

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra hudební výchovy

LUCIE MACHALOVÁ

III. ročník – prezenční studium

Obor: český jazyk se zaměřením na vzdělávání a hudební kultura se zaměřením na vzdělávání

TECHNIKY ROZEZPÍVÁNÍ JAKO SOUČÁST HLASOVÉ VÝCHOVY DĚTÍ

PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Doc. MgA. Jaroslav Majtner

OLOMOUC 2011

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Doc.
MgA. Jaroslava Majtnera a použila jsem jen uvedenou literaturu.

V Olomouci dne 31. 3. 2011

Děkuji Doc. MgA. Jaroslavu Majtnerovi za odborné vedení Bakalářské práce, za cenné rady a připomínky, ale také učitelům mateřských škol, se kterými jsem spolupracovala v praktické části své práce.

OBSAH:

ÚVOD	5
1. HLASOVÁ VÝCHOVA.....	7
1.1 Hlasová výchova u dětí předškolního věku.....	8
1.2 Hlasová výchova a její základní pravidla.....	11
1.3 Rozdýchání a rozezpívání	12
2. HLAS A JEHO PORUCHY.....	24
2.1 Hygiena hlasu	27
2.2 Poruchy hlasu	28
3. HUDEBNÍ VÝCHOVA V MATEŘSKÉ ŠKOLE	33
3.1 Hudební výchova obecně	36
3.2 Hlasová výchova v mateřských školách.....	37
4. HUDEBNÍ VÝCHOVA V MIMOŠKOLNÍCH AKTIVITÁCH.....	39
4.1 Techniky rozdýchání a rozezpívání	41
ZÁVĚR	47
SUMMARY	48
POUŽITÁ LITERATURA.....	49
PŘÍLOHY	
ANOTACE	

ÚVOD

Téma mé bakalářské práce se zaměřuje na hudební výchovu pro děti v předškolním věku. Od roku 2004 spolupracuji jako externí pracovník se střediskem volného času ALCEDO ve Vsetíně. Již druhým rokem vedu kroužek Lentilky, zaměřený na hudební činnost pro děti předškolního věku. Také druhým rokem spolupracuji s Domem dětí a mládeže Olomouc, kde externě vedu hudební kroužek pro děti předškolního věku, Pohádková muzika. Děti předškolního věku jsou mi blízké a práce s nimi mě velice baví a naplňuje.

Při práci s takto malými dětmi se snažím využít všech poznatků a zkušeností, které jsem načerpala svou praxí na střední škole a při prostudování několika publikací, jež jsou zaměřeny právě na hudební a hlasovou výchovu dětí předškolního věku. Také je mým cílem rozvíjet a upevňovat správný zpěvný i mluvní hlas u těchto dětí.

Celá bakalářská práce se zaměřuje především na hlasovou výchovu, hlasovou hygienu a také na praktické poznatky a zkušenosti.

V první kapitole jsem se zaměřila na hlasovou výchovu v obecném pojetí. Vymezila jsem základní charakteristiku a cíle. V následujících dvou podkapitolách se již věnuji přímo hlasové výchově dětí předškolního věku. Základní charakteristiku střídá několik důvodů, proč děti nerady zpívají a nemají k hudbě kladný vztah. Také zde najdeme velice důležitá, ale často opomíjená základní pravidla hlasové výchovy. Ve třetí podkapitole se již věnuji přímo rozdýchání a rozezpívání, což jsou dvě nepostradatelné složky hlasové výchovy. Uvádím základní pravidla při rozdýchání a rozezpívání a také několik příkladů a cvičení. Hlavním cílem celé první kapitoly je seznámení s hlasovou výchovou, jejími pravidly a nabídka několika cvičení, která se dají v praxi u dětí předškolního věku velmi dobře použít.

Druhou kapitolu jsem pojala jako obecný přehled nejznámějších poruch hlasu. Tyto poruchy se vztahují na všechny věkové kategorie. Uvádím je zcela záměrně, jelikož špatná hlasová výchova může vést až k poškození zpěvného a mluvního hlasu. Součástí této kapitoly

je i podkapitola zaměřená na hlasovou hygienu, kterou je nutné dodržovat, a proto by neměla v mé práci chybět.

Dvě kapitoly jsem tedy orientovala na teoretické poznatky. Ve třetí a čtvrté kapitole se věnuji praktické části. V těchto dvou kapitolách čerpám především ze své praxe, svých zkušeností a dovedností.

Součástí třetí kapitoly, která se věnuje hudební a hlasové výchově v mateřských školách, je dotazník. Na ten odpovídalo několik učitelů z mateřských škol. Vyhodnocením dotazníků a mých doplňujících informací jsem vytvořila přehled kladů a záporů, které se týkají využití hudební a hlasové výchovy v mateřských školách.

V poslední části bakalářské práce se zabývám volnočasovými organizacemi, které nabízí mimoškolní aktivity hudebního zaměření právě pro děti předškolního věku. Uvádím dvě organizace, se kterými spolupracuji. Soustředím se na rozdýchání a rozezpívání v zájmových kroužcích. Součástí jsou cvičení a hry, které děti naučí správným základům hlasové výchovy.

Všechny uvedené teoretické poznatky, praktické zkušenosti a nabídka cvičení mají za cíl seznámit pedagogy s hudební výchovou, s pravidly hlasové výchovy a také je upozornit na nebezpečí, které se vyskytuje v podobě poruch hlasu.

1. HLASOVÁ VÝCHOVA

Hlasová výchova je nepostradatelná pro hlasového profesionála (zpěvák, řečník, učitel aj.). My se zaměříme na zpěváky. Začátečník si díky hlasové výchově vybuduje správné návyky pro tvoření a používání hlasu. Profesionální zpěvák si pomocí hlasové výchovy upevňuje své dovednosti v tvorbě a použití hlasu. Hlasové výchově se věnujeme už u dětí předškolního věku. Čím dříve dětem poskytneme správné návyky, tím kvalitnější a zdravější bude jejich hlas.

Hlasová výchova systematicky, cílevědomě a promyšleně pracuje se zpěvem a rozvíjí ho. Zpěv je součástí kultury národa. Tvoří základnu pro celkovou hudební výchovu. Vyjadřuje city a myšlenky, které jsou dětem přístupnější a srozumitelnější, než mluvené slovo.

U učitelů je hlasová výchova obecně velmi významná. Učiteli poskytuje metodické základy, které poté využívá ve své pedagogické činnosti. Dále kultivuje jeho zpěvní, ale i mluvní hlas. Oba typy hlasu jsou pro žáky vzorem. Ti učitele napodobují, proto by měl učitel dbát na to, aby byl jeho hlas esteticky a funkčně nezávadný.

U žáků napomáhá hlasová výchova v několika směrech: a) rozvíjí hudební vkus žáka, jeho estetické cítění a hudební tvořivost, b) má vliv na celkové zdraví žáka, c) také rozvíjí charakterové vlastnosti žáka.

Cílem hlasové výchovy je hlavně položit správné základy pro tvorbu mluvního a zpěvního hlasu u všech věkových kategorií. K dalším cílům řadíme:

- Snahu neničit hlasové ústrojí.
- Zabezpečit, aby se zpěvák cítil při zpěvu dobře.
- Aby zpěvák netrpěl úzkostí a mohl se věnovat celému obsahu písně.
- Estetičnost zpěvu by měla být bez závad a být příjemná pro posluchače.
- Vytvoření spolehlivých metodických postupů a cílů.

- Účelné spojování teoretických a praktických dovedností.

1.1 HLASOVÁ VÝCHOVA U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

„Hlasová výchova učí děti správným pěveckým návykům, a tak ve svém výsledku nejen rozvíjí dětský hlas, ale navíc ho i chrání před poškozením. Hlasová výchova má vliv na čistotu zpěvu, pomáhá při nápravě nezpěvnosti.“¹

Malé děti svůj hlas využívají intuitivně, neuvědomují si chyby a nedostatky. Prozpěvování či broukání doprovází jejich každodenní hry a činnosti. Svůj hlas využívají spontánně. Jestliže nejsou rušeny, dokážou zazpívat i nevídané tóny. Pokud nechceme, aby se z dítěte stal „nezpěvák“, je potřeba věnovat pozornost již těmto náznakům zpěvu. Dítě potřebuje naslouchat a srovnávat svůj hlas s něčím jiným. Je potřeba umožnit dítěti kvalitní hudební příklad a hlavně jej nekritizovat. Kritika u dítěte vyvolává nejistotu a poté ztrácí motivaci ke zpěvu. Dalším způsobem, jak dítě od zpěvu odradit, jsou poznámky typu: „Zpíváš škaredě, kazíš nám to.“ Po těchto slovech dítě ztrácí i ty poslední zbytky sebevědomí. Následky si může nést až do dospělosti, kdy se zpěvu vyhýbá a tvrdí, že zpívat neumí. Bojí se zesměšnění.

Neexistuje však člověk, který by neuměl nikdy zpívat. Každý má v sobě dar zpívat, protože lidský hlas má ve svém nitru předpoklad ke zpěvu. Je jen potřeba hlas správně procvičovat. Objevíme-li mezi dětmi předškolního věku „nezpěváka“, začneme s nápravou jeho hlasu ihned. Čím je dítě menší, tím je jeho hlas pružnější a snadněji si vytvoří kvalitní a správné návyky při tvoření a používání svého hlasu. Při nápravě zpěvního hlasu je důležité dbát na následující body – kvalitní artikulaci, uvolnění hrtanu, hudební sluch, nácvik hlavové rezonance, práci s dechem a nácvik hlavového tónu.

¹TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. 2. vyd. Praha: Portál 2009. 152 s. ISBN 978-80-7367-562-2. s. 73.

Některé děti nemají ke zpěvu a k hudbě žádný vztah. Nerady zpívají a při hudební výchově v mateřských či základních školách se nudí. Původ tohoto postoje musíme hledat již v období malého dítěte. V dnešní době maminky dětem skoro nezpívají. Přitom hlas matky nenahradí žádný hudební nosič. Jednoduchá písnička z úst matky dokáže dítě uklidnit, ukolébat a přináší mu pocit jistoty a bezpečí. Z hudebních přehrávačů dítě slyší i jiné zvuky, kterým nerozumí. Vícehlasá hudba je pro něj složitá a vyvolává pocit nejistoty a strachu.

Další příčinu nezpěvnosti dětí najdeme opět v rodině. Rodiče dítě ve zpěvu nepodporují. Jejich snaha o zpívání je často ruší, protože je hlas dítěte vyšší a to unaveným rodičům „trhá uši“. U dětí, které jsou za své zvukové projevy neustále okřikovány, hrozí, že nejenže nebudou zpívat, ale také jejich mluvní hlas bude neznělý. Pokud chceme mít doma klidné a tiché dítě, musíme počítat s tím, že jeho hlasivkové, dechové a hrtanové svaly ochabují a ztrácí svou kvalitu a výkonnost.

Jednou z dalších příčin najdeme ve fyzické zdatnosti dítěte a jeho špatném držení těla. Děti mají čím dál méně přirozeného pohybu, při kterém se jejich dech, svaly a výkonnost automaticky procvičují a utužují. Tělo dítěte je zhroucené, je tvořen velký tlak na ramena a vrchní část hrudníku. Dítě tak při zpěvu lapá po dechu, jelikož má v hrudníku nadměru vzduchu, který nelze správně regulovat. Chybné držení těla a nesprávná práce dechového ústrojí ovlivňují správnost tvoření tónu. Koordinace mezi hlasivkami a dechem je narušena.

Nesprávné pěvecké vzory jsou také důvodem nezpěvnosti u dětí. Pasivita přijímání hudby vede k nesprávnému používání dětského hlasu. Děti rády napodobují to, co slyší. Mnoho dětských idolů nezpívá zcela správně. Navíc dítě nemá takový hlasový rozsah, jako poslouchaný zpěvák. Malý posluchač se mu snaží vyrovnat a tím svůj hlas přepíná a potlačuje tak lehkost tvoření tónu, lesk vydávaného zvuku.

Nesmíme také opomenout setkání s hudební a hlasovou výchovou v mateřských a základních školách. I zde se objevuje neodborné vedení dětí, jelikož ve školách vždy neučí školení učitelé. I když je učitel vzdělaný v hudební výchově, často argumentuje tím, že není

čas a děti hlasová výchova nebaví. Neznalost učitele vede k tomu, že děti zpívají příliš silně a v nízké hlasové poloze. Učitelka je pro děti vzor, proto by měla zpívat v přijatelných a pro děti přirozených polohách a volit repertoár vhodný pro tuto věkovou kategorii.

„Zlepšením zpěvního hlasu se zákonitě zkvalitní i mluvní hlas dětí.“²

Rozsah dětského hlasu závisí na biologických, fyzických a psychických schopnostech každého jedince.

„Orientační rozsah dětského hlasu v jednotlivých věkových obdobích:

- *Kojenci a děti do tří let: g^1 - c^2*
- *Předškolní věk: f^1 - e^2*
- *Mladší školní věk: c^1 - f^2*
- *10 let až puberta: a - $a^{2,3}$*

Jestliže mají děti menší hlasový rozsah, je to ovlivněno především jejich pěveckými zkušenostmi, které jsou velmi malé. Děti, které nezpívají, mají hlas položený v nízké hlasové poloze.

Pro zdravý hlas dítěte předškolního věku jsou typické následující body:

- Hlas má jasnou a zvonivou barvu.
- Díky hlasové rezonanci je hlas průzračný. Dále je hlas tvořen z větší části hlavovým rejstříkem, a proto není silný.
- Zůstane-li základem tvoření hlasu hlavová rezonance, měkký hlasový začátek a hlasový rejstřík, je hlas schopen zdravého rozvoje.
- S biologickým a fyzickým růstem získává hlas svou charakteristickou barvu a zvětšuje se jeho objem.

² TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. 2. vyd. Praha: Portál 2009. 152 s. ISBN 978-80-7367-562-2. s. 13.

³ TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. 2. vyd. Praha: Portál 2009. 152 s. ISBN 978-80-7367-562-2. s. 21.

1.2 HLASOVÁ VÝCHOVA A JEJÍ ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Základní pravidla hlasové výchovy pro děti předškolního věku velmi vhodně shrnula Alena Tichá ve své knize „Učíme děti zpívat.“

Základní pravidla při hlasové výchově

- Dětem nedovolíme, aby zpívali hlasitě, používaly skandovaný způsob zpěvu a snažíme se zamezit mluvozpěvu.
- Během každé hlasové výchovy zařadíme elementární hry nebo cvičení, které u dětí probudí hlavový tón a hlavovou rezonanci. Snažíme se zařadit i další prvky hlasové výchovy (viz podkapitola Rozezpívání).
- Nezařazujeme písně s malým hlasovým rozsahem a písně v nízké hlasové poloze. Děti při takových písních spíše mluví, než zpívají. Proto zařadíme náročnější písně jak rozsahově, tak melodicky (např. Na Vánoce dlouhé noce). I když jsou takové písně pro děti složitější a nedovedou je zpočátku zazpívat přesně, budou přesto zpívat a vyvarují se monotónnímu mluvení.
- U dětí je vhodné začínat s písněmi, které mají sestupnou melodii. U těchto písní děti přenášejí hlavové znění z vyššího tónu na nižší. (např. Pec nám spadla, Skákal pes, budou-li zpívané v D dur, nebo Es dur). Zpíváme v uvedených tóninách, abychom zabránili mluvozpěvu.
- Jestliže budeme s dětmi zpívat v hlasové poloze nad f^1 , procvičíme tóny, na kterých se dětem lépe podaří zpívat hlavovým tónem.
- Zpočátku nezařazujeme písně, které mají vzestupný charakter a melodie je z větší části nad e^1 (např. Vyletěla holubička ze skály).

- Vybíráme písně, které mají melodickou linku přehlednou a opírají se o základní tóny kvintakordu, tj. o 1., 3. a 5. tón ve stupnici, a to jak sestupně, tak i vzestupně (např. Cib, cib, cibulenka).
- Pro děti je důležité, aby zpívaly nejen písně veselé a živé, ale také písně klidné a legatové. Při těchto písních tvoří melodická linka přirozený tón, který volně plyne a zpěv zcela vítězí nad mluvou (např. Spi, děťátko, spi).
- Při nácviu nové písně nejprve seznámíme děti s melodií a až bude melodie pevně ukotvená, teprve poté se můžeme zaměřit na text písně. Melodii procvičuje na jednoduché zvukomalebné slabiky (např. Skákal pes).
- Než děti začnou zpívat písně na text, měly by vždy navodit zpěvní hlas. Vhodné je zamňoukání či zahoukání. Ihned po navození hlavového tónu začínáme zpívat. Děti v případné pauze nemluví!!!
- Pro děti je velmi dobrou pomůckou pohyb ruky, podle kterého se lépe orientují v pohybu tónu. Tato metoda je vhodná u říkadlové melodie, která zpřesní čistotu zpěvu (např. Hou, hou, krávy jdou). Tyto písně zpíváme v tóninách D dur, Es dur případně v F dur.

1.3 ROZDÝCHÁNÍ A ROZEZPÍVÁNÍ

Rozdýchání a rozezpívání patří k základním stavebním kamenům hlasové výchovy nejen u dětí předškolního věku. Tyto dva komponenty spolu úzce souvisí a nelze je od sebe oddělit. Velmi důležité je dodržování pořadí. Vždy se nejdříve rozdýcháme. Tím aktivujeme svaly fonačního ústrojí. Poté se můžeme věnovat samotnému rozezpívání. Pokud bychom vynechaly alespoň minimální rozdýchání, nemělo by rozezpívání správný efekt a mohlo by docházet k poškozování hlasu.

Dříve než začneme se samotným rozdýcháním a rozezpíváním, je nutné si uvědomit několik základních pravidel, které podpoří a ukotví správnost prováděných cvičení. U dětí

předškolního věku jsou tato pravidla velice důležitá. Jedním ze základních pravidel je **využití hry** v hlasové výchově. Mnohé děti se s hlasovou výchovou setkávají poprvé, a proto je nutné všechna cvičení provádět pomocí hry. Ta hraje v životě všech dětí nepostradatelnou roli. U malých „zpěváčků“ hra odbourá jejich psychické i fyzické napětí, podpoří jejich spontánnost a umožní dítěti zážitek ve formě sebepoznání. Mezi další pravidla řadíme **uvolňovací, aktivizační a koordinační cvičení**. Při těchto uvolňovacích cvičích si dítě uvědomí vlastní tělo, které je pro následující zpěv velmi důležité, zaktivizuje své fyzické a psychické síly, odstraní napětí a uvolní celkovou atmosféru. Prostřednictvím několika her docílíme všech zmíněných cílů.

Setřásáme sníh

- Cílem této hry je uvolnění celého těla, radost z pohybu a poznávání jednotlivých částí dětského těla.
- Děti stojí tak, aby kolem sebe měly dostatek místa. Pozorně poslouchají krátké motivační povídání např. „Venku panuje velká zima, a proto se utíkáme domů ohřát. Maminka nás ale na prahu zastaví a prosí nás, abychom si otřepali všechen sníh z ramen, hlavy, boků, zad,...“ Děti provádí „setřepávání“ sněhu a mohou samy vymýšlet, odkud ještě sníh setřesou.

Loutky na provázku

- Cílem hry je uvědomělé rozeznávání napětí a uvolnění vlastního těla.
- Tuto hru je možné hrát vsedě i vestoje. Jako motivaci si zvolíme povídání o divadelní loutce, kterou ovládá její majitel. Ten loutku různě natahuje, napíná nebo povoluje. Podle toho se děti narovnávají nebo uvolňují. Při této hře dbáme na to, aby byl rozdíl mezi napětím a uvolněním viditelný a rozlišitelný. Je také důležité upozornit děti, že vše musí být prováděno volně. Nesmí dojít ke křeči a zvedání ramen.

Poslední důležitou zásadou je **držení těla při zpěvu**. Zpívat můžeme vestoje vsedě nebo v kleku. Je potřeba ohlídat, aby byl pěvecký postoj, pěvecký sed a klek na patách správný. U všech těchto možností musíme mít vždy pod kontrolou polohu hlavy při zpěvu.

Pěvecký postoj

- Mírně rozkročené nohy, chodidla pevně ukotvená na podložce.
- Váha těla je rozložena do nohou, spíše do špiček.
- Uvolněná ramena, ruce spuštěny volně podél těla a vzpřímená hlava.

Pěvecký sed

- Posazení na okraji židličky.
- Chodidla jsou celou plochou opřena o podložku, kolena mírně od sebe.
- Záda vytažená z pasu, mesticky vzpřímená, pocit širokých a otevřených ramen.
- Ruce jsou volně položeny v klíně, hlava uvolněná – pocit lehké opory v zátylku.

Klek na patách

- Nejvíce využívaný u dětí předškolního věku. Děti rády sedí a pracují na koberci. I tady je ale potřeba dodržovat správné držení těla. Klek na patách je k tomu adekvátní.
- Mírně roztažená kolena, vzpřímená záda.
- Ramena a ruce volně spuštěné.

Poloha hlavy při zpěvu

- Hlava je při zpěvu uvolněná, lehce opřena o zátylek.
- Učitel pouhým pohledem pozná, zda je držení hlavy správné.
- Děti mají hlavu často mezi rameny, a proto vypadají, že nemají krk.

- Při zpěvu hlubokých tónů hlavu sklánějí a tím tlačí na fonační ústrojí. Naopak při zpěvu vysokých tónů hlavu zaklánějí a zvedají. Tím zúží prostor pro průchod dechu a hlas se stane užším a nekvalitním. Všechny tyto negativní odchylky způsobí nesprávné tvoření tónů.

Pro upevnění správného držení těla při zpěvu můžeme využít několika cvičení. Ta nám pomohou i s přípravou správného dýchání. Pokud budou děti cvičení provádět správně a pravidelně, bude pro ně správné držení těla automatické.

Strom ve větru

- Cílem tohoto cvičení je vzpřímené držení těla a získání pocitu svého těžiště.
- Cvik provádíme vestoje. Chodidla jsou pevně ukotvena na podložce, ruce směřujeme šikmo vzhůru.
- Z dětí se stává strom. Chodidla tvoří kořeny stromu, nohy jsou kmen, trup a hlava koruna stromu a ruce představují větve. Kořeny stromu jsou pevné. Ani kmen stromu se nehýbe. Učitel dětem popisuje vítr, který se stromem různě manipuluje. Děti podle jeho pokynů protahují své tělo. Pravidelně dýchají a uvědomují si jednotlivé části těla. Učitel během celého cvičení kontroluje a případně upozorňuje děti – stromy – na správné držení těla.

Ohýbáme záda jako luk

- Cílem cvičení je uvolnění a protažení páteře a zádočných svalů.
- Cvik je prováděn v sedu na celé ploše židličky.
- Děti sedí na židličce s mírně rozkročenýma nohama. Vyvěsí své tělo mezi kolena. Tuto pozici si prodýchají. Poté uvolní tělo ještě více a opět prodýchají. Nakonec se zcela vyvěsí a jejich tělo se stane naprosto uvolněné. Cvičení několikrát

opakujeme. Učitel sleduje dodýchávání a uvolnění zádových svalů. Vše musí probíhat bez křeče.

Poslouchej, kdy ti zní hlas nejvolněji

- Cílem cvičení je nalezení optimální polohy hlavy při zpěvu
- Je potřeba dbát na to, aby děti u daného cvičení nekřičely. Učitel cvičení názorně předvede. Je dobré, když ukáže správnou i špatnou variantu. Učitel dále kontroluje volná ramena a správné držení těla. Toto cvičení je možno provádět vsedě i vestoje.
- Na jednoduchou samohlásku začne dítě vydávat zvuk. Přitom kýve pomalu hlavou na všechny strany. Ve chvíli, kdy se mu zdá jeho hlas nejlepší, hlavu zastaví. Optimální držení hlavy může být u každého dítěte jiné. Rozdíly však nejsou velké.

ROZDÝCHÁNÍ

Jedná se o aktivizační metodu hlasové výchovy. Při rozdýchání uvedeme do pohybu celé fonační ústrojí, především ústrojí dechové. Správná práce s dechem je základem pro následnou práci s hlasem. Cílem rozdýchání je snaha vést děti ke klidnému, prohloubenému a přiměřenému dechu bez pomoci zvednutých ramen ale se správným využitím bránice. Cvičení, sloužící k rozdýchání můžeme rozdělit do tří skupin. 1. Vnímání a prohlubování přirozené dechové funkce, 2. Posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů, 3. Hospodaření s dechem – rovnoměrnost výdechu.

Vnímání a prohlubování přirozené dechové funkce

Dech úzce souvisí s držením těla. Správný dech vytvoříme ve chvíli, bude-li tělo uvolněné, otevřené a pružné. Jestliže bude mít dítě zvednutá ramena, napětí v čelistních

kloubech, nebo nesprávné držení hlavy, dech nebude uvolněný a nedosáhneme kýženého výsledku.

Jogínský dech

- Cvičení je zaměřeno na provzdušnění, hluboké prodýchání a aktivizaci celého dechového ústrojí.
- Při tomto cvičení mají děti za úkol, nadechnout se pouze jednou nosní dírkou. Pokud se nadechují pravou dírkou, levou si zacpou palcem a naopak. Pokud má dítě uvolněnou jen jednu nosní díрку, má pocit, že musí vdechnout více vzduchu. Tím dosáhneme prodýchání celého dechového ústrojí. Cvičení několikrát opakujeme. Kladnou stránkou cvičení je fakt, že děti méně zvedají ramena.
- Pro děti je toto cvičení velmi zábavné.

Posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů

Hlasivky u dětí jsou nejvíce ohroženy přemírou vydechovaného proudu vzduchu. Důležitým orgánem je bránice, která tento proud reguluje a brzdí překotný výdech. Bránice při nádechu a výdechu spolupracuje s břišními a mezižeberními svaly. Tyto svaly musí být pružné, a proto je nutné jejich procvičování. K tomu nám pomůže také artikulace a práce s hlasem.

Parní mašina

- Cílem cvičení je pružnost a posilování dechových svalů, koordinace pohybů.
- Cvičení je spojeno s pohybovou aktivitou. Děti stojí a pomocí předsouvání rukou předvádí jedoucí vlak. S každým pohybem ruky zazní sykavka š. Můžeme přidat i slabiku „ha“. Aby bylo cvičení efektivnější a pro děti zábavnější, vyjíždíme nejprve

s nákladním vlakem, který jede velmi pomalu, a v každé další vlakové stanici přestoupíme na vlak, který je rychlejší.

- Je nutné dbát na správnost cvičení. Uvolněná ramena a hlava jsou základem. Děti nesmí začít křičet. I v nejrychlejším tempu by měly mít zkoordinované pohyby se zvukovým projevem.

Hospodaření s dechem – rovnoměrnost výdechu

Nedostatkem dechu trpí především malé děti a „nezpěváci“. Kapacita plic u dětí je velmi malá, a když se dostaví tréma nebo rozrušení, nedokážou ani s tímto málem správně pracovat. Proto je nutné děti naučit šetřit s dechem a efektivně ho využívat.

Syčení páry

- Cílem cvičení je posilování dechového aparátu a prohlubování výdechu.
- Děti mají za úkol předvést syčící konvici, papiňák aj. Využijí hlásek c, f, š, s. Vše by mělo proběhnout na jeden nádech.
- Všimáme si, zda děti nepodvádí, správného držení těla, uvolněných ramen atd.

Vydechování proti odporu

- Cílem aktivity je rozvoj intenzity dechu.
- Pro děti velmi atraktivní cvičení. Pomocí brčka vytváří ve vodě bubliny různých velikostí. Uvědomují si objem svého dechu.

ROZEZPÍVÁNÍ

Po kvalitním rozdýchání můžeme přejít k další části hlasové výchovy. Tou je samotné rozezpívání. Rozezpívání u dětí předškolního věku se liší od rozezpívání dospělých. U dětí je

potřeba dodržovat pravidlo hry. Nerozeznají pojem rozložený akord, trojzvuk aj. U dospělých zase nevolíme rozezpívání pomocí dětských písní na zvuky různých zvířat. Některá pravidla jsou ovšem stejná jak pro děti, tak pro dospělé. Nejvhodnější dynamikou je mf⁴. Postupně můžeme dynamiku rozumně měnit. Musíme však dbát na to, aby děti nekřičely. Dalším podstatným bodem je výška hlasu při rozezpívání. Vždy začínáme ve střední poloze. Pro děti je adekvátní tónina D dur nebo Es dur. Při rozezpívání se u dětí zaměříme především na tvoření hlavového tónu, na správné nasazení tónu při zpěvu, na rezonanci a artikulaci a na uvolnění mluvidel. Všechny tyto problémy se dají odstranit pomocí zábavných cvičení.

Nasazení tónu při zpěvu

Při nasazování tónu se musíme vyvarovat tvrdému hlasovému začátku. Je také potřeba odstranit dyšný tón a najíždění na tóny. Pokud se nám problémy podaří odstranit, vznikne měkký hlasový začátek. Ten však musíme také procvičovat.

Tvrký hlasový začátek – jedná se o nezvládnutý dech, který negativně ovlivňuje hlasový orgán. Pokud by se tento problém neodstranil, došlo by k poškození hlasu.

Och, uch, ach

- Uvedeným cvičením se snažíme docílit měkkého hlasového začátku a tím odstranit začátek tvrdý. Je potřeba, aby si děti uvědomily rozdíly.
- Děti mají za úkol hlasově znázornit údiv, naříkání, vzdychnutí aj. K tomu jim napomohou citoslovce ach, och, uch... Aby bylo cvičení zábavnější a děti se dokázaly déle soustředit, můžeme si ho předvést formou hádanky. Jedno dítě předvádí, ostatní hádají.

⁴ mf - mezzoforte

- Sledujeme změnu barvy hlasu. Děti zpočátku začínají tvrdým nasazením tónu. Je třeba je na chybu upozornit a předvést správné řešení. Děti postupem času tvrdý hlasový začátek zcela odstraní.

Odstranění dyšného tónu a najíždění na tóny – tyto dva problémy jsou charakteristické pro zpěv dětí předškolního věku. Při cvičeních, která nešvary odstraní, je potřeba dodržovat klidné procvičování, zbytečně nespěchat. Je možné využít rytmičnost provedení. Všechna cvičení začínáme v poloze nad tónem f¹.

Tři zlaté vlasy Děda Vševěda

- Cílem cvičení je, aby si děti uvědomily přímý hlasový začátek. Je potřeba dodržovat čas, který je nutný. Během tohoto času si děti uvědomí a připraví tón a správně ho nasadí.
- Děti si zahrají na matku Děda Vševěda. Mají za úkol vytrhnout tři vlasy a hodit je na zem. V okamžiku, kdy vlas dopadne na zem, zazní cinknutí pim, pam, pom.
- Děti znázorňují pohyby celým tělem. Než vlas cinkne o zem, uvědomí si tón a tím dosáhnou měkkého hlasového začátku, aniž by na tón musely najíždět.

Měkký hlasový začátek – je nutné měkký hlasový začátek neustále procvičovat. Je obtížné dosáhnout měkkého hlasového začátku při každém nasazení tónu. Navozujeme ho ve střední hlasové poloze. Pro správný hlasový začátek jsou důležité následující podmínky: 1. Správné držení těla a klidný nádech. 2. Uvolněná mluvidla (kořen jazyka, spodní čelist). 3. Vnitřní uklidnění. 4. Volný a plynulý výdech. Pomocí následujícího cvičení si děti měkký hlasový začátek procvičí a upevní.

Foukáme do bublifuku

- Při této hře by si děti měly uvědomit souhru při tvorbě tónu a dechu.

- Bublifuk je oblíbenou hračkou dětí předškolního věku. Každé do něj umí fouknout, proto pro ně není toto cvičení náročné. Fouknutím bho-bho-bho nastane správný měkký hlasový začátek. Souhláska B zajistí měkkou výslovnost, souhláskou H aktivujeme bránici. Samohláska O uvolní hrtan a zabezpečí mírné vyklenutí měkkého patra.
- I toto cvičení je vhodné několikrát zopakovat. Pro děti je motivující, pokud mohou využít bublifuk, nejen si ho představovat.

Rezonance

U rezonance se snažíme rozeznít jak přední prostor hlavy tzv. masku, tak i zadní prostor hlavy tzv. kopuli. Při rozeznění masky je hlas dítěte jasný a průzračný. Jestliže je dětský hlas zdravý, zní v předních prostorách hlavy. Budou-li děti zpívat „do masky“, vyvarují se dyšnému tónu. V zadních prostorách hlavy získává hlas barvu a měkkost. Tón v kopuli nevznikne bez navození potřebných představ. K těm patří např. zívnutí tak, aby nás nikdo neviděl, nebo chlazení horké brambory v ústech. S rezonancí úzce souvisí artikulace a uvolnění mluvidel (viz níže).

Mimozemšťané

- Cílem cvičení je posílení hlavového znění a rozeznění jednotlivých vokálů.
- Mimozemšťané jsou pro děti velmi zajímaví a zvláště když navštíví naši třídu. Aby si s nimi mohly děti povídat, musí se naučit jejich řeč. Děti si mohou povídat řečí mim, mom, mem, vjum, pjim, pjam aj.
- Jelikož je tato aktivita pro děti zábavná, často se snaží prosadit křikem. Je na učiteli, aby tomu zabránil. Snažíme se děti nabádat k plynulé „mimozemšťanské“ řeči. Nejlepší metodou je předvedení správné i špatné řeči mimozemšťanů.

Artikulace a uvolnění mluvidel

Správná výslovnost a pěvecká technika spolu úzce souvisí. S uvolněnými mluvidly se lépe zpívá. Hlas je jasnější, pružnější a uvolněnější. Aby mluvidla dětí účelně pracovala, musí se zbavit přebytečného napětí. Hry na uvolnění mimických svalů a mluvidel jsou u dětí velmi oblíbené.

Hra na čertíčka

- Cílem cvičení je uvolnění čelisti, rtů a mimických svalů.
- Děti mají za úkol předvést čerta. Hlava a tělo jsou mírně v předklonu, tváře jsou uvolněné. Děti si mohou pomoci pohybem hlavy ze strany na stranu.

Ptáček a žába

- Tímto cvičením dosáhneme uvolnění čelistí.
- Děti předvádí zvuky zvířat. Doprovází je mimikou.
- Opět děti upozorníme, aby nekřičely. Všimáme si držení hlavy. Na chyby děti ihned upozorníme.

Kutulululů

- Tímto cvičením si děti procvičí pohotovost jazyka a artikulaci.
- Děti si mezi sebou posílají kuličku. Při pohybu rukou zazpívají Kutululů na melodii 8-5-5-5 (v C dur – c² – g¹-g¹-g¹).
- Toto cvičení začíná učitelka, aby dětem ukázala, jak správně Kutululů zazpívat.

Navození hlavového tónu

Při navozování hlavového tónu dodržujeme dynamiku hlasu a vhodnou hlasovou polohu. Dynamika je v pianu. Vhodnou hlasovou polohou rozumíme tóny od f¹ nahoru. Při hlavovém tónu zpíváme vokály u nebo o. Při těchto vokálech je uvolněná spodní čelist, kořen

jazyka a měkké patro je mírně vyklenuto. Děti často vysunují bradu a snaží se zpívat hlasitě. Je potřeba tyto nedostatky odstranit.

Poslouchejme svůj hlas

- Toto cvičení provádíme vsedě na okraji židličky, kolena mírně od sebe, ramena volná. Snažíme se navodit hlavový tón a hlavovou rezonanci.
- Zvolíme si tón ve vhodné hlasové poloze, a na tento tón děti vyslovují slova jako hůl, kůl, sůl aj. Děti si položí ruku na temeno hlavy a zjišťují, zda cítí vibrace. Pokud ano, provádí cvičení správně.
- Při opakování cvičení měníme tóny. Čím bude tón vyšší, tím více děti ucítí vibrace.

2. HLAS A JEHO PORUCHY

Lidský hlas je složitý mechanismus, který se skládá z několika důležitých komponentů. Aby mohl hlas vzniknout, musí dojít k procesu v hlasovém a dechovém ústrojí, které nám při správném zacházení pomůže vytvořit kvalitní, čistý a znělý tón. U člověka rozlišujeme hlas mluvní a zpěvní. S lidským hlasem jsou spojeny pojmy jako řeč, jazyk, mluvení a zpěv.

*„**Řeč** – je úmyslně vytvořená soustava zvukových značek, jejímž prostřednictvím se lidé dorozumívají.*

***Jazyk** – je soustava těchto značek, organizovaných specifickým způsobem, společným pro určité skupiny lidí (národy).*

***Mluvení** – je fyziologicko-artikulační stránka procesu vyjadřování myšlenek.*

***Zpěv** – je zvláštní způsob sdělování myšlenek prostřednictvím tónů, kterých je lidský hlas schopen (hudební řeč), spojených s řečí. Srozumitelnost hudebního jazyka není omezena jen na jednu skupinu lidí, ale má širší působnost. Obě složky – řeč i řeč hudební jsou ve zpěvu rovnocenné.“⁵*

Pro tvorbu hlasu resp. tónu jsou důležité tři základní komponenty, které se nacházejí v již zmíněném dechovém a hlasovém ústrojí. Mezi komponenty patří dech, hlasový orgán a artikulační aparát a rezonance. Nelze je od sebe oddělit, jsou vzájemně propojeny.

A. DECH

- *„Správný, pro tvorbu tónu použitelný, je dech žeberně-brániční s jednoznačnou převahou funkce bránice. První fází tvorby tónu je nádech, další fází je poloha bránice (a dolních*

⁵ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. Hlasová výchova pro studující na PI. 1. vyd. Praha: SPN, 1963. 62 s. ISBN neuvedeno. s. 5-6.

žeber) při zpěvu, fáze třetí je rychlý výdech zbytku vzduchu a čtvrtou fází je opět rychlý nádech“.⁶

- Tyto čtyři fáze jsou pro zpěváka velmi důležité. Za další, nepostradatelný prvek při tvorbě čistého, znělého a zdravého tónu, je rozdýchání (viz výše). Často dochází k závažné chybě u nezkušených zpěváků a to k rozezpívání bez předešlého rozdýchání. Jestliže se zpěvák začne rozezpívat bez aktivizace dechu, může dojít k poškození hlasu.

B. HLASOVÝ ORGÁN

- *„Hrtan – je součástí dýchacích cest, uložený na přední straně krku ve výši 5. a 6. krčního obratle. Chrupavčitý podklad zaručuje jeho pevný tvar. Největší a zvenčí dobře nahmatatelná je chrupavka štítná (u mužů zřetelně vyčnívající). Všechny pohyby uvnitř hrtanu jsou ovládány činností svalů, která je velmi složitá, jemně koordinovaná a řízená automaticky.*
- ***Hlasivky** – podlouhlé pružné svaly, jejichž podkladem jsou vazivové pruhy a svalová tkáň. Na povrchu jsou kryty sliznicí, která vystýlá také celé hrtanové nitro. Jejich přední konce jsou spojené a pevně přirostlé k úhlu štítné chrupavky. Tím, že se koněvkové chrupavky mohou v kloubu s prstencovou chrupavkou otáčet a klouzat, mohou se i hlasivky od sebe vzdalovat a k sobě přibližovat.*
- ***Hlasová štěrbina** – prostor mezi okraji hlasivek. Při dýchání je rozevřená a má trojúhelníkový tvar.*

Hlas vzniká tak, že proud vzduchu z plic na zlomek vteřiny rozevře před tím pružně uzavřenou hlasovou štěrbinu a opět ji pružně uzavře. Toto rozevření a uzavření odpovídá jednomu kmitu. Počet kmitů za sekundu odpovídá výšce tvořeného tónu. Při konverzační poloze hlasu kmitají hlasivky v mužském hrtanu asi stodvacetkrát za sekundu, u žen dvakrát

⁶MAJTNER, Jaroslav. Hlasová výchova. 2. vyd. Olomouc: vydavatelství UP, 2006. 59 s. ISBN 80-244-1534-8. s. 40.

více. Hlasivky nekmitají stále celou svojí hmotou. Čím je utvářený tón hlubší, tím je kmitající část hlasivek delší a opačně.

Při správném a volném tvoření tónu, je svalstvo kolem hrtanu uvolněné a hrtan jakoby visí. Nemá se při zpívání ani mluvení výrazně posouvat nahoru a dolů. Opak je známkou nesprávné hlasové techniky“.⁷

C. REZONANCE A ARTIKULACE

Rezonance neboli souznění, úzce souvisí s artikulací (člámkováním). Při tvorbě tónu rezonuje dutina ústní, dutina hrudní, nasální trubice,⁸ a všechny párové dutiny lebky. Hlas získává svoji nezaměnitelnou podobu až po zapojení rezonance. Poté se vytvoří svrchní tóny tzv. akustická skladba hlasu.

Rezonance i artikulace jsou komponenty, které úzce souvisí s dechem a hlasovým orgánem. Jsou stejně důležité a rovnocenné. U rezonance rozlišujeme dva pojmy. Konsonanty a vokály.

Konsonanty (souhlásky) – napomáhají při umístění hlasu v hlavové rezonanci (viz níže). Jsou využívány při mluvním i zpěvním hlase. Konsonanty dělíme na: **retné** (b, p, m, v, f), **hlasivkové** (h, ch) a **jazyčné** (zbývající souhlásky).

Vokály (samohlásky) – jestliže jsou správně používány, otevírají dutinu ústní a hrtan. Vokály se dělí na: **neutrální** (a), **aktivující hrtan** (e, i), **nízké, aktivující hrudní rezonanci** (e, u) a **zadní** (y).

Pro mluvené slovo i zpěv je velice důležité, aby byly všechny vokály zvukově vyvážené. U dětí není potřeba odborného výkladu o vzniku jednotlivých konsonantů a vokálů. Je potřeba dbát na hlasovou hygienu a správnou tvorbu tónu pomocí jiných, praktických metod.

⁷ MAJTNER, Jaroslav. Hlasová výchova. 2. vyd. Olomouc: vydavatelství UP, 2006. 59 s. ISBN 80-244-1534-8. s. 42-44

⁸ Nasální trubice – souhrn dutin hltanové, hrtanové, nosohltanové, ústní a nosní.

Rezonanci samotnou dělíme do dvou skupin, podle místa tvoření na hlavovou a hrudní. Tyto rezonance vznikají při mluvním i zpěvním hlase.

- a. Hlavová rezonance (rejstřík) – tón rezonuje ve všech hlavových dutinách. Rezonance určuje nosnost tónu, barvu a lesk hlasu, alikvotní tóny.
- b. Hrudní rezonance – velkou roli hraje při dokreslování barvy tónu a zároveň tón determinuje.

„Hlavovou rezonanci je třeba systematicky rozvíjet a zdokonalovat, je nesmírně důležitá, kdežto hrudní rezonance se dříve velmi stručně řečeno „připojuje“ zpravidla automaticky. Nesmí mít však nikdy převahu, jelikož hlas je hrudní rezonancí (tedy její převahou) zatěžkán, není schopný pohybu. Dítě je i v lehké indispozici téměř neschopné zpěvu. Při delším užívání převahy hrudní rezonance dochází i k organickým a funkčním poruchám hlasu.“⁹

2.1 HYGIENA HLASU

Pod tímto pojmem najdeme krátkou a výstižnou charakteristiku - adekvátní zacházení s hlasovým orgánem. Abychom svůj hlas nepoškozovali a nevystavovali ho organickým nebo funkčním poruchám, musíme dodržovat několik zásad a pravidel.

- Denní výkonnost člověka – tento aspekt, je jeden z nejdůležitějších. Každý člověk má svou výkonnostní křivku, která se během dne mění. Proto by měl každý zpěvák vědět, kdy je jeho hlas nejlépe připravený k aktivní zátěži. Tato zásada je často opomíjena. Pokud jsme nuceni hlas zatěžovat v době, která není zcela vhodná, musíme dodržovat další pravidla, která jsou uvedena níže v textu.
- Nepřetěžování hlasu – jedná se o základní pravidlo hlasové hygieny. Vzdělaný zpěvák zná možnosti a rozsah svého hlasu. To znamená, že ví, kde jsou jeho hranice. Proto by měl mít svůj hlas pod kontrolou a vždy mít pocit hlasové rezervy. Největším nepřítelem hlasového

⁹ MAJTNER, Jaroslav. Hlasová výchova. 2. vyd. Olomouc: vydavatelství UP, 2006. 59 s. ISBN 80-244-1534-8. s. 47-48.

orgánu je forze. Ta vznikne ve chvíli, kdy je hlas nadměrně namáhán a zpěvák nad ním ztrácí kontrolu.

Mezi další zásady a pravidla hlasové hygieny patří:

- Nezpívat bez rozdýchání a rozezpívání.
- Nezpívat po zátěži (namáhavá fyzická práce apod.).
- Zpívat vždy s chutí, v duševní pohodě. Do zpěvu se nenutit.
- Nezpívat v zakouřeném prostředí. Nekouřit.
- Ženy a dívky svůj hlas šetří během menstruace.
- Nezpívat při hlasové indispozici (organické poruchy hlasu viz níže).
- Odkáslávání čistotě hlasu nepomůže.
- V horkých dnech se vyvarovat chladným nápojům a pokrmům.
- Repertoár vybírat adekvátně ke svým hlasovým možnostem a schopnostem.
- Nezatěžovat hlas při zpěvu ani při mluvení. Při hlasové indispozici NEŠEPTAT!!

2.2 PORUCHY HLASU

Jestliže je zpěvní hlas a mluvní hlas doprovázen lechtáním, pálením, škrábáním v krku, drážděním ke kašli, enormní tvorbou hlenů nebo pocitem sucha, může se jednat o jeho poruchu. Zdravý hlas je znělý, čistý a jasný. Jedna ze základních poruch hlasů se jmenuje **disfonie**. Projevuje se zastřeným, dyšným, chraptivým hlasem. Člověk, postižený disfonií často pouze šeptá (afonie). Tato porucha se projevuje jak při zpěvu, tak při běžné mluvě. Porucha, která se projevuje pouze při zpěvu, se nazývá **dysodie**. Hlas je omezen ve svém rozsahu, změni barvu, nebo je zmenšen jeho výkon. Poruchy hlasu dělíme na **organické** a **funkční**.

ORGANICKÉ PORUCHY HLASU

Jejich příčinou je chorobná změna v hlasotvorném ústrojí. Mezi nejčastější příčiny poruchy hlasu patří **akutní zánět hrtanu (laryngitis acuta), chronický zánět hrtanu, akutní zánět hltanu a mandlí patrových (angína), akutní zánět nosní sliznice (rýma), chronická rýma, alergická rýma, hlasivkové uzlíky, nedomykavost hlasivek nebo indispozice hlasu při menstruaci.**

Akutní zánět hrtanu

- Je způsoben virovou infekcí, která sestupuje z nosních sliznic přes nosohltan a hrtan do dolních cest dýchacích. Hlas při této poruše zhrubne, stane se chraptivým. Může se také stát, že zpěvák hlas vůbec nevytvoří, pouze šeptá nebo chraptí. Při léčbě akutního zánětu hrtanu je velmi důležitý hlasový klid. **Šeptáním hlas nešetříme. Naopak ho zatěžujeme mnohem více!!!** U tohoto onemocnění je další důležitou složkou vhodná medikace (léky a procedury podle závažnosti onemocnění, vitamín C aj.). Lehčí forma zánětu hrtanu je u zpěváků nebezpečná. Je proto potřeba navštívit odborného lékaře již v počátku onemocnění. Nedbalost při léčbě zánětu může vést k poruchám fonačního mechanismu. Ten může být postižen dlouhodobě, ale i trvale. Jelikož je pro řečníka a zpěváka existenčním orgánem, proto si ho musí každý patřičně vážit. Důležitými body, které by měl nemocný dodržovat při správné rekonvalescenci, jsou kromě již zmíněné medikace také tekutiny. Vhodné jsou bylinkové nebo běžné čaje, ochucené citronem. Vincentka také napomáhá rekonvalescenci sliznice.

Chronický zánět hrtanu

- Osoby, trpící tímto onemocněním nemohou pomýšlet na profesionální zátěž hlasu. Jedná se o dlouhodobé onemocnění s trvalými změnami na hlasivkách.

Akutní zánět hltanu a mandlí patrových (angína)

- Při zánětu hltanu má nemocný ztížené polykání, krční uzliny jsou zduřené, vyskytují se bolesti hlavy, horečky a zimnice. Samotná bolest v krku je jen jedním ze symptomů angíny. Pokud se zánět mandlí opakuje nejméně třikrát do roka, doporučuje se jejich odstranění. Pokud byly mandle velké, může u zpěváka dojít k zlepšení hlasu, nebo žádná změna nenastane. Pacient nemusí mít obavy ze ztráty hlasu, nebo jeho změně k horšímu.

Akutní zánět nosní sliznice (rýma)

- Onemocnění virového původu. Sekrece nosní sliznice je zvýšená. Vývoj rýmy je náhlý a prudký. Průvodním znakem akutního zánětu nosní sliznice je tzv. zavřená huhňavost. Při huhňavosti je hlas temnější, nosovky m, n, ň zní jako b, d, d'. Dýchání nosem je u postiženého omezeno, nebo úplně znemožněno. Ke zprůchodnění nosu postačí kapky, které neovlivní hlasový výkon postiženého.

Chronická rýma

- Ztěžuje kvalitní hlasový výkon. Je provázena dlouhodobou nebo trvalou neprůchodností nosní sliznice. U tohoto onemocnění je vyžadována odborná léčba.

Alergická rýma

- Jedná se o chronické onemocnění sliznice nosní, které se vyskytuje při styku organismu s látkou, na níž je postižená osoba alergická (přecitlivělá). Mezi nejčastější alergeny patří pyly, prachy, srst zvířat, peří, ale také některá jídla, alkoholické nápoje, či jiné poživatiny. Osoba, trpící některou z alergií by měla navštívit odborného lékaře (alergologa nebo imunologa).

Hlasivkové uzlíky

- Hlavní příčinou vzniku hlasivkových uzlíků je přemáhání hlasu a nadměrné zatěžování hlasového orgánu. Přestože se tomuto onemocnění říká zpěvácké uzlíky, netrpí tímto onemocněním pouze zpěváci. Hlasivkové uzlíky může mít člověk, který nikdy nezpíval. Nejčastěji se toto onemocnění vyskytuje u žen, které hrtan nadměrně zatěžují a nedopřejí mu odpočinek. Další skupinou jsou profesionální zpěváci, kteří svůj hlas používají pracovně i několik hodin denně. Jedni z nejhroženějších tímto onemocněním jsou tzv. hlasoví atleti (sopranistky, tenoristé). Hlasové uzlíky patří k závažnějším poruchám hlasu, proto je potřeba dbát na rady odborného lékaře tzn. dodržovat absolutní hlasový klid (nešeptat ani nemluvit), hlas zatěžovat až po rozhodnutí lékaře. Hlasové uzlíky se mohou samy vstřebat, nebo jsou odstraněny.

Nedomykavost hlasivek

- Při této poruše většinou nastává organická příčina v hrtanu. Může se také stát, že příčina se najde v přílišném napínání zevního svalstva, v nesprávném fonačním mechanismu. Hlas se snadno unaví, je dyšný a slabý. U této poruchy je nutný rehabilitační postup, který určí odborník.

Hlasová indispozice při menstruaci

- V období menstruačního cyklu se dívkám a ženám nedoporučuje hrtan zatěžovat zpěvem. Už několik dnů před menstruací se objevuje zmnožení hlenu a prosáknutí hlasivek. Zpěvačka může trpět různými obtížemi např. pocitem sucha, pálením, svíráním v krku, pocitem, že se hlas tvoří obtížněji, je málo zvučný a rychle unavitelný. S touto poruchou úzce souvisí i indispozice hlasu v době těhotenství. Na hlasovém orgánu dochází k podobným změnám, jako v období menstruace. U většiny žen dochází ke změnám v zabarvení hlasu. Tyto změny

však mohou být subjektivní. Hlas zní lépe ve výškách, je sytější. Proto mohou profesionální zpěvačky zpívat i v osmém měsíci těhotenství.

FUNKČNÍ PORUCHY HLASU

Při funkčních poruchách je hlasotvorné ústrojí zcela zdravé. Příčiny mohou být psychického nebo fyzického rázu. Psychickou poruchu negativně ovlivňuje nejistota, emoční tenze, podvědomý strach nebo napětí před důležitým vystoupením. Fyzická porucha se týká hrtanových svalů, u nichž je narušena koordinace. Funkční poruchy hlasu se týkají především hlasu zpěvního. Ten bývá postižen výrazněji, než hlas mluvní. Mluvní hlas může být normální, bez zjevných změn.

Při funkční poruše je hlas omezen ve své znělosti a odolnosti proti únavě. Postižený má nutkání k vykašlávání, aniž by bylo co vykašlat. Může se objevit pocit suchosti, cizího tělesa v krku či zahlenění. Pokud odborný lékař zjistí, že porucha je ve fonačním mechanismu, zahájí u postiženého léčbu. Ta může zpěváka vyřadit z aktivní činnosti i na několik dnů, či týdnů. U funkčních poruch hlasu nejde o onemocnění z medicínského hlediska, ale o nesprávnou techniku zpěv.

3. HUDEBNÍ VÝCHOVA V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Hudební výchova je v mateřských školách jednou z nepostradatelných činností dne. Od roku 2004 je povinností každé mateřské školy vzdělávat děti podle Rámcového vzdělávacího programu (dále RVP). V tomto dokumentu je popsán styl výchovy a vzdělávání pomocí pěti oblastí, ve kterých má být dítě rozvíjeno.¹⁰ Tyto oblasti se vzájemně propojují a tím zcela odsunují složky výchovy, které byly používány dříve. Hlavním úkolem RVP je vzdělávat děti komplexně tzn. propojovat všechny druhy činností během celého dne. Dříve používané složky výchovy rozdělovaly činnosti dětí jednotlivě, do každého dne např. v pondělí byla hudební výchova, v úterý se děti věnovaly výtvarné složce výchovy, ve středu byl na programu tělocvik atd. Tyto činnosti se opakovaly každý týden. RVP tyto složky výchovy zcela popírá a odsouvá. Pokud by paní učitelky RVP dodržovaly, hudební výchova a tudíž i hlasová výchova, by byla součástí každodenní činnosti. Záměrně uvádím formulaci „by byla,“ jelikož při vyhodnocování dotazníku (viz níže) zjistíme, že tomu tak ve všech mateřských školách není. Učitelé, kteří mají v mateřských školách dlouholetou praxi, RVP neuznávají. Snaží se ho pochopit, ale pořád ve vzdělávání upřednostňují složky výchovy.

Abych zjistila co nejvíce informací o hlasové výchově v mateřských školách, rozeslala jsem již zmíněný dotazník. Oslovila jsem paní učitelky z různých měst a obcí ve Zlínském a Olomouckém kraji. Při vyhodnocení dotazníku využiji těchto získaných informací, ale také svých zkušeností, kterých jsem nabyla na praxi v různých mateřských školách během studia na střední škole.

¹⁰ Oblasti RVP: Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost, Dítě a svět.

Vážené paní učitelky a páni učitelé,

jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci obor Český jazyk se zaměřením na vzdělávání a Hudební kultura se zaměřením na vzdělávání a v letošním roce píše svoji Bakalářskou práci. Ta nese název Techniky rozezpívání jako součást hlasové výchovy dětí předškolního věku. Proto bych Vás chtěla poprosit o malou spolupráci v podobě vyplnění krátkého dotazníku, který je uveden níže. Dotazník bude součástí praktické části mé práce. Předem Vám děkuji za ochotu a za Vaše odpovědi. Pokud byste měli nějaké připomínky, nebo dobré rady, můžete mi je napsat na konci dotazníku.

Ještě jednou děkuji. Lucie Machalová

1. Muž X Žena

(Nehodící se škrtněte)

2. Váš věk

.....

3. Kolik let pracujete v Mateřské škole?

.....

4. Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?

.....

5. Kolik času věnujete hudební složce výchovy?

.....

6. Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?

.....

7. Používáte při hudební výchově rozezpívání?

ANO X NE

8. Jaký druh rozezpívání používáte? (Odpovězte jen v případě, že jste na předešlou otázku odpověděli kladně.)

.....

9. Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?

.....

.....

.....

10. Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?

.....

11. Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší mateřské škole?

.....

12. Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?

.....

13. Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?

.....

.....

14. Rady a připomínky

.....

.....

.....

Vyhodnocení dotazníků:

Vyplňování dotazníku se zúčastnilo 14 učitelů z mateřských škol v Olomouckém a Zlínském kraji. V následujících dvou podkapitolách jednotlivé otázky a odpovědi rozeberu a vyhodnotím. Všechny vyplněné dotazníky najdeme v příloze.

3.1 HUDEBNÍ VÝCHOVA OBECNĚ

Mezi oslovenými respondenty se neobjevil žádný muž, i když se v mateřských školách učitelé objevují. Všechny paní učitelky zařazují do každodenní řízené činnosti také hudební výchovu. Tři paní učitelky pracují v mateřské škole několik let. Mají nenahraditelnou praxi, ale i zbylých 11 učitelek, které jsou o generaci mladší, nezaostává. V dnešní době existuje množství vzdělávacích seminářů a workshopů, které se zaměřují na hudební výchovu. Některé paní učitelky se takových kurzů účastní a získávají tak nové poznatky a inspiraci. Náměty pro svou hudební činnost také hledají v knižních publikacích (nakladatelství Portál a Grada), na internetu, mladé paní učitelky se učí od svých pracovníě starších kolegyň. Většina oslovených učitelů ráda otevře dětské zpěvníky, nebo si poslechne CD. Některé paní učitelky uvedly jména autorů, od kterých čerpají (Ilja Hurník, Petr Eben, Pavel Jurkovič, Petr Jistel, nebo Božena Viskupová). Paní učitelky, které mají jen pár let po studiu střední školy, využívají zkušenosti a informace nabyté právě při studiu na SŠ. Myslím si, že hudební výchova celkově není v mateřských školách zanedbávána. Podle dotazníků mají paní učitelky zájem o vzdělávání a rozšiřování svých znalostí a dovedností v tomto oboru.

Hudební výchově se většina paní učitelek věnuje cca 10 – 15 minut denně. U tří učitelek je hudební výchova v každodenní činnosti dětí využívána jen zřídka. Naopak dvě paní učitelky uvedly, že hudební výchově věnují během týdne větší časový úsek. Dá se teda říci, že výsledek je uspokojivý. Sama jsem se ve své praxi setkala s rozdílným přístupem k hudební činnosti. V jedné mateřské škole byla paní učitelka hudebně velmi nadaná a dětem předávala své zkušenosti velmi intenzivně a správně. V jiné mateřské škole měla paní učitelka k hudební výchově spíše negativní přístup, proto s dětmi zpívala jen základní písně (Kočka leze dírou, Pec nám spadla aj.), ale nedbala na správné zpívání a zásady při zpěvu.

V hudební výchově je také důležité využití metodických pomůcek, jako jsou např. Orffovy nástroje, doprovodné hudební nástroje (klavír, kytara), CD přehrávače, DVD přehrávače aj. Všechny dotazované paní učitelky uvedly, že některé z uvedených

metodických pomůcek využívají. Nejvíce jsou využívány Orffovy nástroje¹¹. Děti se na ně naučí snadno hrát, procvičují si rytmické cítění. Je ale nesmírně důležité, aby učitelka dětem nejprve ukázala, jak se na daný nástroj hraje. Z vlastní zkušenosti vím, že děti touží hrát co nejhlasitěji, aby byly středem pozornosti. Můžeme jim dát prostor, aby se „vyřádily“, ale musíme mít domluvená pravidla, která tuto oblíbenou, ale nesprávnou činnost ukončí. Největší zájem mají děti o nástroje, které zvoní, cinkají a jsou celkově zvukově výraznější. Je dobré dát dětem prostor, aby si vyzkoušely, jak všechny nástroje znějí. Nesmíme dopustit, aby některé dítě nehrálo na žádný nástroj. Tím bychom negativně ovlivnili jeho postoj k hudební výchově.

3.2 HLASOVÁ VÝCHOVA V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH

Pět otázek mého dotazníku je věnováno přímo hlasové výchově dětí předškolního věku. Všechny dotazované paní učitelky uvedly, že hlasovou výchovu zařazují do své činnosti. Objevily se odpovědi, kde byl časový úsek velmi malý, ale také mě potěšily odpovědi, ve kterých paní učitelky napsaly, že se věnují hlasové výchově i 20 minut denně. V průměru se dá říct, že se děti hlasové výchově věnují cca 10 minut denně. Jednou z otázek bylo zařazení rozezpívání do hlasové výchovy. I přesto, že všechny učitelky odpověděly, že hlasovou výchovu zařazují do každodenních činností, u zařazení rozezpívání se objevila u pěti dotazovaných učitelek negativní odpověď. Dvě paní učitelky zvolily odpověď – někdy. Nejsem si jistá, zda paní učitelky vědí, že rozezpívání je základem hlasové výchovy. Z dalších otázek a odpovědí je zřejmé, že nějaká hlasová cvičení používají, ale nenazývají je rozezpíváním. Mezi nejčastěji uváděné druhy rozezpívání patří: dechová cvičení, navození hlavového tónu, artikulační cvičení, napodobování různých zvuků (zvířata, siréna aj.), zpívání lidových písní na různé slabiky, jazykolamy atd. I když se z dotazníků nedá poznat, zda jsou uvedená cvičení prováděna správně, troufám si říct, že paní učitelky znají základy hlasové

¹¹ Hudební instrumentář, který slouží k rytmizaci a doprovázení písní. Autorem je Carl Orff.

výchovy. Jedna z otázek se také zabývá důležitostí rozezpívání. Učitelky uváděly správné důvody, proč je rozezpívání a celkově hlasová výchova důležitá. Proto pevně věřím, že se jimi také řídí.

Dětem se nejvíce líbí cvičení, která jsou zábavná. Zpívání na zvuky zvířat je asi nejoblíbenější. Je velice důležité, aby děti přistupovaly k hlasové výchově s optimismem a těšily se z této činnosti. Nesmíme však opomenout správný nácvik všech cvičení. Ten probíhá formou hry. Děti předškolního věku se vše učí nápodobou, proto by měla paní učitelka dbát na svůj projev při ukázkách cvičení. Využití neverbální komunikace je na místě, nesmí však být přehnané.

Myslím si, že většina odpovědí v dotaznících je kladná. Učitelky se snaží dětem předávat co nejvíce hudebních zkušeností a dovedností. S výsledkem dotazníku jsem spokojená. Na závěr bych zmínila jednu připomínku, kterou paní učitelka do dotazníku uvedla: „Když dětem řeknu, že budeme zpívat potichu – zpívají POMALU, a když naopak nahlas – zpívají RYCHLE a řvou.“ Naprosto s tímto poznatkem souhlasím. Ve své praxi se s tímto projevem setkávám často.

4. HUDEBNÍ VÝCHOVA V MIMOŠKOLNÍCH AKTIVITÁCH

V dnešní době jsou velmi populární a oblíbené mimoškolní aktivity pro děti předškolního věku. V Olomouckém kraji tyto aktivity nabízí samy mateřské školy, nebo např. Dům dětí a mládeže Olomouc.¹² Tato volnočasová organizace nabízí aktivity v oblasti sportovní, přírodovědné, technické, taneční, výtvarné, jazykové a hudební. V každé z těchto oblastí najdou kroužek i rodiče dětí, které ještě nechodí do školy. V nabídce hudebních aktivit je pouze jeden kroužek s názvem Pohádková muzika. Je určen dětem ve věku od čtyř do sedmi let. Průměrný věk dětí, které kroužek letos navštěvují, je pět let. Jelikož je kroužek jediným zástupcem hudebních aktivit pro děti předškolního věku, je hojně navštěvován. V letošním roce je přihlášeno 17 dětí, z toho pravidelně dochází 12 – 13 dětí. Hlavní náplní Pohádkové muziky je seznámení dětí s technikami rozezpívání, samotným zpěvem a další doprovodné činnosti,¹³ vše samozřejmě probíhá formou hry.

Kroužek se koná každý týden v délce trvání 60 minut. Skladba hodiny se každý týden, s občasnými výjimkami, opakuje. Mohlo by se zdát, že se začne projevovat stereotyp, ale takto malé děti potřebují řád a ten by měl platit i v mimoškolních aktivitách. Navíc děti vědí, co je čeká a na své oblíbené části hodiny se o to více těší. Rozdělení hodiny je následovné:

1. S dětmi se na začátku každé hodiny pozdravíme - je to pro ně signál, že se mají zklidnit a soustředit se.

2. Rozdýchání a rozezpívání - technikám a druhům rozezpívání a rozdýchání se budu věnovat podrobněji v následující podkapitole.

3. Opakování písniček, které již známe.

4. Pohybová aktivita – děti neudrží pozornost déle než 15 – 20 minut. Proto je potřeba zařadit i do hudebního kroužku pohyb. Jednoduché pohybové hry děti uvolní a zregenerují.

¹² www.ddmolomouc.cz

¹³ Např. výtvarné aktivity, pohybové aktivity, pobyt venku aj.

5. Zklidnění po pohybových aktivitách a seznámení s novou písní – seznámení probíhá různými formami např. hádanky, otázky, obrázky k písničke aj. Jelikož je píseň pro děti nová, nejsou schopny se ji naučit během doby, vymezené pro tuto část hodiny. Proto se je nesnažíme naučit všechen text, ale spíše melodii, kterou si lépe uchovají v paměti. Písničku dostanou domů, kde si ji většina dětí s rodiči zazpívá. V dalších hodinách se už pracuje s celou písní, s její melodií i textem.

6. Závěrečnou činností je výtvarná aktivita,¹⁴ na kterou se děti často velmi těší. Každou výtvarnou činností se snažíme přizpůsobit tématu písně v dané hodině. Děti si svůj výtvar odnáší domů. Tato část hodiny plní relaxační funkci a zároveň hodinu zakončuje.

I ve Zlínském kraji je několik organizací, které zajišťují mimoškolní aktivity pro děti všech věkových kategorií. Ve Vsetíně je jednou z nejvýraznějších neziskových organizací ALCEDO středisko volného času.¹⁵ Alcedo nabízí kroužky pro děti i dospělé. V posledních letech se snaží více věnovat právě dětem předškolního věku. Pro tyto děti jsou určeny kroužky v oblasti výtvarné, hudební, přírodovědné, taneční, sportovní a jazykové. Taneční a hudební oblasti spolu úzce souvisí. Rodiče si pro své děti v těchto dvou odvětvích mohou vybrat kroužek Valášek nebo Lentilky. I když se ve Valášku především tančí, děti se také věnují zpěvu. Při lidových tancích se zpěvem doprovázejí. V Lentilkách je hlavní náplní zpěv, ale pohybové aktivity se také staly součástí hodiny. Jelikož vedoucím tohoto kroužku jsem již druhým rokem já, harmonogram hodiny je stejný, jako v Pohádkové muzice, kterou vedu v DDM Olomouc (viz výše). Lentilky v letošním školním roce navštěvuje 14 dětí, 11 děvčat a 3 chlapci. S dětmi v obou kroužcích zpíváme především písničky z pohádek a večerníčků, ale nevyhýbám se ani tematicky zaměřeným písničkám (jaro, zima, Vánoce aj.). Děti při zpěvu doprovázím hrou na kytaru nebo na klavír. Dvakrát do roka se snažíme udělat tzv. ukázkovou hodinu. Nejsem moc zastáncem nějakých velkých vystoupení. S dětmi zpíváme

¹⁴ Např. omalovánky, metodické listy, grafomotorické listy, výroba drobných výtvarů z papíru aj.

¹⁵ www.alcedovsetin.cz

vsedě na koberci. Pokud bych po nich najednou požadovala, aby si stouply před publikum, dopadlo by to zcela určitě špatně. Ukázková hodina probíhá stejně, jako každá jiná hodina, jen jsou přítomni rodiče. Děti jsou samozřejmě nervózní. Ale mám s tímto druhem „vystoupení“ ty nejlepší zkušenosti. Velkým kladem je i fakt, že rodiče vidí, jakým způsobem je hodina vedena a také vidí, že děti jen nezpívají, ale také se jim věnují z hlediska hlasové výchovy a hlasové hygieny. Tyto ukázkové hodiny pořádám vždy před Vánoci a na konci školního roku. Zatím jsem se pokaždé setkala s velkým a kladným ohlasem z řad rodičů, prarodičů, ale i dětí. Největší odměnou za moji práci je právě spokojenost rodičů a nadšení dětí. Ty umí být upřímné, proto slova chvály a rozzářené oči jsou pro učitele tím největším úspěchem.

4.1 TECHNIKY ROZDÝCHÁNÍ A ROZEZPÍVÁNÍ

I v mimoškolních aktivitách, které jsou zaměřeny na hudební výchovu, je nutné znát a používat správné techniky a druhy rozdýchání a rozezpívání. Jelikož se zájmové aktivity většinou konají jednou za týden, je nutné dbát na hlasovou výchovu o to intenzivněji. Děti přicházejí do kroužku s vidinou volné zábavy, zpívání podle jejich představ atd. Rodiče se těší na vystoupení, besídky a jiné ukázkové činnosti. Je ale nutné rodiče i děti upozornit, že našim úkolem není jen zvládnutí a naučení se novým písničkám, ale také zvládnutí základních pravidel hlasové výchovy. I v mimoškolních aktivitách probíhá hlasová výchova formou hry a zábavných cvičení. Z vlastní zkušenosti vím, že pokud je hlasová výchova přizpůsobena biologickým, fyzickým i psychickým zvláštnostem dítěte, zvládnou jí i ti nejmenší (děti ve věku od 3 let).

S hlasovou výchovou seznamují děti postupně. Na začátku školního roku začínáme s jednoduchými cvičeními a postupně se učíme a přidáváme si cvičení náročnější. Hlasové výchově věnuji vždy 15 minut. Při další hudební činnosti se snažím děti neustále kontrolovat,

a pokud je nutné, tak i opravovat jejich držení těla, způsob dýchání, hlasitost zpěvu apod. V prvních hodinách je kontrola a upozorňování častější. Děti si ale velmi rychle zvyknou na správné držení těla. Důležitá je motivace a neustále nové vymyšlení důvodů, proč sedět správně. Na děti platí slova typu: na hrudníku máte světýlko, které musí pořád svítit. Tím se děti narovnaj, povolí ramena. Nebo lze použít motivaci pomocí loutky: jsou z vás loutky, které jsou natažené na provázku, dokud vám provázek nepřestřihnu, jste narovnaní a hezky sedíte. Děti chtějí, abych jim provázek přestřihla, proto se snaží opravdu držet tělo rovně. Po několika hodinách si toto držení těla zapamatují a automaticky tak vydrží sedět během každé hudební činnosti.

Jako první dechové cvičení volím jednoduché dýchání do dutiny břišní. Při výdechu střídáme předměty, do kterých „jako“ foukneme (svíčka, peříčko, smítko aj.) Toto cvičení opakuje alespoň 5krát. Dále pokračujeme dechovými cvičeními, při kterých si na něco hrajeme. Mezi nejoblíbenější a osvědčené dechová cvičení patří:

Hra na hada

- Děti předvádějí na souhlásku „S“ hada. Důležitý je správný nádech, nezvedání ramen, uvolněná hlava. Tuto hru můžeme hrát i formou soutěže. Záleží na skupince dětí, kterou máme. Pokud jsou šikovné, mohou zkusit soutěžit, kdo vydrží syčet nejdéle na jeden nádech. U této činnosti ale musíme být opatrní a nedopustit, aby děti kvůli vítězství špatně dýchaly.

Parní mašina

- Toto cvičení jsem uvedla v kapitole 1.2
- Děti mají uvedené cvičení velmi rády. Výlet vlakem je pro ně zábavný.

Papinův hrnc

- Předvádění syčícího hrnce je vhodné jak na procvičení dechu, tak i na artikulaci. Papinův hrnc syčí na souhlásky c, s, š. Nejprve syčí pomalu, ale postupně začíná

syčet rychleji a rychleji. Je důležité, aby děti i v rychlejším tempu pořád správně vyslovovaly uvedené souhlásky.

Balónky

- Při tomto cvičení děti zapojí celou horní část svého těla. Pokud je balónek nafouknutý, sedí děti rovně, pokud je vyfouknutý, nechají své tělo volně klesnout k zemi. S nádechem se balónek znovu nafoukne (děti se narovnají) a s výdechem se opět vyfoukne (děti uvolní své tělo).

Tato čtyři cvičení patří v mých kroužcích mezi nejoblíbenější. Každé cvičení opakuji alespoň 5krát. Když jsme dobře rozdýchání, přejdeme plynule na rozezpívání. Při rozezpívání procvičujeme navození hlavového tónu, artikulaci a hudební cítění. Některá cvičení doprovázím hrou na kytaru.

Hudební jazykolamy

Jazykolamy jsou vhodnou technikou na procvičení artikulace. Pokud je zhudebníme, prohloubíme u dětí hudební cítění a tvorbu tónu. Nejprve se jazykolamy naučíme bez hudebního doprovodu. Jazykolamy přidáváme postupně. Děti jsou šikovné, takže není problém naučit se každou hodinu jazykolam nový. Není to však podmínkou. Jestliže jazykolam umíme, přidáme si k němu hudební doprovod (viz níže). Vznikne nám písnička, kterou děti velice rády zpívají. Když písničku bez problému zvládneme, můžeme měnit tempo nebo tóninu (vhodnou pro děti předškolního věku). Celá písnička obsahuje 10 jazykolamů. Učitel vymyslí jednoduchou melodii na akordy uvedené v první sloce.

D

1. Strč prst skrz krk, zřetelně nám předříkej, (3krát)
A D
Bude z tebe zpěvák velikej (tlesk), bájo.
2. Na cvičišti čtyři svišti piští, (3krát)
Těším se na lekci příští (tlesk), bájo.
3. Jak Julie olejuje koleje, (3krát)
Smrtný pot ze mě leje (tlesk), otři mě.
4. Dalajláma v lomu láme skálu, (3krát)
Já si na tom jazyk zlámu (tlesk), bájo.
5. Královna Klára na klavír hrála, (3krát)
A přitom se hezky smála (tlesk), bájo.
6. Od poklopu ku poklopu Kyklop kouli kouli, (3krát)
Už mám z toho na jazyku bouli (tlesk), bájo.
7. Teď už umím: Kaplan plakal v kapli, (3krát)
Hlasivky se mi už naply (tlek), bájo.
8. Já rád játra, ty rád játra všichni rádi játra, (3krát)
Jazyk mi už z toho chátrá (tlesk), bájo.
9. Šel pštros s pštrosicí a třemi pštrosáčaty, (3krát)
Končím píseň, leze na mě tíseň (tlesk), bájo.
10. Kdo to všechno nepopletl, toho asi nespletu, (3krát)
Slovo „Popokatepetl“ spolkně jako tabletu (tlesk), bájo.

Hra na medvěda

Při této hře děti procvičují hlavový tón. Předvádí bručení medvěda na tón, kterým jim zadám. Aby věděly, kdy mají začít a skončit, pomáhám jim ukazováním ruky. Děti jsou

na tuto metodu zvyklé, a proto ji využívám docela často. Při tomto cvičení můžeme měnit zvířata. Variantou je vosa, včela, moucha, sova aj.

Holka modrooká

Písnička, kterou děti dobře znají. My se ji učíme zpívat v různých obměnách. Všechny samohlásky změním na jednu např. „U“. Je potřeba, aby učitel nejprve předvedl, jak se bude písnička zpívat. Děti si hned neuvědomí, co po nich učitel požaduje. Jakmile to zjistí, stává se z písničky oblíbená část rozezpívání.

Změny v samohláskách:

- U – Hulku mudruuků nusuduvu u putuku...
- A – Halka madraaka nasadava a pataka...
- E – Helke medreeke nesedeve e peteke...
- O – Holko modrooko nosodovo o potoko...
- U samohlásek Y a I zpíváme tak, aby byl slyšet rozdíl.

Dětské lidové písničky

Dalším oblíbeným druhem rozezpívání je obměna lidových písní. Variant existuje spousta. Mohou být slovní, melodické, dynamické nebo tempové.

- Slovní – písničku „Kočka leze dírou“ zpíváme na různé slabiky (ma, mo, mu...), nebo jako zvířátka (ovce, pes, kočka, kráva aj.)
- Melodické – písničku „Skákal pes“ zpíváme jako zvířátka (ptáček – vysoko, medvěd – hluboko). Musíme dávat pozor, aby děti nepřecházely k mluvě a ve vyšší poloze nepřepínaly hlasový orgán. Je dobré určit hlasovou polohu.

- Dynamické – písničku „Pec nám spadla“ zpíváme opět jako zvířátka (myška – zpíváme velice potichu, ale nešeptáme. Velmi důležitá je artikulace. Slon – zpíváme hlasitě, ale nekřičíme. Opět je důležitý, aby učitel předvedl obě kontrastní varianty).
- Tempové – písničku „Běží liška k Táboru“ přirovnáme ke zvířátkům, která se pohybují rychle, nebo pomalu (šnek – zpíváme pomalu, táhle, kočka – zpíváme rychle, jako kdyby utíkala kočka). V dotazníku uvedla jedna paní učitelka problém, který se vyskytuje právě u této varianty. Zpívat pomalu neznamena zpívat potichu a naopak zpívat rychle neznamena křičet. Pokud děti neupozorníme, zaručeně budou šeptat, nebo zpívat moc hlasitě.

Při práci s dětmi se snažím, aby je činnost bavila, ale byla pro ně i přínosná. Uvedená cvičení střídám, prokládám cvičeními, která jsou uvedena v podkapitole 1.3 a dalšími. Velkou inspirací je pro mě kniha od Aleny Tiché „Učíme děti zpívat“, dále CD a knižní publikace od Jaroslava Herdena „My pozor dáme a posloucháme“ a také mé deníky praxe, které jsem si vedla na střední škole při průběžné a souvislé praxi.

ZÁVĚR

Bakalářská práce mi umožnila více se zabývat hudební respektive hlasovou výchovou u dětí předškolního věku. V teoretické části jsem pro sebe získala řadu nových poznatků a vědomostí, které prostřednictvím této práce předávám i dalším budoucím nebo stávajícím pedagogům. Hlavním úkolem mojí práce bylo vypracovat přehledný, dostupný a účelný pedagogický materiál. Velkým přínosem bylo nejen pro mě, ale i pro zúčastněné učitelky vyplňování dotazníku. Dostalo se mi zpětné vazby od některých účastnic. Podařilo se mi v nich rozvinout zodpovědnost za dětské hlásky. Snaží se více vzdělávat a intenzivněji zařazovat hlasovou výchovu do každodenní činnosti dětí. Pokud se budou paní učitelky neustále vzdělávat a tím rozvíjet své schopnosti a dovednosti, bude více dětí, které se o hudbu budou nějakým způsobem zajímat. V jedné z kapitol jsem také zmínila důvody, proč děti nechtějí a neumějí zpívat. Tím hlavním důvodem jsou rodiče. Přála bych si, aby i oni byli ke svým dětem a jejich hláskům obezřetnější a nebrzdili jejich rozvoj. Ale jsem si vědoma toho, že tento cíl je nespelnitelný. Jako budoucí pedagog se budu snažit rozvíjet nejen děti, ale nabízet i rodičům spolupráci, která bude souviset s hudební výchovou. První krok jsem udělala v zájmových kroužcích. Ukázkové hodiny rodičům zprostředkují alespoň část hlasové výchovy.

Pokud si čtenář mé bakalářské práce zapamatuje alespoň nějakou informaci, či v praxi využije některého cvičení, bude to pro mě ta největší odměna a zadostiučinění.

SUMMARY

In my bachelor thesis I dealt primarily with the problematic of voice training of preschool children. The aim was to find out whether voice training is used at nursery schools and after-school activities. This work should become a support for teachers who work with preschool children. Its advantage is the emplacement of important information, basic terms and exercises in a single publication. The practical part, which was also a part of the thesis, enriched not only me, but I hope that it will enrich everyone who choose it as an inspiration for their pedagogical work. Thanks to the practical part I also came to the conclusion that teachers are interested in the voice training, they have certain experiences with it and they are trying to impart lots of proper and entertaining knowledge through games and exercises.

Not only the voice training, but music education in general has got a firm and essential position in every kindergarten and tries to penetrate more and more into afterschool activities of children of preschool age.

POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

MAJTNER, J. *Hlasová výchova*. 2. vyd. Olomouc: vydavatelství UP, 2006. 59 s. ISBN 80-244-1534-8

TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. 2. vyd. Praha: Portál 2009. 152 s. ISBN 978-80-7367-562-2.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J. *Hlasová výchova pro studující na PI*. 1. vyd. Praha: SPN 1963. 62 s. ISBN nevedeno.

LOHMANN, P. *Chyby hlasové techniky a jejich náprava: Hlasový poradce v otázkách a odpovědích*. 1. vyd. Praha - Bratislava Editio Supraphon 1968. 140 s. ISBN nevedeno.

LÝSEK, F. *Dětský sborový zpěv*. 1. vyd. Praha: SPN 1958. 176 s. ISBN nevedeno.

DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE OLOMOUC. Přehled volnočasových aktivit. [cit. 2011-03-08].

Dostupné z < <http://www.ddmolomouc.cz/krouzky/>>. ISSN nevedeno.

PŘÍLOHY

SEZNAM PŘÍLOH

1. Dotazníky

Dotazník č. 1

1. **Žena**

2. **Váš věk**

46

3. **Kolik let pracujete v Mateřské škole?**

27

4. **Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?**

16

5. **Kolik času věnujete hudební složce výchovy?**

denně 15 minut

6. **Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?**

několik minut denně

7. **Používáte při hudební výchově rozezpívání?**

ANO

8. **Jaký druh rozezpívání používáte?**

říkadla na různé tóny, jednoduché písničky

9. **Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?**

ano, rozdýchání, uvolnění hlasivek, uvědomění si svého hlasu, správné nasazení tónu

10. **Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?**

.zpěv známé písně na legrační slabiky (např. zvířecí hlasy)

11. **Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší MŠ?**

rytmické nástroje, kytara, klavír, flétna, zpěvníky, noty, vlastní metodický materiál, obrázky, maňásky

12. **Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?**

ano

13. **Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?**

lovím v paměti, používám zpěvníky, co slyším od kolegyň, CD, všude, kde něco pěkného slyším

Dotazník č. 2

1. **Žena**
2. **Váš věk**
43
3. **Kolik let pracujete v Mateřské škole?**
5
4. **Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?**
19
5. **Kolik času věnujete hudební složce výchovy?**
Téměř denně. HV chvilku a 2krát týdně delší zaměstnání
6. **Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?**
5 minut při delším zaměstnání – tříleté děti ztrácejí rychle pozornost
7. **Používáte při hudební výchově rozezpívání?**
ANO
8. **Jaký druh rozezpívání používáte?**
Jednoduchou lidovou píseň na slabiky, jednotlivé tóny, rozložené dvojzvuky
9. **Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?**
Ano, je důležité pro rozvíjení správných zpěvních návyků, pro tvoření hlavového tónu.
10. **Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?**
Hra na ozvěnu- opakování tónů po učitelce, házení tónů v dlani – já dětem a zpět
11. **Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší MŠ?**
Texty pro studium HV na Pedagogické fakultě
12. **Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?**
ano
13. **Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?**
Internet, další vzdělávání Pedagogických pracovníků – pí Hurdová apod. knižní publikace nakladatelství Portál

Dotazník č. 3

1. **Žena**

2. **Váš věk**

24

3. **Kolik let pracujete v Mateřské škole?**

4 roky

4. **Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?**

25

5. **Kolik času věnujete hudební složce výchovy?**

každý den aspoň 10min

6. **Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?**

10min

7. **Používáte při hudební výchově rozezpívání?**

ANO

8. **Jaký druh rozezpívání používáte?**

Dechové cvičení, hlavový tón, cvičení na uvolnění brady, nasazení tónů, cviky jazyka

9. **Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?**

Rozezpívání je nedílnou součástí kvalitního zpěvu, děti se naučí pracovat s hlasem, naučí se dýchat a používat bránici

10. **Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?**

Zpěv písně „jede auto po oudolí“ s kytarou, zpíváme postupně na každém tónu

11. **Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší MŠ?**

Orffovy nástroje, obrázky hudebních nástrojů, zpěvníky, CD

12. **Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?**

ANO

13. **Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?**

Ze získaných zkušeností, seminářů, publikací a internetu

14. **Rady a připomínky**

Super dotazník, snad nakopne i jiné paní učitelky, které hudební výchově moc nedají

Dotazník č. 4

1. Žena

2. Váš věk

22

3. Kolik let pracujete v Mateřské škole?

2,6let

4. Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?

25

5. Kolik času věnujete hudební složce výchovy?

každý den

6. Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?

2x týdně

7. Používáte při hudební výchově rozezpívání?

ANO

8. Jaký druh rozezpívání používáte

motivace: např. houkání jako siréna (práce s dechem, rozezpívání, pohybový doprovod k tomu.

9. Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?

samozřejmě, rozezpívání v tomto případě patří k hlasové hygieně

10. Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?

již uvedeno výše

11. Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší MŠ?

všeho druhu, od orffových nástrojů po různé knihy a pomůcky

12. Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?

ano

13. Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?

u své kolegyně, která je sbormistryní v ženském pěveckém sboru, vede rovněž i dětský pěvecký sbor děti MŠ Ohrada

Dotazník č. 5

1. **Žena**

2. **Váš věk**

23

3. **Kolik let pracujete v Mateřské škole?**

2. rokem

4. **Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?**

24

5. **Kolik času věnujete hudební složce výchovy?**

denně

6. **Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?**

Poslední dobou hlasová cvičení zařazuji málo, dříve jsem je zařazovala více

7. **Používáte při hudební výchově rozezpívání?**

NE

8. **Jaký druh rozezpívání používáte?**

9. **Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?**

Ano, aby se nepoškodily hlasivky dětí

10. **Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?**

Stačí zpívat na různé slabiky

11. **Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší MŠ?**

Staré metodiky – hudební výchova v MŠ, gramofon, Orrfovy nástroje, hudební nástroje - magnetofon, klavír, flétna, kytara

12. **Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?**

zřídka

13. **Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?**

Ze starších sborníků písní pro MŠ – např. malým zpěváčkům, od jara do zimy – zde jsou často písně od Petra Ebena, Ilji Hurníka, moc se mi líbí také písně skladatele Pavla Jurkoviče, čerpám také z publikací od paní Jenčkové – vyučuje hudební didaktiku na pedagogické fakultě v Hradci Králové – tituly např. týkající se jara, vánoc, velikonoc, Mikuláše, „vrabčáčci zpěváčci“... - tato témata jsou perfektně zpracované – přímo je tam popsáno jak pracovat s písní, jsou tam také uvedeny tanečky, básničky, motivace..., poslechová cd, kazety, gramofonové desky - v MŠ máme gramofon.☺ Také jsem byla na vzdělávacím kurzu „Zábavná hudební výchova

v souladu s RVP,“ dále jsem byla na hudební dílně „Hudební rok v RVP“ – „Rytmy zimy“ – paní Jenčková

Dotazník č. 6

1. Žena

2. Váš věk

21

3. Kolik let pracujete v Mateřské škole?

3

4. Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?

25

5. Kolik času věnujete hudební složce výchovy?

Asi 15 minut denně

6. Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?

Asi 10 minut denně

7. Používáte při hudební výchově rozezpívání?

NE

8. Jaký druh rozezpívání používáte?

9. Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?

Určitě ano, ale při věkově smíšené třídě (jakou máme zrovna my) se děti tak moc nesoustředí a nevěnovaly by rozezpívání pozornost. Nehledě na to, že by Ti nejmenší ani nechápali, co po nich vlastně chceme

10. Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?

11. Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší MŠ?

hudební nástroje

12. Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?

Ano, celkem často

13. Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?

Vlastní zkušenosti, knihy, internet

14. Rady a připomínky

Hudební výchova je v naší MŠ velmi důležitá a dětem se moc líbí. Nejraději mají naše děti hudební nástroje a „ hry „ s písničkou. Tj. měníme slova za jiné, používáme místo slov znaky, zvuky zvířat atd.

Dotazník č. 7

- 1. Žena**
- 2. Váš věk**
24
- 3. Kolik let pracujete v Mateřské škole?**
2
- 4. Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?**
25
- 5. Kolik času věnujete hudební složce výchovy?**
1,5 h týdně
- 6. Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?**
2,5 h týdně
- 7. Používáte při hudební výchově rozezpívání?**
NE
- 8. Jaký druh rozezpívání používáte**
- 9. Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?**
Ano, je to podle mě lepší, zdravější pro hlasivky
- 10. Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?**
Nepoužívám, čili nevím.
- 11. Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší MŠ?**
Orffovy nástroje, klávesy, flétny, magnetofon, CD
- 12. Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?**
Těchto pomůcek nemáme nějak moc, takže využíváme všechny, ale nejčastěji asi klávesy jako doprovod a hudbu z CD
- 13. Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?**
Něco ještě ze školy, od spolužaček či od starších kolegyň. Něco málo z internetu.

Dotazník č. 8

1. Žena

2. Váš věk

24

3. Kolik let pracujete v Mateřské škole?

2

4. Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?

24

5. Kolik času věnujete hudební složce výchovy?

15-30min

6. Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?

10

7. Používáte při hudební výchově rozezpívání?

někdy

8. Jaký druh rozezpívání používáte

vzestupná, sestupná melodie

9. Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?

ano, je důležité pro hlasovou hygienu

10. Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?

11. Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší MŠ?

12. Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?

13. Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?

kamarádky, studující zpěv ☺

14. Rady a připomínky

otázce č. 11 a 12 jsem příliš neporozuměla... Nevím, co vše zahrnout jako metodickou pomůcku... Pracujeme s orffovými nástroji, máme k dispozici i CD přehrávač, ale nevím, co konkrétně máte na mysli... ☺

Dotazník č. 9

1. **Žena**

2. **Váš věk**

24

3. **Kolik let pracujete v Mateřské škole?**

2

4. **Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?**

25

5. **Kolik času věnujete hudební složce výchovy?**

každý den 10 minut

6. **Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?**

20 minut týdně

7. **Používáte při hudební výchově rozezpívání?**

NE

8. **Jaký druh rozezpívání používáte**

9. **Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?**

ano, je důležité pro hlasovou hygienu

10. **Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?**

líbí se jim zpěv známých písní s obměnami, změnou tóniny, změnou slov

11. **Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší MŠ?**

orffovy nástroje, zpěvníky

12. **Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?**

ano

Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?

na seminářích, v knihách

13. **Rady a připomínky**

Rámcový vzdělávací program dává za úkol pedagogům mateřských škol pracovat denně se všemi pěti oblastmi výchovy, tzn. zařadit do činností během dne složku biologickou, psychickou, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Při řízených činnostech se snažíme zařazovat opravdu vše, ale po dobu 30 - 45 minut, kdy činnost probíhá, se aktivita musí střídat a na dokonale provedenou hudební výchovu není čas. V mateřské škole se spíše jedná o rytmizaci, změny síly hlasu, dechová cvičení.

Dotazník č. 10

- 1. Žena**
- 2. Váš věk**
22
- 3. Kolik let pracujete v Mateřské škole?**
1 rok
- 4. Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?**
22
- 5. Kolik času věnujete hudební složce výchovy?**
1 - 2x týdně
- 6. Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?**
1 – 2x týdně
- 7. Používáte při hudební výchově rozezpívání?**
ANO
- 8. Jaký druh rozezpívání používáte?**
rozezpívávání podle klavíru na tón a hlásku
- 9. Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?**
ano, z důvodu hlasové hygieny
- 10. Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?**
používáme jenom jeden/dva
- 11. Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší MŠ?**
orffovy nástroje, klavír, klávesy, kytara, zobcová flétna, zpěvníky, CD s písničkami a zvuky, karaoke
- 12. Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?**
ano
- 13. Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?**
Internet, televize, knihy, praxe

Dotazník č. 11

- 1. Žena**
- 2. Váš věk**
23
- 3. Kolik let pracujete v Mateřské škole?**
5let
- 4. Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?**
25
- 5. Kolik času věnujete hudební složce výchovy?**
1x týdně
- 6. Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?**
1x týdně
- 7. Používáte při hudební výchově rozezpívání?**
NE
- 8. Jaký druh rozezpívání používáte?**
- 9. Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?**
Ano, aby se připravily hlasivky
- 10. Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?**
Zvuky zvířátek
- 11. Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší MŠ?**
Zpěvníky, materiály ze školení
- 12. Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?**
ANO
- 13. Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?**
Internet, školení, od spolupracovnic

Dotazník č. 12

- 1. Žena**
- 2. Váš věk**
22
- 3. Kolik let pracujete v Mateřské škole?**
1,5
- 4. Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?**
15
- 5. Kolik času věnujete hudební složce výchovy?**
Denně 10 – 20 minut, záleží na probíraném tématu
- 6. Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?**
5 minut
- 7. Používáte při hudební výchově rozezpívání?**
někdy
- 8. Jaký druh rozezpívání používáte?**
Napodobování různých zvířat v dětských písničkách
- 9. Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?**
Ano, děti si neničí hlasivky. Upevňují si hlasové návyky
- 10. Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?**
Viz 8
- 11. Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší MŠ?**
Klavír, magnetofon, Orffovy nástroje, DVD přehrávač
- 12. Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?**
ano
- 13. Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?**
Internet, publikace, zkušenosti starší kolegyně

Dotazník č. 13

1. Žena

2. Váš věk

26

3. Kolik let pracujete v Mateřské škole?

6 let

4. Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?

18

5. Kolik času věnujete hudební složce výchovy?

1 – 2x týdně

6. Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?

málo

7. Používáte při hudební výchově rozezpívání?

ANO

8. Jaký druh rozezpívání používáte?

rozezpívávání podle klavíru na tón a hlásku

9. Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?

ano, z důvodu hlasové hygieny

10. Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?

používáme jenom jeden/dva

11. Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší MŠ?

orffovy nástroje, klavír, klávesy, kytara, zobcová flétna, zpěvníky, CD s písničkami a zvuky, karaoke

12. Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?

ano

13. Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?

Internet, televize, knihy, praxe

Dotazník č. 14

1. Žena

2. Váš věk

49

3. Kolik let pracujete v Mateřské škole?

31

4. Kolik dětí navštěvuje Vaši třídu v MŠ?

23

5. Kolik času věnujete hudební složce výchovy?

denně asi 10 minut, 1x týdně delší čas – 30-40 min

6. Kolik času věnujete přímo hlasové výchově dětí předškolního věku?

dá se říci, že toto probíhá prakticky celý den, nejen před hudebními činnostmi, vedu děti k tomu, aby nekřičely a nepřepínaly si hlasivky, ovšem letos máme ve třídě takovou sestavu, že to je děs běs

7. Používáte při hudební výchově rozezpívání?

ANO

8. Jaký druh rozezpívání používáte?

nejraději melodizace říkadél, zpěv známých jednoduchých písní, nejoblíbenější je zpěv na různé legrační slabiky, nejraději mají zpívat jako různá zvířátka – např. píseň zazpíváme jako kočička, ovečka atd.

9. Myslíte si, že je rozezpívání důležité? A proč?

ano, pro uvolnění hlasivek, rozezpívání, pro zbavení ostychu pro další činnosti

10. Jaký druh rozezpívání se dětem nejvíce líbí?

viz 8

11. Jaké metodické pomůcky máte k dispozici ve Vaší MŠ?

.hudební nástroje – klavír, kytara, flétna, orff. nástroje, CD s dětskými písněmi a tanci, zpěvníky pro MŠ, různé další metodické materiály – např. od pana Pavla Jurkoviče, Petra Jistela., paní Boženy Viskupové

12. Používáte v hudební výchově tyto metodické pomůcky?

ano

13. Kde získáváte inspiraci pro Vaši práci v hudební výchově?

studium dětských zpěvníků, poslech dětských CD, účast na seminářích s tematikou HV

14. Rady a připomínky

Zajímavý poznatek, co se týče hlasové výchovy – když dětem řeknu, že budeme zpívat potichu – zpívají POMALU, a když naopak nahlas – zpívají RYCHLE a řvou – asi přírodní úkaz ☺

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Lucie Machalová
Katedra:	Katedra hudební výchovy
Vedoucí práce:	Doc. MgA. Jaroslav Majtner
Rok obhajoby:	2011

Název práce:	Techniky rozezpívání jako součást hlasové výchovy dětí předškolního věku.
Název v angličtině:	Techniques of voice training as part of pre-school children.
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá problematikou hlasové výchovy. Jejím využitím u dětí předškolního věku, ale také následky, které hrozí při neodborném zacházení s hlasovým a dechovým ústrojím.
Klíčová slova:	Hlasová výchova, rozezpívání, rozdýchání, mateřská škola, mimoškolní aktivity.
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis deals with the problematic of voice training, its usage for children of preschool age, but also the consequences of improprieate treatment with voice and respiratory system.
Klíčová slova v angličtině:	Voice Training, voice exercises, breathing exercise, kindergarten, extracurricular activities,
Přílohy vázané v práci:	1
Rozsah práce:	49
Jazyk práce:	Čeština