

Eliška Trojanová

**TANEČKY A PÍSNÍČKY
pro kluky a holčičky**



edika.

Tanečky a písničky pro kluky a holčičky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz



Eliška Trojanová

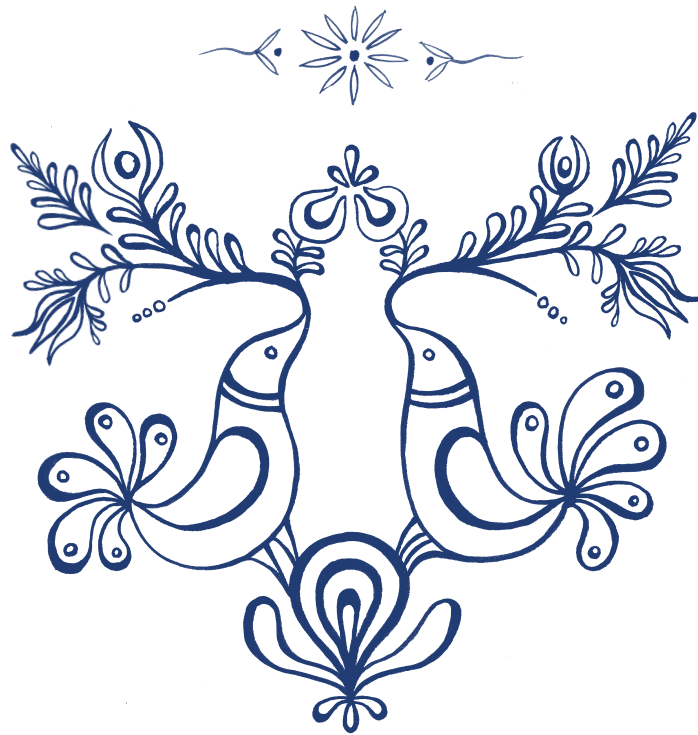
Tanečky a písničky pro kluky a holčičky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Eliška Trojanová

TANEČKY A PÍSNÍČKY pro kluky a holčičky



Edika 2018

Brno

Text © Eliška Trojanová
Ilustrace © Kateřina Janatová
grafická úprava a sazba © Kateřina Janatová
Fotografie © David Bruner
Edika 2018

Jak kniha vznikala



Kniha vznikla z dlouhodobé zkušenosti s tancováním s dětmi v Základní umělecké škole Malá Štupartská a později U Půjčovny, kde mě doprovázela moje milá korepetitorka Evička Šeflová. Měla taneční citění, děti milovala a všechny cviky při rozcvičce dokázala proložit vhodnými písničkami „na tělo“. Na některé cviky vznikaly i nové písničky vycházející z potřeb dětí. Za 20 let jsme si vytvořily pásmo cviků s písničkami pro mladší (3–4 roky) a starší děti (5–6 let), a výborně se nám to osvědčilo. Děti mají rády rituály a řád, takže každá hodina začíná sezením v kruhu a rozcvičkou, při které si děti zpívají. Potom je pohyb v prostoru (chůze, běh, poskok, cval) a posléze děti učíme novou písničku, kterou si pak zkusíme zatancovat. Na závěr jsou „Sochy“, kdy děti improvizují a mohou projevit svou vnitřní taneční invenci a nápady. Je třeba střídát aktivity vsedě a v prostoru, aby se udržela pozornost dětí. Čím mladší děti, tím kratší výstupy a častější změny. Na závěr by mělo přijít zklidnění, čehož dosáhneme zpěvem ukolébavky s maminkou, babičkou, sourozenci. Evička už tu mezi námi není, ale určitě se tam nahoře usmívá, že jsem daný slib dodržela – podělit se o naše zkušenosti s veřejností.

Eliška Trojanová





Poděkování

Tato publikace by nevznikla bez podpory mých přátel a rodiny, kterým bych chtěla poděkovat: Janě Žižkové, Dušanu Matoškovi a mé dceři Alžbětě Trojanové za notovou část knihy a její počítačové zpracování, Jakobovi Valentovi za redakci textu, Kateřině Janatové za ilustrace a grafickou úpravu a Davidovi Brunerovi za nápadité a výstižné fotografie, které dodaly celé publikaci autentickou a živou podobu. Můj velký dík patří také kolegyni Jitce Sochové, která citlivě doprovázela zpěv dětí, a mému zeti Martinovi Světlíkovi, který všechny písničky nahrál, a všem dětem z mého 1. ročníku ZUŠ U Půjčovny 4 za jejich trpělivost při nahrávání písniček.

Eliška Trojanová, Praha 12. 5. 2018

PŘÍPRAVNÁ TANEČNÍ VÝCHOVA

Děti od 3 do 4 let

*Motto: Chceme-li s dětmi pracovat,
musíme je především milovat*



Zkratky: L – levá, P – pravá, S – střed (kruhu)



❁ ❁ ROZCVIČKA VSEDĚ ❁ ❁

Při práci s dětmi, zvláště předškolními, je třeba zachovávat určité rituály. Jakmile si děti na ně zvyknou a učitel je poruší, samy je vyžadují. Je třeba střídát aktivity vsedě a v prostoru. Čím mladší děti, tím kratší výstupy a častější změny. Na začátku hodiny si děti posadím do kroužku a nejprve si za pomoci motivujících písniček rozcvičíme celé tělo. Děti si sundají obuv a sednou si do tureckého sedu. Aby si udržely rovná záda, motivuji je tím, že si dáme na hlavu korunku, pod bradu jablíčko a ťukáním na hrudníček si rozsvítíme světýlko. Nakonec si položíme dlaně na ramínka, kterými budeme kroužit na písničku *Jede, jede, poštovský panáček*.



Jede, jede, poštovský panáček



9 Je - de, je - de poš-tov-ský pa-ná-ček, je - de, je - de, poš-tov-ský pán.
Vpře-du má tru-bič-ku, vza-du má truh-lič-ku, je - de, je - de do Ro-ky-can.

Jede, jede, poštovský panáček, (1. až 8. takt) — kroužení ramínky
jede, jede, poštovský pán.

Vpředu má trubičku, (9. a 10. takt) — znázorníme dlaněmi trubku
vzadu má truhličku, (11. a 12. takt) — ruce na ramena
jede, jede, do Rokycan. (13. až 16. takt) — kroužení ramínky

Bim, bam, hodiny



Bim, bam, ho-di-ny, ne-vyj-de-te zro-di-ny. Bim, bam, bom, pojd-te dě-ti dom.

Děti sedí rovně v tureckém sedu a udělají si stříšku kostelíčka. Pohybem hlav vpřed a vzad napodobují zvon, a tím si procvičují šíjové svaly.

Bim, bam, hodiny, (1. až 6. takt) — hlava vpřed, vzad (11krát)
nevyjdete z rodiny.
Bim, bam, bom,
pojdte děti dom! (7. a 8. takt) — 5krát tleskneme

Foukej, foukej, větríčku

Fou - kej, fou - kej, vě - tří - čku, shoď mi jed - nu hruš - tič - ku,
 5
 shoď mi jed - nu ne - bo dvě, bu - dou slad - ké o - bě dvě.

Sedíme v tureckém sedu, vzpažíme obě ruce a jemným pohybem paží napodobujeme foukání větru zprava doleva a zpět v písničce Foukej, foukej větríčku.

Foukej, foukej, větríčku, (1. až 4. takt)	— pažemi kýváme zprava doleva 8krát
shoď mi jednu hruštičku,	
shoď mi jednu nebo dvě, (5. a 6. takt)	— střídavě natahujeme P, L, P, L paži do výše
budou sladké obě dvě. (7. a 8. takt)	— 7krát tlesknout

