



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM
A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

AKTIVNÍ MUZIKOTERAPEUTICKÝ PROGRAM - METODIKA

PROGRAM 1

1. VENTIL

6:00

na začátku příprava- vystupňování napětí

1:22 cinknutí - energické bubnování, podpořit hlasový projev

2. ZKLIDNĚNÍ

4:03

práce s dechem - nádech nosem a dlouhý klidný výdech ústy

v průběhu přecházíme do polohy lehu na břicho - mruční

3. HARMONIZACE

3:21

motivace tekoucí vodou - říčka, vodopád

využití oceandrumu

4. RELAXACE

5:27

navození pocitu uvolnění

motivace hadrovou panenkou

potřásání končetinami pro podporu vnímání uvolnění

5. RELAXACE I.

4:57

kratší varianta

využití jako prodloužení předchozí relaxace

5. PROBOUZENÍ

5:52

návrat do aktivity

postupné protahování částí těla

další aktivity stále pokračují v pomalém, klidném tempu

7. VENTIL I.

4:37

hravý, melodický - zvuk chřestících nástrojů
využití Orffova instrumentáře

8. VENTIL II.

5:34

částečně řízený ventil hu-ha
využití velkých bubnů a hlasového projevu

9. ZKLIDNĚNÍ I.

5:30

využití svíčky - společná meditace

10. ZKLIDNĚNÍ II.

4:44

zpočátku pomalejší tempo, které se postupně rozvíjí
využití pohybových technik, šátků

11. HARMONIZACE I.

2:51

využití kývání do stran
propojení skupiny při společném pohybu

12. RELAXACE II.

4:13

zvuk moře, hodně hlubokých tónů

13. PROBOUZENÍ I.

6:37

hudba s ženskými hlasy
pomalý návrat po relaxaci - využití doteků, tichého hlasu

12. PÍSNÍČKA LA-LA

1:40

písníčka nahrána 2x za sebou s krátkou přestávkou
propojení skupiny, uzavření setkání



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM
A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

AKTIVNÍ MUZIKOTERAPEUTICKÝ PROGRAM - METODIKA

PROGRAM 2

1. VENTIL

6:38

arabská hudba
využití tance se šátky

2. ZKLIDNĚNÍ

6:15

práce s dechem - prodlužování výdechové fáze
zklidňující pohyb se šátky

3. HARMONIZACE

3:58

Zvuky moře
využití oceandrumu
využití dotekových technik - masáž ve dvojicích nebo ve skupině

4. RELAXACE

7:37

alfa stimul - hluboká relaxace
nutnost dodržovat klidovou pauzu po skladbě pro postupné odeznění
stavu uvolnění

5. PROBOUZENÍ

5:35

postupně narůstá hlasitost hudby
aktivizace po relaxaci
scházení se v komunikačním kruhu

6. VENTIL II. 6:20

arabská hudba doprovázená hlasem, pomalejší tempo
využití tance a šátků nebo Orffova instrumentáře
využití hudby jako podkladu pro hru s ventilem

7. VENTIL III. 6:21

Cikánský rumec, energický ventil
využití Orffova instrumentáře, tance

8. VENTIL IV. 6:21

rytmus samby - zpočátku bubny, od 40 s. zrychlování, přidání se
ostatních nástrojů, 1:22 přidání hlasů
využití tance
využití hudby jako podkladu pro hru s ventilem

9. ZKLIDNĚNÍ II. 5:02

využití pohybových technik - míče, míčky, padák

10. HARMONIZACE II. 12:13

využití masážních technik
ve dvojicích - v polovině skladby je možná výměna
skladbu je možné kdykoli ukončit

11. PROBOUZENÍ II. 6:37

hudba pomalu graduje
doba pro připojení se ke skupině

12. PÍSNÍČKA LA-LA 0:38

písnička - nahrána pouze 1x



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM
A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

AKTIVNÍ MUZIKOTERAPEUTICKÝ PROGRAM - METODIKA

PROGRAM 3

1. VENTIL

5:14

využití velkých bubnů
podpořit hlasové projevy, pískání

2. VENTIL

4:26

moderní hudba
pohybové techniky - tanec, míčové hry, šátky
využití Orffova instrumentáře

3. ZKLIDNĚNÍ

7:21

práce s dechem - posílání míčku, foukání do šátků

4. HARMONIZACE

2:36

spojení kruhu - soudržnost skupiny
možno prohodit 3 a 4

5. RELAXACE

6:48

Navodit atmosféru
Možnost využití řízené relaxace s vizualizací - uvolnění mozku
- brada, ústa, nos, tváře, oči, uši čelo, temeno hlavy
- představte si mozek jako houbu, která měkne, uvolňuje se - nemyslí
na nic- je nám příjemně

6. NÁVRAT

3:49

písnička - pomalé probírání po relaxaci - pomalu přidávat na intenzitě
zvuku, napojování se ve skupině

7. VENTIL II.	3:25
nerytmický ventil využití velkých bubnů	
8. VENTIL III.	7:28
etnická hudba, postupné zrychlování pomalejší ventil využití velkých bubnů	
9. VENTIL IV.	4:17
taneční ventil - pomalejší, rytmický tanec využití míče, padáku	
10. VENTIL V.	2:33
zvuk elektrické kytary, zpěv energický ventil - využití tance, nápodoby hudební skupiny (hra na kytaru..)	
11. ZKLIDNĚNÍ II.	3:38
práce s dechem využití svíčky - meditace	
12. ZKLIDNĚNÍ III.	3:09
zpočátku pomalejší, postupně se rozvíjí využití míče, míčků, padáku	
13. HARMONIZACE II.	2:51
v hudbě dominují housle - vytváření skupinové soudržnosti	
14. HARMONIZACE III.	2:08
zvuk deště, plamene lze využít pro návrat po relaxaci	
15. RELAXACE III.	2:37
16. RELAXACE IV.	4:13
možno použít za sebou první část doprovázet slovem	
17. PROBOUZENÍ II.	3:48
18. PROBOUZENÍ II.	1:51
pomalé probouzení z relaxace nechat individuální dobu pro připojení se ke skupině	



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM
A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

AKTIVNÍ MUZIKOTERAPEUTICKÝ PROGRAM - METODIKA

PROGRAM 4

1. VENTIL	0:44
hra s míčem - kutálení s míčem v sedě	
2. VENTIL	3:49
hra s míčem – postupujeme přes klek do stoje – házení, kopání	
3. VENTIL	3:23
hra s míčem – čarování s míčem – těžký kámen, ohnivá koule, lepkavý sliz, létací balón, mazlivá kočička ..	
4. ZKLIDNĚNÍ	1:08
navodíme atmosféru vlakového nádraží, posloucháme blížící se vlak	
5. nákladní vlak	1:22
pohybová aktivita - nákladní vlak - předvádíme ve skupině nebo dvojicích - pomalé tempo	
6. osobní vlak	0:55
pohybová aktivita - osobní vlak - předvádíme ve skupině nebo dvojicích - rychlejší tempo	
7. rychlík	0:49
pohybová aktivita - rychlík - ve skupině nebo dvojicích - velmi rychlé tempo	
DÁVÁME HÁDANKY - ŘADÍME RŮZNĚ ZA SEBOU	
8. ZKLIDNĚNÍ	1:30
Přírodní zvuky - jsme venku u rybníka, přeneseme se do říše zvířat	
9. medvěd - tlupa	0:47
10. myš - cupitat	0:36

11. orel - let	0:46
12. žába - výskoky	0:39
13. kůň - cval	0:44
14. velbloud - houpavý krok	0:41
15. HARMONIZACE	2:11
zvuky přírody - moře- povídání velryb pouze posloucháme	
16. HARMONIZACE	4:14
moře - využití oceandrumu skupinové aktivity - kývání, masáž	
17. RELAXACE	6:05
zvuky moře, pokračujeme v předchozí atmosféře	
18. HARMONIZACE	4:33
využití kývavých pohybů v kruhu nebo jednotlivě - vítr nad vodou pomalé pohybové aktivity - šátky	
19. RELAXACE	3:19
kratší varianta	
20. PROBOUZENÍ	3:34
návrat do aktivity	
21. RELAXACE	8:33
delší varianta	
22. VENTIL II.	3:06
taneční ventil - Shakira	
23. VENTIL III.	3:51
postupné přidávání jednotlivých nástrojů Orffova instrumentáře - skupinová hra	
24. VENTIL III.	2:55
25. PÍSNÍČKA LA-LA.	0:38



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM
A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

AKTIVNÍ MUZIKOTERAPEUTICKÝ PROGRAM - METODIKA

PROGRAM 5

1. VENTIL

3:03

taneční ventil - dynamický tanec

2. ZKLIDNĚNÍ

4:59

práce s dechem - posílání míčku
pomalé pohybové aktivity - využití šátků

3. HARMONIZACE

4:59

využití dotekových technik - masážní míčky

4. RELAXACE

5:04

navození prožitku uvolnění

5. PROBOUZENÍ

2:15

pomalé navozování další skupinové práce
prostor pro sdílení prožitků

6. VENTIL I

4:12

využití pohybových aktivit - tanec, míč
využit jako podklad pro hru s ventilem

7. ZKLIDNĚNÍ I

3:32

využít hru na tělo, luskání

8. HARMONIZACE I 5:12

využít skupinový tanec, dotekové techniky
využít jako podklad pro klidnící hru

9. RELAXACE I 3:54

kratší varianta, více ztišit - hodně vysokých tónů (známá skladba)
lze využít pro společné zklidnění v sedě kolem svíčky

10. PROBOUZENÍ I 3:00

návrat do aktivity
prostor pro sdílení prožitků

11. VENTIL II. 6:47

hravá, melodická hudba se zpěvem - rytmické hraní na Orffovy nástroje, hra na tělo

12. ZKLIDNĚNÍ II. 4:42

využití pohybové aktivity - tanec, jemné, rytmické bubnování

13. HARMONIZACE II. 3:53

skupinové pohyby, taneční krok

14. RELAXACE II. 4:38

využití příjemných klidových poloh, přikrytí šátky

15. PROBOUZENÍ II. 3:00

16. VENTIL III. 3:33

18. VENTIL IV. 3:54

17. VENTIL V. 3:19

19. VENTIL VI. 5:22

využití pro hry s ventilem



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM
A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

INDIVIDUÁLNÍ MUZIKOTERAPEUTICKÝ PROGRAM- METODIKA

PROGRAM 6

1. VENTIL

6:00

na začátku příprava- vystupňování napětí

0:34 změna - chrastící nástroje

využití hry na tělo, Orffova instrumentáře - možnost bez vizuální kontroly

2. ZKLIDNĚNÍ

2:53

postupné zklidňování - hra s míčem, hry se šátky

3. ZKLIDNĚNÍ I.

2:22

navazovat na předchozí - pomalý pohyb po místnosti (chůze, válení sudů..)

4. ZKLIDNĚNÍ II.

1:36

navazovat na předchozí aktivity, nejvíce klidnicí

práce s dechem, vokalizace

lze vybrat pouze některou část

5. HARMONIZACE

3:08

dotekové techniky - využití prvků bazální stimulace

masáž podporující dýchání

celková klidnicí masáž

orofaciální masáže

6. RELAXACE

6:46

navození pocitu uvolnění
možnost vizualizace
dotekové doprovázení

7. PROBOUZENÍ	3:57
----------------------	-------------

návrat do aktivity
prostor pro sdílení osobních prožitků

8. PROBOUZENÍ	6:12
----------------------	-------------

Pokračování předchozí fáze - prostor pro sdílení osobních prožitků

9. VENTIL I.	5:21
---------------------	-------------

výrazný ventil - neřízená hra na nástroje

10. VENTIL II.	6:26
-----------------------	-------------

rytmická hudba - Afrika
společné bubnování, tanec

11. VENTIL III.	2:57
------------------------	-------------

kratší varianta ventilu

12. ZKLIDNĚNÍ III.	2:17
---------------------------	-------------

zpočátku využití pohybu, Orffova instrumentáře
po 1 min-pískání - prostor na postupné zklidnění nebo uklízení nástrojů

13. ZKLIDNĚNÍ IV.	3:15
--------------------------	-------------

pohybová aktivita - autíčka - zpočátku pomalejší tempo, které se postupně rozvíjí- autíčka zrychlují
nahráno 2x za sebou - po pauze výměna dvojice
bez vizuální opory - pěstování důvěry

14. HARMONIZACE I.	3:38
---------------------------	-------------

zvuky vody
využití oceandrumu
využití prvků bazální stimulace - polohování - příprava na relaxaci

15. RELAXACE II.	5:24
-------------------------	-------------

polohování, využití šátků pro vytvoření vlastního prostoru