet, ale i pozorovat či vnímat jinými smysly. Temporytmus je jasně patrný v přírodě a všech přírodních jevech. S neměnnou pravidelností se střídá světlo a tma, tedy noc a den. I celý rok má svůj rytmus. Po zimě nastává jaro, léto, podzim. Úměrně tomu se prodlužuje a zkracuje světlá či tmavá část dne. Stromům naroste listí, na těch ovocných dozrají plody, listí změní barvu a následně opadá. Biorytmy přírody se pak řídí třeba i plození potomstva u zvířat.

O souznění s rytmy přírody se zmiňují i současné **studie o vývoji společnosti**. Naši předci, jejichž stěžejní prací bylo zemědělství a chov zvířat, jimi totiž byli ovlivňováni více než my. To je uváděno jako jeden z důvodů, proč v dnešní době mnoho lidí postrádá ve svém životě určitou harmonii a soulad. Rozvoj rytmického cítění u předškolních dětí má tedy pro jejich život mnohem širší

význam než jen v tom, **zda dokážou správně tleskat do rytmu písničky** či dobře tančovat. Na rozvoj rytmického cítění existuje velké množství různých cvičení, na která se nyní podíváme blíže.

Rytmus lidského těla

Opakování rytmu je obsaženo i v lidském těle. Pravidelně nám tluč srdce, pravidelně se střídá nádech a výdech. Určitým zklidněním a naladěním na vlastní tělesné rytmy se hodí začínat jakoukoli prací s rytmem. Vnímáním tepu a dechu si připomínáme, že se jedná o **něco zcela přirozeného**, co se děje nezávisle na našem vědomí. Zejména těm dětem, které si v genech nenesou výraznou muzikálnost a třeba se ani v domácím prostředí denně příliš nesetkávají s hudbou, **pomáhá tento kontakt s rytmem** jej přijmout jako něco zcela přirozeného, co je součástí každého z nás. Rodiče i pedagogové mají často tendenci hodnotit dispozice dětí k různým uměleckým či sportovním

disciplínám. Pokud se tedy člověk v nízkém věku setká s vnějším hodnocením typu „vůbec nemá hudební vlohy“, může jej to negativně ovlivnit po zbytek života.

Informace, že rytmus je zcela přirozenou součástí každého jedince a celé přírody, může těmto dětem výrazně pomoci se z tohoto stigma vyvázat. Rytmus se jim pak nebude jevit jako něco umělého a složitého, co je pouze součástí té mnohdy těžko uchopitelné hudby, ale jako **nezbytná přirozenost**, která nás provází celý život, nehledě na naše dispozice či talenty. Schopnost určitého zklidnění a citlivosti vůči sobě samotnému je pak bezesporu důležitou hodnotou nejen pro rytmické cítění, ale pro prožívání obecně. Její význam tedy výrazně přesahuje muzikálnost jedince při kontaktu s hudbou.

Rytmická cvičení

Pro předškoláky se výborně hodí ty aktivity, ve kterých je rytmus obsažen přirozeně v pohybu celého těla. Nikoli



pouze v běžném tleskání rukama či dupání nohama. Ideální je, když není na rytmické cítění upřena přímá pozornost, ale příležitost cítění a vnímání rytmu je nenápadně obsažena v zábavném cvičení. **Nedochází pak totiž k úzkostnému sebepozorování** a vlastnímu hodnocení na škále dobře/špatně. Pedagog sám by se měl verbálnímu posuzování kvality nejlépe zcela vyhnout. Pokud je celá činnost pojata jako hra bez významu pro civilní životní situace, budou mít děti zcela přirozeně tendenci uplatňovat své cítění pro rytmus více, než když jsou blokovány negativními dopady sebepozorování a sebekontroly.

Vytřepávání celého těla

Žáci stojí s učitelem v kruhu. Zvednou společně vždy jednu končetinu a co nejvíce jí naráz třepnou ve vzduchu. Ve své praxi to obvykle dětem **připodobňuji k pohybu, který provádíme, máme-li mokré ruce a nohy**, a přitom nemáme k dispozici ručník na osušení. Rukou, nejprve třeba pravou, se provede

desetkrát tento vytřepávací pohyb se společným hlasitým odpočítáváním. Deset, devět, osm, sedm... až do čísla jedna. Poté se ruce vymění a zcela identicky se třepe a počítá s levou. Následuje pravá noha, potom levá noha. Vždy **odpočítáváme společně** od deseti do jedné. Poté se znovu navracíme k pravé ruce. Odpočítávání však už nezačíná u desítky, ale u devítky.

” Při hře mají děti tendenci uplatňovat svůj cit pro rytmus. Nemusí přitom odpočítávat bezchybně.

Proces se identicky opakuje až k číslu jedna. Následuje opět levá ruka, pravá noha, levá noha. Odpočítávání pokračuje. Proces se tedy vždy zopakuje, jen se zkrátí o jedno číslo, tedy o jedno třepnutí končetinou. Cvičení tím pádem končí jen jedním třepnutím každou rukou i nohou. Tato aktivita je hlavně pohybová. Zařazují ji podle potřeby i **mezi složitější aktivity apelující na dětskou pozornost** a soustředění.

Pokud ji jednou či dvakrát dětem jasně vysvětlíme, příště již není nutné příliš mnoha slov – dětský kolektiv snadno pochopí, o jaké cvičení se jedná. Tomu skvěle poslouží nějaký **vlastní název cvičení**. Napadá mě třeba Třepanda nebo Mokré ruce a nohy. Vhodným názvem si pedagog při příštích opakováních usnadní práci s vysvětlováním pravidel.

Je zcela na uvážení učitele, od jakého čísla chce aktivitu začít. Desítku jsem uvedla jako příklad. Je ale možné toto cvičení provádět i s dětmi, které ještě nedokážou odpočítávat od vyššího čísla než třeba pět. Samozřejmě lze předem **odpočítávání vyzkoušet bez pohybu končetin**, aby se děti ujistily, v jakém pořadí jdou čísla za sebou. Pokud to pro žáky bude snadnější, mohou jít čísla v opačném pořadí, tedy od jedničky výše. Není také bezpodmínečně nutné, aby všechny děti v kolektivu uměly bezchybně vyjmenovat čísla ve správném pořadí.

Mluví všichni dohromady, pokud tedy pár dětí zaváhá v tom, které číslo má následovat, vůbec to nevadí. Pedagog mluví vždy s nimi, a může tak udržovat **správný rytmus i pořadí číslic**. Ti, kteří ještě správně počítat nedokážou, se tímto cvičením přirozeně učí od svých zkušenějších spolužáků. Aby aktivita naplňovala předpoklad rozvoje rytmického cítění, měl by učitel dbát na to, aby se odpočítávání nezrychlovalo ani

nezpomalovalo. Z vlastní zkušenosti vnímám toto cvičení jako nenáročné, odlehčené a ideální jako úvod pro další práci vyžadující více soustředění a pozornosti.

Kdo ukradl sušenky?

Všichni sedí v kruhu v tureckém sedu. Nejprve si učitel s dětmi vyzkouší spo-

lečné plácání rukama o kolena či stehna. Tempo by nemělo být příliš rychlé, ale ani příliš pomalé, tehdy totiž dochází k přirozené tendenci zrychlovat. Děti se také v úvodu cvičení musí naučit společně říkat tuto větu: „**Kdo ukrad sušenky a ze stolu je vzal?**“ Když si pamatují plné znění věty, přidá se ono společné plácání rukama. V praxi je tedy text rozdělen na jednotlivá plácnutí: Kdo – ukrad – sušen – ky – a – ze – sto – lu – je – vzal. Pomlčky v textu vždy oddělují jednotlivé úderky rukama. Toto společné plácání s říkáním textu si děti s učitelem náležitě ozkoušejí, aby si při realizaci cvičení byly jisté.

Hra začíná tak, že všichni společně ve zvoleném rytmu **odříkají tuto úvodní větu** s pleskáním rukama o kolena. Jeden hráč, pro začátek klidně učitel sám, vysloví následně jméno jednoho z dětí.

Společná věta je vždy kolektivně vytleskávána rukama o kolena. Dialog mezi dvěma aktéry je pak bez tleskání. Pokud si děti aktivitu osvojí a jsou si jisty textem, mají tendenci si toto cvičení náležitě užívat. Přidávají do svých promluv **dramatické napětí a autentičnost replik**. Ukazují na sebe a zcela

nechápat se ptají „Já?“ a obviňujícím tónem deklamují „Jo, ty!“ Důraz cvičení je kladen na kolektivní rovnoměrné vytleskávání rytmu.

Čtyři vpřed a čtyři vzad

Děti stojí v prostoru v několika řadách. Všechny jsou obráceny čelem stejným směrem. Naproti nim stojí učitel a dívá se na ně. Důležité je, aby mělo každé dítě kolem sebe **náležitý prostor pro pohyb paží**. Při cvičení se vždy naráz pohybují žáci i učitel o čtyři kroky vpřed a čtyři vzad. Učitel je však obrácen opačným směrem. Proto ve chvíli, kdy jdou děti čtyři kroky dopředu, učitel ve stejném rytmu čtyři kroky couvá a naopak. Děti následně čtyři kroky couvají, pedagog jde čtyři kroky vpřed. V ideálním případě všichni vykračují stejnou nohou, ale u předškolních dětí toto rozhodně není podmínkou realizace cvičení. Na počátku si tedy děti s učitelem ozkoušejí tento princip. Všichni jdou naráz čtyři kroky vpřed a následně vzad. Situaci usnadní společné tleskání do rytmu. Je dobré mít **dostatečně vel-**

ký prostor, aby zaváhání jednoho dítěte neovlivňovalo negativně dostatečný prostor pro pohyb toho stojícího za ním nebo před ním. Nemělo by nastat to, že jedno dítě při couvání udělá příliš velké kroky a omylem šlápne na spolužáka za sebou, který vykročil později a stojí mu tak v cestě.

Když žáci zvládnou společně s učitelem pohyb o čtyři kroky vpřed a vzad v jednotném rytmu, přidávají se pohyby rukama. Nejprve tleskání dlaněmi o sebe, jež zpočátku může být doplněno o hlasité **kolektivní počítání do čtyř**. Poté mohou ruce vytvářet jakékoli jasné pohyby úměrně rytmu. Pedagog vždy předvede na první čtyři doby nějaký pohyb, děti ho při následujících čtyřech dobách kolektivně zopakují. Zpočátku rozhodně nemusí jít o nic složitějšího. Hodí se využít co nejvíce variant tleskání rukama. Například nad hlavou či za tělem. Zvukové doplnění pohybu pomáhá dětem udržet jednotný rytmus. Obdobně mohou v pozdějších fázích cvičení fungovat i verbálně vyjádřené zvuky.

Variant této aktivity je nepřeberné množství. Záleží jen na kreativitě učitele a zkušenosti dětí. Při pravidelném opakování a dostatečném osvojení principů cvičení může učitele v jeho funkci vystřídat některé z dětí a samo vymýšlet pohybové úkony pro jednotlivé rytmické čtveřice. To je již ale opravdu náročnější varianta. Obtížnější pohybové úkony je vhodné prokládat jen pouhou chůzí či chůzí s tleskáním. **Upevnění pravidelného rytmu** může napomáhat i společné mluvené slovo či slabika. Důležité je nejprve nastavit spíše pomalejší tempo a nechat vždy dostatek času na pochopení principu cvičení. Učitel by také neměl lpět na perfektním zvládnutí aktivity u všech žáků. Je zcela běžné, že zpočátku se kolektivní pohyb brzy rozpadne a rytmus rozvolní. Není ale cílem poukazovat na jednotlivé chyby a vše hned korigovat. Spíše se hodí vytvořit atmosféru kolektivního výkonu, kde se všichni snaží o co nejlepší společný výsledek. Případné chyby by se pak měly stát spíše impulzem ke všeobecnému pobavení a výzvou k vyšší snaze při příštím pokusu.

Příklad:

Všichni: Kdo ukrad sušenky a ze stolu je vzal?

Učitel: Anička.

Anička reaguje: Kdo, já?

Učitel odpovídá: Jo, ty.

Anička: Já ne.

Učitel: Tak kdo?

Všichni: Kdo ukrad sušenky a ze stolu je vzal?

Anička: Lucka.

Lucka: Kdo, já?

Anička: Jo, ty.

Lucka: Já ne.

Anička: Tak kdo?

Všichni: Kdo ukrad sušenky a ze stolu je vzal?

Lucka: Péťa.

Péťa: Kdo, já?

Lucka: Jo, ty.

Péťa: Já ne.

Lucka: Tak kdo?

Společné tleskání

Všichni stojí v kruhu. Nejprve se určí tempo. Pedagog v pravidelném rytmu tleská nebo luská prsty. Děti se k němu postupně přidávají. Poté se přestane vydávat společný zvuk, ale každý si jej snaží udržet sám v hlavě. Jeden z hráčů, pro začátek klidně učitel, kontaktuje některé z dětí pohledem a pokusí se tlesknout rukama společně s ním. Daný žák tím **přebírá signál**. Sám si poté vybere někoho dalšího v kolektivu. Opět jej kontaktuje očima a pokusí se tlesknout společně s ním. V ideálním případě by měla mít tato aktivita pravidelný rytmus, odpovídající tomu zvolenému na začátku.

Důležité je **předat dětem informaci**, že za co nejlepší pohybovou kooperaci jsou zodpovědní oba aktéři stejně.

Tedy že předávající se musí snažit co nejjasněji dát najevo, koho si vybral, a volit takové načasování, aby měl vybraný hráč možnost stihnout tlesknout s ním. Přebírající se ale musí samozřejmě také snažit, protože díl odpovědnosti je i na něm. Musí být pozorný a dostatečně rychle reagovat. Postupem času žáci zjistí, že čím více budou **dodržovat zvolené tempo**, tím lépe se jim bude dařit. Také že celý pohyb musí být dostatečně názorný a důrazný, aby bylo pro oba zúčastněné hráče co nejsnazší rytmus dodržet.

Samuraj

Všichni stojí v kruhu. Jeden hráč, na začátku to může být učitel, má impuls, který předává dál. Všichni drží v ruce pomyslný samurajský meč zvaný katan. Předávání impulsu se skládá ze tří částí. Nejprve hráč, který má zrovna impuls, zvedá ruce s mečem nad hlavu, jako by se chtěl rozmáchnout k velké ráně. Přitom říká nahlas slabiku „ja“. Ruce s pomyslným mečem nechává nad hlavou. Následně reagují hráči stojící bezprostředně po jeho levé a pravé ruce. Oba naráz svým imaginárním mečem švihnou vodorovně směrem k prostřednímu hráči,

Rytmy v našem životě

Existuje mnoho cvičení zaměřených na vnímání rytmu v hudbě. Rozhodně není na škodu se jim s dětmi věnovat. Rytmičké cítění umožňuje kvalitní prožitek hudebních vystoupení i přirozenost estetického pohybu při tanci. Aktivita zaměřená na rytmus v širším kontextu ale **napomáhá vnímat pravidelnost** temporytmů všude kolem nás v každodenním životě. Byla by škoda omezovat pojem rytmus pouze na tematiku hudby a tance. V našich životech se střídají situace veselé i smutné. Prožíváme lehčí i těžší životní období. Vědomí toho, že vše se plynule vyvíjí, mění a střídá, nám může mnohdy pomoci ty obtížnější životní situace snáze překonávat. A to v dětském i dospělém věku.

každý ze své strany. Přitom oba říkají slabiku „ja“. Reaguje opět uprostřed stojící hráč. Máchne svou smyšlenou katanou svisle dolů směrem k nějakému jinému hráči stojícímu v kruhu. **Kontaktuje jej přitom očima** a pohybem imaginárního meče. Přitom vysloví slabiku „hu“. Tím došlo k předání impulsu. Nově zvolený hráč je tedy na řadě. Opět začíná pohybem meče kolmo vzhůru nad hlavu a slabikou „he“. Tímto způsobem je impuls předáván mezi jednotlivými hráči. Důležité je, aby vše probíhalo plynule v ustáleném temporytmu.

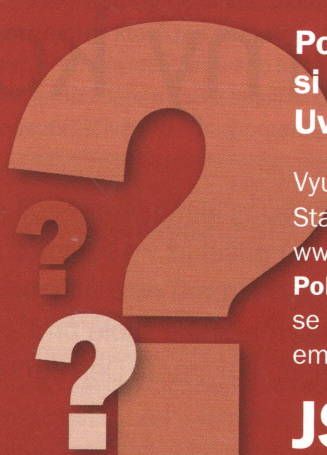
Slabiky si mohou po domluvě děti s učitelem zvolit, jakékoli jim budou vyhovovat. Tempo je vhodné nastavit úměrně věku a schopnostem hráčů. Cvičení může mít různé **variace a ob-**

měny. Není bezpodmínečně nutné, aby pohyby či zvuky zůstávaly stále stejné. Jde jen o to, aby všichni věděli, co mají dělat. Lze tedy využít pouze princip cvičení a konkrétní podobu si nastavit podle vlastní volby. Aktivita se hodí i na fyzické protažení či odreagování od sedavých aktivit náročných na pozornost.

Závěrem

Již předškolní děti mají smysl pro rytmus. Můžeme jim pomoci ho rozvíjet společným cvičením a hrami. Je důležité, aby děti při těchto cvičeních prožívaly radost a smích a svůj cit pro rytmus zdokonalovaly jednotlivě i společně. ■

Autorka působí v ZUŠ Ratibořická.



Potrebuje radu odborníka? Nejste si jisti správností vašich postupů? Uvítali byste článek na určité téma?

Využijte ZDARMA naši poradnu. Stačí zaslat dotaz či požadavek na portálu www.poradce.ms.cz v záložce Poradna ►

Položit dotaz. V rámci jednoduchého formuláře se s námi spojte. Využít můžete také naši emailovou adresu poradce@forum-media.cz.

JSME TU PRO VÁS!