

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta

Bakalářská práce

Rozvoj hudebních aktivit u dětí mladšího školního věku

Vedoucí práce: Mgr. Karel Ochozka
Autor práce: Marie Ptáčnicková
Studijní obor: Pedagogika volného času
Forma: prezenční

2022

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.“

Datum: 30. 3. 2022

.....

Ptáčníková Marie

Poděkování

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Karlu Ochozkovi za trpělivost, vstřícnost, povzbuzení, ochotu, cenné rady a odborné vedení práce.

Obsah

I. Teoretická část.....	6
Úvod.....	6
1 Psychologický vývoj dítěte	7
1.1 Základní charakteristika dítěte mladšího školního věku	7
1.2 Vývoj dítěte od narození do 11 let	8
2 Sluchové vnímání	10
2.1 Stavba ucha	10
2.2 Proces zvukového vedení	10
3 Hlasové ústrojí	11
3.1 Stavba hlasového ústrojí.....	11
3.2 Tvorba hlasu	13
4 Základní pojmy hudební nauky	14
5 Hudebnost.....	16
5.1 Definice pojmu	16
5.2 Základní pojmy z hudební psychologie	16
6 Vliv hudební výchovy na zdraví dítěte.....	19
6.1 Dětský hlas	19
6.2 Hlasová hygiena u dětí	19
6.3 Artikulace a správná výslovnost	20
6.4 Práce s dechem u dětí	20
II. Teoretický popis praktických aktivit pro rozvoj hudebních aktivit	22
7 Rozvoj hudebních schopností a dovedností	23
7.1 Cvičení na sílu a délku tónu	23
7.2 Cvičení na barvu tónu	23
7.3 Cvičení na rozpoznání výšky tónu	24
7.4 Cvičení na rozlišování souznění tónu.....	24
7.5 Cvičení na hudební paměť a představivost	25
7.6 Rytmická cvičení.....	25
8 Uvolňovací, aktivizační a koordinační cvičení	26
9 Držení těla při zpěvu	27
9.1 Pěvecký postoj.....	27
9.2 Pěvecký sed	27
9.3 Pěvecký klek na patách	27
9.4 Poloha hlavy při zpěvu.....	28
10 Dech	29

10.1	Cvičení na vnímání a prohlubování přirozené dechové funkce	29
10.2	Cvičení na posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů.....	29
10.3	Cvičení na rovnoměrnost výdechu	30
11	Tvoření tónu	32
11.1	Cvičení na měkký hlasový začátek	32
11.2	Cvičení na odstranění tvrdého hlasového začátku	32
11.3	Cvičení na odstranění dyšného hlasového začátku a najíždění na tón.....	33
11.4	Cvičení na rozeznění hlavové rezonance	34
11.5	Cvičení na rozeznění hlavové rezonance	34
12	Správná výslovnost.....	36
12.1	Cvičení na uvolnění artikulačního aparátu.....	36
12.2	Cvičení na uvolnění čelisti a zúženého hrdla	36
12.3	Cvičení na uvolnění jazyka	37
12.4	Cvičení na správné formování úst.....	37
12.5	Cvičení na vyrovnání znění vokálů.....	38
	Závěr	40
	Seznam použitých zdrojů.....	41
	Abstrakt.....	43
	ABSTRACT.....	44

I. TEORETICKÁ ČÁST

Úvod

Bakalářská práce se bude zabývat rozvojem hudebních aktivit u dětí mladšího školního věku. Téma práce bylo vybráno na základě zájmu o proces rozvíjení hudebnosti. Hudebnost se ve vyšším věku stává základem pro plnohodnotné vnímání a prožívání hudebního umění. Zároveň probouzí trvalý a pozitivní vztah k hudbě, umění a kulturním hodnotám.

Cílem této bakalářské práce bude – na základě studia odborné literatury – teoreticky popsat a navrhnout vybrané hudební aktivity pro děti mladšího školního věku, které mohou sloužit k rozvoji jejich hudebnosti.

Práce je členěna na teoretickou část a popis praktických aktivit.

Teoretická část sestává ze sedmi kapitol: první se bude zabývat psychologickým vývojem dítěte, základními charakteristikami a vývojem dítěte. Druhá kapitola se bude věnovat sluchovému vnímání a procesu vedení zvuku do mozku. Následující kapitola se bude zabývat stavbou hlasového ústrojí, dýchacího ústrojí, fonačního ústrojí, artikulačního ústrojí a tvorbě hlasu. Ve čtvrté kapitole se budou nacházet základní pojmy z hudební nauky. V následné kapitole bude vysvětlen pojem hudebnost a další pojmy z hudební psychologie. Šestá kapitola obsahuje vliv hudební výchovy na zdraví dítěte. Jako hlavní zdroje informací budou použity knihy pana docenta Františka Sedláka, ve kterých obsáhl didaktiku hudební výchovy a hudební psychologii.

V další části bude práce zaměřena na konkrétní aktivity, které může pedagogický pracovník s dětmi vykonávat. Bude rozdělena na dalších šest kapitol věnujících se rozvoji hudebnosti a zpěvnosti. Hlavními prameny budou publikace Aleny Tiché *Učíme děti zpívat*, sborník her a z vlastních zkušeností autorky.

1 Psychologický vývoj dítěte

Tato kapitola bude seznamovat čtenáře s psychologickým vývojem dítěte do 11 let a představí charakteristiku dítěte mladšího školního věku.

Z psychologického hlediska existují tři základní typy vývoje:

1. fylogenetický – vývoj od nejjednodušších živočichů ke složitějším, až ke člověku;
2. historický – vývoj společnosti jako celku;
3. ontogenetický – vývoj člověka od početí, přes mládí a dospělost až ke stárnutí a stáří.

Ontogenetická psychologie se zabývá psychickým vývojem člověka, změnami osobnosti v průběhu jeho života a základními biologickými mezníky jeho života (početí a smrt). Vývoj psychiky se realizuje zráním a učením. Zrání jsou změny určované převážně biologickými činiteli (růst, zrání nervové soustavy, zrání pohlavních orgánů). Učení jsou změny jedince, které souvisí s interakcí jedince a prostředí. Oba tyto aspekty vývoje jsou navzájem spjaté.

V průběhu života jedince se mohou vymezit určitá vývojová stádia, ve kterých dochází k charakteristickým změnám. Existuje mnoho různých periodizací vývoje člověka se kterými se lze setkat, například podle Eriksona, Piageta, Freuda, Příhody, Švancara a dalších.

Pro tuto práci byla vybrána periodizace vývoje člověka podle Langmeiera:

1. prenatální období – od početí do narození;
2. rané dětství – novorozenec, kojenec – od narození do 1 roku;
3. rané dětství – batole od 1 roku do 3 let;
4. předškolní věk – od 3 let do 6 let;
5. mladší školní věk – od 6 do 11–12 let;
6. období dospívání (puberta) – od 11–12 let do 15 let, adolescence od 15 do 20–22 let;
7. dospělost – časná a střední – od 20–22 let do 40–45 let, pozdní – od 40–45 let do 65 let;
8. stáří – od 65 let do smrti.

1.1 Základní charakteristika dítěte mladšího školního věku

Začátek tohoto období je z psychologického hlediska vymezován mezi 6.–7. rokem života dítěte – začátek povinné školní docházky, až po 11. rok života – nástup pubescence. Závisí to na zralosti jeho centrální nervové soustavy. V tomto věku se stále odehrává mnoho změn a pokroků. Zejména první rok ve škole je pro dítě velká zátěž. Učí se novým věcem, povinnostem i zodpovědnostem, ale i mnohým dovednostem.¹

Vágnerová rozděluje mladší školní věk na dvě období:

„Raný školní věk trvá od nástupu do školy, tj. přibližně od 6–7 let do 8–9 let.

Je charakteristický změnou životní situace a různými vývojovými změnami, které se projevují především ve vztahu ke škole. Střední školní věk trvá od 8–9 let do 11–12 let, tj. do doby, kdy dítě přechází na 2.stupeň základní školy a začíná dospívat. V průběhu této

¹Srov. LANGMEIER, J; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, Praha: Grada, 2006, s. 115.

*fáze dochází k mnoha změnám, které jsou podmíněny nejen sociálně, ale i biologicky. Lze je považovat za přípravu na dobu dospívání.*²

Začátek povinné školní docházky je pro dítě velkou změnou a novým místem pro socializaci. Nové prostředí a vztahy mohou přinést i závislost na rodině. Paní učitelka či pan učitel mohou nahradit prioritní autoritu, kterou dítě doposud mělo v matce nebo otci. Dítě potřebuje v této situaci obstát, jelikož je pro něj škola novým kritériem v sebehodnocení.³

Jedním z charakteristických rysů tohoto věku je tzv. „*střízlivý realismus*“.⁴ Dítě dává přednost realitě před fantazií, vlastními touhami a snaží se poznat svět takový, jaký doopravdy je. To se projevuje v jeho hře, kresbě i zájmech, jež se pohybují okolo literatury faktu. To však neznamená, že by dítě přestalo používat fantazii, jen je teď jeho zájem soustředěn na poznávání reality. V raném školním věku je jeho realismus „*naivní*“, protože je odkázán na informace, které mu sdělují dospělé autority. Čím více se přibližuje pubescenci, jeho myšlení se stává „*kritické*“. V tomto období se dítě učí nejsnáze.⁵

1.2 Vývoj dítěte od narození do 11 let

Prenatální období

Sluch u dítěte se začíná vyvíjet již ve třetím týdnu embryonálního období a postupně začíná fungovat v polovině prenatálního období, což je čtvrtý až třetí měsíc před narozením. Na základě výzkumu lze konstatovat, že plod reaguje na zvuky, které jej obklopují. Zvuky vytvářené tělem matky jsou pro dítě mnohem intenzivnější než zvuky z okolí. Tyto reakce se projevují změnou srdečního tepu plodu.⁶

Novorozenecké období

V prvním týdnu po narození je sluch skoro vyvinutý. Krátce po narození dítě komunikuje s okolním světem především pomocí sluchu. Od druhého týdne u dítěte převládá „*sluchová dominanta*“. Dítě se výrazně soustředí na zvuk. Při středně silných zvucích znehybní, při zvucích silných sebou trhne. Novorozenci mají lepší sluch než dospělí, proto jsou citliví na vysoké či hlasité tóny.⁷

Kojenecké období

Dítě od prvního měsíce reaguje na zvuk; od třetího měsíce jej hluk začíná probouzet ze spánku a od čtvrtého měsíce se již za zvukem otáčí.

V tomto období se objevují předřečové projevy – broukání a křik. Artikulovaná řeč, která je patrná od devátého měsíce dítěte, vyjadřuje jeho přímá přání. Rozvoj řečových dovedností závisí na dispozicích dítěte a na tom, jak s ním rodiče mluví.⁸

²VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*, Praha: Karolinum, 2012, s. 148, přímá citace.

³Srov. *Tamtéž*, s. 148.

⁴Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 115.

⁵Srov. *Tamtéž*, s. 116.

⁶Srov. HAVLÍČKOVÁ, L. *Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogeneze*, Praha: Karolinum, 1998, s. 40.

⁷Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*, s. 61–65.

⁸Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*, s. 92–96.

Batolecí období

Pokud u dítěte není zjištěna sluchová vada, sluch je plně vyvinut a dítě reaguje na podněty.

Na konci prvního roku života dítě dokáže porozumět řeči tím, že zareaguje na jednoduchou výzvu. Dítě začíná budovat svou slovní zásobu, i když je to zatím jen jazyk, kterému rozumějí jen rodiče.⁹ Začínají se objevovat krátké věty a otázky („Co je to?“, „Proč?“).¹⁰

Předškolní věk

V tomto období se zkvalitňuje sluchové vnímání, rozrůstá se slovní zásoba a zpřesňuje se výslovnost hlásek. Polovina dětí v šesti letech má problémy s výslovností, které lze do sedmi let pomocí logopedických cvičení odstranit. Kolem šestého a sedmého roku života dítě dokáže souvisle vyprávět příběh, přičemž používá souvětí. Jeho řeč je více monologická než dialogická.¹¹

Mladší školní věk

U těchto dětí se rozvíjí poznávací procesy, myšlení je však stále názorné, vnímání je přesnější, představy jsou často detailní (eidetická vloha), rozvíjí se slovní zásoba, paměť je stabilnější. Sluchové vnímání je plně vyvinuto.¹²

⁹Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 78–79.

¹⁰Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*, s. 124, 137.

¹¹Srov. *Tamtéž*, s. 214–218.

¹²Srov. *Tamtéž*, s. 261–266.

2 Sluchové vnímání

Sluchové vnímání je neoddělitelnou součástí pochopení a porozumění řeči. Přesněji řečeno její zvukové a rytmické stránky, a tím i pochopení náplně sdělení. Je součástí komunikace a podílí se na rozvoji myšlení. Zvukem od jeho vzniku přes šíření prostorem, až po jeho vnímání člověkem se zabývá akustika.¹³

2.1 Stavba ucha

Ucho se jako celek skládá ze tří částí: vnější, střední a vnitřní ucho.

Vnější ucho je složeno z boltce, zvukovodu a bubínku. Boltec je viditelná část ucha na povrchu tvořená chrupavkou pokrytou kůží. Skládá se z několika záhybů sloužících k odražení a modifikování zvukových vln. Modifikace záleží na tom, jak daleko je zdroj zvuku. Lidské ucho vnímá zvukové vlny v rozsahu 20–20 000 Hz (mluvené slovo je v rozsahu 1 000–3 000 Hz). Zvuková vlna dále postupuje zvukovodem (trychtýř o šířce asi 7 mm a délce cca 2,5 cm), který je tvořen chrupavkou a kůží, a je zapuštěn do pyramidy kosti skalní. V kůži zvukovodu najdeme mnoho malých žlázek produkujících tzv. ušní maz. Tento maz slouží k ochraně ucha před hmyzem, bakteriemi a prachem. Na konci zvukovodu je umístěn bubínek – průsvitná vazivová blanka vyklenutá směrem do středního ucha, která je pod tlakem zvukových vln rozpohybována.¹⁴

Na bubínek jsou napojeny tři středoušní kůstky – kladívko, kovádlínka a třmínek, jež tvoří systém středního ucha. Třmínek se dotýká oválného okénka, které odděluje prostor středního ucha naplněného plynem od vnitřního ucha vyplněného tekutinou.¹⁵

K vyrovnaní tlaku mezi okolním prostředím a středním uchem je určena Eustachova trubice. Ta ústí v nosohltanu, kde se její konec při zívání a polykání rozšiřuje.¹⁶

2.2 Proces zvukového vedení

Rozlišují se dva typy zvukového vedení – vzdušné a kostní vedení.

Vzdušným vedením se nazývá cesta, která vede zvuk přes zvukovod – bubínek, sluchové kůstky, oválné okénko. Při vedením kostním zvuk rozkmitává tekutinu ve vnitřním uchu, přičemž se přenosem vibrací dostává do lebečních kostí.¹⁷

Zvukové vlny se zachytí ušním boltcem, pokračují zevním zvukovodem, narážejí na bubínek a rozkmitají středoušní kůstky – kladívko, kovádlínku a třmínek. Vlastní receptory jsou umístěny ve vnitřním uchu v blanitém hlemýždi (Cortiho orgán). Vlnění tekutiny v blanitém hlemýždi podráždí vlasové buňky a informace o podráždění je poté vedena do spánkového laloku mozkové kůry.¹⁸

¹³ Srov. FRANĚK, M. *Hudební psychologie*, Praha: Karolinum, 2005, s. 20.

¹⁴ Srov. *Tamtéž*, s. 21.

¹⁵ Srov. ŠMARD, J. *Biologie pro psychology a pedagogy*, Praha: Portál, 2007, s. 349.

¹⁶ Srov. TROJAN, S. *Lékařská fyziologie*, Praha: Grada, 2003, s. 353.

¹⁷ Srov. ŠMARD, J. *Biologie pro psychology a pedagogy*, s. 352.

¹⁸ Srov. ŠMARD, J. *Biologie pro psychology a pedagogy*, s. 352.

3 Hlasové ústrojí

Tato kapitola se bude věnovat hlasovému ústrojí, jeho stavbě a následně se zabírat tvorbou hlasu. Hlasové ústrojí je tvořeno z dýchacího ústrojí, fonačního ústrojí a artikulačního ústrojí.

3.1 Stavba hlasového ústrojí

3.1.1 Dýchací ústrojí

Je tvořena z dýchacích svalů, dýchacích cest a vlastních dýchacích orgánů – plic.

Dýchací cesty se skládají z dutiny nosní, nosohltanu, hrtanu, průdušnice, která se dělí na dvě hlavní průdušky, jež vedou do pravé a levé plice. Uvnitř plicních laloků jsou průdušinky a vlastní plicní tkáň tvořená plicními váčky a plicními sklípky (uvnitř plicních váčků), tzv. alveoly. V orgánech dýchací soustavy je zajišťována výměna plynů mezi organismem a okolním prostředím.¹⁹

Plice jsou uloženy v dutině hrudní, která se skládá především z plic, srdce, dalších středohrudních orgánů, žeber, vazivových blán a bránice. Mezi žebry jsou dvě skupiny svalstva – vnější (rozpínači hrudního koše – svaly nádechové) a vnitřní (stahovači hrudního koše – svaly výdechové). Dýchací svaly jsou aktivní při vdechu vzduchu do plic.²⁰

Bránice je nejvýznamnější dýchací sval, který se nachází na dně dutiny hrudní. Odděluje od sebe dutinu hrudní a břišní. Při nádechu se bránice klene dolů, stlačuje orgány. Z tohoto důvodu je při nádechu břicho vyklenuto vpřed. Rovněž se rozšíří mezižeberní prostory, plice se roztáhnou a nasává se vzduch do plic. Při výdechu se bránice pasivně vyklene do dutiny hrudní, prostor se zmenší, nitrohrudní tlak se zvýší, mezižeberní svaly se uvolní a zatlačí na plice. Dýchání může být brániční, kdy převládá činnost bránice, břišní, hrudní, nebo žeberní. Dýchání je možno ovlivnit vůlí a jeho frekvence by měla být 14 až 18 dechů za minutu v klidovém režimu.²¹

3.1.2 Fonační ústrojí

Artikulační fonetika se zabývá vytvářením zvuku. Hlasové ústrojí je přizpůsobeno tak, aby umožňovalo tvoření různých zvuků, které jsou podstatnými články k vytváření hlásek, slabik a slov.

Fonační ústrojí používá celý dýchací systém člověka, především vzduch a jeho rozměry (energie, tlak, proudění). Skládá se z plic, hrtanu a hlasivek, vokálních dutin, dutiny hrdelní, dutiny ústní, dutiny nosní a dutiny retní.

Hltan spojuje dutinu ústní a hrtan. Ústní dutina je nejzásadnější část vokálního traktu – spojení ústní a hltanové dutiny. Její změna a poloha může vytvořit obrovské množství

¹⁹ Srov. MERKUNOVÁ, A; OREL, M. *Anatomie a fyziologie člověka pro humanitní obory*, Praha: Garda, 2008, s. 304.

²⁰ Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání: Co může zpěvákům poradit odborný lékař*, Praha: Práh s.r.o., 2009, s. 160.

²¹ Srov. NAŇKA, O.; ELIŠKOVÁ, M.; ELIŠKA, O. *Přehled anatomie*, Praha: Karolinum, 2009, s. 416.

různých zvuků. Zvuky se tedy tvoří přímo v hrtanu za pomoci hlasivek, nebo v jiné části vokálního traktu.²²

Hrtan nahoře ústí do hltanu a dole přechází do průdušnice. Je složen z chrupavek, jež jsou pohyblivě spojeny. Blanitými vazy je připevněn k jazylce a dokáže se omezeně pohybovat do stran, nahoru a dolů. Hrtan je tvořen z devíti chrupavčitých částí. Nejvýraznější z nich je chrupavka štítná, tzv. ohryzek, který je u mužů viditelný zepředu na krku. Uvnitř hrtanu se nachází dva hlasivkové vazy.²³

Společně s hrtanem jsou hlasivky zdrojem lidského hlasu. Jedná se o pružné útvary tvořené elastickými vlákny, která jsou formována sliznicí, hlasivkovými vazy a hlasivkovými svaly.²⁴

Hlasivky jsou připevněny ke chrupavce štítné zepředu. V zadní části jsou připojeny ke koněvkové chrupavce. Ta je schopna otáčivého pohybu a může hlasivky spojovat k sobě nebo je oddalovat. Od hlasové chrupavky se k chrupavce štítné otevírá hlasová štěrbina, která je při dýchání široce rozevřena za záměrem volného proudění vzduchu. Při fonaci jsou hlasivky u sebe a rozkmitávají se při zvýšeném tlaku. Hlasivky u dospělého jedince měří mezi 15–25 mm. Čím delší hlasivky, tím hlubší hlas.²⁵

Rezonanční prostory jsou dutiny v těle, které zesilují lidský hlas. Dělí se na: nad hlasivkami (hltnan, dutina ústní, dutina nosní, dutiny lebeční) a pod hlasivkami (hrtan, průdušnice, průdušky, hrudní koš). Podle umístění rezonátoru se rozděluje rezonance hlavová a hrudní. Obě tyto rezonance by měly být vyvážené. Na jejich stěnách chvěním výdechového proudu vznikají alikvotní tóny.²⁶

Fonace

Fonace je děj, při kterém dochází ke vzniku hrtanového hlasu. Je to významná složka řečového signálu. Během fonace je zapotřebí učinit tři základní hrtanová nastavení. Při začátku fonace je důležité nejprve hlasivky vzájemně sblížit k sobě. Následně se hlasivky opakovaně pohybují, což způsobuje přerušování proudu vzduchu. Pohyby hlasivek jsou při fixované fonaci dány rezonančními vibracemi pružného a hmotného systému hlasivek. Po konci fonace se hlasivky oddálí a umožní volný průchod dechu.²⁷

3.1.3 Artikulační ústrojí

Artikulační ústrojí je tvořeno dutinou hrdelní (hltnan), dutinou ústní, dutinou nosní, ústy a jazykem.²⁸

Dutina ústní je nejvýznamnější dutinou artikulačního ústrojí, protože její tvar se nejčastěji mění při mluvení. Její podoba se formuje pohybem dolní čelisti, pohybem

²²Srov. MIŠUN, V. *Tajemství lidského hlasu*, s. 63.

²³Srov. SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika: prevence a diagnostika, terapie a poradenství, vzdělávání osob s různým postižením, člověk s handicapem a společnost*, Praha: Garda, 2007, s. 160.

²⁴Srov. NAŇKA, O.; ELIŠKOVÁ, M.; ELIŠKA, O. *Přehled anatomie*, s. 418.

²⁵Srov. MIŠUN, V. *Tajemství lidského hlasu*, s. 68–70.

²⁶Srov. SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika: prevence a diagnostika, terapie a poradenství, vzdělávání osob s různým postižením, člověk s handicapem a společnost*, s. 162.

²⁷Srov. ČIHÁK, R. *Anatomie 2*, Praha: Garda, 2002, s. 470..

²⁸Srov. SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika: prevence a diagnostika, terapie a poradenství, vzdělávání osob s různým postižením, člověk s handicapem a společnost*, s. 172.

jazyka nebo pohybem rtů. Do artikulace jsou nejvíce zapojeny rty, protože jsou důležité pro tvorbu některých souhlásek a samohlásek.²⁹

3.2 Tvorba hlasu

Při vytváření hlasu hlasivky zahrazují hlasivkovou štěrbinu, takže se nalézají ve fonační poloze. Zvětšující se tlak pod hlasivkami vyvolává jejich oddalování. Tím vzniká únik vzduchu z prostoru pod hlasivkovou štěrbinou do prostoru nad hlasivkovou štěrbinou. Tento postup se velmi rychle opakuje. Vzniknou tím opakované nárazy nesouvislého výdechu na vzduch v dutinách nad hlasivkami, ten se rozkmitá a vznikne hlas.³⁰

Hlasivky jsou velmi pružné. Jestliže nevytváří zvuk, jsou rozestoupené a poskytují volný průběh dýchání. Ve fonační poloze se hlasivkové chrupavky otočí dopředu a přitisknou se k sobě svou blanitou částí.³¹

Hlasivky se mění podle výšky tónu. Pokud člověk chce vydat zvuk vyšší, jeho hlasivky budou ostré a tenké. Pokud vydá zvuk nižší, okraje jeho hlasivek budou zaoblené.³²

Rezonanční dutiny značně ovlivňují sílu, výšku i celkovou kvalitu tónu. Rezonátory jsou dutiny sahající od bránice až po temenní kost. Tyto dutiny jsou spolutvůrcem hlasu a fungují jako zesilovač zvuku. Po průchodu zvuku rezonátory dostane hlas na zvučnosti, síle a typickém zabarvení.³³

²⁹Srov. MIŠUN, V. *Tajemství lidského hlasu*, s. 71.

³⁰Srov. SILBERNAGL, S; DESPOPOULOS, A. *Atlas fyziologie člověka*, Praha: Garda, 2004, s. 304.

³¹Srov. KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy*, Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 1992, s. 15.

³²Srov. SILBERNAGL, S; DESPOPOULOS, A. *Atlas fyziologie člověka*, Praha: Avicenum, 1984, s. 435.

³³Srov. KOLLÁR, A. *Hlas a jeho poruchy*, s. 18-20.

4 Základní pojmy hudební nauky

Následná kapitola se bude zaměřovat na základní pojmy spojené s hudební naukou (zvuk, nota, notová osnova, klíče, pomlky, takt, metrum, rytmus, dynamika, tempo, posuvky, stupnice a akord).

- **Zvuk** je všechno, co člověk slyší. Dělí se na tón a hluk. Hluky jsou zvuky nepravidelné, jež není možno graficky zaznamenat. Tóny jsou pravidelné zvuky, které lze zahrát či zazpívat. Každý tón má svou výšku, sílu, délku a barvu.
- **Nota** je grafické znázornění tónu. Skládá se z hlavičky, nožičky a praporku či rámečku. Noty se dělí na celou, půlovou, čtvrtovou, osminovou, šestnáctinovou a dvaatřicetinovou. Nožička se píše na pravé straně noty směrem nahoru, nebo na levé straně noty směrem dolů. Praporek se připojuje na samotnou notu a rámečkem se noty spojují. Každá nota má své jméno podle notové abecedy *c, d, e, f, g, a, h*.
- Do **notové osnovy** se noty zapisují. Skládá se z pěti linek a čtyř mezer. Je doplněna pomocnými linkami, které se píší nad, či pod osnovu. Umístění noty v notové osnově znázorňuje její výšku.
- Nejčastěji používané **klíče** v notové osnově jsou houslové – G klíče – a basové – F klíče. Klíče se píší na začátku notové osnovy, a i ty udávají výšku tónů.
- **Pomlky** jsou značky pro ticho v hudbě. Po dobu pomlky se nehraje, jen se počítá. Pomlky se jmenují stejně jako noty, mají stejné délky a vzájemné vztahy. Dělí se na celou, půlovou, čtvrtovou, osminovou a šestnáctinovou.
- **Takt** je úsek notového zápisu ohraničený taktovými čarami, v němž je stejný počet dob. Takt je zadán na začátku notového zápisu za notovým klíčem. Je zapsán číselným předznamenáním v podobě zlomku. Horní číslo udává počet dob a spodní číslo určuje notu počítanou na jednu dobu.
- **Metrum** je základní rytmické schéma taktu. Jedná se o pravidelné střídání těžkých a lehkých dob.
- **Rytmus** je hudební pohyb různě dlouhých tónů uspořádaných podle přízvuku. Podle udaného taktového předznamenání a podle různých hodnot not a pomlek v zápisu, se volí vhodné počítání. Způsob počítání se vybírá vzhledem k nejkratším zapsaným hodnotám not a pomlek.
- **Dynamika** znamená odlišení síly tónů. Změny síly tónů se značí dynamickými znaménky:
pp – pianissimo – velmi slabě
p – piano – slabě
mz – mezzoforte – středně silně
f – forte – silně
ff – fortissimo – velmi silně
cresc. – crescendo – zesilovat
decresc. – decrescendo – zeslabovat
- **Tempo** je rychlost, kterou hudebník hraje skladbu. Tempa se rozdělují na pomalá, střední a rychlá.
- **Posuvky** jsou znaménka v notové osnově, která zvyšují, či snižují notu o půltón.

- Křížek – zvyšuje notu o půltón. K názvu noty se přidá přípona *-is*. *Cis, dis, eis, fis, gis, ais, his*.
- Bé – snižují notu o půltón. K názvu noty se přidává přípona *-es*, s výjimkou sníženého *h (hes)* se jmenuje *b* a snížené *a* se jmenuje *as*. *Ces, des, es, fes, ges, as, b*.
- Odrážka ruší předešlé zvýšení či snížení.
- **Stupnice** je řada tónů jdoucích po sobě v rámci jedné oktávy. Skládá se z celých tónů a půltónů.
 - Durová stupnice je řada osmi tónů, v níž je mezi 3.–4. a 7.–8. půltónová vzdálenost. Mezi ostatními tóny je vzdálenost celotónová. Základní durovou stupnicí je *C-dur* – nemá žádné předznamenání.
 - Mollová stupnice je řada osmi tónů. Základní mollovou stupnicí je *a-moll*, protože nemá žádné předznamenání. Výchozím druhem mollové stupnice je aiolská mollová stupnice, která má mezi 2.–3. a 5.–6. stupněm půltón.
- **Akord** je složení nejméně tří tónů, jež zní současně.

5 Hudebnost

Tato kapitola se bude zabývat hudebností, její definicí a základními pojmy z hudební psychologie.

5.1 Definice pojmu

Koncept hudebnosti lze chápat dvěma způsoby – z širšího a z užšího hlediska. V prvním případě je myšlena hudebnost národů, kultur či etnických skupin. Ve druhém případě je hovořeno o hudebnosti jako schopnosti jedince, jež se vztahuje k hudebnímu vývoji.³⁴

Hudebnost je charakteristická schopnost člověka. O vymezení tohoto pojmu se v minulosti snažila řada autorů, kteří tento pojem pojímali rozdílně. Z tohoto důvodu nebylo a stále není jednoduché pojem definovat.³⁵

Pojem hudebnost František Sedlák definuje jako: „...*integraci hudebních schopností, umožňujících hudební činnosti a základní vztahy člověka k hudbě.*“³⁶

Chápe ji jako příznivý vztah k hudbě, touhu a nutnost hudbu vyhledávat. Jako znak hudebnosti udává Sedlák sluchovou a emocionální citlivost k hudbě. Podle jeho názoru hudebnost není stanovena dědičností a lze ji ovlivnit prostředím a výchovou. Proto je zcela chybné v edukačních procesech děti označovat za nehudební. Hudební schopnosti se dají rozvíjet s dostatečnou motivací a dobrou výchovou.³⁷

Z pohledu pedagogiky lze hudebnost chápat jako komplex všech hudebních předpokladů zaručujících komunikaci s hudbou.³⁸

5.2 Základní pojmy z hudební psychologie

5.2.1 Hudební vlohy

Vlohy jsou vrozené dispozice, které jsou dědičné.

Hudební vlohy jsou podstatou pro emoční cítění hudby, způsob hudebního vnímání, úroveň hudební aktivity a celkový vztah k hudbě. Tato vlohá se může přeměnit v hudební schopnost, která je spojením vrozených a získaných dispozic. Pokud se tyto vlohy nebudou rozvíjet, mohou zcela zaostat.³⁹

Nápadné hudební vlohy se projevují již v dětství. V tomto věku se označují jako hudební nadání. To buduje strukturu, která se zužuje učením, a orientuje se dle hudebního zaměření. Jedinci s výraznými hudebními vlohami mají větší zájem o hudbu, snaží se zpříjemňovat hudbou svůj život, popřípadě mají větší zájem o hudební seberealizaci.

³⁴Srov. SEDLÁK, F. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*, Praha: Supraphon, 1989, s. 42.

³⁵Srov. HELFERT, V. *Základy hudební výchovy na nehupebních školách*, Praha: SPN, 1956, s. 62..

³⁶SEDLÁK, F.; SIEBR, R. *Didaktika hudební výchovy 1 na prvním stupni základní školy*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988, s. 37. přímá citace

³⁷Srov. *Tamtéž*, s. 38.

³⁸Srov. DOČKAL, V.; MUSIL, M.; PALKOVIČ, V. *Psychológia nadania*, Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1987, s. 39.

³⁹Srov. SEDLÁK, F.; VÁŇOVÁ H. *Hudební psychologie pro učitele*, Praha: Karolinum, 2013, s. 50.

Silné hudební vlohy jsou dobrou motivací k překonávání překážek při prosazování se v hudebních projevech.⁴⁰

5.2.2 Hudební schopnosti

Schopnosti představují zvláštní hodnoty naší psychiky. Jsou předpokladem pro konkrétní činnosti. Jejich míra nezávisí jen na vlohovém základě, ale i na věku člověka nebo na vlivu prostředí, ve kterém jedinec žije. Hudební schopnosti jsou dispozice úspěšných hudebních činností a výkonů.⁴¹ Vytváří se a zdokonalují se pomocí praktické hudební činnosti, výchovou a vzděláváním.⁴²

Klasifikace hudebních schopností podle Františka Sedláka

Při vykonávání hudebních aktivit je užíváno velké množství hudebních schopností. Sedlák prezentuje klasifikaci hudebních schopností, ve kterých je zahrnuto i pořadí postupného vývoje.⁴³

Hudebně sluchové schopnosti zajišťují rozeznávání vlastností tónů, barvy, výšky, délky, hlasitosti a jejich vzájemných vztahů v melodii a harmonii. Tyto schopnosti se rozvíjí především v pěveckých činnostech a rytmických cvičeních.

Psychomotorické schopnosti dovolují postihovat časové rozdělení hudby (hybnost, tempo, metrum, rytmus) a duševně usměrňovat pohyby při instrumentálních a vokálních činnostech.⁴⁴

Analyticko-syntetické schopnosti tvoří dispozici pro ztotožnění hudebně výrazových prostředků, hudebních tvarů a jejich slučování v hudební útvary a celky. Tyto schopnosti se rozvíjí především v poslechových činnostech. V těchto schopnostech se utváří specifické struktury:

- hudební paměť si jako znak nervové soustavy zachovává v paměti vnímanou hudbu, uchovává její informaci a dokáže si ji znovu vybavit v původním znění;
- tonální a harmonické cítění poskytuje orientaci v tonálních systémech a harmonii;
- rytmické cítění poskytuje chápání a prožívání rytmu a metra;
- hudební představivost disponuje vytvářením představ, operuje s nimi a přetváří je v nová spojení.⁴⁵

Hudebně intelektové schopnosti slouží jako dispozice pro komplikovanější hudební operace a činnosti, interpretační a hudebně tvořivé. Jejich uskutečňování a vývoj závisí na způsobu učení a výchovy.

- Hudební fantazie umožňuje tvořit nové hudební tvary a formy na základě předešlých představ a prožitků.
- Hudební myšlení jako řešení pro psychickou reflexi v oblasti hudby, proniknutí do výstavby a abstrakcí vjemové struktury.⁴⁶

⁴⁰Srov. SEDLÁK, F; VÁŇOVÁ H. *Hudební psychologie pro učitele*, s. 51.

⁴¹Srov. HOLAS, M. *Hudební pedagogika*, Praha: Nakladatelství AMU, 2004, s. 48.

⁴²Srov. POLEDŇÁK, I. *Stručný slovník hudební psychologie*, Praha: Supraphon, 1984, s. 13.

⁴³Srov. SEDLÁK F. *Úvod do psychologie hudby*, Praha: SPN, 2004, s. 12.

⁴⁴Srov. SEDLÁK F. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*, s. 22.

⁴⁵Srov. *Tamtéž*, s. 22–23.

⁴⁶Srov. *Tamtéž*, s. 23.

Poruchy hudebních schopností

Pro poruchy hudebních schopností se využívá název amúzie. Charakterizuje se jako nápadný nedostatek hudebnosti projevující se v omezených schopnostech vnímat tónovou výšku a tónové vztahy, poznávat hudbu, napodobovat hlasem nebo na hudebním nástroji. Tato neschopnost může být vrozená, způsobená dědičností nebo poškozením mozkových center v průběhu života. Projevuje se v senzorické či motorické složce osobnosti. Většina autorů ji proto rozlišuje amúzií senzorickou a amúzií motorickou.⁴⁷

Senzorická amúzie tkví v poruchách hudebního vnímání. Chybné rozlišování výškových rozdílů, neschopnost pojmenovat jednotlivé tóny a barvu nástrojů, porucha smyslu pro rytmus a pro změny tempa, zejména nezpůsobilost rozeznat různé melodie a celkovou hudební formu.⁴⁸

Motorická amúzie je založena na neschopnosti výkonnostní. Dochází k chybnému opakování rytmu nebo melodie. Jde o neschopnost vykonávat jakékoliv pohyby ve vztahu s hudebním rytmem a tempem a o neschopnost hrát na hudební nástroj.⁴⁹

5.2.3 Hudební dovednosti

Pojem hudební dovednosti není zcela vymezen. Mnohdy jsou zaměňovány s hudebními činnostmi. Podle Milana Holase jsou to cvičením a učením získané schopnosti vykonávat hudební činnost. Jedná se o činnosti, které si jedinec osvojil a pěstuje je neustálým opakováním. Mezi primární hudební dovednosti patří: pěvecké a instrumentální dovednosti, souhra hudby a pohybu, intonační a rytmické dovednosti atd.⁵⁰

5.2.4 Hudební návyky

Za hudební návyky se považují ty činnosti, které si člověk zautomatizoval. Je to například správný pěvecký nádech, měkký hlasový začátek atd. Tyto návyky se budují cíleně pod odborným vedením.⁵¹

⁴⁷Srov. SEDLÁK, F; SIEBR, R. *Didaktika hudební výchovy 1 na prvním stupni základní školy*, s. 32.

⁴⁸Srov. TICHÁ, A. *Vokální činnosti jako prostředek rozvoje hudebnosti a zpěvnosti žáků*, Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004, s. 20.

⁴⁹Srov. *Tamtéž*, s. 21.

⁵⁰Srov. HOLAS, M. *Hudební pedagogika*, s. 54.

⁵¹Srov. LASEVIČOVÁ, J. *Didaktika hudební výchovy pro učitele primárního vzdělávání*, Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2004, s. 9.

6 Vliv hudební výchovy na zdraví dítěte

Pokud dítě odborně provádí hlasovou výchovu a zpěv, má to příznivé účinky na jeho zdravotní stav. Během zpěvu se rozšiřuje hrudník, páteř se napřimuje, dýchací ústrojí má vyšší výkon než v klidovém režimu, krev se okysličuje více a procesy látkového metabolismu se urychlují. Pravidelné dýchání při zpěvu povzbuzuje srdeční činnost a krevní tlak.

V dětském věku má zpěv příznivý vliv na rozvoj kvality řeči. Působením zpěvu se zkvalitňuje hlasová kultura a to se projevuje v hojnější výrazové modulaci, v nápadnější melodické linii intonace a v lepší artikulaci.

Výrazný vliv má zpěv i na psychiku dítěte. Opakovanými pěveckými aktivitami s dětmi se podněcuje rozvoj jejich sluchového vnímání, rovnováha psychiky a kompenzace duševní únavy.⁵²

6.1 Dětský hlas

Hlasové ústrojí se vyvíjí pomalu, neoddelitelně od tělesného a duševního vývoje. Dítě nemá tak dobře vycvičené dýchací svaly, nedokáže využít rezonančních dutin a celkově nedovede pracovat s dechem. Z těchto důvodů je dětský hlasový tón relativně slabý, lehký a jasný. Postupným vývojem se hlasivky rozšiřují do stran, prodlužují se, zvyšuje se kapacita plic i rezonanční prostory a prodlužuje se výdechový proud. Nejvýrazněji se změny projevují v období pohlavního dospívání, kdy dítě začíná mutovat.⁵³

Hlavním úkolem pedagoga je zajistit správný vývoj až k hlasu dospělému. Primárním pravidlem musí být nepřepínat dětský hlas ve snaze rozšířit jeho rozsah. Jeho záměrem by měla být tvůrčí práce s hlasem a brání ohledů na konkrétní hlasový materiál žáka. Vychází přitom ze schopností a hlasových možností dítěte a ze základního požadavku rozvoje dětského hlasu.⁵⁴

6.2 Hlasová hygiena u dětí

Každý jedinec, který se živí hlasem, by měl dodržovat zásady hlasové hygieny. Hlasová hygiena znamená, jak hlas používá, jak pracuje s dechovým ústrojím, v jakém prostředí tráví nejvíce času a v jakém prostoru hlas používá. Bezohledné nakládání s hlasem vede k počátku hlasových poruch.⁵⁵ Stejně zásady platí pro dospělé i pro děti. U nich je třeba dbát zvýšené opatrnost, aby nedošlo k poničení hlasu, především v době mutace.⁵⁶

První zásada je délka zpěvu. Je důležité, aby u dětí nenastala hlasová únava či vyčerpanost. Zpěv lze střídat s jinak orientovanými činnostmi, např. uvolňovací hry, čtení notopisu, psaní not apod.

⁵²Srov. SLAVÍKOVÁ, M. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*, Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2003, s. 24–26.

⁵³Srov. SEDLÁK, F.; SIEBR, R. *Didaktika hudební výchovy 1. na prvním stupni základní školy*, s. 136.

⁵⁴Srov. KRÁČMAR, Č. *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*, České Budějovice: Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích, 1989, s. 113–114.

⁵⁵Srov. FROSTOVÁ, J.; VANIÁKOVÁ, M. *Základy hlasové výchovy pro učitele*, Brno: Masarykova univerzita, 2000, s. 21.

⁵⁶Srov. KRÁČMAR, Č. *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*, s. 75.

Druhou zásadou je hlasový rozsah a poloha. Děti nesmí být nuceny zpívat v nevyhovující poloze jejich hlasového rozsahu. Pedagog s nimi zpívá v přiměřené poloze, která vyhovuje všem.

Třetí zásada je síla hlasu. Netrénované zpěváky, kteří nemají osvojeny techniky zpěvu, je třeba vést k tomu, aby nepřepínali hlasivky a netlačili na hlas.

Čtvrtá zásada je odpočinek. Při každém pěveckém cvičení by měl být jedinec odpočatý a v dobré náladě, dále nezpívat při onemocnění dýchacích cest ani hlasivek, při rozrušení nebo při celkové únavě.⁵⁷

6.3 Artikulace a správná výslovnost

Artikulace je vytváření hlásek pomocí pohybů mluvidel. Podílejí se na ní především rty, spodní čelist, jazyk a měkké patro. Spolupráce dolní čelisti, vyklenutého měkkého patra a jazyka je předpoklad dobré výslovnosti. Pokud mají mluvidla správně fungovat, je třeba zbavit je přebytečného napětí. Uvolňovací cviky lze najít v příručkách, publikacích či metodických příručkách.⁵⁸

Správná výslovnost souhlásek a samohlásek je důležitá při každém mluveném projevu. Při přednesu by řeč měla být oproštěna od všech nářečních odchylek. Tyto odchylky jsou kvantitativní (zkrácené, či prodloužené samohlásky) a kvalitativní (zavřená, či otevřená výslovnost samohlásek). V běžném životě se jedinec setká i s nesprávnou výslovností souhlásek. Je to především odlišná nářeční výslovnost, nedbalá výslovnost hlásek na konci slov či slova cizí.⁵⁹

6.4 Práce s dechem u dětí

Při zpěvu je dýchání daleko obtížnější než při mluvě. Je to způsobeno tím, že při zpěvu používáme hlas v různých polohách, proto je důležité, aby jedinec při zpěvu vedl dech uvědoměle.

Pěvecký dech má tři fáze:

Nádech by měl být hluboký, klidný a nehluký. Klidný nádech zajišťuje vdech vzduchu nosem. Ten je používán především na začátku pěvecké fráze, kde je dostatek času na přípravu. Uprostřed fráze se používá nádech ústy, který je rychlejší a neslyšný.⁶⁰

Nádech je nacvičován na představě vdechování krásné vůně. Při nácviku je třeba klást důraz na správné držení těla, uvolněná ramena a rovnou polohu hlavy. Jedinec by měl mít pocit rozšířeného hrudního koše a vyklenuté břišní dutiny.

Uklidnění je fáze dechu, která je velmi krátká. Je to přechod mezi nádechem a výdechem a vytváří pocit dechové opory.⁶¹

⁵⁷Srov. KRÁČMAR, Č. *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*, s. 71, 76.

⁵⁸Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, Praha: Portál, 2014, s. 123.

⁵⁹Srov. HOLAS, M. *Didaktika profesionální hudební výchovy*, Praha: Ritornel, 1999, s. 44.

⁶⁰Srov. KRÁČMAR, Č. *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*, s. 43–45.

⁶¹Srov. SCHNIERER, M.; VOBORNÍK, B. *Didaktika hudební výchovy*, České Budějovice: Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích, 1983, s. 66.

Výdechem je tvořen tón, který by měl být klidný, nosný a měkce nasazený, ovladatelný a rovnoměrný. Vzduchový proud usměrňuje délku, intenzitu a rovnoměrnost výdechu.⁶²

Pokud má jedinec ochablé dechové svaly, tudíž není schopen osvojení základních pěveckých dechových technik, nejprve musí volit cviky, které toto svalstvo posílí. Například „jízda na kole“ v leže na zádech či „kráčení v sedě“.⁶³

⁶²Srov. SCHNIERER, M.; VOBORNÍK, B. *Didaktika hudební výchovy*, s. 67.

⁶³Srov. KRÁČMAR, Č. *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*, s. 47–48.

II. TEORETICKÝ POPIS PRAKTICKÝCH AKTIVIT PRO ROZVOJ HUDEBNÍCH AKTIVIT

Pro rozvoj hudebních dovedností existuje celá škála her, námětů a cvičení. Jsou k nalezení v různých publikacích, příručkách, metodických postupech či sbornících. Pedagog si také může různé hry vymýšlet a přizpůsobovat je individuálním schopnostem žáků či tematickým celkům v rámci průřezových témat. Všechna dostupná cvičení slouží jako inspirace a každý pedagog je může upravit podle jeho potřeb.

Praktickými cvičeními si děti lépe zapamatují pojmy i teorii, a následně ji dokáží snadněji používat v praxi. Skvělou doplňkovou aktivitou jsou pro jedince mimo školní aktivity, kde lze vše využít v rozsáhlejší měřítku.

Jako příklad jsem si do této práce vybrala hry se zaměřením na rozvoj hudebnosti. Budou zde stručně shrnuty tematické celky, jež budou doplněny několika hrami pro ilustraci. Bude vycházeno především z publikací Aleny Tiché *Učíme děti zpívat*, Zdeňka Šimanovského *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*, ze sborníku her a z vlastních zkušeností autorky.

7 Rozvoj hudebních schopností a dovedností

Hudebním schopnostem a dovednostem je třeba věnovat zvýšenou pozornost, jelikož na jejich kvalitě závisí čistota zpěvu.

Děti je třeba naučit vnímat svůj hlas i hudební podněty, které k nim přichází zvenčí. Tímto způsobem se u nich rozvíjí hudební sluch. Základem hudebního sluchu je rozeznávání jednotlivých vlastností tónu, jeho délky, výšky, barvy, síly a vzájemných vztahů.

Sluchová pozornost je trénována pomocí her, ve kterých by každý jedinec měl být úspěšný. Proto je důležité začínat od jednoduchých a postupně přecházet k věcem složitějším – délka a síla tónu je většinou zařazována na začátek, barva a výška je začleněna později. Doporučuje se úkoly předvádět v kontrastech a sluchové vnímání doprovázet pohybem, zrakem či hmatem. Děti si lépe osvojí učivo, které zahrnuje více smyslových vjemů.

S dětmi je třeba postupovat pomalu a často procvičovat. Naučí se tak pozorně poslouchat a budou schopny osvojit si náročnější sluchové úkoly.⁶⁴

7.1 Cvičení na sílu a délku tónu

I. Čáp a vrabec

Cíl: rozlišení délky tónu.

Děti se rozmístí po prostoru. Pedagog hraje na klavír krátké, nebo dlouhé tóny. Když děti zaslechnou tón krátký, poskočí jako vrabec, když zazní tón dlouhý, udělají dlouhý čapí krok.

II. Míč

Cíl: rozlišení síly tónu.

Pedagog hraje na jakýkoli hudební nástroj libovolně silné tóny. Děti zavrou oči a pomocí rukou předvádí sílu tónů. Při forte drží velký míč, při pianu malý míč. Se zesilováním tónů se velikost míče mění.

III. Ozvěna

Cíl: rozlišení rytmu, využití rytmiky slabik.

Pedagog vytleskává slova, například *tulipán, kvítí*, a děti po něm opakuji. Následně slova nahradí rytmickými slabikami *ta, ti* a děti znovu opakuji. Nakonec pedagog jen vytleskává, děti opakuji tleskání a doplňují jej o rytmické slabiky.

7.2 Cvičení na barvu tónu

U dětí se při rozeznávání hudebních nástrojů či řeči uplatňuje témbrový sluch. Témbro udává barvu tónu. Ten se později využívá k rozeznávání hudební výšky.⁶⁵

⁶⁴Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 49.

⁶⁵Srov. *Tamtéž*, s. 53.

I. Zvuky

Cíl: rozvoj představivosti a témbrového sluchu.

Pedagog si připraví sérii zvuků, které děti znají, například cinkot skleniček, trhání papíru, píšťalku, cinkot příborů atd. Pomocí reproduktoru jim je bude pouštět. V místnosti musí být úplné ticho, aby je děti správně rozeznaly a zapsaly pořadí.

II. Hudební nástroje

Cíl: rozvoj témbrového sluchu.

Děti se posadí do kruhu a ztiší se. Pedagog jim nejprve představí Orffovy nástroje a názorně předvede jejich zvuk. Následně děti oči zavřou a hádají, na jaký nástroj pedagog zahrál.

III. Vlastní zvuky

Cíl: rozvoj improvizace, kreativity, naslouchání zvuků vlastního těla.

Děti se posadí do kruhu, ztiší se a po jednom pomocí vlastního těla vydávají zvuky. Navzájem se poslouchají a hádají, jak daný zvuk vznikl. Například to může být dupání, tleskání, plácání rukama o stehna atd.

7.3 Cvičení na rozpoznání výšky tónu

Základem hudebního sluchu je sluch pro výšku tónu a je důležité jej cvičit. Pokud se změní výška tónu, změní se i barva tónu, témbro. Kvůli témbrovému sluchu děti pocítují tóny vysoké jako světlé a tóny nízké jako tmavé. Témbrový sluch se užívá jako pomůcka k výcviku sluchu pro výšku.⁶⁶

I. Jména

Cíl: rozvoj hudební představivosti a tvořivosti.

Děti na znamení pedagoga začnou zpívat svá jména v určité hlasové poloze. Svůj zpěv doprovází pohybem celého těla (vysoko – stoj na špičkách, ruce vzpažené; nízkou – dřep). Navzájem se snaží poznat, kdo zpívá, v jaké poloze.

II. Pohyb podle zvuku

Cíl: procvičení stoupání a klesání melodie.

Pedagog s dětmi zpívá libovolnou píseň a společně naznačují proměny výšky.

7.4 Cvičení na rozlišování souznění tónu

Pokud se dítě chce naučit zpívat čistě, je nutné, aby si uvědomilo, jestli zpívá stejný, nebo rozdílný tón.

I. Změna výšky

Cíl: Uvědomění si odlišného tónu.

Pedagog zpívá jeden tón. V jednom okamžiku tón změní a děti na tuto změnu musí reagovat tlesknutím. Při poslouchání mohou děti mít zavřené oči. Ve chvíli, kdy si pedagog všimne, že všichni změnu tónu poznali, lze se s dětmi vyměnit.

II. Doladění

Cíl: doladění ke slyšenému tónu.

⁶⁶Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 54.

Děti se rozdělí do dvojic. Jeden ze dvojice zpívá jeden tón v určité výšce a druhý se snaží jeho výšku napodobit. Sjednocení tónu dají najevo předem domluveným gestem.

7.5 Cvičení na hudební paměť a představivost

Kvalita zpěvu záleží na rozvoji hudební paměti a hudební představivosti.⁶⁷

I. Co zpívám?

Cíl: zjistit úroveň hudební představivosti.

Pedagog gestem ruky naznačuje vývoj písně, kterou znají všechny děti. Děti musí podle pohybu jeho ruky poznat, o jakou píseň se jedná.

II. Štafeta

Cíl: rozvoj pozornosti a hudební představivosti.

Děti se postupně střídají při zpěvu známé písně po verších. Nesmějí vypadnout z tempa a přerušit plynulost písně. Je vhodné, aby pedagog dirigoval základní počítání dob kvůli zachování tempa.

III. Návrat k základnímu tónu

Cíl: rozvoj hudební paměti a představivosti.

Pedagog drží ruce v úrovni prsou a společně s dětmi zpívají společný tón. Následně začne rukama výšku tónu měnit a děti by se měly přizpůsobovat. Zní při tom trochu jako sirény. Nečekaně vrátí ruce do původní polohy a všichni si musí vzpomenout, jaký byl základní společný tón.

7.6 Rytmická cvičení

I. Lavina rytmu

Cíl: získat smysl pro rytmus, postřeh, souhra.

Děti se posadí na koberec do kruhu. Pedagog začne vytleskávat určitý rytmus. Tleská ve stejném tempu a děti se po jednom přidávají. Ve chvíli, kdy tleskají všichni, stupňuje se intenzita tleskání až na maximum. V tuto chvíli pedagog gestem ruky tleskání umlčí. Po uplynuté minutě absolutního ticha dá pedagog signál k tomu, aby všichni znovu začali tleskat o nejvíce nahlas. Postupně se odpojují, až zůstane tleskat jen pedagog.

II. Dupání v kruhu

Cíl: rozvoj koncentrace, spolupráce a smyslu pro rytmus.

Všichni se postaví do kruhu. Pedagog dupne pravou, pak levou nohou a první dítě vedle něj to zopakuje, následuje další dítě. Posouvajícím se dupáním vznikne nepřerušovaný rytmus. Děti musí dávat dobrý pozor, aby se nepřerušil rytmus. Dupání lze zrychlovat, zesilovat, zeslabovat, zpomalovat či kombinovat.

⁶⁷Srov. TICHÁ, A. *Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací*, s. 50.

8 Uvolňovací, aktivizační a koordinační cvičení

Uvolňovací, aktivizační a koordinační cvičení vzbuzují počáteční předpoklady pro práci s hlasem. Uvolňují atmosféru, podněcují samovolný zájem a aktivitu dětí, společně s pohybem ničí fyzické i psychické bloky a hlas může fungovat tak, jak má.⁶⁸

I. Setřásáme sníh

Cíl: uvolnění těla.

Všichni se postaví a podle pokynu pedagoga setřásají sníh z jednotlivých částí těla. Děti samy mohou vymýšlet, odkud ještě budou setřásat sníh.

II. Loutky na provázku

Cíl: vědomé vnímání pocitu napětí a uvolnění.

Děti se posadí na židle a představují si, že jsou loutky na provázku. Vytáhnou se co nejvíce vzhůru, a poté se najednou uvolní a zhroutí – lanko se přetrhlo. Přitom dávají pozor na zdraví sebe i ostatních. Cvičení se provádí opakovaně.

III. Máchání prádla

Cíl: koordinace těla a hlasu.

Děti se postaví s nohama rozkročmo, horní polovinu těla předkloní a máchají rukama ze strany na stranu. Hlavu, bradu i jazyk mají uvolněný, jako by jim chtěl upadnout. Rozhoupají paže a jejich pohyb doprovází hlas *hou, hou* – máchají prádlo.

Působením pohybu nastávají na bránici dechové impulsy, které rozezvučí hlas. Děti slyší zvuk, který vzniká nezáměrně. Předpokladem pro bezprostřední koordinaci těla a hlasu je uvolněný zátylek a pocit, že je vše volné.

⁶⁸Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 74.

9 Držení těla při zpěvu

Pokud chce člověk správně zpívat, musí i správně dýchat. Správný dech předpokládá dobré držení těla.

9.1 Pěvecký postoj

Stoj mírně rozkročný, chodidla celou plochou opřena o zem, váha těla rozložena na obou nohách, ramena uvolněna, ruce spuštěny podél těla, vzpřímená hlava na prodloužené páteři.

I. Sbíráni jablek ze žebříku

Cíl: protahování celého těla.

Děti se postaví do kruhu a natahují se na špičkách do nejvyšších větví stromu. Podle pokynů pedagoga střídají pravou a levou stranu, vepředu a vzadu.

II. Ohnutý strom

Cíl: navozovat správný postoj.

Děti se postaví do stoje rozkročného a vrchní polovinu těla budou předklánět a narovnávat. Vítr zafouká do jejich koruny, ta se zlomí, chvilku vyčkává a volně dýchá a následně se pomalu obrátel po obratli narovnává. Ramena jdou dozadu jako první, poté se vztyčí hlava a jako poslední se dají ruce nad hlavu jako větve.

9.2 Pěvecký sed

Sed na kraji židle, kolena od sebe, chodidla plně opřena, záda vzpřímená, ramena směřují dolů, ruce leží volně v klíně, vzpřímená hlava na prodloužené páteři.

I. Postava do plavek

Cíl: uvolnění a zpevnění břišních svalů.

Děti se posadí na židle, kolena dají mírně od sebe a ruce položí na stehna. Povolí břicho a pozorují, jak se celé jejich tělo sesunulo – záda se vyhrbila, ramena se předsunula, hrudník se předklonil a břicho se uvolnilo. Následně pedagog dá pokyn: „*Chceme pěkně vypadat v plavkách.*“ Záda se narovnejí, ramena jdou dozadu a dolů, hrudník se vztyčí, zpevní se podbřišek.

Zaktivováním podbřišku se tělo napřímí, nezáměrně se rozšíří hrudní koš, především v oblasti spodních žeber.

II. Ne – ano

Cíl: správné držení těla při sedu.

Děti se posadí na židle, kolena mírně od sebe. Na pokyn pedagoga se jejich tělo celé zhroutlí. V této póze zpívají na jakémkoli tónu *nééééé*. S postupným a pomalým narovnáváním se do správného sedu mění jejich ne v *áááno*.

9.3 Pěvecký klek na patách

Klek na patách, kolena mírně roztažena, rovná záda, zpevněné svaly v podbřišku, ramena uvolněna, hlava vzpřímená.

I. Pozdrav světylkem

Cíl: rozšířit horní část hrudníku, komunikace.

Děti se posadí do kruhu na paty. Navzájem se postupně zdraví ne hlasem, ale gestem. Položí si dlaň na hrudní kost a plynulým obloukem ji otočí ke kamarádovi naproti sobě. Pohyb provádí současně, dívají se při tom do očí, na rtech lehký úsměv.

Při tomto cvičení se hrudní kost přirozeně vyklene vpřed, tělo se narovná, hrudník se vyklene, páteř naprímí a ramena se volně spustí dolů.

9.4 Poloha hlavy při zpěvu

Vzpřímená hlava balancuje na mírně protažené páteři, brada není vysunována vpřed, ramena spuštěna volně dozadu, oči směřují před sebe.

I. Král přichází

Cíl: správné držení těla a hlavy při chůzi.

Děti vytvoří uličku a jeden po druhém v ní budou chodit jako vznešený král, kterému nesmí spadnout koruna. Mohou si pomoci sešitem, učebnicí, či skutečnou korunou, kterou si nasadí na hlavu.

II. Maják

Cíl: vzpřímené držení hlavy.

Děti si představí, že jsou majákem na rozbouřeném moři. Místo očí mají světlo, které se otáčí. Pomalu otáčí hlavou zprava doleva.

Toto cvičení lze provádět ve stoje i v sedu. Otáčivé pohyby uvolňují svaly krku. Zároveň posilují pružnost a činnost svalů kolem páteře.

10 Dech

Dobře dýchat neznamená nasávat do plic co nejvíce vzduchu, ale dýchat celým hlasovým aparátem. Pomocí břišních svalů, mezižebních svalů a bránice je tlak výdechu regulován, a tak jsou hlasivky při zpěvu chráněny.⁶⁹

10.1 Cvičení na vnímání a prohlubování přirozené dechové funkce

Držení těla úzce souvisí s dechem. Jen do volného, pružného a otevřeného těla vstupuje ten správný nádech. Na principech prodechnutí, provzdušnění a mobilizace konkrétní partie dechového ústrojí jsou založeny cviky na postupné navozování bráničního, hrudního a žebně-bráničního dechu. Špatné držení hlavy, napětí v šíji, nervozita, pnutí v čelistních kloubech, neuvolněný kořen jazyka a zúžené hrdlo brání prohloubenému a volnému dechu.⁷⁰

I. Koberec přehozený přes bidlo

Cíl: odstranění napětí v zátylku.

Děti se postaví, nohy mírně rozkročené. Horní polovinu těla předkloní a jsou jako koberec, který je přehozen přes bidlo. Hlavu, ramena i ruce mají volně vyvěšeny, břicho volné, jazyk i rty jsou těžké.

Toto cvičení slouží k prohloubení dechu u dětí, kterým dělá problém uvolnit se vestoje nebo vsedě. Učí děti nádechu bez pomoci ramen a udržet uvolnění i při výdechu.

Při každém nádechu se žebra na zádech roztáhnou do stran a nahoru, břicho se uvolní. V předklonu se pocit pružnosti dostaví snadněji než ve stoje. Jsou zde ustálené chybné pohyby a pohybové stereotypy. Navíc k aktivaci bránice je nejúčinnější právě předklon.

II. Obláček v misce

Cíl: prodechnutí na bránici.

Děti se posadí na zem a rozkročí nohy. Z dlaní přiložených k sobě vytvoří miskou. Vydechnou na *fuúú* a nechají dech volně plynout jako obláček až dolů k misce. Dochází k hlubokému bráničnímu dýchání. Vše se více umocní při relaxační hudbě a pokud děti mají zavřené oči.

III. Jogínský dech

Cíl: hluboké prodechnutí celého dechového aparátu.

Děti vydechují a nadechují se střídavě pravou a levou nosní dírkou (jednu vždy uzavřou palcem). Rovnoměrný, hluboký a klidný nádech se dostaví na základě dokonalého výdechu, vlivem dýchání pouze jedné nosní dírky. Omezená cesta pro nádech podnítí savý pohyb bránice, k níž se pasivně přidá břišní stěna. Aktivní zádové svaly zapojí vrchní část hrudníku.

10.2 Cvičení na posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů

Nadbytek výdechového proudu je jedna z nejnebezpečnějších věcí pro hlasivky. Dochází k němu při mluvě i při zpěvu. Usměrnování výdechu má na starost bránice.

⁶⁹Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 89.

⁷⁰Srov. *Tamtéž*, s. 91.

Ta spolupracuje s mezižebními i břišními svaly při nádechu i výdechu. Aby tyto svaly správně pracovaly, musí být výkonné a pružné.⁷¹

I. Květina

Cíl: nácvik prohloubeného nádechu a pružného, měkkého výdechu.

Dítě pantomimicky utrhne květinu. Krásně voní, a proto si k ní zhluboka přivoní. Soustředí se na správný dech do břicha. Chvilí dech zadrží a poté foukne na okvětní lístky, které se rozletí.

II. Mašinka

Cíl: pružnost a posilování dechových svalů.

Dvě děti se postaví naproti sobě a s výdechem š střídavě předsunují levou a pravou pěst. Pohyb následně zrychlují až do chvíle, kdy ještě dokáží skloubit pohyb rukou se š.

III. Vyplašená slepice

Cíl: aktivace bránice.

Děti předvádějí slepici, kterou někdo vyplašil. Kvokají a pohybují se jako ona.

10.3 Cvičení na rovnoměrnost výdechu

Nedostatkem dechu při zpěvu trpí všechny děti. Za hlavní příčiny se považuje malá kapacita plic a chybné hospodaření s dechem. V případě, že si dítě předem nedokáže představit délku věty, kterou bude přednášet či zpívat, dech mu nevystačí. Tvrdý či dyšný hlasový začátek taktéž spotřebuje hodně dechu. Dech oslabí i tréma a strach. Základem dlouhého dechu je poloha bránice, při které je bránice snížena a napnuta, takzvaná nádechová poloha. Je důležité, aby děti vydechovaly od bránice zespodu a přitom udržovaly správné držení těla.⁷²

I. Horká polévka

Cíl: stupňování síly výdechu.

Děti si z rukou vytvoří miskou, ve které je polévka. Musí ji vyfoukat, aby zchladla. Je zapotřebí dostatečný výdechový proud, který nesmí být příliš silný, aby se polévka nevyhlila z misky. Cvičení je možno upravovat komentářem.

II. Smítko

Cíl: hospodaření s dechem.

Výdechový proud cíleně směřuje na různé části obličeje. Děti si nejprve foukají na nos, pravou a levou tvář, čelo a nakonec bradu. Nádech musí být vždy nosem, následuje krátké zadržení, poté se cvik opakuje. Děti jsou motivovány smítkem, které se snaží z obličeje odfouknout.

III. Práce s říkadlem

Cíl: pěstování představy délky mluvní fráze.

„Král, král, na dudy hrál, králová za času vrzala na basu.“

Toto říkadlo děti nejprve říkají pomalu, s výraznou výslovností a rozděleně: *Král, král, na dudy hrál... následuje nádech ...králová za času vrzala na basu.* Následně to zkouší na jeden nádech, posléze zrychlují tempo.

⁷¹Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 97.

⁷²Srov. *Tamtéž*, s. 104.

Po sloučení textu v jednu dechovou frázi mohou děti rychlost tempa měnit. Učí se tím hospodaření s dechem.

11 Tvoření tónu

Dětský hlas se může zdokonalovat, pokud je tvořen měkkými hlasovými začátky s účastí hlavové rezonance a hlavového tónu.

11.1 Cvičení na měkký hlasový začátek

Při nácviu měkkého hlasového začátku je třeba uklidnit dech a pozvolně rozeznávat hlasivky. Pozvolné rozeznání hlasivek je možno dětem přiblížit gestem spojeným s představou hlazení kočky po kožichu nebo hlazení plyšové hračky. Ruka naznačí pohyb a v průběhu se ozve hlas. Nasazení je řízeno pouze představou tónu. Rozechvění hlasivek by nemělo být rušeno nadbytkem dechu.⁷³

Měkké nasazení tónu přichází shora a zazní v rezonanci. Nasazení shora je možno přiblížit představou motýla, jenž dosedne svrchu na špičku nosu a jen co se jej dotkne, okamžitě se vznese do vzduchu.⁷⁴

I. Teplo v dlani

Cíl: zklidnit výdech.

Dítě si před ústa dá rozevřenou dlaň, do které bude zpívat slabiku *ma*. Toto cvičení kontroluje sílu výdechového proudu. Dítě by mělo otevřít hrdlo, vyklenout patro a navodit měkký kulatý tón.

II. Foukání do bublifuku

Cíl: sladit dech a hlas.

Děti si představí, že mají bublifuk, do kterého foukají na slabiky *bha-bha-bha*. Tato slabika dá dětem pocit sladěného dechu a hlasu. Vznikne spojením měkké výslovnosti při *b*, pružením bránice při výslovnosti *h* a současného uvolnění hrtanu.

III. Vítání návštěvy

Cíl: nácvik měkkého hlasového začátku na vokál.

Děti gestem ruky návštěvě naznačí, aby se u nich doma posadila. Gesto doprovází lehce zazpívané *á* nebo *ó*. Do předváděného gesta lehce vplyne hlas. Děti mohou pracovat ve dvojicích, či skupinkách.

11.2 Cvičení na odstranění tvrdého hlasového začátku

Tvrdým hlasovým začátkem se nazývá ostrý náraz dechu do napjatých hlasivek. Dlouhodobé využívání může ničit hlas. V tvrdém hlasovém začátku se při nasazení tónu na vokál výrazně projeví nezvládnutý dech.

I. Hach i Mach

Cíl: Uvědomění si měkkého a tvrdého hlasového začátku.

Cvičení pro měkký hlasový začátek pro vokální zpěv probíhá ve třech fázích. Děti nejprve říkají zřetelně a s rázem slova: *Eva, okno, auto, ach*. Pečlivě poslouchají, aby pochopily, co je to tvrdý hlasový začátek. Následně vysloví *h* před stejná slova: *Heva, hokno, hauto, hach*. Pokud dítě slyší rozdíl, může přejít k poslední fázi. Před nasazením

⁷³Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 109.

⁷⁴Srov. *Tamtéž*, s. 109.

vokálu si *h* pouze myslí. Pouhá představa *h* napomáhá měkkému hlasovému začátku. Teprve tehdy vyslovují slova měkce a bez rázu.

II. Uchichtnutí

Cíl: uvolnění bránice.

Děti se lehce chichotají – *hihihi, hehehe, hohoho, hahaha, huhuhu.*

III. Co?

Cíl: hledání výrazových rozdílů, využití h k měkkému hlasovému začátku.

Děti si představí situaci, kdy se jich někdo na něco zeptá a ony mu nerozumí a tváří se nechápavě. Zeptají se *h*? Následně to přetvoří na pochybovačné *h* či udivené *h*.

Toto *h* představuje neúmyslně vytvořený tón, jehož výška není plánovaná. Je možno jej opakovat vícekrát za sebou v rozmanitých časových odstupech. Například *h* je rytmičováno, pokud je řečeno pochybovačně.

IV. Z věže padá vzdech

Cíl: navození měkkého hlasového začátku.

Děti se postaví, nad hlavou spojí ruce a tím vytvoří střechu věže. Přímo pod špičkou zaznívá vzdech *úúúch*, které měkce sklouzne dolů. Při klouzání jdou dolů i ruce. Finální *ch* značí jeho dopad na zem.

Zvednuté ruce napomohou hlubokému nádechu do bránice. *Uch* je počátkem měkkého nasazení. S dopadem na zem na *ch* se aktivuje bránice a uvolní se přebytečný vzduch pod hlasivkami. Dochází tak k prohloubení nádechu vzájemně s bránicí.

11.3 Cvičení na odstranění dyšného hlasového začátku a najíždění na tón

Zlovyk dětského zpěvu je najíždění na tón, či dyšné nasazení. Toto lze odbourat hrami navozujícími měkký a přímý hlasový začátek. Je nutné, aby k celkovému prožití představy došlo ještě před nasazením tónu. Představa nachystá nutnou aktivitu těla.⁷⁵

I. To je mé

Cíl: nacvičit přímý hlasový začátek.

Tuto hru hrajeme s dětmi jednotlivě. Dítě ukáže prstem na tři konkrétní věci, a přitom postupně zazpívá tři libovolné tóny na zájmeno *to*. Například to mohou být věci na jeho lavici, věci z aktovky nebo věci ve třídě. Jeho úkolem je přesvědčit ostatní, že tyto konkrétní věci jsou jeho. Mezi gestem ruky a nasazením tónu vzniká přirozená krátká pauza, v průběhu níž se koordinují jednotlivé hlasové složky (artiklace, rezonance, hlas a dech). Lze zpívat v jiných hlasových polohách.

Praktický příklad: dítě ukáže prstem na sešit – pauza – zazpívá *to* na 1. tón. Ukáže na aktovku – pauza – zazpívá *to* na 2. tón. Ukáže na pravítko – pauza – zazpívá *to* na 3. tón.

II. Plejeme záhon

Cíl: nacvičit přímý hlasový začátek.

Děti si představí, že sedí na zahrádce před zarostlým záhonem. Špičkou palce a ukazováčku vytrhávají plevel, který si prohlédnou a se zazpívaným *bom* jej pustí do košíku.

⁷⁵Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 112.

III. Tři zlaté vlasy Děda Vševěda

Cíl: nacvičit přímý hlasový začátek.

Obdoba hry Plejeme záhon.

Děti si zahrají na matku Děda Vševěda. Postupně mu vytrhávají zlaté vlasy, které házejí na zem. První dopadá s potichu zazpívaným *pom*, druhý *pim* a poslední *pam*.

11.4 Cvičení na rozeznění hlavové rezonance

Dětskému hlasu dává jas a průraznost hlavová rezonance vrchní části obličeje, takzvaná maska. Při zpěvu do masky je hlas namířen do prostoru horním obloukem přes čelo, kořen nosu a líce. Dětský hlas zní především v přední části hlavy. Představa zpívání do masky je řešením na dyšný, plochý i tlačенý tón. Děti si vidinu rezonance tvoří přes pocitovou zkušenost.⁷⁶

I. Brumlání

Cíl: rozeznění rezonance masky a kopule.

Děti si představují, že jsou hodně unavené a zívají. Nejprve s otevřenými ústy, poté se zavřenými ústy. Jejich zívání přeruší krásná vůně dobrého jídla z kuchyně. Pátravě čichají, co by to mohlo být a poté si s uspokojením a úsměvem na rtech brumlají *mmmm*.

Při hře se děti usmívají, což vede k podvědomému vyklenutí měkkého patra a uvolnění hrtanu.

II. Brumendo

Cíl: procvičení brumenda, rozeznění masky a čela.

Děti si zahrají na zvony, které zvoní *bimmm*, *bammm*, *bommm*. Poslouchají doznívající *mmm* a přitom si sahají na líčka, kořen nosu, hlavu, krk, krční páteř a ověřují si, jestli pod prsty cítí chvění. Pokud jej necítí, mohou si pomoci zívnutím se zavřenými ústy.

Tato hra napomáhá nasazení a znění tónu v hlavové rezonanci.

III. Čmeláci bzučení

Cíl: postupné rozeznění všech hlavových rezonančních prostor.

Dětem vlétl na rozkvetlé louce do úst čmelák. Postupně se přesouvá z úst, kde bzučí *mmm*, do nosu, kde bzučí *nnn* a do hlavy, kde bzučí *nggg*. Děti sledují, kde zrovna jim čmelák bzučí a naznačují jeho krouživý let pryč z jejich těla.

Při bzučení *mmm* rezonuje převážně oblast úst, při bzučení *nnn* rezonuje převážně oblast nosu a při *nggg* rezonuje celá lebka.

11.5 Cvičení na rozeznění hlavové rezonance

Hlavová rezonance, neboli kopule, je tvořena ve volném prostoru nad hrtanem. Hlas zde dostává přívětivou barvu, kulatost a měkkost. Zvuk dále postupuje přes vrchní část lebky až k temeni hlavy. K rozeznění tohoto rezonančního prostoru vede pocitová zkušenost. Tento prosto zůstane při zpěvu otevřený jen při volném hrtanu, uvolněném kořenu jazyka a mírně vyklenutém měkkém patru. Vyklenuté měkké patro je spojeno s uvolněnou dolní čelistí, kořenem jazyka a s otevřeným hrtanem.⁷⁷

I. Strašíme malé děti

⁷⁶Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 114–115.

⁷⁷Srov. *Tamtéž*, s. 118–119.

Cíl: vyklenutí měkkého patra, rozeznění kopule, uvolnění hrtanu.

Děti se ve dvojicích navzájem straší *bubububú, bobobobó*.

Strašení by mělo být temné a strašidelné, které bude znít z volného prostoru vytvořeného vzadu v ústech. Rty nesmí být nalepeny na zubech, aby dítě správně vyslovovalo souhlásky *b* a *p*. Docílí toho při představě vzduchové bubliny mezi řezáky a rty.

II. Můj hlas

Cíl: navození hlavové rezonance a hlavového tónu.

Děti se posadí na kraj židle, kolena dají mírně od sebe, vypnou hrudník a lehce zpevní břicho. Ruce si položí na temeno hlavy, která je rovně posazena na rovnou páteř, ramena směřují dolů. Nenuceně opakují slova *hůl, sůl, důl, půl, stůl, úl* a vnímají vibrace v dlaních. Zkouší to v různých hlasových polohách.

Při zvednutí rukou se spodní žebra oddálí a vytvoří tak prostor pro hluboký nádech do bránice. Pokud je ů vysloveno lehce, rozezní oblast hlavy a hrudníku. Měkký zvuk prostupuje celým tělem.

12 Správná výslovnost

Správná výslovnost úzce souvisí s pěveckou technikou. Výběrem hlásek a jejich pořadí lze cvičit dech i znění tónu. Příhodným spojením hlásek je možno procvičit mluvidla i pružnost dechových svalů. Současně se aktivují určité rezonanční oblasti. Do masky směřují hlásky: *m, n, ň, z, i e*, propojení hlavové a hrudní rezonance napomáhá *u, o* a slouží k uvolnění hrdla.⁷⁸

12.1 Cvičení na uvolnění artikulačního aparátu

Stejně, jako při řeči, je i při zpěvu nezbytné procvičovat svaly pro správnou artikulaci. Mezi mluvní orgány se řadí rty a jazyk. Pokud mají mluvidla správně fungovat, je třeba zbavit je přebytkého napětí.⁷⁹

I. Čertík

Cíl: uvolnění mimických svalů, rtů a čelisti.

Děti se navzájem straší jako čerti. Tělo i hlava jsou mírně předkloněny, rty jsou povoleny, tváře visí dolů a vytváří mlaskavý zvuk.

Úplné uvolnění artikulačního a mimického svalstva navozuje třesení hlavy ze strany na stranu.

II. Odfrknutí koně

Cíl: Uvolnit rty, čelist a aktivovat bránici.

Děti napodobují odfrknutí koně. Tento cvik variací hry Čertík. Společně s odfrknutím *phr* se čelist uvolní, bránice se aktivuje a vzduchový proud projde přes rty a svaly kolem úst.

12.2 Cvičení na uvolnění čelisti a zúženého hrdla

Hrdlo, kořen jazyka a dolní čelist vytváří jeden celek. Pokud jedinec při zpívání povolí čelist správně, ucítí, že kořen jazyka i hrdlo jsou uvolněné. U dětí je nutné pocítit uvolněné čelisti rozvíjet vědomě.

Při správném tvoření tónu je podstatné otevírání zadního prostoru úst, kdy je vyklenuto měkké patro a hrtan poklesne mírně dolů. Je nutné mít uvolněnou čelist a kořen jazyka. Spolupráce dolní čelisti, vyklenutého měkkého patra a jazyka je předpoklad dobré artikulace. Pro správný nádech je důležitá volnost hrdla a čelisti. Tohoto nemůže jedinec docílit, pokud má hrdlo stažené a čelisti křečovitě sevřené.⁸⁰

I. Žvýkačka

Cíl: vyzkoušení pohyblivosti spodní čelisti.

Děti žvýkají imaginární žvýkačku. Žvýkají různými způsoby, nejprve se zavřenými, následně i s otevřenými ústy. Čelist se pohybuje všemi směry.

Děti sledují rozdílné pohyby čelisti. Lehce si přiloží ruce ze strany na tváře a sledují pohyby čelistních kloubů. Všimají si, jak se hýbe spodní čelist.

⁷⁸Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 123.

⁷⁹Srov. *Tamtéž*, s. 123.

⁸⁰Srov. *Tamtéž*, s. 124-125.

II. Žabí rozhovor

Cíl: uvědomění si pocitu volné čelisti a jazyka, otevírání nadhrtanového prostoru.

Děti ve dvojicích konverzují jako žáby – kva kva kva. Kvákání během konverzace mění hlasitost.

Napodobování žabího kvákání přispívá k pružnosti dolní čelisti a volnosti jazyka. Každé kva snižuje polohu hrtanu a povoluje svaly kolem něj.

III. Já

Cíl: uvolnění čelisti ve spojení s výrazovými možnostmi hlasu.

Děti se postaví, nasměrují si ukazovák k hrudní kosti a říkají sebejistě já. Hlasem dávají najevo, že pravdu mají oni.

Při vyjadřování s obsahem se bezděčně uvolní čelist a měkký jazyk zaujme správnou polohu na dně úst. Lze měnit výrazové prostředky hlasu.

12.3 Cvičení na uvolnění jazyka

Svoboda a připravenost jazyka působí nejen na výslovnost, ale i na znění hlasu. Pnutí v kořeni jazyka paralyzuje pohyb celého jazyka, navíc svalovina staženého jazyka dozadu tlačí na hrtan a způsobuje křeč v místě, kde má být volnost a prostor. Nesprávná poloha jazyka se vztahuje k neuvolněné čelisti. Účinná náprava špatného držení jazyka jsou gymnastická cvičení spojená s nápravou dechu a s povolováním dolní čelisti.⁸¹

I. Líný jazyk

Cíl: protažení svalů jazyka.

Děti zkouší pohybové schopnosti jejich jazyka. Nejprve jej vyplazují, rychle s ním kmitají, olizují si rty i zuby, předvádí jazyk zmije, vyboulí s ním rty tak, že vypadají jako opice, naznačují s ním, že mají plnou pusku jídla a tak dále.

Pokud je jazyk uvolněný, je velmi pohyblivý. Pokud není dobře pohyblivý, je třeba nejprve lehce zakusovat zuby do částí pohybujícího se jazyka a pak s jazykem rychle kmitat od jednoho koutku úst k druhému.

II. Kutulululululú

Cíl: pohotovost jazyka při artikulaci.

Děti se s pedagogem posadí do kruhu na zem a vedou společně diskusi na libovolné téma. Během něj vezme pedagog do ruky míč a někomu jej pošle po zemi. Jak se míč koulí k jedinci, všichni jeho koulení doprovází společným *kutulululululú*. Jedinec s míčem jej ihned pošle zpět pedagogovi, který jej hned může poslat zase dále, či si jej chvíli nechat a pokračovat ve společné diskusi. Každé koulení je doprovázeno *kutulululululú*.

12.4 Cvičení na správné formování úst

Předpokladem zřetelné výslovnosti je správné formování úst a elastické napětí rtů. Zdokonalovat se mohou až po uvolnění mluvidel.⁸²

⁸¹Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 128.

⁸²Srov. *Tamtéž*, s. 129.

I. Pískání

Cíl: správné nastavení jazyka a rtů při u, uvolnění čelisti a hrdla.

Každé dítě si zkusí zapískat. Při tom musí vnímat tvar jeho úst, jelikož je to předpoklad k výchozí pozici pro vokál u.

II. Dumlání palce

Cíl: správné nastavení jazyka a rtů při u, uvolnění čelisti a hrdla.

Všechny děti si pečlivě umyjí ruce mýdlem. Postaví se do kruhu a zkusí si zazpívat ju. Sledují postavení jazyka, rtů i zubů. Nyní to zkusí znovu, ovšem s palcem v ústech.

Během tohoto cvičení si děti musí uvědomit předsunutí rtů, příhodnou polohu jazyka a uvolněnou čelist. Uvolněná čelist a uvolněné hrdlo formují podmínky pro volné znění hlavového tónu.

III. Dýchání na zrcátko

Cíl: správné nastavení jazyka a rtů při o, uvolnění čelisti a hrdla, pružnost bránice.

Děti chtějí vyleštit zrcátko, které drží ve své dlani. Do dlaně směřují teplý a lehký dech. Při vyslání proudu vzduchu se ústa sama zformují do tvaru vokálu o. Představa teplého dechu otevře hrdlo a zaručí správnou polohu jazyka. Cvičení bezprostředně aktivuje bránici.

IV. Mluvení za sklem

Cíl: naučit se výrazně artikulovat.

Děti si představují, že jsou za sklem a potřebují se domluvit s někým na druhé straně. Musí přehnaně vyslovovat a dávat pozor, aby se sklo nezamlžilo. To vše provádějí bez jediné hlásky.

Přehnaná artikulace vokálů vede k výrazné práci mluvidel. Toto cvičení je efektivní především při ochablé a lhostejné výslovnosti.

12.5 Cvičení na vyrovnání znění vokálů

Každá samohláska se utváří v odlišné části ústní dutiny za pomoci jiné části jazyka, tvaru rtů a velikosti otevření úst. Ve výsledku každá samohláska zní jinak. Úkolem vyrovnávání znění vokálů je přiblížit znění samohlásek tak, aby se sloučily v barvě a zároveň zůstaly srozumitelné. Při vyrovnávání se samohlásky mohou ovlivňovat navzájem.⁸³

I. Na cizí planetě

Cíl: vyrovnání vokálů.

Děti si zahrají na mimozemšťany, kteří znají pouze souhlásky a musí se domluvit. Jejich řeč se různě mění a připomíná to zpěv.

Tuto řeč děti následně obohacují melodizováním ve dvojicích.

II. Volání fantastickou řečí

Cíl: vyrovnávání vokálů ve vyšší hlasové poloze.

Děti si přiloží ruce k ústům, aby směřovaly volání do dálky. Volají *my nemámééé* či *hujeaóó* nebo *hijeaóóó*.

Vidina zvolání zaktivuje celé tělo, pomůže posadit různé samohlásky do jedné rezonanční a dechové pozice. Na počátku zvolání mohou děti použít slova začínající na *m* či *h*, aby předešly tvrdému hlasovému začátku. Pokud se mluvidla pohybují střídme,

⁸³Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*, s. 131.

plynule, bez nápadných pohybů, zaznívají všechny vokály na jednom místě, zvuk plyne bez přerušení.

Toto cvičení pomáhá především při nácvičku opakujících se tónů ve vyšší hlasové poloze.

Závěr

V bakalářské práci jsem se zaměřila na rozvoj hudebních aktivit u dětí mladšího školního věku. V první kapitole teoretické části jsem se věnovala vývojovým zvláštnostem mladšího školního věku z psychologického pohledu a ontogenetickému vývoji dítěte do jedenácti let.

Druhá kapitola je zaměřena na sluchové vnímání, stavbu ucha a proces vedení zvuku do mozku. Ve třetí kapitole pojednávám o hlasovém ústrojí, jeho stavbě a procesu tvorby hlasu. Při studiu knih o lidské anatomii jsem si rozšířila vědomosti o neuronech. Pomocí těchto poznatků jsem nyní lépe schopna vnímat potřeby jedinců, kteří jsou nedoslýchaví, s nimiž se díky inkluzi setkáváme čím dál častěji.

V následující části jsem se také zaměřila na základní pojmy z hudební nauky, koncept hudebnosti a související pojmy z hudební pedagogiky a psychologie. Obě témata patří neoddelitelně ke studiu hudební výchovy. Zároveň jsem při studiu literatury získala mnoho nových poznatků, ve kterých jsem se dříve nevyznala. Součástí teoretické části je i kapitola věnovaná vlivu hudební výchovy na dítě, hlasové hygieně, artikulaci a správné výslovnosti, práci s dechem.

V další části jsou teoreticky popsány praktické aktivity, které je možno s dětmi hrát. Jedná se o rozvoj hudebních schopností a dovedností, náměty na uvolňující cvičení, návody, jak správně pracovat s dechem, jak správně tvořit tón a jak vyslovovat. Uvedla jsem také vybrané příklady konkrétních her a cvičení, která lze k tomuto účelu využít. Domnívám se, že je důležité znát již zmiňovanou teorii, aby později mohly být vybrány hudební činnosti, konkrétní hry a cvičení.

Dospěla jsem k názoru, že rozvoj hudebních aktivit je pro každého jedince stěžejní. Dokáže přispět k rozvoji řeči, orientaci v komunikaci a empatii. Velmi kladně vnímám vliv hudebních aktivit na každého jedince.

Cíl bakalářské práce, který jsem si vytyčila v úvodu, se podařilo naplnit. Teoretický popis činností, aktivit a her může být námětem pro pedagogy volného času při jejich pedagogické činnosti s dětmi.

Díky vypracování této bakalářské práce jsem se dozvěděla mnoho nových informací o lidském těle i hudbě. Jsem zároveň mile překvapena, jak velký vliv může hudba na jedince mít. Co však dělá hudbu hudbou, jsou emoce. City každého člověka a rozvoj hudebních aktivit dává každému jedinci možnost nejen zlepšit své dovednosti, ale i vyjádřit vlastní pocity.

Po dokončení této práce budu moci snadněji pracovat s jedinci, kteří chtějí své hudební aktivity rozvíjet.

Seznam použitých zdrojů

ČIHÁK, R. Anatomie 2. Praha: Garda, 2002. ISBN 80-247-0143-X.

DOČKAL, V; et al. Psychológia nadania. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1987. 80-08-00360-X.

FRANĚK, M. Hudební psychologie. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0965-7.

FROSTOVÁ, J; VANIAKOVÁ, M. Základy hlasové výchovy pro učitele. Brno: Masarykova univerzita, 2000. ISBN 80-210-2316-3.

HAVLÍČKOVÁ, L. Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogenéze. Praha: Karolinum, 1998. ISBN: 80-7184-644-9.

HELFERT, V. Základy hudební výchovy na nehudbních školách. Praha: SPN, 1956. ISBN neuvedeno.

HOLAS, M. Didaktika profesionální hudební výchovy. Praha: Ritornel, 1999. ISBN 80-902-638-0-1.

HOLAS, M. Hudební pedagogika. Praha: Nakladatelství AMU, 2004. ISBN 80-7331-018-X.

KOLLÁR, A. Hlas a jeho poruchy. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 1992. Sv. 1. ISBN 80-85429-07-1.

KRÁČMAR, Č. Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích, 1989. ISBN 80-7040-000-5.

LANGMEIER, J; KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

LASEVIČOVÁ, J. Didaktika hudební výchovy pro učitele primárního vzdělávání. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7368-007-6.

MERKUNOVÁ, A; OREL, M. Anatomie a fyziologie člověka pro humanitní obory. Praha: Garda, 2008. ISBN 978-80-247-1521-6.

MIŠUN, V. Tajemství lidského hlasu. Brno: VUTIUM, 2010. ISBN 978-80-214-3499-8.

NAŇKA, O. et al. Přehled anatomie. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-802-4617-176.

POLEDŇÁK, I. Stručný slovník hudební psychologie. Praha: Supraphon, 1984. ISBN neuvedeno.

SEDLÁK, F. Psychologie hudebních schopností a dovedností. Praha: Supraphon, 1989. ISBN 80-7058-073-9.

SEDLÁK, F; SIEBR, R. Didaktika hudební výchovy 1 na prvním stupni základní školy. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. ISBN: neuvedeno.

SEDLÁK, F; VÁŇOVÁ, H. Hudební psychologie pro učitele. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2060-2.

Sedlák, F. Psychologie hudebních schopností a dovedností. Praha: Supraphon, 1989. ISBN 80-7058-073-9.

SEDLÁK, F. Úvod do psychologie hudby. Praha: SPN, 2004. ISBN neuvedeno.

SCHNIERER, M; VOBORNÍK, B. Didaktika hudební výchovy. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích, 1983. ISBN neuvedeno.

SILBERNAGL, S; DESPOPOULOS, A. Atlas fyziologie člověka. Praha: Garda, 2004. ISBN 80-247-0630-X.

SILBERNAGL, S; DESPOPOULOS, A. Atlas fyziologie člověka. Praha: Avicenum, 1984. ISBN neuvedeno.

SLAVÍKOVÁ, M. Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2003. ISBN 80-7043-261-6.

SLOWÍK, J. Speciální pedagogika: prevence a diagnostika, terapie a poradenství, vzdělávání osob s různým postižením, člověk s handicapem a společnost. Praha: Garda, 2007. ISBN 978-802-4717-333.

ŠIMANOVSKÝ, Z. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-928-6.

ŠMARDA, J. Biologie pro psychology a pedagogy. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-343-7.

TICHÁ, A. Hlasová výchova v dětském sboru prostřednictvím her a motivací. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2004. ISBN 80-7068-186-1.

TICHÁ, A. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0648-4.

TICHÁ, A. Vokální činnosti jako prostředek rozvoje hudebnosti a zpěvnosti žáků. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-318-4.

TROJAN, S. Lékařská fyziologie. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0512-5.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VYDROVÁ, J. Rady ke zpívání: Co může zpěvákům poradit odborný lékař. Praha: Práh s.r.o., 2009. ISBN 978-80-7252-1.

Abstrakt

PTÁČNÍKOVÁ, M. *Rozvoj hudebních aktivit u dětí mladšího školního věku*. České Budějovice 2022. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Karel Ochozka.

Klíčová slova: mladší školní věk, hudební aktivity, hudebnost, hudební schopnosti, děti.

Práce se zabývá rozvojem hudebních aktivit u dětí mladšího školního věku. Tato bakalářská práce obsahuje psychologický vývoj dítěte, sluchové vnímání, hlasové ústrojí, seznamuje nás se základními pojmy hudební nauky, definuje pojem hudebnost, osvětluje a jaký má hudební výchova vliv na zdraví. V neposlední řadě tato práce nabízí i příklady vhodných hudebních aktivit pro děti tohoto věku využitelných v hodinách hudební výchovy.

ABSTRACT

Development of musical activities in children of primary school.

Key words: primary school, musical activities, musicality, musical abilities.

The work is concerned with the development of musical activities in children of primary school. This bachelor thesis contains the psychological development of the child, auditory perception, vocal system, introduces us to the basic concepts of music theory, defines the concept of musicality, it introduces us to how music education affects the child's health. Finally, this thesis also offers examples of suitable musical activities for children of this age that can be used in music lessons.