



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra hudební výchovy

*Diplomová práce*

# Hlasová výchova na 1. stupni ZŠ se zaměřením na 1. ročník

Vypracovala: Marie Hůlová, DiS.

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Lucie Křenková, DiS.

České Budějovice 2021

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Lucii Křenkové, DiS., vedoucí mé diplomové práce, za profesionální přístup, odborné vedení, inspirativní rady, podnětné připomínky, trvalou vstřícnost a ochotu. Dále bych ráda poděkovala své rodině a svým blízkým za podporu a pochopení.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji diplomovou jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Humpolci, 20. 4. 2021

.....

Marie Hůlová, DiS.

## **Anotace**

Tato diplomová práce se zaměřuje na výuku hlasové výchovy v prvním ročníku na 1. stupni ZŠ. Teoretická část se zabývá hudební a hlasovou výchovou, dále pak dětským hlasem a jeho zvláštnostmi. Největší část je věnována přímo jednotlivým dovednostem, které jsou základem pro správnou pěveckou techniku. V této části je zařazeno krátké repetitorium o hlasotvorbě, který by měl každý pedagog zpěvu znát. Cílem praktické části je vytvořit sborník cvičení, který se zabývá problematikou dechového, hlasového a artikulačního aparátu u dětí. Vytvořený sborník může pomoci především začínajícím pedagogům hudební výchovy s výběrem jednotlivých cvičení. Veškerá uvedená cvičení by mohla být nedílnou součástí hlasové výchovy na základní škole.

## **Klíčová slova:**

hudební výchova, hlasová výchova, dětský hlas, hlasová hygiena, nezpěvnost

## **Abstract**

This diploma thesis focuses on voice training of pupils in the first grade of the elementary school. The theoretical part of the thesis discusses music and voice education, specifics and particulars of children's voices. The major part is devoted directly to specific skills that form the base of a correct singing technique. This part of the thesis also includes a short summary of the mechanics of voice formation that every teacher should know. The goal of the practical part of the thesis is to assemble a collection of exercises focused on breathing, voice and articulation issues of children. The collection should help especially the beginner music teachers to find various types of exercise and implement them in practice. All the listed exercises could become an inseparable part of music education at the elementary school.

## **Keywords:**

music education, voice training, child voice, voice hygiene, vocal inability

## Obsah

Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	10
<b>1 Hudební výchova na 1. stupni základní školy .....</b>	<b>10</b>
<b>2 Hlasová výchova.....</b>	<b>11</b>
2. 1 Hlasová výchova v 1. ročníku základní školy .....	13
<b>3 Hlasová výchova v Rámcově vzdělávacím programu (RVP).....</b>	<b>15</b>
<b>4 Dětský hlas.....</b>	<b>16</b>
4. 1 Příčiny nezpěvnosti dětí mladšího školní věku.....	17
4. 2 Typy nezpěváků .....	18
4. 3 Hlasové poruchy u dětí .....	21
4. 3. 1 Funkční hlasové poruchy u dětí .....	22
4. 3. 2 Organické hlasové poruchy u dětí .....	23
4. 4 Hygiena dětského hlasu .....	24
<b>5 Držení těla při zpěvu.....</b>	<b>25</b>
<b>6 Vedení pěveckého dechu .....</b>	<b>26</b>
6. 1 Dechové ústrojí .....	26
6. 1. 1 Horní cesty dýchací .....	27
6. 1. 2 Dolní cesty dýchací.....	28
6. 2 Typy dechu .....	30
6. 3 Dechová cvičení.....	31
<b>7 Pěvecká rezonance a artikulace.....</b>	<b>33</b>
7. 1 Rezonanční prostory .....	33
7. 2 Artikulační ústrojí.....	35
7. 2. 1 Vokály.....	35
7. 2. 2 Konsonanty .....	37
7. 3 Artikulační cvičení.....	39
<b>8 Pěvecká fonace .....</b>	<b>40</b>
8. 1 Hlasové ústrojí .....	40
8. 2 Hlasová cvičení.....	42

PRAKTICKÁ ČÁST .....	44
<b>9 Uvolňovací cviky .....</b>	<b>44</b>
9. 1 Uvolňovací cviky celého těla.....	44
9. 2 Uvolňovací cviky hlavy, šíje a obličeje .....	54
<b>10 Dechová cvičení.....</b>	<b>58</b>
10. 1 Dechová cvičení na zklidnění mysli .....	58
10. 2 Dechová cvičení k prodloužení dechu .....	65
10. 3 Dechová cvičení k pružnosti bránice .....	77
<b>11 Artikulační cvičení.....</b>	<b>88</b>
11. 1 Artikulační cvičení hlásek – samohlásky.....	88
11. 2 Artikulační cvičení hlásek – souhlásky .....	90
<b>12 Hlasová cvičení.....</b>	<b>95</b>
12. 1 Rozeznění hlavové rezonance.....	96
12. 2 Hlasová cvičení pomocí slabik a textu .....	99
Závěr .....	104
Seznam použité literatury .....	105
Přílohy.....	108

## Úvod

Jak jednou řekl španělský operní pěvec José Carreras: „*Při zpěvu považuji za podstatné, aby hlas zněl co nejkrásněji.*“ V tom s ním naprosto souhlasím. Přirozený čistý dětský zpěv se vším jasem je pohlazením po duši. V současné době ale místo krásného zpěvu slýcháme u dětí převážně mluvozpěv. Kam se vytratil tento přirozený a jasný projev, když se razilo heslo „co Čech, to muzikant“ a zpěv se rozléhal po celé naší zemi? Co zapříčinilo, že se vytratila potřeba zpěvu u člověka, a co teprve u dětí? Je nějaký způsob, jak navrátit dětem zpěvnost? Nebo se schopnost přirozeného zpěvu u některých dětí nadobro vytratila?

Jako učitelka zpěvu jsem se již několikrát setkala s dětmi, které sice hezky zazpívaly píseň, ale pouze v nízké poloze mluvního hlasu. Zpěvu ve vyšší poloze nebyly schopné, poněvadž neuměly svůj hlas správně používat. Na základní škole se často pedagogové hudební výchovy setkávají i s dětmi, které nezazpívají takřka nic. Mnohé děti ovšem nemusí zůstat nezpěváky po celý život, pokud jim učitelé budou věnovat více pozornosti a trpělivosti. Proto by neměli podceňovat hlasovou výchovu a již od prvního ročníku za pomoci různých cvičení naučit své žáky novým dovednostem, které se postupně proměňují v návyky a vytvoří tak základ pro správné, zdravé a přirozené zpívání. Současný stav mě přiměl k tomu, abych se zaměřila na hlasovou výchovu dětí a nápravu jejich hlasových nedostatků.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část popisuje roli hudební výchovy na základní škole i samotnou hlasovou výchovu jako takovou. Dílčí část textu se zabývá problematikou dětského hlasu, včetně poruch hlasu a typů nezpěváků. Podstatná část textu je věnována samotným dílčím částem hlasové výchovy. Zaměřuje se na správný pěvecký postoj, vedení pěveckého dechu, pěveckou rezonanci, se kterou je velice spjata správná artikulace, a správnou fonaci. V každé této oblasti je krátké repetitorium o hlasotvorbě.

Praktická část vytváří sborník cvičení, ve kterém se nachází uvolňovací cviky těla, různé typy dechových cvičení, dále artikulační cvičení a nakonec hlasová cvičení, která se



zprvu zaměřují na rozeznění hlavové rezonance a posléze jsou uvedena samotná hlasová cvičení pomocí slabik a textu.

Jádrem diplomové práce je vytvořený sborník cvičení, která se mohou využít v rámci hlasové výchovy v prvním ročníku. V uvedených cvičeních jsou nejprve popsány cíle daných cvičení. Následuje provedení, průvodní text pedagoga, který je obohacen o motivaci dětí, a část „pozor“. V této části jsou zdůrazněny problémy, které se mohou vyskytnout při učení nového cvičení u žáků, a následuje případný návod pro jejich nápravu. U některých cvičení jsou taktéž sepsány pomůcky, které jsou zapotřebí k jejich provedení. Většinu uvedených cvičení jsem měla možnost realizovat v praxi a na základě svých zkušeností jsem upravila a obohatila cvičení o motivaci dětí, která je využitelná v hodinách hudební výchovy v prvním ročníku základní školy.

## TEORETICKÁ ČÁST

### 1 Hudební výchova na 1. stupni základní školy

V dnešním moderním světě se člověk setká s hudbou všude kolem sebe, a proto by se děti měly rozvíjet i v tomto směru. V hodinách hudební výchovy by se měly maximálně rozvíjet v hudebních schopnostech, měly by být nejen vychovány v kulturního posluchače všech forem, žánrů a období díky poslechu hudby, ale měly by především v hodinách hudební výchovy získat radost ze zpěvu i hudby. K tomu poslouží pohyb s hudbou či hraní na hudební nástroje, především na Orffovy nástroje, zobcovou flétnu či keyboard. Aby děti měly radost ze zpěvu a přinášel jim silný estetický zážitek, měly by se v hodinách hudební výchovy postupem času naučit krásně zpívat díky systematickému hlasovému výcviku (Daniel 2010).

Bohužel v současnosti děti nemají potřebu zpívat tak, jak tomu bylo dříve. Kvůli změněným společenským podmínkám již téměř nezpívají, a tudíž zároveň neprocičují svůj hlas. Proto se postupně snižují možnosti hlasu a děti nejsou schopné čistě zpívat. V hodinách hudební výchovy by se měla hlavně probudit fantazie dítěte a zájem o zpěv i hudbu jako takovou (Tichá 2014).

Jak uvádí Daniel (2010), předmět hudební výchova se až téměř do konce 19. století nazýval zpěv. Název zcela vystihoval náplň hodiny z důvodu absence jiné složky. Hodiny bývaly pouze vokálního charakteru. Postupné rozšíření obsahu předmětu nastalo v první polovině minulého století. Zprvu přibyla v malém rozsahu hudební nauka a intonace, které se věnovala velká pozornost. Ve druhé polovině minulého století se připojila další složka, která se zabývala receptivní výchovou, konkrétně poslechem hudby. Další tři složky, kterými byly hra na hudební nástroje, improvizace a hudebně pohybová výchova, se připojily do obsahu hodiny zhruba v sedmdesátých letech minulého století. Předmět hudební výchova nyní obsahuje těchto pět složek: zpěv s hlasovým výcvikem, intonací, rytmem a hudební teorií, dále hru na hudební nástroje, improvizaci, hudebně pohybovou výchovu a nakonec poslechem hudby.

Ladislav Daniel (2010) uvádí, že nelze, aby se jedna hodina věnovala pouze jedné vybrané uvedené činnosti, nýbrž v každé hodině se musí objevit jednotlivé disciplíny

z důvodu týdenní přestávky mezi jednotlivými hodinami. Daniel přišel s jednoduchým řešením této problematiky díky struktuře hodiny (viz Obrázek 1) pomocí pomyslného ciferníku.

Obrázek 1: Struktura hodiny hudební výchovy



Zdroj: Daniel (2010)

Každá hodina se v prvních 5 minutách věnuje známé písni, pomocí které se navodí dobrá atmosféra. Následuje vždy po 3-5 minutách hlasový výcvik, intonace, rytmus a improvizace. Dalších 20 minut je věnováno novému učivu a zbylých 5-10 minut je ponecháno na opakování písně, skladby či hry na hudební nástroj. Z toho vyplývá, že na rozvoj hlasových schopností tedy zbývá velmi malá časová dotace a pro hlasový výcvik by měly být vybrány takové hry, jejichž použití by bylo rychlé, efektivní, žáci je prováděli se zaujetím a byli pedagogem dostatečně namotivováni.

## 2 Hlasová výchova

*„Cílem hlasového výcviku na základní škole je dát žákům základní pěvecké dovednosti a návyky, odstranit případné závady ve zpěvu i v řeči a uchovat zdravě tvořený hlas pro celý život nebo pro případný pozdější další výcvik“ (Daniel 2010, s. 12).*

Velmi důležité je uvědomit si, že dětem v 1. ročníku základní školy je šest (sedm) let, proto není možné, aby jim pedagog na začátku hlasové výchovy začal vyprávět o fyziologickém složení hlasového a dechového ústrojí či o správném způsobu dýchání. Nácvič správného dýchání vždy vychází z přirozeného dýchání žáka, čímž dochází k uvědomění si nádechu a výdechu pomocí vhodné motivace při vykonání dechových cvičení. Je možné, že u některých žáků se při nádechu zvedají ramena, a proto pedagog

bedlivě sleduje, jestli zvedání ramen u žáků při nádechu nastává, či ne. Pokud ano, díky lehkému položení dlaní na žákova ramena by se měl tento zlovyk postupně odstranit. Důležité je, aby dechová cvičení byla spojená s konkrétní představou, které žáci lépe rozumí (Godin a Palovčík 1958).

Bohužel na mnoha školách nedochází k systematickému hlasovému výcviku v hodinách hudební výchovy, a kvůli nesprávným metodám a nesprávnému používání hlasu se hlas přímo kazí. Naopak při správném vedení hlasového výcviku ve třídě jsou velice brzy viditelné a hlavně slyšitelné výsledky.

Od profesionální výchovy zpěváků se hlasový výcvik se třídou liší v tom, že pedagog pracuje se třídou jako s kolektivem. Nemá tak možnost neustálé kontroly pěveckých projevů jednotlivců, není proto kladen tak vysoký cíl. V hodinách pedagog připravuje žáky pro sborový zpěv. Proto by měl pedagog zpěv sám dobře ovládat, aby mohl svým žákům kvalitně předvést dané cvičení či píseň, ale také aby mohl posoudit pěvecké výkony. Úspěšným učitelem hudební výchovy může být jen dobrý zpěvák (Daniel 2010).

Godin i Palovčík (1958) souhlasí s Danielem a v knize poukazují na to, že stav hudební výchovy na našich školách není v současné době dobrý. Vyplývá to z několika příčin. Mezi první příčinu se řadí snížení počtu hodin hudební výchovy pouze na jednu vyučovací hodinu týdně. Avšak závažnější příčinou je nedostatečné hudební vzdělání pedagogů převážně v oblasti vokální pedagogiky. Někteří pedagogové nemají často ani ty nejzákladnější vědomosti o pěveckém dýchání, tvorbě zpěvního tónu se správným posazením, nedbají na srozumitelnost textu ani na intonační čistotu a ušlechtilost. Na školách se bohužel nacházejí žáci s poškozenými hlasivkami, s trvalým chrapotem, ale i nedomykavostí hlasivek. Nejčastější příčinou onemocnění hlasivek u žáků je neodbornost pedagoga. Lepší je ovšem situace ve třídách, ve kterých má pedagog k hudbě a zpěvu citový vztah. Převážně se jedná o pedagogy, kteří jsou členy pěveckých sborů a mají spoustu zkušeností, ale může se jednat i o individuální zpěváky.

V rámci krátkého hlasového výcviku na začátku hodiny by si měl žák časem osvojit základní hlasové dovednosti a návyky. Jedná se převážně o snadné elementární dovednosti, které po převodu z dovedností na návyky posléze ovlivní kvalitu zpívání.

Žáci jsou schopni dané cvičení provést po předvedení či instruktáži pedagoga. Pedagog nemůže očekávat, že si žáci dovednosti rychle osvojí a budou je běžně užívat při zpěvu písní. Dovednosti nestačí pouze naučit, ale musí se neustále opakovat a utvrzovat, aby se postupem času staly návykem. Jinak by mohlo dojít k zapomenutí dané dovednosti a pedagog by tak přišel o výsledky své práce. Velice obtížné je, aby pedagog stačil kontrolovat všechny žáky najednou, ale v tom tkví tajemství úspěchu hlasového výcviku (Daniel 2010).

Hlasové dovednosti se týkají dýchání, tvoření tónu, artikulace a zároveň pedagog musí pracovat na rozšiřování a vyrovnávání hlasového rozsahu. Aby dovednosti mohly být vytvářeny a rozvíjeny, musí být proto do každé hodiny zařazen hlasový výcvik během pěti minut na začátku hodiny. Zkušený pedagog má vytvořený ustálený systém hlasových cvičení, který není měněn každou hodinu. Pedagog pozoruje žáky, jakého dosahují pokroku, a po vyčerpání daného cvičení jej nahradí novým, které je náročnější.

## **2. 1 Hlasová výchova v 1. ročníku základní školy**

Během hlasového výcviku v prvním ročníku by se děti dle Daniela (2010) měly naučit správnému pěveckému postoji, zpěvu polohlasem, hlavovému tónu a otevírání úst. Jejich hlasový rozsah by měl být  $c^1 - d^2$ . Je velice důležité, aby se dovednosti zautomatizovaly a postupně se proměnily v návyky. Nejprve se žáci učí rovnému sedu či rovnému stoji. Tato dovednost je zásadní, poněvadž se stává základním pilířem pro následující učení novým dovednostem. Se správným pěveckým postojem je velice spjato pěvecké dýchání. U malých dětí se nejčastěji vyskytuje svrchní typ dýchání, který není pro zpěv prospěšný. Je to z důvodu dýchání do vrchní části plic s malou kapacitou vzduchu. Pro děti je dýchání namáhavé a bohužel i nevydatné. Proto se nejdříve pracuje na odstranění dýchání do vrchní části plic. Tento typ dýchání se postupně nahradí typem bránicovým, u kterého děti dýchají pomocí břišních svalů bez účasti ramen s viditelným vyklenutím břicha. Po nacvičení tohoto typu dýchání se pomalu připojuje mírné rozšíření hrudníku a tím se přiblíží ke správnému pěveckému dýchání.

Dalším důležitým bodem je to, aby děti při zpívání nekřičely. Doporučuje se, aby se dovednosti nacvičovaly souběžně. Základem pro odstranění křiku při zpívání je zpěv

polohlasem. Pouze tehdy se může začít s nácvikem hlavového tónu. Pedagog tedy usiluje o změnu způsobu tvoření tónu, aby se z převážně tvrdého hlasového začátku stal měkký. Pokud se pedagogovi podaří za dva až tři měsíce naučit své žáky těmto dovednostem, tj. správnému pěveckému postoji a odstranění křiku během zpěvu, je na správné cestě ve vedení dětských hlásků ve třídě (Daniel 2010).

Další dovednost, kterou by se děti měly naučit v 1. třídě, je otevírání úst. Pro některé děti je otevírání úst přirozenou součástí mluvy, ale objevují se i takové děti, které při mluvě ústa téměř neotevírají. Nejprve se doporučuje pracovat na uvolnění obličejových svalů a spodní čelisti. Cviky se provádějí bez mluvení či zpívání. Po zvládnutí dostatečného otevření úst se připojují vokály. Nejdříve se začíná s vokály „O“ a „A“. Již samy o sobě jsou otevřenými vokály. Dále se pokračuje s recitováním textu písničky pomocí šepotu. Důležité je, aby i při šeptání děti dbaly na dostatečné otevírání úst. Nakonec se zazpívá píseň. Pokud se u dítěte objeví nedbalá výslovnost, pedagog na to upozorní a požaduje opravu. Na základě tohoto návyku se cvičí další výslovnostní dovednosti.

Nejdůležitější a nejobtížnější dovedností je nácvik hlavového tónu, který je základem pěvecké techniky. Vychází se ze zvuků, které děti hlavově vytvořit dovedou. Mělo by se jednat o takový tón, který se nedá zazpívat mluvním hlasem. Takovým pravidlům odpovídá tón  $c^2$  a vyšší. Nejdříve žáci napodobí kukání pedagoga na tónech  $c^2$  a  $a^1$ . Po zdařilém kukání se přidá krátký motiv, který je následně zakukán. Jedná se o sestupný postup od  $c^2$  do  $f^1$  vycházející z tóniny F dur. Nakonec se pomocí kukání zazpívá celá píseň (př. To je zlaté posvícení). Většina žáků správně zakuká danou píseň, ale někteří při zpívání písničky na text sklouznou o dva až tři tóny níže a zpívají opět mluvním tónem. Důležité tedy je, aby se v dalších hodinách nezpívalo jinak než hlavově.

V době nácviku hlavového tónu by se měly vyřadit písně, které začínají se stoupající tendencí (př. Vyletěla holubička). Dále by se písničky, které jsou níže posazené, měly transponovat do vyšší tóniny, aby hlasový rozsah písničky byl v rozmezí  $e^1$  –  $d^2$ . Ovšem děti by se měly rozezpívat pomocí hlasových cvičení až do tónu  $f^2$ . Nakonec by vždy mělo před každou písničkou nastat navození hlavového tónu jakoukoli formou, ať už se jedná

o napodobení zvuku zvířat či krátké hlasové cvičení shora dolů. Je to proto, aby postupně docházelo k fixaci této dovednosti, při zpěvu se vycházelo vždy hlavově a tento způsob tvoření tónu se stal návykem. Pedagogova práce by se měla projevit na dětech zvětšením hlasového rozsahu směrem nahoru, viditelným zlepšením intonace, ale hlavně krásnou a typicky dětskou barvou hlasu (Daniel 2010).

### **3 Hlasová výchova v Rámcově vzdělávacím programu (RVP)**

V dřívějších dobách byly učební osnovy obsaženy ve starých učebních osnovách hudební výchovy pro základní školy, které byly připravovány Výzkumným ústavem pedagogiky v Praze a nakonec schválené ministerstvem školství (Sedlák 1985).

Pro základní školy v současnosti platí pouze jediný platný dokument pro výchovu a vzdělávání a tím je Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání. Z tohoto dokumentu vychází veškeré předměty včetně hudební výchovy, která je obsažena společně s výtvarnou výchovou v oblasti Umění a kultura (RVP 2021).

*„Hudební výchova vede žáka prostřednictvím vokálních, instrumentálních, hudebně pohybových a poslechových činností k porozumění hudebnímu umění, k aktivnímu vnímání hudby a zpěvu a jejich využívání jako svébytného prostředku komunikace. Obsahem vokálních činností je práce s hlasem, při níž dochází ke kultivaci pěveckého i mluvního projevu v souvislosti s uplatňováním a posilováním správných pěveckých návyků“ (RVP 2021, s. 80).*

Veškeré informace k hudební výchově jsou v RVP (2021) rozčleněny do dvou částí, kterými jsou očekávané výstupy pro 1. stupeň a pro 2. stupeň ZŠ. Jelikož se tato práce specializuje na hlasovou výchovu prvního ročníku, dojde ke shrnutí vzdělávacího obsahu za 1. období. Očekávané výstupy jsou pouze orientační a zcela nezávazné.

#### **Očekávané výstupy 1. období - konec třetího ročníku (RVP 2021, s. 82):**

- „zpívá v jednohlase,
- rytmitizuje a melodizuje jednoduché texty,
- využívá jednoduché hudební nástroje k doprovodné hře,

- *reaguje pohybem na znějící hudbu, pohybem vyjadřuje metrum, tempo, dynamiku, směr melodie,*
- *rozlišuje jednotlivé kvality tónů, rozpozná výrazné tempové a dynamické změny v proudu znějící hudby,*
- *rozpozná v proudu znějící hudby některé hudební nástroje, odliší hudbu vokální, instrumentální a vokálně instrumentální.“*

RVP (2021, s. 83) obsahuje učivo, které by měl žák v průběhu vzdělávání na 1. stupni postupně ovládat. Zahrnuje činnosti vokální, instrumentální, hudebně pohybové a poslech. Z důvodu tématu tohoto textu se práce nejvíce zaměřuje na učivo v oblasti vokální činnosti, převážně na pěvecký a mluvní projev, jelikož se na počátku hodin procvičují pěvecké dovednosti (dýchání, výslovnost, nasazení a tvorba tónu, dynamicky odlišný zpěv), hlasová hygiena a rozšiřování hlasového rozsahu.

#### **4 Dětský hlas**

Jak je na první poslech slyšet, dětský hlas se zásadně liší od hlasu dospělého. Liší se nejen anatomicko-fyziologicky, ale také svojí funkcí. Dětský hlas se vyvíjí pozvolna souběžně s celkovým tělesným i duševním vývojem člověka. Vyznačuje se poddajností hlasového orgánu, ale i plasticitou psychiky. Postupem času hlasivky sílí, prodlužují se a rostou do šířky, rezonanční prostory se pomalu zvětšují a díky rostoucí kapacitě plic se prodlužuje výdechový proud. Největší proměna hlasového ústrojí je v období dospívání, kdy kvůli mutaci nastávají hlasové problémy. Během vývoje hlasového ústrojí jsou ovlivňovány základní vlastnosti dětského hlasu, jimiž se myšlena výška, hlasový rozsah, barva, síla, zvučnost, ale i dechová funkce. Dětský hlas v období mladšího školní věku (6-10 let) se vyznačuje svojí typickou barvou, která je charakteristická svojí jasností, zvonivostí, nosností i známým stříbřitým zabarvením (Sedlák 1985).



### **Pro zdravý hlas malého dítěte je podle Tiché (2014) dále typické:**

- hlas není silný, protože je tvořen s převahou hlavového rejstříku, je ale zvukově průrazný díky převládající hlavové rezonanci, která dává hlasu špičku a nosnost;
- hlas je schopný rozvoje, zůstane-li základem jeho tvoření hlavový rejstřík, hlavová rezonance a měkký hlasový začátek;
- s věkem a tělesným růstem (zejména růstem rezonančních dutin a dechového aparátu) nabývá dětský hlas na síle a barevnosti.

Na začátku školní docházky dochází k velkým individuálním rozdílům mezi jednotlivými pěveckými výkony. Někteří žáci prvního ročníku zpívají v rozsahu oktávy, ale i větším. Naopak se najdou i takoví žáci, kteří mají hlasový rozsah pouhé tercie a bohužel někdy menšího rozsahu. Jde převážně o ty děti, které málo zpívaly před nástupem do školy. Průměrný žák ale při vstupu do školy má hlasový rozsah  $d^1 - a^1$ . Již v tomto věku dítěte lze rozlišit hlasy podle pěvecké polohy a rozsahu na hlasy hlubší, jedná se o dětské alty, a hlasy vyšší, které se nazývají dětské soprány. Liší se nejen svojí výškou, ale i barvou, protože dětské soprány jsou světlejšího tónového charakteru (Slavíková 2004; Sedlák 1985).

Alena Tichá (2014) dokonce uvádí, že orientační hlasový rozsah dětí mladšího školního věku se může pohybovat v rozmezí  $c^1 - f^2$ . Závisí to ovšem na jejich pěvecké aktivitě. Pokud mají menší hlasový rozsah, je to v důsledku jejich malých pěveckých zkušeností.

#### **4. 1 Příčiny nezpěvnosti dětí mladšího školního věku**

Jak Tichá (2014) uvádí, každé malé dítě zpočátku nakládá se svým hlasem intuitivně. Protože si děti neuvědomují svoje nedostatky, z rozmaru si prozpěvují a pokud nejsou rušeny, vyzpívají se zaujetím náročné melodie. Pokud postupem času dítě při svých pěveckých pokusech zůstane samo a nemá dostatek kvalitních hudebních příkladů, může se stát, že se jeho čistota zpěvu nebude zlepšovat a zpěv nebude dále rozvíjen. S přibývajícím věkem začne být dítě sebekritičtější a uvědomí si, že nezpívá stejně dobře jako ostatní. Pokud ho budou ostatní jen kritizovat a shazovat, může se stát, že ztratí veškerou jistotu a odvahu před kýmkoli zpívat. Nakonec se kvůli obavě vytrácí potřeba dítěte zpívat jen tak pro radost, což může trvat celý život. Naopak každý má dar zpívat a důležité je, aby se mohly prosadit určité předpoklady a aby se nebránilo

přirozeného hlasového projevu. Hlas by naopak měl být procvičován v plném rozsahu a znění. Již v předškolním období by se mělo začít s nápravou nezpěvnosti dětí, popřípadě v následujícím období mladšího školního věku.

Dnešní děti nezpívají z několika příčin. Mezi první příčinu se řadí to, že maminky dětem v raném věku nezpívají. Dále se nepodporuje zpěv dětí v rodinném prostředí. Současné děti mají chybné držení těla, které souvisí s malou fyzickou zdatností. Bohužel se také snižuje poloha mluvního hlasu a mluva je tak na úkor zpěvu. Ovšem v nejhorším případě dochází i ke křiku. Příjem hudby je převážně pasivní a děti se velice často setkávají s nesprávnými pěveckými vzory. V neposlední řadě dochází i k neodbornému vedení dětí v mateřské a následně základní škole, což také prohlubuje nezpěvnost u dítěte (Tichá 2014).

#### **4. 2 Typy nezpěváků**

Každý pedagog by měl porozumět dítěti a zjistit, co je příčinou jeho nezpěvnosti, protože každé dítě má jinou míru obecného i hudebního nadání a jinou hudební zkušenost. Nerozespívané děti se dělí dle příčin nezpěvnosti do dvou typů. Prvním typem jsou děti, které nezpívají z důvodu nedostatku pěveckých zkušeností, ale mají hudební předpoklady. Naopak druhým typem jsou děti, které nedovedou zpívat z důvodu nerozvinuté hudebnosti. Tomuto typu se říká „bručounství“ (Tichá 2014).

Do prvního typu nezpěváků se řadí takové děti, které jsou nerozespívané, ale s hudebními předpoklady. Děti této skupiny jsou obdařeny hudebními vlohami a částečně mají rozvinuté hudební schopnosti, jimiž jsou hudební sluch, hudební paměť a hudební představivost. I přes tyto dispozice nedovedou děti zpívat.

Nezpěvnost u dětí tohoto typu může mít několik příčin. První příčinou může být malý a nevhodně umístěný hlasový rozsah. Děti zpívají čistě ve své individuální hlasové poloze, kdežto při společném zpěvu zpívají falešně. Je to z důvodu neodpovídající hlasové polohy, na kterou nedosahují svými hlasovými zkušenostmi a nejvyšší tóny si upravují dle svého hlasového rozsahu. Tyto děti zpívají převážně v nižší hlasové poloze a nezpívají výše než  $g^1 - h^1$  z důvodu automatického přenosu mluvního hlasu do zpěvu. Dětem se může stát, že při pokusu zazpívat vyšší tóny se ozvou vysoké tóny pouze velmi slabě s dyšnou příměsí. Není tedy pravda, že by hlasivky těchto dětí

nedokázaly vytvořit i vyšší tóny, než které zazněly, ale děti tyto tóny při zpěvu nedokážou používat (Tichá 2014).

Další příčinou nezpěvnosti dítěte může být nevytvořená koordinace mezi hudební představivostí a činnostmi hlasivek. Tyto děti se na první dojem jeví jako nezpěváci, a to z důvodu velmi nepřesné intonace. Při pokusu o zazpívání vyššího tónu jejich hlas selhává, jelikož se neustále vrací do polohy mluvního hlasu. Problém je v tom, že sice děti mají hudební představivost, ale kvůli špatné koordinaci s činnostmi hlasivek tuto představu nedokážou zrealizovat. Svoji hudební představu dokážou „vybrnkat“ na nějaký hudební nástroj, např. na zvonkohru, a tak by se neměl pedagog nechat oklamat, že tento typ dětí zůstane navždy nezpěváky. Právě díky správnému vedení se zpěv u dětí může již velice brzy výrazně zlepšit.

Děti, které nemají dosud plně a bezpečně upevněnou hudební představu, se také řadí mezi nezpěváky tohoto typu. Na první pohled se může zdát, že děti zpívají samy celkem pěkně, ale velice snadno se nechají strhnout falešnou intonací při společném zpěvu nejbližšího bručouna. Dítě začne zpívat také falešně, protože se neslyší a postupně se začíná ztrácet v tonálních vztazích. Je to z důvodu ještě ne zcela plně a bezpečně upevněné hudební představy, která je vysoce nestabilní. Postupem času si svůj falešný zpěv ani nemusí uvědomovat kvůli hudební dezorientaci. Nejdůležitější je, aby se děti mohly kontrolovat sluchem.

Aby byla u dětí postupně provedena náprava, pedagog by měl zajistit změnu vnějších podmínek. Nejdříve usiluje o celkové snížení hlasitosti společného zpěvu. Vybírá dvojice či sestavuje malé skupinky tak, aby vždy byl přítomen dobrý zpěvák. Taktéž je důležité, aby pedagog zajistil poslech správného pěveckého vzoru bez hudebního doprovodu. Posléze se využívají i hudební nástroje – housle, klavír, kytara. Pedagog tímto zajistí, aby se děti lépe slyšely, měly prostor pro poslouchání sebe samých a uvědomovaly si, zda jejich zpěv s ostatními souzní či zpívají odlišně.

Poslední příčinou nezpěvnosti dětí tohoto typu jsou psychické zábrany. Děti s psychickými zábranami zpívají ve skupině velice čistě a jejich hlas zní zcela zdravě a jasně. Tyto děti se cítí při kolektivním zpívání velice dobře a zpívají bez zábran. Nastává ovšem situace, kdy zpívají samotné, a v tomto okamžiku se cítí velice

nekomfortně, nejistě, plné strachu a jejich psychický blok zcela paralyzuje jejich hudební projevy. Z čistého, jasného, zdravého hlasu najednou zní udýchaná a často přerušovaná mluva. Souvislá melodie písně se zcela vytratila. Celkovou psychiku ovládla úzkost a strach ze zpívání, až nastává celkové ochromení těla, zejména dechu. Při nápravě by měl pedagog nechat prostor dítěti, aby ukázalo, v čem vyniká (př. hra na flétnu), ale důležité je, aby zájem dítěte byl spontánní. Tím postupně odstraní strach a napětí a zároveň pomalu získá i větší sebevědomí. Postupem času zazpívá samo oblíbenou píseň bez zábran, která bude znít stejně dobře, jako by ji zpívalo v kolektivním zpívání (Tichá 2014).

Do druhého typu nezpěváků se řadí nerozespívané děti s nerozvinutou hudebností. Děti nejsou schopné čistě zazpívat jednoduchou píseň ani samy, ani ve dvojici s oporou dobrého zpěváka. Nejsou schopné poznat známou píseň, kterou se již učily, a zároveň se jim nedaří vybrnkat melodii na klaviatuře, poněvadž nedosahují takové hudební představitosti, která se vyžaduje pro zahrání písně na klavír či jiný hudební nástroj. Tyto děti, které nezopakují zazpívaný tón ani část melodie, se označují za „bručouny“ a jedná se o tzv. „bručounství“.

Děti tohoto typu neumějí soustředěně naslouchat, neuvědomují si nepřesnosti vlastního zpěvu a jednotlivé kvality tónu, zejména výšku, nedokážou svým sluchovým centrem analyzovat. Dále používají svoji univerzální melodii při zpěvu všech písní. Jejich melodie se taktéž pohybuje pouze po několika tónech mluvního hlasu, ale najdou se i tací, kteří odvážně improvizují a tzv. surfují hlasem v tónovém prostoru bez hranic a pravidel. Tyto děti nemají vycvičený hudební sluch a krátkodobou paměť. Nerozlišují tonálně výškové vztahy a melodii vnímají jako nahodile po sobě jdoucí zvuky. Nepostihují vztah jednotlivých tónů k tónice a kvůli nevypěstovanému tonálnímu cítění s nerozvinutou hudební pamětí si nemohou vědomě ukládat strukturalizované hudební obrazy neboli hudební představy. Také u nich dochází k zaostávání rytmického cítění.

„Bručouni“ většinou přicházejí z hudebně málo podnětného prostředí, a proto zaostávají jak hudebně, tak pěvecky. Jejich vztah k hudbě je velice ovlivněn. Bohužel se odlišují svým psychickým stavem, poněvadž bývají často neklidní, nesoustředění, roztěkaní, ale jsou i pasivní, duchem nepřítomní a bez zájmu. Pedagog při nápravě

a snaze o rozezpívání těchto dětí musí počítat s dlouhým procesem, který vyžaduje čas a trpělivost. Jejich hudebnost se zlepšuje jen tehdy, když získají schopnost soustředěně vnímat - s tím je spojena zrající psychika, a pomalu začnou naslouchat (Tichá 2014).

Pro nápravu dítěte bručouna, které je tiché, v napětí a má pocit nejistoty, je zpočátku důležité odbourat tyto svazující pocity nejistoty a obavy z neúspěchu. K tomu poslouží společné provádění hudebně pohybových her, při kterých se nejen experimentuje se svým hlasem, ale také navozuje správný pěvecký postoj a sed. Posléze se pokračuje s hlasovou výchovou v podobě motivačních her, při kterých se především věnuje pozornost výcviku hlavového tónu a hlavové rezonance. Postupně se rozšiřuje hlasový rozsah směrem nahoru, pracuje se na vyrovnanosti znění hlasu a znění vokálů v celém hlasovém rozsahu.

Při výchově sluchové pozornosti se nejdříve děti učí rozlišovat délku a sílu tónu, následně barvu tónu a končí poznáním výšky tónu. Přestože děti ještě stále nepřesně intonují, zpívají spolu s ostatními. Písňe by měly být vybrány takové, které jsou melodicky a formálně přehledné kvůli snadnější orientaci. Dále se díky rozvíjení tonálního cítění zpřesňuje čistota zpěvu. Zpočátku by se v doprovodu vybraných písní měly střídát akordy v tónice a dominantě.

Najdou se ale i takové typy bručounů, které nejsou pod napětím a nevyskytuje se u nich zúžené hrdlo, naopak jejich zpěv volně plyne podle čistě vnitřního pěveckého pocitu, je zcela nahodilý a bez řádu. Proto je důležité, aby při nápravě tohoto volně plynoucího toku zvuku bez zábran dostal určitý řád. Zpěv těchto bručounů neobsahuje tonální cítění. K probuzení tonálního cítění poslouží sluchové hry a elementární intonace.

#### **4. 3 Hlasové poruchy u dětí**

Již na 1. stupni se můžeme setkat s dětmi, u kterých se budou vyskytovat hlasové poruchy, ovšem spíše jen velmi zřídka. Častější příčinou nezpěvnosti u dětí je pouze neschopnost pracovat s hlasivkami. Hlasové poruchy jsou dvojího typu. První typ může vzniknout z onemocnění hlasového ústrojí a jedná se o poruchu organickou. Druhým typem jsou funkční poruchy, které vzniknou z nesprávné hlasové funkce. Obě dvě zmíněné poruchy se vzájemně ovlivňují a podmiňují, jelikož dlouhotrvající organická

porucha může způsobovat nesprávnou hlasovou funkci, naopak poruchu organickou může způsobit dlouhotrvající funkční porucha (Daniel 2010; Sedlák 1985).

#### **4. 3. 1 Funkční hlasové poruchy u dětí**

Velice častou funkční hlasovou poruchou u dětí bývá hyperkinetická dysfonie neboli dětská chraptivost. Název poruchy vznikl ze slov hyper, které znamená nadměrný, a kineze, které znamená pohyb. Když zmíněná slova spojíme dohromady, vznikne nám hyperkineze neboli nadměrný pohyb. Tato funkční porucha hlasu vzniká v důsledku přemáhání hlasu a chybné techniky hlasového projevu. Porucha se projevuje chraptivým, drsným a tlačným hlasem, který je tvořen nadměrnou silou a napjatým krčním svalstvem. Pedagog by měl rozpoznat poruchu u dítěte co nejdříve. Pokud se bude zdát, že dítě trpí touto poruchou, měla by nastat spolupráce s rodiči a následné zajištění odborného léčení. Odborný lékař pro určování poruch dětského hlasu se nazývá foniatr. Pokud tato porucha nebude včas léčena a bude dlouhodobě přetrvávat, může se z funkční hlasové poruchy vyvinout organická hlasová porucha. Na hlasivkách se objeví organické změny, nerovnosti, ale i nedomykavost (Sedlák 1985; Vydrová 2009).

První příčinou vzniku dětské hyperkinetické dysfonie je časté nasazování tvrdého hlasového začátku. Kvůli prudkému dechovému nárazu na hlasivky nenastane měkký hlasový začátek, nýbrž tvrdý hlasový začátek. Nejčastěji k němu dochází ve slovech, ve kterých se na začátku objevují samohlásky. Dochází tím k vyrážení hlasu. K další příčině se řadí hlasové přemáhání, ke kterému může docházet již v raném věku dítěte v podobě dlouhotrvajícího křiku, vyjadřujícího např. hlad nebo bolest. V pozdějším věku se může objevit hlasové přemáhání při kolektivních hrách či při napodobování příliš vysoké hlasové polohy učitele, a to z důvodu hlasového přemáhání v mluvě, které je dlouhotrvající a v nepřírozené hlasové poloze. Poslední příčinou mohou být psychické poruchy u dětí, které se mohou projevovat hlasovou sevřeností, intonační nečistotou, dechovými poruchami, ale i selháním hlasu. Tyto projevy jsou způsobeny neurózami, úzkostmi, nevírou ve vlastní síly, ale i přehnanou autokritičností dítěte (Sedlák 1985).

#### **4. 3. 2 Organické hlasové poruchy u dětí**

Nejčastější typy organických hlasových poruch u dětí jsou: nedomykavost hlasivek, nerovnosti na hlasivkách v podobě hlasového uzlíku, ale i některá zánětlivá onemocnění fonačně artikulačního ústrojí (Vydrová 2009).

##### **Zánětlivá onemocnění fonačně artikulačního ústrojí**

Mezi nejčastější zánětlivá onemocnění fonačně artikulačního ústrojí u dětí se řadí rýma, kašel, ale i záněty horních cest dýchacích, nosohltanu, vedlejších dutin nosních, hltanu spojený s angínou, hrtanu, průdušnice, průdušek a plic.

##### **Nezánětlivá onemocnění fonačně artikulačního ústrojí**

Jak popisuje významná lékařka a foniatřička Jitka Vydrová (2009), mezi nezánětlivé organické nemoci hlasového aparátu se řadí nerovnosti na hlasivkách, úrazy, obrny, nemoci z opotřebování (degenerativní změny) a onemocnění hlasu, jejichž příčinou jsou jiná systémová onemocnění.

##### **Hlasový uzlík**

Hlasový uzlík vznikne jednoznačně z důvodu špatného používání hlasu, chybné hlasové techniky, ale i použitím tlaku na oblast uzávěru hlasivek. Kvůli tlaku dochází v jemných hlasivkových tkáních k potrhání drobných cévek, což způsobuje menší krevní výrony převážně ve střední třetině hlasivkového vazů. Pokud nenastane hlasový klid, poraněné místo se hojí hromaděním vazivové tkáně, vytvoří tak pevnější tkáň, která je tužší oproti tkáni zdravé. Místo pomalu tvrdne a při fonaci naráží do zdravé tkáně, která se postupně poškozuje a vazivový uzlík pomalu vzniká i na protilehlé straně hlasivek. V nejhorším případě nemusí být hlasový uzlík vyléčen z důvodu nedodržení absolutního hlasového klidu a nenavolení správné techniky mluvního i zpěvního hlasu. Při odstranění hlasového uzlíku je důležitá jeho velikost. Malý hlasový uzlík vymizí za pomoci správné hlasové techniky a správných hlasových cvičení. Odstranění většího hlasového uzlíku, který způsobuje závažnější problémy, je již komplikovaný. Může se stát, že po operaci úplně nedojde ke stoprocentnímu zlepšení hlasu. Po odstranění zbytnělé tkáně vznikne malá chybějící část, která bude dělat při následné fonaci problémy (Vydrová 2009).

## **Nedomykavost hlasivek**

Jak již název onemocnění napovídá, při fonaci nedojde k úplnému semknutí hlasivkových vazů po celé jejich délce, ale zůstane mezi nimi štěrbina. Nedomykavost může mít příčinu nejen funkční, ale i organickou. Pokud se jedná o příčinu funkční, kdy samotná tkáň hlasivek není narušena, nýbrž je porušena funkce hlasivek, léčba hlasivek spočívá v hlasovém šetření, hlasové rehabilitaci a hlavně v navození správné techniky mluvního či zpěvního hlasu. Pokud se ale jedná o příčinu organickou, je narušena samotná tkáň hlasivek. Na hlasivkách se může vytvořit polyp, cysta, ale i hlasový uzlík. Útvary v podobě polypu a cysty lze z hlasivek odstranit (Vydrová 2009).

## **4. 4 Hygiena dětského hlasu**

Oproti dospělému hlasu je dětský hlas daleko křehčí a choulostivější. Proto je velice důležité, aby byla dodržena nejen hlasová hygiena, ale i hygiena duševní, která je úzce spojena také s péčí o hlas během vývoje dětí. Aby byl hlas v kondici, potřebuje k tomu dostatečný spánek, správný pracovní režim dne, ale i odpočinek. Pokud ale toto nebude dlouhodobě dodrženo, hrozí, že při nuceném zpěvu hlasové ústrojí nezíská správné pěvecké návyky a mohou nastat komplikace v podobě hlasového onemocnění (Lýsek a kolektiv 1975).

Hlas při přepínání zní hrubě, drsně, někdy i chraptivě a tím se postupně vytrácí zvučnost, jasnost, ale i volnost hlasu. Přepínání hlasu může být způsobeno i špatným výběrem repertoáru. Pokud pedagog neustále vybírá velmi technicky náročné skladby, dětský hlas je následně dlouhodobě přetěžován a vynakládá velké hlasové úsilí, jímž hlasu neprospívá, ale naopak škodí. Děti velice rády napodobují své pěvecké vzory pop music, ale bohužel pro dětský hlas tento vzor není ideální, a to kvůli nesprávnému napodobení různých výkřiků, častých akcentů, drsnosti hlasu, touze po samotné originalitě i hlasových zlomů. Dětský hlas tak není správně dále rozvíjen správnou hlasovou technikou (Sedlák 1985).

Pod pojmem hlasová hygiena se především rozumí adekvátní zacházení s hlasovým orgánem (Majtner 1995). Aby se předcházelo hlasovému onemocnění, je dobré dodržovat tyto zásady (Lýsek a kolektiv 1975):

- zpívej ve vyvětrané a nepřetopené místnosti;



- zpívej, ale nekřič;
- zpívej v přirozené hlasové poloze;
- používej měkký hlasový začátek jak při mluvě, tak zpěvu;
- nezpívej za hlasové indispozice (chrapot, kašel,...);
- zpívej po těsně vyléčeném onemocnění s opatrností;
- nepij příliš studené nápoje a nelízej zmrzlinu v horkých dnech;
- nepij příliš horké nápoje v zimě;
- neodkašlávej před zpěvem na prázdno;
- zpívej v nezakouřeném a neprašném prostředí;
- zpívej v přírodě za příznivého počasí,
- nenapodobuj drsné nasazování tónů a výkřiky od pěveckých vzorů z pop music s různými pěveckými styly.

Pokud dětem nepomůže při hlasových obtížích hlasový klid, je namístě konzultovat tento stav s odborným lékařem neboli foniatrem, aby byla posléze odborně provedena hlasová náprava a hlasové potíže dál nepřetrvávaly (Sedlák 1985).

## **5 Držení těla při zpěvu**

Základním kamenem pro přirozený zpěv je správné držení těla. Pokud se nezpívá ve správném pěveckém postoji, nenastane správné pěvecké dýchání ani správná fonace. U malých zpěváčků se doporučují tři druhy správného držení těla při zpěvu. Jedná se o postoj, sed a klek na patách (Daniel 2010; Tichá 2014).

### **Pěvecký postoj**

Správným pěveckým postojem se rozumí stoj mírně rozkročný. Chodidla jsou pevně opřena do podlahy, váha těla je rovnoměrně rozložena do obou nohou, ramena jsou uvolněná, podél těla volně visí ruce a hlava je v mírném protažení šíje. V obličeji je viditelné dobré naladění. Po lehkém výskoku se přirozeně dopadne do popisovaného vzpřímeného postoje (Tichá 2014).

## **Pěvecký sed**

Při zpívání se sedí na kraji židličky s koleny od sebe. Chodidla jsou pevně opřená celou svou plochou o podlahu. Záda jsou vzpřímená, uvolněná ramena směřují dolů. Ruce jsou v pokrčení volně položeny v klíně. Hlava je v mírném protažení šíje. Díky představě přisunutí opřených chodidel po zemi k židličce se navodí popisovaný vzpřímený sed (Tichá 2014).

## **Klek na patách**

Protože jsou děti hravé, často se v hodinách využívá koberec, který je umístěn ve třídě. Využívá se i při zpívání v hodinách hudební výchovy. Na koberci se zpívá v kleku na patách s koleny mírně oddálenými od sebe. Kolena zajistí zapojení svalů v podbřišku, zároveň vzpřímená záda a dochází i k uvolnění spodních párů žeber v oblasti žaludku. Touto polohou se zajistí otevření cesty dechu k bránici.

Uvolňovací cviky pro správné držení těla se zaměřují na kontrast pocitu napětí a uvolnění, protažení zkrácených mezižebních svalů, posílení zádočných svalů, uvědomění si tvaru a držení páteře, zpevnění břišních svalů a posílení svalů v podbřišku. Dále kladou důraz na ukotvení těžiště jako centra těla, uvolnění svalu zátylku a postupné uložení správných pohybových stereotypů do paměti těla. Důležité ovšem je, aby žáci byli pedagogem dostatečně motivovaní a cvičení prováděli se zaujetím (Daniel 2010; Tichá 2014).

*Veškerá uvolňovací cvičení, která jsou uvedena v následující praktické části, slouží k tomu, aby se správné držení těla stalo přirozenou samozřejmostí.*

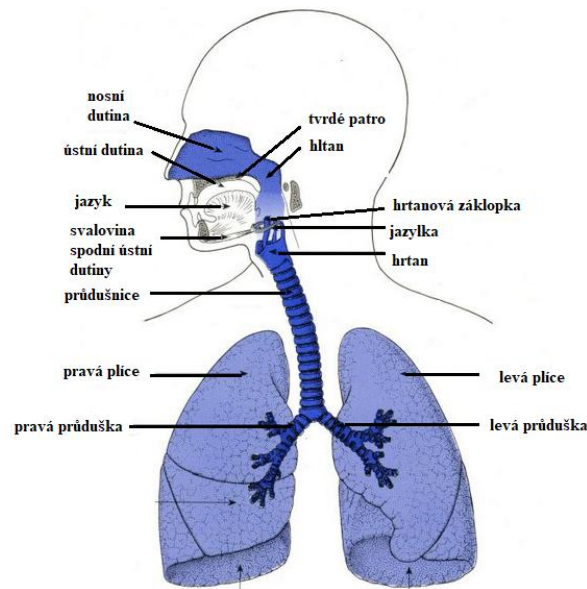
## **6 Vedení pěveckého dechu**

### **6. 1 Dechové ústrojí**

Dechové ústrojí (viz Obrázek 2) neboli respirační ústrojí tvoří horní a dolní cesty dýchací a plíce, které jsou přímo samotným dýchacím orgánem (Hrabalová 2016). Češková (2003, s. 7) popisuje, že „vzduch proudí do plic dutinou nosní nebo ústní, nosohltanem, hrtanem, průdušnicí, která se dělí na dvě průdušky, jež ústí do jednotlivých plicních laloků. Tyto trubice přecházejí v plicích v ještě užší průdušinky,

„které se rozšiřují v plicní váčky (sklípky)“. Díky tomuto procesu dochází v našem těle k výměně plynů mezi vzduchem a krví, přičemž je zajištěna primární životní funkce (Hrabalová 2016).

Obrázek 2: Dechové ústrojí



Zdroj: Šmarda (2007)

Celé dýchací ústrojí je pokryté sliznicí s řasinkami. Fungují na základě filtru, poněvadž jsou schopné odstraňovat hlen a zachycovat částičky před vdechnutím nečistot. Oproti tomu polykací cesty tuto schopnost nemají z důvodu absence řasinek, které odstraňují nečistoty. Dutina ústní je součástí trávicího traktu, tudíž sliznici nemá pokrytou řasinkami, nýbrž odolnou dlaždicobuněčnou vrstvou, a proto nemá schopnost odstraňovat nečistoty. Z tohoto důvodu se více vyplatí a je zároveň hygieničtější nadechnout se nosem, aby docházelo k filtrování nežádoucích částic (Vydrová 2009).

### 6. 1. 1 Horní cesty dýchací

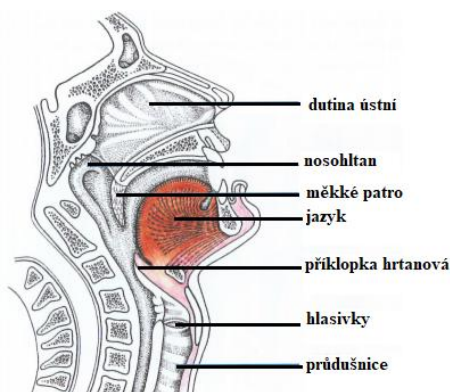
Do horních cest dýchacích (viz Obrázek 3) se zahrnuje oblast nad hrtanem a samotný hrtan – oblast hlavová. Tvoří ji nosní i ústní dutina, nosohltnan a hltan. Nosní dutina se významně podílí na zabarvení hlasu člověka. Pomocí nosní přepážky je rozdělená na pravou a levou část. Pokud se nadechneme nosem, vzduch dále proufí do nosohltnanu, který spojuje dutinu nosní s dutinou ústní. Z nosohltnanu vede do každého ucha Eustachova trubice, která má za úkol vyrovnávat tlak zevního

prostředí a středního ucha. Může se stát, že se trubice ucpe, nedojde k vyrovnání tlaků a nastane pocit zalehnutí ucha (Hrabalová 2016; Vydrová 2009).

V nosohltanu se v dětském věku nachází nosní mandle, která má imunologický úkol. Důležité ovšem je, aby tkáň byla přiměřeně veliká, poněvadž zvětšená nosní mandle by mohla zezadu uzavřít prostor nosní dutiny. Kvůli uzavření prostoru zabraňuje ke správné ventilaci nosohltanu, Eustachovy trubice, nosu i vedlejších dutin nosních a dochází tak k častým zánětům horních cest dýchacích. Typickými příznaky u dětí je noční chrápání, nekonečná rýma a záněty středního ucha. Z těchto důvodů se nosní mandle odstraňuje. Za běžných okolností nosní mandle mizí kolem patnáctého až sedmnáctého roku života jedince. Může se stát, že přetrvává do dospělosti, ale poté způsobuje problémy, a proto by následně měla být odstraněna (Vydrová 2009).

Z nosohltanu dále proudí dech dolů do hltanu, jedná se o zadní část dutiny ústní. Hltan následně vede do jícnu a dalších částí trávicího ústrojí. Příklopka hrtanová má za úkol oddělovat dýchací cesty od polykacích cest. Pokud dech proudí dál do hrtanu, příklopka hrtanová zároveň uzavírá prostor polykacích cest. V hrtanu je uloženo fonační ústrojí, které je popsáno v samostatné kapitole.

*Obrázek 3: Horní cesty dýchací*



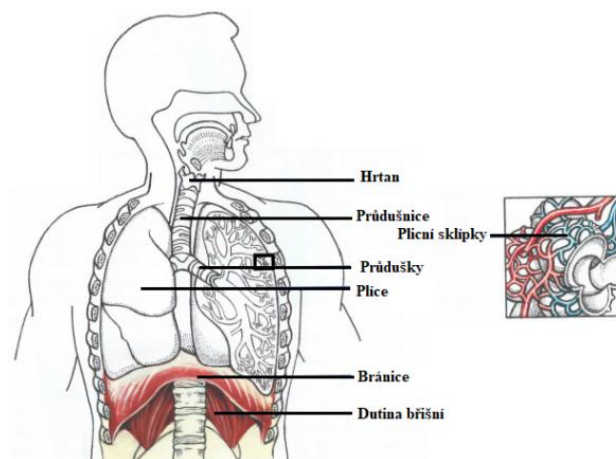
*Zdroj: Vydrová (2009)*

### **6. 1. 2 Dolní cesty dýchací**

Dolní cesty dýchací (viz Obrázek 4) tvoří tzv. podhrtanová oblast, která zahrnuje průdušnici, dvě průdušky, průdušinky a plicní sklípky. Dech z horních cest dýchacích přes hrtan proudí průdušnicí dále do plic. Průdušnice je složená z patnácti až dvaceti chrupavčitých kroužků a pomocí volného spojení jednotlivých chrupavek k sobě

vazivem vytváří trubici. V dospělosti dosahuje délky kolem 15 cm. Ovšem díky své pružnosti se dokáže natáhnout až do délky 27 cm, kvůli vyrovnání délky při změně polohy těla. K této pružnosti dochází i při fonaci. Dále se průdušnice dělí na dvě trubice, které jsou označovány jako průdušky. Každá průduška vede do jedné plíce. Tyto dvě trubice se v plicích dělí na menší větévky, které se nazývají průdušinky a končí v plicních sklípcích. Plíce jsou párovým orgánem. Kvůli umístění srdce je levá plíce oproti pravé plíci menší. V plicích dochází k výměně dýchacích plynů. Výměna kyslíku a oxidu uhličitého nastává díky obalení plicních sklípků vlasečnicemi (Soukup 1959; Hrabalová 2016).

*Obrázek 4: Dolní cesty dýchací*



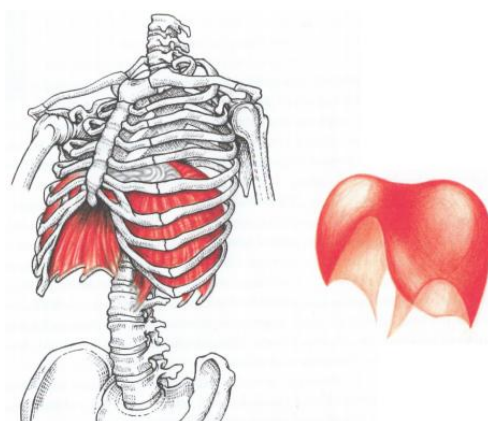
*Zdroj: Vydrová (2009)*

Hrudní koš tvoří jakousi ochranu vnitřních orgánů – srdce a plic, která je sestavena z dvanácti párů žeber. Kromě posledních dvou párů jsou veškeré páry žeber připojeny chrupavkou vpředu k hrudní kosti. Mechaniku dýchání zabezpečuje svalová část. Jedná se o jedenáct párů mezižeberních svalů, které vždy spojují jednotlivé žeberní kosti nad sebou, a bránici, jejíž poloha odděluje zespodu dutinu hrudní od dutiny břišní (Vydrová 2009).

Bránice (viz Obrázek 5), jak uvádí Hrabalová (2016), je hlavní vdechový sval, který se při nádechu pohybuje směrem dolů. Tím má možnost zvětšit objem hrudníku nejen zmíněným směrem, ale díky zvedání spodních párů žeber se otevře oblast i směrem dopředu a do stran. V klidové poloze je bránice vyklenuta do dutiny hrudní a jak popisuje Vydrová (2009), je jako jedna z mála svalů v těle umístěna horizontálně.

Bránice je pro zpěváka velice důležitým svalem. Aby byl pěvecký dech správný, musí se bránice posunout dolů, čímž je viditelný pohyb v oblasti břicha vyklenutím. Pomocí správného ovládní bráničního svalu může zpěvák ovládat výdech, kterým zároveň řídí tvořený tón. Ovládní bránice, která se chová jako trampolína, umožňuje zpěvákovi ovládat svůj výdechový proud, držet tón a pohrávat si s ním. Celému procesu se musí každý zpěvák naučit a je velice důležité, aby brániční sval vědomě řídil, jelikož pevná brániční opora dechu je základem pěvecké techniky (Vydrová 2009).

Obrázek 5: Bránice má tvar padáku



Zdroj: Vydrová (2009)

## 6. 2 Typy dechu

Vrchotová-Pátová (1990) uvádí dva základní typy dechu, které se rozlišují podle převažujících znaků. Prvním typem je dech žeberní, hrudní (costální) a druhým typem je dech břišní, bránicový (abdominální). Převážně se ale oba typy mísí. S tímto tvrzením souhlasí i Majtner (1995, s. 40), když uvádí, že „správný, pro tvorbu tónu použitelný, je dech žeberně-brániční s jednoznačnou převahou funkce bránice.“ Proto se tento smíšený typ dýchání cizím slovem nazývá costo-abdominální. Převážně u dětí a některých žen se objevuje ještě svrchní typ dýchání neboli vysoké hrudní dýchání. U toho typu se zvedá převážně oblast okolo klíčních kostí, ovšem dech nemůže být veden správně, poněvadž je dýchání neklidné a pro zpěv neúčelné (Majtner 1995). Proto Daniel (2010) rozeznává přímo čtyři typy dýchání. Jedná se tedy o typ žeberní (costální), bránicový (břišní, abdominální), svrchní neboli klíčkový a costoabdominální (žebreně-brániční).

Fáze klidového dýchání se značně liší od pěveckého dýchání. První fází klidového dýchání je nádech, posléze výdech, který končí pauzou. I pěvecké dýchání začíná nádechem, avšak po této fázi přichází uklidnění (pauza) společně se zadržením dechu, při němž dochází k fonaci. Celý proces končí rychlým výdechem a následuje opětovný nádech (Soukup 1959).

Správné pěvecké dýchání je základním pilířem pro zdravé zpívání. Rozdýchání se tedy může považovat za důležitější než samotné rozezpívání, poněvadž dech není ještě plně aktivizován a mohlo by dojít k nesprávnému rozezpívání, které může naopak škodit. Z tohoto důvodu se již od prvního ročníku usiluje o navození kombinovaného žebně-bráničního dechu. Jak Sedlák (1985, s. 141) popisuje, při tomto dýchání *„bránice klesá dolů a spodní volná žebra se rozestupují do stran. Tak se dostává vzduch do spodních částí plic, čímž se vytvářejí předpoklady pro zpomalený výdech a omezuje se současně i škodlivý tlak na hlasivky.“* Při tomto hlubokém dýchání je důležité, aby děti nezvedaly ramena - eliminují tím nevhodný typ svrchního dýchání, dále nevypínaly hrudník a nevtahovaly břicho dovnitř. Břišní stěny se naopak při nádechu vyklenují. Děti se při nádechu nadechují nosem, poněvadž je to hygieničtější, ovšem v průběhu písni se využívá rychlý přídech ústy, aby se pohotově doplnil vdech (Majtner 1995; Sedlák 1985).

V prvním ročníku jsou děti schopné rozeznávat a provádět tyto tři fáze pěveckého dýchání. Velice podstatné je, aby při zadržení dechu měly pocit volnosti a pružnosti bez přítomnosti svalového napětí. U pěveckého výdechu je klíčové, aby byl rovnoměrný, zpomalený a postupně nastávalo hospodaření s dechem, poněvadž se chce docílit co nejmenší spotřeby vzduchu (Sedlák 1985).

### **6. 3 Dechová cvičení**

Dech hraje významnou roli při samotném zpěvu. Proto je velmi důležité zařadit dechová cvičení na začátek hodiny hudební výchovy v rámci hlasové výchovy. František Sedlák (1985, s. 141) uvádí, že *„dýchání při zpěvu, které je základem tvoření tónu, jeho síly, barvy a celkové kvality, je mnohem intenzivnější než při běžné mluvě.“*

Na důležitost dechových cvičení poukazuje i Lýsek a kolektiv (1975, s. 105): *„Dechová cvičení mají navodit ukázněné dýchání (například vdech podle gesta), základy dechové*

*ekonomie (např. vydržet dva až čtyři takty na jeden vdech apod.), mají podporovat rozvoj dechového ústrojí. Zpočátku jsou východiskem k dechovým cvičením jevy dětem blízké a známé (přivonění ke květině, hra na vláček – vypouštění páry aj.), později ve vyšších ročnících půjde již o uvědomělé cvičení pěveckého dýchání.“*

Tichá (2014, s. 90) upozorňuje na to, že dechová cvičení úzce souvisí s držení těla: *„Správný nádech přichází jen do otevřeného, volného a pružného těla. Cviky na postupné navozování hrudního, bráničního a žeberně-bráničního dechu jsou založeny na principu prodýchnutí, provzdušnění a aktivizace určité partie dechového ústrojí.“* K tomu, aby hlasová cvičení probíhala správně, pomohou cvičení z praktické části pro uvolnění jakéhokoli napětí v těle, a to především napětí v ramenech, chybné držení hlavy (napětí v šíji), napětí v čelistních kloubech, zúžené hrdlo a neuvolněný kořen jazyka (Tichá 2014).

Novorozenci a kojenci správně dýchají díky přirozeným hlasovým projevům, a to při pláči, výskání nebo smíchu. Používají svůj dech přirozeně a nedopouštějí se tak chyb. V průběhu času se postupně narušuje tento vyvážený stereotyp dýchání, především kvůli potřebě naléhavě sdělovat a překotně se vyjadřovat. Mezi nejčastější chyby dýchání u dětí patří lapání po dechu. Pomáhají si při nádechu zvedáním ramen, která i po dokončení nádechu zůstávají zvednutá.

Pedagogovým cílem by mělo být správné vedení dětí k přiměřenému, klidnému a prohloubenému dechu za pomoci bránice bez účasti ramen, a to díky hravým cvičením, která jsou uvedena v praktické části. Důležité je, aby pedagog zbytečně nepříznivě neovlivňoval plynulý průběh daných cvičení svým vysvětlováním jednotlivých pasáží. Tím by totiž mohlo dojít k nadměrnému zaměření dětské pozornosti na příslušnou část, ale postupně by se vytratila souhra dechových svalů a přirozenost dýchání.

Fr. Sedlák (1985) poukazuje na to, že žáci v 1. ročníku mají rozeznávat a provádět tři fáze dýchání – nádech, zadržení dechu, prodloužený výdech. Důležité ovšem je, aby ve fázi zadržení dechu nedocházelo k napětí, ale naopak k pocitu uvolnění a pružnosti z důvodu nasazení prvního tónu. Dechová cvičení se kolektivně provádí také rytmicky, kdy učitel ukazuje nástup jednotlivých fází dechu. Nejprve musí sám pedagog veškerá



dechová cvičení svým žákům názorně předvést a vysvětlit jejich smysl. Po tomto procesu následuje jejich uskutečnění. Cvičení se provádí v menších skupinkách, s celou třídou, ale také i sólově. Tím pedagog dosáhne živého modelu. Fr. Sedlák se shoduje také s názorem A. Tiché, že žáky v nejnižších ročnících je potřeba vhodně namotivovat díky různým přirovnáním, která si žáci snadno sami dokážou představit.

## **7 Pěvecká rezonance a artikulace**

*„Krásný zpěv, bel canto, vyžaduje dokonalou souhru správně odměřené fonace a správně členěné artikulace“* (Lacina 1996, s. 3). Dalším základním pilířem pro zvládnutí pěvecké techniky není pouze dobré ovládnání dechu, ale neméně důležitá je správná artikulace s využitím rezonančních prostor. Jak radí Vydrová (2009, s. 36), *„správné ovládnání artikulátorů je důležité pro přirozenou barvu hlasu.“* Nesmí se opomenout důležitost rezonátorů, které se taktéž podílí na barvě, ale i síle hlasu. Proto se klade i z tohoto důvodu důraz na správné posazení tónu (Tichá 2014).

### **7.1 Rezonanční prostory**

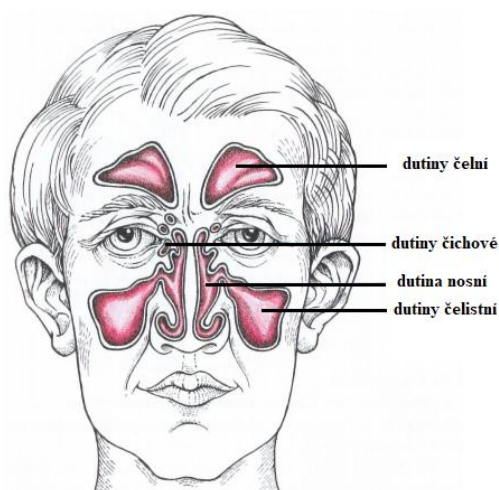
Do rezonančních prostor se řadí dutiny nad hrtanem i pod hrtanem a tvoří tzv. rezonátor. I malé dítě dokáže vnímat nejen vibrování v určité části těla, ale i sluchem rozpozná odlišnost rezonancí. Určí, jestli se jedná o rezonanci hlavovou nebo hrudní. Hlavová rezonance využívá oblast nadhrtanových dutin. Hlas zní v této rezonanci jasně, svítivě a vznáší se ve slabé dynamice. Oproti tomu hlas s využitím hrudní rezonance, která je umístěná v podhrtanové části, je sytější, tmavší, ovšem v pianu zní tepleji a sametově měkce (Tichá 2014).

#### **Hlavová rezonance**

Podle Tiché (2014) hlavovou rezonanci tvoří tzv. maska a kopule. Při zpěvu do masky tóny zní v čele, u kořene nosu a v lících, kdežto při zpěvu do kopule tóny zní v zadním prostoru úst, v nosohltanu a v temeni hlavy. Mezi hlavové nadhrtanové rezonátory se řadí dutina nosní, ústní i hltanová a přilehlé dutiny obličejové (viz Obrázek 6). Pro dobré rozeznění masky pomohou vyslovené konsonanty *m, n, ň, d, v, j* a vokály *i* a *e*. Zpěv do masky se využívá pro jasné znění hlasu, který je posazen vpředu. Oproti

tomu rozeznáním kopule vzniká kulatý, měkký tón. Díky spojeným hláskám „ng“ obsaženým ve vyslovených slovech (Hongkong, bongo, ring, minge, manga,...) se uzavírá cesta do úst. Naopak se otevírá cesta tónu do hlavových prostor a měkce proznívá k hrudi. Položením dlaní rukou na temeno hlavy a hrudní kost lze ucítit drobné vibrace. Důležité je, aby se při každém nasazení tónu vycházelo z hlavové rezonance, a to po celém hlasovém rozsahu. U zdravého, přirozeného dětského hlasu převažuje znění tónů v tzv. masce, která zajišťuje hlasu jasnou a svítivou barvu.

Obrázek 6: Obličejové dutiny



Zdroj: Vydrová (2009)

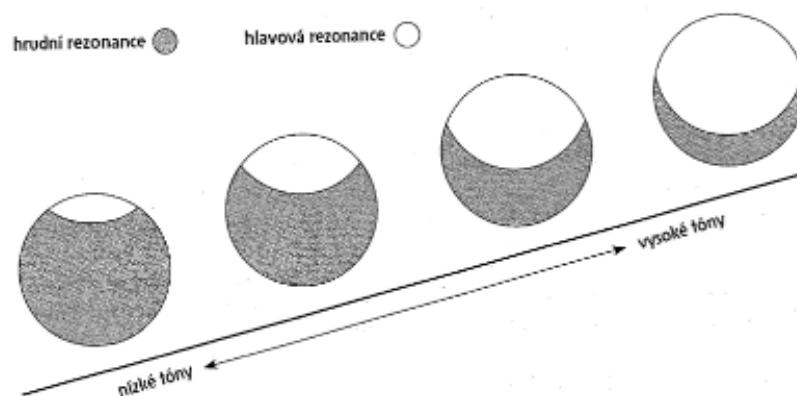
### Hrudní rezonance

Mezi rezonátory hrudní rezonance se řadí průdušnice a hrudní kost. Hrudní rezonance se využívá při mluvě a zpěvu v nižší poloze. Zprvu se zdá, že tvořený tón pouze hrudní rezonancí je správný, protože dává pocit silného a barevného tónu, bohužel opak je pravdou. Vyšší tóny zpívané pouze hrudní rezonancí nelze realizovat. Příliš častým použitím tlaku pro znělost tónu místo využití rezonance v dutinách hlavy může postupně vést k těžké poruše hlasivek. K nácviku měkké hrudní rezonance se využívají vokály uvolňující hrtan, kterými jsou *a*, *ou*. Tyto zmíněné hlásky se využívají ve spojení s jinými hláskami (*da*, *ja*, *dou*,...) nebo přímo ve slovech (*boule*, *koule*, ...) (Tichá 2014).

## Propojení hlavové a hrudní rezonance

Hlavním cílem je, aby barva všech tónů v celém svém rozsahu byla stejná a nebyla znát přechodová poloha. Toho se docílí mísení obou rezonancí (viz Obrázek 7), až dojde k dosažení tzv. *voix-mixte* - hlasu smíšeného. Každý správný tón je tvořen v určitém poměru jak rezonancí hlavovou, tak hrudní. Nikdy nesmí dojít k tomu, že se některá z těchto rezonancí vytratí. Mění se pouze jejich poměr využití. Při zpěvu v nižší poloze převládá hrudní rezonance od hlavové, ve vyšší poloze jsou tóny tvořeny s převahou hlavové rezonance. Nezáleží, jestli je hlas silný, ale důležité je, aby byl barevně vyrovnaný v celém svém rozsahu (Tichá 2014).

Obrázek 7: Mísení rezonancí



Zdroj: Tichá (2014)

## 7. 2 Artikulační ústrojí

Na vytváření hlásek se podílí artikulační ústrojí. Mezi artikulátory se řadí rty, čelisti, zuby, tvrdé a měkké patro. Nesmí se opomenout nejdůležitější artikulátor, kterým je jazyk. Jedná se o nejpohyblivější součást celého ústrojí. Je složen ze špičky, hřbetu a kořene. Veškeré artikulátory se nacházejí v dutině ústní. Správná artikulace při zpěvu je nesmírně důležitá, proto by pedagog měl vědět, jak se dané hlásky dělí, tvoří, ale měl by i znát, které hlásky jsou pro posazení tónu do rezonačních prostor výhodnější, a které nikoli (Lacina 1996; Vrchotová-Pátová 1990).

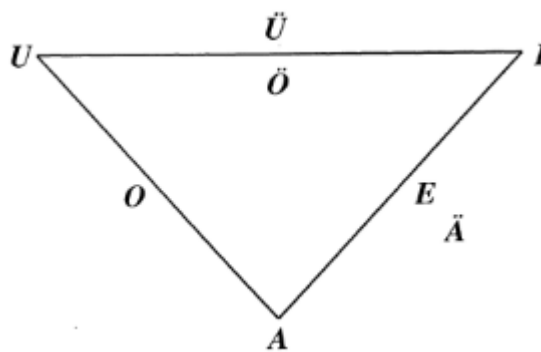
### 7. 2. 1 Vokály

První skupinou hlásek jsou vokály neboli samohlásky. Ty se významně podílí na kvalitě a zvukové hodnotě zpívaného slova, poněvadž jsou nositeli tónu. Do skupiny vokálů

patří hlásky *a, e, i, o, u*, které se dají třídit více způsoby. První dělení samohlásek je podle jejich délky na krátké a dlouhé. Největší rozdíl je v jejich zvukové délce. Mění se ale i čelistní úhel, přičemž většího odchylení obou čelistí od sebe a vzdálení jazyka od patra se dosahuje při dlouhých než při krátkých vokálech (Vrchotová-Pátová 1990).

Dále se vokály dělí na vodorovné a svislé podle posunu jazyka. Podle Laciny (1996) se při vodorovném posunu jazyka vokály rozlišují na přední (*e, i*), střední (*a*) a zadní (*o, u*), zatímco při svislém posunu se dělí na vysoké (*u, i*), středové (*o, e*) a nízké (*a*). S tímto dělením vokálů souhlasí ve své publikaci i Vrchotová-Pátová (1990). O variabilitě mnoho napovídá tzv. samohláskový trojúhelník (viz Obrázek 8) podle Hellwaga z roku 1871.

Obrázek 8: Samohláskový trojúhelník



Zdroj: Lacina (1996)

### Charakteristika vokálu A

Vokál A je vokálem středním a nízkým. Protože se jazyk neposunuje nikam ve směru vodorovném a zůstává celým svalem v klidovém prostředí uprostřed dutiny, řadí se k vokálům středním. Jazyk se naopak posunuje svisle dolů, a proto je vokálem nízkým. Může se zdát, že vokál A je nejideálnějším výchozím vokálem u cvičení, a to z důvodu klidové polohy jazyka, u kterého nedochází k nepřírozenému napětí a tím nenásilné fonaci. Přesto se stává, že vokál není dostatečně posazen do rezonance a kvůli slabé energii se tvrdé patro nerozezvučí proudem vzduchu tak, jak by mělo (Lacina 1996).

### **Charakteristika vokálu E**

Vokál *E* se řadí mezi vokály přední středové, poněvadž se jazyk posune vodorovně do přední části ústní dutiny, ovšem ve svislém pohybu jazyk zůstává v klidové střední poloze. Protože se jazyk u tohoto vokálu posouvá dopředu, dostává se tím více do rezonance a lépe rozezvučí tvrdé patro. Může se stát, že u některých dětí zní vokál *E* v plnějším zvuku než vokál *A*. Je to dáno díky posunutím jazyka vpřed. Zaslouží se o lepší posazení vokálu do rezonance, a to i bez přidání větší energie (Lacina 1996).

### **Charakteristika vokálu I**

Obdobně jako u vokálu *E* se jazyk vodorovně vysouvá do přední části ústní dutiny. Liší se pouze ve svislém pohybu, ve kterém se jazyk vysouvá vzhůru. Jedná se tedy o vokál vysoký přední. Z tohoto důvodu se opět dětem převážně daří vokál lépe posadit do rezonance, tím z velké části zní podobně jako vokál *E* a není třeba přidávat více energie jako u ostatních vokálů.

### **Charakteristika vokálu O**

Vokál *O* je vokálem zadním středovým. Protože se jazyk posouvá do zadní části dutiny ústní ve směru vodorovném, řadí se k vokálům zadním. Svisle jazyk naopak zůstává v klidové poloze ve střední výšce a z tohoto důvodu je vokálem nízkým.

### **Charakteristika vokálu U**

Vokál *U* se řadí mezi vokály zadní vysoké. Poněvadž se jazyk posune vodorovně do zadní části ústní dutiny, dochází ke stejnému pohybu jako u vokálu *O*, ovšem liší se ve svislém pohybu, při kterém se jazyk zvedá.

## **7. 2. 2 Konsonanty**

Druhou, větší skupinu hlásek tvoří konsonanty neboli souhlásky. Při tvoření konsonant, jak popisuje Vrchotová-Pátová (1990), se oproti vokálům staví do cesty výdechovému proudu různě postavené mluvní orgány. Na správně vyslovených konsonantech závisí srozumitelnost řeči a zpěvu. Jak uvádí Lacina (1996), konsonanty se mohou charakterizovat také jako šumy.

Vrchotová-Pátová (1990) uvádí dělení konsonant na dvě skupiny, jimiž jsou hlásky párové a samostatné. Párové souhlásky se dále dělí na znělé, které obsahují konsonanty *b, d, d', g, v, z, ž*; a neznělé - *p, t, t', k, f, s, š, c, č*. Druhou skupinou jsou konsonanty samostatné, které se opět dělí na znělé, mezi něž patří souhlásky nosové - *m, n, ň*; a neznělé, mezi které se řadí souhláska *ch*. Hlásky *l, r, m, n* jsou schopné tvořit jádro slabiky, ve které se neobjevuje samohláska (sl-za, mr-kat), a proto se nazývají jako slabikotvorné.

Jiné dělení konsonantů uvádí ve své publikaci Hála (1947). Jedná se o dělení podle:

- **artikulace čili článkování souhlásek** – závěrové, úžinové, polozávěrové
- **účasti hlasu při tvoření souhlásek** – hlasné, nehlasné
- **sluchových vlastností souhlásek** – ražené (výbuchové), třené, hrčivé, měkké, sykové
- **dělení souhlásek podle místa tvoření** – retoretné, retozubné, dásňové, tvrdopatrové, měkkopatrové, hrtanové
- **dělení podle artikulujícího orgánu** – retné, hlasivkové, jazyčné

Bohuslav Hála sestavil přehlednou tabulku (viz Obrázek 9) dle výše uvedených skupin, do které rozřídil veškeré české souhlásky.

Obrázek 9: Přehledné uspořádání českých konsonantů

Podle způsobu tvoření		Podle místa tvoření												Podle sluchového dojmu			
		retoretné		retozubné		dásňové				tvrdopatrové		měkkopatrové				hrtanové	
						přední		zadní									
		N	H	N	H	N	H	N	H	N	H	N	H	N	H		
závěrové	ústní	p	b			t	d			ʈ	ɖ	k	g			výbuchové	
	nosní		m				n				ɳ	(ŋ)					
polozávěrové						c	(ɟ)	č	(ʃ)							polosykové	
úžinové	ústní	středové				s	z	š	ž							sykové	
		bokové		f	v		l				j	ch				třené	
	kmitavé					(ʀ)	r	ř							hrčivé		
	hlasivkové														h		
Podle t. zv. «tvrdošti»		tvrdé						měkké		tvrdé							
Podle druhu artikulujícího orgánu		retné				jazyčné				hlasivkové							

N — souhláska nehlasná.  
H — souhláska hlasná.  
V závorkách jsou české souhláskové odstiny, jež zasluhují zmínky.

Zdroj: Hála (1947)

### 7. 3 Artikulační cvičení

Před samotným zpíváním je velice důležité uvolnit nejen své tělo, procvičit dech, ale také mluvidla. Jak uvádí Tichá (2014, s. 123), „*správně vyslovené je z větší části i správně zazpívané*“. Plyne z toho těsné spojení zřetelné výslovnosti s pěveckou technikou. Vhodnými cvičeními lze zároveň procvičit nejen mluvidla, ale také pružnost dechových svalů a aktivizaci určité rezonanční oblasti. Ideálem je vždy přirozená výrazná výslovnost vycházející z pocitu uvolnění. Proto je vždy důležité uvolnit celý artikulační aparát, aby se odstranilo přebytečné napětí a mluvidla mohla správně pracovat (Tichá 2014).

Jednotlivé konsonanty jsou dobré pro zdokonalování a procvičení různých částí mluvidel i pěvecké techniky. Některé konsonanty více podporují rezonanční možnosti, jiné jsou vhodné na uvolnění určitých částí mluvidel. Nezákladnější rady a tipy na využití daných konsonantů uvádí ve své knize Oldřich Lacina (1996):

- **schopnost rezonance**

Pro nejlepší rezonanční možnosti s minimem artikulační energie jsou nejvhodnější cvičení, která začínají nazály neboli nosními konsonanty (jedná se o *M, N, Ň*), spojenými s vokály. Tato cvičení jsou nejvhodnější pro začínající zpěváky.

- **Výslovnost S a Z**

Smyslem je, aby se nezvyšovalo napětí v hrotu jazyka při dlouhém vyslovení konsonantů *S* a *Z*, ale naopak se při výslovnosti rychle přešlo na následující hlásku, vokál či konsonant.

- **Pocitové foukání znělého V**

K větší aktivizaci výdechu dochází prostřednictvím pocitu foukání při vyslovení znělého konsonantu *V*, a proto se dobře artikuluje se všemi vokály.

- **Podobnost postavení mluvidel konsonantu J s vokálem I**

Konsonant *J* a vokál *I* mají velice podobně postavená mluvidla, poněvadž se k tvrdému patru obloukovitě klene jazyk. Liší se artikulačním záměrem. Tato podobnost je nejnápadnější, pokud je konsonant *J* mezi dvěma vokály (míjí,

bijí,...). Proto se procvičení vokálů hojně spojuje právě se zmíněným konsonantem (Lacina 1996).

- **Odstranění zlovyku tvrdého hlasového začátku**

K odstranění zlovyku nasazení tvrdého hlasového začátku pomůže připojení konsonantu *H* k vokálu. Vychází se z postavení hlasivek na šepot, které uvolní tvrdé sevření hlasivek, přičemž se zachová neutrální postavení jazyka, čelisti i retního otvoru.

- **Zdokonalení pohyblivosti jazyka**

Pro zdokonalení pohyblivosti a zároveň mrštnosti jazyka se značně využívá konsonant *L* ve spojení s vokály (*la, lo, lu,...*), poněvadž se velice přibližuje jejich vlastnostem a postavení.

- **Rozhýbání hrotu jazyka**

Pro počáteční rozhýbání hrotu jazyka je vhodné používat cvičení, v nichž se objevuje konsonant *R* ve spojení s vokálem.

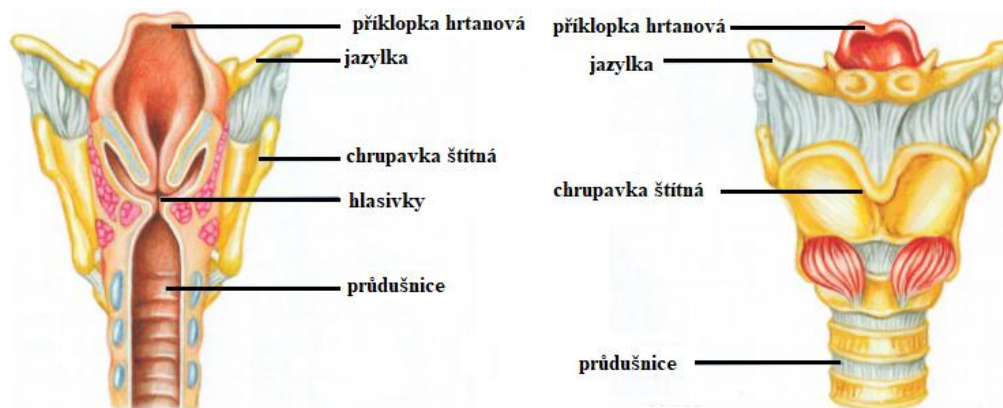
## 8 Pěvecká fonace

### 8.1 Hlasové ústrojí

Velice přehledně popisuje pozici fonačního ústrojí Olga Češková (2003, s. 8), kde uvádí, že „*hlasové ústrojí je součástí hrtanu, který je umístěn na přední straně krku, nahoře vyústí do hltanu a dole přechází v průdušnici.*“ Hrtan tvoří chrupavky, vazy a svalstvo, které společně vytváří trubici (viz Obrázek 10). Na přední stěně hrtanu se nachází mohutná chrupavka štítná, která je u mužů z profilu viditelnější oproti ženám. Tomuto charakteristickému profilu se lidově říká ohryzek neboli Adamovo jablko. Dále chrupavka štítná nasedá na chrupavku prstěncovou. Pohyblivé chrupavky koněvkové jsou umístěny na horním okraji zadní části chrupavky prstěncové. Chrupavky koněvkové se pojí v přední části na chrupavkou štítnou pomocí vazivových blan a svalů. Na chrupavku prstěncovou navazují další chrupavky vytvářející trubici průdušnice (Vydrová 2009).



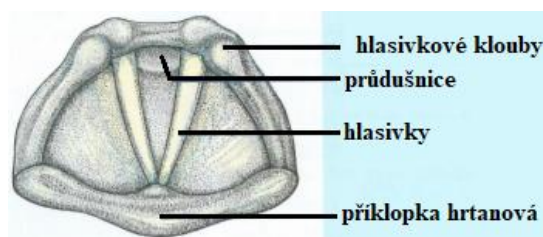
Obrázek 10: Průřez hrtanu a průdušnice



Zdroj: Vydrová (2009)

Hlasivky (viz Obrázek 11) pokryté sliznicí jsou umístěny v hrtanu. Jedná se o dva podlouhlé pružné svaly, jejichž základem jsou vazivové pruhy a svalová tkáň. Hlasivky jsou připevněny k chrupavce štítné svým předním koncem. Na opačném konci se nacházejí pohyblivé klouby a chrupavky koněvkové, připevněné k zadní stěně chrupavky prstěncové. Díky mobilitě pohybujících se chrupavek se hlasové vazy mohou k sobě přibližovat a zase vzdalovat, čímž vznikne hlasová štěrbin. Pokud nedochází k fonaci, hlasové vazy jsou v klidové poloze od sebe, štěrbinou může volně proudit vzduch a člověk volně dýchá (Majtner 1995).

Obrázek 11: Pohled na hlasivky shora



Zdroj: Vydrová (2009)

Při fonaci dochází k rozkmitání slizničního povrchu hlasivek výdechovým proudem vzduchu, čímž se rozechvěje vydechovaný proud a vzniká tón. Tón je následně zesílen dechem pokračujícím vzhůru do rezonančních prostor hlavy (Vydrová 2009).

## 8. 2 Hlasová cvičení

Jak uvádí Tichá (2014), dětský hlas se může zdravě rozvíjet pouze tehdy, pokud je tvořen měkkými hlasovými začátky s účastí hlavové rezonance a hlavového tónu. S tímto tvrzením souhlasí i Daniel (2010), když za klíčové postavení v hlasovém výcviku považuje právě hlavový tón. Základem hlasové techniky je správný pěvecký postoj, pěvecké dýchání, artikulace a využití hlavové rezonance.

U dětí se může objevit mimo jiné i tvrdý hlasový začátek či dyšný začátek tónu. Oba zmiňované typy hlasovému ústrojí škodí a postupem času se mohou vyvinout hlasové poruchy. Aby se těmto poruchám předcházelo, měly by se jak při zpěvu, tak při řeči postupně cvičit měkké hlasové začátky, poněvadž jedině tento typ hlasového začátku je považován za správné rozvíjení dětského hlasu (Lýsek a kolektiv 1975).

Každé dítě je schopné tvořit hlavový tón, poněvadž vyšší poloha je pro něj přirozená. Tato schopnost se projevuje výskáním, houkáním, kukáním a mnoha dalšími dětskými nápodobami. Proto se u nácviku hlavového tónu vždy vychází z takové vyšší polohy, aby daný tón nemohl být mluvním hlasem zazpíván. Pro příklad u nápodoby kukačky se začíná tónem  $c^2$  a pokračuje skokem na  $a^1$ . Následně se vyberou děti jako správné „kukačky“, které se stanou vzorem pro ostatní (Daniel 2010).

Navození hlavového tónu a jeho nácvik je nejobtížnější ze všech hlasových dovedností. Aby byl prováděn správný nácvik hlasových cvičení, je pro všechny hravé děti nejdůležitější vhodná motivace s představou nápodoby. Cvičení se postupně provádí podle obtížnosti od jednodušších po složitější. Zprvu se začíná od cvičení ménětónových, přes kombinovaná k vícetónovým, v nichž se uplatňuje legato, staccato, různá tempa, dynamické odlišnosti či zpěv na slabikách a samohláskách. Každé hlasové cvičení může být různě obměňováno a může dokonce změnit tóninu z dur na moll. Neznamená to ovšem, že se v každé hodině musí objevit nové hlasové cvičení. Ba naopak je dobré, aby se vybraná cvičení vícekrát opakovala. Tím dochází ke zdokonalení a následné fixaci správných hlasových návyků (Tichá 2014).

Cílem je, aby byl hlas v celém svém rozsahu vyrovnaný. U dětí velice často dochází k tónové nevyrovnanosti, která se projevuje změnou nebo lámavostí hlasu, ale i náhlým tónovým zeslábnutím převážně s přechodem do vyšší polohy. V těchto

případech nedochází k voix-mixte neboli mísení hlasů díky propojení obou rezonancí. Důležité je, aby se v nižší a střední poloze zpívalo ve slabší dynamice, poněvadž by mohlo docházet k přepínání svalů. Postupně s vyšší polohou se může nepatrně zesilovat (Lýsek a kolektiv 1975).

Pro správné hlasové začátky Alena Tichá (2014, s. 109) uvádí tyto zásady:

- *„klidný nádech do otevřeného, připraveného těla;*
- *uvolněná čelist, kořen jazyka a mírně vyklenuté měkké patro;*
- *vnitřní ztišení;*
- *pozvolný, plynulý výdech přes uvolněné hrdlo.“*

*Je velice obtížné dosáhnout při každém nasazení tónu měkkého začátku, a to kvůli potřebě dokonalé a vyvážené souhry dechu a hlasivek. K tomuto zdlouhavému procesu upevnění veškerých dovedností slouží následující praktická část, v níž se nachází různé druhy cvičení využitelné v části hlasové výchovy v rámci hodiny hudební výchovy.*

## PRAKTICKÁ ČÁST

V této části jsem se zaměřila na praktická cvičení hlasové výchovy, která učitel může využít během hodiny hudební výchovy na ZŠ. Vytvořila jsem tak sborník, který je rozdělen na uvolňovací cviky, dechová cvičení, artikulační cvičení a v neposlední řadě cvičení hlasová. „*Cílem hlasového výcviku na základní škole je dát žákům základní pěvecké dovednosti a návyky, odstranit případné závady zpěvu i v řeči a uchovat zdravě tvořený hlas*“ (Daniel 2010, s. 12).

Náměty jsem vybírala z několika publikací a obohatila je o motivaci žáků, která je při učení nových dovedností velice důležitá. Děti jsou hravé bytosti, pomocí her a prožitku si tak lépe osvojí probírané dovednosti, postupně se mění v návyky. Jelikož jsem sama učitelkou zpěvu, několik uvedených cvičení jsem vyzkoušela se svými žáky, a proto jsem při sestavování sborníku vycházela i ze své praxe, uvedená cvičení jsem upravila podle svých dosavadních zkušeností. Průvodní slova daných cvičení jsou jakousi inspirací pro pedagoga, jak motivovat žáky při jejich provedení. Na cvičení se dají samozřejmě vymyslet různé motivace žáků, záleží čistě na kreativitě a fantazii pedagoga.

### 9 Uvolňovací cviky

Uvolňovací cviky slouží k prvotnímu navození uvolněné atmosféry, dokážou probouzet spontánní zájem a aktivitu samotných žáků. Díky pohybu se odstraňují fyzické i psychické bloky, což pomůže k přirozenému vedení hlasu žáků.

#### 9.1 Uvolňovací cviky celého těla

**Lví dech** (Willey 2019)

- Cíl: uvolnění a protažení celého těla
- Provedení: Žáci se protahují a rozhýbávají své ruce. Následuje hluboký nádech nosem a při výdechu vyřknou: „Uuuuuuuuuuuuuuu!“ Následně vypláznou svůj



- Pozor: Velice důležitým prvkem je uvolnění a protažení zad díky protipohybu protažení rukou vpřed. Tento cvik vede ke správnému dýchání, a to díky předpažení, které žákům pomáhá, aby během cvičení nezvedali ramena. Může se stát, že i přes tento pohyb se některým žákům při nádechu budou zvedat ramena. Pedagog má proto za úkol tyto žáky včas odhalit a pomoci jim, aby dýchali správně.

### **Skrč a uvolni (Willey 2019)**

- Cíl: střídání napětí a uvolnění svalů
- Provedení: Celé cvičení se provádí vsedě na koberci a končí uvolněním celého těla vleže. Během cvičení budou žáci střídát napětí a uvolnění svalů. Nejdříve skrčí prsty na nohou a napnou svaly v nohách. Zatáhnou břicho a napnou svaly v pažích. Dále sevrou dlaně v pěst a svráští obličej. Při svráštění obličeje mohou i pevně zavřít oči. Následuje hluboký nádech a s výdechem uvolnění všech svalů. Opětovně se nadechnou a s výdechem uvolní celé tělo. Celé cvičení se může zopakovat.
- Průvodní text: Představ si, že jsem tě proměnila v obra. Nejsi hodný, ale rozzuřený obr, protože ti v cestě stojí strom. Rozzuřeně sedíš na cestě. Skrč prsty na nohou, ale svaly v nohách napni. Zatáhni břicho, napni svaly v pažích, sevři dlaně v pěst a svráští obličej. A nakonec pevně zavři oči. Pořádně se nadechni nosem a s výdechem zkus odfouknout strom z cesty pryč. To je málo, stále tam stojí. Teď se ještě více nadechni nosem a vydechni ještě větší proud vzduchu pusou. Sláva, strom jsi odfoukl! Lehni si na zem a uvolni celé tělo. „Aaaachhhh!“
- Pozor: V tomto cvičení je velice důležité, aby žáci pocítili napětí a uvolnění v těle. Zprvu je pro žáky obtížné úplné uvolnění jejich těla, ale postupným tréninkem se žákům bude dařit přeměna napětí do rychlého uvolnění.

### **Jemné protažení krku (Willey 2019)**

- Cíl: protažení krčních svalů
- Provedení: Protažení krku je nejlepší provádět v tureckém sedu na koberci, ale také je možné vsedě na židli. Během celého cvičení je důležité dýchání, při kterém je jemný náklon hlavy do různých poloh, tj. vlevo, vpravo, vpřed.
- Průvodní text: Dnes se vypravíme do země Indie. V této zemi žijí samí Indové, kteří se každé ráno protahují. Zkus napodobit takové Indovo protažení. Sedni si na koberec do tureckého sedu. Pořádně se vytáhni a zavři oči. Teď jemně nakloň hlavu na jednu stranu. Nadechni se nosem a vydechni ústy. Vrať hlavu zpátky do původní polohy a vytáhni se. Pomalu nakloň hlavu na druhou stranu. Znovu se nadechni nosem a vydechni ústy. Narovnej se a pomalu roluj hlavu směrem k břichu. Zase se nadechni nosem a vydechni pusou. Narovnej se a naposledy se zhluboka nadechni nosem a dlouze vydechni ústy.
- Pozor: Pedagog by měl hlídat, aby pohyby u dětí nebyly trhané, škubané, ale naopak pomalé a jemné, protože by mohlo docházet k tenzi krčních svalů, popřípadě by se mohlo stát, že si žák zablokuje krční páteř.

### **Setřásáme sníh (Tichá 2014)**

- Cíl: uvolnění a poznávání částí těla
- Provedení: Pedagog dává pokyny žákům, díky kterým uvolňují jednotlivé části těla pohybem.
- Průvodní text: Představ si, že je zima, jsi venku a je pořádná chumelenice. Protože se již stmívá, jdeš domů, ale během cesty se z tebe stal sněhulák. Zvoníš na maminku, aby ti otevřela, ale vidí pouze sněhuláka a neotevívá. Říkáš si: Co teď? A začínáš postupně setřásat sníh nejdříve z ramen, pak ze zad, z hlavy, z boků a nakonec z rukávů. No vida, a ze sněhuláka se znovu stal človíček, kterému již maminka dveře otevře.
- Pozor: Důležité je, aby během cvičení žáci správně reagovali na pokyny dané pedagogem. Následně si sami žáci mohou vymyslet, z jakých částí těla se sníh ještě může setřást.

### Hadrový panák (Tichá 2014)

- Cíl: uvolnění a rovnováha těla, navození volného tónu
- Provedení: Ve volném prostoru žáci poskakují na špičkách z jedné strany na druhou. Ruce volně létají kolem těla. Hlava se kymácí. Brada je otevřená a uvolněná. Špička jazyka se dotýká spodního rtu. Tváře jsou uvolněné a oči se smějí. K pohybu se postupně přidávají k pedagogovi se zvukem „*ha, ho*“. Na konci cvičení se žáci uvedou do klidu.
- Průvodní text: Představ si, že jsi proměněn v hadrového panáka. Poskakuješ na špičkách z jedné strany na druhou. Ruce máš volné a létají všude kolem tebe. Hlava se ti kymácí. Brada volně padá dolů a jazyk v ústech jakoby nakynul. Spodního rtu se dotýká široká, těžká špička jazyka. Tváře jsou povolené. Oči se smějí. A vše doprovázíš zvukem „*ha, ho*“. Pomalu zklidňuj své tělo, až se úplně zastaví. Jak se cítíš? Cítíš se příjemně? Je tvé tělo lehké a volné?
- Pozor: Pedagog by si měl všimnout uvolněnosti žáků, při které se postupně vytrácí snaha o sebekontrolu a nedochází tak k napětí. Během zvuku „*ha, ho*“ by nemělo za žádných okolností docházet ke křiku. Regulací zvuku u žáků se docílí přirozené znělosti. Zvukem „*ha, ho*“ žáci zprvu napodobují pedagoga, ale postupem času si najdou svůj vlastní hlas. Je to přesně to, co je jim příjemné a pro ně přirozené.

### Červík (Tichá 2014)

- Cíl: střídání napětí a uvolnění svalů, pohybová reakce na zvukové podněty
- Provedení: Žáci relaxují vleže na koberci a změnou polohy vždy reagují na předem domluvené signály. Domluvenými signály mohou být hra na bubínek či činely – „*Bum!*“ Při tichém vibrování paličky po bubínku se žáci stáčí do klubíčka. Úder do činelu značí žákům, aby se prudce s nádechem rozvinuli do všech směrů. V celém cvičení se tyto signály opakují alespoň třikrát za sebou.
- Průvodní text: Dnes se z tebe stal malý červík. Ležíš klidně a vyhříváš se na sluníčku. Pozor, blíží se mrak! „*Bum!*“ A jsi stočený do klubíčka. Začíná pršet. „*Bum!*“ S výdechem pusou se ještě více stočíš a ani nedutáš. Krátká přeháňka



pominula a je tu opět sluníčko. „Bum!“ S nádechem nosem se prudce rozvineš do všech směrů. „Bum!“ Protáhni se. Ruce máš ještě delší, než sis myslel. Tvé nohy jsou také dlouhé. „Bum!“ Uvolni se a užívej sluníčka. Vyhřívej si své břicho a odpočívej. Začíná večer a tobě se chce spát. „Bum!“ Jsi opět stočený do klubíčka a jsi nachystán k spánku. Dobrou noc!

- Pozor: Velice důležité je, aby si žáci postupně uvědomovali pocit uvolnění a napětí svalů a následně tyto pocity používali vědomě. Při cvičení posilují zejména pružnost svalů v oblasti trupu. Tímto cvičením se posilují i svaly, které prohlubují nádech. Pedagog by si měl také všimnout reakce žáků, a to tak, jestli pracují se zaujetím, či nikoli. Rychlou nebo pomalou reakcí žáků na podněty může pedagog sledovat, jestli těmto signálům opravdu rozumí a ví, co mají dělat. Najdou se ale i takoví jedinci, kteří signálům moc nerozumí, musí se spoléhat na své spolužáky a tím nemohou rychle zareagovat na dané podněty. Prožitím nebo naopak nedostatkem prožitku se efektivita cvičení zvyšuje, či naopak snižuje.

#### **Sbírání jablek ze žebříku (Tichá 2014)**

- Cíl: protažení celého těla
- Provedení: Žáci vestoje sbírají jablka. Vytáhnou se až na špičky, jablíčka sbírají natažením doprava, doleva, dopředu a dozadu.
- Průvodní text: Představ si, že jsi u babičky a dědy na chalupě a na sadě jsou krásná červená jablíčka. Ale protože jsi malý, na žádné jablíčko nedosáhneš. Ke sběru jablíček ti pomůže žebřík. Vylez po žebříku nahoru a natáhni se pro jablíčko. A teď se natáhni na tu nejvyšší větev! Pozor, jablíčka máš po pravé straně! Podívej se na jablíčko, které trháš. A teď jsou jablíčka po levé straně! Ještě nezapomeň na jablíčka, která máš za sebou! Ještě vidím poslední jablíčko, a to přímo před tebou, tam vpředu! Hurá, sebral jsi ze stromu i to poslední jablíčko. Slez pomalu ze žebříku dolů a máme hotovo!
- Pozor: Důležité je, aby žáci nekrčili hlavu mezi ramena. Pedagog by si měl všimnout také toho, aby žáci svým pohledem sledovali pohyb, který vykonávají.

### **Ohýbáme záda jako luk (Tichá 2014)**

- Cíl: střídání uvolnění a protažení zádových svalů a páteře
- Provedení: Žáci si sednou na celou židli. Nohy jsou od sebe. Mezi kolena spustí vrchní část těla. Záda jsou ohnutá, hlava i ruce směřují uvolněné k zemi. S výdechem dochází k většímu protažení zádových svalů díky ještě většímu předklonu. Cvičení končí úplným vyvěšením těla.
- Průvodní text: Víš, co potřebuje lukostřelec ke své střelbě? Správně, luk a šíp. Představ si, že tvá záda se na chvíli promění v luk. Sedni si rovně na celou židličku a dej nohy od sebe. Spust' vrchní část těla mezi kolena. Hlava i pokrčené ruce ti směřují k podlaze a záda jsou ohnutá. Nadechni se nosem a vydechni pusou. Ještě jednou se nadechni nosem a s výdechem se ještě více předkloň. Opět se nadechni a vydechni. Naposledy se s výdechem uvolni, až máš vyvěšené tělo. Nakonec se pomalu s nádechem nosem, obratel po obratli, roluj zpátky do vzpřímeného sedu.
- Pozor: Velmi často při cvičení dochází k vystrčení hlavy, pedagog by si měl velice dávat pozor, aby žáci měli zátylek i ramena dostatečně uvolněná. Důraz také klademe na pravidelné dýchání. Pokud by k pravidelnému dýchání nedocházelo, žáci by zadržovali dech a své tělo by tak neměli dostatečně uvolněné. Zpočátku se žákům nepodaří úplné protažení, ale postupným opakováním cvičení se páteř uvolní a protáhne.

### **Ohnutý strom (Tichá 2014)**

- Cíl: uvolnění celého těla, navození správného pěveckého postoje
- Provedení: Žáci stojí ve stoji mírně rozkročněm ve vzpřímené poloze. Postupně se předklánějí a napřimují dle pokynů pedagoga.
- Průvodní text: Představ si, že jsi mladý stromeček a jednoho večera se zvedl vítr. Abys větru odolal, jsi přirostlý pevně k zemi a tvé dva hlavní kořeny (nohy) jsou mírně od sebe. Najednou ale přijde takový poryv větru, až se ohneš v kmeni (trup) a visíš korunou (hlava) k zemi. Uvolni se. Nadechni se nosem a vydechni pusou. Ještě jednou nádech, výdech. A je po větru! Protože tě vítr nezlomil, ale pouze ohnul, pomalinku se s nádechem nosem narovnáš, ale

hezky postupně, větvičku po větvičce (obratel po obratli), a nakonec koruna směřuje opět k nebi.

- **Pozor:** V tomto cvičení je velice důležité, aby si žáci uvědomovali své tělo a svými slovy popsali, co se s tělem během cvičení děje. Pedagog si může položit několik otázek. Jsou ruce spuštěné volně kolem těla? Vystoupila hrud' mírně vpřed? A co lopatky, jsou ploché a směřují k sobě? Uvolnila se ramena do šířky a dolů?

#### **Kráčíme vsedě** (Tichá 2014)

- **Cíl:** aktivizace a zpevnování podbřišku
- **Provedení:** Ve výchozí pozici žáci sedí na koberci a dotýkají se země jak rukama, tak nohama. Následně mírně pokrčí ruce i nohy a snaží se je odlepit od země. Po úspěšném zvednutí všech končetin se dotýkají koberce pouze hýžděmi (viz Obrázek 12). V této poloze se pohybují dopředu a dozadu, aniž by si pomáhali rukama či nohama. Po ukončení chůze hýžděmi si lehnou na koberec a uvolní se.

*Obrázek 12: Kráčíme vsedě*



*Zdroj: Tichá (2014)*

- **Průvodní text:** Děti, představte si, já jsem měla sen, ale jaký sen! V tom snu byla zvířátka, ale taková zvířátka, která na této planetě nenajdeme. Ona se nepohybovala pomocí končetin, ale svými hýžděmi. Dokázaly byste se taky tak pohybovat? Pojdte to zkusit. Sedni si na koberec. Mírně pokrč ruce i nohy a zvedni je. Teď nastal ten pravý čas vypravit se na cestu. Pohybuj se dopředu i dozadu, ale dávej pozor, ať do nikoho nenabouráš! Dokonči svoji cestu. Polož ruce i nohy na koberec a lehni si na záda. Odpočívej a klidně dýchej. Nezapomeň na nádech nosem a výdech pusou.

- Pozor: Pedagog by měl sledovat, aby se žáci pohybovali pomocí hýžděových svalů. Pokud by si během cvičení pomáhali odpíchnutím o zem rukama a nohama, nedocházelo by tak ke zpevnování svalů v podbřišku.

#### **Krabí chůze (Tichá 2014)**

- Cíl: aktivizace a zpevnování podbřišku
- Provedení: Na koberci sedí žáci, kteří se následně vzepřou rukama i nohama a tlačí břicho směrem vzhůru. Zvednou pánev a v této poloze se pohybují po rukách a po nohou v různých směrech (viz Obrázek 13).

*Obrázek 13: Krabí chůze*



*Zdroj: Tichá (2014)*

- Průvodní text: Představ si, že jsi krab a nacházíš se v krabí kolonii. Všude kolem tebe jsou jen samí krabi. Protože jsi krab, taky se tak pohybuješ. Sedni si na koberec. Vzepři se rukama a nohama břichem vzhůru a zvedni pánev. Vydej se na cestu. Pohybuj se dopředu i dozadu, ale dávej pozor, ať do žádného kraba nenarazíš! Pomalu dokončuj cestu. Posad' se. Teď si lehni na koberec a odpočívej. Polož si ruce na břicho a klidně dýchej. Jen nezapomeň na nádech nosem a výdech ústy. Cítíš, jak se ti břicho krásně zvedá?
- Pozor: Pedagog si během cvičení může pokládat tyto otázky: Zvedají děti dostatečně pánev? Pocítily mírné napětí v podbřišku? Pokud ne, pedagog upozorní žáka, aby zvednul pánev ještě výše, tím docílí větší aktivizace podbřišku.

### **Strom ve větru (Tichá 2014)**

- Cíl: posilování těžiště těla, vzpřímené postavení
- Provedení: Žáci stojí mírně rozkročmo, celou plochou chodidel tlačí do podlahy a ruce jim směřují šikmo vzhůru. Následně se jim celé tělo rozhybe, až se celé klátí dopředu, dozadu, vlevo i vpravo, ale po celou dobu cvičení jsou nohy stále pevně ukotvené k zemi. Pohyb postupně ustává a mírně se pohybuje pouze trup, ruce a hlava jako větve stromu. Následuje pohyb hlavy jako pohyb koruny stromu. Závěrem se celé tělo uklidní. Svit slunce představuje úsměv a veselé oči žáků.
- Průvodní text: Představ si, že krásně svítí sluníčko a ty jsi strom uprostřed pole. Najednou přijde černý mrak, přijde bouře a s ní silný vítr. Klátí s tebou dopředu, dozadu, vlevo i vpravo, ale ty nespadneš, protože jsi dobře zakořeněný. Bouře se pomalu vytrácí a s ní i silný vítr. Teď už jen mírně fouká. Kmen je vzpřímený a hýbou se pouze větve. Vítr se zmírnil natolik, že vane jen lehký vánek, který ovívá vrchol koruny stromu. Konečně vítr ustal. Stojíš v klidu a klidně dýcháš. Nádech nosem, výdech pusou. Po přestálé bouřce vysvitlo sluníčko a v koruně ti zpívají ptáčci, kteří chtějí každým okamžikem vzlétnout.
- Pozor: Zpočátku žákům dělá problémy udržet při velkém pohybu těla nohy pevně ukotvené k zemi. Pedagog musí často připomínat žákům, aby nohama zůstali stát pevně na zemi. Dále si musí všimnout polohy ramen, která směřují do strany a dolů, a také polohy hlavy, která je lehká a směřuje vzhůru.

### **Král přichází (Tichá 2014)**

- Cíl: správné držení těla a hlavy při chůzi
- Provedení: Zprvu žáci, jako poddaní, stojí ve dvou řadách proti sobě a vytvoří tak uličku. Následně jeden po druhém prochází uličkou jako král, kterému se poddaní klaní.
- Průvodní text: Představte si, že jste poddaní a mezi vámi je král. Všichni poddaní utvořte dvě řady proti sobě. Sláva, a ulička pro krále je na světě. Králi, projdi uličkou. Kyň svým poddaným, ale pozor, koruna ti při tom nesmí spadnout! Poddaní, pokloňte se svému váženému a ušlechtilému králi!

- Pozor: Pedagog celé cvičení může obměnit a tím žáky dál motivovat. Při nových situacích mohou nést na hlavě misku s ovocem nebo amforu s vodou. Těmito novými situacemi opět navodí aktivní postoj a správné držení hlavy. Opět by si měl během cvičení klást otázky typu: Kráčí děti uvolněně a přitom vzpřímeně? Nedrží strnule ramena? Důležité ovšem je, aby pedagog a ostatní žáci vždy povzbuzovali svého spolužáka, který při vykonání cvičení měl celou dobu správné držení těla a vzosně držel hlavu.

## 9. 2 Uvolňovací cviky hlavy, šíje a obličej

### Probud' svůj obličej

- Cíl: aktivizace obličejových svalů (Willey 2019)
- Provedení: Při cvičení žáci zapojí pohyby očí, ale i okolní svaly. Oči tak vykulí, třikrát zamrkají, zahýbají obočím nahoru a dolů a pokračují krčením nosu. Otevrou svá ústa a pomocí čelistního kloubu zahýbají spodní čelisti dopředu a dozadu. Následuje rychlé vypláznutí jazyka, rybička vytvořená ze rtů, zatřepání hlavy a celé cvičení zakončuje hluboký nádech a výdech.
- Průvodní text: Představ si, že ses právě probudil. Máš unavené oči a celý obličej. Pojd' ho probudit. Otevři oči, vykul je a třikrát zamrkej. Zahýbej obočím nahoru a dolů. Jako králíček zahýbej nosem. Otevři pořádně do všech stran pusy a bradou hýbej dopředu a dozadu. Rychle vyplázni jazyk. Dokážeš svými rty udělat rybičku? Zatřepej hlavou a klidně dýchej. Nezapomeň! Pomalý nádech nosem a výdech pusou. Dobré ráno!
- Pozor: U tohoto cvičení je důležité, aby žáci dodali svému tělu energii a uvolnili svalové napětí obličejových svalů.

### Pryč s mrzutostí (Willey 2019)

- Cíl: aktivizace obličejových svalů
- Provedení: Žáci procvičují mimické svaly. Během cvičení dokážou udělat mrzutý, nabručený, smutný, našťvaný obličej, ale také obličej s úsměvem na tváři. Všechny špatné pocity se snaží odfouknout pryč. Odfouknutí špatných pocitů vystřídá vzpřímený sed s úsměvem na tváři. Celé cvičení zakončuje hluboký nádech a výdech.

- Průvodní text: Dokážeš udělat mrzutý obličej? Vsaďím se, že ano. Ukaž mi mrzutý obličej! A teď pořádně nabručený obličej. Určitě se někdy cítíš smutně. Předved' mi, jak umíš smutný obličej. Rozhodně jsi byl na někoho někdy rozzlobený. Ukaž mi pořádně našťvaný obličej. Zhluboka se nadechni nosem a pořádně odfoukni všechny ty špatné pocity pryč! Ještě tam trochu těch špatných pocitů zbylo. Odfoukni je všechny, aby tam nezůstal ani jeden špatný pocit. Výborně, a teď mi ukaž veselý obličej, obličej s úsměvem na tváři. Hezky se narovnej, nadechni se nosem a dlouze vydechni pusou, co nejdál to dokážeš. A máme hotovo!
- Pozor: Odfouknutí by mělo být co nejdelší, aby zlé pocity nezůstaly v těle, ale opravdu vyletěly z těla pryč.

#### **Svítící maják (Tichá 2014)**

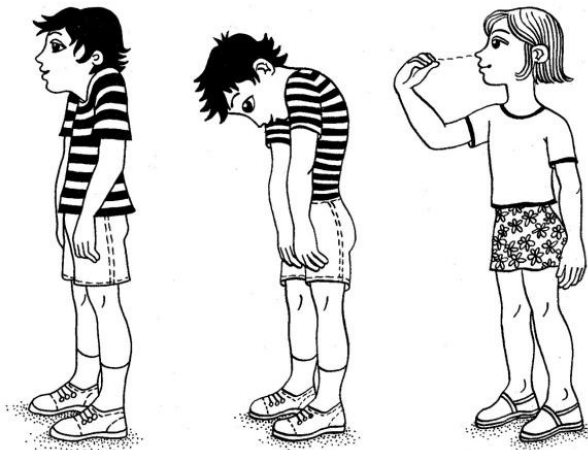
- Cíl: vzpřímené a zároveň volné držení hlavy
- Provedení: Cvičení se může provádět vsedě i vestoje. Žáci otáčejí hlavu ze strany na stranu.
- Průvodní text: Představ si, že jsi maják. Víš, jak vypadá. Maják je štíhlý, vysoký a svítí na moře. Teď se hezky vytáhni. Oči se ti proměnily ve veliké světlo. Teď volně otáčej hlavou a vysílej signály na pomoc námořníkům zbloudilým v bouři na moři.
- Pozor: Důraz klademe na spadlá ramena, která zajišťují volnost pohybu v oblasti krku. Díky otáčivému pohybu se uvolňují svaly v oblasti krku, ale zároveň se posilují svaly v oblasti krční páteře a získávají tak svoji aktivitu a pružnost. Pedagog si opět může klást otázky: Docílili žáci uvolněného držení hlavy, která je jakoby vytažena z ramen? Otáčí se hlava ze strany na stranu klidně a plynule? Zůstávají přitom ramena uvolněná a přirozeně spuštěná?

#### **Hurvínek a Pinocchio (Tichá 2014)**

- Cíl: uvolnění hlavy
- Provedení: U cvičení Hurvínka žáci nejdříve zvednou ramena, dále vystrčí hlavu a pomocí brady opisují osmičku ze strany na stranu. Nakonec si žáci odpočinou s hlavou svěšenou k hrudníku. Poté se promění v Pinocchia. Proměna nastává

napřímením hlavy a spuštěním ramen. Dále si žáci vytahují nos do dálky (viz Obrázek 14). Během cvičení se tyto proměny několikrát prostřídají.

Obrázek 14: Hurvínek a Pinocchio



Zdroj: Tichá (2014)

- Průvodní text:

Hurvínek – A právě jsi byl proměněn v Hurvínka. Vytáhni ramena k uším, hlavu vystrč dopředu, máš dlouhý krk a teď bradou opisuj osmičku ze strany na stranu. Odpočiň si a svěs hlavu k hrudníku.

Pinocchio – Teď se z tebe stal Pinocchio. Narovnej hlavu, uvolni ramena dolů. Krásně rovně stojíš a prsty jedné ruky si pomyslně vytahuješ svůj dlouhý nos do dálky.

- Pozor: Během tohoto cvičení žáci střídají správné držení těla s polohou zvednutých ramen a vystrčenou hlavou. Důležité je, aby byli žáci vždy schopni navrátit se ke správnému držení těla. V průběhu cvičení si žáci protahují a uvolňují zadní krční svaly a horní zádové svaly. Opět si pedagog během cvičení může klást tyto otázky: Provádějí žáci pohyb hlavou měkce a plynule? Dokážou při návratu k správnému držení spustit ramena a držet hlavu vzpřímenou?



### **S chutí si zívni (Tichá 2014)**

- Cíl: uvolnění spodních žeber, otvírání zadního prostoru ústní dutiny a hrtanu, opora v šíji
- Provedení: Vestoje si žáci uvolňují celé tělo díky protažení rukou vzhůru a do stran. Do pohybu žáci zívají se zvukem „uoáá“.
- Průvodní text: Pojď si s chutí zívnout a uvolnit se. Hezky se postav a narovnej se. Dej ruce vzhůru, pak do stran a pořádně se protáhni. Společně s pohybem si zívni jako po ránu. „Uoáá!“
- Pozor: Důležité je, aby zívání bylo opravdové, jinak by povolení brady vystřídala křeč a tím by nastalo zablokování krčních svalů, nedocházelo by tak k povolenému a otevřenému prostoru v oblasti dutiny ústní a krku. Pedagog by si měl u žáků všimnout volnosti ramen.

### **Sundej si svetr přes hlavu (Tichá 2014)**

- Cíl: uvolnění napětí v šíji a rozšíření nosohltanového prostoru
- Provedení: Ve správném pěveckém postoji žáci zpívají danou melodii. Během stoupající melodie žáci plynulým pohybem opisují zadní oblouk od zátylku k čelu přes temeno hlavy. Hlava se nepatrně předkloní.
- Průvodní text: Dokážeš si během stoupající melodie sundat svetr přes hlavu? Věřím, že určitě ano! Teď při stoupající melodii naznačuj, jak si oběma rukama sundáváš svetr obloukem přes hlavu. Cítíš, jak je tón najednou volnější a více zní?
- Pozor: Při zpívání stoupající melodie dochází u žáků k podvědomému zvedání a vysunutí brady. Tímto pohybem nastává stažení zadních svalů krku a tóny jsou úzké a forsírované. Díky tomuto cvičení dochází k uvolnění prostoru nad hrtanem, zadních svalů krku a také se zamezí zvedání brady. Pedagog zjistí efektivitu cvičení díky barevnému širokému tónu, který je zároveň znělejší.

## 10 Dechová cvičení

Následně budou uvedena dechová cvičení, která může pedagog využít ve své hodině hudební výchovy v rámci hlasové výchovy. Dechová cvičení budou rozdělena do patřičných skupin, zaměřujících se na zklidnění mysli, prodloužení dechu a pružnost bránice. Důležité ovšem je, aby pedagog probíhající cvičení včas ukončil, poněvadž by se mohlo stát, že se žákům náhle udělá nevolno a zamotá se jim hlava.

### 10. 1 Dechová cvičení na zklidnění mysli

#### Květinkový dech (Willey 2019)

- Cíl: uvědomělé klidné dýchání
- Provedení: Žáci si představí, že drží proti sobě květinu. Dlouze si k ní přivoní a následuje dlouhý výdech. Toto cvičení se provádí třikrát za sebou. Celým cvičením provádí pedagog žáky průvodním textem.
- Průvodní text: Představ si, že je jaro a nacházíš se na rozkvetlé louce. Utrhneš si tu nejkrásnější květinu, která se ti zalíbí hned na první pohled, a nemůžeš se dočkat, až si k ní přivoníš. Zvedni květinu k obličeji a nosem si k ní dlouze přivoň. Teď vydechni pusou všechen dech do dále. Cítíš, jak krásně voní? Ještě jednou dlouze nasaj vůni nosem a vydechni pusou. Jen nezapomeň nechat při nádechu ramínka dole. Pojď to vyzkoušet! Ještě jednou nádech nosem a výdech pusou. Výborně! Co ti vůně květiny připomínala?
- Pozor: Pedagog si u žáků všímá nádechů. Nesmí docházet k přehnanému nádechu, jinak se vytvoří přetlak a tělo se dostává do tenze. Dále pedagog nesmí zapomínat na kontrolování zvedání ramen u žáků, ke kterému by nemělo docházet.

#### Počítej do pěti (Willey 2019)

- Cíl: uvědomělé klidné dýchání
- Provedení: Cvičení se provádí vestoje, vsedě, vleže na zádech s pokrčenými koleny či na zemi v tureckém sedu. Žáci se nadechují nosem a přitom počítají v duchu do pěti. Posléze následuje výdech ústy a opět počítají v duchu do pěti. Cvičení se nejméně třikrát opakuje.

- Průvodní text: Již umíš počítat nahlas do pěti, ale umíš počítat i v duchu? Pojd' to zkusit! Hezky se narovnej. Nosem se nadechni a přitom pomalu počítej v duchu do pěti: JEDNA...DVĚ... TŘI... ČTYŘI...PĚT. Teď vydechuj a opět přitom v duchu počítej do pěti: JEDNA...DVĚ...TŘI...ČTYŘI...PĚT. Výborně, a ještě jednou. Nádech nosem. Výdech pusou. Teď naposledy, nádech, výdech. Skvělé! A je hotovo!
- Pozor: Cvičení je vhodné používat, když se žáci nesoustředí, během cvičení se zklidní a následně lépe spolupracují s pedagogem.

### **Pletenec (Willey 2019)**

- Cíl: propojení klidného dýchání s pohybem
- Provedení: Žáci sedí vzpřímeně. Při hlubokém nádechu položí své ruce na levou nohu a při výdechu otočí své tělo doleva. Následuje nádech nosem a při výdechu se snaží otočit doleva ještě o trochu více. Poté se otočí do počáteční polohy. Celé cvičení se opakuje stejným způsobem, ovšem ve směru vpravo.
- Průvodní text: Představ si, že jsi přikovaný k židli a nemůžeš ani trochu pohnout nohama. Sedíš hezky narovnaný a volně dýcháš. Nádech nosem, výdech pusou. Najednou se za tebou cosi šustlo. Jsi zvědavý a chceš vědět, co se ti za zády událo. Polož obě ruce na levou nohu a nadechni se nosem. S výdechem ústy pomalu otáčej své tělo doleva. Podívej se za levé rameno. Co vidíš? Nic? Znovu se nadechni nosem a s výdechem pusou se zkus ještě trochu otočit doleva. Teď se otoč zpátky. Opět jsi nic neviděl? Nevadí! Zkus to na druhou stranu. Polož ruce na pravou nohu a nosem se zhluboka nadechni. S výdechem pomalu otáčej tělo doprava. Podívej se za pravé rameno. A co teď vidíš? Opět nic? Nevadí! Znovu se nadechni nosem a s výdechem se zkus ještě trochu otočit doprava. Pomalu se otoč zpátky, aby tvůj pohled směřoval dopředu. Protřepej tělo a zklidni ho. Nosem se nadechni a pusou dlouze vydechni. Řekni mi, co jsi viděl za zády?

- **Pozor:** Kvůli efektivitě cvičení si učitel musí všimnout, aby žáci seděli narovnaní. Při nesprávném cvičení mají žáci nahněbená záda a nedochází tak ke správnému dýchání.

#### **Chvilka nicnedělání (Willey 2019)**

- **Cíl:** klidné uvědomělé dýchání
- **Provedení:** Žáci leží na zádech na koberci. Uvolní své tělo a myslí pouze na své dýchání, postupně i se zavřenými očima. Při cvičení může hrát relaxační hudba.
- **Průvodní text:** Představ si, že teď nemusíš dělat vůbec nic. Lehni si na záda na koberec a odpočívej. Pokrč kolena, chodidla si opři o koberec a ruce si polož na břicho. Pokud chceš, zavři si oči a volně dýchej. Nezapomeň na nádech nosem a na dlouhý výdech ústy do dále.
- **Pozor:** Cvičení se nejlépe provádí vleže, kdy se tělo dostatečně uvolní a žáci se soustředí pouze na své dýchání. K prohloubení dechu a větší koncentraci pomáhají zavřené oči. Žáci si mohou během cvičení položit dlaně na břicho, které se při hlubokém nádechu zvedá a slouží tak jako kontrola nejen žákům, ale také pedagogům.

#### **Dech přijde sám (Tichá 2014)**

- **Cíl:** pozorování průběhu přirozené dechové frekvence
- **Provedení:** Na koberci žáci leží na zádech s mírně pokrčenými koleny a poslouchají relaxační hudbu. Během poslechu dochází k dechovému cyklu: výdech, pauza po výdechu, spontánní nádech, malá chvilka klidu, výdech.
- **Průvodní text:** Představ si, že dnes budeš pozorovat svůj dech. Lehni si na záda a nohy mírně pokrč. Mírně zakruž hlavou doleva, doprava a zpátky ji narovnej. Ruce polož na břicho. Zavři si oči a užívej si klid. Klidně dýchej a nespěchej. Nadechni se nosem a vydechni našpulenými rty. Dech přijde do těla sám. Cítíš, jak se břicho mírně zvedá a zase klesá? Poslouchej své tělo.
- **Pozor:** Pedagog sleduje uvolněnost těla žáků a pro jeho kontrolu slouží také dotek hlavy, která se následně překulí do strany. Důležité je, aby během cvičení měli žáci rovněž uvolněnou mimiku a povolenou dolní čelist, jinak by mohlo dojít k zatuhnutí svalů.

### **Jogínský dech (Tichá 2014)**

- Cíl: hluboké prodýchnutí celého dechového aparátu
- Provedení: Při výdechu a nádechu si žáci střídavě uzavírají palcem či ukazováčkem vždy jednu nosní dírku. Celé cvičení se několikrát opakuje, a to buď vsedě, vleže na koberci či ve stoji.
- Průvodní text: Víš, kdo je to jogín? Jogín je ten, který cvičí jógu a nestará se jen o sebe, ale i o druhé. Pojď si zkusit, jak takový správný jogín dýchá. Uzavři si pravým ukazováčkem pravou nosní dírku, v klidu se nadechni nosem a vydechni pusou. Teď si uzavři svým levým ukazováčkem levou nosní dírku a opět se hezky v klidu nadechni nosem. Následuje pomalý výdech ústy do dálky. Výborně, a ještě jednou. Pomalý nádech nosem a dlouhý výdech pusou do dálky.
- Pozor: Důležité je, aby pedagog sledoval, jestli žáci během cvičení nezvedají svá ramena. Díky dýchání pomocí jedné nosní dírky dochází ke klidnému, rovnoměrnému, hlubokému nádechu. Uzavřená nosní dírka zajišťuje během nádechu větší pohyb bránice a aktivizuje břišní i zádomé svaly.

### **Zahříváme prochládlého ptáčka (Tichá 2014)**

- Cíl: navození přiměřeného, klidného a prohloubeného nádechu
- Provedení: Ve volném prostoru se žáci procházejí a v rukou drží malého zmrzlého ptáčka. Svým výdechem pomocí „fu“ či „ha“ ptáčka zahřívají. Po výdechu se zastaví a sledují, jestli je již ptáčkově lépe. Opět následuje nádech a chůze žáků. Celé cvičení se opakuje vícekrát za sebou.
- Průvodní text: Vsadím se, že jsi někdy viděl pohádku, která se nazývá Mrazík. Pokud ne, tak si představ, že dívka, která se jmenuje Nastěnka, drží v dlaních zmrzlého ptáčka, dýchá na něj a snaží se ho rozehrát. Dokážeš rozehrát zimou se třesoucího ptáčka? Věřím, že to určitě krásně zvládneš! Zvedni ruce před sebe a představ si, že v dlaních neseš prochládlého ptáčka. Dones ho co nejrychleji do tepla, ale pozor, chodit můžeš jen při výdechu! Pojď to zkusit. Postav se rovně a dlouze se nadechni nosem. Vydechni, zahřívej ptáčka pomocí „fu“ nebo „ha“. Chůzí se ho snaž dostat do tepla. Zastav se, když ti

dojde dech. Znovu se vestoje nadechni a pokračuj v cestě. Nepospíchej. Je již ptáčkovi lépe?

- Pozor: Pomocí stylu chůze žáků může pedagog sledovat správnost provedení cvičení. Důležité je, aby pohyb byl klidný a plynulý, pak dochází k uvolněnému a hlubokému dýchání. Pedagog si se staršími žáky může povídat o prožitku.

### **Chtáme déšť (Tichá 2014)**

- Cíl: navození klidného hlubokého nádechu
- Provedení: Postoj je mírně rozkročný. Lehce pokrčené paže směřují do strany, předloktí spolu s dlaněmi směřují vzhůru a vytvoří tak svícen. S výdechem se žáci sbalí do lehkého předklonu. Ruce jsou vedeny kříženým pohybem a končí v poloze zkřížmo objímající tělo ve výdechu. Následuje rychlé narovnání těla s rukama v poloze svícnu. Z čela k nosu stéká pomyslná kapka vody, kterou se žáci snaží krátkými výdechy odfouknout pryč. S výdechem opět následuje srolování těla do lehkého předklonu a cvičení pokračuje již výše zmíněným postupem nejméně třikrát za sebou.
- Průvodní text: Už jsi někdy chytal déšť? Pokud ne, nevadí. Postav se do stoje mírně rozkročného. Dej ruce do upažení dlaněmi vzhůru, mírně je pokrč a chytej na sebe déšť. Nadechni se nosem a s výdechem se sbal do lehkého předklonu. Svými rukama zkřížmo obejmí zepředu své tělo. Setrvej chvíli ve výdechu. S nádechem nosem se rychle nadechni a opět upaž ruce, mírně je pokrč a uživej si, jak na tebe padají kapičky vody. Pozor, teď ti kapička spadla na čelo a pomalu stéká na špičku nosu. Dokážeš ji odfouknout? Nadechni se nosem a krátkými výdechy odfukuj kapičku. Skvělé, a kapička je pryč. S výdechem se naposledy sroluj do lehkého předklonu. Nakonec se s nádechem roluj obratel po obratli do vzpřímeného stoje. Nezapomeň, hlava jde poslední! A teď už jen všechny vzduch pošleme za kapičkami deště. Vydechni skrz trubičku, kterou sis vyrobil pomocí rtů.
- Pozor: Během cvičení se střídají klidné pohyby s náhlými impulsy. Důležité je, aby žák nedostal své tělo do křeče. Díky klidným pohybům se prohlubuje dýchání, ale při pokusu odfouknout kapičky z čela se aktivizuje bránice, u které se posiluje její pružnost.

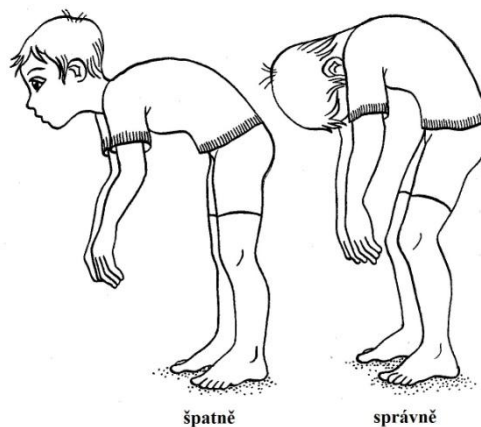
## Řídíme auto (Tichá 2014)

- Cíl: aktivizace zádových svalů, prohloubený dech
- Provedení: Cvičení začíná vsedě ve vzpřímené poloze, kdy se žáci opírají o židli lopatkami. Ruce jsou v poloze držení volantu, lokty směřují do stran. Jízdu zvýrazní pomocí citoslovce „brrrr“, které se tvoří kmitajícími rty. Kmitání zajišťuje volný a plynulý výdechový proud vzduchu.
- Průvodní text: Vsadím se, že by sis někdy chtěl zkusit řídit auto. Teď máš jedinečnou příležitost! Hezky se posaď, narovnej se a opři si záda o židli. Chytni volant, nadechni se nosem a jeď. „Brrrr!“ Cítíš, jak se tvá záda stále opírají do opěradla židle?
- Pozor: U tohoto cvičení u žáků velmi často dochází ke zvedání ramen. Přestože mají žáci zvednuté lokty, ramena by měla zůstat uvolněná ve svěšené poloze. Při nádechu se žebra mírně rozšíří, ale aby bylo docíleno volného a pozvolného výdechu, měla by žebra být při výdechu stále pružně rozšířená.

## Koberec přehozený přes klepadlo (Tichá 2014)

- Cíl: prohloubený nádech v předklonu, odstranění napětí v zátylku
- Provedení: Poloha žáků je v předklonu ve stoji rozkročném. Ramena, ruce a hlava jim volně visí dolů (obrázek 15). V této pozici následuje klidné hluboké dýchání. Dále nastává čichání zápachu, při kterém se ještě více aktivizuje bránice a břicho nabírá větších pohybů.

Obrázek 15: Koberec přehozený přes klepadlo



Zdroj: Tichá (2014)

- Průvodní text: Představ si, že se za starých časů klepaly koberce od prachu. Babička s dědečkem si vzali koberec z chaloupky a přehodili ho přes klepadlo, byla to taková tyč. Koberec volně visel a babička s dědečkem pomocí klepáčku vyklepávali veškerý prach pryč. Teď si vyzkoušíš, jak takový koberec visel venku. Postav se a pomalu se předkloň. Hlavu, ruce i ramena máš spuštěny dolů. Zátylek se ti prodloužil a je povolený. Břicho máš volné. Jazyk mírně vystupuje z úst. Uvolněné plné rty ti bezvládně visí dolů. A teď jsi správně přehozený koberec přes bidlo! Volně dýchej, nádech nosem, výdech pusou. Cítíš, jak se ti při nádechu zvětšilo břicho? Nakonec se pomalu s nádechem nosem zvedáš nahoru, ale hezky obratel po obratli. Narovnej se a naposledy se nadechni nosem a dlouze vydechni vzduch pusou do dálky. A je hotovo!
- Pozor: Během cvičení může nastat zatuhnutí těla, převážně dochází k zatuhnutí zátylku kvůli zvednuté hlavě či zatnutí zátylku při nádechu. Pro kontrolu uvolněnosti těla žáků pedagogovi složí mírné pohyby hlavy žáka, kterou má lehce uchopenou ve svých rukách. Pro úplné uvolnění svalstva u žáků může pedagog přispět větou: Uvolni se a nebraň pohybům hlavy! Cílem těchto slov je pomoci žákům přeměnit ztuhlé svaly na svaly uvolněné.

#### **Slyšíš svůj dech? (Tichá 2014)**

- Cíl: plynulý nádech a výdech při prohloubeném dýchání
- Provedení: Žáci našpulí své rty a tím ozvučí dech. Během dýchání ucítí chlad na rtech. Cvičení se může provádět vleže na koberci, vestoje nebo vsedě.
- Průvodní text: Už jsi někdy slyšel svůj dech? Pojď to vyzkoušet! Našpul své rty a začni dýchat. Nádech nosem a výdech skrz našpulené rty. Rozehraj svůj dech. Poslouchej, jak zní. Cítíš chlad na svých rtech? Zní ti jako sněhová bouře v horách? Nebo jako mírný vánek na pobřeží?
- Pozor: Žákům se při cvičení může stát, že dýchají přehnaně a násilně. Tím by opět docházelo k přepětí svalů zátylku. Pedagog by měl hlídat intenzitu dýchání u žáků, která by měla být klidná, aby dýchání proudilo přirozeně samo. Díky našpulení rtů dochází k prodloužení dechové trubice a tím se zvýší aktivita bránice.



## 10. 2 Dechová cvičení k prodloužení dechu

### Kreslení pomocí foukání brčkem (Tichá 2014)

- Cíl: dlouhý volný výdech, komunikace
- Pomůcky: brčko na pití
- Provedení: Cvičení se provádí ve dvojici. První žák z dvojice má brčko, které slouží jako tužka, a maluje obrázek na ruku svému spolužákovi. Obrázek maluje za pomoci svého dechu – foukáním do brčka. Druhý žák má zavřené oči a hádá, co mu spolužák namaloval. Poté se role vymění.
- Průvodní text: Představ si, že ses právě probudil a co vidíš? Ke rtům ti přirostlo brčko a nemůžeš ho dát pryč. Nevadí, zkus toho využít! Sedni si ke kamarádovi a pomocí foukání brčkem kresli po jeho těle cokoli, co se ti zachce. Pokud budeš chtít, můžeš mu napsat vzkaz. Před samotným foukáním do brčka se vždy dlouze nadechni nosem a kresba může začít!
- Pozor: Pedagog by měl dávat pozor na správné dýchání u žáků. Nesmí se zvedat ramena, naopak při nádechu by se mělo vyklenout břicho, jako kdyby kolem sebe nafukovali nafukovací kruh.

### Jezdíme autíčkem (Tichá 2014)

- Cíl: prodlužování výdechu, rozeznění masky
- Pomůcky: autíčko, notová osnova
- Provedení: Žák za pomoci autíčka projíždí notovou osnovu od začátku do konce. Start označuje houslový klíč. Noty v notové osnově mu tvoří překážky, kterým se během cesty musí vyhnout, ale musí dávat pozor, aby nevyjel mimo notovou osnovu. Žák by měl projet notovou osnovu na co nejnížší počet nádechů během cesty a své autíčko doprovází zvukem „brrrr“. Zvuk „brrrr“ vytvářejí mírně předsunutá a uvolněná rty. Celá třída si může společně zasoutěžit a vítězem se stane žák s nejnížším počtem nádechů během cesty. Jako obměna může sloužit lavice s předměty jako překážková dráha, pokud není v dané třídě dostupná notová osnova.
- Průvodní text: Představ si, že řídíš auto a chceš jet třeba za babičkou a dědou na návštěvu. V ruce držíš autíčko a postavíš se s ním na start. Dlouze se

nadechni nosem a vydej se na cestu. „Brrrr!“ Jed' po cestě plné zatáček a překážek. Díky zvuku „brrrr“ naznačuješ jízdu a pohyb autíčka. Pokud ti dojde dech, zastav se, znovu se nadechni a pokračuj v cestě. Víš, kolik nádechů jsi potřeboval na cestu, abys dojel k babičce a dědovi?

- Pozor: Pedagog by měl sledovat, aby žák opravdu projížděl překážky dle pravidel. Všímá si provedení doprovázeného zvuku autíčka a dbá na to, aby byl zvuk prováděn během cvičení správně. Pokud bude žák nesprávně tvořit zvuk „brrrr“, učitel ho na to upozorní a umožní mu tak jeho nápravu.

### **Dech svíčky (Willey 2019)**

- Cíl: hluboký nádech, prodlužování výdechu
- Provedení: Děti si představí, že drží v ruce svíčku. Dlouze se nadechnou a pomalu foukají směrem ke svíčce. Cílem je, aby se plamínek zatřepotal, ale nezhasl. Cvičení provedou třikrát za sebou, po čtvrté svíčku sfouknou. Během celého cvičení pedagog vypráví text, který žáci předvádějí, hraje tak roli vypravěče.
- Průvodní text: Sfoukával jsi někdy doma svíčku? Vsadím se, že ano. Představ si, že dnes budeš foukat do plamínku, ale pozor, sfouknout ji hned nechceš! Dokážeš do plamínku svíčky dlouze foukat, aniž bys ho sfoukl? Pojď to zkusit! Chytni si svíčku do ruky. Dlouze se nadechni nosem a pomaloučku vydechuj ústy vzduch směrem k plamínku svíčky. Plamínek se pouze zatřepotá, ale neuhasne. Znovu se dlouze nadechni a velmi pomalým výdechem ústy foukej do plamínku. Pozor, nesfoukni ji! Ještě jednou se dlouze nadechni a pomalu vydechni. Teď se naposledy dlouze nadechni nosem a pozor, rychle sfoukni svíčku!
- Pozor: Pedagog během svého vyprávění sleduje žáky, aby se během cvičení zklidnili a nezvedali ramena k uším.

### **Horká čokoláda (Willey 2019)**

- Cíl: prodlužování výdechu
- Provedení: Žáci si představí, že drží v ruce hrnek s horkou čokoládou. Protože čokoláda je vřelá, musí ji ochladit. Přiblíží k obličejí hrníček, dlouze se

nadechnou a pomalu foukají. Cvičení provedou dvakrát za sebou. Dále čokoládu ochutnají z hrníčku a vysloví „hmm“ co nejdéle dovedou. Ochutnávku z hrníčku žáci provedou třikrát za sebou. Položí hrníček, dlouze se nadechnou a pomalu vydechnou všechen vzduch. Pedagog opět slouží jako vypravěč.

- Průvodní text: Máš horkou čokoládu každé ráno k snídani tak jako já? Určitě víš, že když se zalije vroucí vodou, je horká a abys ji mohl pít, nejprve foukáš, aby se ochladila a nespálil ses. Pojd' si takovou horkou čokoládu trochu ochladit, aby byla tak akorát k pití! Vezmi si hrnek s horkou čokoládou do ruky. K obličejí si přiblíž hrnek, dlouze se nadechni nosem. Teď pomalu foukej našpulenou pusou a ochlazuj ji. Ještě jednou se nadechni nosem a foukej ještě pomaleji. Pojd' trochu čokolády ochutnat. „Hmmmmm!“ Nespálil ses? Pojd' ji ještě trochu ochladit. Pořádně se dlouze nadechni nosem a foukej ústy tak dlouho, jak nejdéle to vydržíš. Opět malinko upij a řekni: „Hmmmmm.“ Jé, ta je ale dobrá, už je akorát k pití! Už je všechna čokoláda vypitá. Polož hrníček, dlouze se nosem nadechni a dlouze pusou vydechni všechen vzduch.
- Pozor: Pedagog dává pozor, aby při přiblížení hrnečku k obličejí nedocházelo k opačnému pohybu, a to přiblížení obličejí k hrníčku, hlavy by se tak mohla dostat do nesprávné polohy.

#### **Had** (Tichá 2014)

- Cíl: volný prodloužený výdech
- Provedení: Žáci syčí jako hadi a snaží se, aby jejich hadi byli dlouzí. Při syčení zároveň kreslí svojí rukou hada a tím naznačují jeho pohyb. Závěrečným *th* žáci zakončí hadovo syčení.
- Průvodní text: Viděl jsi a slyšel jsi někdy v přírodě nějakého hada? Pokud ne, nevádi! Dnes si takové syčení hada zkusíš napodobit. Každé syčení zakončí závěrečným *th*. Pojd' si to zkusit! „Sssssth.“ Délka syčení závisí na pohybu ruky, která zobrazuje pohyb hada. Pokud ti dojde dech, had bude na konci své cesty a syčení se ukončí. Teď se nadechni nosem a začni pomalu syčet. Rukou kreslí hadův pohyb. Až budeš na konci hadí cesty, uzavři ji pomocí *th*. Dokážeš ještě déle syčet, aby hadí cesta byla delší? Ujisti se, že to zvládneš!

- Pozor: Důležité je, aby syčení bylo volně plynoucí a nepřerušované. Napomáhá tomu kresba vlnícího se hada. Během cvičení si pedagog může klást otázky: Nevytahují děti bradu a nenapínají při syčení hrdlo? Závěrečné *th* je vysloveno pomocí impulzu na bránici, uvolní se přebytečný vzduch a následující nádech je intenzivnější a hlubší.

### **Buď čmelákem (Willey 2019)**

- Cíl: propojování pohybu s prodlužováním výdechu pomocí bzukotu
- Provedení: Žáci se posadí na židli a napřímí se. Čmeláčí křídla vytvoří lokty přiloženými k bokům a zkusí si svými novými čmeláčími křídly zamávat. Následuje nádech. Při výdechu žáci napodobují bzučení čmeláka pomocí bzukotu „bzzzzz“. Poté zakrouží svými čmeláčími křídly dokola. Opět následuje nádech a dlouhý výdech za pomoci bzukotu „bzzzzz“. Unavená čmeláčí křídla žáci vytřepají, naposledy se nadechnou a vydechnou. Během cvičení pedagog vypráví čmeláčí příběh.
- Průvodní text: Představ si, že ses dostal do říše broučků a proměnil ses v čmeláka. Sediš zpříma narovnaný, čmeláčí křídla máš vyrobená z prstů přiložených na ramena a můžeš vzlétnout. Mávej křídly nahoru a dolů. Zhluboka se nadechni nosem a s výdechem zabzuč. Snaž se, aby tvoje „bzzzzz“ znělo co nejdéle! Teď svými čmeláčími křídly kruž dokola. Vytvoř kruhy na jednu a druhou stranu. Zhluboka se nadechni nosem a s výdechem opět bzuč. „Bzzzzz!“ Jsi u konce své cesty. Vytřepej křídla, naposledy se zhluboka nadechni nosem a dlouze vydechni všechn vzduch našpulenou pusou. Jak se ti líbil čmeláčí let?
- Pozor: Pedagog sleduje, aby žáci během nádechu nezvedali ramena k uším. Ke zvedání ramen u dětí dochází velice často, když mají ruce v bok. Je tak obtížné ponechat ramena uvolněná bez pohybu směrem vzhůru.

**Větrník fouká do peříček** (<https://www.logopedonline.cz/logopedicke-pomucky/cviceni-ke-stazeni/>)

- Cíl: prodlužování výdechu, komunikace
- Provedení: Cvičení se provádí ve dvojici. Každý má své peříčko, které si položí na okraj stolu. Kdo nejrychleji přefouká své peříčko, vyhrává. Pedagog odstartuje závod tlesknutím – „Bum!“
- Průvodní text: Představte si, že jste vítr a chcete, abyste peříčko odfoukli z jednoho konce lavice na druhý dříve než váš protivník. Ve dvojici si položte pířka na startovní čáru. Dlouze se nadechněte a čekejte na signál. „Bum!“ Kdo vyhrál?
- Pozor: Bylo by dobré, kdyby byla peříčka barevně odlišená, aby bylo jasně dáno, které pířko má jaký žák. Pravidla cvičení mohou mít více podob: Kam se dostalo peříčko pomocí jednoho fouknutí? Které/komu peříčko doletělo dál na jedno fouknutí? Na kolik fouknutí se peříčko dostalo do cíle? Cvičení se mohou realizovat ve dvojici nebo skupince formou hry či soutěže.
- Obměna: Místo závodu ve foukání peříček si žáci mohou zahrát foukaný fotbal. Místo peříček budou hrát s polystyrenovými oválky. Každý hráč stojí na kraji lavice a snaží se odfouknout polystyrenový oválek do protivníkovy brány. Při startu je polystyrenový oválek uprostřed lavice. Důležité je, aby brčko bylo jakoby přilepené ke rtům a nádech byl pouze nosem. Vyhrává ten, který dá gól do protivníkovy brány. Může se také hrát na skóre. Kdo dá první tři/čtyři branky?

**Soukání pavučinky** (<https://www.agatinsvet.cz/dychani-a-jak-jej-sve-ratolesti-naucit-spravne-vyuzivat/>)

- Cíl: prodlužování výdechu
- Provedení: Cvičení je na stejném principu jako cvičení *Hadí dech*, ve kterém žáci po nadechnutí syčí jako had „sssss“. V tomto cvičení se ale žáci promění v malého pavoučka, který souká nitku ze svých úst pomocí dlouhého syčení „sssss“.

- Průvodní text: Už jsi někdy viděl, jak pavouček souká pavučinku? Představ si, že ses právě proměnil v pavouka a chceš si usoukat pavučinku. Nadechni se nosem a s výdechem začni soukat pavučinku. „Sssss.“ Snaž se, aby „sssss“ neznělo přerušovaně! Ještě jednou se nadechni nosem a soukej ještě delší pavučinku. „Sssss.“ Dokážeš usoukat ještě delší pavučinku? Naposledy se nadechni nosem a začni soukat. „Sssss.“ Podařilo se ti ze všech pokusů usoukat nejdelší pavučinku?
- Pozor: Pokud by „sssss“ znělo přerušovaně, pavouček by soukal jednotlivé krátké nitky. Cílem cvičení je, aby pavouček usoukal co nejdelší nit, jakou dokáže. Pedagog žáky může namotivovat soutěží: Kdo usouká nejdelší pavučinku?

#### **Běž za zvukem až na konec cesty (Tichá 2014)**

- Cíl: prodlužování výdechu, příprava k vyslovování souhlásek na konci slova
- Provedení: Žáci naznačují svojí rukou dráhu cesty a po celou dobu zpívají „áááám“ či „áááámmb“. Pro obměnu ve cvičení se použije u zpívání „úúúú“ při běhu po cestě, „úúúúth“ je pro zakončení cesty bránou, která se posléze otevře a běží se dál na „úúú“.
- Průvodní text: Stalo se ti někdy, že jsi někam šel nebo běžel a najednou jsi do něčeho narazil? Teď si na takovou cestu zahrajeme. Pořádně se nadechni nosem, začni zpívat „áááááá“ a vydej se na cestu. Pokud ti dochází dech, tvá cesta je u konce. Zakonči zpívání závěrečným *mb*. Do čeho jsi narazil? Obejdi překážku, znovu naber dech nosem a vydej se na novou cestu. Zpívej tentokrát „úúúúú“. Došel ti dech. Zpívání ukončuješ závěrečným *th* zároveň s nárazem do překážky. Do čeho jsi narazil tentokrát?
- Pozor: Cvičení posiluje volný, dlouhý výdech a aktivizaci bránice při závěrečném vyslovení *th*. Pedagog sleduje individuální tempo žáků během cvičení, a pokud si všimne postupného vytrácení závěrových souhlásek, vždy konec cesty připomene, aby došlo k opětovnému uvědomění závěrových konsonant.

### Syčení páry (Tichá 2014)

- Cíl: posilování celého dechového aparátu, prohlubování výdechu
- Provedení: Žáci budou napodobovat ucházející páru z papiňáku syčením „cccccc, ffffff, ššššš“. Výchozí poloha žáků je vsedě, vstoje či v tureckém sedu na koberci.
- Průvodní text: Víš, co je to Papinův hrnec neboli papiňák? Je to hrnec, ve kterém se vaří jídlo pod tlakem. Ale důležité pro nás je to, že mu najednou ujde veškerá pára. Pojď si vyzkoušet takovou ucházející páru z papiňáku! Vytáhni se do výšky a nadechni se nosem. Právě začíná ucházet pára „cccccc, ffffff, ššššš“. Zhluboka se nadechni nosem a začni syčet. Pozor, tentokrát je syčení páry delší! „Ccccccc, fffffff, šššššš.“ Teď se naposledy nadechni a utvoř nejdelší ucházející páru, jakou dokážeš. „Ccccccc, fffffff, ššššššš.“ Vyšla z papiňáku veškerá pára? Nezůstalo tam nic?
- Pozor: Pedagog si všímá, jestli je u žáků výdechový proud pravidelný a síla výdechu je rovnoměrná. Důležité je, aby s intenzitou syčení žáci nešli do maxima a nepřepínali tak výdechový proud.

### Foukání do pírka (Tichá 2014)

- Cíl: prodlužování výdechu
- Pomůcky: peříčko
- Provedení: Žáci foukají do pírka a snaží se ho udržet nad sebou tak, aby nespadlo na zem. Použije se buď skutečné pírko, nebo si ho pouze představí.
- Průvodní text: Dokážeš udržet pírko nad sebou? Vezmi si pírko do ruky a zvedni ho nad hlavu. Dlouze se nadechni nosem a začni foukat do pírka. Až budeš cítit, že se pírko bude vznášet, pusť ho. Pozor, pírko ti nesmí spadnout! Pokud ti bude docházet dech, rychle se nadechni a foukej dál.
- Pozor: Zásadní je, aby žáci měli stále volně průchodnou výdechovou trubici a během cvičení ji nezalomili. Pedagog si může během cvičení klást tyto otázky: Nenatahují děti hlavu za pírkem? Nevysouvají bradu? Při nápravě těchto chyb může pomoci klek na kolenu se záklonem celé horní části těla.

- Obměna: Místo peříček se může použít pouhá jedna vrstva papírového kapesníčku. Žáci kapesníček nemusí foukat pouze nad sebe, ale mohou se ho snažit udržet přilepený dechem na zdi ve výši očí.

#### **Práce s říkadlem (Tichá 2014)**

- Cíl: pěstování představy délky mluvní fráze
- Provedení: Žáci říkají říkadlo: „*Král, král, na dudy hrál, králová za času vrzala na basu*“. Zprvu se na jeden nádech vysloví první polovina: „*Král, král, na dudy hrál*“. Poté následuje klidný nádech. Nastal čas na druhou polovinu: „*králová za času vrzala na basu*“. Následně se vysloví celé říkadlo na jeden nádech v rychlejším tempu. Na závěr se říkadlo opakuje také na jeden nádech, ale již v pomalejším tempu.
- Průvodní text: Dokážeš pouze na jeden nádech říct říkadlo: „*Král, král, na dudy hrál, králová za času vrzala na basu*“? Pojď to říkat se mnou! Nejdříve se zhluboka nadechni nosem, ale pozor, ramínka nezvedej! Začínáme: „*Král, král, na dudy hrál, králová za času vrzala na basu*“. Podařilo se ti to říci na jeden nádech? Pokud ne, nevadí! Teď si říkadlo rozdělíme na dvě části. V první části budeme říkat: „*Král, král, na dudy hrál*“. Dbej na výslovnost! Jdeme na to. Nosem se pomalu nadechni a začneme: „*Král, král, na dudy hrál*“. Teď se ti jistě podařilo říct text první části říkadla na jeden nádech. A teď přejdeme k druhé části: „*králová za času vrzala na basu*“. Opět se pomalu nadechni nosem a začni pomalu vyslovovat: „*králová za času vrzala na basu*“. Nakonec řekneme celou říkanku na jeden nádech. Věřím, že se ti to povede! Naposledy se pomalu nadechni nosem a říkej se mnou: „*Král, král, na dudy hrál, králová za času vrzala na basu*“. Dokázal jsi říct celou říkanku na jeden nádech?
- Pozor: Pedagog by si měl všimnout dýchání během cvičení, jestli žáci mají klidný nádech, či se nadechují na poslední chvíli, ba dokonce lapají po dechu. Cvičením se tak učí poznat míru nádechu a rozložení výdechu. Výslovnost říkadla v pomalém tempu vede žáky k posilování dechového aparátu a prodlužování výdrže výdechového proudu.



### **Nekonečná věta (Tichá 2014)**

- Cíl: hospodaření s dechem při mluvě, tvořivost
- Provedení: Pedagog či žáci vyberou jedno slovo, které si postupně rozšiřují, až vznikne jedno dlouhé souvětí. Vše se říká na jeden nádech. Dobré je, aby pedagog jednotlivá slova kreslil na tabuli, tím si větu žáci lépe zapamatují a především se zaměří na to, aby daná věta byla opravdu na jeden nádech. Nakonec se může celá věta či souvětí říct ještě jednou, ale v pomalejším tempu.
- Průvodní text: Co se ti vybaví při slově „pes“? ... Konečná věta žáků: „*Náš pes Alík si hraje na zahradě s kočkou Mickou*“. Teď se pokus vyslovit zřetelně celou větu na jeden nádech. Pomalu se nadechni nosem a říkej se mnou: „*Náš pes Alík si hraje na zahradě s kočkou Mickou*“. Podařilo se ti to říci na jeden nádech? Teď ji řekneme ještě jednou, ale pomaleji. Znovu se nadechni nosem a můžeme začít: „*Náš pes Alík si hraje na zahradě s kočkou Mickou*“. Dokázal jsi i teď vyslovit celou větu na jeden nádech?
- Pozor: Pedagog by si měl všimnout zaujetí žáků, kteří by zcela přirozeně měli hospodařit s dechem. Dech je veden přirozeně díky upoutání pozornosti žáků na danou větu. U tohoto cvičení by bylo dobré, aby se věty zpočátku tvořily kratší a postupem času se protahovaly, až z nich vzniknou delší souvětí. Délku utvořených vět koriguje pedagog.

### **Ruka zpívá s námi (Tichá 2014)**

- Cíl: propojení dechové fráze s pohybem
- Provedení: Žáci zpívají kantilénovou píseň a zároveň sledují pedagoga, u kterého napodobují jeho vedený pohyb ruky. Vybraná píseň „*Horo, horo, vysoká jsi*“ (Příloha 1) se zpívá po hudebních frázích. Vždy je každá fráze zpívána na jeden nádech. Během první fráze „*Horo, horo, vysoká jsi*“ pravá ruka opisuje kruh před tělem proti směru hodinových ručiček. Následuje klidný nádech, pokračující opětovným pohybem opsání kruhu levou rukou, ale již po směru hodinových ručiček. Celý pohyb provází pokračující fráze „*má panenka, vzdálená jsi*“. Tímto způsobem se pokračuje do konce písně.

Cvičení může být realizováno více způsoby: pedagog proti skupině žáků, práce ve dvojicích nebo zrcadlově ve dvojicích čili proti sobě. Zmíněné obměny základního provedení cvičení jsou daleko náročnější pro žáky, a proto jsou doporučovány pro starší žáky.

Při práci ve dvojici žáci stojí proti sobě a zpívají jednotlivé fráze po sobě. První frází *'Horo, horo, vysoká jsi'* začíná první žák pravou rukou, ovšem končí po půlkruhu nahoře. Na druhou frází *„má panenka, vzdálená jsi“* navazuje druhý žák s pohybem stejné ruky, se kterou se dotkne na konci fráze svého kamaráda. Třetí frází *„Vzdálená jsi za horama“* opět s pohybem začíná první žák, ale svojí levou rukou. Poslední frází *„láska vadne mezi náma“* zakončuje druhý žák svojí levou rukou opět se stejným pohybem. Po dozpívání první sloky společně vytvoří uzavřené poupě. Při zpívání druhé sloky se postupně ruce žáků navracejí stejným pohybem ve směru dolů. Po dozpívání druhé sloky písně se poupě rozvinulo. Oba žáci končí s rukama u těla.

- Průvodní text: Dokážeš píseň *„Horo, horo, vysoká jsi“* doprovodit pohybem ruky? Zpívej se mnou a zkusit napodobit pohyb, který u mě uvidíš. Jsi připravený? Jdeme na to! Pomalu se nadechni nosem a na jeden nádech zpívej: *„Horo, horo, vysoká jsi“* (pravá ruka opisuje kruh proti směru hodinových ručiček). Klidně se nadechni nosem, zpívej: *„má panenka, vzdálená jsi“* (levá ruka opisuje kruh ve směru hodinových ručiček). Opět se pomalu nadechni nosem a pokračuj: *„vzdálená jsi za horama“* (pravá ruka opisuje kruh proti směru hodinových ručiček). Naposledy se dlouze nadechni nosem a zpívej: *„láska vadne mezi náma“* (levá ruka opisuje kruh ve směru hodinových ručiček). Dokázal jsi každou frází volně doprovodit pohybem ruky?
- Pozor: Čeho by si měl pedagog všimnout, je neukončování pohybu předčasně. Pohyb ruky je rovnoměrný a končí zároveň s koncem hudební fráze. Celková délka fráze závisí na věku a zkušenostech žáků. Pedagog by měl dát prostor žákům pro vymyšlení pohybu dle své fantazie. Nové pohyby se ale musí vejít do předem jasně dané hudební fráze, která se nesmí zkrátit ani prodloužit.

### **Vydechování proti odporu – bubláni vody (Tichá 2014)**

- Cíl: rozvíjení síly dechu
- Pomůcky: Brčko, sklenička nebo PET lahev ½ l
- Provedení: Pedagog vyzve žáky, aby si ponořili brčko do skleničky nebo do PET lahve. Následně bublají různou intenzitou svého proudu vzduchu a sledují, co to dělá s vodou.
- Průvodní text: Dokážeš si vybavit, jak bublá voda? Teď si zkusíš takovou bublající vodu napodobit. Vezmi si do ruky PET lahev s vodou a polož do ní brčko. Brčko máš jakoby přikované k puse, takže ho nesmíš odlepit od svých rtů. Pomalu se nadechni nosem a s výdechem začni bublat. Co ti to připomínalo? Mírné bubláni či bubláni divoké vody? Teď si společně zkusíme mírné bubláni. Pomalu se nadechni nosem a začni bublat. Podařilo se ti vytvořit mírné bubláni? Naopak si teď vyzkoušíš bubláni divoké vody. Nadechni se nosem a divoce bublej. Byla to opravdu divoká řeka? Společně si ještě zkusíme různou intenzitu bubláni na jeden nádech. Z mírného bubláni vytvoříš divoké bubláni a zpátky se vrátíš k mírnému bubláni. Jsi připraven? Jdeme na to! Naposledy se nadechni nosem. Začni mírně bublat. Přidávej energii a už ti bublá divoká voda. Teď energii naopak postupně ubírej a opět máš mírně bublající vodu. Jak se ti líbilo vytvořit divokou bublající vodu z mírně bublající vody a obráceně?
- Pozor: Může se stát, že se žáci budou nadechovat rychle a zbrkle, tzv. lapají po dechu. Pedagog vede žáky ke klidným nádechům. Nadechovat se mohou jak nosem, tak ústy, ale nikdy nesmí být nádech do ztuhlého těla.

### **Vánek, vítr, vichřice (Tichá 2014)**

- Cíl: odstupňovaná síla výdechu
- Provedení: Žák si sám vymýšlí různé situace, při kterých fouká vítr. Dle intenzity foukání rozliší druh větru, o který se jedná. Vždy se žák nadechuje nosem bez zvedání ramen a vydechuje ústy s mírně našpulenými rty.
- Průvodní text: Určitě jsi někdy viděl pohádku Princ a Večernice. Vybavíš si jednoho z ženichů tří královských dcer, vládce větrů jménem Větrník? Právě se

z tebe stal tento vládce. Pomalu se nadechni a začni foukat „fúú“. Byl tvůj vítr mírný, nebo šlo o vichřici? Teď mi předved' celým tělem, jak fouká právě tvůj vítr. Může to být pouhý vánek, či se ti zalíbí silnější vítr, ba dokonce i vichřice. Tvá volba je jen a jen na tobě. Pomalu se nadechni nosem a začni: tři, dva, jedna teď! Jak se ti předvádění větru zdařilo?

- Pozor: Pedagog by si měl u dětí všímat, jestli jejich vítr vane pouze v jedné intenzitě, či střídá různé výrazové polohy dle jejich fantazie. Pedagog si může klást během cvičení tyto otázky: Souvisí typ zvoleného větru s povahou dítěte? Nevyjadřuje dítě pouze jednu výrazovou polohu? Rozehraje svou fantazii, aby si vyzkoušelo jak dech provázený silnou emocí, tak i dechový poklid?

#### **Píšeme své jméno do vzduchu (Tichá 2014)**

- Cíl: propojování dechu s pohybem ruky, průprava k legatovému zpěvu
- Provedení: Žáci píšou do vzduchu své jméno psacím písmem, které zároveň během psaní také zpívají. Celý pohyb sledují svýma očima. Vzhledem k náročnosti cvičení, kvůli psaní jména psacím písmem, se může provádět až ke konci prvního ročníku.
- Průvodní text: Umíš již napsat své jméno psacím písmem? Ukaž mi to a napiš rukou své jméno do vzduchu (na okno, na tabuli). Píšeš pomocí špičky prstů držíci pomyslnou tužku. Psaní jména doprovázej hlasem. Své jméno si i můžeš zazpívat. Může se stát, že tvé jméno je dlouhé, a tak ti nevystačí dech, proto bude stačit pouze jen jeho část. Důležité je, že tvé oči během psaní stále sledují píšící ruku. Teď se hezky vyrovněj, pomalu se nadechni nosem a začni psát. Podařilo se ti napsat celé tvé jméno, či jen jeho část?
- Pozor: Může se stát, že žákům nevystačí dech, aby napsali své celé jméno do vzduchu, a napíšou pouze jeho část, důležité ovšem je, aby celý pohyb byl plynulý, s velkými gesty ruky. Pedagog si u žáků všímá dostatečného uvolnění těla a jeho zapojení do psaní, protože jen tak mohou dosáhnout správného provedení cvičení.

### 10. 3 Dechová cvičení k pružnosti bránice

#### Štěkání (Tichá 2007)

- Cíl: posílení pružnosti dechu
- Provedení: Žáci štěkají jako pejsek za pomoci citoslovcí „*ha-fu, hu-fu, ha-fo*“. Mohou napodobit malé bojácné štěňátko či velkého zlého psa. Cvičení se provádí vestoje, vsedě, ale také i jako opravdový pejsek ve vzporu klečmo, tzv. „na čtyřech“. Během štěkání poskakuje břicho.
- Průvodní text: Vsadím se, že jsi už někdy viděl opravdového pejska. Mohl jsi ho vidět na ulici, pobíhat po louce nebo ho máš doma jako domácího mazlíčka. Jak ti pejsci krásně štěkají! Přestav si, že se právě z tebe stal takový pěkný pejsek. Napodobíš tak psí štěkání „*ha-fu, hu-fu, ha-fo*“. Hezky se narovnej, pomalu se nadechni nosem a začni štěkat. Cítíš, jak ti poskakuje břicho? Už umíš krásně štěkat! Co ke štěkání připojit také pejskův pohyb? Běž na čtyři do vzporu klečmo, zdlouha se nadechni nosem a začni štěkat. Napodobil jsi malé bojácné štěňátko, nebo ses proměnil ve velkého zlého psa?
- Pozor: Pedagog si u dětí všímá poskakujícího břicha. Pokud neposkakuje, bránice není dostatečně pružná, dostává se pomalu do křeče a břicho postupně tvrdne.

#### Králíčkův dech (Willey 2019)

- Cíl: posílení pružnosti bránice
- Provedení: Cvičení se provádí vsedě v lavici nebo si žáci mohou sednout do kruhu na koberec a promění se tak na chvíli v králíčka. Králíčkův dech je rychlý a krátký, a proto jejich břicho poskakuje. Žáci se rychle čtyřikrát za sebou nadechnou na text „*ňuf, ňuf, ňuf, ňuf*“ a následně přebytečný vzduch vydechnou. Celé cvičení se opakuje nejméně dvakrát za sebou.
- Průvodní text: Představ si, že jsem tě proměnila v malého králíčka. Sed' v klidu a vytáhni se do výšky. Rukama napodob králíčí tlapky, dlouze se nadechni nosem a jako králíček začni krátce ňufat. „*Ňuf, ňuf, ňuf, ňuf!*“ Ted' všechen den vydechni našpulenou pusou do dálky. Na břicho si polož jednu ruku. Co ucítíš?

Pomalou se nadechni nosem a začni ňufat. „*Ňuf, ňuf, ňuf, ňuf!*“ Opět všechen dech vydechni. Ucítil jsi něco?

- Pozor: Důležité je, aby při rychlém a krátkém nádechu opravdu bříško poskakovalo a fungovala tak správně bránice. Pro kontrolu žákům slouží položená ruka na břiše.

### **Horká polévka (Willey 2019)**

- Cíl: posilování pružnosti bránice
- Provedení: Během cvičení se žáci zhluboka nadechují a při výdechu říkají: „*Je ho-ho-ho-ho-horká!*“ Tento proces opakují nejméně dvakrát. Cvičení ukončuje nádech a výdech.
- Průvodní text: Máš horkou polévku pokaždé k obědu tak jako já? Určitě se ti někdy stalo, že ses nemohl dočkat, až ji ochutnáš a spálil ses, protože byla vařící. Abys ji mohl jíst, nejprve foukáš, aby se ochladila a nespálil ses. Pojd' si takovou horkou polévku trochu ochladit, aby byla tak akorát k jídlu! Před sebou máš talíř s horkou polévkou, dlouze se nadechni nosem a začni pomalu foukat přes našpulenou pusou. Ochladil jsi ji dostatečně? Ještě jednou se nadechni nosem a pomalu foukej. Pojd' trochu polévky ochutnat. „*Je ho-ho-ho-ho-horká!*“ Nespálil ses? Pojd' ji ještě trochu ochladit. Pořádně se dlouze nadechni nosem a foukej ústy tak dlouho, jak nejdéle to vydržíš. Opět malinko ochutnej. Jé, ta je ale dobrá, už je akorát k jídlu! Už je všechna polévka sněžená. Naposledy se dlouze nadechni nosem a pomalu pusou vydechni všechen vzduch do dále.
- Pozor: Během hlubokého nádechu se může žákům stát, že se jim zvedají ramena. Učitel musí dbát na to, aby ramena zůstala na svém místě. Při vyřčení fráze „*Je ho-ho-ho-ho-horká!*“ by měla poskakovat bránice. Žáci to pocítí, když si položí svoji dlaň na břicho, při správném provedení ucítí jeho pohyb.

### **Zastavujeme koně „prrrr“ (Tichá 2014)**

- Cíl: posilování pružnosti a výkonnosti břišního svalstva
- Provedení: Žáci se posadí na kraj své židličky, kolena dají od sebe a chodidla směřující mírně dopředu jsou opřena celou svou plochou o zem. Ruce předpaží, mírně pokrčí a lokty směřují do stran. V této pozici jsou žáci připraveni,

aby zastavili koně pomocí opratí, které pomyslně drží. Zastavení koní je třikrát za sebou pomocí citoslovce „Prrrr“. Celé cvičení se několikrát opakuje.

- Průvodní text: Už jsi někdy jel na koni? Teď máš jedinečnou příležitost! Hezky se posaď na kraj své židličky, kolena dej od sebe a svá chodidla posuň mírně dopředu. Předpaž ruce, pokrč je, zvedni lokty a směřuj je do strany. Teď chytň opratě svého koníčka. Dlouze se nadechni nosem a zastav cválajícího koníčka. Natřikrát přitáhni opratě: „Prrr, prrr, prrr.“ Ale koníček se nezastavil, cválá dál. Opratě musíš opravdu pevně přitáhnout. Pojď ještě jednou zkusit zastavit koníčka! Zhluboka se nadechni nosem a přitahuj pevně opratě: „prrr, prrr, prrr.“ Už se ti koníček zastavil?
- Pozor: Nejdůležitější je, aby mezi jednotlivými „prrr“ byl pohyb břicha. Při výslovnosti se zapojí břišní svaly, které se následně uvolní během pauzy. Tento proces se opakuje pokaždé, když žák vysloví citoslovce „prrr“. Pokud by nenastalo povolení svalů, docházelo by k postupné tenzi, což by zamezilo posílení pružnosti těchto svalů.
- Obměna: Obměnou cvičení může být projížďka krále po království se zastávkami v každé chaloupce. Žáci chodí vzpřímeně a uvedou tak svého koníčka do pohybu. Když uvidí před sebou chaloupku, dlouze se nadechnou nosem a třikrát pevně přitahují opratě pomocí citoslovce „prrr, prrr, prrr“, aby koníčka zastavili. Během projížďky si může koník odfrknout či si může procvičit svůj hlas pomocí citoslovce „lhahááá“. Samozřejmě další aktivity, které kůň může vykonávat, jsou vítány!

#### **Vůně květiny (Tichá 2014)**

- Cíl: nácvik prohloubeného nádechu a pružného, měkkého výdechu
- Provedení: Žáci pomyslně držíce květinu si k ní zlehka přivoní. Při výdechu s citoslovcem „fúúúú“ vrací květinu zpátky. Následně se snaží sfouknout jeden okvětní lístek po druhém. Zprvu sfoukávají dva lístky, dále se pokusí sfouknout tři lístky, a pokud si troufají, mohou sfouknout až čtyři okvětní lístky. Nakonec sfouknou velkým výdechovým proudem všechna bílá chmýří z představy odkvetlé pampelišky.

- Průvodní text: Vsadím se, že jsi někdy utrl kytičku, třeba pro maminku. Představ si, že jsi na louce a kolem sebe máš samé krásné květiny, až přechází zrak. Nemůžeš si vybrat, která je ta pravá pro maminku. Zkusíš ji najít pomocí vůně. Pomyslně držíš v ruce květinu a chceš si k ní přivonět. Dlouze nasaj vůni nosem a s výdechem ji vrať zpátky. „Fúúúú.“ To je ona! A pro maminku máš vybranou krásnou kytičku. Vezmi si do ruky jinou kytičku. Co se to s ní stalo? Kytičce odpadnul jeden okvětní lístek. Chceš sfouknout další okvětní lístek. Dlouze se nadechni a prudce sfoukni vybraný okvětní lístek. Dokážeš na jeden nádech sfouknout dva okvětní lístky na dvě fouknutí? Zhluboka se nadechni nosem a začni foukat. Podařilo se! Dokážeš opět na jeden nádech sfouknout tři nebo čtyři okvětní lístky? Pojd' to zkusit! Teď se ale pořádně nadechni nosem a začni sfoukávat okvětní lístky, hezky jeden po druhém. Kolik se ti podařilo sfouknout okvětních lístků? Představ si, že teď držíš v ruce odkvetlou pampelišku. Pojd' sfouknout bílé chmýří z odkvetlé pampelišky! Nadechni se nosem a prudce sfoukni bílé chmýří. Sfoukl jsi všechno chmýří, nebo ti na pampelišce nějaké zůstalo?
- Pozor: Pedagog by měl sledovat, jakou skulinku mají žáci během sfoukávání lístků a následného sfouknutí bílého chmýří mezi svými rty. Pokud je skulinka užší, zapojení bránice je daleko intenzivnější a pohyby břicha jsou viditelnější. Důležité je, aby se žáci nepředýchávali, poněvadž by nedocházelo k přirozenému nádechu, ale naopak k přetlaku vzduchu, což by způsobilo přepětí dechových svalů a mezi sfoukáváním lístků by nenastalo povolání svalů, ale jejich tenze.

#### **Parní mašina (Tichá 2014)**

- Cíl: pružnost a posilování dechových svalů
- Provedení: Žáci se ve dvojicích postaví proti sobě. S výdechem dá každý svoji levou ruku v pěst a předsune ji, posléze ji vystřídá pravá ruka. Rychlost pohybu se koordinuje dle vyslovení hlásky „š“ s pohybem rukou.
- Průvodní text: V dávných dobách se jezdívalo také mašinkou, ale jakou! Jezdívalo se mašinkou parní. Dnes již jezdí parní mašiny pouze při oslavách. Možná, že jsi měl štěstí a jel jsi na výlet takovou mašinkou. Pokud ne, nevadí!



Právě ses proměnil ve starou parní mašinku. Postavte se dvě parní mašinky proti sobě. S výdechem budete nejdříve předsunovat levou a pak pravou pěst. Vždy, když předsunete ruku vpřed, zazní zvuk „š“. Pojd' si to vyzkoušet! Dlouze se nadechni, předsuň levou pěst a zároveň řekni „š“. Teď předsuň pravou pěst a opět zároveň s pohybem vyslov: „š“. Tuto koordinaci zvuku s pohybem opakuj stále dokola. Podařil se ti sjednotit pohyb se zvukem? Teď si představ, že parní mašinka jezdí přes pražce. Zvuk pražců teď napodob rytmičovaným spojením „cs, š, ph“. Nezapomeň, co pohyb, to změna spojení! Pojd' na to. Zhluboka se nadechni a mašinka se pomalu vydá na cestu. Mašinka se pomalu rozjíždí, až nabere plné rychlosti. Nakonec se blíží k vlakovému nádraží a mašinka úplně zabrzdí. Dařilo se ti pohyb sjednotit se zvukem i v plné rychlosti?

- **Pozor:** Zásadní je, aby během cvičení nenastávalo zatuhnutí svalů v oblasti ramen. Pokud by se tak stalo, došlo by zároveň k přepětí krčních svalů. Pedagog celou situaci sleduje a popřípadě žáka upozorní na důležitost uvolnění během cvičení.

#### **Foukáme na spálený prst (Tichá 2014)**

- **Cíl:** posilování aktivity bránice
- **Provedení:** Žáci zdvihnou svůj ukazováček a dají si ho před pusou. Následně foukají na spálený prst a snaží se zchladit zranění. Cvičení se může provádět vsedě, vestoje, ale také vsedě na koberci, je možné provádět i při pomalé chůzi.
- **Průvodní text:** Představ si, že sis právě spálil prst. Dej si zraněný prst před pusou, dlouze se nadechni nosem a jemně si ho pofoukej. Opakuj foukání tak dlouho, dokud nebude spálený prst zchladlý. Už je to lepší?
- **Pozor:** Při nádechu u žáků může docházet ke zvedání ramen, ale pedagog pobídne žáky, aby více našpulili rty, tím se prohloubí jejich dech a zamezí se zvedání ramen. Při správném provedení žáci ucítí chladný proud vzduchu.

### **Pliváme 'ptfuj' - smetení smítka z jazyku (Tichá 2014)**

- Cíl: pružné zapérování bránice
- Provedení: Ve správném pěveckém postoji si chce žák odstranit smítko ze svého jazyka. Lehce, ale přesto pevně vysloví citoslovce „ptfuj“. K vyslovení dochází až ve chvíli, kdy mají žáci své rty mírně našpulené.
- Průvodní text: Představ si, že se ti smítko dostalo na špičku jazyka. To je ale nepříjemné! Pojd' ho rychle dostat pryč. Dlouze se nadechni nosem a drobounce, ale intenzivně odraz špičku jazyka od mírně našpulených rtů. „Pt Fuj!“ Smítko je jakoby přilepené. Co se dá dělat, zkus ho ještě jednou dostat pryč. Opět se nadechni nosem a hbitě odraz jazyk od rtů. „Pt Fuj!“ A zase nic. Pořád tam je! Naposledy nasaj vzduch nosem a opět intenzivně odraz jazyk od rtů. „Pt Fuj!“ Sláva, a je pryč!
- Pozor: Pedagog by si měl během cvičení u žáků všimnout správného pěveckého postoje, aby nedocházelo k hrbení zad a předsunutí hlavy. Tím by se propadla hrudní kost, pěvecký postoj by nebyl správný a nemohlo by tak docházet ke správnému dýchání během cvičení. Toto cvičení se nedoporučuje vykonávat v chřipkovém období či při výskytu jiných respiračních onemocnění, a to kvůli většímu přenosu virů a bakterií.

### **Pískáme (Tichá 2014)**

- Cíl: pružné zapérování bránice
- Provedení: Žáci našpulí své rty. Nadechnou se a začínají pískat. Následně své pískání přerušují výdechovým proudem. Cvičení se opět provádí ve správném pěveckém postoji – sed, stoj.
- Průvodní text: Už jsi někdy zkusil pískat? Možná, že se ti to dařilo, možná, že ne. Pojd' to zkusit! Hodně našpul rty. Dlouze se nadechni nosem a zkus dlouze zapískat. Výborně, a teď pískání přerušuj. Opět se dlouze nadechni a výdechem pískot přerušuj. Dařilo se ti to? Co dělalo břicho? Zůstala ramena v klidu?
- Pozor: Pedagog by měl ohlídat, aby se žáci pouze jedenkrát nadechli před přerušovaným pískáním a dlouhé pískání tak následně krátce přerušovali dechem. Důležité je, aby se žáci během každého přerušovaného pískání

nenadechovali. Při správném provedení cvičení by vždy u žáků mělo být viděno poskakující břicho. Díky cvičení posilují pružnost bránice.

#### **Dýcháme na studené okno (Tichá 2014)**

- Cíl: pružný brániční dech, pěvecké nastavení úst, jazyka a rtů
- Provedení: Žáci si před ústa dají dlaň své ruky směřující prsty vzhůru. Následně dýchají do dlaně, jako na zamrzlé okno. Pružné břicho si žáci kontrolují přiloženou dlaní druhé ruky. Cvičení se může realizovat vsedě na židli, vestoje či vsedě na koberci.
- Průvodní text: Vsadím se, že jsi někdy zkoušel v zimě dýchat na studené okno. Co se s okýnkem stane, pokud na něj budeš dýchat? Na okýnku se v místě dechu vytvoří zamžené kolečko, na které následně můžeš kreslit či psát. Pojď si takové dýchání na okýnko vyzkoušet. Zvedni si dlaň jedné ruky před pusou, nadechni se nosem a dýchej na studené okno. Co dělalo tvé břicho? Opravdu jsi okénko rozehrál?
- Pozor: Důležité je, aby žáci při nádechu zbytečně nezvedali ramena. Pedagog díky položení svých dlaní na žákova ramena tak zklidní jejich pohyb. Měl by si ovšem všimnout také toho, aby zbytečně nepřeháněli intenzitou dechu. Cvičení však navozuje důležitý návyk pro zpívání, a to díky špičce jazyka opřené o spodní řezáky a mírně našpuleným rtům. Tím se artikulační aparát nastaví do správné polohy, se kterou je spojená propojenost a vyváženost dechové aktivity, tvořící tak základ pro správné zpívání.

#### **Pátráme čichem (Tichá 2014)**

- Cíl: posilování nádechového svalstva
- Provedení: Žáci volně otáčejí hlavu a díky představě čichání pátrají po zdroji zápachu. Dokonce se mohou za pachem i vydat.
- Průvodní text: Viděl jsi někdy v akci pátracího policejního psa? Dnes se v takového pátracího psa proměníš. Dokážeš čichem vypátrat, odkud se bere závan pachu? Dlouze se nadechni nosem a čichej. Už víš, odkud se pach bere? Necítíš tady ještě něco? Znova se dlouze nadechni nosem a řádně čichej. Dokážeš rozpoznat pach, který jsi nasál?

- Pozor: V tomto cvičení se velice zapojuje bránice s mezižebními svaly, a to díky savému reflexu s mírně rozšířenými nosními dírkami a přikrčeným nosem. Nastává tak hluboký energický nádech s viditelnými pohyby v břiše a spodní části žeber. Při nádechu by si měl pedagog u žáků všimnout, aby ramena zůstala uvolněná a nezvedala se.

#### **Fňukání (Tichá 2014)**

- Cíl: propojení bránice a rezonančních prostorů masky
- Provedení: Žáci přikrčí nos a vzápětí hlasitě fňuknou. Fňukání je několikrát za sebou. Cvičení může být provedeno vsedě, vleže, vstoje, ale i v tureckém sedu.
- Průvodní text: Slyšel jsi někdy fňukat nějaké smutné zvířátko? Pojď si takové fňukání vyzkoušet! Dlouze se nadechni a fňukni si. Pozoruj, co se děje s bříškem. Pojď si fňukání zopakovat. Zhluboka se nadechni nosem a opakovaně fňukej. Cítíš pohyby v bříšku?
- Pozor: Při provedení cvičení si pedagog u žáků všímá, jestli jsou ve zvuku slyšet nárazy či ne. Pokud ano, je to kvůli prudkému rozražení sevřeného hrdla. Pedagog upozorní žáky, aby si ukazovákem lehce nadzvedli špičku nosu, tím se otevrou cesty do rezonančních prostor v obličeji a smrknutí, které vychází od bránice, je díky otevřenému hrdlu uvolněnější.

#### **Pozvolné, postupné rozesmátí (Tichá 2014)**

- Cíl: uvolnění bránice a její rozkmitání
- Provedení: Zprvu se pomalu rozhýbává bránice pomocí odheknutého „h“, následuje uchechtávání a celé cvičení končí smíchem.
- Průvodní text: Představ si, že ses právě proměnil v šaška, který se neustále směje. Nejdříve si několikrát odhekní „h“, následně se uchechtni a plynule přecházej do úplného smíchu. Pojď si to vyzkoušet! Dlouze se nadechni nosem a postupně se začni smát. Jak ti to šlo? Rozesměj se ještě jednou, a teď pořádně. Dlouze se nadechni a začni se smát. Líbilo se ti pořádně se rozesmát?
- Pozor: Důležité je, aby se bránice postupně rozhýbávala od nejmenších pohybů k vystupňovaným pohybům, až jsou pohyby bránice samovolné. To zaručí

prvopočáteční odheknutí „h“ přes uchechtávání až k samotnému smíchu. Smích je pro lidské tělo velice zdravý a také navozuje dobrou náladu, která je u žáků během hodiny velmi důležitá pro uvolnění napětí. Pedagog by ovšem měl kontrolovat, aby se smích neproměnil v řev, pak by mohlo docházet k přepětí hlasivek a také k zatuhnutí krčních svalů.

#### **Slepice vyplašená z hnízda (Tichá 2014)**

- Cíl: uvolnění bránice a její aktivizace
- Provedení: Žáci se promění ve vyplašenou slepici, kterou napodobují nejen kvokáním „ko-ko-ko-ko“, ale také svojí mimikou a pohybem.
- Průvodní text: Určitě znáš hospodářská zvířata. Mezi hospodářská zvířata patří také slepice. Slepice snáší vejce, umí hrabat, ale také hlasitě kvokat. Představ si, že se z tebe stala slepice. Sediš na hnízdě a právě tě někdo z hnízda vyplašil. Ty se lekneš, vyběhneš a nepřetržitě kvokáš. Pojď si takové kvokání vyzkoušet! Dlouze se nadechni nosem a kvokej: „Ko-ko-ko-ko.“ Dokážeš ke kvokání přidat pohyb a dokonce i pohled vystrašené slepice? Jistě to zvládneš! Zdlouha se nadechni nosem a předved' vystrašenou slepici. „Ko-ko-ko-ko!“ Dokázal jsi předvést vyplašenou slepici tak, jak jsi opravdu chtěl?
- Pozor: Kvokání velice aktivizuje nejen bránici, která je díky cvičení posilována, ale celý dechový a artikulační aparát. Pedagog má za úkol pouze mírnit divoké projevy u žáků, ale jinak nechává prostor pro rozvoj fantazie a spontánnosti.

#### **Poplašné varování v opičí tlupě (Tichá 2014)**

- Cíl: uvolnění bránice, její aktivizace, otevření hrtanu
- Provedení: Žáci se promění v opice a vytvoří tlupu. Svým zvukem „ho-ho-ho-ho-ho“ varují před nebezpečím, na které ukazují rukou. Varovný signál „ho-ho-ho-ho-ho“ zní ve vyšší poloze.
- Průvodní text: Představ si, že se nacházíš v opičí tlupě. Domlouváte se pouze opičí řečí: „ho-ho-ho-ho-ho“. Najednou uvidíš nepřítele. Pozor, hrozí nebezpečí! Rozhodneš se varovat ostatní opičky. Ale pozor! Protože jsi malá opička, tvůj varovný signál zní vysoko. Nadechni se nosem a začni vysílat varovný signál: „Ho-ho-ho-ho-ho!“ Tlupa už ví, že se blíží nebezpečí, ale neví, odkud přichází.

Znovu se pořádně nadechuješ nosem, vysíláš varovný signál „*ho-ho-ho-ho-ho*“ a ukazuješ k místu nebezpečí. Vysílej varovný signál, aby opravdu každá opička věděla, že se blíží nebezpečí. Naposledy se nadechni nosem a začni intenzivně vysílat varovné signály „*ho-ho-ho-ho-ho*“! Jsou již všechny opičky schované v bezpečí?

- Pozor: Vyslovení opičích zvuků „*ho-ho-ho-ho-ho*“ posiluje pružnost dechového aparátu a propojením se správnou artikulací se docílí uvolněného hrdla. Tato uvolněnost a pružnost je důležitá, aby se postupně svaly krku a břicha nedostávaly do křeče. Pedagog nechává prostor žákům, aby se chovali jako tlupa, a ne jako jednotlivci. Důležité ovšem je, aby varovný signál zněl vysoko posazeným hlasem a tím se zároveň procvičoval hlavový tón. Pokud si pedagog všimne, že u žáka je varovný signál vysílán v nižší poloze, připomene mu, že je malá opička a má varovný signál, který zní vysoko.

#### **Hrdlička (Tichá 2014)**

- Cíl: posílení dechového svalstva a jeho elasticity
- Provedení: Pedagog cvičení nejdříve předvede a následně se k němu žáci přidají. Do našpulených rtů výdechový proud vzduchu rozkmitá špičku jazyka a vznikne citoslovce „*cukrú, cukrú*“.
- Průvodní text: Víš, že se ptákem roku 2019 stala hrdlička divoká? Pokud jsi to nevěděl, tak nevádí, protože teď si to již určitě zapamatuješ! Představ si, že znám jednu říkanku o hrdličce. Klidně se posad' a poslouvej! „*Cukrú, cukrú, cukruju, hrdličku svou miluju. Jsem s ní pořád, mám ji rád, chtěl bych jí i pusu dát.*“ Líbila se ti říkanka o hrdličce? Hrdličku vždy poznáš podle krásného cukrování: „*Cukrú, cukrú.*“ Teď si takové cukrování sám vyzkoušíš! Nadechni se nosem a dvakrát zacukruj: „*Cukrú, cukrú!*“ Máš u cukrování našpulená ústa? Kmitá ti vpředu volně jazýček? Pojd' zacukrovat ještě jednou. Dlouze se nadechni nosem a cukruj: „*Cukrú, cukrú!*“ Dokážeš ponechat zvuk znít co nejdéle? Naposledy se zhluboka nadechni nosem a dlouze cukruj: „*Cukrrrúúúú, cukrrrúúúú!*“
- Pozor: Důležité je, aby jazyk volně kmital vpředu a zvuk byl ponechán znít co nejdéle. Díky našpulení rtů dochází k výraznému spojení zapojené bránice

s kmitající špičkou jazyka. Pedagog sleduje u žáků, jestli nemají předsunutou bradu či nemají zvednutá ramena, pokud ano, následuje jejich náprava.

### **Tajné heslo (Tichá 2014)**

- Cíl: výrazná artikulace rtů posílí zapojení bránice
- Provedení: Vytvoří se tajná hesla, která obsahují hlásky *s, š, f* nebo *k, p, t*. Například vytvořené heslo „*kapitán*“ se musí vyslovit tak potichu, aby nikdo jiný heslo neslyšel, ale ovšem zřetelně.
- Průvodní text: Představ si, že se nacházíš před tajnou místností. Ta je ovšem přísně střežena. Aby ses dostal do místnosti, potřebuješ k tomu tajné heslo. Pozor, smí ho slyšet pouze strážce, který tajnou místnost hlídá! Připrav se na zašeptání tajného hesla strážníkovi. Nadechni se nosem a šeptej: „*Kapitán.*“ Strážce ti moc nerozuměl, a tak ti heslo neuznal. Musíš ještě jednou. Výrazně šeptej na okraji rtů! Zhluboka se nadechni a teď pomalu a zřetelně šeptej tajné slovo: „*Kapitán.*“ Výborně, strážce ti uznává tajné heslo a můžeš vstoupit do místnosti!
- Pozor: Při vyslovení jednotlivých souhlásek může dojít k sevření hrdla, ale díky použití těchto hlásek ve slovech se uvolní dechový aparát, který posiluje pružnost bránice, a dále procvičuje mluvidla. Aby žáci ve cvičení byli zaujati hrou a cvičení tak bylo efektivní, je pedagogova úloha důležitá u podporování motivace žáků.

### **Koktání (Tichá 2014)**

- Cíl: propojení artikulace s pružnou bránicí
- Provedení: Žáci rychle, ale zřetelně vyslovují různá slova, a to slova náročnější na výslovnost (Popokatepetl), slova zvířecí řeči (kachní, slepičí,...) nebo různá slova vyslovují zakoktaně, ať už jde o názvy věcí (pero) či jmen (Dana).
- Průvodní text: Stalo se ti, že ses někdy zakoktal? Představ si, že umíš pouze koktat. Nejdříve si procvič mluvidla. Dokážeš rychle, přesto zřetelně vyslovit slovo Popokatepetl? Připrav se! Nadechni se nosem a vyslov *Po-po-ka-te-pe-tl*. Teď napodob kachní řeč: „*Ga-ga, ga-ga, ga-ga.*“ Podaří se ti nakonec zakoktat

jméno Dana? Dlouze se nadechni a koktej: „*Da-da-da-da-da-na.*“ Poskakovalo ti při koktání břicho?

- **Pozor:** Pedagog by si měl u žáků všimnout toho, aby během cvičení byla artikulace lehká a pružná, ale zároveň nebyla zatěžkaná či tlačena silou. Poté by se uzavíraly cesty výdechovému proudu a svaly by se dostávaly do tenze. Aby tato situace nenastala, je důležité, aby výslovnost byla měkká, nevyražená a s pocitem uvolněné čelisti, která se pohne po každé slabice. Díky pevné výslovnosti se aktivizuje bránice, jejíž pružnost se během cvičení posiluje.

## 11 Artikulační cvičení

Protože je během zpívání kladen důraz na správnou výslovnost, měla by být mluvidla řádně procvičena. K tomu slouží různé druhy slovních spojení, říkaček či jazykolamů, které jsou rozděleny na dvě základní části. První oblast se zaměřuje na procvičení samohlásek, zatímco druhá na procvičení souhlásek. Obě oblasti jsou zároveň rozděleny do skupin s ohledem na procvičení vybrané hlásky. Cvičením se nezdokonaluje pouze správnost výslovnosti, ale díky vhodně vybraným hláskám se procvičuje pružnost dechu a u některých vybraných cvičení se dokonce zároveň aktivizují rezonanční prostory.

### 11.1 Artikulační cvičení hlásek – samohlásky

#### A

- Amálka papala papáníčko, pokapala kanapíčko.
- Já rád játra, ty rád játra.
- Má máma má málo máku.
- Mezi domama má má máma malou zahrádku.
- Ráda vstávám v rána smavá, šťastná, zdravá, usměvavá.
- Svatá Anna chladna z rána.
- Táta mává, máma mává.
- U Dunaja stála, napájala páva.



## E

- Befeleme pes se veze.
- Elen se vesele veze s jelenem přes celé meze.
- Heleme se, jak se nese, Hela v lese!
- Jelen letěl jetelem, jetelem letěl jelen.
- Leze, leze po železe, nedá pokoj, až tam vleze.
- Meleme vesele, vezeme se v létě.
- Mléčné nebe se klene večerem.
- Nemelem, nemelem, jeden den bez beden.
- Vesel jen vesele, vesele ven z postele.

## I, Y

- Kdyby byly chyby zbyly.
- Kdyby byly ryby.
- Kdybys nebyl býval kýval, nebyl by se mýval hýbal.
- Bílý sníh, s ním víří výři a netopýři.
- Čím blíže k cíli, tím víc víry, i když síly mizí.
- Míním, míním, nevymíním.
- Nemám rýmy na piliny ani šprýmy na ty mlýny.
- Svítej, svítej, svítáníčko.
- V naší peci piští myši, v naší peci psíci spí.
- Vinní i nevinní filištíni.
- Vlaštovičko, vítej, vítej, do chlíva nám lítej, lítej!

## O

- Hop, hop, hop, jako pod poklop.
- Obral obra o sto ovcí.
- Okolo dokola, od vody do vody, vodovod z Podolí.
- Olga volala kosa, toulá se okolo polobosa.
- Pojď a zvoň, kovová podkovo!
- Prorok Krok rok co rok prorokoval dobrý rok.

- Rozvod vody vodovodem.
- Vokolo, Vávro, vokolo!

## U

- Bubeník bubnuje na buben: „*Bum, bum, bum.*“
- Já fárám dolů do dolů a doluju rudu.
- Já jdu domů z nákupu, dám ten nákup na kupu.
- Půjč mi Julku, půjč mi půlku, nůž a hůlku.
- Urban uhlí kupuje, u uhlíře hubuje.
- Usuš, Kubo, kupu hub.
- V dubnu u dubu usnul v kruhu muž.
- V půlkruhu trubců zvuk trub v úlu u trůnu.
- Zvuk bubnů duněl při ústupu pluku.

## OU

- Bouda s loukou je skoupou touhou.
- Hloupí koulí spoustou boulí.
- Houpou, houpou, houpačkou houpavou.
- Houpy hou, krávy jdou, nesou mlíko nad vodou.
- Chroupou oukrop s pouhou houskou.
- Kolouch s mouchou houpou mnohou nohou.
- Mám rád tichou moudrost soumraku.
- Ploužil se dlouze pouhou strouhou dlouhou.
- Svou dlouhou rouškou s loutnou pouhou hrou.
- Tou řekou toulavou vory proplouvají.

### 11. 2 Artikulační cvičení hlásek – souhlásky

#### B, P

- Běžela beruška v brekotu, byla bosa bez botů.
- Bubeník bubnuje na buben: „*Bum, bim, bum, bim, bum, bumtarata, bum!*“
- Bláhový blondýn s bledou blondýnou bloudili blízko Blanska.
- Na Prokopa promokne kdekerá kopuletá kopa.

- Kopyta kobyly klapala: „*Klepity, klepity, klap.*“
- Pan kaplan v kapli plakal.
- Pepík pořád pletl Popokatepetl.
- Pokopete-li mi to pole, nebo nepokopete-li mi to pole.
- Poslal posel posla pro slámu.
- Podkopeme my ten Popokatepetl tunelem nebo nepodkopeme my ten Popokatepetl tunelem?
- Od poklopu ku poklopu kyklop kouli koulí.

## **D, T**

- Zamete to ta tety nebo nezamete to ta teta?
- Ta teta si to tam mete!
- Tři sta třicet tři stříbrných stříkaček stříkalo přes tři sta třicet tři stříbrných střech.
- Datel dutě zadutal nad dutou dutinou dubu.
- Devět set devadesát devět dní.
- Dudák dudal dům od domu.
- Zadudej, dudáčku, zadudej.
- To ty, táto? Toto, to tato teta tuto tetu tahá.
- Dutý datel tady tudy dá tam tudy tyto dudy.

## **Ť, Ď**

- Kotě v bytě hbitě motá nitě.
- Ďábelský ďábel s ďábelskou ďáblicí dělali divy v Ďáblicích.
- Labutě, bílé labutě, kam chodíte na kutě?
- Vtipálek má vtip, řekne-li vtip líp.

## **K, G**

- Na klavír hrála Klára Králová.
- Královna Klára na klavír hrála.
- Od poklopu ku poklopu kyklop kouli koulí.
- Kobyly kopyty klapala.

- Kráky krák, měl sít mák.
- Kukačka kuká své kukání, kvočna zas kvoká v kukani.
- Žába kváká „kva, kva, kva“.
- Gustav, Gustav, Gusta, chutná mu langusta.
- Gusta zhusta s gustem góly chystá, Gábinka mu tleská.
- Golman góly chytat umí.

## N, Ň

- Nanyňka nám něco nese, nezapomněla nic v lese.
- Nenaolejuje-li to Julie, naolejuji to sám.
- Pinkalinka, pinkalinka, Pánu Bohu do okýnka.
- Niněrista s niněrou neřekl ani ň.
- Tanyny, Nanyňko, tananá.
- Tonka tenká jako Lenka, lepší tenká Apolenka.
- Ničemník ničemně zničil pomník.

## F, V

- Víno voní, vůně vane.
- Vávro, vidle vem, vyžeň vlka ven. Vávra vidle vzal, vlka ven vyhnal.
- Ferda fouká fujaru, Fanka frčí na faru.
- Foukej, foukej, větříčku.
- Lékárník Famfule zfamfrněl Filipku.
- Veverka ve větvích bývá, větvemi jí vítr kývá.
- Vyskočil vyskočil, Vyskočilku přeskočil. Vyskočilka vyskočila, Vyskočila přeskočila.

## S, Z

- Strč prst skrz krk.
- Osol si solí lososa.
- Piksla splaskla.
- Nesnese se se sestrou ani se svou sestřenicí.
- V lese se sesedly děti.

- U Sedlce v lese se sesedli sedláci.
- Sviť, měsíčku, sviť, ať mi šije niť.
- Sysel se syslicí sesedli se ve vysokém sadě.
- Zlou Zuzanu bolí zuby.
- Hvízdá Meluzína: „Zima je tu, zima!“
- Z kuskusu si ukusoval jako ze zákusku kousek po kousku.
- Zebru zebou zuby, zubr se zas zubí.
- Zalezl zajíc do zelí, zavolej na něj, Zdeňku! Zavolal Zdeněk zajíce, zajíc je ze zelí venku.

## Š, Ž

- Šel pštros s pštrosicí a s pštrosáčaty na pštrosí procházku.
- Strýček Šusta sušil švestky v Sušici.
- Osuš si šosy.
- Šašek plaší šeptem myši, však ho myši špatně slyší. Myš už myši šušká v uši, šašek šišlá víc než tuší.
- Poslali mě naši k vašim, aby přišli vaši k našim. Jak nepřijdou vaši k našim, tak nepřijdou naši k vašim.
- Žába touží žít v louži.
- Žalně svou žalobu žaluje žába žabáku v kaluži.

## J

- Jarka jídá jitrnice, jen jí dejte ještě více.
- Nenaolejuje-li to Julie, naolejuji to já.
- Jelen letěl jetelem, jetelem letěl jelen.
- Nalejete-li mi do té olejničky oleje ze zaolejované olejnice?
- Letěl jetelem jelen? Jelen letěl jetelem. Jetelem jelen letěl? Jelen jetelem letěl. Letěl jelen jetelem? Jetelem letěl jelen.

## H, CH

- Ejchuchů, ejchuchů, já mám mouchu na uchu.
- Hynek hledá houby, není hloupý, najde houby.
- Houpy hou, houpy hou, houpity houpity hou.
- Huhňa hodně huhně, že hýl hnoji uhne.
- Plachá ostýchavá chudinka chudého neochudí.
- Chocholoušek chocholatý, s chocholouškou chce do chaty.
- Chytrý chachar se chechtá.
- Lachtan lehce lechtal, chechtal se a chechtal, chundelatý chuligán, lachtan, chuligán.

## L

- Nejkuřoulkatější kulička.
- Lelek se leká lelka.
- Lelek se lekl lelka, mléko přelila selka.
- Zalyžařivší si lyžař potkal nezalyžařivší si lyžařku.
- Lovce vedle lovce loví jalovici u jalovce.
- Melou-li v Lounech melouny, semelou i lemouny.

## R

- Petr Fletr pletl svetr.
- V roli lorda Rolfa hrál Vladimír Leraus.
- „Krá, krá, krá“, kráká vrána do dvora.
- Krok po kroku Prokop kropil koku při pokru.
- Mrně v Brně vrní v trní, že ho brní brňavka.
- Krach, krach, krach, rarach už má strach!
- Říša roztrhl si svetr, má tam díru jako metr.
- Žalovala stará straka na raka, že jí vybral včera mladá stráčata.

## Ř

- Kmotře Petře, nepřepepřete mi toho vepře.
- Tři tisíce tři sta třicet tři stříbrných stříkaček stříkalo přes tři tisíce tři sta třicet tři stříbrných střech.
- Byl jeden Řek a ten mi řek, abych mu řek, kolik je v Řecku řeckých řek. A já mu řek, že nejsem Řek, abych mu řek, kolik je v Řecku řeckých řek.
- Přemysl Řehoř řezbář byl, dřeváky ze dřeva vytvořil. Při záři zářících zřítelnic zřejmě se Jiřině dvořil víc.

## C, Č

- Cáčorka capala cestičkou, Pocákala ji celičkou.
- Na cvičišti čtyři svišti piští.
- Naše posvíceníčko je ze všech posvíceníček to nejposvíceníčkovatější posvíceníčko.
- Čichá, čichá kočička, kdopak capká u mlíčka?
- Paci paci pacičky, táta koupil botičky.
- Cinky cák, bum a bác, sklenic, tácků plný tác pustil strýček Bonifác.
- A nakonec cinkne zvonec, cinkne zvonec – zvoneček, a ten cinká koneček.
- Čimčarára, tím ta čára.

## 12 Hlasová cvičení

Veškerá hlasová cvičení, která jsou zaměřená na rozeznění hlavové rezonance, by měla být prováděna ve vyšší hlasové poloze, která je pro děti přirozenou polohou. Aby i v této vyšší hlasové poloze nedocházelo u dětí ke křiku, pedagogovým úkolem je, aby celkovou hlasitost reguloval a spíše žáky nabádal k tomu, aby zpívali slabě a připomínal jim, že jsou přeměněni např. v malého čertíka, malé zvířátko, malou kuličku či malý zvoneček dle daného cvičení. Tím i jejich vyluzovaný zvuk zní ve vyšší poloze a díky hlavové rezonanci přední části obličeje zpívají tzv. „do masky“.

## 12. 1 Rozeznění hlavové rezonance

### Hra na čertíka (Tichá 2007)

- Provedení: Začíná se třesením hlavy ze strany na stranu v mírném předklonu. V této poloze žáci straší jako čerti pomocí citoslovce „blll“. Celé cvičení může zakončit dialog dvou čertíků čertovskou řečí.
- Průvodní text: Právě jsi byl proměněn v čerta. Neumíš mluvit, ale pouze blekotáš: „Blll.“ Svým blekotáním chceš někoho vystrašit. Mírně se předkloň, třes hlavou a začni strašit: „Blll!“ Nikoho jsi nevystrašil, musíš strašit pořádně. Pojd' to zkusit ještě jednou! Nezapomínej při strašení mírně třepat hlavou. Nosem se zhluboka nadechni a výrazně blekotej: „Blll!“ Vystrašil jsi někoho? Ne? Tak musíš ještě jednou strašit, ale teď opravdu pořádně! Naposledy se řádně nadechni nosem a straš, jak nejlépe dovedeš. „Blll!“ Kolik strašpytlů se ti podařilo vyděsit?
- Pozor: Důležitou roli ve cvičení hraje třesení hlavy, při kterém se uvolní krční i mimické svaly a citoslovce „blll“ je pro děti jednodušší na výslovnost a dodá na rychlosti při jeho vyslovení za pomoci uvolněného jazyka. Jinak by mohlo docházet k tenzi krčních i mimických svalů, ale také i kořene jazyka.

### Zvířátka se domlouvají (Tichá 2007)

- Provedení: *Zvířátka se domlouvají* je dialogovým cvičením, při kterém si každý žák vybere, čím chce být, jestli koníčkem, žabkou či kukačkou. Při dialogu se koníček domlouvá odfrknutím, žabka kvákáním a kukačka kukáním.
- Průvodní text: Představ si, že se zvířátka domlouvají, ale každé jinou řečí! Koníček odfrkuje, žabka kváká „kva-kva“ a kukačka kuká „ku-ku“. Vyber si ze zmíněných zvířátek zvířátko, ve které se proměníš. Dlouze se nadechni nosem a začni se domlouvat s ostatními (třídou zní odfrkávání koně, „kva-kva“ a „ku-ku“). Teď si vyber jiné zvířátko, ve které se proměníš. Opět se nadechni nosem a začni mluvit s ostatními. Naposledy se proměníš ve zvířátko, ve které jsi proměněn ještě nebyl. Zhluboka se nadechni nosem a hovoř se zvířátky (třídou zní naposledy odfrkávání koně, „kva-kva“ a „ku-ku“).



- Pozor: Koníčkově odfrknutí uvolňuje málo pružné rty, žabí kvákání uvolňuje spodní čelist a díky každému kváknutí je bránice donucena k pohybu. Kukaččino „ku-ku“, obdobně jako u kvákání žabky uvolňuje spodní čelist, donutí bránici k pohybu, ale navíc dochází k našpulení rtů, a to pomáhá k posílení mimických svalů v okolí rtů, které jsou velice důležité při zpívání.

### **Kutulululululú (Tichá 2007)**

- Provedení: Pedagog pošle kuličku žákovi pomocí zpívaného citoslovce „kutulululululú“ ve střední i vyšší poloze a vzápětí vyzve žáka, aby kuličku bez prodlení poslal stejným způsobem nazpátek.
- Průvodní text: Představ si, že ti hodím ohnivou kuličku, ale protože pálí, okamžitě mi ji pošleš zpátky. Cestu ohnivé kuličky zpívej pomocí citoslovce „kutulululululú“. Buď ve střehu, posílám! „Kutulululululú.“
- Pozor: Cvičení lze realizovat ve dvojicích, skupinkách či v kruhu, kdy uprostřed je pedagog a zprvu posílá kuličku jednomu po druhém v jednom směru. Za těžší variantu lze považovat posílání kuličky nahodile, díky kterému žáci posilují svůj postřeh. Pro začátek je vhodnější cvičení v kruhu, kdy se žáci řádně seznámí s daným cvičením, a poté následují těžší varianty v podobě skupinek či dvojic.

### **Hlasy a zvuky (Tichá 2007)**

- Provedení: Žáci napodobují svým hlasem různé zvuky zvířat, hudební nástroje a jiné další zvuky. Cvičení se může provádět vsedě i vestoje, ale nejefektivnější je v pohybu, kdy jsou žáci pedagogem namotivováni libovolným příběhem a během cvičení nejen napodobují vybrané zvuky posazené ve vyšší poloze, ale také se na chvíli v daný předmět či zvíře promění.

- Zvuky k napodobování:

Kukačka – „ku-ku“

Holub – „vrrrkúúú“

Sova – „húúú“

Slepičí zakdákání – „kokokoko-dák“

Počítání křepelky – „pět peněz“

Vrabčák – „čimčarara-čim-čim-čim“

Vrána – „krrráááá“

Čmelák – „brummmmm“

Moucha – „bzzzummm“

Komár – „bzzzzzzz“

Vrčení pejska – „vrrr“

Velký pes – „huff, huff“

Mňoukání kočky – „mijaou“

Kráva – „búúú“

Sířena – „vujííí“

Zvuk telefonu – „tu-tu“

Zahoukání vlaku – „hu-húúú“

Auto – „brrr“

Flétna – „du-du“

Housle – „fidli-fidli“

Basa- „brum-brum“

Trubka – „trrram-tararará“

Buben – „bum-bumtarata-bummm“

Hrdlička – „cukrrrrúúú“

Sýkorka – „šidli-vidli“

Zvoneček – „cililililink“

- **Průvodní text:** Zavři oči a poslouvej! Nacházíš se v černém lese a kolem tebe jsou jen samé stromy, houby, mech a kapradí. Rozhlížíš se a najednou uvidíš krásnou sovu. Sova zahoukala „húúú“ a právě ses probudil. Ale během toho snu ses proměnil v nádhernou sovu pálenou. Pojď zahoukat jako ta sovička ve snu. „Húúú!“
- **Pozor:** Při napodobování zvuků je důležité, aby žáci nekřičeli, ale naopak jemně napodobovali vybraný zvuk, který je posazen ve vyšší poloze. Tím se lépe probudí zpěvný hlas. Pokud si pedagog všimne křiku u žáka, upozorní ho na to a motivuje ho lepším napodobením vybraného zvuku tak, aby byl od skutečnosti k nerozeznání. Pro lepší posazení tónu je dobré mírně našpulit rty, a to především u napodobení zvuku, kde se vyskytuje samohláska *u* – hrdlička, basa, vlak, kráva, buben a další.

### Divíme se (Tichá 2007)

- **Provedení:** Nejdříve se diví pedagog. „Džijúúú.“ Hlas sjíždí shora dolů. Vyprovokuje tak žáky, kteří se k němu připojí a také se diví. „Džijúúú!“ U samohlásky *ú* našpulí rty. Je jen na pedagogově fantazii, jaké různé situace si vymyslí a následně se tomu všichni společně diví.
- **Průvodní text:** „Džijúúú!“ Co to tamhle letí? „Džijúúú!“ Co se to tu vylilo? „Džijúúú!“ Kdopak nám to támhle jde? „Džijúúú!“
- **Pozor:** Při divení „džijúúú“ je důležité, aby žáci hlasem sklouzávali shora dolů. Pokud si pedagog u žáka všimne nenasazení hlasu nahoře a následného nesklouzávání dolů, upozorní ho na to. K nápravě může sloužit představa sjíždění shora dolů jako po skluzavce.

### Meluzína (Tichá 2007)

- Provedení: Žáci hučí jako meluzína. „Fijúúú.“ Melodie nejdříve stoupá, obloučkem se vrací zpátky dolů a končí mírným vzestupem. Jako obměna meluzíny může sloužit napodobení houkání vlaku „húúú“ či sirény „vijúúú“.
- Průvodní text: To dnes ale fouká vítr. Neslyšíš něco? „Fijúúú!“ Co to bylo? Nebyla to meluzína? „Fijúúú!“ Dokážeš takovou meluzínu napodobit? Pojď to zkusit! „Fijúúú!“
- Pozor: Opět se může stát, že při předvádění meluzíny budou žáci křičet. Pedagog jim od křiku pomůže tím, aby jejich meluzína jen tiše doznívala.

### Hra na zvony (Tichá 2014)

- Provedení: Žáci napodobují odbíjení zvonů „bimmm, bammm, bommm“. Hlásku *m* nechávají doznít v tzv. brumendu. Zvuk zvonu „bimmm, bammm, bommm“ mohou vystřídat jinými slabikami „dinnn, dannn, donnn“ či „pimmm, pammm, pommm“. Při napodobení odbíjení zvonů mohou žáci spojit ruce nad hlavu a vytvoří tak opravdovou iluzi zvonu.
- Průvodní text: Šel jsi někdy po ulici a najednou jsi uslyšel zvony, které byly poledne? „Bimmm, bammm, bommm.“ Pojď si takový zvon odbíjející poledne vyzkoušet! Zvedni ruce nad hlavu a teď je spoj. Odbíjení může začít! „Bimmm, bammm, bommm.“ Cítíš, jak zvuk postupně doznívá?
- Pozor: Pedagog by měl bedlivě poslouchat odbíjení zvonů žáků. Důležité je, aby zvuk nebyl nijak tlačенý ani nebylo sevřené hrdlo, ale naopak aby hrdlo bylo volné a brumendo mohlo krásně znít bez žádných tlaků a překážek. Pokud si při brumendu žáci budou myslet samohlásku *i*, brumendo pocítí i v čele a zvuk je tvořen měkce bez sebemenšího tlaku. Žákům také může pomoci představa zívání, ale takového, aby to nikdo neviděl.

## 12. 2 Hlasová cvičení pomocí slabik a textu

Následující cvičení jsou sestavena dle takových témat, která jsou nejmladším žákům vlastní a dokážou se snadněji vžít do vybrané role. Každé cvičení se transponuje po půltónech nahoru a dolů. Do této skupiny patří při rozezpívání i taková hlasová cvičení, která níže nebudou uvedena z důvodu, že se jedná vždy o první fráze

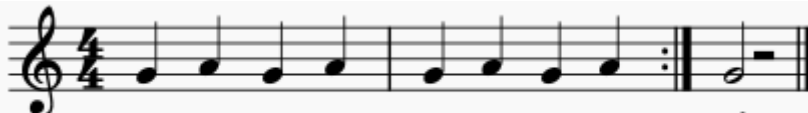
z naučených, převážně lidových písní z předchozích hodin. Opět se tyto fráze z vybraných písní transponují. Pedagog by si měl během cvičení u žáků všimnout nejen správného pěveckého postoje, ale i nezvedání ramen při nádechu, správnosti artikulace a v neposlední řadě správného posazení tónu a celkové motivace žáka. Pokud pedagog uvidí u žáka nějaký nedostatek, upozorní ho na to, aby byla provedena jeho náprava a docházelo k postupnému uvědomění si správných pěveckých návyků.

### Smějící se panáček



Ja, ja, ...  
Ju, ju, ...  
Je, je, ...  
Jo, jo, ...

### Hra na dudy



Du-ly, du-dy, du-ly du-dy, dŮ.

### Kukačka



Ku - ku, ku - ku.

### Prasátko - čuník



Vi, vi, vi, vi, ví.

### Medvídek



Brum, brum, brum, brum, brum.

### Zvonek - zvon



Bim, bam, bim, bam, bim.

### Scooby-doo



Ja - ba - da - ba - ja - ba - da - ba - dů.

### Scooby-doo – obměna



Ja - ba - da - ba - dů.

### Hasiči – hoří



Ho-ří, ho-ří.

### Na houpačce



Hou - py, hou - py, hou - py, hou.

### Mimozemšťan

Mi, mi, ... mi - mo - ze - mštan.  
Mi, mo, mi, mo, ...

### Kočka

Mňa - u, mňa - u, mňa - u mňa - u, mňau.

### Hádka kočky a pejska

Mňa - u, mňa - u, mňa - u mňa - u, haf, haf, haf, haf, haf.

### Cizí řeč

Ma, na, va, ra, ja.

### Krásný den

To je krásný bí - lý den.

### Tlučení máku – melodizovaná říkanka

Tlu - ču, tlu - ču mák, a - le ne - vím jak,  
po - vě - zte mi, pa - ní má - mo, jak se tlu - če mák.

Páv – melodizovaná říkanka

Páv se - dí pod du-bem, hra - je ka - rty s ho lu - bem,  
ho-lu-bi-čka plá - če, že jí sněd ko-lá - če.

Volání na ztracenou Haničku - halekačka

Ha-ló, ha-ló, Ha-ni-čko.

Vstávej, Marjánko! - halekačka

Vstá - vej Ma-rjá-nko, vy - žeň to stá-do,  
kra - vi - čky na kr - míš, po - tom je po - do - jíš,  
ha - hój, ha - hój.

## Závěr

Cílem této diplomové práce bylo sestavit sborník cvičení, která může pedagog využít v hlasové výchově v rámci hodin hudební výchovy v prvním ročníku základní školy. Během hlasové výchovy se žáci seznamují s novými dovednostmi z oblasti správného držení těla, vedení pěveckého dýchání, správné artikulace, ale i samotného hlasového výcviku. Z procvičované dovednosti se postupně stává návyk a v tuto chvíli jsou děti připravené na nácvik nové, obtížnější dovednosti.

Veškerá cvičení by se měla provádět hravou formou, poněvadž dětem je tento způsob velice blízký a rozumí jí. Proto by se veškerá cvičení měla předkládat dětem jako hry, a ne pouze jako cviky. Děti tak budou více namotivované a snadněji a zároveň i rychleji si osvojí nové dovednosti natolik, až se promění v návyky.

Během tvorby této práce jsem si nejenom připomněla nejdůležitější vědomosti z fyziologie zpěvu, ale také jsem si prohloubila znalosti a zejména zkušenosti z metodiky zpěvu. Neměla bych opomenout zajímavé poznatky od L. Daniela, J. Vydrové, J. Vrchotové-Pátové, O. Laciny a v neposlední řadě A. Tiché, kteří patří mezi významné hudební pedagogy v Čechách. Na svých žácích jsem si osobně vyzkoušela, jak řešit problematiku tvorby tónu pomocí různých cvičení pro zlepšení kvality hlasu, ale hlavně nápravu špatných návyků při zpěvu, které dnešní děti mají. Přála bych si zlepšení kvality zpěvnosti současných dětí natolik, aby se tzv. „bručouni“ již téměř nevyskytovali.

Často slýchávám od začínajících pedagogů hudební výchovy, že se jim ve třídě vyskytují nezpívající děti a s jejich nápravou si neví rady, ba někteří na tyto děti zcela zanevrou. Někdy je to i z důvodu nedostatku materiálů, kvůli čemuž neprobíhá hlasová výchova tak, jak by měla. Chtěla bych tak motivovat pedagogy, aby na děti nezpěváky nezanevřeli, ale naopak se jim řádně věnovali a společným úsilím a pílí postupně zdolávali jednotlivé dovednosti, až se z dětí nezpěváků stanou děti zpěváci. K dosažení tohoto cíle pomohou výukové materiály v podobě cvičení, které jsou součástí mé diplomové práce. Pokud pedagog využije v hodinách některé uvedené cvičení, bude to pro mě ta největší odměna. Každý má právo naučit se zpívat, a pokud to bude zrovna díky Vám, věřte, že jste pedagogem na správném místě.



## Seznam použité literatury

### Knižní zdroje

ČEŠKOVÁ, Olga, 2003. *Pěvecká výchova*. 2. vyd. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, Katedra alternativního a loutkového divadla. 55 s. ISBN 80-7331-923-3.

DANIEL, Ladislav, 2010. *Metodika hudební výchovy*. 3. vyd. Ostrava: Montanex. 95 s. ISBN 978-80-7225-329-6.

HÁLA, Bohuslav a SOVÁK, Miloš, 1947. *Hlas, řeč, sluch*. 2. vyd. Praha: Česká grafická unie. 296 s.

HRABALOVÁ, Jarmila, 2016. *Dech, hlas a řeč od praxe k teorii a zpět*. 1. vyd. Brno: Janáčkova akademie múzických umění. 190 s. ISBN 978-80-7460-096-8.

CHLÁDKOVÁ, Blanka a SNÍŽKOVÁ, Jitka, 1988. *Slabikář začínajícího zpěváčka*. 2. vyd. Praha: Supraphon. 179 s.

CHLÁDKOVÁ, Blanka, SPILKA, Dalibor a BLATNÝ, Pavel, 1988. *První pěvecké kroky: základní studijní úkoly, technické problémy a hlasová cvičení*. 1. vyd. Praha: Supraphon. 79 s.

LACINA, Oldřich, 1996. *Fonetika pro zpěváka*. 1. vyd. Praha: Resonus. 23 s. ISBN 80-901907-6-6.

LÝSEK, František a kolektiv, 1975. *Metodika hudební výchovy v 1. – 5. ročníku ZDŠ*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 199 s.

MAJTNER, Jaroslav, 1995. *Hlasová výchova*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. 60 s. ISBN 80-7067-509-8.

SEDLÁK, František, 1985. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 311 s.

SEKORA, Ondřej, 1976. *Ferdův slabikář*. 3. vyd. Praha: Albatros. 75 s.

- SLAVÍKOVÁ, Marie, 2004. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita. 106 s. ISBN 80-7043-261-6.
- SOUKUP, Jaromír, 1959. *Hlas, zpěv, pěvecké umění*. 1. vyd. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění. 157 s.
- STARÁ, Ester, 2004. *Žežicha se neříká: logopedické říkanky, zábavné úkoly, jazykolamy*. Ilustroval Milan STARÝ. 1. vyd. Praha: Fragment. 87 s. ISBN 80-7200-981-8.
- ŠMARDA, Jan, 2007. *Biologie pro psychology a pedagogy*. 2. vyd. Praha: Portál. 420 s. ISBN 978-80-7367-343-7.
- TICHÁ, Alena, 2014. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. 3. vyd. Praha: Portál. 152 s. ISBN 978-80-262-0648-4.
- TICHÁ, Alena a RAKOVÁ, Milena, 2007. *Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími: od narození do 8 let*. 1. vyd. Praha: Portál. 168 s. ISBN 978-80-7367-100-6.
- VAŠÍČKOVÁ, Pavla a DUFKOVÁ, Květoslava, 2011. *Velká kniha lidových říkanek: přísloví, hádanky, rozpočítadla*. Ilustroval Josef LADA. 1. vyd. Praha: Fragment. 88 s. ISBN 978-80-253-1234-6.
- VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila, 1990. *Didaktika sólového zpěvu pro studující katedry zpěvu a operní režie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 158 s.
- VYDROVÁ, Jitka, 2009. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Ilustrovala Jana NEJTKOVÁ. 1. vyd. Praha: Práh. 159 s. ISBN 978-80-7252-252-1.
- WILLEY, Kira, 2019. *Dýchej jako medvídek: 30 cvičení, které dětem pomohou cítit se uvolněně a soustředěně, nezávisle na místě nebo čase*. Ilustrovala Anni BETTS, přeložila Vendula DAVIDOVÁ. 1. vyd. Praha: Fragment. 96 s. ISBN 978-80-253-4119-3.
- Zlatá kniha písniček: 100 nejkrásnějších lidových písniček s notovým zápisem*, 2011. Ilustrovala Petra Hauptová Řezníčková. 1. vyd. Praha: XYZ. 208 s. ISBN 978-80-7388-593-9.
- ŽÁČEK, Jiří, 2004. *Hádanky a luštěniny*. Ilustrovala Olga PTÁČKOVÁ. 1. vyd. Praha: Šulc a spol. 86 s. ISBN 80-7244-150-7.

## **Cizojazyčné zdroje**

GODIN, Imrich a PALOVČÍK, Michal, 1958. *Hlasová výchova: pomocná kniha pro odborné hudobné školy a pre učiteľov hudobnej výchovy na všeobecno-vzdelávacích a pedagogických školách*. 1. vyd. Bratislava: Slovenské vydavateľstvo krásnej literatury. 160 s.

## **Internetové zdroje**

*Logoped online*, 2018. [online]. [cit. 2.11.2020]. Dostupné z: <https://www.logopedonline.cz/wp-content/uploads/2018/03/dechova-cviceni.pdf>.

KŘÍŽOVÁ, Kristýna, 2018. *Dýchání a jak jej své ratolesti naučit správně využívat*. [online]. [cit. 2.11.2020] Dostupné z: <https://www.agatinsvet.cz/dychani-a-jak-jej-sve-ratolesti-naucit-spravne-vyuzivat/>.

*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*, 2021 [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání. 163 s. [cit. 6.3.2021]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>.

## Přílohy

Příloha 1: Horo, horo vysoká jsi

# *Horo, horo, vysoká jsi*

Česká z Jičínka  
Erben<sub>3</sub> 170 (M 131)

*Adagio con espressione*

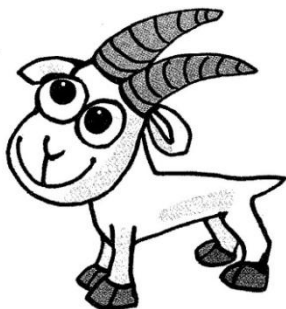
*mf*

Ho - ro, ho - ro, vy - so - ká jsi,  
3 má pa - nen - ko, vzdá - le - ná jsi,  
5 *f* vzdá - le - ná jsi za ho - ra - ma,  
7 va - dne lá - ska me - zi ná - ma.

The musical score is written in a single system with four staves. The first staff begins with a treble clef, a key signature of two flats (B-flat and E-flat), and a common time signature (C). The tempo and expression markings are 'Adagio con espressione' and 'mf'. The lyrics are written below the notes. The second staff starts with a measure rest and a '3' above it, indicating a triplet. The third staff starts with a measure rest and an 'f' above it, indicating a forte dynamic. The fourth staff ends with a double bar line and repeat dots. The lyrics are: 'Ho - ro, ho - ro, vy - so - ká jsi, má pa - nen - ko, vzdá - le - ná jsi, vzdá - le - ná jsi za ho - ra - ma, va - dne lá - ska me - zi ná - ma.'

Horo, horo, vysoká jsi,  
má panenka, vzdálená jsi,  
[ : vzdálená jsi za horama,  
vadne láska mezi náma. : ]

Vadne, vadne, až uvadne,  
není v světě pro mne žádné,  
[ : není žádné potěšení  
pro mne více k nalezení. : ]



Zdroj: Hauptová-Řezníčková (2011)