



Diplomová práce

Dechová a artikulační cvičení v hodině čtení a mezipředmětových vztazích

Studijní program:

M0113A300008 Učitelství pro 1. stupeň základních škol

Autor práce:

Mgr. Jana Křížová

Vedoucí práce:

MgA. Jana Konvalinková, Ph.D.
Katedra primárního vzdělávání

Liberec 2024



Zadání diplomové práce

Dechová a artikulační cvičení v hodině čtení a mezipředmětových vztazích

Jméno a příjmení:

Mgr. Jana Křížová

Osobní číslo:

P19000539

Studijní program:

M0113A300008 Učitelství pro 1. stupeň základních škol

Zadávající katedra:

Katedra primárního vzdělávání

Akademický rok:

2022/2023

Zásady pro vypracování:

Cíl: Analýza významu dechových a artikulačních cvičení pro výuku čtení a začlenění do mezipředmětových vztahů. Výběr dechových a artikulačních cvičení a ověření jejich využití ve vybrané třídě 1. stupně ZŠ. Vyhodnocení přínosu cvičení s ohledem na jejich realizaci v běžné výukové praxi.

Požadavky:

- Studium odborné literatury k tématu.
- Vytvoření metodických listů pro žáky 2. třídy ZŠ.
- Použití metodických listů v praxi a jejich evaluace.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

1. COBLENZER, H., MUHAR, F., 2001. *Dech a hlas: návod k dobré mluvě*. 1. vyd. Praha: Akademie múzických umění v Praze. ISBN 80-85883-82-1.
2. DVOŘÁK, J., 2007. *Logopedický slovník: [terminologický a výkladový]*. 3., upr. a rozš. vyd. Žďár nad Sázavou: Logopedické centrum. Logopaedia clinica. ISBN 978-80-902536-6-7.
3. KUTÁLKOVÁ, D., 2011. *Budu správně mluvit: chodíme na logopedii*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3687-7.
4. NEUBAUER, K., 2011. *Artikulace a fonologické rozlišování hlásek: jak předcházet rozvoji odchylek výslovnosti u dětí*. Havlíčkův Brod: Tobíáš. ISBN 978-80-7311-118-2.
5. TICHÁ, A., 2014. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0648-4.

Vedoucí práce:

MgA. Jana Konvalinková, Ph.D.

Katedra primárního vzdělávání

Datum zadání práce:

20. dubna 2023

Předpokládaný termín odevzdání: 15. prosince 2024

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. RNDr. Jana Příhonská, Ph.D.
garant oboru

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala MgA. Janě Konvalinkové, Ph.D. za vedení diplomové práce a cenné podněty. Rovněž děkuji vedení, kolegyním a žákům Základní školy, Praha 9 - Černý Most, Vybíralova 964/8 za spolupráci při vyhotovení praktické části práce. Velké poděkování dále patří mému nejbližšímu okolí za podporu po celou dobu studia.

Anotace

Diplomová práce analyzuje tematiku dechových a artikulačních cvičení v souvislosti s výukou čtení a jejich využitím v rámci mezipředmětových vztahů. Práce se skládá z teoretické a praktické části. V teoretické části je uvedena podstata a význam dechových a artikulačních cvičení z anatomicko-fyziologického hlediska, dále je zde adresována výuka čtení včetně jejích metod či kvantitativních a kvalitativních znaků čtení a rovněž přiblížena problematika mezipředmětových vztahů ve výuce. Praktická část obsahuje 36 navržených metodických listů pro žáky 2. třídy ZŠ, z toho 15 metodických listů zaměřených na dechová cvičení a 21 na artikulační cvičení. Cvičení byla implementována do výuky třídy 2. D na Základní škole na Praze 9 - Černém Mostě, Vybíralova 964/8, a prováděna v období od 18. 9. 2023 do 22. 1. 2024. Na základě evaluace metodických listů práce dále uvádí doporučení pro realizaci cvičení v běžné výukové praxi.

Klíčová slova

dechová cvičení, artikulační cvičení, čtení, mezipředmětové vztahy, Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, metodické listy, 2. ročník, Základní škola, Praha 9 - Černý Most, Vybíralova 964/8, 2. D

Annotation

The diploma thesis analyzes the theme of breathing and articulation exercises in relation to the teaching of reading and their use within interdisciplinary subjects. The work consists of a theoretical and a practical part. The theoretical part comprises of the essence and significance of breathing and articulation exercises according to an anatomical-physiological point of view. Further, it addresses the teaching of reading, including the methods or quantitative and qualitative reading features, as well as the issue of interdisciplinary subjects. The practical part contains 36 devised methodological sheets for pupils of the 2nd grade of elementary school, out of which 15 methodological sheets focus on breathing exercises and 21 on articulation exercises. The exercises were implemented in the teaching of class 2. D at the Elementary School in Prague 9 - Černý Most, Vybíralova 964/8 and performed in the period from 18/09/2023 to 22/01/2024. Based on the evaluation of the methodological sheets, the thesis also provides recommendations for the implementation of exercises in ordinary teaching practice.

Key words

breathing exercises, articulation exercises, reading, interdisciplinary subjects, Framework Education Programme for Basic Education, methodological sheets, 2nd grade, Elementary School, Prague 9 - Černý Most, Vybíralova 964/8, class 2. D

Obsah

Úvod.....	11
1 Teoretická část.....	12
1.1 Dýchání.....	12
1.1.1 Dýchací ústrojí.....	12
1.1.2 Motorika dýchání.....	13
1.1.3 Regulace dýchání.....	15
1.1.4 Druhy dýchání.....	15
1.2 Dechová cvičení.....	16
1.2.1 Zásady provádění cvičení.....	17
1.2.2 Polohy těla.....	18
1.2.3 Druhy cvičení.....	19
1.2.3.1 Dechová cvičení základní.....	19
1.2.3.2 Dechová cvičení speciální.....	19
1.2.4 Dechová cvičení v RVP ZV.....	22
1.3 Artikulace.....	24
1.3.1 Hlasové ústrojí.....	24
1.3.2 Artikulační ústrojí.....	25
1.3.3 Smyslové vnímání.....	26
1.3.4 Centrální nervový systém.....	26
1.3.5 Motorika a pohybová koordinace.....	27
1.3.6 Vývoj řeči u dětí.....	27
1.3.7 Poruchy výslovnosti.....	30
1.4 Artikulační cvičení.....	33
1.4.1 Motorika mluvidel.....	34
1.4.2 Typy hlásek.....	35
Samohlásky.....	35
Souhlásky.....	36
1.4.3 Artikulační cvičení v RVP ZV.....	38
1.5 Výuka čtení.....	40
1.5.1 Fyziologický proces čtení.....	40
1.5.2 Metody ve výuce čtení.....	41
1.5.2.1 Metody analytické.....	41
1.5.2.2 Metody syntetické.....	42
1.5.2.3 Metoda anayticko-syntetická.....	42
1.5.3 Aktuální výukové metody čtení.....	43
1.5.3.1 Analyticko-syntetická metoda.....	43
1.5.4 Kvantitativní a kvalitativní znaky čtení.....	45
1.5.4.1 Rychlost čtení.....	45
1.5.4.2 Správnost čtení.....	45
1.5.4.3 Uvědomělé čtení.....	46
1.5.4.4 Plynulost čtení.....	46
1.5.4.5 Výrazné čtení.....	46

1.5.5	Zvukové vlastnosti souvislé řeči.....	46
1.5.5.1	Slabika.....	47
1.5.5.2	Přízvuk.....	47
1.5.5.3	Frázování.....	47
1.5.5.4	Větná melodie.....	48
1.5.5.5	Tempo řeči.....	48
1.5.5.6	Pauzy.....	48
1.5.6	Vývojové poruchy čtení.....	48
1.5.7	Čtení v RVP ZV.....	49
1.5.7.1	Organizační formy výuky čtení.....	51
1.6	Mezipředmětové vztahy.....	51
1.6.1	Mezipředmětové vztahy v RVP ZV.....	52
1.6.1.1	Tělovýchovné chvíle.....	52
2	Praktická část.....	54
2.1	Význam dechových a artikulačních cvičení ve výuce.....	54
2.2	Realizace dechových a artikulačních cvičení.....	55
2.3	Charakteristika školy.....	55
2.4	Charakteristika třídy.....	56
2.5	Postup při provádění cvičení.....	57
2.6	Vytvoření metodických listů a kritéria evaluace.....	58
2.7	Metodické listy – dechová cvičení.....	60
2.7.1	Metodický list č. 1.....	60
2.7.2	Metodický list č. 2.....	62
2.7.3	Metodický list č. 3.....	64
2.7.4	Metodický list č. 4.....	66
2.7.5	Metodický list č. 5.....	68
2.7.6	Metodický list č. 6.....	70
2.7.7	Metodický list č. 7.....	72
2.7.8	Metodický list č. 8.....	74
2.7.9	Metodický list č. 9.....	76
2.7.10	Metodický list č. 10.....	78
2.7.11	Metodický list č. 11.....	80
2.7.12	Metodický list č. 12.....	82
2.7.13	Metodický list č. 13.....	84
2.7.14	Metodický list č. 14.....	86
2.7.15	Metodický list č. 15.....	88
2.8	Metodické listy – artikulační cvičení.....	90
2.8.1	Metodický list č. 1.....	90
2.8.2	Metodický list č. 2.....	93
2.8.3	Metodický list č. 3.....	96
2.8.4	Metodický list č. 4.....	99
2.8.5	Metodický list č. 5.....	102
2.8.6	Metodický list č. 6.....	105
2.8.7	Metodický list č. 7.....	108

2.8.8 Metodický list č. 8.....	111
2.8.9 Metodický list č. 9.....	114
2.8.10 Metodický list č. 10.....	117
2.8.11 Metodický list č. 11.....	120
2.8.12 Metodický list č. 12.....	123
2.8.13 Metodický list č. 13.....	126
2.8.14 Metodický list č. 14.....	129
2.8.15 Metodický list č. 15.....	132
2.8.16 Metodický list č. 16.....	136
2.8.17 Metodický list č. 17.....	139
2.8.18 Metodický list č. 18.....	142
2.8.19 Metodický list č. 19.....	145
2.8.20 Metodický list č. 20.....	148
2.8.21 Metodický list č. 21.....	151
2.9 Zpětné vazby.....	154
2.9.1 Zpětná vazba – Mgr. Monika Košťálová.....	154
2.9.2 Zpětná vazba – Mgr. Violeta Lukschová.....	155
2.9.3 Zpětná vazba – Bc. Tereza Kauzálková, DiS.....	155
2.10 Evaluace metodických listů.....	156
2.10.1 Metodické listy – dechová cvičení.....	156
2.10.2 Metodické listy – artikulační cvičení.....	158
2.11 Doporučení pro běžnou výukovou praxi.....	160
3 Závěr.....	162
Seznam použité literatury.....	164

Seznam obrázků

Obrázek 1: Smítko na jazyku.....	61
Obrázek 2: Foukání polévky.....	63
Obrázek 3: Jogínský dech.....	65
Obrázek 4: Zahříváme si ruce.....	67
Obrázek 5: Nabíráme vodu.....	69
Obrázek 6: Zastavujeme koně „prrr“.....	71
Obrázek 7: Vůně květiny.....	73
Obrázek 8: Nafukovací kruh.....	75
Obrázek 9: Pátráme čichem.....	77
Obrázek 10: Pozvolné postupné rozesmání.....	79
Obrázek 11: Jezdíme autíčkem.....	81
Obrázek 12: Had.....	83
Obrázek 13: Syčení páry.....	85
Obrázek 14: Foukání do pířka.....	87
Obrázek 15: Foukání do plamene svíčky.....	89
Obrázek 16: hláska „P“ - 1.....	92
Obrázek 17: hláska „P“ - 2.....	92
Obrázek 18: hláska „P“ - 3.....	92
Obrázek 19: hláska „B“ - 1.....	95
Obrázek 20: hláska „B“ - 2.....	95
Obrázek 21: hláska „M“ - 1.....	98
Obrázek 22: hláska „M“ - 2.....	98
Obrázek 23: hláska „F“ - 1.....	101
Obrázek 24: hláska „F“ - 2.....	101
Obrázek 25: hláska „V“ - 1.....	104
Obrázek 26: hláska „V“ - 2.....	104
Obrázek 27: hláska „D“ - 1.....	110
Obrázek 28: hláska „D“ - 2.....	110
Obrázek 29: hláska „N“ - 1.....	113
Obrázek 30: hláska „N“ - 2.....	113
Obrázek 31: hláska „L“ - 1.....	116
Obrázek 32: hláska „L“ - 2.....	116
Obrázek 33: hláska „R“ - 1.....	119
Obrázek 34: hláska „R“ - 2.....	119
Obrázek 35: hláska „R“ - 3.....	119
Obrázek 36: hláska „Ř“ - 1.....	122
Obrázek 37: hláska „Ř“ - 2.....	122
Obrázek 38: hláska „S“ - 1.....	125
Obrázek 39: hláska „S“ - 2.....	125
Obrázek 40: hláska „Z“ - 1.....	128
Obrázek 41: hláska „Z“ - 2.....	128
Obrázek 42: hláska „C“ - 1.....	131

Obrázek 43: hláska „C” - 2.....	131
Obrázek 44: hláska „Č”.....	135
Obrázek 45: hláska „Š” - 1.....	135
Obrázek 46: hláska „Ž”.....	135
Obrázek 47: hláska „Š” - 2.....	135
Obrázek 48: hláska „Ď”.....	138
Obrázek 49: hláska „Ť”.....	138
Obrázek 50: hláska „Ň”.....	138
Obrázek 51: hláska „J” - 1.....	141
Obrázek 52: hláska „J”.....	141
Obrázek 53: hláska „K” - 1.....	144
Obrázek 54: hláska „K” - 2.....	144
Obrázek 55: hláska „G”.....	147
Obrázek 56: hláska „CH” - 1.....	150
Obrázek 57: hláska „CH” - 2.....	150
Obrázek 58: hláska „H” - 1.....	153
Obrázek 59: hláska „H” - 2.....	153

Seznam tabulek

Tabulka 1: dechová cvičení – metodický list č. 1.....	60
Tabulka 2: dechová cvičení – metodický list č. 2.....	62
Tabulka 3: dechová cvičení – metodický list č. 3.....	64
Tabulka 4: dechová cvičení – metodický list č. 4.....	66
Tabulka 5: dechová cvičení – metodický list č. 5.....	68
Tabulka 6: dechová cvičení – metodický list č. 6.....	70
Tabulka 7: dechová cvičení – metodický list č. 7.....	72
Tabulka 8: dechová cvičení – metodický list č. 8.....	74
Tabulka 9: dechová cvičení – metodický list č. 9.....	76
Tabulka 10: dechová cvičení – metodický list č. 10.....	78
Tabulka 11: dechová cvičení – metodický list č. 11.....	80
Tabulka 12: dechová cvičení – metodický list č. 12.....	82
Tabulka 13: dechová cvičení – metodický list č. 13.....	84
Tabulka 14: dechová cvičení – metodický list č. 14.....	86
Tabulka 15: dechová cvičení – metodický list č. 15.....	88
Tabulka 16: artikulační cvičení – metodický list č. 1.....	90
Tabulka 17: artikulační cvičení – metodický list č. 2.....	93
Tabulka 18: artikulační cvičení – metodický list č. 3.....	96
Tabulka 19: artikulační cvičení – metodický list č. 4.....	99
Tabulka 20: artikulační cvičení – metodický list č. 5.....	102
Tabulka 21: artikulační cvičení – metodický list č. 6.....	105
Tabulka 22: artikulační cvičení – metodický list č. 7.....	108
Tabulka 23: artikulační cvičení – metodický list č. 8.....	111
Tabulka 24: artikulační cvičení – metodický list č. 9.....	114
Tabulka 25: artikulační cvičení – metodický list č. 10.....	117
Tabulka 26: artikulační cvičení – metodický list č. 11.....	120
Tabulka 27: artikulační cvičení – metodický list č. 12.....	123
Tabulka 28: artikulační cvičení – metodický list č. 13.....	126
Tabulka 29: artikulační cvičení – metodický list č. 14.....	129
Tabulka 30: artikulační cvičení – metodický list č. 15.....	132
Tabulka 31: artikulační cvičení – metodický list č. 16.....	136
Tabulka 32: artikulační cvičení – metodický list č. 17.....	139
Tabulka 33: artikulační cvičení – metodický list č. 18.....	142
Tabulka 34: artikulační cvičení – metodický list č. 19.....	145
Tabulka 35: artikulační cvičení – metodický list č. 20.....	148
Tabulka 36: artikulační cvičení – metodický list č. 21.....	151

Seznam zkratk

1. CNS – centrální nervový systém
2. OMJ – odlišný mateřský jazyk
3. RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
4. ŠVP ZŠ Vybíralova – Školní program pro základní vzdělávání, Základní škola, Praha 9 - Černý Most, Vybíralova 964/8
5. U – učitel
6. ZŠ – základní škola

Úvod

V předkládané diplomové práci je přiblížena problematika dechových a artikulačních cvičení ve vztahu k výuce čtení, spolu s jejich využitím ve vzdělávacích oblastech u dětí mladšího školního věku.

Primární vzdělávání prochází radikálními změnami, které reflektují jak hodnotové proměny společnosti, tak související nárůst inovací v oblasti digitálních technologií. Ve výuce je akcentován především výkonový aspekt učení, který převažuje nad odbornou analýzou předpokladů žáků pro učební činnost a její pokrok. Respektování základních biologických faktorů, včetně motivace žáků, které učení zásadním způsobem determinují, je spíše upozaděno. S ohledem na intence této práce tak vyvstává otázka, jak základní fyziologické předpoklady ovlivňují výuku, ve kterých vzdělávacích oblastech hrají nejzásadnější roli a jak jsou a mohou být implementovány do výuky.

Každou formu vyjadřování ovlivňuje hlas, který je podmíněn dechem. (Coblenzer, Muhar 2001, s. 3) Řeč a její realizaci v podobě čtení lze charakterizovat jako komplexní psychofyzický děj, základní dovednost pro vzdělávání, která vznikne prostřednictvím úrovně individuálního osvojení jednotlivce. Tento proces představuje klíčové učivo zejména v 1. období 1. stupně ZŠ jakožto součást vyučovacího předmětu český jazyk a literatura či mluveného projevu v ostatních předmětech. Dechová i artikulační cvičení mohou být ve výuce užita i v dalších případech – jejich přínos má multidimenzionální povahu.

Práci tvoří teoretická a praktická část. Část teoretická vymezuje základy dýchání a artikulace, druhy cvičení, zásady pro jejich provádění a úpravu v RVP ZV. Nechybí zde ani pojednání o čtení, přehled metod výuky čtení, kvantitativní či kvalitativní znaky čtení, přiblížení pojmu mezipředmětových vztahů a jejich funkce ve výuce. Praktická část práce obsahuje navržené metodické listy se sestavou jak dechových, tak artikulačních cvičení pro 2. třídu ZŠ, popis jejich realizace v období od 18. 9. 2023 do 22. 1. 2024 ve výuce třídy 2. D na Základní škole na Praze 9 - Černém Mostě, Vybíralova 964/8. V závěru praktické části jsou také vyvozena doporučení pro běžnou výukovou praxi.

1 Teoretická část

1.1 Dýchání

Dýchání (respirace) je svou podstatou jedním z nejzásadnějších mimovolných tělesných procesů (*Národní zdravotnický informační portál* 2023), který trvá od okamžiku narození do smrti. Z fyziologického hlediska má dýchání pro lidský organismus význam:

- *metabolický* – při dýchání dochází k látkové přeměně energií;
- *mechanický* – práce dýchacích svalů ovlivňuje činnost orgánů;
- *formativní* – dýchání působí na svalstvo hrudníku, břišní svaly, svaly dna pánevního, v čehož důsledku dochází ke korekci odchylek v držení těla;
- *regulační* – dýchání ovlivňuje dráždivost svalů;
- *psychický* – dýchání ovlivňuje psychické zdraví člověka.

(Hálková et al. 2004, s. 50–51)

1.1.1 Dýchací ústrojí

Dýchání zajišťuje dýchací (respirační) ústrojí. V širším slova smyslu má dýchací ústrojí také funkce nerespirační – ovlivňuje vznik zvukového projevu včetně jeho dalšího formování. (Machová 2021, s. 82)

Dýchací ústrojí tvoří horní cesty dýchací, dolní cesty dýchací a plíce. Horní cesty dýchací zahrnují dutinu nosní s hltanem, který tvoří nosohltan, ústní a hrtanová část. Vnitřní část dutiny nosní se skládá z přepážky chrupavčité (přední části mezi nosními dírkami) a kosti radličné spolu se svislou ploténkou kosti čichové (zadní část přepážky). Spodina nosní dutiny je tvořena z kostí, které tvoří stavbu tvrdého patra. Ve stropu nosní dutiny je kost čichová, typická svou dírkovanou strukturou. Z bočních stěn nosu vycházejí tři páry nosních skořep. Ty každou polovinu nosní dutiny dělí na horní, střední a dolní průchod. Celou dutinu nosní vystýlá sliznice, která obsahuje čichové buňky. Pro dýchání jsou nejzásadnější střední a dolní průchod nosní dutiny – dochází zde k ohřevu dechu společně s odstraněním nečistot. Vdechovaný vzduch následně přechází do hltanu. V jeho části, konkrétně klenbě nosohltanu, se nachází hltanová mandle, která je u malých dětí poměrně silná. V případě, kdy dojde ke zbytnění mandle, nastane omezení jejího spojení

s dutinou nosní. Následkem toho pak dítě dýchá nesprávně ústy. Od ústní části hltanu je nosohltan oddělen patrohltanovým závěrem, jehož měkké patro je při dýchání volně svěřeno dolů. Při polykání nebo mluvení se zdvihá vzhůru.

Dolní cesty dýchací sestávají z hrtanu, průdušnice, průdušek. Hrtan je tvořený chrupavkami: štítnou, prstencovou, příklopkou hrtanovou. Na chrupavky, vzájemně spojené vazy i klouby, nasedají příčně pruhované svaly. Jejich stahováním dochází ke změně postavení chrupavek. V případě dýchání to ovlivní tvaru i velikost hrtanové dutiny, což zapříčiní tvorbu hlasu. Průdušnice se rozvětjuje na dvě průdušky. Jak průdušnice, tak průdušky mají stejnou stavbu – kromě zadní části jsou vystuženy chrupavkami podkovovitého tvaru, které navzájem pojí vazivo. Ochranná funkce dýchacích cest je zajištěna prostřednictvím jak řasinkového epitelu, tak hlenových žláz, které jsou obsaženy ve všech orgánech dýchacího ústrojí.

Tvar plic odpovídá postavení hrudních stěn. Plíce jsou členěny na spodinovou plochu, žeberní plochu, mezihrudní plochu a vrcholek. Povrch plic tvoří poplicnice, která v místech hrudní dutiny přechází v pohrudnici. Mezi nimi je úzká štěrbina s tekutinou, díky které dochází ke snazšímu klouzání obou blan při dýchacích pohybech. Plicní brankou vstupují do plic průdušky, které vytváří četné větvení – hovoříme o tzv. průduškovém stromu. Nejtenčí jsou průdušinky, na ně nasedají alveolární chodbičky, které končí v plicích váčcích. Plicní váčky jsou vyklenuty v plicní sklípky, čímž je rozvětvení dýchacích cest v plicích ukončeno. Povrch plicních sklípků tvoří plochu asi 80m^2 , pro dýchání má však význam aktivní dýchací plocha menší přibližně o 25%, protože část alveol tvoří rezervu pro případ vyšších nároků na kyslík. (Machová 2021, s. 84–87)

1.1.2 Motorika dýchání

Pro dýchání jsou charakteristické dýchací pohyby. Jednotkou dýchání je respirační pohybový cyklus (dechový cyklus, dechová frekvence), který obsahuje dvě fáze – nádechovou (inspirační) a výdechovou (expirační). Při nádechu (inspiraci) je vzduch do plic nasáván, při výdechu (expiraci) je vzduch z plic vypuzován. Dechový cyklus prochází v průběhu života vývojem, přičemž dynamické změny jsou patrné právě v období dětského věku i dospívání. Dechový cyklus dospělého člověka čítá přibližně

16 nádechů a výdechů za jednu minutu. U mladších školáků v klidovém režimu je jejich počet nižší, průměrně 20–30, u starších školáků 12–20, vyšší čísla souvisí s menším objemem plic u dětí (Havránek 2008). Vyšší dechová frekvence nastává i v případě zvýšené fyzické aktivity, pobytu v prostředí s vyšší teplotou nebo při emocích (Machová 2021, s. 88).

Jak nádech, tak výdech jsou spojeny s činností dýchacích svalů stejně jako tlakovo-objemovými změnami. Za hlavní dýchací sval můžeme považovat bránici, jejíž činnost přispívá k 60–70% dechového cyklu. V uvolněném stavu má tento sval tvar kupole vyklenuté směrem vzhůru. Při stažení dojde k narovnání bránice, zvětšení objemu hrudní dutiny, nasátí vzduchu do plic. Pohyby bránice při dýchání probíhají většinou automaticky, nicméně při tzv. bráničním dýchání je možné tento sval vědomě ovládat. Mimo bránici mezi dýchací svaly dále náleží: hlavní inspirační svaly (mezižeberní svaly vnější, zdvihače žeber), pomocné inspirační svaly (svaly kloněné, svaly nadjazylkové, podjazylkové, zdvihač hlavy, velký i malý prsní sval, přední pilovitý sval, pilovitý sval zadní horní, horní část dlouhého svalu zádového, široký sval zádový při upažení horní končetiny), hlavní expirační svaly (vnitřní mezižeberní, hrudožeberní svaly), pomocné expirační svaly (zevní i vnitřní šikmé břišní svaly, příčný břišní sval, přímý břišní sval, vzpřimovač páteře, krátké svaly hřbetní, pilovitý sval zadní dolní, čtyřhranný sval bederní, široký sval zádový u připažení paže).

Velmi zjednodušeně lze říci, že nádech je z hlediska činnosti dýchacích svalů dějem aktivním. Dochází při něm ke stažení a oploštění bránice, jejímu posunu dolů asi o 1 cm. Zevní mezižeberní svaly se rovněž stahují, posunují hrudní kost směrem dopředu, čímž dochází ke zvětšení dutiny hrudní v příčném i předozadním směru. Výdech, naproti tomu, je dějem pasivním, objem dutiny hrudní je menší, dochází k vypuzení vzduchu z plic. Zapojení pomocných dýchacích svalů do dýchání nastává v případě větší fyzické aktivity, přičemž posun bránice může při maximálním nádechu dosahovat až 10 cm. (Slavíková, Švíglerová 2012, s. 17–18; Kittnar, O. et al. 2011, s. 277).

1.1.3 Regulace dýchání

Jak bylo uvedeno výše, dýchání je automatickým, mimovolným procesem. Člověk jej vykonává rytmicky, dýchání probíhá ve spánku i narkóze (Machová 2021, s. 87). Dýchání je přitom řízeno dvěma samostatnými, ale vzájemně propojenými mechanismy. Nervová regulace dýchání představuje volní regulaci dýchání, chemická regulace dýchání je, naproti tomu, mechanismus na vůli nezávislý, který adaptuje dýchání na momentální potřeby organismu. Nervová regulace dýchání probíhá díky aktivitě neuronů v mozkové kůře, v případě chemické regulace specializovaných neuronů v prodloužené míše a Varolově mostu. Na základě vzruchové aktivity nastane rytmický průběh dechového cyklu (Petřek 2019, s. 62).

Některé zdroje (Machová 2021, s. 87) v souvislosti s řízením dýchání nepracují s pojmem chemické regulace dýchání, ale s tzv. dýchacím centrem, které je umístěno v retikulární formaci v prodloužené míše. Aktivita dýchacího centra tak odpovídá principu chemické regulace dýchání, tedy stavu, kdy koncentrace oxidu uhličitého v krvi přímo ovlivňuje rychlost i hloubku dýchání. Na regulaci dýchání dále působí dráždění senzitivních zakončení bloudivého nervu v plicní tkáni. Rozruchy vznikající při nádechu způsobí útlum v dýchacím centru (prodloužené míše), čímž ustane stažení dechových svalů, následuje výdech. Při výdechu je dráždění senzitivních zakončení bloudivého nervu menší, vymizí útlum dýchacího centra, což vede k novému stažení dýchacích svalů.

1.1.4 Druhy dýchání

Rozlišujeme 3 druhy dýchání:

- *břišní (brániční, abdominální);*
- *hrudní (kostální, dolní žeberní);*
- *horní žeberní (klavikulární).*

Na břišním dýchání se podílí zejména bránice spolu s břišními svaly. Za normálního stavu organismu jde o nejefektivnější druh dýchání, který tvoří přibližně 60% celkové účinnosti dýchání. Břišní dýchání je velmi prospěšné pro masáž orgánů dutiny břišní, podporu peristaltiky střev i uvolnění bederní části páteře. Dále má největší účinky relaxační, což je hojně využíváno v psychoterapii. Dýchání hrudní zajišťuje především

pohyb spodních žeber. Při nádechu dochází k rozšíření hrudníku směrem dopředu, do stran, dozadu. Hrudní dech příznivě ovlivňuje činnost srdce i celkový krevní oběh. Ve srovnání s břišním dechem má spíše aktivizující funkci. Dýchání horní žeberní nastává pohybem horních žeber, stejně jako oblastí klíčních kostí. Při nádechu dochází v důsledku aktivity mezižebních svalů ke zvedání žeber směrem dopředu a nahoru. Na tomto typu dýchání se podílí i pomocné dýchací svaly, které mají vliv na zvýšené napětí ve svalech v oblasti krční páteře či pletence ramenního. Klavikulární dýchání není samo o sobě dostačující pro správné okysličování organismu, respektive jeho zdravé fungování. Přirozeně nastává v situaci, kdy jsme nervózní či máme strach. S ohledem na účinnost má horní žeburní dýchání význam jen v kombinaci s prvními dvěma druhy dýchání.

V ideálním případě bychom měli provádět tzv. plné dýchání, plný dech, který v sobě zahrnuje všechny tři druhy dýchání. K plnému dechu aktivně přispívá jóga, která pracuje s vědomým přesunem dechu v různých částech těla. Výhody plného dýchání spočívají především ve zlepšení kapacity plic, omezení intoxikace organismu zbytkovými plyny, zlepšení činnosti orgánů, spánku i celkovém pozitivním naladění i koncentraci. (Fakulta sportovních studií Masarykovy Univerzity 2012)

1.2 Dechová cvičení

Na dechová cvičení lze nahlížet z více úhlů pohledu, jejich využití je velice široké. V oblasti jazykové náleží dechová cvičení do skupiny přípravných cvičení, která předchází výuce správné výslovnosti. Do této skupiny dále patří cvičení na rozvoj motoriky, grafomotoriky, cvičení na rozvoj fonemického sluchu, cvičení na rozvoj zrakového vnímání i cvičení fonační. Dechová cvičení tvoří v této souvislosti součást logopedických cvičení, jak při obtížích s výslovností, tak v rámci prevence a rehabilitace onemocnění horních cest dýchacích. Z hlediska fyzického zdraví jsou dechová cvičení druhem vyrovnávacího cvičení, které se kromě běžné tělesné výchovy využívají ve sportovní přípravě, zdravotní tělesné výchově i léčebné tělesné výchově. Do vyrovnávacích cvičení dále patří uvolňovací, protahovací, posilovací, balanční, relaxační a aerobní cvičení, s tím, že některé jejich prvky mohou být využívána i v dechových cvičeních. Převážné využití dechových cvičení ve výuce je však v hudební výchově, kde jsou realizovány v rámci

průpravné fáze výcviku pěveckého dechu, před rozezpíváním. Zde nachází své uplatnění hlasová funkce dýchání i artikulace zvuků, které jsou velmi důležité při zpěvu, recitaci, respektive všeobecně při komunikaci mluveným slovem.

Obecně lze říci, že dechová cvičení cílí na uvědomělé zlepšení funkcí dýchání, které pozitivně ovlivňují základní oblasti tělesného i duševního zdraví, související schopnosti a dovednosti jedince. Zaměření dechových cvičení tak spočívá zejména ve vytvoření správného dýchacího návyku, nácviku hospodaření s dechem, tvorbě hlasu, správném držení těla, posílení dýchacího svalstva, zlepšení funkce vnitřních orgánů či uvolnění svalového i psychického napětí. Správným prováděním dechových cvičení dochází k podpoře krevního oběhu, zajištění přísunu kyslíku do tkání, což příznivě působí na mozkovou i svalovou činnost. (Fyzioterapie ČVUT 2016)

1.2.1 Zásady provádění cvičení

Provádění dechových cvičení je na jednu stranu vysoce individuální, kdy vychází ze zohlednění různých dýchacích specifíků, na straně druhé je však spojeno s dodržováním určitého metodického postupu, jehož účelem je realizovat dechová cvičení správným způsobem a jejich celkový efekt zintenzivnit. V tomto ohledu lze čerpat zejména z oblasti tělesné výchovy, kde je podstata dechových cvičení analyzována z fyziologického hlediska. S ohledem na konkrétní praxi lze zásady dále modifikovat stejně jako rozvíjet, zvláště pak upravit polohu těla u konkrétního cviku spolu se zapojením správně zvolené motivace pro danou věkovou skupinu dětí. U mladších dětí je vhodné použít příběhy se zvířátky, u starších dětí již zdůrazňovat zdravotní aspekty dýchání, tedy jeho význam. Hlavní zásady pro provádění dechových cvičení jsou tedy následující:

- *vnímání* – před regulací dechu je nezbytné si dech uvědomit, vnímání pohybu je přitom možné dosáhnout ve všech polohách; za nejsnadnější je považována poloha vleže na zádech nebo dýchání nosem se zavřenýma očima;
- *exteroceptivní facilitace* – dotek, hlazení, poklepová masáž nebo tlak zlepšují vnímání dané oblasti;

- *kladení rukou na oblasti dechu* – uvedené slouží k procítění dechu v různých oblastech těla, například v bedrech, podpaží, těsně pod klíčními kostmi, namísto rukou je možné použít přiložení polštářku, plyšové hračky či overballu;
- *mírně prohloubené dýchání do břicha* – mělo by jít o první krok v nácviku kontrolovaného dýchání, kdy si pomáháme představou nafukujícího se balónku v celé oblasti břišní dutiny, břicho při cvičení zvětšuje svůj objem především do stran a směrem dozadu, prohloubení dechu je spojeno s jeho zpomalením;
- *vědomé prohloubení dechu v dalších částech těla* – při změnách polohy těla dochází k vnímání i nácviku rozdílů v dýchání, na dýchání aktivně působí držení těla;
- *návrat ke vnímání dechu během cvičení či po jeho skončení* – dochází k sekundárně prohloubenému dechu, dech postupuje z hrudníku více do oblasti břicha;
- *práce s rytmem dechu* – postupné zpomalování nádechu i výdechu;
- *zdůraznění některé fáze dechu* – vědomé zaměření na uvědomování a zdokonalování dechového cyklu;
- *zadržování dechu* – postupné rozvíjení dechu, korekce chyb;
- *speciální způsoby využití dechu* – provádění dechových cvičení při psychomotorických aktivitách, v józe nebo při práci s hlubokým stabilizačním systémem. (Vařeková et al. 2021)

1.2.2 Polohy těla

Pro všechna dechová cvičení jsou charakteristické určité části těla, respektive polohy těla zapojené do dechového cyklu, a to zejména:

- *stoj* – poloha je vhodná zejména pro volnost pohybů hrudníku i páteře;
- *sed vzpřímený se spuštěnými bércei na lůžku či sed na židli* – v této poloze je umožněno volné dýchání hrudníku;
- *sed tzv. dětský – uvolněný s nataženými dolními končetinami* – z důvodu obloukovitého ohnutí páteře je omezeno brániční dýchání;
- *leh vzadu – na zádech* – v této poloze je dobře proveditelný především nádech, pohyb hrudníku je omezen jak dozadu, tak částečně do stran, poloha bránice je z důvodu tlaku břišních orgánů výše;

- *leh vpředu – na bříše* – hrudník je vpředu fixovaný, pohyb směřuje dozadu a částečně do stran, břišní svaly jsou v důsledku hmotnosti břišních orgánů méně pohyblivé, v této poloze je ztížen nádech;
- *leh na boku* – část hrudníku je volně pohyblivá, druhá část fixovaná;
- *šikmé polohy* – na zádech, bříše, boku;
- *paže v bok* – poloha vede ke zlepšení pohyblivosti horní části hrudníku;
- *paže v úrovni hlavy nebo výše* – poloha vede ke zlepšení pohyblivosti dolní části hrudníku. (Haladová 2010, s. 15)

1.2.3 Druhy cvičení

Členění dechových cvičení reflektuje zejména tělesné hledisko. Cvičení jsou také někdy synonymicky označována pod souhrnným pojmem dechová gymnastika. Dechová cvičení (dechová gymnastika) se dělí na základní a speciální. (Haladová 2010, s. 16)

1.2.3.1 Dechová cvičení základní

Základní dechová cvičení vycházejí z běžného rytmu dýchání prováděného společně s pohybem v rámci jednotlivých cviků nebo cvičebních sestav. Tento typ cvičení je využíván vždy ke zlepšení pohyblivosti hrudníku i zvýšenému provzdušnění plic. Cvičení začíná individuálně, s tím, že v případě, kdy jsou základní pohyby dobře zvládnuty, může být přistoupeno ke cvičení skupinovému.

Před prováděním cvičení je potřeba zajistit, aby horní cesty dýchací byly volné. Děti je tak nutné naučit, aby si vyčistily nos, pomocí něhož budou dýchat celou dobu – výdech ústy je umožněn pouze v případě zvýšené námahy. Základní dechová cvičení mohou být prováděna v lehu, vsedě, vstoje či s pomůckou. Podstata základních dechových cvičení je ve vykonávání jednoduchých pohybů, střídání nádechu a výdechu, provádění cviků na pravou i levou stranu.

1.2.3.2 Dechová cvičení speciální

Speciální dechová cvičení jsou cvičení klidově-volní (dříve statická), cvičení dynamická spojená s jednoduchými pohyby horních končetin, dolních končetin, trupu a cvičení s vědomě prohloubeným (dříve lokalizovaným) dýcháním.

Smyslem dechových cvičení klidově-volných je nácvik tzv. prohloubeného dýchání při přirozeném rytmu dechu, stejně jako změna rytmu dechu (rychlý vdech, pomalý výdech, či obráceně). Cvičení jsou nejčastěji prováděna v lehu na zádech, vsedě či vstoje. Pro udržení napětí dýchacích svalů používáme tzv. hláskovaný výdech. Jako příklady dechových cvičení klidově-volných můžeme uvést následující cviky:

- *pomalý nádech, prohloubený na 3–4 doby, modifikovaný výdech* (pomalý, prohloubený na 3–4 doby; rychlý, krátký výdech; zadržení dechu v polovině výdechu, následné pokračování);
- *pomalý nádech se zadržením dechu na krátkou dobu, pomalý, pravidelný výdech;*
- *pomalý nádech, nárazovitý výdech na 3–4 doby;*
- *pravidelný nádech, pomalý výdech na hlásku „s“ nebo „š“.*

V případě dynamického dýchání spojeného s pohyby končetin nebo trupu je pozornost zaměřena na nácvik správného rytmu dýchání v pohybu. Pomocí rychlejšího rytmu pohybu a prodloužení doby cvičení dochází k postupné zátěži dýchací i oběhové soustavy, s tím, že jedna fáze pohybu musí být spojena s nádechem, druhá s výdechem. Po celou dobu cvičení musí být současně dbáno na to, aby nebyl zadržován dech. Mezi příklady dynamických dechových cvičení můžeme zahrnout:

- *leh vzadu* – z připázení vzpažíme pravou ruku, nadechneme se, s výdechem návrat zpět; to samé opakujeme na druhou stranu;
- *leh vzadu* – s nádechem propneme špičky, s výdechem je přitáhneme;
- *leh vpředu* – s nádechem zvedneme hlavu, s výdechem ji vracíme zpět;
- *leh na pravém boku* – s nádechem zanožíme levou nohu, s výdechem nohu přednožíme, opakujeme na druhou stranu;
- *sed skřížmo* – s nádechem upažíme skrčmo obě ruce do svícnu, následuje mírný záklon trupu, připázení rukou, s výdechem mírný předklon trupu;
- *stoj spojný* – s nádechem ukročíme pravou nohou, ukloníme se v trupu; s výdechem návrat do výchozí polohy, opakujeme na druhou stranu.

Mezi dynamická dechová cvičení spojená s pohyby končetin nebo trupu dále řadíme dechová cvičení proti odporu. Základní poloha pro jejich provedení je rovný sed na židli

nebo sed skřížmo na žíněnce, ve kleku, na patách atp. Příklady cvičení mohou být následující:

- *nádech nosem, výdech ústy do nafukovacího míčku;*
- *nádech nosem, současně upažení pravé horní končetiny,* přičemž nafukovací míček držíme v levé končetině, výdech ústy do nafukovacího míčku, opakování na druhou stranu;
- *sed u stolu* – na stole je hrníček s vodou, trubičkou, následuje nádech nosem, výdech do trubičky tak, že bubláme do vody; při cvičení je možné zapojit pohyb paží i rukou.

U všech cvičení tohoto typu je možné používat i jiné druhy nafukovacích pomůcek, bublifuky atd. Současně je nutné dodržovat hygienické pravidlo, kdy každé dítě má vlastní hračku. Do cvičení proti odporu rovněž patří cvičení se zvukovou oporou, kterým může být pískání, syčení či vydávání jiných zvuků. Všechny cviky je možné provádět i v jiných výchozích polohách – např. vstoje, v chůzi atp.

Dechová cvičení spojená s vědomě prohloubeným (dříve lokalizovaným) dýcháním vychází z dýchání do určité části hrudníku při jeho současném prodýchání a dále z uvolnění hrudního koše. Při tomto typu dýchání je vhodné cvičení provádět proti tlaku ruky 3. osoby, kdy si dotyčný snáze uvědomuje místo nádechu. Pro děti i starší lidi jsou tato cvičení obvykle spíše obtížná, dýchání proti odporu se jim příliš nedaří. Dýchání vědomě prohloubené lze dále dělit na dechová cvičení s dýcháním hrudním a dechová cvičení s dýcháním břišním. V případě dechových cvičení s hrudním dýcháním dále rozlišujeme:

- *lokalizované dechové pohyby horní části hrudníku* – v poloze na zádech, popřípadě ve vzpřímeném sedu, odpor klademe pod klíčními kostmi či na sternu;
- *lokalizované dechové pohyby dolní hrudní postranní* – ve všech polohách, přičemž odpor směřuje proti posledním 3–4 žebrům z obou stran;
- *lokalizované dechové pohyby zadní části hrudníku* – vleže na břiše, v uvolněném sedu nebo vsedě s oporou o paže, odpor působí ve střední či dolní části hrudníku;
- *dechové pohyby hrudníku zaměřené jednostranně* – cviky jsou obdobné jako v předchozím případě, s tím, že odpor klademe do místa, které chceme „prodýchat“.

U dechových cvičení s dýcháním bráničním dominuje cvičení vsedě, popřípadě vstoje, pozornost je zaměřena na uvolnění břišní stěny při výdechu. Zvýšených dechových pohybů bránice je možné dosáhnout změnou polohy, konkrétně polohou vleže na břiše, v podporu klečmo s prodlouženým dýcháním do břicha, vleže na zádech za současného střídání jak povolení, tak kontrakce břišních svalů, i v poloze na boku. (Haladová 2010, s. 16–18)

1.2.4 Dechová cvičení v RVP ZV

RVP ZV terminologii dechu, dýchání či dechových cvičení důsledně nerozlišuje. Uvedené tři pojmy obsahuje na několika místech, což v podstatě odpovídá různým způsobům (a oblastem) využití dechových cvičení. Konkrétně jde o následující vzdělávací obory (vše v rámci 1. stupně ZŠ):

- *Český jazyk a literatura – Komunikační a slohová výchova*
 - očekávané výstupy – 1. období
žák
 - *ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči*
 - očekávané výstupy – 1. období, minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření
žák
 - *ČJL-3-1-04p, ČJL-3-1-05p, ČJL-3-1-06p dbá na správnou výslovnost, tempo řeči a pravidelné dýchání*
 - učivo – mluvený projev
 - *základy techniky mluveného projevu (dýchání, tvoření hlasu, výslovnost)*
- *Hudební výchova*
 - očekávané výstupy – 2. období, minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření
žák
 - *HV-5-1-06p správně hospodaří s dechem při interpretaci písni – frázování*

- učivo – vokální činnosti
 - *pěvecký a mluvní projev – pěvecké dovednosti (dýchání, výslovnost, nasazení a tvorba tónu, dynamicky odlišený zpěv), hlasová hygiena, rozšiřování hlasového rozsahu*
- *Dramatická výchova – doplňující vzdělávací obor*
 - očekávané výstupy – 1. období
 - žák
 - *DV-3-1-01 zvládá základy správného tvoření dechu, hlasu, artikulace a správného držení těla, dokáže hlasem a pohybem vyjadřovat základní emoce a rozpoznávat je v chování druhých*
 - učivo – základní předpoklady dramatického jednání
 - *psychosomatické dovednosti – práce s dechem, správné tvoření hlasu, držení těla, verbální a neverbální komunikace*
- *Tělesná výchova, Zdravotní tělesná výchova*
 - učivo – činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení
 - *zdravotní oslabení – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení).*

(Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání 2023)

Na základě výše uvedeného lze shrnout, že v RVP ZV jsou dechová cvičení (dech, dýchání) včleněna do čtyř vzdělávacích oborů – Českého jazyka a literatury, Hudební výchovy, Dramatické výchovy a Tělesné výchovy – Zdravotní tělesné výchovy, buď v rámci očekávaných výstupů nebo oblastí učiva. Nicméně, s ohledem na fyziologickou podstatu dechových cvičení je nezbytné mít na paměti, že jsou základními předpoklady pro další dovednosti i učivo, které v RVP ZV již konkrétně vymezeny jsou, například čtení, různé formy verbální i neverbální komunikace atp.

1.3 Artikulace

Artikulace (lat. *Articulatio*; článkování; výslovnost) je pojem užívaný zejména v lingvistice,¹ neboť jde o jednu ze základních anatomicko-fyziologických podmínek řeči, vedle smyslového vnímání, činnosti CNS, motoriky a pohybové koordinace. (Kutálková 2011, s. 15–18)

Artikulací označujeme vytváření hlásek mluvidly nebo také koordinovanou činnost mluvidel vedoucí k produkci řeči. Na artikulaci participují všechny mluvní orgány. Budeme-li na ni nahlížet v širším slova smyslu, jsou vlastními mluvními orgány dýchací ústrojí, hláskové (fonační) ústrojí a artikulační (hláskotvorné, modifikační) ústrojí. V užším smyslu se od dechového ústrojí jakožto složky artikulace odhlíží, za mluvní orgány jsou považována pouze ústrojí hlasové a artikulační.

Artikulaci lze rozlišit na základní a doplňkovou. Základní artikulací dojde ke vzniku hlásky, doplňkovou artikulací pak k dotvoření hlásky na jiných místech. Hlásku můžeme popsat jako konkrétní zvukovou realitu řeči s určitou akusticko-artikulační charakteristikou, narozdíl od fonému, který je jednotkou jazykovou. (Dvořák 2001, s. 23; Krčmová 2009; Krčmová 2017)

1.3.1 Hlasové ústrojí

Ke vzniku hlasu dochází ve střední části hrtanu, kde je uloženo hlasové (fonační) ústrojí. Z hlediska stavby má hrtan, respektive hrtanová dutina, tvar přesýpacích hodin. Na nejužším místě hrtanu nacházíme nepravé řasy hlasové, které však na tvorbu hlasu nemají vliv. Naproti tomu, pravé řasy hlasové (hlasivky), které jsou uloženy pod nimi, jsou pro tvorbu hlasu zásadní. Svou podstatou jde o hlasové vazy – pružná vazivová vlákna a hlasivkový sval, které jsou pokryty jemnou bělavou sliznicí. Mezi nimi je úzká (hlasová, hlasivková) štěrbina trojúhelníkového tvaru – vpředu užší, vzadu širší. Při klidném dýchání je hlasová štěrbina široce rozevřena. (Machová 2021, s. 85)

Postavení chrupavek hrtanu, rozevření hlasové štěrbiny i pohyb hlasivek (jejich napínání nebo uvolnění) ovlivňuje aktivita hrtanového svalstva, které reaguje na tlak vydechaného vzduchu (Krčmová 2009, s. 43). Před mluvením dojde k napnutí

¹ Pojem „artikulace“ je rovněž užívaný i v hudbě, matematice či medicíně.

hlasivek – v tomto kontextu hovoříme o tom, že zaujmou fonační postavení, čímž se uzavře hlasová štěrbinu. Při výdechu hlasová štěrbinu mění svou polohu – rozevře se a opětovně zavře. V důsledku toho dojde k rozechvění sloupce vzduchu nad hlasivkami a vzniku zvuku – tzv. základního hlasového tónu. Základní hlasový tón však ještě není lidským hlasem. Díky rezonanci v dutině ústní, hrudní, nosohltanu a vedlejších dutinách nosních se zesiluje a zabarvuje svrchními harmonickými tóny. (Machová 2021, s. 85; Slavíková, Švíglerová 2012, s. 77)

Z hlediska tvorby hlasu jsou pro artikulaci rozhodující:

- *hlasová hygiena* – užívání hlasu přiměřené hlasitosti;
- *tvrdý a měkký hlasový začátek* – měkký hlasový začátek je upřednostňován, neboť při něm dochází k postupnému rozkmitání hlasivek, k tvrdému hlasovému začátku dochází před samohláskou na počátku fonace, v případě tvrdého hlasového začátku mluvíme o tzv. rázu;
- *schopnost regulovat sílu a výšku hlasu* (Kutálková 2011, s. 16; Krčmová 2009).

1.3.2 Artikulační ústrojí

Modifikující ústrojí je ústrojím artikulačním v užším slova smyslu, z fyziologického hlediska je uloženo nad hrtanem. Tvoří jej: dutina hrdelní, dutina nosní, dutina ústní. Dutina hrdelní (laryngální) navazuje na hlasivky a končí v místech, kde se jazyk při artikulaci co nejvíce přibližuje patru. Z hlediska funkce pro řeč jde o rezonanční prostor, jehož objem je závislý na pohybu kořene jazyka, pozici jazyka v ústech i činnosti svalů hrdla. Ke změnám hrdelní dutiny dochází zejména při tvoření samohlásek. Důležitá je i práce krčních a hrdelních svalů. Při jejich sevření, v důsledku například změny psychického stavu mluvčího (případ nervozity) nastává změna znění řeči.

Dutina nosní (nazální) je neproměnlivý rezonanční prostor z hlediska tvaru i velikosti, jeho role je podstatná při výslovnosti nosních souhlásek. Obecně platí, že u většiny souhlásek je průchod do nosní dutiny uzavřen tím, že dochází ke zvednutí měkkého patra (vela). To je následně přitisknuto k zadní stěně ústní dutiny. U nosních souhlásek však

zůstává průchod do nosní dutiny uvolněn. Při špatné funkci měkkého patra dochází ke vzniku hůňavosti.

Přední ohraničení ústní dutiny tvoří rty, vzadu přechází dutina ústní do dutiny hrdelní. V ústní dutině jsou aktivní (pohyblivé) mluvní orgány – rty, zuby, jazyk – a místa, na nichž se vytváří zúžení nezbytná pro tvoření souhlásek. Dochází zde k diferenciaci většiny zvuků řeči. (Krčmová 2009)

1.3.3 Smyslové vnímání

Pro artikulaci jsou zásadního významu především zrak a sluch. Konkrétně je nutné uvést: kvalitní zrakové vnímání (především zrakovou pozornost, postřeh), neboť neverbální informace tvoří větší část sdělení, dále koordinaci očních pohybů, nezbytnou pro plynulé čtení a sluchové vnímání (akustickou pozornost, paměť, hudební sluch, fonemický sluch – schopnost sluchu rozlišovat fonémy). Fonemický sluch se u dětí rozvíjí postupně od raného dětství zejména pomocí různých her nebo činností.

1.3.4 Centrální nervový systém

K porozumění slovních symbolů dochází v důsledku poměrně složitého procesu v mozkové činnosti člověka. Sluchovým ústrojím je zachycen sluchový podnět (mluvené slovo), který je následně zpracováván ve sluchové korové oblasti (sluchové kůře) spánkového laloku kůry mozkové. Ta má část primární a část sekundární, kam spadá i tzv. Wernickeova řečová oblast, ve které dochází k dalšímu zpracování vnímaných akustických informací. V sekundární části je uloženo i tzv. Brocovo centrum, jehož úkolem je řeč vytvářet.

V okamžiku, kdy je sluchový podnět zachycen a zpracován ve sluchové kůře, dochází k vytvoření mluvních schémat v Brocově centru. Vzruch je veden hybnými (motorickými) nervy ke svalovým skupinám mluvidel, čímž dojde k samotnému pohybu svalů mluvidel. Ve výsledku pak nastane koordinovaný pohyb – mluvení. (Syka 2010)

CNS je dále zodpovědný za:

- *soustředění;*
- *napodobovací reflex* – základní a nejúčinnější způsob jakéhokoli učení zejména v předškolním či mladším školním věku;

- *pravolevou orientaci* – souvisí nejen s používáním dominantní ruky, ale i orientací v prostoru (Kutálková 2011, s. 17).

1.3.5 Motorika a pohybová koordinace

S řečí, artikulací i artikulačními cvičeními bezprostředně souvisí motorika a pohybová koordinace, respektive její tři podoblasti:

- *motorika velkých svalových skupin* (obecná obratnost);
- *jemná motorika (mluvidla, ruce) a pohybová koordinace* – jemná motorika mluvidel je daná přesnými, rychle za sebou jdoucími artikulačními pohyby, díky pohybové koordinaci dochází k ovládnutí pohybů;
- *koordinace ruka – oko* – jedná se o nutný požadavek pro všechny manuální činnosti, v kontextu této práce zejména v oblasti čtení. (Kutálková 2001, s. 18)

1.3.6 Vývoj řeči u dětí

Z hlediska ontogenetického vývoje řeči jsou pravidla pevně formulována jen v případě počátečních fází vývoje, neboť u každého z dětí hrají stěžejní roli jeho individuální dispozice. Prvním zvukovým projevem dítěte je typicky pláč nebo kýchnutí – k oběma přitom dochází již při porodu. Zvukový projev, který dítě vydává v prvních dnech života, je stejný. Pláč, který má podobu spíše neurčitěho křiku, je reflexní činností, která nutně nemusí znamenat neuspokojení potřeby dítěte. Ke změně v křiku dítěte dochází kolem šestého týdne. Křik má tvrdý, ostrý hlasový začátek, zvětšuje se rozsah hlasu i jeho intenzita, dítě začíná vyjadřovat jasně své pocity libosti i nelibosti. Dochází rovněž k rozšíření škály zvuků, protože dítě opakuje sací pohyby, začíná zacházet s prvními pohyby jazyka i rtů. Kolem třetího měsíce jsou pak pocity spokojenosti vyjádřeny měkkým hlasovým začátkem, spokojeným broukáním, vrněním. Převažují hrdelní zvuky, neboť u ležícího dítěte jsou artikulační svaly slabé, mírně se svažující do hrtanu. Hlasové projevy zpravidla připomínají samohlásky „A“ či „E“, přibližováním a oddalováním rtů připomínají souhlásky „P“, „B“, „M“.

V tzv. období „žvatlání“ dítě rozšiřuje množství zvuků – objevuje možnosti melodie, mění výšku i sílu hlasu, což může navenek znít jako prozpěvování. Obdobné hlasové projevy jsou označovány jako tzv. zvučky, které akusticky někdy připomínají hlásky nebo

slova, někdy jde o mlaskání, cvakání či písknutí. Tyto zvuky nejsou projevem vědomé činnosti, opět jde o reflexní děj, pudovou hru s mluvidly, která dítěti přináší pocity libosti. Nejde však o začátek vlastní řeči, k vydávání hlasu dochází při hře s řečovými orgány. Reflexivitu děje můžeme odůvodnit i skutečností, že děti na celém světě bez ohledu na světadíl či kulturu používají stejné zvuky. Toto období proto také označujeme jako „žvatlání pudové“. Zvuková komunikace bývá doprovázena výrazy obličeje, pohyby těla, ručiček, špulením rtů, otáčením hlavičky či pohybem očí. Mezi „slova“, která se v tomto období objevují, patří *mama*, *papa*, *tata*. Ve většině jazyků jsou tak uvedená slova přijata jako označení rodičů, avšak ve své podstatě jde vlastně o přirozený důsledek nejčastěji používaných shluků hlásek.

K napodobování okolí u dítěte dochází na počátku 7. měsíce, kdy dochází k přebírání gestikulace i výrazů obličeje, přejímání slyšených zvuků. Hovoříme tak o období „napodobivého žvatlání“. Děti umí velmi přesně vnímat a osvojit si zejména melodii řeči včetně tempa, zásadní je pro ně rytmus. Ve třetím čtvrtletí pak hovoříme o období „rozumění řeči“. Důležitou roli při celkovém porozumění stále hraje výrazná mimika spolu s melodií, nicméně význam slov získává na větším významu – dítě si začíná spojovat slova jak s předměty, tak situacemi. V této fázi dítě pomalu začíná rozumět prvním básničkám či slovním pokynům, pomocí gesta či náhodného zvuku reaguje na první otázky související především s orientací předmětů, lidí. Stále platí, že dítě reaguje spíše na melodii než obsah slova, proto stejná otázka, kterou řekneme stejnou melodií v cizím jazyce nebo u ní změním pouze jedno slovo, vyvolá stejnou odezvu. Během období rozumění řeči je pro dítě stěžejním dostatek podnětů v rodinném prostředí, které podmiňují další vývoj řeči i myšlení. Před prvním rokem dítě ve většině případů ještě není schopno vyslovit slovo, jehož významu rozumí. Slovo sice říci umí, ale náhodně.

První vědomě vyslovená slova je dítě schopno říci v období okolo svých prvních narozenin – toto období označujeme jako „období začátku aktivní řeči“. Délka takových slov činí obvykle jednu až dvě slabiky, přičemž jde o slova, která vyjadřují něco, co získalo pozornost dítěte (*auto*, *bota*, *pápá*). Na rozdíl od předchozího období dítě vyslovovanému slovu rozumí. Současně platí, že slova plní funkci celé věty, teprve postupně přechází na podobné předměty. První věta vzniká v důsledku stále sílící potřeby dítěte vyjádřit

myšlenky, kdy izolovaná slova již přestávají stačit. V této souvislosti dítě používá slovo *mama* častěji, neboť potřebuje vyjádřit nějakou nálehavou prosbu nebo přání v přítomnosti matky. Aktivní slovní zásoba dítěte kolem roku a půl věku je přibližně 50 slov.

Řeč jakožto nástroj myšlení i sdělování nastává v průběhu druhého roku věku. Dítě již ví, co si myslí nebo představuje, je schopno toto vyjádřit slovy nebo zvukomalebnými výrazy. Mluví v krátkých větách, co do slovní zásoby může jít o 250–400 slov. Aktivní slovník tříletého dítěte obsahuje asi 800 slov. V tomto věku je typické i období otázek typu *Co je to? Proč?* apod. Ačkoli jsou pro nejbližší okolí tyto otázky často vyčerpávající, představují z hlediska vývoje řeči dítěte důležitý krok. Dítě si v tomto období nadále rozšiřuje slovní zásobu, ujasňuje si gramatické struktury, přičemž současně se u něj rozvíjí tzv. sociální tolerance řeči, tedy skutečnost, jak bude v budoucnu mluvit a vystupovat (zda bude ostýchavé, nebude mít obtíže prosadit svůj názor atp.). Před čtvrtým rokem dítě dosahuje již dostatečné slovní zásoby, takže participuje na běžné řečové interakci v rámci svého prostředí. Aktivní slovník šestiletého dítěte je přibližně 2 500 pojmů. Je přitom obecně známé, že růst slovní zásoby dále pokračuje, v podstatě trvá po celý život.

Z hlediska vývoje výslovnosti u dětí lze konstatovat, že samohlásky není nutné nějak zvlášť sledovat, neboť k jejich správné artikulaci dochází velmi brzy. Jejich kvalitu zásadně ovlivňuje správný mluvní vzor. Někdy činí obtíže výslovnost „A” nebo „E”, které by však měly do pátého roku věku dítěte odeznít. Vývoj výslovnosti souhlásek je postupný. Dítě nejprve vyslovuje retné hlásky „P“, „B“, „M“, „F“, „V“. Problémy obvykle nečiní ani souhlásky „T“, „D“, „N“. Ve věku tří let dítě standardně začíná používat sykavky, avšak s ohledem na jejich nepřesnou výslovnost zní řeč „šišlavě“. Správné užití hlásek „Č“, „Š“, „Ž“ je většinou spojeno s předchozím správným osvojením hlásek „Ď“, „Ť“, „Ň“. Pořadí výslovnosti sykavky je zcela individuální, velmi závisí na schopnosti sluchové diferenciaci, fonemickém sluchu. Po pátém roce věku dítěte by již sykavky měly být vyslovovány správně. V případě měkčení platí, že pro dítě je zpočátku obtížné rozlišit podobně znějící „T“/„Ť“, proto si situaci „zjednodušuje“, tedy vyslovuje všude „T“, „D“, „N“ (*tycho, konýk*). K měkčení v řeči dochází po čtvrtém roce, následkem zdokonalení schopnosti používat svaly mluvidel spolu s zpřesňujícím se fonemickým sluchem. Po pátém roce věku dítěte jsou vyslovovány hlásky „L“, „R“, „Ř“. Hlávka „R“ většinou nahradí dosavadní

„L“ (*lyba, lak*), zpravidla poté následuje „Ř“, popřípadě je výskyt obou hlásek současný. Do šesti let dítě obvykle tyto tři hlásky při dobrých motorických schopnostech zvládne.

V průběhu řečového vývoje často vyvstane situace, kdy dítě umí říci některou z hlásek jako zvuk, ale ve slově používá hlásku jinou (např. *matinka*). Ačkoli je schopno správně vyslovit slovo *šaty* nebo *sobota*, u slova *sušenka* má obtíže. Přitom jde o přirozený jev, který je součástí standardního vývoje dítěte. Zároveň je nutné vzít v potaz, že řečový vývoj probíhá u různých hlásek v různém tempu. Diferenciace hlásek včetně jejich správného použití by měla být ukončena kolem šesti let věku dítěte. Jako hraniční věk pak pro vývoj výslovnosti bývá uveden sedmý rok dítěte, kdy dochází k definitivní fixaci základních mluvních návyků. Závěrem je nutné dodat, že s ohledem na zvládnutí artikulace dané hlásky je nezbytné po jejím osvojení počítat s tím, že trvá ještě nějakou dobu, než se hláska stane trvalou součástí zvukové struktury řeči dítěte. (Kutálková 2005, s. 37–46; Vyštejn 1995, s. 16–23)

1.3.7 Poruchy výslovnosti

I v případě artikulace mohou nastat obtíže, které vyústí v poruchách výslovnosti. Ty je pak nutné napravovat ve spolupráci s logopedem. Příčiny poruch výslovnosti nelze omezit na výčet separátních faktorů, jde spíše o komplexní problematiku. Podmínky pro život jsou horší než dřív – poškození životního prostředí působí již na vývoj plodu, dítě se rodí do uspěchaného, chaotického světa s přemírou podnětů i informací. Ke vzniku poruch výslovnosti dále přispívají metody výchovy – autoritativní výchova, nedostatek času a pozornosti věnované dítěti, nárůst emancipace žen, upuštění od tradičních vzorců chování či tlak na dokonalost dítěte.

Zjednodušeně lze říci, že nepřesnou výslovnost lze u dítěte tolerovat do pěti let věku, u nejobtížnějších hlásek ještě déle. Z hlediska typu poruch výslovnosti rozlišujeme:

- *výslovnost nesprávnou* – dítě nahrazuje ty hlásky, které dosud neumí, jinými, které však vysloví správně; pozitivně působí cvičení obratnosti mluvidel, hry na zvuky, zpívání atp.; systematická logopedická péče v případě trvajících obtíží nastává kolem čtyř a půl roku věku dítěte;

- *výslovnost vadnou* – ve výslovnosti dítěte je hláska, která patří do systému hlásek jiného jazyka (např. zadní R, mezizubní výslovnost sykavek); na rozdíl od nesprávné výslovnosti je šance na spontánní zlepšení výslovnosti velmi malá.

Z pohledu závažnosti poruch výslovnosti hovoříme o:

- *patlavosti – dyslalii*;
- *prosté dyslalii* – pokud porucha zahrnuje pouze málo hlásek.

K zahájení logopedické péče obvykle dochází po čtvrtém roce věku dítěte. Zpočátku se analyzují především důvody vzniku poruchy, jsou uplatňovány individuálně zvolené postupy. K nápravě výslovnosti by mělo dojít nejpozději do konce předškolního roku, tedy do zahájení povinné školní docházky. Výjimkou je nácvik sykavek společně s hláskami „L“, „R“, „Ř“, který je možný prodloužit do 1. třídy. Úspěch při nápravě je přirozeně závislý na mnoha faktorech. Je nezbytné respektovat tempo rozvoje řeči, typ nervové soustavy, zájmy dítěte, vývoj dítěte, respektive jeho rovnoměrnost. Péči je dále nutné zahájit včas, disciplinovaně dodržovat cvičení i postup v rámci domácí přípravy.

Kromě poruch řeči může dojít k opožděnému vývoji řeči. Častou příčinou, velmi aktuální v době digitálních technologií, je nedostatek mluvního kontaktu. V rámci výchovy je tak nutné na dítě hodně mluvit, nechat jej, aby komentovalo nejrůznější věci, obecně vytvářet podmínky pro procvičování řečových dovedností. Nedílnou součástí takové výchovy by měla být pozitivní zpětná vazba, pochvala za snahu, nikoli za výsledek. Podstatou všech aktivit je poznatek dítěte, že řeč je k něčemu dobrá a přináší příjemné zážitky. Při opožděném vývoji řeči „neklademe primární význam výslovnosti. Kromě výše uvedených příčin může opožděný vývoj řeči vzniknout následkem lehké mozkové dysfunkce. Děti s těmito obtížemi mluví pozdě, navzdory intenzivní péči se řeč rozvíjí pomalu, věty jsou krkolomné, gramaticky nesprávné, ve výslovnosti je nápadná především neschopnost diferenciovat tvrdé i měkké slabiky, dvojice sykavek, hlásky znělé. Souhrnně pak hovoříme o dysfázii. Lehčí případy dysfázie je možné odstranit během vývoje, komplikovanější formy často vyžadují zařazení dítěte do speciální školy zaměřené na rozvoj řeči. Mezi další příčiny opožděného vývoje řeči řadíme poruchu sluchu nebo zraku nebo snížení rozumových schopností.

V souvislosti s významem správného dýchání a dechových cvičení je dále vhodné stručně pojednat o koktavosti, jakožto jedné z frekventovaných poruch výslovnosti. Lze se s ní setkat ve vyspělých civilizacích s rychlým životním stylem či ve společnostech s chladnou, nadměrně disciplinovanou výchovou, výchovou perfekcionistickou, která dítěti nedává prostor pro nalezení vlastního „středu“ nebo výchovou nedůslednou, nesystematickou. Projevy koktavosti nastávají v obdobích rychlého vývoje dítěte nebo při větších změnách v životních zvyklostech, kdy je přetížena nervová soustava nad míru únosnou pro daný organismus. S tím souvisí i fakt, že koktavost může vzniknout jako důsledek duševní poruchy, šoku, ale i „přebujelé“ radosti, tedy stavů spojených s vysokou emocionální složkou. Častěji však vzniká s menší nápadností, kdy se pozvolna zhoršuje.

Príznaky koktavosti spočívají v opakování první či poslední slabiky slova, protahování první slabiky, celkově nevyrovnaným tempem řeči. Její projevy jsou i tělesné – dítě může rudnout nebo blednout v obličeji, stahovat obličej do grimasy, dělat pohyby nepřiměřené situaci. Naprostá většina dětí trpících koktavostí neumí správně hospodařit s dechem. Dominuje dýchání nosem v důsledku opakovaných či nedoléčených infekcí dýchacího ústrojí, roli hraje i nedostatek pohybové aktivity. Při mluvním projevu se tak dítě musí nadechnout častěji, v toku řeči vytváří pauzy navíc či nerespektuje pauzy na obvyklých místech. Pro nápravu koktavosti je důležité, aby dítě mělo mluvní vzor dodržující správné dechové návyky. Velice vhodná je i hra na dechový nástroj a především zpomalení tempa řeči s vokalizací samohlásek se změnou tvaru rtů.

V průběhu vývoje dítěte je náchylnost ke koktavosti proměnná. Riziko prudce stoupá kolem třetího roku, klesá kolem čtvrtého roku, ale může trvat i po nástupu do 1. třídy. Do 7 let věku by měla být situace stabilní, k nárůstu může dojít ještě kolem 10 let věku v souvislosti s přechodem na 2. stupeň. Ve věci nápravy koktavosti by chování dospělých mělo být vůči dětem nápomocné, bez opravování, negativní zpětné vazby, nadměrného zatěžování dítěte. Důležitou úlohu má věnování dostatku pozornosti dítěti včetně vyjasnění neznámých věcí včetně přípravy na situace, které mohou být náročné na zvládnutí. Dospělí by tak měli s mluvením pomáhat, napovídat slova, doplňovat řeč v případě zadrhnutí, rozšiřovat přirozenou cestou slovní zásobu dítěte – užívat básničky, písničky, říkadla. Neméně důležité je eliminace situací, které jsou pro dítě obtížné z hlediska mluvení. Pokud

potíže s koktáním nezmizí během krátké doby, je nezbytné přistoupit k logopedickému vyšetření. V závažných případech je logopedická péče doplňována specializovanými lékařskými vyšetřeními. Ve většině případů je průměrná doba ambulantní logopedické intervence jeden rok, v závislosti na komplikovanosti případu. (Kutálková 2005, s. 46 – 70)

1.4 Artikulační cvičení

Špatná artikulace vede ke zhoršené srozumitelnosti řeči a změnám v kvantitě i kvalitě hlásek. Artikulační cvičení, která patří stejně jako dechová cvičení do kategorie průpravných cvičení, jsou proto cíleně zaměřena na efektivní zlepšení komunikace, zejména pomocí nácviku správné výslovnosti nejen u hlásek, ale i slov. Primární význam artikulačních cvičení lze spatřovat právě ve zdokonalení výslovnosti – cvičení kladou důraz na správné tvoření zvuků pomocí pohybu rtů, jazyka, dolní čelisti, měkkého patra. Mimo to napomáhají rozvoji artikulační flexibility, zvýšení pohyblivosti mluvidel, odstranění případných jazykových překážek i posílení svalů spojených s řečí. (Hublová 2020)

Samotná artikulace hlásky má tři fáze:

- *intenzi* – nastavení mluvidel k realizaci hlásky;
- *tenzi* – setrvání mluvidel v zaujatém postavení při vyslovování hlásky;
- *detenzi* – závěrečnou fázi artikulace hlásky, povolení napětí svalstva mluvidel.

(Dvořák 2001, s. 23)

Při vyvozování jednotlivých hlásek je přitom současně nezbytné dodržovat určité zásady, jmenovitě:

- *provedení přípravných cvičení jazyka a rtů* (blíže viz níže – motorika mluvidel);
- *následné vyvozování hlásky*;
- *fixování hlásky ve slabikách i slovech*;
- *automatizace hlásky* (Logopedieonline 2023).

1.4.1 Motorika mluvidel

Cvičení na jemnou motoriku mluvidel, ze které artikulační cvičení vychází, lze rozdělit do dvou skupin. U obou skupin cvičení přitom nejde o rychlost, ale o přesnost pohybu. Jednotlivé pohyby je vhodné provádět pomocí her nejprve pomalu, případě s použitím zrcátka, následně přejít ke zrychlování. Na rty nebo dásně můžeme také namazat krém, čokoládu či jogurt, které dítě olizuje, což podpoří správné provedení pohybu.

V první skupině jsou cvičení podporující nácvik obecné obratnosti, která je možné efektivně využít již u malých dětí. Zde je nezbytný multisenzorální přístup spolu se správnými průvodními zvukovými efekty pohybů. Pohyby jsou obecně zaměřené, jedná se například o následující:

- *pohyb jazyka odzadu dopředu, zpět* – opakované vyplazování jazyka („čertík“);
- *pohyb jazyka ze strany na stranu* – pohyb jazyka z koutka do koutku („čertík se rozhlíží“);
- *pohyb jazyka nahoru, dolů* – olíznutí horního či spodního rtu;
- *kruhový pohyb jazyka* – olíznutí rtů do kruhu;
- *špulení rtů* – foukání, dávání „pusinky“;
- *roztážení rtů* – úsměv, ceníme zoubky;
- *uvolnění rtů* – prstem brnkáme o rty;
- *napětí rtů* – mezi rty je umístěn předmět (např. papírek);
- *udělat jazykem bouli* – na tvářích, rty jsou sevřeny;
- *kloktání*.

Ve druhé skupině cvičení dochází ke specializovanějším pohybům podle hláskových skupin. Konkrétně lze například uvést:

- *pohyb po dolních (horních) alveolách (hrboly na dásni těsně pod zuby)* – počítání zoubků, olizování čokolády;
- *vibrace rtů* – frkání jako koník;
- *pohyb shora dolů, zpět* – na špičku jazyka dáme malý kousek piškotu, předmět přemístíme od horních k dolním alveolám;
- *ťukání špičkou jazyka na horní alveoly*;

- *přítisknutí špičky jazyka na střed za dolní (horní) řezáky* – opět se jazykem přidržuje kousek piškotu;
- *roztáhnutí jazyka doširoka*;
- *zvednutí okraje jazyka*.

V případě pohybů jazyka je dále nutné sledovat tzv. podjazykovou uzdičku, zejména to, zda blokuje pohyby jazyka, v případě velkého omezení jazyka je nezbytné uzdičku uvolnit. Dalším problematickým faktorem, byť ne rozhodujícím pro artikulaci, může být tvar zubů. Při všech cvičení je třeba, aby byla v obličeji správné napětí svalů – tzv. správný tonus orofaciálního svalového systému. (Kutálková 2001, s. 62–65)

1.4.2 Typy hlásek

Ve všech jazycích světa rozlišujeme zvuky řeči z hlediska artikulace na hlásky, které jsou tvořené při otevřeném mluvním ústrojí – samohlásky (vokály) – a hlásky, které jsou tvořené pomocí překážek – souhlásky (konsonanty). Toto dělení je však zjednodušené, neboť i u některých souhlásek je průchod artikulačním ústrojím poměrně volný (např. „F”, „J”).

Samohlásky

Samohlásky jsou hlásky s tónovou strukturou nebo také *„čisté tóny, jež vznikají chvěním hlasivek a jimž se v dutině ústní různou rezonancí (dle tvaru této dutiny) dostává různého zabarvení.“* (Polášek 1922, s. 7) Všechny vokály vznikají na základě stejné hlasové linie, k jejich diferenciaci dochází v nadhrtanových prostorech kombinací rezonancí, díky kterým je soustředěna zvuková energie v určitých tónových pásmech. Každá samohláska tak má odlišnou strukturu, vzájemný poměr tónových složek. Při artikulaci samohlásek je výchozím postavení jazyka v dutině ústní, které je doplněno doprovodným pohybem pomocí rtů, spodní čelisti, vela, napjatost mluvních orgánů i doba trvání celé artikulace. Pro vytvoření stejně jako identifikaci vokálů jsou nezbytná minimálně dvě tónová pásma, samohlásky jich mají až šest. (Krčmová 2009)

Samohlásky dělíme na jednoduché samohlásky (monoftogy), kterými jsou „I”, „Í”, „U”, „Ú/Ů”, „E”, „É”, „O”, „Ó”, „A”, „Á”, a dvojhásky (diftongy), mezi něž patří „OU”, „EU”, „AU”. Základní artikulace vychází z pohybu jazyka, a sice z neutrálního postavení,

keré je obdobné jako v případě klidného dýchání. Posun jazyka ovlivňuje poměr objemů jak dutiny ústní, tak hrdelní. Vokály můžeme dělit z několika hledisek:

- podle toho, jak vysoko jazyk směřuje k patru:
 - *zavřené*: „U”, „I”;
 - *polozavřené*: „O”, „E”;
 - *otevřené*: „A”.
- podle toho, ke které části patra jazyk směřuje:
 - *zadopatrové*: „U”, „O”;
 - *předopatrové*: „E”, „I”;
 - *mimopatrové*: „A”.
- podle otvoru rtů → článkování samohlásek:
 - *za otvoru okrouhlého*: „O”, „U”;
 - *za otvoru podélného*: „E”, „I”;
 - *za úplného rozevření*: „A”.
- podle trvání (kvantity):
 - *krátké*: „U”, „O”, „A”, „E”, „I”;
 - *dlouhé*: „Ú” („Ů”), „Ó”, „Á”, „É”, „Í”. (Polášek 1922, s. 8)

Souhlásky

Artikulační podstatou souhlásek je existence překážky (striktury) v mluvním ústrojí. Jejich zvukový obraz spočívá v šumu (samostatném či obsahujícím i složku tónovou). Početná skupina konsonantů není z akustického hlediska stejnorodá. Rozdělit ji lze rovněž z několika různých hledisek, uvést lze například:

- podle sluchového dojmu, respektive způsobu článkování:
 - *ražené souhlásky* (explosivy) – vytváří se náhlým proražením (explozí) závěru; patří sem souhlásky: „P”, „B”, „T”, „D”, „Ť”, „Ď”, „K”, „G”;
 - *třené souhlásky* (frikativy) – proud výdechu konstantně tře o plochy zúženého průchodu; jde o souhlásky: „H”, „CH”, „J”, „Z”, „S”, „Š”, „F”, „V”, „Ř” („Ř” současně spadá i do souhlásek kmitavých – viz níže);

- *kmitavé souhlásky* – rychlým kmitáním špičky jazyka dojde k zavření a otevření průchodu vzduchu; patří sem souhlásky: „R”, „Ř”;
- *nosové souhlásky* (nazální) – jsou tvořeny skrze výdechový proud, který se odrazí od nastrojeného závěru a uniká za spolupůsobení čípku nosem; jsou to: „Ň”, „N”, „M”;
- *bokové souhlásky* (laterální) – průchod vzduchu je uzavřen uprostřed, ale otevřen po stranách; náleží sem souhláska „L”.
- podle činnosti hlasových vazů:
 - *souhlásky znělé* (šumy doprovázené tónem) – hlasové vazby kmitají a vydávají tón jako při samohláskách, znělou souhlásku rozeznáváme od neznělé tím, že ji můžeme zpívat, aniž by bylo zapotřebí použít jakoukoli průvodnou samohlásku; jde o hlásky: „H”, „G”, „J”, „D”, „Ň”, „D”, „N”, „Ž”, „Z”, „L”, „R”, „V”, „B”, „M”;
 - *souhlásky neznělé* (pouhé šumy) – u článkování souhlásek neznělých jsou hlasivky v klidu; konkrétně jde o: „CH”, „K”, „F”, „T”, „S”, „Š”, „F”, „P”, „C”, „Č”.²
- podle místa artikulace, tedy místa, kde souhláska vzniká:
 - *hrtanové* (laryngální – glotální) – „H”;
 - *zadopatrové* (velární) – „CH”, „G”, „K”;
 - *palatální* (předopatrové) – „J”, „Ď”, „Ť”, „Ň”;
 - *alveolární a dentální* (dásňové a zubné) – „D”, „T”, „N”, „Ž”, „Š”, „Z”, „S”, „L”, „R”, „Ř”, „C”, „Č”;
 - *retné* (labiální);
 - *obouretné* (bilabiální) – „B”, „P”, „M”
 - *retozubné* (labiodentální) – „V”, „F”. (Polášek 1922, s. 9–13, Krčmová 2009)

² Souhláska „Ř” je znělá, pokud je vedle znělé souhlásky, na začátku před samohláskou či mezi dvěma samohláskami. Neznělá je v případech, kdy je vedle souhlásky neznělé, nebo na konci slova.

1.4.3 Artikulační cvičení v RVP ZV

Ve věci vymezení artikulačních cvičení v RVP ZV je nutné zaměřit se, obdobně jako v případě dechových cvičení, nejen na pojem „artikulace“, ale na slova i oblasti, které s artikulací bezprostředně souvisí. RVP ZV v tomto kontextu pracuje s následujícími vzdělávacími obory:

- *Český jazyk a literatura – Komunikační a slohová výchova*
 - očekávané výstupy – 1. období
žák
 - *ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost*
 - učivo – mluvený projev
 - *základy techniky mluveného projevu (dýchání, tvoření hlasu, výslovnost)*
- *Český jazyk a literatura – Jazyková výchova*
 - očekávané výstupy – 1. období
žák
 - *ČJL-3-2-01 rozlišuje zvukovou a grafickou podobu slova, člení slova na hlásky, odlišuje dlouhé a krátké samohlásky*
 - učivo
 - *zvuková stránka jazyka – sluchové rozlišení hlásek, výslovnost samohlásek, souhlásek a souhláskových skupin, modulace souvislé řeči (tempo, intonace, přízvuk)*
- *Cizí jazyk – řečové dovednosti*
 - očekávané výstupy – 1. období
žák
 - *CJ-3-1-01 rozumí jednoduchým pokynům a otázkám učitele, které jsou sdělovány pomalu a s pečlivou výslovností, a reaguje na ně verbálně i neverbálně*
 - *CJ-3-1-02 zopakuje a použije slova a slovní spojení, se kterými se v průběhu výuky setkal*

- *CJ-3-1-05* přiřadí mluvenou a psanou podobu téhož slova či slovního spojení
- *Cizí jazyk – mluvení*
 - očekávané výstupy – 1. období
 - žák
 - *CJ-5-2-01* se zapojí do jednoduchých rozhovorů
 - učivo
 - *zvuková a grafická podoba jazyka – fonetické znaky (pasivně), základní výslovnostní návyky, vztah mezi zvukovou a grafickou podobou slov*
- *Hudební výchova*
 - očekávané výstupy – 1. období
 - žák
 - *HV-3-1-01* zpívá v jednohlase
 - učivo
 - *vokální činnosti, pěvecký a mluvní projev – pěvecké dovednosti (dýchání, výslovnost, nasazení a tvorba tónu, dynamicky odlišený zpěv), hlasová hygiena, rozšiřování hlasového rozsahu*
- *Dramatická výchova – doplňující vzdělávací obor*
 - očekávané výstupy – 1. období
 - žák:
 - *DV-3-1-01* zvládá základy správného tvoření dechu, hlasu, artikulace a správného držení těla, dokáže hlasem a pohybem vyjadřovat základní emoce a rozpoznávat je v chování druhých
 - učivo – základní předpoklady dramatického jednání
 - *psychosomatické dovednosti – práce s dechem, správné tvoření hlasu, držení těla, verbální a neverbální komunikace*

Obdobně jako dechová cvičení jsou artikulační cvičení v RVP ZV zahrnuta v několika vzdělávacích oborech – Českém jazyce a literatuře, Cizím jazyce, Hudební výchově a Dramatické výchově, opět buď v rámci očekávaných výstupů, nebo obsahu

učiva. I zde je však brát zřetel ke skutečnosti, že fyziologická hlediska artikulačních cvičení je podmiňuje pro využití ve všech vzdělávacích činnostech, které souvisí (nejen) s mluveným projevem.

1.5 Výuka čtení

V souvislosti s problematikou výuky čtení je nezbytné nejprve odlišit dva pojmy, často zaměňované jak v laické, tak odborné veřejnosti – „čtení“ a „čtenářská gramotnost“. Čtení je nejčastěji definováno jako „*proces dekódování psaného textu*“ (Havlíková 2017) nebo jako „*druh řečové činnosti spočívající ve vizuální recepci znaků (slov, vět, nejazykových symbolů), jež jsou podnětem pro myšlenkovou činnost (porozumění významu znaků). Proces čtení zahrnuje několik fází, jejichž výsledkem má ideálně být porozumění čtenému textu a vnitřní zpracování příslušné informace...*“ (Průcha et al. 2009, s. 42)

Čtenářská gramotnost, naproti tomu, je pojmem širším, neboť v souladu s mezinárodním šetřením PISA/OECD 2001 je charakterizována jako „*schopnost porozumět psanému textu, přemýšlet o něm a používat jej k dosahování určitých cílů, k rozvoji vlastních schopností a vědomostí a k aktivnímu začlenění do života společnosti.*“ (Česká školní inspekce 2011). Čtenářská gramotnost tak zahrnuje vedle dovednosti čtení také rozvoj psaní, vyjadřování, aktivní poslech. V podstatě je to čtení s porozuměním, čemuž odpovídá anglický ekvivalent *reading literacy*, kdy na základě čtení získáme informace, se kterými následně pracujeme. Čtenářská gramotnost je přitom podoblastí tzv. funkční gramotnosti, kterou dále tvoří jiné druhy gramotností (např. matematická gramotnost, jazyková gramotnost, umělecká gramotnost aj.) (Najvarová 2008).

1.5.1 Fyziologický proces čtení

Čtení z fyziologického hlediska lze vnímat jako komplexní proces, do kterého je zapojena řada mozkových center – temporální lalok, který má význam pro fonologické uvědomění i dekódování různých zvuků, Brocova oblast ve frontálním laloku, která ovlivňuje produkci řeči včetně porozumění jazyku, mozkové závitě umístěné mezi laloky, které umožňují skládání písmen do slov, a bílá hmota mozková propojující mozková centra řeči. Při seznamování se s písmeny jakožto tvary, kdy aktivita dítěte v podstatě odpovídá „luštění“, je aktivní pravá mozková hemisféra, která je, mimo jiné, odpovědná i za

rozlišování tvarů či orientaci v prostoru. Jakmile dítě přestává číst písmena, respektive začne číst slova při současném vnímání jejich obsahu, dochází k přesunu aktivity do levé hemisféry, která souvisí s analytickým myšlením, logikou.

Na čtení dále participuje zraková diferenciaci, zraková analýza i syntéza, zrakové figury, pozadí, zraková paměť. Z oblasti sluchové percepce je pro čtení determinující sluchová diferenciaci, sluchová figura, pozadí, analýza a syntéza, sluchová paměť, rytmus. Důležitou roli rovněž hrají myšlenkové, smyslové i motorické operace. Viděné slovo, ať už je napsané, nebo tištěné, představuje v podstatě komplex zrakových podnětů, které při hlasitém čtení působí jako spouštěč pro vyslovené slovní stereotypy. Díky zvukové i optické stránce elementů v proneseném slově tak při výuce čtení můžeme využít již osvojenou fonetickou a artikulační strukturu, které propojíme s dovedností mluvené řeči.

1.5.2 Metody ve výuce čtení

Již z hlediska historického vývoje existuje řada metod výuky prvopočátečního čtení. Vydělují se však dvě základní skupiny metod: metody analytické, které vycházejí z celku (slova), kdy vedou k poznávání prvků (písmen, hlásek), a metody syntetické, jež naopak vycházejí z prvků, které jsou v dalším kroku spojovány do celků. Mnohé z níže uvedených metod nejsou v současné době užívány v plné podobě, svými prvky tak výuku spíše obohacují. (Křivánek, Wildová 2011, s. 9; Fasnerová 2018, s. 88)

1.5.2.1 Metody analytické

Mezi metody analytické patří: analyticko-syntetická metoda, metoda normálních slov, metoda globální. Analyticko-syntetická metoda byla poprvé užita v roce 1818, jejím zakladatelem byl Jean Joseph Jacotot – bývá proto také označována jako Jacotova metoda. Princip metody spočíval v tom, že učitel žáky naučil jednu větu, u které žáci následně četli slovo za slovem, dále rozkládali slova na slabiky, slabiky na písmena. V syntetické části postupu žáci větu psali.

Metoda normálních slov (označována rovněž podle zakladatele jako metoda Vogelova) je obměnou analytické metody, kdy učitel nově zaváděné slovo představoval pomocí motivace – krátkého příběhu. Globální metoda (také označována jako metoda celků) vznikla v USA, v českých zemích se objevila koncem 20. let 20. století. Metoda je založena

na vnímání exponovaných tištěných celých slov a krátkých vět běžné řeči. Po zapamatování určité zásoby obrazů nastává nejprve řazení slov i slabik, dále procvičení syntézy slov. V globální metodě výuka čtení probíhala v pěti etapách: přípravném období, pamětném období, období analýzy, syntézy, období zdokonalování čtení. (Křivánek, Wildová 2011, s. 14–16; Fasnerová 2018, s. 89–93).

1.5.2.2 Metody syntetické

Do syntetických metod náleží slabikovací (písmenkové) a hláskovací metody. Název slabikovací metody vychází z postupu, kdy žáci poznávají písmena, která pak označují jménem („a“ → „á“; „b“ → „bé“). Takové pojmenování písmen má formálně tvar slabiky. Dalším podnětem pro název této metody byla jakási „mezifáze“ při zvládnutí čtení, ve které žáci jmenovali nejprve písmena slabiky, až poté její správné znění. Označení metody hláskovací odpovídá spojení písmene s hláskou (napsané „b“ se vysloví jako „bé“). Slabikovací metoda je vývojově starší, přetrvávala až do konce 19. stol. Při jejím používání žáci postupovali třemi etapami: etapou abecedářů, etapou slabikant, etapou nominaristů.

Širší prosazení hláskovací metody nastalo koncem 19. stol. ve formě různých metodických variant, ze kterých byly v Evropě nejrozšířenější: metoda názvoslovných hlásek (nově vyvozovaná hláska byla izolována jako hláska náslovná – první hláska ve slově), metoda fonomimická (neboli metoda normálních hlásek) (k izolování hlásek byly vybírány takové hlásky, které se mohou vyskytovat samostatně – např. citoslovce), metoda skriptologická (učení písmena proběhlo společně s jeho psaním). Mezi další hláskovací metody náležely: metoda genetická (neboli zapisovací – žáci byli vedeni k porozumění sdělovací funkce psané řeči, kdy písmena zprvu fungovala jako zkratky), metoda normálních slabik (izolovaná písmena jsou spojována do slabik jako celků) či metoda Petrákova (metoda postupného a kontrolního čtení). (Křivánek, Wildová 2011, s. 10–14; Fasnerová 2018, s. 93–99)

1.5.2.3 Metoda anayticko-syntetická

Tato metoda vycházející z ruské pedagogické didaktiky byla v Československu plošně zavedena v roce 1951, zrušena až v roce 1990. Prvním krokem bylo vydělení hlásky ze slova, následoval nácvik vlastní psací podoby písmene. Vyvozeny byly samohlásky,

souhlásky následovaly z již známých slov. V dalším kroku došlo ke skládání dohromady – zpočátku slabika, poté slova, nakonec věty. Výuka čtení byla přitom současně spojena s výukou psaní.

V Československu je s touto metodou nejvíce spojováno jméno Hynka Kohoutka, který propagoval rytmizaci za použití básniček a říkadel, či Otokara Chlupa, který ovlivnil zavedení pomůcek, které využíváme při výuce čtení dodnes – tiskací písmena velké i malé abecedy ke skládání. Jak už vyplývá z názvu, obsahuje metoda analyticko-syntetická jak analýzu, tak syntézu. (Fasnerová 2018, s. 100–101)

1.5.3 Aktuální výukové metody čtení

V současné výuce čtení převažuje metoda analyticko-syntetická. V menší míře se uplatňuje i modifikovaná forma globální metody čtení i metody genetické. Kromě nich jsou ve výuce užívány i alternativní metody, jako například: metoda Dobrého startu, párového čtení, Montessori i waldorfská metoda čtení či Sfumato. (Křivánek, Wildová 2011, s. 41; Fasnerová 2018, s. 88–89)

1.5.3.1 Analyticko-syntetická metoda

Metoda vychází z mluveného projevu žáka. Nejprve proběhne analýza, kdy děti poznávají zvukovou podobu slova, které dělí na jednotlivé části. Následuje syntéza, kdy nejmenší elementy zase skládají do slabik, slov, vět. Analyticko-syntetická metoda tak cílí na porozumění souvislostí mezi hláskou a zvukovou podobou slova, kdy učí žáky poznávat hlásky ještě před písmenem. V rámci této metody tak dochází k paralelní výuce čtení i psaní. V 1. ročníku nácviku čtení obsahuje analyticko-syntetická metoda tři hlavní etapy:

- *jazykovou přípravu* (přibližně 6–8 týdnů) – období přípravné, předslabikářové;
- *slabičně analytický způsob čtení* (přibližně 22 týdnů) – období slabikářové;
- *plymulé čtení slov, vět* (přibližně 4–8 týdnů) – období poslabikářové.

V etapě jazykové přípravy se žáci připravují na výuku čtení formou didaktických her, které jsou zaměřeny především na sluchovou i zrakovou percepci. S rozvojem zrakové percepcie a prvotním nácvikem čtení jsou spojená průpravná cvičení. V souvislosti s rozpoznáváním jak prvních hlásek, tak písmen v tomto období můžeme konkrétní metodický postup rozčlenit následovně:

- *žáci vyvozují nově osvojované hlásky ze slovního pojmenování obrázků* – pro sluchovou diferenciaci žáci stanovují, ve které části slova je nová hláska;
- *učitel ukáže k vyvozované hlásce tvar odpovídajícího tiskacího písmene*;
- *žáci skládají písmena do slov*;
- *žáci upevňují své znalosti nového písmene prostřednictvím her.* (Křivánek, Wildová 2011, s. 41–50).

V etapě slabičně-analytického čtení rozlišujeme rovněž několik podetap:

- *čtení slabik otevřených* – procvičovány jsou slabiky typu: souhláska-samohláska;
- *čtení slov složených z otevřených slabik* – žáci nacvičují čtení dvoj-/troj-slabičných slov, dochází k vázanému hláskování;
- *čtení slov se samohláskou ve funkci slabiky na začátku slova* – žáci nejprve čtou slova, která začínají na samohlásku, určují počet slabik ve slovech;
- *čtení slabik zavřených a slov jedno-až-více slabičných se zavřenou slabikou* – tzv. „zavřená slabika“ je slabika typu: souhláska – samohláska – souhláska;
- *čtení vět* – žáci vnímají rozdíl mezi větou a slovem;
- *čtení slov s dvojhláskou* – žáci poznávají nový zvuk, který při odděleném vyslovování otevřené slabiky a dvojhlásky vznikne ráz;
- *čtení slov se skupinou dvou souhlásek na začátku a uvnitř slova* – v případě souhlásek na začátku slova žáci slyšená slova rozkládají, následně skládají již slabiky; u souhlásek uvnitř slova je pozornost směřována na dělení slov na konci řádku;
- *čtení slov se slabikotvorným „R“, „L“* – žáci nejprve čtou slova s „R“, „L“ na konci slova, později uvnitř slova;
- *čtení slov se skupinami „DI“, „TI“, „NI“* – zde je metodickým pravidlem, že učitel neklade důraz na sluchový rozklad, neboť by to vedlo ke komplikaci zápisu;
- *čtení slov se skupinami „DĚ“, „TĚ“, „NĚ“* – i v tomto případě učitel neklade důraz na předchozí hláskovou analýzu a syntézu;

- *čtení slov se skupinami „BĚ”, „PĚ”, „VĚ”, „MĚ”* – tyto skupiny patří do výjimek z pravidelného fonetického čtení, neboť čtení „Ě“ je závislé na předchozí souhlásce, pokaždé jinak;
- *čtení slov s „Ď”, „Ť”, „Ň”* – pro nácvik čtení slov s těmito souhláskami je nezbytné vybrat vhodná slova. (Fasnerová 2018, s. 110–111; Křivánek, Wildová 2011, s. 50–55)

Etapa plynulého čtení slov a vět by měla nastat koncem 1. třídy, většinou vychází na červen. Děti se učí číst s porozuměním, pracují s různými druhy textů. Správný metodický postup učitele by měl zahrnovat efektivní motivaci, přípravu na čtení nového článku – procvičení i vysvětlení obtížných slov, vzorové čtení, vlastní čtení žáků, rozvoj porozumění, výchovné využití článku, popřípadě další práci s článkem. Ačkoli je po celou dobu procesu výuky čtení nezbytné uplatňovat individuální přístup k žákům, v této etapě je tato zásada naprosto klíčová. (Fasnerová 2018, s. 114–15; Křivánek, Wildová 2011, s. 56–58)

1.5.4 Kvantitativní a kvalitativní znaky čtení

Kvantitativní a kvalitativní znaky čtení jsou důležitými aspekty jak při průběžném sledování, tak při analýze čtenářského výkonu dětí. Kvantitativním znakem je rychlost čtení, kvalitativními znaky pak správnost čtení, uvědomělé čtení, plynulost čtení a výrazné čtení. (Křivánek, Wildová 2011, s. 60–62)

1.5.4.1 Rychlost čtení

Podmiňujícími faktory rychlosti čtení jsou především způsob a plynulost čtení, obtížnost textů, momentální psychický i zdravotní stav čtenáře či jeho specifické vzdělávací potřeby. Učitel by měl žákům pomoci najít „zlatou střední cestu“, respektive takové tempo čtení, které bude jak přiměřené, tak způsobilé pozitivně ovlivnit porozumění textu. Tento znak čtenářského výkonu upřednostňujeme až ve výuce čtení po 1. ročníku. (Křivánek, Wildová 2011, s. 60)

1.5.4.2 Správnost čtení

Správnost čtení můžeme charakterizovat jako shodu čtenářského textu s jeho písemnou (tištěnou) podobou. Vedle znalosti písmen a osvojeného postupu čtení slov všech struktur je

správnost čtení také závislá na porozumění obsahu slov. V neposlední řadě ovlivňuje správnost čtení správná artikulace. V případě odchylek od správnosti čtení uplatňujeme tři základní kritéria:

- *kvalitu změn ve formě slova* – vynechání, záměna, přehození, přidání písmen;
- *rozsah změn ve formě slova* – nedostatky oproti písmenu, slabice nebo slovu;
- *druh změny v obsahu slova* – zde odlišujeme, zda chybně přečtené slovo má či nemá smysl. (Křivánek, Wildová 2011, s. 61)

1.5.4.3 Uvědomělé čtení

Uvědomělé čtení nezávisí pouze na rozvoji čtenářské techniky, ale i na vyspělosti čtenáře co do úrovně intelektové, jazykové či kulturní, velkou roli zde hraje pokročilost slovní zásoby. Při nácviu porozumění čtenému textu musíme vzít dále v potaz stavbu vět, jejich obsahovou obtížnost a zvolit vhodný druh aktivity k tomuto zjištění. (Křivánek, Wildová 2011, s. 61)

1.5.4.4 Plynulost čtení

Plynulost čtení je dána čtením bez hláskování, slabikování, opakovaného čtení slov nebo nadbytečných pauz při čtení. Roli zároveň hraje porozumění čtenému textu, tempo čtení, práce s rozsahem zorného pole a dechová cvičení. (Křivánek, Wildová 2011, s. 62)

1.5.4.5 Výrazné čtení

Výrazné čtení představuje nejvyšší kvalitu hlasitého čtení. Je podmíněno správností, porozuměním i plynulostí čtenářského procesu. Je charakteristické správnou intonací, frázováním, slovním a větným přízvukem, výškou, tempem či barvou hlasu. Důležitým faktorem pro rozvoj výrazného čtení je ekonomické dýchání spolu se správnou artikulací. Výrazné čtení je většinou vnímáno jako výsledek niternějšího prožitku, pochopení a hodnocení čteného textu. (Křivánek, Wildová 2011, s. 62)

1.5.5 Zvukové vlastnosti souvislé řeči

Jak kvantitativní, tak kvalitativní znaky čtení úzce souvisí se zvukovými vlastnostmi souvislé řeči, jejichž podstata směřuje k vyšší úrovni než hlásce. Proto jsou přiblíženy v této kapitole společně se čtením. Do zvukových vlastností souvislé řeči patří například

slabičnost, přízvukování, frázování, větné melodie, rytmus, tempo nebo pauzy. (*Internetová jazyková příručka 2023*)

1.5.5.1 Slabika

Slabika je výhradně zvukovou jednotku souvislé řeči, jejíž hranice není jednoznačně vymezena. Zvuková vlastnost slabiky je daná její tónovou složkou – znělostí, sonoritou. Většina slabik v českém jazyce má znělé jádro (nejčastěji jde o samohlásku, popřípadě slabikotvornou souhlásku). Pokud slabikotvorná souhláaska následuje po slabice na začátku slova, jde o tzv. pobočnou slabiku, kterou nevnímáme jako samostatnou slabiku. (*Internetová jazyková příručka 2023*)

1.5.5.2 Přízvuk

Důraz či akcent je zvukové označení části řeči (slabiky i slova), který jej odlišuje od částí ostatních řečových úseků. V českém jazyce máme stálý (pevný) slovní přízvuk na první slabice zvukového slova. Funkce přízvuku je především ve vymezení hranice slova, což umožňuje jak snažší vnímání jednotlivých slov, tak vytvoření rytmického rázu řeči. Přízvuk vytváří kontrast mezi přízvučnou slabikou a slabikami sousedními. o přízvučné slabice přitom hovoříme jak v případě zesílení, tak zeslabení hlasu, s tím, že nezáleží na úrovni hlasitosti. Přízvuk tak v podstatě není možné přesně popsat, rodilými mluvčími je pocíťován především intuitivně.

Jako tzv. klitika označujeme výrazy bez přízvuku. Ke slovu bezprostředně předcházejícímu se pojí příklonka (enklitikon), v případě slova následujícího mluvíme o předklonce (proklitikon). Pakliže je ve větě zvukově zvýrazněno některé slovo, jde o větný přízvuk. V češtině je obvykle v posledním taktu ve větě, s ohledem na pravidlo důležitosti sdělení. Výjimkou jsou slova zesilující význam, která přízvuk přejímají bez ohledu na svou pozici ve větě, stejně jako situace, kdy větný přízvuk umístíme z důvodu kontextu na určité slovo. (*Internetová jazyková příručka 2023*)

1.5.5.3 Frázování

Frázování je členění souvislé řeči do částí, na tzv. prozodické (intonační) fráze, které tvoří jednotlivé celky. Na jejich hranicích vnímáme změny melodie řeči, síly hlasu, rytmu, pauzy. V mluvním projevu frázování odpovídá naší tendenci řeč členit na úseky, jejichž

složky odpovídají obdobnému významu, syntaxi i rytmu. Význam frázování je poměrně značný, neboť v některých případech mluvního projevu může jít o jediný prostředek, který určuje význam mluvy. (*Internetová jazyková příručka 2023*)

1.5.5.4 Větná melodie

Větná melodie je označením pro časový průběh výšky hlasu v mluvním projevu. Na vzniku větné melodie participují hlasivky, souvisí přitom výhradně se znělými hláskami. Pojem větné melodie bývá někdy považován za synonymní k pojmu intonace, avšak, ve srovnání s intonací je obsahový rozsah pojmu větné melodie užší, neboť intonace zahrnuje kromě výšky hlasu i jeho sílu. Dle větné melodie rozlišujeme například druhy vět, sdělení neutrální od citově zbarvených atp. (*Internetová jazyková příručka 2023*)

1.5.5.5 Tempo řeči

Tempo řeči nebo také rychlost řeči jsou obvykle vyjádřeny počtem vyslovených slabik za daný čas. U dospělého člověka činí průměrné tempo přibližně 5 slabik za vteřinu, avšak jde o velmi individuální záležitost, která je závislá na mnoha faktorech. U každého člověka můžeme určit tzv. osobní mluvní tempo. S tempem řeči lze vědomě pracovat, tedy zpomalit či naopak zrychlit jej, dle potřeb mluvčího. (*Internetová jazyková příručka 2023*)

1.5.5.6 Pauzy

Pauza, též odmlka, v řeči vznikne v důsledku potřeby nádechu. Umělý řečník však dokáže vytvořit i pauzu „nenádechovou“, za účelem přehledného členění mluvy. Členicí pauzy jsou nejčastěji na hranicích vět i na dalších místech dle druhu projevu. V souvislosti s pauzami se lze setkat s pojmem tzv. hezitačních (výplňkových, váhajících) zvuků, které jsou svou povahou mimojazykovými zvuky často v podobě konkrétních hlásek. Obecně vzato je tento jev považován za nežádoucí. (*Internetová jazyková příručka 2023*)

1.5.6 Vývojové poruchy čtení

Bylo již řečeno, jaké faktory ovlivňují vznik dovednosti číst. Obecně platí, že mezi 6.–7. rokem již jsou všechny potřebné předpoklady pro čtení u dítěte vyvinuté a pracují ve vzájemné harmonii. V opačném případě hovoříme o narušení základního vzorce vloh či o jejich nesprávném – nerovnoměrném nebo opožděném vývoji. Poruchy v základním

vzorci vloh zapříčiňují poškození mozku, hovoříme tak o faktorech encefalopatických. Náprava takových poruch bývá těžší, zpravidla vyžaduje i odbornou lékařskou intervenci. Poruchy ve vývojové dynamice vznikají na základě genetické povahy, roli zde tedy hrají tzv. hereditární faktory, které však nevedou k závažnějším poruchám. Jejich náprava většinou spočívá v „počkání“ až jednotlivé funkce vyzrají. V mezidobí aplikujeme podpůrná opatření ve formě úpravy podmínek či mechanismů výuky čtení.

Porucha, spočívající v neschopnosti naučit se číst, za podmínky, že ostatní předpoklady i podmínky pro čtení jsou zachovány, je dyslexie (též specifická vývojová dyslexie). U dětí s dyslexií je narušena schopnost jak analýzy, tak syntézy, mezi typické projevy patří zaměňování tvarově nebo zvukově obdobných písmen, respektive špatné rozlišení tvarů písmen. Děti nedokážou zvládnout pořadí písmen ve slově, zaměňují slabiky, vynechávají či přidávají písmena. Čtení bývá chybné, překotné nebo bezchybné, avšak pomalé a přerušované, popřípadě dochází ke dvojitému čtení. Příčiny dyslexie mohou být encefalopatické, hereditární, smíšené (tedy v důsledku kombinace obou faktorů) či neurotické. Neurotická příčina souvisí s nesprávně uplatněnou metodou počáteční výuky čtení. U některých případů dyslexie vlastní příčinu dyslexie nedokážeme určit. Diagnostiku poruch čtení provádí pedagogicko-psychologická poradna. (Křivánek, Wildová 2011, s. 98– 11)

1.5.7 Čtení v RVP ZV

V RVP ZV je čtení upraveno zejména ve vzdělávacím oboru Český jazyk a literatura. Čtení je součástí komunikační a slohové výchovy, literární výchovy a výchovy ke čtenářství. V jejich rámci se žáci seznamují se základními literárními druhy, jejich znaky, rozlišují literární fikci od skutečnosti, postupně si osvojují základní čtenářské návyky.

Čtení je přirozeně vymezeno i v rámci vzdělávací oblasti Cizí jazyk a Další cizí jazyk jako jedna z dílčích dovedností – čtení s porozuměním. Současně je však zcela zásadní si uvědomit, že vzhledem k povaze čtenářské dovednosti je čtení integrováno do většiny vyučovacích předmětů, jak bude přiblíženo v metodických listech. Vymezení čtení v RVP ZV je následující (*Rámcový vzdělávací program 2023*):

- *Český jazyk a literatura – Komunikační a slohová výchova*
 - očekávané výstupy – 1. období
žák
 - *ČJL-3-1-01 plynule čte s porozuměním texty přiměřeného rozsahu a náročnosti*
- *Český jazyk a literatura – Komunikační a slohová výchova*
 - očekávané výstupy – 2. období
žák
 - *ČJL-5-1-01 čte s porozuměním přiměřeně náročné texty potichu i nahlas*
 - učivo
 - *praktické čtení (technika čtení, čtení pozorné, plynulé, znalost orientačních prvků v textu); věcné čtení (čtení jako zdroj informací, čtení vyhledávací, klíčová slova)*
- *Český jazyk a literatura – Literární výchova*
 - očekávané výstupy – 1. období
žák
 - *ČJL-3-3-01 čte a přednáší z paměti ve vhodném frázování a tempu literární texty přiměřené věku*
 - očekávané výstupy – 2. období
žák
 - *ČJL-5-3-04p ovládá tiché čtení a orientuje se ve čteném textu*
 - učivo
 - *zážitkové čtení a naslouchání*

RVP ZV tak v souvislosti s vymezením čtení uvádí požadavek plynulosti čtení v případě 1. období, v případě 2. období požadavek porozumění textu. V rámci první i druhé třídy je tak pro děti nezbytné osvojit si základy čtení natolik, aby bylo možné od 3. třídy věnovat větší pozornost porozumění textu, jakož následné práci s ním.

1.5.7.1 Organizační formy výuky čtení

V souladu s RVP ZV je školám, respektive učitelům, umožněno zvolit takové organizační formy, které odpovídají potřebám výuky. Učitelé tak mohou dostatečně zohlednit charakter třídy, třídního klimatu, individuální i specifické zvláštnosti žáků, jejich potřeby, zájmy, zdravotní danosti. Čím dál více nabývá na významu integrace obsahu jednotlivých vzdělávacích oblastí (viz níže), učitelé využívají například možnosti vypracování projektů. Nejčastějším uspořádáním učiva jsou však stále vyučovací hodiny s tematickou výukou, ve kterých, zejména pak v hodině českého jazyka a literatury, probíhá i výuka čtení.

V hodinách českého jazyka obvykle dochází ke střídání hodin mluvnice, čtení a psaní, avšak takové dělení nemusí nastat vždy. V každé hodině je tak možné věnovat část hodiny čtení, část psaní, část mluvnici, popřípadě některou z částí vynechat, rozhodnutí o jejich organizaci přísluší učiteli. Vzhledem k povaze učiva je čtení integrováno do většiny vyučovacích předmětů, jako jsou například cizí jazyk – anglický jazyk (se svými specifiky, jak bude přiblíženo v met. listech), prvouka či hudební výchova.

1.6 Mezipředmětové vztahy

Ačkoli je pojem mezipředmětových vztahů ve výuce velmi frekventovaný, jeho jasné vymezení, jak bude níže uvedeno, absentuje. Tradiční výklad tohoto pojmu lze nalézt v Pedagogickém slovníku (Průcha 2009, s. 124), který je charakterizuje jako „*vzájemné souvislosti mezi jednotlivými předměty, chápání příčin a vztahů, přesahujících předmětový rámec, prostředek mezipředmětové integrace.*“ ...a dále, že „*v předmětovém kurikulu jsou vyjadřovány v učebních osnovách jednotlivých předmětů jako tzv. mezipředmětová témata nebo jsou realizovány v samostatných předmětech, např. v české základní škole v předmětu rodinná výchova.*“ Mezipředmětové vztahy tak lze chápat v rovině horizontální, kdy je pozornost zaměřena na mezipředmětové souvislosti v obsahu jednotlivých učebních předmětů či v rovině vertikální, kdy jsou teoretické poznatky propojeny s praktickými činnostmi.

Uplatňování mezipředmětových vztahů ve vyučování je nepochybně velmi přínosné. Podporuje utřídění informací, přispívá k systematickému členění učiva v jednotlivých učebních předmětech, jak s ohledem na obsahové, tak časové hledisko. Obsahové hledisko

plyne z vnitřních souvislostí obsahu učiva předmětů, časové hledisko pak v návaznosti i propojenosti vnitřních souvislostí obsahu učiva v různých vyučovacích předmětech. K tomu, aby mezipředmětové vztahy fungovaly co možná nejefektivněji, je žádoucí, aby související učivo, respektive poznatky, byly uvedeny v různých vyučovacích předmětech v ideálním případě současně, popřípadě v kratším časovém odstupu (Plch 1987, s. 16–17).

1.6.1 Mezipředmětové vztahy v RVP ZV

S ohledem na problematiku mezipředmětových vztahů z hlediska RVP ZV lze konstatovat, že termín mezipředmětových vztahů zde není explicitně uveden. RVP mezi principy uvádí, že „*podporuje komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu, včetně možnosti jeho vhodného propojování, ...*“.

Ve standardech učiva RVP ZV dále nacházíme, že „*z jednoho vzdělávacího oboru může být vytvořen jeden vyučovací předmět nebo více vyučovacích předmětů, případně může vyučovací předmět vzniknout integrací vzdělávacího obsahu více vzdělávacích oborů (integrováný vyučovací předmět)...*“ a dále, že „*RVP ZV umožňuje propojení (integraci) vzdělávacího obsahu na úrovni témat, tematických okruhů, případně vzdělávacích oborů. Integrace vzdělávacího obsahu musí respektovat logiku výstavby jednotlivých vzdělávacích oborů. Základní podmínkou funkční integrace je kvalifikovaný učitel.*“ V neposlední řadě RVP zmiňuje, že „*záměrem je to, aby učitelé při tvorbě ŠVP vzájemně spolupracovali, propojovali vhodná témata společná jednotlivým vzdělávacím oborům a posilovali nadpředmětový přístup ke vzdělávání.*“ (Rámcový program pro základní vzdělávání 2023)

1.6.1.1 Tělovýchovné chvílky

Konkrétní formou realizace mezipředmětových vztahů ve výuce, zejména v kontextu této práce, mohou být tělovýchovné chvílky. Jde o krátkou pohybovou činnost žáků, která může být vložena do jakékoliv vyučovací hodiny. Doba trvání tělovýchovných chvilky je 2–3 minuty, přičemž jejich začlenění do výuky je zcela v kompetenci učitele. Smysl tělovýchovných chvilky je multidimenzionální, jsou prospěšné pro fyzické i duševní zdraví žáků. Měly by celkově zpestřit výuku, snížit únavu dětí, zlepšit jejich pozornost, pracovat se správným držením těla dětí.

Náplní tělovýchovných chviliek mohou být básničky, říkanky, příběhy, pohádky, písničky, pantomima či obdobné aktivity, které kombinují lehký pohyb s nějakou z oblastí učiva, hudbou nebo jiným prostředkem sebevyjádření. V rámci cvičení děti pracují s pravidelně se opakujícími pohyby, které jsou postupně plně automatizovány. Při cvičení přirozeně dochází k procvičování paměti. (Bajzíkova, Skalová 2018)

Jak bude blíže uvedeno v metodických listech, jsou jak dechová, tak artikulační cvičení svou podstatou pro tělovýchovné chvílky velice vhodná.

2 Praktická část

2.1 Význam dechových a artikulačních cvičení ve výuce

Význam dechových a artikulačních cvičení ve výuce je multidimenzionální. Z fyziologického hlediska se jedná o cvičení, která na straně jedné podmiňují, na straně druhé dále rozvíjejí základní schopnosti i dovednosti dětí pro učení. Nejde pouze o oblast učiva spojenou se čtením, jejich přínos je možné spatřovat ve všech formách mluvené řeči. Oba druhy cvičení mají přesah do oblasti duševního zdraví, sociálního chování, emocionálního stavu, vnímání a myšlení jedince.

Dechová a artikulační cvičení jsou v současné výuce používána převážně ve spojení se zpěvem v hudební výchově, avšak spíše okrajově. Ve většině vyučovacích hodin nepředchází dechová ani artikulační průprava čtení ani jiným činnostem spojeným s mluvním projevem. Cvičení jsou prostředkem tvořivého, ale strukturovaného přístupu, který děti může efektivně motivovat ke čtení, mluvenému projevu v nejrůznějších předmětech a situacích, napomáhat rozvoji v rovině jazykové i psycho-sociální.

Cvičení jsou způsobila spontánně zapojit všechny děti, pracují s jejich prožíváním, náladou, představivostí, ale i slovní zásobou, podněcují děti k dalšímu sebepoznání i rozvoji tvořivých dovedností v oblasti pohybového vyjádření a dramatizace. (Tichá 2014, s. 9, Konvalinková 2013) Pravidelné provádění cvičení je tak způsobilé pozitivně ovlivnit fyzický i psychický stav dětí, zakotvit související správné návyky determinující (nejen) učební procesy. Prostřednictvím dechových i artikulačních cvičení mohou děti postupně přistupovat ke čtení a dalším činnostem nepochybně uvědoměleji, což usnadní jejich práci na dalším pokroku nejen v oblasti vzdělávání.

2.2 Realizace dechových a artikulačních cvičení

Praktickou část této práce jsem realizovala v období od 18. 9. 2023 do 22. 1. 2024 na své domovské škole, Základní škole, Praha 9 - Černý Most, Vybíralova 964/8, kde učím pátým rokem. Pro realizaci cvičení jsem si vybrala třídu 2. D. Mým záměrem bylo, s ohledem na dobu trvání cvičení, provádět a pozorovat cvičení u dětí plně adaptovaných na školní režim. První třída bývá pro děti velmi náročnou změnou, z hlediska artikulačního vývoje dítěte se jedná o kritické období (Neubauer 2011, s. 42). Rovněž jsem reflektovala složení dětí ve škole z hlediska jejich mateřského jazyka, kdy počet žáků s OMJ dosahuje přibližně 30%. Zvládnutí všech fází počátků čtení v 1. třídě je tak v jejich případě často velmi náročné. Provádění cvičení proběhlo se souhlasem ředitele školy Mgr. Jaroslava Šupky a ve spolupráci s třídní učitelkou 2. D. Mgr. Monikou Košťálovou a paní učitelkami anglického jazyka Mgr. Violetou Lukschovou a Bc. Terezou Kauzálovou, DiS.

2.3 Charakteristika školy

Základní škola, Praha 9 - Černý Most, Vybíralova 964/8 je úplnou základní školou se školní jídelnou i družinou. Nachází se uprostřed nejstarší zástavby sídliště Černý Most II., Prahy 9. Černý Most patří spolu s původními historickými obcemi Hloubětín, Kyje, Hostavice a dále s městskou částí Dolní Počernice ke správnímu obvodu Prahy 14.

Zřizovatelem školy je městská část Praha 14, přičemž kromě základní školy ve Vybíralově ulici je v územním obvodu Prahy 14 dalších 7 základních škol. Škola je v provozu od roku 1993. Většinu žáků školy tvoří žáci žijící na sídlišti Černý Most II či v jeho okolí. Nedaleko školy je konečná stanice metra B i autobusové nádraží příměstských linek, které umožňuje dojíždění dětí pražských a mimopražských. K 30. 6. 2023 se ve škole vzdělávalo 744 žáků 1.–9. ročníku v celkem 33 třídách a přípravné třídě. Podpůrná opatření byla poskytována 63 žákům, 23 z nich mělo individuální vzdělávací plán. Ve školním roce 2022/23 působilo na škole celkem 60 pedagogů a 16 asistentů pedagoga. Ve škole není školní psycholog, speciální pedagog ani logoped.

Ve škole bylo ve školním roce 2022/23 celkem 239 žáků s OMJ, z toho 9 žáků s úplnou neznalostí českého jazyka, 68 žáků s nedostatečnou znalostí českého jazyka, 162 žáků se znalostí českého jazyka vyžadující doučování. Z EU bylo 34 cizinců, z ostatních států 205, nejčastěji Ukrajina (157 žáků), Rumunsko (14 žáků), Vietnam (13 žáků). Za účelem podpory žáků s OMJ ve škole probíhala intenzivní výuka českého jazyka v dopoledních i odpoledních hodinách, další realizovanou podporou bylo doučování v projektu „Národní plán podpory návratu žáků do škol“.

Škola zajišťuje vzdělání podle školního vzdělávacího programu „Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání“ platného od roku 2017. ŠVP ZŠ Vybíralova neobsahuje specifickou profilaci školy, jeho hlavním cílem je poskytnout žákům ucelené základní vzdělání, podpořit jejich rozvoj ve všech vzdělávacích oblastech stejně jako pomoci nově příchozím žákům, často cizincům, jejich začlenění. (ZŠ Vybíralova 2023; *Výroční zpráva o činnosti školy za rok 2022/2023*)

2.4 Charakteristika třídy

Ve 2. D je 28 žáků, z toho 12 dívek a 16 chlapců. Třídní učitelka, Mgr. Monika Košťálová, vede třídu druhým rokem. Z celkového počtu dětí je 8 žáků s OMJ. Jedna žákyně s OMJ opakovala 1. třídu, dva žáci opakují 2. třídu. Ve třídě působí jeden asistent pedagoga u chlapce s podpůrnými opatřeními 3. stupně. Tři žáci mají individuální vzdělávací plán, dva žáci plán pedagogické podpory. Realizovaná podpůrná opatření se u těchto žáků uplatňují v hlavních předmětech, s tím, že stanovují individualizaci učební činnosti včetně snížení očekávaných výstupů. Čtyři žáci dochází k logopedovi pro dílčí výslovnostní obtíže (zejména s hláskou „R“, „Ř“).

Celkově jde o třídu s několika žáky s problémovým chováním a celkově velice živým klimatem, kde je nutné často zapojovat jak aktivity aktivizační, tak relaxační. Nezbytnou podmínkou kvalitní výuky je obměna učebního stylu a zapojení i řady činností mimo třídu, zejména v relaxační místnosti, kde může probíhat více pohybu i různorodých aktivit vyžadujících obratnost dětí. Ve třídě dále probíhá jak tematické, tak projektové vyučování ve formě tandemové výuky společně se 3. třídou. Během 1. pololetí tohoto školního roku

tak děti absolvovaly několik projektových dnů zaměřených na čtení s porozuměním, tematicky vycházející z ročních svátků a svatých.

Ve třídě jsou děti na několika úrovních čtení. Jsou zde žáci, kteří čtou na svůj věk skutečně velmi dobře, dále žáci, kteří čtou ještě slabikovaně vázaně a žáci, u kterých se vyskytuje velký počet chyb v oblasti správnosti, plynulosti čtení spolu s nadměrným využíváním sekaného i vázaného slabikování. Většina žáků s OMJ patří k poslední úrovni čtení, s tím, že u nich převažují obtíže s porozuměním textu.

Hodiny čtení ve 2. D nejsou v rámci českého jazyka dány časově, respektive pevně v rozvrhu, záleží na konkrétním týdnu i tempu zvládnutí učiva. Děti si čtou průběžně texty v čítance v rámci domácí četby, kdy používají „Čítanku pro základní školy 2“ (nakladatelství SPN). V hodinách čtení pracují s pracovními listy „Čteme s porozuměním každý den“ pro 1. třídu (nakladatelství Šafrán), které obsahují 150 krátkých textů koncipovaných pro pravidelné čtení. V prvouce žáci používají učebnici a pracovní sešit „Hravá prvouka pro 2. ročník“ (nakladatelství Taktik) stejně jako řadu pracovních listů vytvořených třídní učitelkou. Na anglický jazyk je třída rozdělena na dvě poloviny, děti tak mohou pracovat ještě více interaktivně a využít většího prostoru pro nácvik mluveného projevu. Základními učebními materiály jsou učebnice a pracovní sešit „Happy House 2“ (nakladatelství Oxford University Press).

2.5 Postup při provádění cvičení

Do 2. D. jsem docházela pravidelně každé pondělí poslední vyučovací hodinu, v rámci které jsme s dětmi měli k dispozici 15 minut na uvedení nových dechových a artikulačních cvičení, později na procvičování i upevňování cvičení již osvojených. Během procvičování jsem uváděla 1–2 nová dechová cvičení, stejně tomu bylo u artikulačních cvičení. Celkový počet nových cvičení vždy závisel na stavu pochopení a schopnosti provedení ze strany dětí.

Cvičení děti v daném týdnu dále opakovaly a prováděly s třídní učitelkou v úvodu českého jazyka – hodinách zaměřených na čtení nebo před aktivitami týkajícími se čtení, dále v hudební výchově před rozezpíváním a v úvodu prvouky. Cvičení byla rovněž realizována v hodinách anglického jazyka, v obou skupinách. Pro úplnost je možné uvést,

že týdenní časová dotace pro výuku českého jazyka ve 2. třídě je 9 hodin, 2 hodiny pro výuku prvouky a 1 hodina jak pro anglický jazyk, tak pro hudební výchovu. Z důvodu povinného plaveckého kurzu, kterého se 2. D účastnila celé první pololetí, nemohla být dechová cvičení provedena v hodinách tělesné výchovy.

2.6 Vytvoření metodických listů a kritéria evaluace

Při sestavování dechových cvičení jsem zejména čerpala z publikace PaedDr. Aleny Tiché (Tichá 2014, s. 89–98) a metodiky vedení pěveckého sboru od MgA. Jany Konvalinkové, Ph.D. z Technické univerzity v Liberci. V neposlední řadě jsem uplatnila i své zkušenosti z více než pětiletého vedení kroužku jógy pro žáky 1. stupně, kde dechová cvičení začleňuji podle metodiky hravé Lali jógy (*Lali jóga* 2023).

Vybraná dechová cvičení spadají do kategorie speciálních dechových cvičení, jak dýchání klidového-volního, tak dynamického. Jsou však modifikována způsobem, který je zaměřen na děti mladšího školního věku, hranice mezi dýcháním volným a dynamickým tak není zcela striktní. Dechová cvičení jsou zaměřena buď pouze na dýchání, nebo jsou spojena se zvukovou oporou, kdy při výdechu současně dochází ke zvukům charakteristickým pro daný cvik (například zvuk auta) či vyslovování hlásek, popřípadě jejich skupin („cccc“, „ffff“, „šššš“).

Jednotlivá dechová cvičení jsou specificky orientována na vnímání a prohlubování přirozené dechové funkce, posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů a hospodaření s dechem – rovnoměrnost výdechu. Metodické listy jsou vytvořeny celkem pro 15 dechových cvičení, s tím, že každý list obsahuje jedno dechové cvičení.

Artikulační cvičení jsem koncipovala výhradně na souhlásky, z důvodu fyziologického hlediska tvoření samohlásek. U těch v mluvidlech není vytvořena žádná překážka, ovlivňovány jsou tak zejména dechovými cvičeními. Níže uvedená artikulační cvičení vychází z waldorfské pedagogiky, metodiky „Abeceda ve zvuku a v pohybu“ vytvořené MgA. Janou Konvalinkovou, Ph.D. Artikulační cvičení jsou založena na prožívání hlásek, kdy souhlásky představují přesnou a jasnou formu, zahrnují vyslovení, gesto i tělové napětí. Jsou postavená na větách či říkankách, vždy s doprovodem pohybu, s tím, že každé slovo ve větě nebo verši začíná stejnou hláskou. (Konvalinková 2013)

Artikulační cvičení pro jednotlivé předměty – český jazyk, anglický jazyk, prvouku i hudební výchovu, jsem sestavila ze shodného tematického okruhu (tedy například u hudební výchovy jsou věty orientovány na tematiku hudební). V případě některých hlásek („C“, „ČŠŽ“, „ĎŤŇ“, „G“) nebylo možné vytvořit věty, které by byly tematicky oddělené, pro nácvik jsme proto pracovali s obecnými větami. U hlásky „Ř“ jsou uvedena pouze slova, která lze rozšířit o slovní spojení. Doprovodný pohyb u cvičení má elementární prvky, obsahuje hru na tělo, chůzi na místě, úkroky stranou, vpřed, pohyby paží, předklony, úklony a další.

Do artikulačních cvičení jsem pro celkový přehled dále stručně začlenila i základní techniku artikulace jednotlivých hlásek dle publikace PaedDr. Dany Kutálkové (Kutálková 2011, 83–101) spolu s praktickým shrnutím z Logopedické ambulance v Praze (*Logopedieonline* 2023). Cvičení na jednotlivé hlásky jsou řazena podle místa tvoření hlásky, neboť členění hlásek z tohoto hlediska bezprostředně souvisí i s jejich obtížností a je názorné (Kutálková 2011, s. 83). V metodických listech jsou rovněž zohledněna specifika anglické výslovnosti (*Helpforenglish: Fonetická abeceda* 2023), s tím, že artikulační cvičení na některé hlásky není možné realizovat, protože v angličtině chybí („Ř“, „ČŠŽ“, „ĎŤŇ“, „CH“). Metodické listy jsou vytvořeny celkem pro 21 artikulačních cvičení, každý metodický list opět zahrnuje jedno artikulační cvičení.

U jednotlivých metodických listů je uvedena reflexe, která obsahuje primárně mé pozorování průběhu cvičení, správnosti jejich provedení a účinků cvičení. V tomto ohledu jsem sledovala a zaznamenávala, jak děti pracují při cvičení s tělem, jeho částmi, zda dochází k napětí či uvolnění těla, jak je prováděn samotný pohyb, jak pracují mluvidla i jak jsou artikulovány hlásky. Pro účely celkové evaluace metodických listů, vyhodnocení přínosu cvičení a doporučení pro běžnou výukovou praxi jsem kromě průběhu a správnosti provedení cvičení a za současné spoluúčasti mých kolegyně zkoumala kritérium efektivity cvičení pro jejich integraci do výuky čtení a mezipředmětových vztahů, kritérium způsobilosti cvičení ovlivnit čtení (například jeho kvantitativní či kvalitativní znaky), kritérium variability i aplikovatelnosti cvičení pro zjištění, zda cvičení vyhovují všem úrovním dětí a kritérium časové realizace pro organizaci cvičení, rozvržení jeho nácviku ve výuce i celkovou dobu trvání.

2.7 Metodické listy – dechová cvičení

2.7.1 Metodický list č. 1

Tabulka 1: dechová cvičení – metodický list č. 1

Název	Smítko na jazyku
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	1–2 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none">• žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none">• žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka , hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none">• názorně-demonstrační• praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na vnímání a prohlubování přirozené dechové funkce.
Motivace	U: „ <i>Děti, už jste měly na jazyku něco, co do úst nepatří, například nějaké smítko? To je ale zvláštní</i>

	<i>pocit! Nic naplat – smítko z úst musí pryč!“</i>
Postup	Cvičení provádíme vstoje nebo vsedě, dbáme na řádné držení těla. Nadechneme se. Lehce semkneme rty, čímž vytvoříme úzkou šterbinu. Do ní vložíme špičku jazyku tak, aby se lehce dotýkala horních zubů a horního rtu. S výdechem prudce vystrčíme jazyk, uděláme pouze krátký pohyb. Cvičení několikrát zopakujeme.
Chybné provedení	Předklon hrudníku, plivání, foukání, příliš dlouhý pohyb jazykem
Reflexe	Pro děti bylo zpočátku trochu obtížné správně pohybovat jazykem, aniž by do pohybu současně nezapojovaly celé tělo, poměrně dlouho při cvičení vysunovaly hlavu dopředu. Při nácviku tak bylo nezbytné nejprve srovnat výchozí držení těla a uzemnit se. Následně jsme mohli pracovat s pohyby jazyka. Celý nácvik nebyl příliš časově náročný a později jsme cvičení velmi často využívali jako rychlou přípravu před dalšími dechovými cvičeními i artikulací.

Obrazová dokumentace

Prudce a krátce vystrčíme jazyk.



Obrázek 1: Smítko na jazyku

2.7.2 Metodický list č. 2

Tabulka 2: dechová cvičení – metodický list č. 2

Název	Foukání polévky
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	1–2 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka , hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na vnímání a prohlubování přirozené dechové funkce.
Motivace	<i>U: „Děti, mňam, máte taky rády polévku? Někdy je polévka tuze horká! Potom ji musíme vyfoukat a ochladit!“</i>

Postup	Sedíme vzpřímeně, nadechneme se. Ústa připravíme tak, jako bychom chtěli vyslovit hlásku „P“. S výdechem foukáme polévku, vnímáme, jak dlouho s výdechem vydržíme. Cvičení několikrát zopakujeme, můžeme vyzkoušet obměny výdechu a foukání polévky.
Chybné provedení	Zadržení dechu při foukání, povolení rtů při foukání
Reflexe	Dětem bylo nutné připomínat cíleně zaměřené foukání namísto foukání, na které jsou zvyklé. V tomto ohledu byly často patrné tendence dětí k prskání a následnému odvedení jejich pozornosti. Opět bylo v první řadě nezbytné podporovat správnou pozici těla a hlavy a dále dbát na zasunutí brady směrem dozadu. Celkově jsem při cvičení pozorovala velmi dobré rozhýbání mluvidel i intenzivnější zapojení břišních svalů.

Obrazová dokumentace

S výdechem foukáme polévku.



Obrázek 2: Foukání polévky

2.7.3 Metodický list č. 3

Tabulka 3: dechová cvičení – metodický list č. 3

Název	Jogínský dech
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	2–3 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na vnímání a prohlubování přirozené dechové funkce.
Motivace	U: „ <i>Děti, kde se skrývá tajemství jogínů? Pojďme zkusit dýchat jako oni!</i> “
Postup	Sedíme vzpřímeně, palcem nebo ukazovákem jemně uzavřeme jednu nosní díрку. Nadechujeme se

	<p>a vydechujeme druhou nosní dírkou. Po chvíli vyměníme strany, prstem uzavřeme druhou nosní dírkou, nadechujeme se a vydechujeme první nosní dírkou. Při takto zúženém dýchání vždy dbáme na úplné vydechnutí. Teprve tehdy se dostaví klidný, rovnoměrný, hluboký nádech. Vnímáme, jak pracuje bránice s břišními svaly a svaly zádové. Střídaté uzavírání nosních dírek provádíme plynule.</p>
Chybné provedení	Zvedání ramen
Reflexe	<p>Nejnáročnější bylo správné zvládnutí rytmiky dechu, střídání nádechu a výdechu v dírkách při současném zapojení rukou a prstů. Cvičení poměrně dlouho předcházela průprava pomocí cviků na jemnou motoriku, obratnost a pravo-levou orientaci vstoje i vsedě, kterou je vhodné i nadále provádět. V důsledku koncentrace na synchronizaci pohybu a dechu děti zapomínaly na rovné držení těla, což jsme se snažili odstranit stlačováním ramen směrem dolů. Přes pomalejší zlepšování mělo cvičení značně pozitivní vliv na celkové uklidnění a soustředění dětí.</p>

Obrazová dokumentace

Nadechujeme se a vydechujeme vždy jednou nosní dírkou, druhou dírkou uzavřeme prstem.



Obrázek 3: Jogínský dech

2.7.4 Metodický list č. 4

Tabulka 4: dechová cvičení – metodický list č. 4

Název	Zahříváme si ruce
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	2–3 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na vnímání a prohlubování přirozené dechové funkce.
Motivace	U: „ <i>Děti, jaké to je v zimě, když je velký mráz a my nemáme rukavice? Jéje – to si potom musíme zahřát ruce!</i> “

Postup	Cvičení provádíme vstoje, na místě nebo se pohybujeme po prostoru třídy. Dlaně máme spojené před tělem, třeme je o sebe, přitom se nadechujeme a vydechujeme do prostoru nad nimi. Pohyb dlaní můžeme spolu s dechem zintenzivnit. Jakmile nám dojde dech, zastavíme se, zvolna začneme dýchat a cvičení zopakujeme na místě. Každé dítě si určuje svůj dechový rytmus.
Chybné provedení	Přílišné úsilí při provádění cvičení, pospíchání s nádechem, přílišné „tlačení“ výdechu směrem do dlaní
Reflexe	Nádechy a výdechy jsme střídali s různou intenzitou, což často vedlo k odvedení pozornosti a chybnému provedení cvičení. Důležité proto zpočátku bylo dávat jasné pokyny týkající se změn v dýchání, později bylo možné ponechat dětem více prostoru pro vlastní iniciativu. Vnímání vlastního dechového rytmu bylo v klimatu třídy ne zcela dobře proveditelné – v tomto ohledu by bylo vhodnější s dětmi pracovat v menších skupinách či individuálně. Cvičení mělo nepochybně aktivizační účinek, specificky ve spojení s pohybem.

Obrazová dokumentace

Třeme dlaněmi o sebe, přitom se nadechujeme a vydechujeme do prostoru nad nimi.



Obrázek 4: Zahříváme si ruce

2.7.5 Metodický list č. 5

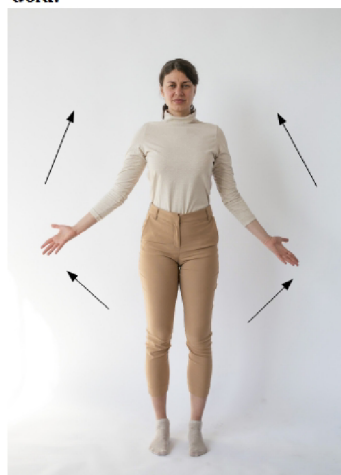
Tabulka 5: dechová cvičení – metodický list č. 5

Název	Nabíráme vodu
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	1–2 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na vnímání a prohlubování přirozené dechové funkce.
Motivace	U: „ <i>Děti, představme si, že je horký den! Jaké to bude, když se osvěžíme? Pojďme oslavovat vodu, déšť – zkusme vodu nabrat a napodobit její pohyb!</i> “

Postup	Stojíme vzpřímeně. Paže vedeme s nádechem vzhůru nad hlavu, otočíme hlavu vpravo, vlevo, s výdechem paže klesají rovnoběžně dolů, pohyb prstů naznačuje kapičky vody. Cvičení několikrát zopakujeme.
Chybné provedení	Zvýšené napětí v oblasti ramen a zátylku
Reflexe	Při cvičení jsme znovu opakovaně kontrolovali vzpřímený a rovný stoj, pracovali jsme s aktivací břišních a mezilopatkových svalů. Pozornost jsme delší dobu věnovali i pohybu rukou a prstů, někdy byla opět patrná nesynchronizace všech zapojených částí těla. Provádění cvičení značně napomáhala jak motivace, tak imaginace, díky kterým se děti dokázaly na pohyb lépe soustředit a prožít jej. Velký benefit cvičení lze spatřovat i po stránce fyzické a psycho-sociální, respektive emoční – pohybem těla došlo k jeho celkovému protažení a vytvoření vlastního prostoru, osobních hranic.

Obrazová dokumentace

S nádechem vedeme paže nad hlavu, s výdechem je směřujeme dolů.



Obrázek 5: Nabíráme vodu

2.7.6 Metodický list č. 6

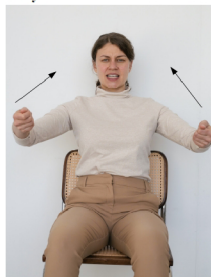
Tabulka 6: dechová cvičení – metodický list č. 6

Název	Zastavujeme koně „prrr“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	2–3 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů.
Motivace	U: „ <i>Děti, představme si, že jedeme na krásném velkém černém koni. Kůň začne klusat, po chvíli už cválá a pohybuje se stále rychleji... takhle už to dál nevydržíme, musíme jej zastavit!</i> “

Postup	Cvičíme vsedě, kolena máme od sebe, nohy ohnuté, směřující mírně dopředu, chodila jsou opřena o zem. Rukama jakoby držíme opratě, zastavujeme koně na třikrát: „prrrr“-„prrrr“-„prrrr“ (opakujeme po jednom tónu). Lokty při pohybu držíme od těla, hrudník zůstává vzpřímený. S každým zastavením (prrrr) dojde ke zpevnění břišní stěny, kterou je však nezbytné vzápětí povolit. Cvičení několikrát zopakujeme.
Chybné provedení	Křeč ve svalech, zatnuté břišní svaly po celou dobu cviku
Reflexe	Z hlediska pohybu jsme museli vícekrát zdůrazňovat správné postavení rukou i loktů a vědomě pracovat s břišní stěnou. Zkusili jsme i variantu, kdy jsme měli jednu ruku položenou na břicho a vnímali stahování a uvolňování svalů, což velmi napomohlo procit'ování dechu právě v celé oblasti břicha. Ve cvičení bylo nezbytné sledovat zvyšující se hluk ve třídě, respektive jej včas zastavit – zapojení dětí bylo intenzivní. Dále se ukázalo, že cvičení bylo vhodné používat především ve spojení s artikulačními cvičeními na odpovídající hlásky.

Obrazová dokumentace

Lokty při pohybu držíme od těla, pracujeme s břišními svaly.



Obrázek 6: Zastavujeme koně „prrr“

2.7.7 Metodický list č. 7

Tabulka 7: dechová cvičení – metodický list č. 7

Název	Vůně květiny
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	1–2 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů.
Motivace	U: „ <i>Děti, brzy bude jaro, začnou zase růst krásné květiny. Víte, jak voní šerík? Nebo růže? Představme si, že vidíme svoji oblíbenou květinu a přivoňme k ní!</i> ”

Postup	Z výchozí pozice vsedě nebo vstoje přejdeme k zemi. Obdivujeme krásu květiny, poté ji utrhneme. Držíme ji v ruce, lehce k ní přivoníme. S nádechem vnímáme a vychutnáváme její vůni, s výdechem na „fúúúú“ navracíme vůni květině zpátky. Dáváme pozor, abychom se nepředkláněli ke květině. Cvičení několikrát zopakujeme. Nakonec sfoukneme jeden okvětní lístek po druhém. Můžeme našpulit ústa, čímž ještě intenzivněji zapojíme bránici.
Chybné provedení	Příliš horlivé nasávání vůně a přepětí dechových svalů, velká skulina mezi rty při rozfouknutí lístků
Reflexe	Cvičení bylo pro děti obtížné. Procvičovali jsme jeho základní variantu, synchronizovali dýchání s pohybem, později zapojovali i těžší varianty a detailněji pracovali se silou dechu, prodlouženým výdechem. Imaginace s rozfoukáváním okvětních lístků byla velmi zdařilá a děti se díky ní opět do cvičení více zapojily. Toto dechové cvičení je vhodné zařadit v kombinaci s jednodušším předcházejícím dechovým cvičením a současně jej provádět kratší dobu.

Obrazová dokumentace

S nádechem vnímáme vůni květiny, s výdechem ji navracíme zpět.



Obrázek 7: Vůně květiny

2.7.8 Metodický list č. 8

Tabulka 8: dechová cvičení – metodický list č. 8

Název	Nafukovací kruh
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	1–2 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů.
Motivace	U: „ <i>Děti, umíte už všichni plavat? Potřebujete taky někdy nafukovací kruh? Pojďme si představit, že takový kruh máme kolem pasu!</i> ”

Postup	Jsme ve vzpřímeném stoji, ruce máme na imaginárním kruhu. S nádechem jej nafoukneme, rozhlédneme se, můžeme kruh ohmatat vepředu i vzadu, uvolníme krk, ramena. Následně vydechujeme ústy, ruce přiblížíme zpět k tělu. Cvičení několikrát zopakujeme.
Chybné provedení	Přílišné oddalování rukou od těla, nesprávná synchronizace dechu a pohybu rukou
Reflexe	Cvičení jsme s dětmi postupně modifikovali tak, že jsme s kruhem chodili po třídě a procvičovali dýchání v pohybu. Postupem času jsem pozorovala, že v tomto cvičení děti dýchaly vědomě, zejména pak při změně dynamiky cvičení. Při intenzivním zapojení břišních svalů bylo opět viditelné, že děti byly klidnější i koncentrovanější. Cvičení znovu vyžaduje zapojení a aktivní využití imaginace, která příznivě podporuje výsledný přínos cvičení. Ten lze spatřovat rovněž i ve vytvoření osobního prostoru a vytyčení hranic.

Obrazová dokumentace

S nádechem vedeme paže od těla, s výdechem je vracíme k tělu.



Obrázek 8: Nafukovací kruh

2.7.9 Metodický list č. 9

Tabulka 9: dechová cvičení – metodický list č. 9

Název	Pátráme čichem
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	1–2 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů.
Motivace	U: „ <i>Teda, děti, někdo tady ve třídě má voňavý jablečný koláč! To je ale krásná vůně... odkud pak ale jde? Citíte to také?</i> “

Postup	Jsme ve vzpřímeném stoji. Mírně rozšíříme nosní dírky, svráštíme nos, provádíme hluboké energetické nádechy. Aktivně zapojujeme bránici i mezižeberní nádechové svalstvo. Ramena zůstávají po celou dobu cvičení v klidu. Poté si představíme, že čichem pátráme po zdroji vůně. Volně otáčíme hlavou, nosem čicháme po okolí.
Chybné provedení	Pohyb ramenou – zvedání nebo tuhnutí v křeči
Reflexe	Cvičení jsme opět spojili s imaginací. Zpočátku jsem u dětí pozorovala nedostatečnou dechovou kontrolu a lapání do dechu, případně nadechování ústy. Cvičení jsme proto zkrátili a soustředili se na kvalitu provedení. Při správném provedení pohybu jsou účinky cvičení vysoce aktivizující a hojně jsme toho využívali v případě rychlé přípravy na artikulační cvičení.

Obrazová dokumentace

Svráštíme nos a provádíme hluboké energetické nádechy.



Obrázek 9: Pátráme čichem

2.7.10 Metodický list č. 10

Tabulka 10: dechová cvičení – metodický list č. 10

Název	Pozvolné postupné rozesmání
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	2–3 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> • žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní <ul style="list-style-type: none"> • žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> • názorně-demonstrační • praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů.
Motivace	U: „ <i>Děti, víte, že smích je v životě velmi důležitý? Čemu jste se naposledy zasmáli? Co Vám přijde legrační? Vzpomeňte si na takovou chvíli nebo věc...</i> “

Postup	Jsme ve vzpřímeném stoji, popřípadě vsedě. Nejprve si několikrát odhekneme na „h“, čímž aktivujeme bránici. Poté se vícekrát uchichtneme, chichot postupně rozvineme ve smích, bránice se zapojuje naplno. Celé cvičení od odheknutí po smích zopakujeme.
Chybné provedení	Přílišný hluk – přechod radostného smíchu v řev
Reflexe	Cvičení bylo přirozeně spojeno s větším hlukem ve třídě a neformální atmosférou. Zejména v prvních týdnech bylo nutné cvičení důsledně přerušovat a děti usměrňovat. Ve cvičení bylo prakticky viditelné, jak dochází k intenzivnímu střídání napětí i uvolnění většiny dechových svalů a k průpravě na artikulaci. Vliv cvičení byl přitom patrný i ve vztahu k naladění dětí, relaxaci a podpoře sociální interakce.

Obrazová dokumentace

Postupně se rozesmějeme.



Obrázek 10: Pozvolné postupné rozesmání

2.7.11 Metodický list č. 11

Tabulka 11: dechová cvičení – metodický list č. 11

Název	Jezdíme autíčkem
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	2–3 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na schopnost hospodaření s dechem – rovnoměrnost výdechu.
Motivace	U: „ <i>Děti, pojďme si všichni zaježdit v autíčkách. Ale pozor, jedeme po cestě plné zatáček a překážek! Společně předvedeme jízdu autíčka – budeme pohybovat rukama na „brrrrr“!</i> “

Postup	Sedíme a předvádíme jízdu. Nadechneme se, výdech doprovodíme zvukem „brrr“. Po celou dobu cvičení máme uvolněné rty (zvuk auta), na každé překážce, na kterou upozorňuje učitel, naproti tomu, dech (bříško) „zapruží“. Poté zkusíme prodloužit dobu pohybu, tedy výdechu, společně se zvukem „brrr“. Cvičení několikrát zopakujeme.
Chybné provedení	Zadržovaný dech, obtíže s prodloužením
Reflexe	Cvičení bylo opět spojené s živější a uvolněnější atmosférou, přirozeně se těšilo velké oblibě zejména u chlapců. Zpočátku bylo nezbytné děti opět důsledně korigovat, přivádět je ke zpomalení v pohybu, například prostřednictvím přiložení jedné ruky na oblast břicha. Při cvičení jsem pozorovala i podporu artikulace hlásek a celkově vysoké nasazení mluvidel. Rozhodně se jednalo o cvičení, které napomohlo vědomému prodloužení dechu a intenzivní přípravě na mluvený projev.

Obrazová dokumentace

Výdech doprovázíme zvukem „brrr...“



Obrázek 11: Jezdíme autíčkem

2.7.12 Metodický list č. 12

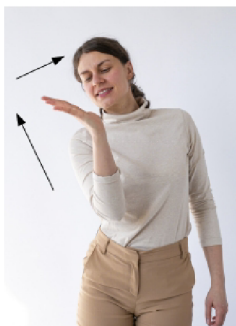
Tabulka 12: dechová cvičení – metodický list č. 12

Název	Had
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	2–3 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, provuka, hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na schopnost hospodaření s dechem – rovnoměrnost výdechu.
Motivace	U: „ <i>Děti, jak vypadá had? Jak se hýbe? Vydává i nějaké zvuky? Pojďme si na hada zahrát, schválně, kdo to zvládne!</i> “

Postup	Jsme ve vzpřímeném stoji, volně dýcháme. Nadechneme se, s výdechem kreslíme rukou (popřípadě oběma rukama) pohyb hada, současně ústy naznačujeme jeho syčení. Důležité je uvědomit si, že k syčení dochází před ústy, zvuk směřuje od úst dopředu. Syčení můžeme skončit závěrečným „th“. Uvolníme tím přebytečný vzduch, můžeme se pak intenzivněji nadechnout. Cvičení několikrát zopakujeme.
Chybné provedení	Vytahování brady a napínání hrdla při syčení, polykání syčení
Reflexe	Cvičení je ideální přípravou pro artikulaci hlásky „S“, kterou velmi vhodně doplňuje. Pohyb hada byl pro děti velmi přirozený, lze s ním tak dále pracovat například v rámci dramatizace. V daném pohybu se nám dařilo vědomě prodlužovat výdech. Spojení pohybu, dechu a artikulace v tomto cvičení proběhlo samovolně. Jediným problémem bylo zmíněné vytahování brady, na které bylo nutné děti upozorňovat. Ke zlepšení dopomohlo připodobnění k „zavřenému šuplíku“.

Obrazová dokumentace

Rukou naznačujeme pohyb hada, ústy syčení.



Obrázek 12: Had

2.7.13 Metodický list č. 13

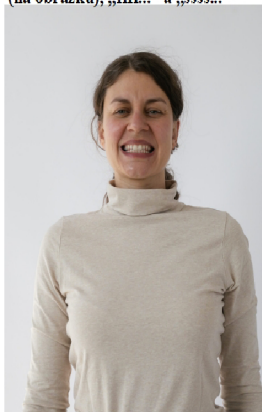
Tabulka 13: dechová cvičení – metodický list č. 13

Název	Syčení páry
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	2–3 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na schopnost hospodaření s dechem – rovnoměrnost výdechu.
Motivace	U: „ <i>Děti, viděly jste někdy, jak mamince nad hrncem uniká pára? Slyšely jste její zvuk? Pojďme, budeme syčet jako ta pára!</i> ”

Postup	Vzpřímeně stojíme nebo sedíme, nadechneme se, vydechujeme na souhlásku „cccc...“, „ffff...“, „šššš...“. Sledujeme pravidelnost a rovnoměrnost výdechu, uvědomujeme si jeho prodloužený rytmus. Cvičení několikrát zopakujeme.
Chybné provedení	Výdech bez zapojení svalů hlubších částí těla
Reflexe	Cvičení bylo opět více propojeno s artikulací, děti si prakticky uvědomovaly vliv dechu na řeč. Počáteční obtíže s kapacitou vydechovaného vzduchu a následného nádechu se nám podařilo zlepšit – cvičení jsme rozdělili na fáze a vždy se soustředili na jednu hláskovou skupinu. Děti tak postupně dokázaly prodlužovat jak výdech, tak artikulaci hlásek. Nejzdařilejší bylo vydechování na hlásku „šššš...“.

Obrazová dokumentace

Vydechujeme na souhlásky „cccc...“
(na obrázku), „ffff...“ a „šššš...“



Obrázek 13: Syčení páry

2.7.14 Metodický list č. 14

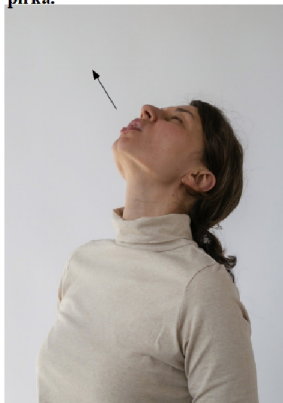
Tabulka 14: dechová cvičení – metodický list č. 14

Název	Foukání do pírka
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	2–3 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na schopnost hospodaření s dechem – rovnoměrnost výdechu.
Motivace	<i>U: „Děti, podívejte, ve vzduchu je pírko! Jak krásně se vznáší! Naším úkolem je udržet pírko ve vzduchu. Je potřeba, abychom jej udrželi nad sebou, nesmí nám spadnout!“</i>

Postup	Jsme ve stoji, celá horní část těla je zakloněna, nebo klečíme na kolenou. Nadechneme se, s výdechem foukáme směrem nahoru do pířka. Nejprve vydechujeme krátce, poté můžeme výdech prodloužit. Za pířkem můžeme i chodit po prostoru třídy. Cvičení několikrát zopakujeme.
Chybné provedení	Natahování hlavy za pířkem, vysouvání brady, zalomení výdechové trubice
Reflexe	Cvičení jsem provedli v různých pohybových variantách. Chyby s přílišným natahováním hlavy se opakovaně vyskytovaly zejména na začátku, později byly děti na tuto tendenci již soustředěnější. Někdy však v důsledku takového soustředění zapomínaly na dýchání a setrávaly převážně v delší výdechové fázi. Dětem tak bylo potřeba připomínat zachování rytmu dechu, což v celkovém souhrnu pozitivně podpořilo větší i vědomější dechovou kontrolu.

Obrazová dokumentace

S výdechem foukáme nahoru do pířka.



Obrázek 14: Foukání do pířka

2.7.15 Metodický list č. 15

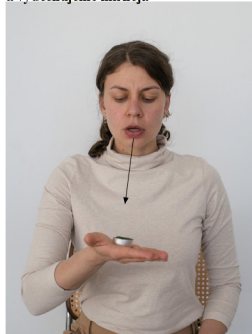
Tabulka 15: dechová cvičení – metodický list č. 15

Název	Foukání do plamene svíčky
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Dýchání
Časová dotace	2–3 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí techniku dýchání.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-05 v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí vědomě dýchat, kontrolovat nádech a výdech Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák poznává, že vědomým dýcháním může ovlivnit svůj mluvený projev
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova, tělesná výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační praktická
Fyziologie	Cvičení je zaměřené na schopnost hospodaření s dechem – rovnoměrnost výdechu.
Motivace	U: „ <i>Děti, vzpomeňme si na Vánoce! Zapalovali jste si s rodiči svíčku? Představme si, že svíčku máme zapálenou i tady a pohrajeme si s jejím plamenem! Nic nepodpálíme, nebojte se!</i> ”

Postup	Vzpřímeně sedíme, imaginární svíčku (či svíčku opravdovou) držíme v ruce. Nadechneme se a nejprve prudce sfoukneme hořící svíčku, představíme si, že ji máme blízko u našich rtů. Po dalším nádechu je svíčka už trochu dál od rtů, vydechujeme mírněji, jakobychom chtěli její plamen foukáním ohnout. Po následujícím nádechu vydechujeme jemně, tak, že se plamen svíčky bude jen lehce chvět, svíčka je nejdále od nás. Cvičení několikrát zopakujeme.
Chybné provedení	Zvedání ramen při nádechu, napětí v hrdle, čelisti či bříšku, příliš malé špulení rtů
Reflexe	Děti již dokázaly pracovat s dechem kontrovaněji, byly disciplinovanější. Poznávaly s ještě větší efektivitou, jak jemné nuance existují mezi různou intenzitou výdechu. Při cvičení bylo třeba korigovat především napětí krku a strnulost v pozici výdechu, pracovali jsme tak zejména s pohybem ramen a paží. Imaginace děti přirozeně motivovala. Účinky cvičení spočívaly ve vědomém rozdělení způsobů výdechu a jejich kontrole.

Obrazová dokumentace

Nejprve prudce sfoukneme hořící svíčku, poté svíčku oddalujeme a vydechujeme mírněji.



Obrázek 15: Foukání do plamene svíčky

2.8 Metodické listy – artikulační cvičení

2.8.1 Metodický list č. 1

Tabulka 16: artikulační cvičení – metodický list č. 1

Název	Hláška „P“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none">• žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní <ul style="list-style-type: none">• žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none">• názorně-demonstrační• slovní• praktická
Fyziologie	Při artikulaci „P“ dochází k sevření a okamžitému oddálení rtů, které tak vytvoří pevný retný uzávěr vydechovanému proudu vzduchu. V anglickém jazyce zapojujeme při artikulaci více přidechu,

	jakoby se za hláskou „P“ nacházela hláska „H“.
Motivace	U: „ <i>Páv, paní, pes,</i> “ děti, <i>na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Víte, jaká jsou další slova, která mají na počátku stejnou hlásku? Dokážete vymyslet větu, ve které budou všechna slova na tuto hlásku? “</i>
Postup	S hláskou „P“ je spojeno praskání, cvrnkání kuliček či střelení z pistole. Pohyb soustředíme do prstů, kterými napodobujeme cvrnkání kuliček – hřbety prstů máme nejprve v blízkosti těla u sebe, poté směřují dál od těla. Při další variantě pohybu můžeme mít hřbety dlaní přitištěné směrem k sobě, pohybem je zatlačíme (odtlačíme) a pustíme. Pohyb provedeme společně s tematickou větou nebo říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Pepa pěkně pracuje. Petr připravuje prskavky. Pes prosí pána. Petra pěstuje pažitku. Patrik prodává petržel. Pelyněk pekelně pálí. Pišťalka pěkně píská. Piano předčí pozoun. Pavel pilně poslouchá. Peter plays poker. Pamela paints peacock. Peggy probably packs.</i>
Chybné provedení	Pohyb celých paží, zvedání ramen, slabé stisknutí rtů
Reflexe	Děti od začátku velmi dobře pracovaly s pohybem rtů i prstů, většina z nich užívala variantu pohybu cvrnkání kuliček. Bylo však patrné, že obě varianty pohybu jsou pro ně atraktivní a nebylo tak nutné jejich provedení nijak výrazně upravovat. Artikulace hlásky ve slovech i větách společně s pohybem byla většinou jasná a přesná, nezaznamenala jsem žádné

znatelné obtíže. Pohyb viditelně a velmi vhodně usnadnil výslovnost hlásky, děti při něm navíc efektivně pracovaly jak s uvolněním tělesného napětí, tak s koordinací a rytmikou.

Obrazová dokumentace

Pohyby prstů napodobujeme cvrknání kuliček.



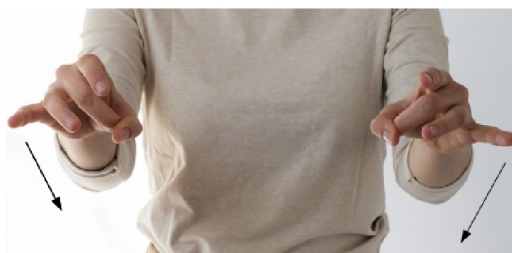
Obrázek 16: hláska „P” - 1

Další varianta pohybu: hřbety dlaní máme přitisklé k sobě, pohybem je odlačíme a pustíme od sebe.



Obrázek 17: hláska „P” - 2

Detail pohybu prstů při cvrknání kuliček.



Obrázek 18: hláska „P” - 3

2.8.2 Metodický list č. 2

Tabulka 17: artikulační cvičení – metodický list č. 2

Název	Hláska „B“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Artikulace „B“ je obdobná jako v případě hlásky „P“, svalové napětí při sevření a oddálení rtů je však menší.

Motivace	U: „ <i>Běta, bubák, bedna,</i> “ děti, <i>na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Napadnou Vás další slova, která mají na počátku stejnou hlásku? A co potom věta, kde budou všechna slova začínat na tuto hlásku?</i> “
Postup	Hlásky „B“ tělesně souvisí s oblastí břicha – naším středem. Je měkčí než hlásky „P“, můžeme ji chápat jako jakýsi „obal“, uvnitř kterého jsme, který v nás vyvolává pocit ochrany, bezpečí, domova. Pohybem rukou vytváříme před tělem tento „obal“, hnízdo, vzdušný kruh, kterým chráníme sebe i druhé. Pohyb provedeme společně s tematickou větou nebo říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Bedřich budí babičku. Boženku baví badminton. Babička bere boty. Brouci brání berušky. Býci bystře běhají. Bili berani bojují. Bubny báječně bubnují. Bedřicha baví basketara. Bubenici bývají bystrí. Brave Billy bites. Big bulldog barks. Beautiful Bella bakes.</i>
Chybné provedení	Nedodatečně pevné ruce při pohybu (vytváření „obalu“)
Reflexe	Pro některé děti nebylo ihned zvládnutelné vytvořit z rukou obal a byly patrné chyby, nejčastěji povolené paže. Zdokonalení pohybu napomohla imaginace – děti si představovaly, že v rukou drží fotbalový míč a zjišťují jeho velikost. Po celou dobu nácvičku však bylo potřebné dětem připomínat dynamiku pohybu a udržení napětí mezi pažemi.

Namísto vět děti spíše přicházely se slovy, která jsme spolu s pohybem opakovaly, nejvíce oblíbená byla slova *bác*, *bum*, *baf*. Zde byla přirozeně zaznamatelná úderná výslovnost hlásky. I tato hláska se dětem velmi dobře dařila a vhodně podpořila jejich proprioceptivní vnímání.

Obrazová dokumentace

Pohybem rukou před tělem vytváříme „obal“.



Obrázek 19: hláska „B“ - 1

Detail pohybu rukou při vytváření „obalu“.



Obrázek 20: hláska „B“ - 2

2.8.3 Metodický list č. 3

Tabulka 18: artikulační cvičení – metodický list č. 3

Název	Hláška „M“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Svalové napětí při sevření a oddálení rtů je menší než u hlásky „P“. Ve srovnání s „P“ i „B“ může proud vydechovaného vzduchu vstoupit do nosní dutiny.

Motivace	U: „ <i>Maminka, myš, mýdlo,</i> “ <i>děti, na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Tušíte, jaká další slova mají na počátku stejnou hlásku? Vymyslíte větu se všemi slovy pouze na tuto hlásku? “</i>
Postup	Hlásky „M“ navozuje pocit příjemného uklidnění, hlazení, lásky. Při provádění pohybu hladíme svá stehna v protipohybu, hladíme své ruce nebo jakoby malujeme sousedovi na záda velkou štětkou barvy. Při artikulaci hlásky „M“ zabalíme rty, držíme je chvíli u sebe a necháme hlásku znít, následně uvolníme prostor v ústech i krku, dech spolu se znějícím písmenem celé tělo postupně rozvibruje. Pohyb provedeme společně s tematickou větou nebo říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Maminka miluje miminko. Marie mete metlou. Marta má med. Mýval myje mládě. Medvědi myslí moudře. Mamuti mají maso. Melodie má mezery. Muzika má moc. Muzikant může mlčet. Mery misses Mike. Mary meets Megan. Martha's mother marches.</i>
Chybné provedení	Nepřesný pohyb rukou (například poklepávání namísto hlazení), absence semknutí rtů při artikulaci hlásky
Reflexe	Koncentrace na pohyb v podobě hlazení umocnila a podpořila správnou artikulaci hlásky. Bylo patrné, že děti s dotekem rády pracují, dokázaly se vžít do role pečující osoby. Vytvářené věty se většinou týkaly miminek či mytí, při artikulaci byla patrná něha, což v konečném důsledku podpořilo

plynulost pohyb a následnou přesnost hlásky. Ani tato hláska nečinila větší obtíže a umocnila silnější emocionální prožívání dětí.

Obrazová dokumentace

Hladíme své ruce.



Obrázek 21: hláska „M” - 1

Detail pohybu rukou při hlazení stehen v protipohybu.



Obrázek 22: hláska „M” - 2

2.8.4 Metodický list č. 4

Tabulka 19: artikulační cvičení – metodický list č. 4

Název	Hláska „F“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Mezi horními řezáky a spodním rtem se vytvoří štěrbina (závěr), napětí mezi nimi je větší než u hlásky „V“. Na artikulaci má velký podíl fouknutí při výdechu.

Motivace	U: „ <i>Ferda, fikus, fén,</i> “ <i>děti, na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Kdo z Vás zná další slova, která mají na počátku stejnou hlásku? Podaří se Vám vytvořit větu se slovy začínajícími na tuto hlásku?</i> “
Postup	Představíme si, že za námi je silný vítr, který symbolizují paže – svým pohybem paže postupují od prostoru za ušima, kolem uší dál a do prostoru před námi, jejich dynamiku můžeme připodobnit právě k poryvům větru. V těle souvisí hlásky „F“ s mezižebními svaly. Pohyb provedeme společně s tematickou větou nebo říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Filip fotí Frantu. Felix fandí fotbalu. Františce fouká fén. Fena foxteriéra fňuká. Františka fotí fretku. Filipa fascinuje fialka. Fluffy feathers fall. Filip fancies Francesca. Flynn faces Finn.</i>
Chybné provedení	Nepřesný pohyb vedení paží – paže se nedostanou před tělo, záměna pohybu za hlásku „V“
Reflexe	Ve srovnání s hláskou „V“ (blíže – viz níže) dětem pohyb paží spíše nešel. Často se stávalo, že ztrácely při cviku rovnováhu a nedokázaly samostatně odlišit jemné odlišnosti v pohybu. Následně již nebyla jasně slyšet samotná artikulace, děti se při vyslovování vět opožďovaly a rytmika byla ve srovnání s ostatními hláskami celkově slabší. I tvoření vět bylo oproti jiným hláskám pro děti náročnější. Nebylo dostatečně možné využít širší slovní zásobu, později

jsme proto pracovali jen se slovy a slovními spojeními. Tuto hlásku je určitě vhodné procvičovat i nadále, specificky se zaměřit na koordinaci pohybu a artikulace, důsledně ji odlišit od hlásky „V“.

Obrazová dokumentace

Paže symbolizují vítr; pohyb začíná od uší.



Obrázek 23: hlásky „F“ - 1

Detail pohybu paží



Obrázek 24: hlásky „F“ - 2

2.8.5 Metodický list č. 5

Tabulka 20: artikulační cvičení – metodický list č. 5

Název	Hláska „V“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Mezi horními řezáky a spodním rtem se vytvoří štěrbina – závěr, napětí mezi nimi je menší než u hlásky „F“. V případě nezdaru je při artikulaci možné horní řezáky o spodní ret opřít.

Motivace	U: „ <i>Voda, vlaštovka, Vánoce,</i> “ děti, <i>na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Kdopak vymyslí další slova, která mají na počátku stejnou hlásku? A zamysleme se také nad větou, v níž budou všechna slova začínat touto hláskou!</i> ”
Postup	Výslovnost hlásky „V“ spojujeme s pocitem tryskající vody či chrlené lávy. Pro pohyb jsou charakteristické paže – celé ve své délce naznačují veliké vlny, které mohou začínat v oblasti za ušima, následně putují dál před tělem. Pažemi nabíráme celý prostor. Pohyb provedeme společně s tematickou větou či říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Veronika velmi váhá. Václav vrací vázu. Vážný Václav výská. Vidíme vysokou vrbu. Valerii vadí vavřík. Vydra vítá výletníky. Victoria visits Vanessa. Vincent’s vase vanishes. Valentina visits Valerie.</i>
Chybné provedení	Paže svým pohybem strhnou tělo, což povede ke ztrátě rovnováhy; záměna pohybu za hlásku „F“, neprávňá výslovnost hlásky – záměna za hlásku „B”
Reflexe	Děti velmi pěkně pracovaly s pažemi, napodobovaly pohyb vln a krásně artikulovaly. Pohyb paží jim šel ve srovnání v hláskou „F“ lépe, koordinovaněji. I v případě této hlásky měl navržený pohyb velmi dobrou motivační a asociační funkci. Několikrát došlo k situacím, kdy děti daly do pohybu paží více energie a přepadávaly dopředu – časem se to však většinou zkorigovalo, stačilo vědomé připomenutí, zpomalení pohybu a dostatečné

ukotvení spodní části těla. Z hlediska tvoření vět se nejednalo o snadnou hlásku, přesto však byla slovní zásoba dětí poměrně široká. V souhrnu cvičení velmi dobře podpořilo aktivizaci dětí.

Obrazová dokumentace

Pažemi naznačujeme vlny.



Obrázek 25: hláska „V” - 1

Detail pohybu paží při vlnění.



Obrázek 26: hláska „V” - 2

2.8.6 Metodický list č. 6

Tabulka 21: artikulační cvičení – metodický list č. 6

Název	Hláška „T“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Pohyb vychází z jazyka, jeho špičku přitlačíme těsně pod horní zuby a následně ji rychle odtáhneme směrem ven z úst. Ve srovnání s hláskou „D“ i „N“ je intenzita svalového napětí jazyka při artikulaci menší.

	V případě hlásky „T“ v anglickém jazyce zapojujeme při artikulaci více přídechu, jakoby za hláskou „P“ byla hláska „H“.
Motivace	U: „ <i>Tatínek, tanec, trubka,“ děti, na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Řekněte každý, jaké další slovo začíná na stejnou hlásku? A podaří se vám vytvořit větu se všemi slovy na tuto hlásku ?“</i>
Postup	Hlásky souvisí se vzpřímeným postavením, pocit v těle směřuje směrem vzhůru, představíme si například dům či raketu. Pozornost zaměříme na konečky prstů, kterými jakoby hrajeme krátké úderné stacatto na klavír, v pozdější fázi můžeme prsty ťukat i o prsty nebo záda souseda. Pohyb můžeme také soustředit na špičky chodidel, kdy napřímíme a vytáhneme celé tělo vzhůru, špičkami ťukáme do podlahy. Pohyb prstů a pohyb na špičkách můžeme následně zkombinovat. Pohyb provedeme společně s tematickou větou nebo říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Terezka trénuje tenis. Táta telefonuje Tondovi. Teta Tatána tleská. Tetřev taky troubí. Třesk tvoří tajemství. Teplota tu taje. Trénuji taneční tango. Trubka tuze troubí. Tympány tlumí tón. Tim takes tea. Teddy tightens tie. Tom tries tomatoes.</i>
Chybné provedení:	Obtíže s rovnováhou při pohybu na špičkách, případná nesynchronizace pohybu prstů a špiček chodidel
Reflexe:	Efektivnější bylo provedení cvičení buď ve formě

pohybu na špičkách, nebo pouze hraní pomocí konečků prstů. Při kombinaci obou pohybů došlo k uvedenému chybnému provedení, kdy se děti příliš soustředily na pohyb samotný, artikulovaly opožděně a nepřesně. Pohyb na špičkách děti zvolily první týdny nácviku, hraní „stacatta“ pak v pozdější době, kdy si byly cvičením jistější. Opět v této souvislosti vyvstanuly obtíže s koordinací a jemnou motorikou. Oba druhy pohybu však byly velmi energizující a hravé a děti si je viditelně užívaly. Z hlediska vytváření vět i artikulace tato hláska nečinila žádné obtíže, děti byly aktivní i kreativní.

Obrazová dokumentace

Detail pohybu špiček



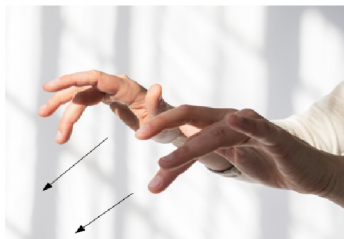
Obrázek 27: hláska „T“ - 1

Spojení pohybu na špičkách a pohybu prstů.



Obrázek 29: hláska „T“ - 3

Detail pohybu prstů



Obrázek 28: hláska „T“ - 2

2.8.7 Metodický list č. 7

Tabulka 22: artikulační cvičení – metodický list č. 7

Název	Hláška „D“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Pohyb špičky jazyka je obdobný jako v případě hlásky „T“, oddálení rtů je však výraznější, při artikulaci se zapojuje hlas.
Motivace	U: „ <i>Dědeček, dům, deset,</i> “ <i>děti, na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Najdete další slova,</i>

	<i> která mají na počátku stejnou hlásku? A co potom věta se slovy začínajícími na tuto hlásku, podaří se nám ji vytvořit? “</i>
Postup	Pocit doprovodíme představou, že se dotýkáme hebké látky či měkkého polštáře. Ve srovnání s hláskou „T“ je „D“ měkčí, čemuž odpovídá i doprovodný pohyb. Pohyb je po patách kolem dokola, prsty se dotýkáme vlastního těla (rukou, tváří, jakoby jemně dlobáme či se noříme do těla), můžeme je například i bořit do polštáře, vnímáme měkkost jeho materiálu. Pohyb provedeme společně s tematickou větou nebo říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Drahý Denis dovádí. Dobrý Daniel dal Damianovi dukát. Dnešní den dokazuje dobro. Dlouhý delfin dřímá. Dalmatin dupe, dupe. David drbe dobrmana. Dirigent důkladně dýchá. Děda drží dudy. Drama dojalo diváky. Dear Donna dances. Dog damages dill. Drummer delivers drums.</i>
Chybné provedení	Přílišné dupání a odvedení pozornosti od cvičení
Reflexe	Pro děti byla nejvíce atraktivní varianta pohybu s bořením do polštáře. Nejprve jsme trénovali pomocí skutečného polštáře, poté polštáře imaginárního. Dále jsme nacvičovali snížení těžiště a nakonec spojili oba pohyby. Při nácvičku jsme také pracovali s představou, že jsme medvědi a těžce našlapujeme po lese, půda se pod námi propadá. Při cvičení děti mohly uvolňovat negativní energii

	<p>i napětí, což na nich bylo často patrné. Vytváření vět i artikulace slov byly velmi zdařilé – ani tato hláska nevyžadovala intenzivnější a dlouhodobější nácvik. Pohyb celkově velmi dobře evokoval a utvářel charakter hlásky.</p>
--	--

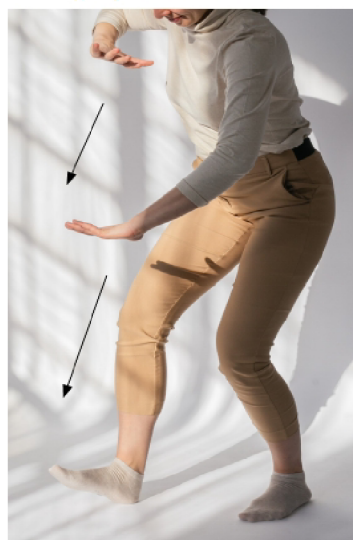
Obrazová dokumentace

Pohybujeme se na patách, prsty se boříme do „polštáře“.



Obrázek 27: hláska „D“ - 1

Detail pohybu rukou a nohou.



Obrázek 28: hláska „D“ - 2

2.8.8 Metodický list č. 8

Tabulka 23: artikulační cvičení – metodický list č. 8

Název	Hláska „N“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Rty jsou v klidovém postavení, při artikulaci je mezera mezi rty větší než u hlásky „D“. Hrot jazyka je nutné opřít o dásně za horními zuby, na chvíli se nám přilepí na patro, následně jazyk rychle oddálíme směrem ven z úst. Proud vydechovaného vzduchu může prostoupit nosní dutinou. Do artikulace se

	zapojuje hlas.
Motivace	U: „ <i>Nos, nůžky, notýsek,</i> “ <i>děti, na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Objevíte další slova, která mají na počátku stejnou hlásku? Dokážete z těchto slov vytvořit větu?</i> ”
Postup	Hlásky „N“ je spojena s pocitem, kdy se potřebujeme odlepit od podlahy nebo něčeho lepkavého. Můžeme si i představit, jak se od podlahy táhne med či žvýkačka. Pohyb provádíme nejprve chodidly, následně celými nohama, které tahavě odlepujeme od země. Pohyb provedeme společně s tematickou větou či říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Nela nic neví. Norbert nesnáší nudle. Nakonec nesu noviny. Netopýr nás nachytal. Nosál nic nedělá. Norek nás nevidí. Nechte Nastěnku notovat. Noty nikdy nelžou. Nic nám nezní. Naomi never nods. Nancy's niece navigates. Nicole notices Neil.</i>
Chybné provedení	Nedostatečné oddělení chodidel a nohou od podlahy a s tím spojené ztížení artikulace
Reflexe	Pro děti byl pohyb odlepování se od podlahy atraktivní, imaginace s lepivým materiálem byla velice zdařilá. Podle mého pozorování jim daný pohyb při výslovnosti navíc opravdu pomohl. Děti zde mohly prakticky pochopit mechanismus tvoření hlásky a bylo krásně slyšet, jak s pohybem nohou synchronně pohybují i jazykem a na artikulaci se celkově více soustředí. Vytváření vět bylo z jejich strany kreativní, artikulace byla opět velmi dobrá.

I z hlediska šíře slovní zásoby se jednalo o jednu z nejzdařilejších hlásek, která navíc podpořila uvědomění si rovnováhy těla.

Obrazová dokumentace

Nohy a chodidla tahavě odlepujeme od země.



Obrázek 29: hláska „N” - 1

Detail pohybu nohou a chodidel



Obrázek 30: hláska „N” - 2

2.8.9 Metodický list č. 9

Tabulka 24: artikulační cvičení – metodický list č. 9

Název	Hláška „L“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Při artikulaci jsou ústa otevřená, hrot jazyka opřený za horní zuby.
Motivace	U: „ <i>Láska, listopad, loutka,</i> “ <i>děti, na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Navrhnete další slova, která mají na počátku stejnou hlásku? A podaří se</i>

	<i>vám vytvořit větu se všemi slovy na tuto hlásku?"</i>
Postup	Pocitově jde o hlásku, která představuje lechtání, lesk, lásku. Dětem můžeme tento pocit přiblížit tím, že „bublínky utíkají nahoru z láhve“. Pohyb směřujeme do prstů a dlaní, které otáčíme vzhůru, prsty se nám stejně jako bublinky třepotají směrem vzhůru. Další variantou je pohyb, kdy dlaněmi naberu vodu, hřbety rukou zvedám nad hlavu, odrazím se a následně ruce spustím do stran, dolů podél hlavy, hrudníku. Pohyb provedeme společně s tematickou větou nebo říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Lékař léčí lidi. Lampion letí, letí. Lucie lepí letadlo. Lovec loví labutě. Lama lapá listy. Libor láká labutě. Lenka lakuje loutnu. Lyra nedabyle leží. Ladka ladí loutnu. Lovely Lucy looks. Lonely Lewis lies. Laila loves Leo.</i>
Chybné provedení	Obtíže s koordinací prstů a rukou, ustrnutí dlaní v jedné poloze
Reflexe	Dětem činil nemalé obtíže již samotný pohyb prstů, který jsme cvičili opakovaně, opět jsme se potýkali s obtížemi s jemnou motorikou, druhá varianta pohybu se ukázala jako snazší. Jako protikladné cvičení tak děti mohly porovnat pohyb u dechového cvičení „Nabíráme vodu“. Při přidání vět vznikly problémy se synchronizací částí cvičení. Delší dobu jsme tak cvičili pohyb a artikulaci hlásky ve větách odděleně. Tvoření vět i artikulace, naproti tomu,

byly od začátku poměrně úspěšné, děti zdařile využívaly slovní zásobu. Pro výsledný efekt by ještě bylo vhodné tuto hlásku dále procvičovat.

Obrazová dokumentace

**Pohybem prstů naznačujeme
bublínky unikající nahoru z láhve.**



Obrázek 31: hláska „L” - 1

**Ve druhé variantě pohybu zvedáme
hřbety rukou nad hlavu a následně
ruce spouštíme.**



Obrázek 32: hláska „L” - 2

2.8.10 Metodický list č. 10

Tabulka 25: artikulační cvičení – metodický list č. 10

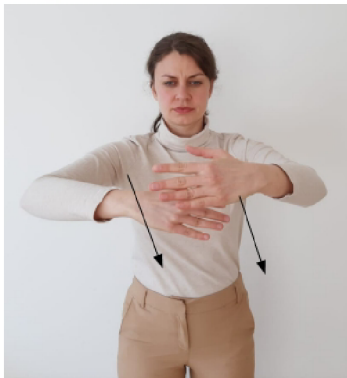
Název	Hláska „R“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Při artikulaci je nutné, aby byla otevřená ústa, jazyk se dotýká dásní za horními řezáky. Proud vydechaného vzduchu rozkmitává špičku jazyka. Artikulace hlásky vyžaduje velkou obratnost jazyka, rtů, tváří.

Motivace	U: „ <i>Rýže, růže, rákosí,</i> “ <i>děti, na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Napadnou Vás další slova, která mají na počátku stejnou hlásku? A kdo z vás vytvoří z těchto slov větu? “</i>
Postup	Hlásky „R“ zvnitřňuje energii, aktivizuje, energizuje. Pohyb je soustředěn na rotaci rukou. Rotujeme rukama – vytvoříme mlýnek – vždy směrem ven od nás. Rotujeme nahoru, dopředu, do stran. Můžeme si pomoci i rukama, ve kterých držíme jakoby šroubovák, kterým utahujeme velké šrouby. Rotující gesto je nezbytné provádět vždy důsledně, kdy se hřbet ruky otočí a vidíme dlaň a vnitřní stranu paže. Gesto rukou vždy směřuje ven, od nás. Rovněž můžeme lehce masírovat sebe nebo souseda (sousedova záda). Pohyb provedeme společně s tematickou větou či říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Robert rád rybaří. Radyka rychle rotuje. Radek referuje Romanovi. Rákos rychle roste. Racek rád ryby. Rybář rozumí rybám. Rozumíme rychlému rapu. Rolničky respektují rytmus. Roberta rozhodil rámus. Rabbits rarely rest. Rude Rose runs. Running races return.</i>
Chybné provedení	Nedostatečné rotování pažemi
Reflexe	Pohyb velmi efektivně propojuje energii hlásky a údernost její výslovnosti. Nejenže dětem pěkně šel, ale hlavně je i bavil. Bylo patrné, že děti na můj podnět využívaly a zapojovaly svou sílu, což výsledné artikulaci výrazně pomohlo. Hlásky je tak

	<p>výrazně aktivizovala a pozitivně ovlivnila jak tvoření vět, tak práci se slovní zásobou. Rozhodně bych za sebe doporučila hojně zapojení artikulačního cvičení na tuto hlásku zejména ve chvíli, kdy je děti potřeba energeticky povzbudit.</p>
--	--

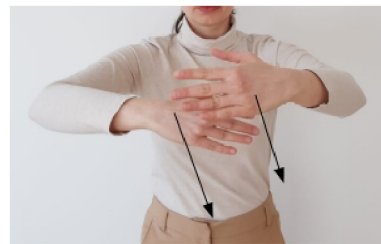
Obrazová dokumentace

Rukama vytváříme mlýnek, vždy směrem ven, od nás.



Obrázek 33: hláska „R” - 1

Detail rukou



Obrázek 34: hláska „R”- 2

Pohyb utahování šroubů



Obrázek 35: hláska „R” - 3

2.8.11 Metodický list č. 11

Tabulka 26: artikulační cvičení – metodický list č. 11

Název	Hláška „Ř“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Artikulace hlásky je vázána na správnou výslovnost hlásky „Ř“. Při obtížích s výslovností se tak začíná nejprve s vyvozováním hlásky „R“. Zuby se stisknou na sebe, rty našpulí a šeptem či polohlasem vyslovíme hlásku „Ř“. Při takovém nastavení mluvidel se při přiměřeném přitlačení na hlásku „R“

	ozve hláska „Ř“.
Motivace	U: „ <i>Říkadlo, řada, řeřicha,</i> “ děti, <i>na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Dokážete uvést další slova, která mají na počátku stejnou hlásku? A řekněte – je možné vymyslet větu, ve které budou všechna slova začínat na tuto hlásku?</i>
Postup	Pohyb je charakterizován třepáním dlaní a rukou. Dlaně a prsty jsou od sebe, dlaně míří na zem. Roztřepeme celou ruku od lokte, třepeme lokty, dlaněmi, prsty. Třepání je současně houpavým pohybem, který však provádíme pouze v rovině. Jednou máme palec nahoře, podruhé zase malíček. Pohyb provedeme společně s tematickou větou nebo říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Říkanka, říkadlo, Řehoř, řepa, říkadlo, řeřicha, řezník, řeka, řeč, řehtat, řasa, řepánek, řekla, řekl, Řek, ředkvička, řečník, řeč, řezat, řemeslo, řemen, řemínek, řízek, říše, říjen</i>
Chybné provedení	Vytřepávání loktů, dlaní a prstů
Reflexe	Dětem činilo cvičení větší obtíže, zejména pak pohyb, který vyžadoval důslednou práci s koordinací i jemnou motorikou. Opravovala jsem chybné provedení (vytřepávání zejména dlaní a prstů) u většiny dětí. Správné provedení pohybu společně s říkankou nastalo až po intenzivnějším procvičování, avšak, celkově byly pokroky (ve srovnání s ostatními hláskami) menší. Na obtížnost hlásky měly vliv i absentující věty a značná omezená

	<p>využitelnost slovní zásoby, kdy jsme pracovali pouze se slovy a slovními spojeními. Dostupnost a atraktivita vytváření vlastních slov tak byla menší. Celková artikulace byla obtížná zejména pro žáky s OMJ. V souhrnu považují za nezbytné s hláskou nadále intenzivně pracovat a zaměřit se na důsledné provedení pohybu.</p>
--	---

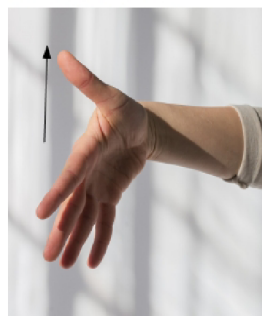
Obrazová dokumentace

Roztřepeme celou ruku od lokte.



Obrázek 36: hláska „Ř“ - 1

Detail pohybu dlaně



Obrázek 37: hláska „Ř“ - 2

2.8.12 Metodický list č. 12

Tabulka 27: artikulační cvičení – metodický list č. 12

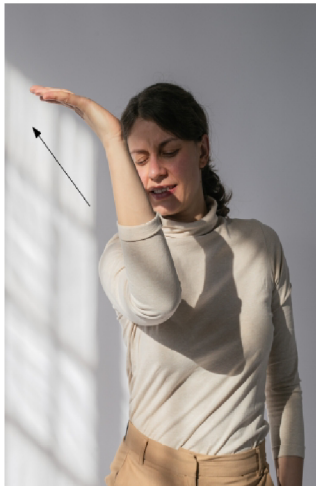
Název	Hláška „S“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Při artikulaci můžeme pracovat s nápodobou, kdy nastavíme mluvidla stejně jako u hlásky „C“ a napodobíme zvuk hada „SSSS“. Pakliže se toto nedaří, můžeme využít hlásku „C“. Je nutné stisknout zuby, rty vytvoří úsměv, jazyk je opřený o spodní řezáky a prodlouženě vyslovíme

	„CSSS“.
Motivace	U: „ <i>Sova, sůl, srpen,</i> “ <i>děti, na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Jestlipak znáte další slova, která mají na počátku stejnou hlásku? A podaří se Vám vytvořit větu se slovy začínajícími na tuto hlásku? “</i>
Postup	Hláška „S“ souvisí s hadím pohybem, který navodíme. Pohyb vedeme malíčkovou hranou, paži znázorňujeme vlnění. Každá ruka přitom pracuje samostatně, popřípadě mohou být obě spojené dlaněmi k sobě. Malíčkovou hranou lze také malovat na lavici, ve vzduchu, či na záda souseda. Pohyb provedeme společně s tematickou větou nebo říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Sára seje semena. Simona skvěle skáče. Syn soptí steskem. Sýček silně syčí. Sova strašně soptí. Sysel slyší semena. Slyším sladkou symfonii. Sopranista slyší sípání. Saxofonista snídá sám. Silly Simon sings. Strong Sabrina sails. Sally swiftly sweeps.</i>
Chybné provedení	Přechod artikulace v syčení, nepřiměřené prodloužení pohybu rukou
Reflexe	Cvičení velmi vhodně navazovalo na dechové cvičení „Had“. I v tomto ohledu byl pohyb pro děti velmi atraktivní a vhodně jim dopomohl k dobré artikulační technice, díky které byla většina vyslovovaných slov i vět jasná a srozumitelná. Zanedbatelné obtíže se zpočátku objevily u některých dětí, které pohyb paží vykonávaly tak

	<p>intenzivně, že tělem smýkaly směrem za pažemi. Opět pomohlo zpomalení a rozfázování pohybu, respektive jeho vědomé provedení. Hláska velmi pěkně podpořila celkovou ladnost pohybu dětí a průpravu pro případné navazující taneční pohyby či dramtizaci.</p>
--	---

Obrazová dokumentace

Paži znázorňujeme vlnění.



Obrázek 38: hláska „S” - 1

Pohyb oběma pažemi.



Obrázek 39: hláska „S” - 2

2.8.13 Metodický list č. 13

Tabulka 28: artikulační cvičení – metodický list č. 13

Název	Hláska „Z“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Artikulace hlásky „Z“ může být prováděna nápodobou nebo opět využijeme hlásku „S“. Při artikulaci je tak znovu nutné, aby dítě mělo stisknuté zuby, rty vytváří široký úsměv, jazyk tlačí na spodní řezáky. Při takto nastavených mluvidlech dojde k vyslovení hlásky „S“, zintenzivňuje se

	síla a hloubka hlasu. Vytvoření hlásky pomůže, když si ohmatáme vibrace na bradě. Zatímco u hlásky „S“ není znělost na bradě cítit, u hlásky „Z“ ano.
Motivace	U: „Zebra, zuby, závěs,“ děti, na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Řeknete další slova, která mají na počátku stejnou hlásku? A vymyslíte větu se všemi slovy pouze na tuto hlásku?”
Postup	Pohyb připodobňujeme k řezání pilou – soustředíme se na malíčkovou hranu obou rukou a paží, strany střídáme, prsty jedné ruky jsou před vrchními zuby, souhlásku vyslovíme skrz zuby. Pohyb provedeme společně s tematickou větou nebo říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Zina zatahuje závěs. Zítřa začne zoufání. Zručný Zbyšek zametá. Zebra zubí zuby. Známe zarputilou závojnátku. Zmije zabila zajíce. Zítřa zazní zvony. Zuzanu zlobí zvonkohra. Známe znojemského zvoníka. Zápasník zvládl zápas. Zuzana získala zlato. Závodník zaslouží zásluhy. Zip zips, zips. Zesty Zachary zigzags. Zaid zeros Zander.</i>
Chybné provedení	Přílišné uvolnění paží při pohybu, povolení loktů
Reflexe	Hlásky „Z“ děti rovněž bavila, ale současně byla náročná na správné provedení. Pohyb rukou vyžadoval delší trénování, zejména pak zpevnění paží a důsledné „zipování“. Právě pevnost pohybu paží viditelně ovlivnila přesnou a jasnou artikulaci. Dětem se současně velmi líbila asociace hlásky právě se zipem a imaginace výsledný efekt velice vhodně

	<p>podpořila. Vytváření vět na hlásku „Z“ dětem šlo pěkně, slovní zásobou jsme aktivně rozšiřovali a objasňovali neznámá slova. Celkově byla hláska opět velmi energizující a aktivizující, znělost souhlásky byla rovněž zvukomalebná a v souhrnu cvičení také podpořilo rytmiku dětí.</p>
--	---

Obrazová dokumentace

Pohybem paží a rukou „řežeme pilou“, vytváříme zíp.



Obrázek 40: hláska „Z“ - 1

Detail pohybu paží a rukou



Obrázek 41: hláska „Z“ - 2

2.8.14 Metodický list č. 14

Tabulka 29: artikulační cvičení – metodický list č. 14

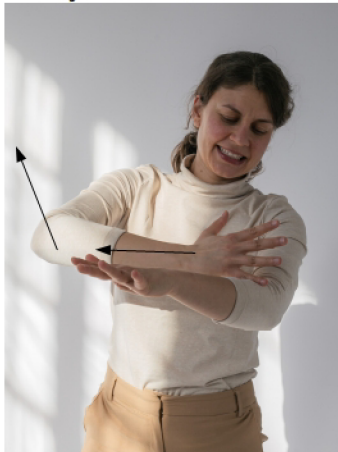
Název	Hláška „C“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Při artikulaci máme zuby opět stisknuté na sobě (přirozeně – skus nesmí být nakřivo, neměla by být předsunutá brada apod.), rty jsou v širokém úsměvu a špička jazyka tlačí na spodní řezáky. S takto nastavenými mluvidly nejprve vyslovíme šeptem hlásku „T“ či slabiku „TY“. Později mírně

	<p>zatlačíme a samovolně se ozve hláska „C“. Rovněž je možné nejdříve procvičovat slabiky, ve kterých je hláska „C“ na konci, až poté na začátku.</p> <p>Hláska „C“ se v anglickém jazyce vyslovuje buď „tvrdě“ jako „K“ nebo „měkce“ jako „S“.</p>
Motivace	<p>U: „<i>Copánek, cibule, cedule, děti, na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Napadnou Vás další slova, která mají na počátku stejnou hlásku? A co potom věta, ve které budou všechna slova začínat na tuto hlásku?</i>“</p>
Postup	<p>Při provádění pohybu stojíme vzpřímeně a malíčkovou hranou jedné ruky shrnujeme smítko z rukávu druhé ruky. Také si můžeme představit, že otřepáváme sníh z rukávu. Pohyb provedeme společně s tematickou větou nebo říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.</p>
Příklady říkanek	<p><i>Celá, celička Cecilka. Celestýna cupitá, cupitá. Candát cáká, cáká. Cítím, cítím, cín. Celá, cihlová cesta. Cilevědomý Cyril cvičí. Cvičenec Ctírad cestuje.</i></p>
Chybné provedení	<p>Záměna pohybu za hlazení – u hlásky „M“</p>
Reflexe	<p>Pohyb většina z dětí podcenila a skutečně ho zaměnila za hlásku „M“, opakovaně jsme proto tyto dvě hlásky důsledně odlišovali. Ačkoli se po nějaké době jemné pohybové nuance trochu vylepšily, patří hláska ke skupině těch, které je vhodné nadále procvičovat. Přes výraznou artikulaci od samého</p>

	<p>začátku jsme rovněž z důvodu menšího počtu vět i slov postupem doby dosáhli jistého limitu slovní zásoby. Postupně jsme tak používali zejména citoslovce jako například „cák, cák“, „cink, cink“, „cvrliky, cvrliky.“</p>
--	--

Obrazová dokumentace

Maličkovou hranou shrnujeme smítko z rukávu.



Obrázek 42: hláska „C“ - 1

Detail pohybu dlaně



Obrázek 43: hláska „C“ - 2

2.8.15 Metodický list č. 15

Tabulka 30: artikulační cvičení – metodický list č. 15

Název	Hlázky „Č, Š, Ž“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	U hlásek „ČŠŽ“ je vhodné začít s hláskou „Č“. Zuby máme u sebe, rty našpulené do kroužku, jazyk je mírně vzadu v ústech, nesmí se dotknout zubů. Zuby máme stisknuté na sobě, rty jsou v širokém úsměvu, špička jazyka tlačí na spodní řezáky. Začneme

	<p>šeptem vyslovovat hlásku „Ť“, následně samovolně přejdeme k hlásce „Č“. U hlásky „Š“ jsou mluvidla nastavena stejně, jazyk směřuje hrotem lehce nahoru za horní řezáky. K samovolné artikulaci „Š“ většinou dochází prodloužením hlásky „Č“. Od prodloužené artikulace hlásky „Š“ by mělo přirozeně dojít k vyslovení hlásky „Ž“.</p> <p>„Hlásky „Č“ v anglickém jazyce přibližně odpovídá hlásce „tʃ“. Hlásky „Š“ přibližně odpovídá artikulaci hlásky „ʃ“.</p>
Motivace	<p>U: „<i>Člověk, článek, časopis...</i>“, „<i>Šárka, šepot, šupina...</i>“, <i>život, žena, žába...</i>“, <i>Děti, na které hlásky začínají všechna tato slova? Tušíte, jaká další slova mají na počátku stejné hlásky? Myslíte, že se vám povede vytvořit větu, v níž budou všechna slova začínat na tyto hlásky?</i>“</p>
Postup	<p>U hlásky „Č“ při pohybu navážeme na hlásku „C“. Představíme si, že chceme vyhodit pířko z rukávu, pohyb prstů směřuje obloučkem směrem z rukávu pryč. Zdůrazňujeme tak pohyb do obloučku. V případě hlásky „Š“ si u pohybu představíme víř stoupající vzhůru. Pohyby rukou vytváříme kruhy, spirály od rukou dolů směřující podél těla zesponu nahoru, pohyb vytváří obě ruce či jedna ruka samostatně. U hlásky „Ž“ vychází pohyb opět z hlásky „Z“, s tím, že obě paže v postavení „zipu“ udělají v konečné fázi ještě oblouček do strany a nahoru.</p>

	Pohyb provedeme společně s tematickou větou či říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Černý čáp číhá. Čichám, čichám, čenichem. Čichám černou čokoládu. Češi často čtou. Čistím Čeňkovu činku. Štědrá Šárka šeptá. Štěpán špiní šálu. Švadlena šije šaty. Šípkový šampón šumí. Žákyně Žaneta žasne. Žofka žehlí žehličkou. Žárlivá žena žaluje. Žvýkám žlutou žvýkačku. Cheerful children chase. Charming chef chops. Shy sheep shakes. She showed shells.</i>
Chybné provedení	Obtíže s artikulací nebo rozlišováním mezi hláskami, nedostatečné provedení obloučku při pohybu
Reflexe	Hlásky „ČŠŽ“ byly pro děti obtížné jak s ohledem na správnou techniku pohybu, tak na samotnou artikulaci. Ukázalo se nezbytným procvičovat hlásky odděleně, jinak bylo celé cvičení pro děti matoucí. Ze všech hlásek se dětem nejlépe dařila hláska „Š“ – jak z hlediska pohybu, tak z hlediska doprovodné říkanky. V souhrnu byly všechny tři hlásky navíc velmi artikulačně náročné pro děti s OMJ. Z hlediska doporučení považuji za vhodné zaměřit se na jemné pohybové změny oproti hláskám „CSZ“ a podporovat děti ve vnímání těchto nuancí a snaze v jejich pohybovém i artikulačním vyjádření.

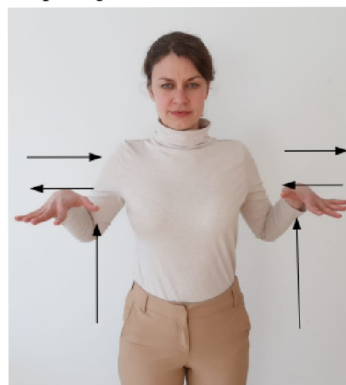
Obrazová dokumentace

U hlásky „C“ zdůrazňujeme pohyb do obloučku.



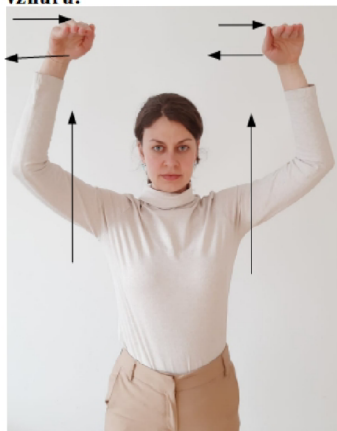
Obrázek 44: hláska „Č“

U hlásky „Š“ vytváříme od rukou dolů kruhy, spirály, které směřují zesponu podél těla nahoru.



Obrázek 45: hláska „Š“ - 1

Detail pohybu rukou při vytváření víru stoupajícího vzhůru.



Obrázek 47: hláska „Š“ - 2

U hlásky „Ž“ udělají paže v konečné fázi ještě oblouček dostrany a nahoru.



Obrázek 46: hláska „Ž“

2.8.16 Metodický list č. 16

Tabulka 31: artikulační cvičení – metodický list č. 16

Název	Hlázky „ Ď, Ť, Ň“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Při artikulaci hlásek „Ď, Ť, Ň“ jsou ústa lehce pootevřená, jazyk se opírá o přední spodní řezáky, zbytek jazyka je prohnutý tak, že se dotýká tvrdého patra. U každého dítěte může dojít k vyslovení jiné první měkké hlásky.

Motivace	U: „ <i>Dědeček, děkovat, díra...</i> “; „ <i>Tikot, tílko, tělocvik...</i> “; „ <i>nic, nikdo, Nina...</i> “; <i>Děti, na které hlásky začínají všechna tato slova? Prozradte, jaká další slova mají na počátku stejné hlásky? A dokážeme říci větu se všemi slovy začínajícími na tyto hlásky?</i> “
Postup	Pohyby u všech měkkých hlásek opět vychází z hlásek tvrdých, s tím, že klademe důraz na vytvoření obloučku. U hlásky „ <i>Ď</i> “ se při chůzi na patách a zaboření do polštáře lehce vyhoupneme nahoru, obdobně tomu bude u hlásky „ <i>Ť</i> “, kdy rovněž při pohybu na špičkách klesneme trochu níže, následně pohybem směřujeme nahoru, špičky dlaní ještě k tomu vytočíme nahoru (jako kdybychom chtěli píchnout prsty a potom je vysuneme nahoru). Taktéž u „ <i>Ň</i> “ se při odlepování nohou od podlahy lehce vyhoupneme nahoru. Pohyb provedeme společně s tematickou větou nebo říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Divný divoch děsí. Děti dělají divadlo. Divák děkuje děvčeti. Tikot tiká, tiká. Tiskař tiše tiskne. Tíseň těžce tíhne. Nina ničí nit.</i>
Chybné provedení	Nedůsledné odlišení měkkých hlásek od tvrdých při pohybu i artikulaci
Reflexe	Odlišení měkkých hlásek od hlásek tvrdých bylo pro děti obecně obtížné – při cvičení se opět zřetelně ukázalo, že děti většinou nejsou schopny identifikovat jemné nuance jak v pohybu, tak

artikulaci. I zde se proto jeví jako potřebné cvičení nadále provádět a podporovat úsilí dětí k diferenciaci. Na základě pozorování se domnívám, že při zdařilém odlišení pohybu samovolně dojde ke změkčení ve výslovnosti. Velkou roli ve cvičení těchto hlásek určitě hraje i menší slovní zásoba, se kterou je možné pracovat. Obdobně jako u sykavek bylo toto artikulační cvičení ještě intenzivnější výzvou pro žáky s OMJ.

Obrazová dokumentace

U hlásky „Ď“ se při chůzi lehce vyhoupneme nahoru.



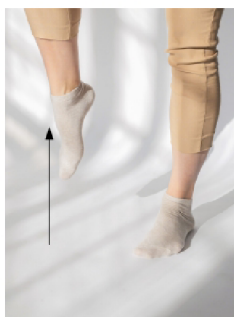
Obrázek 48: hláska „Ď“

U hlásky „Ť“ vytočíme špičky dlani nahoru.



Obrázek 49: hláska „Ť“

U hlásky „Ň“ se při odlepování nohou vyhoupneme nahoru.



Obrázek 50: hláska „Ň“

2.8.17 Metodický list č. 17

Tabulka 32: artikulační cvičení – metodický list č. 17

Název	Hlášky „J“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Při artikulaci jsou ústa volně, hrot jazyka je opřený o dolní zuby. Při vyslovení hlásky „J“ se hřbet jazyka zvedá. Pro vyvození hlásky je možné použít samohlásky („Í“ – „Á“; „Í“ – „É“, „Í“ – „Ó“, „Í“ – „Ú“). Hláška „J“ odpovídá v anglickém jazyce

	hlásce „Y“.
Motivace	U: „ <i>Jaro, jablko, jehně,</i> “ děti, <i>na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Vymyslíte další slova, která mají na počátku stejné hlásky? Dokážete z těchto slov vytvořit větu?</i> “
Postup	Artikulace hlásky je spojena s pocitem vyskočení, jde o folklórní prvek. Vyzveme děti, aby si představily, že se nachází ve folklórním tanci. Pohyb je zaměřen na vytočení paží a dlaní – jedna dlaň směrem nahoru a od těla, druhá směrem dolů a od těla. Do cvičení můžeme připojit i pohyb nohy, její povytočení do strany, popřípadě pohyb realizovat pouze vytočením nohy. Díváme se na dlaň a pak pryč. Pohyb provedeme společně s tematickou větou nebo říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Janek jde jásat. Jiřina jezdí Jaroměři. Jaroslav jí jogurt. Jelen jí jitrocel. Jestřábi jsou jasní. Jiříčky jásavě jí. Jasně jásame, jásame. Jú, já jsem. Japonečka je jedinečná. Young youngster yachts. Yolanda yearns, yearns. Yogini youths yawns.</i>
Chybné provedení	Nesprávná koordinace vytočení rukou, nohou, i v jejich kombinaci
Reflexe	Navzdory spíše obavným očekáváním se dětem toto artikulační cvičení dařilo a líbilo se jim, zejména pak provedení pohybu. V tomto směru se jednalo o jednu z „nejoptimističtějších hlásek“, u které se děti velmi pěkně naladily na taneční atmosféru. Prováděli jsme všechny varianty pohybu – pozorovala jsem, jak

	vytočení dlaní i nohou přirozeně napomáhá přesnějším bylo rovněž přínosné a děti využívaly poměrně širokou škálu slov.
--	--

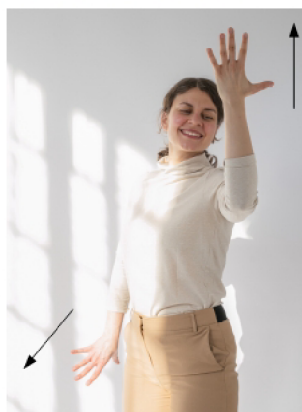
Obrazová dokumentace

Při pohybu vytočíme paže a nohu.



Obrázek 51: hláska „J” - 1

Detail vytočení dlaní



Obrázek 52: hláska „J”

2.8.18 Metodický list č. 18

Tabulka 33: artikulační cvičení – metodický list č. 18

Název	Hláska „K“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	<i>Žák: ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> • žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> • žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> • názorně-demonstrační • slovní • praktická
Fyziologie	Při artikulaci je potřeba otevřít ústa, nechat ležet jazyk volně, popřípadě mírně zaklonit hlavu. Špička jazyka se nesmí zvedat nahoru. V případě hlásky „K“ na začátku slov v anglickém jazyce zapojujeme při artikulaci více přídechu,

	jakoby za hláskou následovala hláska „H“.
Motivace	U: <i>„Král, kostel, koule,“ děti, na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Napadnou Vás jiná slova, která mají na počátku stejnou hlásku? A vytvoříte větu se slovy začínajícími na tuto hlásku?</i>
Postup	V těle tato hláska souvisí s kyčlemi, rameny, pocitem rozhodnosti, kdy si razíme cestu životem a nedůležité věci od sebe odhrnujeme. Tomuto odpovídá i prováděný pohyb – rukama od sebe rozhrnujeme závěs, odtahujeme těžké věci, prodíráme se křovím. Pohyb je možné realizovat ve dvojici i ve trojici dětí. V případě trojice si dvě z dětí stoupnou zády k sobě, třetí je pomocí přiložených hřbetů rukou od sebe odtahuje, tak, aby mohl projít vzniklou mezerou. Celkový pohyb je plynulý, procházíme branou zrození, rozhodování, poznání. Hláska je velmi vhodná pro nesmělé a plaché žáky, významně podporuje sebevědomí dětí. Pohyb provedeme společně s tematickou větou či říkankou, které vytváří i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Kristýna kupuje kalkulačku. Karel klepe kladivem. Kamila krásně kýchá. Kůň kupodivu klopytá. Káně krásně krouží. Kamilu kopl kobyla. Klavírní koncert končí. Kytarista Karel kýchá. Klarinet kouzlí kompozicí. Krasobruslařka Kristýna křičí. Kyle kisses Katie. Keira keeps keyboards.</i>

Chybné provedení	Nepříliš úderný pohyb paží, opomenutí průchodu vpřed při pohybu
Reflexe	Přes náročnost cvičení byly výkony dětí velmi dobré. Velký důraz jsem kladla na preciznost pohybu průchodu a odtažení, lpěla jsem na správném a úderném pohybu paží. Opět nám velmi napomohly asociace a imaginace, významný zde byl aspekt psychologický. Děti byly motivované, na pohyb se opravdu soustředily, byly rády, že mohou překonávat jakousi překážku. Pohyb opět velmi dobře ovlivnil správnou artikulaci. Symbolika hlásky jím byla výstižně umocněna a pozitivně působila na vytvořené věty i slova, respektive jejich výslovnost.

Obrazová dokumentace

Rukama rozhrnujeme závěs.



Obrázek 53: hláška „K“ - 1

Detail pohybu při průchodu



Obrázek 54: hláška „K“ - 2

2.8.19 Metodický list č. 19

Tabulka 34: artikulační cvičení – metodický list č. 19

Název	Hláska „G“
Ročník	2.
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Nastavení mluvidel je obdobné jako u hlásky „K“. Ve srovnání s hláskou „K“ je třeba vyslovit hlásku „G“ více nahlas. Hlasivky jsou při artikulaci vzdáleny od sebe, hláska „G“ je hlubší. Jedná se o znělou hlásku, kterou si dítě většinou osvojí automaticky právě po hlásce „K“.

Motivace	U: „ <i>Guma, grep, guláš,</i> “ děti, na kterou hlásku začínají všechna tato slova? Přijďte na další slova, která mají na počátku stejnou hlásku? Podaří se vám říci větu se všemi slovy s touto hlásku na začátku?
Postup	Při pohybu vycházíme z hlásky „K“, přičemž se nacházíme níže v kolenou – odsuneme (rozhrneme závěs) a projdeme. Ideální je provádět pohyb ve dvojici či trojici. Při pohybu je pozornost zaměřena zejména na snížení těžiště těla, správný pohyb paží. Obdobně jako hlásky „K“ je tak i hlásky „G“ spojena s pocitem rozhodnosti, taktéž podporuje sebevědomí dětí. Pohyb provedeme společně s tematickou větou nebo říkankou, které vytvářejí i děti. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Gustav gumuje gumou. Gábina gruntuje, gruntuje. Gita griluje, griluje. Gerda gestikuje Gustavovi. Gabriel glosuje, glosuje. Gréta gratuluje gymnastce. Garážový gurmán griluje. Giggling Gerard gasps. Great Gatsby glows. Gabriel guesses grades.</i>
Chybné provedení	Neodlišení pohybu od hlásky „K“
Reflexe	S modifikací pohybu u hlásky „G“ jsme měli usnadněnou práci. Nicméně, dlouho jsme pohyb nemohli provádět, s ohledem na delší setrvání ve snížené pozici – ukázalo se, že práce s těžištěm a následná koordinace pohybu jsou pro děti výzvou. Taktéž s ohledem na slovní zásobu jsme s hláskou pracovali s menším počtem vět a vymýšlení nových slov i vět pro děti bylo obtížné, což bohužel

	<p>oblíbenost hlásky příliš nepodpořilo. Navzdory tomu je však vhodné hlásku nadále procvičovat, zapojovat imaginaci a asociace a využívat například i vlastní jména, které si děti většinou zapamatují pro jejich neobvyklost.</p>
--	---

Obrazová dokumentace

Při průchodu snižujeme těžiště.



Obrázek 55: hlásky „G”

2.8.20 Metodický list č. 20

Tabulka 35: artikulační cvičení – metodický list č. 20

Název	Hláška „CH“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Při artikulaci hlásky by měl být vzduch vydechován ven, což lze ověřit tím, že si dáme před ústa ruku a při vyslovení „CH“ ucítíme proud vydechovaného vzduchu na své ruce.

Motivace	U: „ <i>Chata, chlap, chyba,</i> “ děti, <i>na kterou hlásku začínají všechna tato slova? a jaká další slova mají na počátku stejnou hlásku? Dokážete z těchto slov sestavit větu tak, aby všechna slova měla na začátku tuto hlásku?</i> ”
Postup	Pohyb i výslovnost hlásky jsou spjaty s pocitem, kdy nás vichřice profoukne, očistí, odnese všechny starosti a obavy. Při pohybu naznačujeme rukama vichr, který profoukne kolem nás, prožene se skrz naši bytost, pokračuje dozadu kolem uší a putuje dál. Hlásky „CH“ souvisí stejně jako hlásky „K“ a „G“ s kyčlemi. Cvičení můžeme provádět s představou, že vichřice odnáší všechny starosti a strasti, rozfouká vše nehybné. Pohyb doprovázíme tematickou větou či říkankou, které vytváří i děti, dbáme na otevřené postavení úst. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Chlapům chutná chleba. Chrudoš chroupe chrupavkou. Chytrá chuva chybuje. Chobotnice chytá chapadly. Chlap chová chřestýše. Chameleon chytá chrousty. Chabě chytám chrastítko. Chasa chytlavě chrastí. Chrudoš chytře chlácholí.</i>
Chybné provedení	Příliš mírný nebo naopak příliš horlivý pohyb paží, čímž může dojít k dysbalanci
Reflexe	Pohyb byl pro děti spíše obtížný a poměrně dlouho jej nedokázaly správně uchopit. Často se do něj ponořily natolik, že zapoměly na artikulaci a hlásku vyslovovaly opožděně. Taktéž tvoření vět a jejich výslovnost byla z hlediska rytmiky ve srovnání

	<p>s jinými hláskami slabší a činila dětem problémy, což bylo rovněž spojené s omezenější slovní zásobou. Celkově tak pokrok nebyl příliš patrný. I z tohoto důvodu je s hláskou potřebné více pracovat, podpořit odpovídající pohyb a případně doplňující imaginace či asociace.</p>
--	---

Obrazová dokumentace

Rukama naznačujeme vichřici, která nás profoukne.



Obrázek 56: hláska „CH“ - 1

Ruce směřuji až za uši.



Obrázek 57: hláska „CH“ - 2

2.8.21 Metodický list č. 21

Tabulka 36: artikulační cvičení – metodický list č. 21

Název	Hláška „H“
Ročník	2.
Vzdělávací obor	Český jazyk a literatura
Téma	Výslovnost, technika čtení
Časová dotace	2–4 minuty
Výchovně-vzdělávací cíl	Žák rozvíjí přesnou artikulaci hlásky.
Očekávané výstupy z RVP ZV	Žák: <i>ČJL-3-1-04 pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost</i>
Klíčové kompetence	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> žák se učí ovlivňovat svůj mluvený projev, vnímá jemné odlišnosti ve zvucích a jejich výslovnosti Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> žák se díky přesnější výslovnosti lépe dorozumívá a rozumí druhým lidem
Mezipředmětové vztahy	Anglický jazyk, prvouka, hudební výchova
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none"> názorně-demonstrační slovní praktická
Fyziologie	Jde o jedinou hlásku, která je tvořena v hrtanu. Při artikulaci jsou ústa mírně otevřená, jazyk je v klidové poloze. K lepšímu uvědomění místa, kde se hláška „H“ vytváří, je možné si ohmatat i krk a pociťovat vibrace.

Motivace	U: „ <i>Houba, hlas, hmota,</i> “ děti, <i>na kterou hlásku začínají všechna tato slova? A dovedete říct další slova, která mají na počátku stejnou hlásku? Kdo z nich sestaví celou větu?</i>
Postup	Ruce a dlaně směřují vzhůru, představíme si, že nabíráme hvězdy na obloze, které následně stahujeme k sobě, směrem na břicho, dlaně přejdou do zatnutí v pěst. Další variantou pohybu je pohyb opačný – od těla směrem nahoru a ven, kdy hvězdy navracíme zpět na oblohu. Pohyb doprovázíme tematickou větou nebo říkankou, které vytváří i děti, dbáme na otevřené postavení úst. Artikulační cvičení provedeme alespoň na 3 větách.
Příklady říkanek	<i>Hubert hubuje Hynka. Hanka hází holí. Herbert hraje hru. Havran honí holuba. Had hledá hlemýžď. Husa hezky hýká. Hudba hezky hraje. Hynek hledá harmoniku. Hana houpe houslemi. Happy Harry hurries. Helen helps Henry. Huge hurricane happened.</i>
Chybné provedení	Nedostatečné napětí v dlaních (sevření v pěst) i pažích a jeho uvolnění
Reflexe	Prováděli jsme obě varianty pohybu, lepší vliv na artikulaci měl pohyb ven od středu těla směrem nahoru. Pozorovala jsem, že je pro děti více intuitivní. Imaginace byla opět velmi vhodná a podporující plynulost provedení pohybu. Při artikulaci jsme s dětmi také pociťovali vibrace v krku, což celkovému pochopení vzniku hlásky jakož i cvičení napomohlo. Z hlediska vytváření vět

nebyla ani tato hláska pro děti příliš atraktivní, slovní zásoba byla chudší. Opět považuji za potřebné v nácviu této hlásky pokračovat.

Obrazová dokumentace

Rukama nabíráme hvězdy na obloze a stahujeme je směrem na břicho.



Obrázek 58: hláska „H” - 1

V druhé variantě pohybu ruce směřujeme z oblasti břicha nahoru.



Obrázek 59: hláska „H” - 2

2.9 Zpětné vazby

Níže uvádím přepisy zpětných vazeb paní třídní učitelky 2. D Mgr. Moniky Košťálové a paní učitelek anglického jazyka ve 2. D Mgr. Violety Lukschové a Bc. Terezy Kauzálové, DiS., s jejich laskavým svolením. Kolegyně jsem požádala o volné vyjádření k realizovaným dechovým i artikulačním cvičením s ohledem na vytyčená kritéria a dále o pozorování a případné hodnocení pokroku ve čtení spolu s využitím cvičení v rámci mezipředmětových vztahů.

2.9.1 Zpětná vazba – Mgr. Monika Košťálová

Pravidelné a souvislé cvičení na dýchání a artikulaci ve výuce bylo pro třídu nové. S dětmi děláme dechové cviky v hudební výchově před rozezpíváním, avšak nepravidelně a v kratší formě. se cvičením v hodině českého jazyka – čtení a prvouky se tak děti setkaly poprvé. Ne ve všech hodinách se nám podařilo cvičení udělat v celém rozsahu, někdy jsme cvičili pouze dýchání, jindy pouze výslovnost. Provádění cvičení bylo ve třídě leckdy obtížné, stalo se, že podmínky nebyly pro cvičení příznivé. U cvičení na dýchání je na dětech často znát nedostatek pohybové aktivity či nesprávný životní styl, které vedou k problémům s dýcháním a koncentrací. Význam těchto cvičení vidím především po stránce správného držení těla. Během vyučování děti na správné sezení i stání s paní asistentkou upozorňujeme, nicméně, při cvičení k tomu docházelo méně nuceně.

Situace ve čtení je ve třídě ve srovnání s počátkem školního roku lepší a po absolvování cvičení výrazně lepší, nicméně, stále jsou „poměrně široce rozevřeny nůžky“ mezi čtenáři zdatnými a méně úspěšnými a rozdíly mezi úrovněmi žáků přetrvávají. Největší pokrok ve čtení vnímám ve správnosti a plynulosti čtení. Děti poznávají písmena lépe a začínají čtení v některých případech reflektovat, snaží se samy sebe opravit. Určitě došlo k navýšení slovní zásoby dětí, což je nutné ocenit zvláště u žáků – cizinců. Nadále u nich trvá vázané slabikování, které však lze, s ohledem na délku jejich pobytu v České republice, tolerovat. Z hlediska doporučení bych celkově snížila počet dechových cvičení a zaměřila se na cvičení artikulační pouze v úvodu první hodiny, popřípadě před čtením delšího textu. Současně je však potřeba, aby děti cvičení prováděly i doma, jako

součást domácí přípravy. Děti potřebují individuální přístup a u některých bylo vidět, že by jim cvičení šlo lépe v menší skupině.

2.9.2 Zpětná vazba – Mgr. Violeta Lukschová

Každou hodinu před začátkem výuky anglického jazyka jsme s dětmi provedli 1–2dechová cvičení a opakovali jsme pohyby na 1–2 písmena. Současně jsme si procvičovali nové věty a anglickou výslovnost. I když většina dětí cvičení plnila podle pokynů, bylo potřeba děti sledovat, zda cvičí pořádně. Někdy děti při říkání vět chybovaly. Podle mého názoru bylo pro děti zajímavější cvičení dechové. Cvičení na písmena s využitím vět v anglickém jazyce je ve výuce velice vhodné, a to nejen v úvodu, ale i během hodiny jako cvičení na oživení atmosféry. Cvičení je určitě přínosné provádět pravidelně, ale je třeba dodržet časové rozmezí kvůli ostatnímu učivu.

2.9.3 Zpětná vazba – Bc. Tereza Kauzálková, DiS.

Cvičení jsme prováděli hned na začátku výuky. Na dětech bylo vidět, že se na cvičení těší a byly velmi aktivní. Dala jsem jim prostor, aby průběh cvičení popsaly slovy a předvedly jej před ostatními. Hlavně cvičení na výslovnost prováděly nadšeně a navzájem se opravovaly. I když je výslovnost v angličtině odlišná, jsou obě cvičení pro výuku velmi užitečná, a to i pro celkové naladění a kolektiv třídy. Mohou být použita v situacích, kdy je třeba přejít k jiné činnosti, nebo naopak, kdy děti potřebují být iniciativnější. Mně osobně se cvičení líbilo natolik, že jsem si od kolegyně Křížové vyžádala další informace ke cvičením a mám v úmyslu je realizovat i v anglickém jazyce v jiných třídách 1. stupně.

2.10 Evaluace metodických listů

2.10.1 Metodické listy – dechová cvičení

Již při zahájení cvičení bylo patrné, že nácvik dechových cvičení a správného dýchání je natolik zásadní, že je potřeba vrátit se k samotným základům. Vědomě jsme pracovali s dýchacími svaly v různých polohách. Bylo patrné, že naprostá většina dětí při dýchání zpočátku nevyužívala celý dechový aparát, tedy nedýchala správně.

Z hlediska efektivity lze dechová cvičení rozdělit na cvičení, která mohla být účinně použita kdykoli ve výuce čtení i při další široké škále činností v rámci mezipředmětových vztahů, většinou bez předchozí důkladnější průpravy, a cvičení, jejichž výsledný efekt byl patrný až po dlouhodobém provádění. Do dechových cvičení první skupiny patří cvičení „Smítko na jazyku“, „Foukání polévky“, „Zahříváme si ruce“, „Nabíráme vodu“, „Patrámé čichem“, „Had“. Tato cvičení byla rychlá, aktivizující a komplexní, v souhrnu nevyžadovala delší trénink. Z uvedených cvičení děti nejvíce bavila ta cvičení, která zahrnovala prvky imaginace, a sice „Foukání polévky“, „Zahříváme si ruce“.

Dechová cvičení druhé skupiny pak tvoří cvičení, která vyžadovala větší úsilí, dlouhodobější provádění. Vedle toho byla spojena se specifickými účinky, které měly přesah psycho-sociální. Konkrétně jde o cvičení „Jogínský dech“, „Vůně květiny“, „Nafukovací kruh“, „Syčení páry“, „Zastavujeme koně prrrr“, „Pozvolné postupné rozesmání“, „Jezdíme autíčkem“, „Foukání do píruka“ a „Foukání do plamene svíčky“. Jak cvičení „Pozvolné postupné rozesmání“, tak „Jezdíme autíčkem“ velmi pozitivně ovlivnila celkovou aktivizaci dětí, atmosféru ve třídě i naladění dětí. Účinek těchto cvičení tak bezprostředně souvisel s žádoucím působením na psychiku dětí. Při správném provedení zejména cvičení „Jogínský dech“, „Vůně květiny“, „Nafukovací kruh“ či „Foukání do plamene svíčky“ byly děti více soustředěné, případně klidnější, dýchaly s větším uvědoměním. Cvičení „Jogínský dech“ bylo pro děti sice nejobtížnější, ale neúčinnější z hlediska koncentrace a celkové připravenosti na další práci.

U dechových cvičení druhé skupiny se tak ukázalo, že jejich zapojení je efektivnější u cíleně vybraných oblastí, jako například při přechodu k jiné učební aktivitě, aktivizaci, koncentraci před výkonem nebo naopak při relaxaci nebo navození příjemné atmosféry ve

třídě. Žádoucím utváření klimatu třídy odpovídá i poznatek, že cvičení, která byla spojena se zvukovou oporou a/nebo imaginací, pro děti byla opět atraktivnější. Uvést lze například cvičení: „Vůně květiny“, „Zastavujeme koně prrrr“, „Jezdíme autíčkem“, „Had“, „Syčení páry“. Nevýhodou těchto cvičení bylo živější klima.

V oblasti variability a aplikovatelnosti cvičení je možné shrnout, že všechna dechová cvičení byla proveditelná pro všechny děti bez ohledu na pohlaví, stupeň dovedností i schopností tělesných i duševních, popřípadě jiných specifických potřeb. Cvičení je přitom znovu možné rozdělit do dvou skupin, které přibližně odpovídají náhledu na cvičení z hlediska efektivity. Pro příklad tak lze uvést, že dechová cvičení „Smítko na jazyku“ a „Foukání polévky“ byla pro děti v důsledku snáze pochopitelná než „Jogínský dech“ či „Foukání do plamene svíčky“. Tím, že dechová cvičení bezprostředně souvisí s dechovými návyky, měly děti, které se pravidelně věnovaly sportu, rytmice či hudbě k provádění cvičení lepší předpoklady než ostatní. Ve 2. D jsem v této souvislosti sledovala největší pokroky u děvčat praktikujících jógu a různé druhy tance. U chlapců, kteří hrají míčové sporty, bylo, na stranu druhou, vidět, že při dýchání pracují nejlépe zejména s krátkými, častými nádechy a výdechy. Vědomé prodloužení dechu pro ně tak bylo těžší.

Z hlediska rozvržení a organizace vyučovací hodiny byla cvičení uskutečňována samostatně či společně s artikulačními cvičeními v hodinách českého jazyka – čtení, anglického jazyka, prvouky a hudební výchovy. Uplatňovala se jakožto motivační aktivita v úvodu zahájení vyučování, průpravná nebo aktivizační aktivita před čtením v českém jazyce i jiných předmětech, před rozezpíváním v hudební výchově stejně jako závěrečná aktivizačně-relaxační aktivita.

Ze zpětných vazeb kolegyň současně vyplynulo, že zařazení dechových cvičení v průběhu vyučovací hodiny je více než vhodné. Časová realizace cvičení v rozsahu 4 měsíců se pro úvodní seznámení s osvojením správných základních návyků jeví jako dostatečná, již v průběhu období nácviku byly patrné pokroky dětí. Ze zpětných vazeb kolegyň vyplynulo, že někdy mohou být dechová cvičení kratší, vhodnější než cvičení artikulační a naopak – vždy je tak nezbytné posoudit konkrétní vyučovací styl učitele, časové možnosti výuky, typ hodiny, aktivity, klima ve třídě a další faktory.

Na základě svého pozorování i zpětných vazeb od kolegyň se domnívám, že cíl dechových cvičení byl naplněn. Cvičení bezpochyby vedla k tomu, že se děti v průběhu realizačního období naučily s dechem pracovat mnohem vědoměji a kontrolovaněji než na začátku, jejich související hygienické návyky byly podstatně lepší. V důsledku uvolnění, správného držení těla i rytmizace dechu pro děti bylo následně snazší navázat s artikulačními cvičeními. Některá dechová cvičení sice vyžadovala více času a v hodině mohou ovlivnit plán činností, nicméně jejich realizace může být plně přizpůsobená potřebám výuky.

2.10.2 Metodické listy – artikulační cvičení

Ve věci nastavení mluvidel je jistě nezbytné pracovat zejména pod dohledem specialisty – logopeda, nicméně u některých hlásek, například „H“, či „CH“ se ukázalo, že je potřeba dětem stručně vysvětlit i některé fyziologické principy jejich artikulace před cvičením přímo ve třídě.

Z hlediska efektivity je rovněž možné artikulační cvičení rozdělit do dvou skupin, které reflektují obtížnost artikulované hlásky, odpovídající pohyb a s tím související zpětnou vazbu v provedení dětí. Na základě mého pozorování tak bylo patrné, že některé hlásky šly dětem velmi dobře, jejich artikulace v rámci vět byla většinou správná. Konkrétně šlo o hlásky „P“, „B“, „V“, „T“, „D“, „M“, „N“, „R“, „S“, „Z“, „J“, „K“, „L“. Tyto hlásky taky děti přirozeně bavily a motivovaly je k dalšímu nácviku. Z hlediska oblíbenosti pak byly nejvíce žádané zejména hlásky „P“, „T“, „M“, „S“, „Z“. Hlásky, které byly obtížnější, vyžadovaly delší nácvik a je tak vhodné na nich ještě dále pracovat, jsou zejména „F“, „Ř“, „C“, „ČŠŽ“, „ĎŤŇ“, „G“, „CH“, „H“. Artikulační cvičení měla dále velký přínos jak v oblasti rozvoje motoricko-řečových schopností, tak specificky co do rozšíření aktivní i pasivní slovní zásoby dětí v českém i anglickém jazyce, zejména pak u žáků s OMJ. V oblasti čtení cvičení přispěla k větší správnosti, plynulosti i porozumění textu, děti ke čtení začaly přistupovat uvědoměleji.

Cvičení byla dobře proveditelná pro všechny děti bez ohledu na již výše uvedené faktory. Cvičení byla ve srovnání s dechovými cvičeními více propojená s pohybem, při kterém děti přirozeně uvolňovaly tělesné napětí a vytvářely si vlastní bezpečný prostor

v rámci tréninku prostorové orientace. Pro cvičení byla dále charakteristická jejich rytmika, která dětem většinou velmi dobře šla, s tím, že opět bylo patrné, že děti, které se věnují pohybově-hudebním aktivitám, prováděly cvičení s větší lehkostí a plynulostí. U cvičení byla velmi vhodně zvolena motivace pomocí aktivního zapojení dětí – vyjmenovávání slov na dané písmeno, případně rovnou hlasitého říkání vět z různých tematických oblastí.

Artikulační cvičení byla uskutečňována samostatně i spolu s dechovými cvičeními ve stejných předmětech i situacích jako cvičení dechová, tedy v úvodu vyučování jako aktivita motivační, v průběhu vyučování jako průpravná aktivita před čtením, rozezpíváním i jako aktivita aktivizačně-relaxační v závěru hodiny. Doba realizačního období 4 měsíců se u cvičení jeví jako efektivní z hlediska zakotvení správných postupů, zejména s ohledem na nutnost osvojení správného pohybu stejně jako práci s říkadly. Současně však platí, že některé hlásky vyžadují s ohledem na větší stupeň obtížnosti delší dobu nácviku. Stejně jako v případě dechových cvičení pro časovou organizaci cvičení ve výuce platí, že je vždy nezbytné posoudit konkrétní vyučovací styl učitele, časové možnosti výuky, typ hodiny, aktivity, klima ve třídě a další faktory.

Smysl realizovaných artikulačních cvičení byl rovněž z mého pohledu naplněn. Velkou odměnou pro mne byla skutečnost, že dle třídní učitelky došlo ke zlepšení čtenářských dovedností dětí ve srovnání s počátkem školního roku, zejména pak co do správnosti a plynulosti čtení. Osobně jsem u dětí pozorovala větší uvědomělost při mluvním projevu i artikulační přesnost. Děti se naučily vnímat zvukovou podobu jazyka, prakticky poznaly, že je třeba věnovat jí pozornost. Vlivem cvičení rovněž lépe pracovaly s obličejovou mimikou. U všech hlásek pro mne bylo velice zajímavé pozorovat, jak směřování pohybu zcela přirozeně a efektivně podporuje artikulaci hlásky. Cvičení měla přínos aktivizační, jakož i relaxační, vhodně ovlivnila atmosféru ve třídě a sociálně-emoční soudržnost dětí.

2.11 Doporučení pro běžnou výukovou praxi

Ve výuce na 1. stupni ZŠ se dechová a artikulační cvičení jeví jako nezbytná součást výuky, kterou lze efektivně časově i organizačně zahrnout do výuky prakticky všech předmětů. Stěžejní význam mají v českém jazyce a literatuře, hudební výchově, anglickém jazyce, prvouce a tělesné výchově.

Jejich konkrétní realizace ve výuce je velice variabilní. K dechovým i artikulačním cvičením lze přistoupit na začátku každého vyučovacího dne v rámci ranní komunity – v tomto smyslu můžeme mluvit i o vytvoření třídního rituálu. Děti se při cvičení namotivují, adaptují na nový den ve škole. Z hlediska fyziologie je cvičení aktivně připraví na mluvený projev, jakož i na související činnosti. V důsledku cvičení děti dále rozvinou a uplatní pohybově-tvořivé dovednosti, pocítí svou sounáležitost ke kolektivu a koncentrují se na další program dne. Během výuky je dále možné cvičení realizovat v jednotlivých hodinách, v závislosti na náplni hodiny, i jako součást tělovýchovné chvíle, jak na začátku, tak v průběhu i na závěr hodiny. V průběhu výuky mohou být cvičení velice efektivně využita ve funkci motivace a aktivizace žáků, zlepšení jejich koncentrace či zklidnění. V závěru hodiny mohou cvičení fungovat opět jako aktivita aktivizační či relaxační, kdy současně představují opět určitý rituál na konci vyučovacího dne.

Na základě evaluace metodických listů jsou konkrétní příklady využití dechových a artikulačních cvičení ve výuce, respektive v jejím průběhu, zejména následující: průprava před čtením jak v hodinách českého jazyka a literatury, tak jiných předmětech, a před rozezpíváním v hodinách hudební výchovy. Mimo to lze cvičení účinně využívat i v dalších oblastech. Dechová cvičení tak jistě budou prospěšná před testem či hodnocenou prací, při třídnické hodině i řešení problematických situací ve třídě. Dále přicházejí v úvahu případy, které odpovídají psychosomatickému hledisku, tedy, kdy si dítě například stěžuje na neurčitou bolest, úzkost či nevolnost. Krátké soustředění na dech může v takové chvíli pomoci při uvědomění možné příčiny stavu, popřípadě přinést úlevu. Artikulační cvičení mohou být také účinně použita i před skupinovou prací, referáty, recitací či dramatizací.

Dechová a artikulační cvičení by měla být ve své podstatě časově velmi dobře proveditelná a úsporná. Nicméně, při jejich praktické realizaci se ukázalo, že někdy nebylo možné provést oba druhy cvičení a muselo být přistoupeno k učivu samotnému. V případě nutnosti zohlednit časové hledisko je samozřejmě možné realizovat pouze jeden z uvedených druhů cvičení. Vždy bude záležet na individuálním posouzení situace i konkrétní učební činnosti. V hodině čtení je potom možné upřednostnit cvičení artikulační, v hodině hudební výchovy cvičení dechová. Podstata obou cvičení je univerzální. Při pravidelném provádění cvičení je vhodné přenechat iniciativu dětem. Podle povahy výuky je tak možné realizovat pouze jedno krátké dechové či artikulační cvičení, popřípadě si rozčlenit cvičení na každou hodinu podle probírané látky.

S oběma druhy cvičení je účelné začít co možná nejdříve, se soustavným zaměřením po celou dobu 1. stupně, nejvíce však v 1. období (1.–3. ročník). Situace v první třídě může být v první polovině školního roku poněkud komplikovaná, z důvodu adaptace dětí na školní režim i velkou náročnost organizace třídy, taktéž ještě probíhá vývoj artikulace. Z mého pozorování i zkušeností s výukou a adaptačními aktivitami v první třídě vnímám, že pravidelné cvičení by bylo zvládnutelné až od 2. pololetí. Samozřejmě je možné již v 1. pololetí provádět dechová cvičení na občasné bázi, popřípadě uvést některá artikulační cvičení v souvislosti s učením nových písmen, nicméně, troufám si říci, že souvislejší nácvik je spíše aktivitou pro 2. pololetí. Ve druhé třídě je pro dechová a artikulační cvičení, respektive obecně nové aktivity ve výuce, větší časový prostor, i s ohledem na skutečnost, že učiva ve 2. třídě je ve srovnání s 1. třídou méně co do objemu i složitosti. Ve 3. třídě se dají velice vhodně využít složitější dechová cvičení, v případě artikulačních cvičení je možné používat náročnější věty i slova, které mohou být například ideálním způsobem, jak upevnit znalost vyjmenovaných slov či slovních druhů. Ve 3. třídě se lze věnovat čtení ve větší míře z individuálního hlediska, zejména pak vědomě pracovat s kvalitativními znaky čtenářského výkonu.

Dechová i artikulační cvičení jsou realizovatelná v rámci třídy a nevyžadují mnoho prostoru. Děti mohou cvičit na svém místě, vstoje, vsedě, popřípadě se mohou po třídě pohybovat. Zejména artikulační cvičení jsou navržena i pro párové provedení, která děti velmi vhodně podnítky ke vzájemné spolupráci a rozvinutí sociálních kompetencí.

3 Závěr

Teoretická i praktická část diplomové práce podrobněji analyzovaly a potvrdily význam dechových i artikulačních cvičení ve výuce čtení, i jejich efektivní použití v rámci mezipředmětových vztahů. Přínos cvičení je patrný v několika rovinách, není tak pochyb, že přesah obou druhů cvičení si zaslouží další zkoumání.

Pravidelným začleněním dechových a artikulačních cvičení do výuky lze účinně podpořit celkové zlepšení hlasových i komunikačních dovedností dětí. Je viditelná lepší a vědomější dechová kontrola, dochází k rozvoji jasné a srozumitelné řeči. Ke zlepšení mluveného projevu napomáhá i pozitivní vliv cvičení na nervovou soustavu dětí – zejména v důsledku dechových cvičení totiž dochází k celkovému zklidnění, efektivnímu zacílení pozornosti dětí. Tento poznatek je velice vhodně využitelný i v dalších situacích, kdy je potřeba pracovat s ovlivněním klimatu třídy či psychického stavu dětí. Artikulační cvičení v sobě obsahují několik multi-senzorických aspektů, které komplexně podporují rozvoj řečovo-motorických schopností, kreativitu i spontánnost dětí.

Jak dechová, tak artikulační cvičení velice dobře podpoří výuku čtení z hlediska motivace stejně jako celkové zvýšení atraktivity čtení, což je, zejména v současné době, nesmírně cenné. Tím, že jednotlivé cviky mohou postupně děti provádět samostatně, může dojít i k lepšímu časovému managementu hodiny. Cvičení mohou rovněž velice dobře ovlivnit i výuku cizího jazyka, neboť dokážou dětem prakticky přiblížit nuance ve výslovnosti. V neposlední řadě jsou oba druhy cvičení ideálním prostředkem pro přirozený rozvoj sociální interakce a sounáležitosti ke třídě v rámci společného cvičení či párové spolupráce.

Zapojení dechových a artikulačních cvičení do výuky čtení a mezipředmětových vztahů může být plně adaptováno potřebám výuky i učitele, v dalších ohledech nevyžaduje zvláštní podmínky. Cvičení mohou být modifikována, využita v celé řadě činností a v libovolném čase výuky. Jsou velice vhodná i jako tělovýchovné chvílky. Jejich další výhoda spočívá ve skutečnosti, že vyhovují všem úrovním žáků, jejich pravidelné provádění pomůže například i žákům s OMJ co do rozšíření slovní zásoby.

Řeč je klíčovou dovedností nejen pro čtení, komunikaci, hudbu či dramatické umění, ale provází nás každý den v pracovním i osobním životě. Ukážeme-li dětem hravou a efektivní formou, jak mohou zlepšit hned několik svých dovedností najednou, budeme-li je motivovat právě prostřednictvím těchto tvořivých cvičení, můžeme mít více než dobrý pocit, že pro osud dětí děláme opravdu vše, co je v našich silách. Je jisté, že každý z nás na svém dechu i hlase bude pracovat po celý život, proto bychom měli s jejich správnou kultivací začít brzy a v tomto ohledu vzdělávat zejména budoucí generace.

Seznam použité literatury

1. BAJZÍKOVÁ, J., SKALOVÁ, K., 2018. *Zdravotní tělesná výchova I. Tělovýchovné chvílky s využitím židle a doprovodných říkanek*. [online]. [vid. 10. 11. 2023]. Dostupné z: <https://publi.cz/download/publication/737?online=1>
2. COBLENZER, H., MUHAR, F., 2001. *Dech a hlas: návod k dobré mluvě*. Praha: Akademie múzických umění. ISBN 80-85883-82-1.
3. ČESKÁ ŠKOLNÍ INSPEKCE, 2011. *Tematická zpráva. Podpora rozvoje čtenářské gramotnosti v předškolním a základním vzdělávání*. [online]. [vid. 12. 12. 2023]. Dostupné z: https://www.csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/PDF_el._publikace/
4. DVOŘÁK, J., 2001. *Logopedický slovník: [terminologický a výkladový]*. 3., upr. A rozš. vyd. Žďár nad Sázavou: Logopedické centrum, Logopaedia clinica. ISBN 978-80-902536-6-7.
5. FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ MASARYKOVY UNIVERZITY, 2012. *Vyrovňovací cvičení* [online]. [vid. 12. 8. 2023]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/ztv/pages/05-vyrovnavaci-cviceni-text.html>
6. FASNEROVÁ, M., 2018. *Prvopočáteční čtení a psaní*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0289-1.
7. Fyzioterapie ÚTVS ČVUT, 2016. *Cvičení dechová – definice, dělení (druhy dech. cvičení)* [online]. [vid. 15. 11. 2023]. Dostupné z: <https://fyzioterapie.utvs.cvut.cz/document/show/id/97/>
8. HALADOVÁ, E., 2010. *Léčebná tělesná výchova: cvičení*. 3. vyd. Brno : Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 978-80-7013-460-3.
9. HÁLKOVÁ, J. et al., 2001. *Zdravotní tělesná výchova : speciální učební texty*. Illustrated by Silvie Ryklová. 3. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny. ISBN 80-86586-09-X.
10. HAVLÍNOVÁ, H., 2017. *Rozvíjení počáteční čtenářské gramotnosti*. [online] In: Metodický portál RVP. [vid. 12. 12. 2023]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/wp->

content/upload/prilohy/21535/rozvijeni_pocatecni_ctenarske_gramotnosti_napadnik.pdf

11. HAVRÁNEK, J. et al., 2008. *Guillaine-Barré syndrom*. Pediatrie pro praxi [online]. [vid. 13. 7. 2023]. Dostupné z: <http://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2008/01/11.pdf>
12. *Helpforenglish: Fonetická abeceda* 2023 [online]. [vid. 1. 12. 2023]. Dostupné z: <https://www.helpforenglish.cz/article/2007072601-foneticka-abeceda>
13. HUBLOVÁ, P., 2020. Aktivita pro rozvoj řeči a komunikace. [online] In: *Metodický portál RVP*. [vid. 1. 10. 2023]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/P/22464/AKTIVITY-PRO-ROZVOJ-RECI-A-KOMUNIKACE.html>
14. *Internetová jazyková příručka*, 2023. [online]. [vid. 1. 12. 2023]. Dostupné z: <https://prirucka.ujc.cas.cz/?id=915>
15. KITTNAR, O. et al, 2011.. *Lékařská fyziologie*. 1. vydání. Praha : Grada. 790 s. ISBN 978-80-247-3068-4.
16. KONVALINKOVÁ, J., 2013. *Tvořivé aktivity a hry v MŠ a ZŠ: Koloběh ročních svátků* [online]. [vid. 2. 8. 2023]. Dostupné z: <https://databaze.op-vk.cz/Product/Detail/51380>
17. KRČMOVÁ, M., 2009. *Fonetika a fonologie* [online]. [vid. 12. 7. 2023]. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=852835>
18. KRČMOVÁ, M., 2017. *Artikulace*. In: Petr Karlík, Marek Nekula, Jana Pleskalová (eds.), *CzechEncy – Nový encyklopedický slovník češtiny*. [online]. [vid. 10. 12. 2023]. Dostupné z <https://www.czechency.org/slovník/ARTIKULACE>
19. KŘIVÁNEK, Z., WILDOVÁ, R., 2011. *Didaktika prvopočátečního čtení a psaní*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-86039-55-2.
20. KUTÁLKOVÁ, D., 2011. *Budu správně mluvit: chodíme na logopedii*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3687-7.
21. KUTÁLKOVÁ, D., 2009. *Logopedická prevence: průvodce vývojem dětské řeči*. Vyd. 4. Speciální pedagogika (Portál). Praha: Portál. ISBN 80-7367-056-9.

22. *Lali jóga*, 2023. [online]. [vid. 10. 12. 2023]. Dostupné z: <https://www.jogasetmi.cz/>
23. *Logopedieonline*, 2023. *Artikulační cvičení*. [online]. [vid. 10. 12. 2023]. Dostupné z: <https://www.logopedonline.cz/wp-content/uploads/2018/03/artikulacni-cviceni.pdf>
24. MACHOVÁ, J., 2021. *Biologie člověka pro učitele*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-5085-2.
25. NAJVAROVÁ, V., 2008. *Čtenářská gramotnost žáků 1. stupně základní školy*. [online]. [vid. 16. 10. 2023]. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/851/732>
26. *Národní zdravotnický informační portál*, 2023. *Dýchací cesty a plice: základní informace*. [online]. [vid. 4. 7. 2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1090-dychaci-cesty-a-plice-zakladni-informace>
27. NEUBAUER, K., 2011. *Artikulace a fonologické rozlišování hlásek: jak předcházet rozvoji odchylek výslovnosti u dětí*. Havlíčkův Brod: Tobiáš. ISBN 978-80-7311-118-2.
28. PETŘEK, J., 2019. *Základy fyziologie člověka pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2208-0.
29. POLÁŠEK, J. N., 1922. *Praktická cvičení artikulační a přednesová pro zpěváky a řečníky: doplněk ke každé škole zpěvu*. Brno: Občanská tiskárna.
30. PLCH, J., 1987. *Mezipředmětové vztahy a specifika výchovně vzdělávacího procesu*. Praha: SPN. ISBN 17-102-87.
31. PRŮCHA, J. et al. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. A rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
32. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*, 2023. [online]. [vid. 15. 11. 2023]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
33. SLAVÍKOVÁ, J., ŠVÍGLEROVÁ J., 2012. *Fyziologie dýchání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2065-7.

34. SYKA J., 2010. Mozek a hudba. In: *SANQUIS PRO ODBORNÍKY* [online].
[vid. 08. 10. 2023]. Dostupné z: <https://www.sanquis.cz/index2.php?linkID=art3349>
35. TICHÁ, A., 2014. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0648-4.
36. VAŘEKOVÁ, J. et al., 2021. *Dechová cvičení ve školní tělesné výchově*. [online].
[vid. 9. 10. 2023].
Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/358500170_Dechova_cviceni_ve_skolni_telesne_vychove
37. *Výroční zpráva o činnosti školy za rok 2022/2023*. [online]. [vid. 21. 11. 2023].
Dostupné z: <https://www.zsvybiralova.cz/upload/files/vyrocní-zpráva-o-činnosti-skoly/zs-vybiralova-vyrocní-zpráva-2022-2023.pdf>
38. VYŠTEJN, J., 1991. *Vady výslovnosti: diagnostika, ošetření a prevence patlavosti*.
Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 80-04-24504-8.
39. *Základní škola Vybiralova*, 2023. [online]. [vid. 9. 12. 2023]. Dostupné
z: <https://www.zsvybiralova.cz/index.php?type=Post&id=179>