Rytmická cvičení

Pomůcky: vlastní tělo, jednoduché rytmické nástroje nebo Orffův inventář – ozvučná dřívka, maracas (rumba koule), zvonečky, činelky, dřevěné klepače, štěrkala, bubínky a tamburíny, triangl, nebo jiná chřestidla vlastní výroby (při užití plastových nástrojů pozor na iritující zvuky – bývají hlučné) nebo při využití reprodukované hudby CD, MP 3 aj. přehrávače.

Vhodné pro: skupinu 6- 12 osob, nástroje rozdělit podle schopností jednotlivců (jednoduchý úchop jednou rukou- rumba koule, zvonečky, rolničky, složitější dvěma- triangl, štěrkala, činely).

Procvičuje se: jemná a hrubá motorika (manipulace s nástroji), prokrvujeme stehna a dlaně (hra na tělo), využíváme paměť (texty písní, říkadel) a koncentraci pozornosti (sled jednotlivých rytmických prvků), podporujeme sociální začlenění v rámci skupiny

Postup: Rytmické prvky mohou být součástí kondičního cvičení v kruhu na židlích nebo je využijeme v rámci samostatného bloku muzikoterapie. Rytmická cvičení by neměla přesáhnout 20 minut (problém koncentrace na jednotlivé cviky). Pracovník, který aktivitu vede, nejprve předvádí jednotlivé prvky (pohyb rukou, nohou, manipulace s dřívky) a určuje rytmus a tempo. Stereotypy zklidňují, proto neměníme počet prvků a neopravujeme (vždy citlivý přístup a pozitivní naladění ve skupině).

Varianty:

- střídavé plácání do stehen a tleskání do rytmu: např. 2x plácnout, 2x tlesknout (opakujeme) a následně můžeme připojit do rytmu píseň (*Okolo Hradce*), přísloví či pranostiku (*Každý chvilku…, Co se vleče…, Únor bílý…)*, těžší varianta je jazykolam (*Drbu vrbu*)
- podle textu známé říkanky se postupně dotýkáme jednotlivých částí těla (nejprve velmi pomalu, zjednodušujeme – palce pouze na rukou), jako legrační prvek zkoušíme zrychlovat ☺: *Hlava, ramena, kolena, palce*

  kolena, palce, kolena, palce,

  Hlava, ramena, kolena, palce,

  Oči, uši, pusa, nos….

- za použití jednoduchých rytmických nástrojů (nejlépe všichni stejné - ozvučná dřívka) udržujeme jednoduchý rytmus (4 doby) a přidáme jednoduchá říkadla, pranostiky či písně (obdoba hraní na tělo)
- při samostatném bloku muzikoterapie můžeme rytmicky doprovázet i reprodukovanou hudbu (možný výběr několika skladeb různého žánru např. latinskoamerické rytmy *Buena vista s.c.*, orchestrální skladby *Kmoch, Vlach* či známé filmové šlágry *Babeta šla do světa* aj.) Tuto aktivitu je vhodné prokládat klidnými skladbami bez doprovodu a časově omezit, neboť hluk může i iritovat.

© Jitka Suchá, www.napadnik-aktivizace.cz