Hrátky s flétnou

Skupinová výuka (1× týdně)

Pokud chceme děti odpovědně učit hře na flétnu, nelze je vést k pouhému pokládání prstů na dírky, improvizovanému vydechování a pouhému přehrávání několika písní. V tomto věku je potřeba nic neuspěchat a postupovat velmi pomalu.

Kurz vychází z osvědčené metodiky Flautoškolka, kde děti do světa hudby doprovází pohádkový průvodce – skřítek Flautík. Tento pohádkový motiv dětem pomáhá budovat vřelý vztah k nástroji a tvoří přirozený most mezi hrou a výukou.

Hrátky s flétnou propojujeme s různými činnostmi:

Hudební činnosti: zpěv, improvizovaný tanec, hudebně-pohybové hry, Orffův instrumentář.

Nehudební činnosti: výtvarné a dramatické aktivity, rozvoj matematických představ aj.

Zpočátku s dětmi prozkoumáváme a vymýšlíme různé zvuky a pravidelně zařazujeme dechová cvičení. V momentě, kdy začínáme pracovat s vlastním nástrojem, vedeme děti ke třem základním dovednostem — v této fázi není důležitá kvantita, ale kvalita:

1. Artikulace: Děti se učí správnému nasazování tónů pomocí jazyka a „vyslovování“ slabik *tů/dů* do flétny.
2. Dech: Učí se udržet relativně dlouhý a stabilní tón, přerušovaný tón na jeden nádech a nadechování ústy při hře.
3. Správné držení flétny: Budování správných návyků pro hru.

Naším cílem je nejen vytvořit správné návyky pro případnou další hru v pozdějším věku a rozvíjet pozitivní vztah k hudbě, ale také motivovat ke společnému muzicírování, které dětem přináší radost a hluboký prožitek.

Důvody, proč hrát na flétnu v předškolním věku

1. **Posiluje svaly a zlepšuje dýchání**

   Při hře dítě používá hluboké brániční dýchání a posiluje svaly v této oblasti. Osvojí si správnou techniku dýchání, čímž se zvyšuje kapacita plic a dochází k pročištění dýchacích cest. Zobcová flétna je skvělým pomocníkem pro děti s dechovými potížemi, jako je astma nebo alergie.

2. **Rozvíjí koncentraci a paměť**

   Zlepšuje paměť i soustředění, protože vyžaduje současné sledování nástroje, barevných not i koordinaci prstů.

3. **Procvičuje jemnou motoriku**

   Flétna vyžaduje přesné ovládání prstů. Rozvoj jemné motoriky u předškoláků má přímý pozitivní dopad na kreslení a pozdější psaní ve škole.

4. **Podporuje hudební sluch a kreativitu**

   Učí děti vnímat melodii, harmonii a rytmus. Rozvíjí celkové hudební cítění, nabízí prostor pro vyjádření emocí a podněcuje tvořivost.

5. **Podporuje logopedický rozvoj a řeč**

   Správná technika nasazení tónu rozvíjí obratnost mluvidel, což přispívá k lepší artikulaci a srozumitelnosti řeči. Kontrola nad dechem navíc pomáhá dětem pracovat s tempem a zklidnit vlastní řečový projev.

Metodika a zásady při výuce

1. Seznámení s nástrojem

V prvních lekcích flétnu nejdříve prozkoumáváme. Pomocí manipulačních činností zjišťujeme, co všechno dovede, a učíme se nové pojmy:

- **Části flétny:** hlavice (zobec), tělo, nožička.
- **Manipulace:** krouživými pohyby flétnu skládáme a rozebíráme, hledáme nejmenší a největší dírky, zkoušíme foukání do různých otvorů a přirovnáváme zvuky k věcem kolem nás.
- **Péče o flétnu:** mazání čepů vazelínou, proplachování vlažnou vodou (u plastových typů), vytírání vytěrákem, profukování hlavice s ucpáním čepového otvoru a správné uložení rozložené flétny po hře.

2. Držení nástroje, nadechování a tvoření tónu

- **Postoj a sed:** Hrajeme zásadně vestoje (pohodlný postoj, nohy mírně rozkročené, hlava vzpřímená). Pro změnu můžeme využít sed na podložce (turecký sed) nebo klek na kolenou se sedem na patách. Vždy dbáme na správné držení těla.
- **Držení:** Levá ruka nahoře, pravá dole. Lokty mírně od těla, flétna svírá s osou těla úhel asi 45°. Dírky zakrýváme bříšky prstů (ne špičkami), neposazené prsty se vznáší cca 1 cm nad dírkami. Postavení prstů připomíná držení větší kuličky mezi palcem a ukazovákem.
- **Nádech a tvorba tónu:** Nadechujeme se vždy ústy („jako kapřík“ nebo jako při zívání – otevře se krk, uvolní krční svaly a vzduch proudí „do bříška“). Flétnu přikládáme k dolnímu rtu – nikoli do úst nebo mezi zuby. Tón nasazujeme lehce jazykem (špička jazyka ťukne „D“ za horní zuby / dýchne se bez hlasu „dú“).

3. Rytmizace, říkadla a skřítek Flautík

Od prvního setkání rozvíjíme cit pro rytmus zpíváním a vytleskáváním jednoduchých říkadel a písniček. Než přejdeme k hmatům, využíváme hru na samotnou hlavici flétny (hra na indiány, sanitku, sirénu či vylétání ptáčka z hnízda). Písničky si nejprve osvojujeme pomocí hry na tělo a rytmických nástrojů Orffova instrumentáře. Postavička skřítka Flautíka provází děti jednotlivými rytmickými úkoly a udržuje jejich pozornost a motivaci.

4. Základy hudební teorie a vizualizace

Hravou formou se seznamujeme se základními pojmy (houslový klíč, notová osnova, taktová čára, celá nota, repetice). Na hudební teorii navazujeme další dovednosti:

- **Matematické představy:** počítání linek, mezer a dírek na flétně.
- **Předčtenářské dovednosti a orientace:** čtení notového zápisu zleva doprava (od houslového klíče po dvojitou taktovou čáru).

- **Grafomotorika:** obkreslování a kreslení houslového klíče.

5. Hra podle barevných not (metodika Flautoškolky)

Pro předškolní děti je přechod k notovému zápisu nejsnazší přes **barevné noty**. Využíváme barevné rozlišení a personifikaci tónů, které dětem přibližují svět notového zápisu přirozeným způsobem:

- Tón **h1** = béžová barva (pohádkový kamarád *Flautík*) – začínáme tímto nejsnazším hmatem.
- Tón **a1** = červená barva (*Červenka*)
- Tón **g1** = modrá barva (*Modrásek*)

Běžně se děti během roku naučí 3–5 tónů (g1,a1,h1,c2,d2). Dlouholetá praxe ukazuje, že děti díky barevným notám získají jistotu a v pozdějším školním věku nemají žádný problém s přechodem na klasické černé noty.

6. Dechová gymnastika a fonogestika

Profesor Václav Žilka ve své učebnici Veselé pískání - zdravé dýchání nabízí dechovou gymnastiku, na které spolupracoval s MUDr. Evou Čadkovou. Jedná se dechová cvičení, která zábavnou formou děti učí správnému bráničnímu dýchání. Cílem dechového cvičení je vědomé ovládání dýchacích svalů. To se vždy skládá ze tří částí – tichý, hluboký, rychlý nádech při povolené bránici, kratičké zadržení dechu, dlouhý regulovaný výdech. Při dechové gymnastice se nadechujeme nosem, ale při hře na flétnu se nadechujeme vždy ústy. Od počátku vedeme děti k reakci na dirigentská gesta pedagoga. Používáme gesto pro nádech, v nejvyšším bodě se ruka zastaví – kratičké zdržení, zklidnění, opření dechu – nácvik při dechových cvičeních. Fonogestikou znázorňujeme výšku a délku tónů, závěr písně. Ve své praxi používám hudební novinku „Hrajeme si s tóny“ - kolektivní hudebně-pohybovou hru pro děti 3-8 let. Jedná se o soupravu jednotónových ladiček „Julek“ v rozsahu dětského hlasu. Ladičky jsou opatřeny snímacími omyvatelnými náustky. Hra s Julkami slouží k rozvoji hudebnosti dětí, podporuje rozvoj sluchového vnímání, včetně tonálního cítění. Vyžaduje soustředění na výšku tónů, jejich porovnávání a řazení. Celkově přispívá také k rozvoji hlubokého bráničního dýchání.

- **Dirigentská gesta a fonogestika:** Děti učíme reagovat na gesta pro nádech, zastavení i ukončení tónu. Fonogestikou znázorňujeme výšku a délku tónů.
- **Hrajeme si s tóny (ladičky „Julek“):** Zařazujeme hudebně-pohybovou hru se sadou jednotónových ladiček „Julek“ (s hygienickými náustky). Hra podporuje sluchové vnímání, tonální cítění, porovnávání výšky tónů a správné brániční dýchání.

7. Řád a rituály

Předškolní děti potřebují jistotu a pravidelnost. Každá lekce má jasnou strukturu a začíná i končí stejným rituálem

Zahájení hodiny: Společné přivítání úvodní písničkou „*Dobrý den, dobrý den, na flétnu si zahrajem“*.

Zakončení hodiny: Zklidnění a rozloučení se skřítkem a nástrojem písničkou „*Dnes se Flautík loučí, flétna už jde spát“*.

Střídání sólového a skupinového zpěvu s pohybovou imitací pomáhá dětem překonat počáteční ostych.

8. Dynamika výuky (střídání činností)

Pozornost předškoláků je krátká, proto střídáme klidové a rušné aktivity. Využíváme celý prostor herny — pohyb na koberci, aktivity u stolečků i spolu v prostoru. Skladbu lekce vždy přizpůsobujeme konkrétní skupině dětí, jejich počtu a aktuálnímu naladění.