

Bakalářská práce

2010

Karolina Benešová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**ROZVÍJENÍ HLASOVÝCH DOVEDNOSTÍ U DĚTÍ
V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU**

Vedoucí práce : Mgr. Karel Ochozka

Autor práce : Karolina Benešová
Studijní obor : Pedagogika volného času
Ročník : 4.

2010

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci 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 bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

. 3. 2010

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Karlu Ochozkovi za cenné rady,
připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

<u>ÚVOD.....</u>	<u>7</u>
<u>1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU DÍTĚTE.....</u>	<u>9</u>
1.1 POHYB	10
1.2 KRESBA	10
1.3 ŘEČ.....	11
1.4 SOCIALIZACE DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU.....	11
1.5 HRA	12
1.6 KOGNITIVNÍ VÝVOJ.....	13
<u>2 OBECNÉ ZÁKONITOSTI HLASOVÉ VÝCHOVY.....</u>	<u>14</u>
2.1 HLASOVÝ ORGÁN	15
2.2 SLUCHOVÝ ANALYZÁTOR	16
2.3 DÝCHACÍ SOUSTAVA A MECHANIKA DÝCHÁNÍ.....	16
2.4 PSYCHOLOGICKÉ DETERMINANTY HUDEBNÍ VÝCHOVY.....	17
2.4.1 HUDEBNOST	17
2.4.2 HUDEBNÍ NADÁNÍ	18
2.4.3 HUDEBNÍ SCHOPNOSTI	18
<u>3 ÚVOD DO HLASOVÉ VÝCHOVY.....</u>	<u>21</u>
3.1 UVOLŇOVACÍ, AKTIVIZAČNÍ A KOORDINAČNÍ CVIČENÍ	21
3.2 DECH A NÁCVIK SPRÁVNÉHO DÝCHÁNÍ	23
3.2.1 HOSPODAŘENÍ S DECHEM	25
3.3 DRŽENÍ TĚLA	26
3.3.1 PĚVECKÝ POSTOJ	26
3.3.2 PĚVECKÝ SED.....	26
3.3.3 KLEK NA PATÁCH.....	27
3.3.4 HRY NA NÁCVIK SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA	27
3.3.5 POLOHA HLAVY PŘI ZPĚVU	28

3.4	NÁCVIK TVOŘENÍ TÓNU	29
3.4.1	MĚKKÝ HLASOVÝ ZAČÁTEK	29
3.4.2	TVRDÝ HLASOVÝ ZAČÁTEK	30
3.4.3	DYŠNÝ HLASOVÝ ZAČÁTEK A NAJÍŽDĚNÍ NA TÓN	31
3.5	HLAVOVÁ REZONANCE	31
3.5.1	ROZEZNĚNÍ MASKY	31
3.5.2	ROZEZNĚNÍ KOPULE.....	32
3.5.3	TVORBA HLAVOVÉHO TÓNU	33
3.6	SPRÁVNÁ VÝSLOVNOST	33
3.6.1	UVOLNĚNÍ ČELISTI A ZÚŽENÉHO HRDLA	34
3.6.2	UVOLNĚNÍ A POHOTOVOST JAZYKA.....	35
3.6.3	ELASTICKÉ NAPĚTÍ RTŮ A SPRÁVNÉ FORMOVÁNÍ ÚST.....	35
4	<u>ÚLOHA RYTMICKÝCH NÁSTROJŮ PŘI HLASOVÉ VÝCHOVĚ.....</u>	37
4.1	VÝZNAM JEDNODUCHÝCH HUDEBNÍCH NÁSTROJŮ	37
4.2	VÝBĚR JEDNODUCHÝCH HUDEBNÍCH NÁSTROJŮ	38
4.3	JEDNODUCHÉ FORMY HRY NA HUDEBNÍ NÁSTROJE	38
	<u>ZÁVĚR</u>	40
	<u>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</u>	41
	<u>ABSTRAKT.....</u>	43
	<u>ABSTRAKT.....</u>	44

Úvod

V dnešní společnosti již není hudba a hudební projev přirozenou složkou života. Čím je tato skutečnost dána? Má na tomto faktu podíl fyziologický vývoj, nebo pouze dnešní společnost nevěnuje dostatek péče dětem při hlasovém rozvoji? Není jedním z hlavních úkolů pedagoga a rodiče rozvíjet u dítěte vrozené předpoklady?

K výběru tohoto tématu mě vedla myšlenka, jak pracovat s dětmi, aby se zpěv a celkový hudební projev staly běžnou součástí jejich dne a zároveň, aby při jejich zpěvu nedocházelo k postupnému poškozování hlasu.

Práce je rozdělena do čtyř kapitol. První kapitola pojednává o fyziologických, psychologických a socializačních zákonitostech vývoje dítěte, jejichž znalost je nezbytná při práci s dětským kolektivem. Následující kapitola se zabývá charakteristikou tělesných orgánů participujících na hlasovém projevu. Tato kapitola obsahuje také část pojednávající o psychologických faktorech hudební výchovy. Třetí kapitola nás seznámí se správnou technikou zpěvu a s tím, jakým způsobem dosáhnout u dětí zdravých návyků při zpěvu. V této kapitole jsou obsaženy různé hry a cvičení, při kterých se děti uvolní, naučí se správně dýchat a tvořit tón, aniž by si zpěvem poškozovaly hlasové ústrojí. Obsahem této kapitoly jsou také hry na nácvik správného držení těla při zpěvu a cvičení posilující správnou výslovnost. Poslední kapitola je zaměřena na využití jednoduchých rytmických nástrojů při práci s dětmi v předškolním věku.

Cílem této práce není hloubkové prozkoumání problematiky. Jde zde pouze o nástin problematiky rozvoje dětského hlasu tvořivou formou, z tohoto důvodu uvádím některé kapitoly pouze pro upřesnění.

Mezi základní literaturu bych uvedla publikaci Aleny Tiché, Učíme děti pítat, jelikož se zabývá rozvojem dětského hlasu kreativní formou. Tato kniha je důležitá pro celou práci, protože se zabývá vymezenou věkovou skupinou. Další použité publikace jsou Metodika Hudební výchovy: know how pro učitele

hudební výchovy od Ladislava Daniela a Didaktika hudební výchovy od Františka Sedláka.

1 Obecná charakteristika předškolního věku dítěte

Předškolní věk můžeme chápat v širším nebo užším smyslu slova. V širším pojetí představuje toto období věk od narození do začátku školní docházky. Předškolní období v užším smyslu slova je „věkem mateřské školy“. Není však vhodné chápat jej takto úzce, jelikož mnoho dětí do mateřské školy nechodí a základem výchovy stále zůstává rodinné prostředí.¹ Lze tedy říci, že tato životní etapa začíná dovršením tří let a je ukončena vstupem do první třídy. Ten nastává v šesti až sedmi letech dítěte. Pro toto období je charakteristický rozvoj pohybové aktivity a intenzivního smyslového a citového vnímání.

Z pohybového hlediska je dítě již dobře vybaveno a jeho motorické dovednosti mu umožňují s dostatečnou přesností konat všechny základní pohyby, jak v ovládání prostoru, tak i v jemné manipulaci.²

„Tříleté dítě zakončilo důležitou etapu, v níž se naučilo chodit a pohybovat se už plně po způsobu dospělých: chodí i běhá po rovině stejně dobře jako po nerovném terénu, padá jen velmi zřídka, chodí do schodů i ze schodů bez držení.“³

Předškolní věk má dvě zlomová období. Na počátku tohoto období, mezi třetím a čtvrtým rokem dítěte, se objevuje první zlom, kdy jedinec vstupuje do mateřské školy. Toto období je pro jedince velmi náročné, jelikož je na určitou dobu odpoután od matky. Druhý zlom nastává vstupem do základní školy.⁴ Na tento zlom je dítě postupně připravováno, ale přesto je to velice náročná změna režimu dne a sociální skupiny, ve které se jedinec po velkou část dne nachází.

V následujících kapitolách se budeme zabývat fyzickým, psychickým a sociálním rozvojem dětské osobnosti následně také rozvojem hlasu a orgánů participujících na hlasovém projevu. Znalost těchto vývojových zvláštností

¹ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. str. 87

² Srov. LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M., *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. str. 169

³ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. str. 88

⁴ Srov. LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M., *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. str. 170-173

dětského věku nám umožní lépe pochopit rozvíjení hlasových dovedností v tomto období.

1.1 Pohyb

Dítě v tomto věku má přirozenou touhu po aktivním pohybu, kterou může využít při osvojování důležitých návyků a k přípravě na budoucí činnost ve škole. Nově osvojené pohybové dovednosti dítěte umožňují intenzivní styk s okolím, obratnost působí na přirozené a zdravé sebevědomí jedince. Harmonizace pohybů má i velký estetický přínos, neboť v dítěti pěstuje smysl pro krásu těla.

1.2 Kresba

Sladění celkové pohyblivosti je úzce spojeno s koordinací a jemnou motorikou ruky. Od čtyř let věku dítěte se zřetelně projevuje dominance vedoucí ruky.⁵ Na počátku tohoto období většina dětí již ovládá pohyb ruky natolik, že nemá problém s napodobením čáry, umí také nakreslit křížek. V pátém roce je již schopné napodobit čtverec, v šestém roce trojúhelník. Zároveň s kresbou se rozvíjí schopnost vyjadřovat malbou vlastní představu.⁶ V kresbě dítěte, které se nachází v předškolním věku, se prolíná stadium obrázkové a spontánní s počátkem popisného symbolismu. Ve třech letech se u dítěte ještě objevuje nerealistická kresba, která okolo čtvrtého roku přechází v kresbu hlavonožce. V pěti letech se pak objevuje obrysová kresba. V šestém roce života dítěte dochází v malbě k profilovému zachycení postavy. V tomto věku se také mění proporcionální rozlišení postavy. Dítě zachytí v kresbě i detaily jako jsou prvky oděvu, také je již znát záměr odlišit muže a ženu.⁷

Dětská kresba je doprovázena funkční radostí a má sama v sobě svůj cíl. Dítě se v kresbě snaží napodobit skutečnost. Luquet tvrdí, že dětská kresba je až do

⁵ Srov. LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M., *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. str. 177 - 178

⁶ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. str. 88

⁷ Srov. LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M., *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. str. 178-180

osmi či devíti roků v podstatě realistická, ale že dítě zprvu kreslí to, co ví o sobě nebo o předmětu. Teprve později graficky vyjadřuje co na dané věci vidí.⁸

1.3 Řeč

Děti se učí používat řeč pomocí nápodoby verbálního projevu dospělých lidí. Jedinci v předškolním věku neopakují vše, co slyší. Zapamatují si pouze určitou část sdělení, kterou ihned opakují. Často to jsou věty obsahující nové slovo nebo známá slova v nové podobě. Děti rády experimentují s novými slovy, to je jedna z variant, jak se učí a jak rozvíjejí své verbální schopnosti.⁹

V průběhu tohoto období se řeč značně zdokonalí. Ve třech letech je výslovnost většinou nedokonalá. Během čtvrtého a pátého roku dítěte se řeč změní natolik, že dětská patlavost vymizí úplně, a to buď před začátkem školní docházky, nebo zůstává pouze v rudimentech, které se během docházky do první třídy upraví.¹⁰ Tento fakt je dán i tím, že předškolní věk je období dotazů a „všetečných“ otázek. Přirozená dětská zvědavost vede k povzbuzení verbální komunikace i myšlení. Dítě si během předškolního věku zvýší svoji slovní zásobu přibližně o 1300 slov (ze 700 – 900 slov až na 2000 slov). Dítě v tomto věku zná jméno matky a dokáže říct, kde bydlí. Rádo se plete do řeči dospělých a velice bedlivě ji poslouchá.¹¹ Kromě aktivní slovní zásoby se rozšiřuje i slovní zásoba pasivní. Dítě se postupně učí tisíce slov, kterým v dospělosti rozumí, aniž by je využívalo při aktivní mluvě.¹²

Řeč a myšlení se odráží ve způsobu socializace dítěte a v osvojování si sociálních rolí.¹³

1.4 Socializace dítěte v předškolním věku

Socializace tohoto období spočívá v tom, jak se dítě dokáže začlenit do společenství lidí a jak rychle si osvojuje formy sociálního chování.¹⁴ „Socializace

⁸ Srov. PIAGET, J., INHELDEROVÁ, B., *Psychologie dítěte*. str. 61

⁹ Srov. VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. str. 114

¹⁰ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. str. 88

¹¹ Srov. LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M., *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. str. 184 - 185

¹² Srov. VYBÍRAL, Z., *Psychologie komunikace*, str. 116

¹³ Srov. LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M., *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. str. 185-186

v sobě zahrnuje osvojení lidských forem chování, zejména chování ve styku s lidmi, osvojení jazyka, velkého množství poznatků, hodnot společnosti, její kultury.¹⁵ Nejdůležitější sociální skupinou v tomto období je ještě stále rodina, která zajišťuje primární socializaci dítěte.¹⁶ Tuto socializaci můžeme rozlišit do tří vývojových fází. V první fázi se rozvíjí sociální reaktivita, která se projevuje v chování a komunikaci s rodiči a v navazování kontaktu s osobami širšího sociálního prostředí. V druhé fázi dochází k rozvoji sociálních kontrol a hodnotových orientací, kdy si jedinec postupně osvojuje, na základě vnímání příkazů, zákazů a pochval, určité normy chování a hodnotové orientace, které přijímá za své a které uplatňuje ve svém budoucím chování. Ve třetí fázi dochází k osvojování sociálních rolí, které jsou od dítěte očekávány v rodině i širší společnosti. Sociální vyspělost je poprvé ověřena při nástupu do první třídy.¹⁷

1.5 Hra

Hra tvoří významnou úlohu v socializačním procesu dítěte. V předškolním věku se stává dominantní činností. Můžeme ji charakterizovat jako fyzickou či psychickou činnost, která je vykonávána jen proto, že je libá a přináší uspokojení sama o sobě, bez vnějšího uloženého cíle.

Dětská hra má mnoho podob a verzí, například je hra funkční, činnostní, konstrukční, realistická, iluzivní nebo úkolová.¹⁸

Od paralelní hry přecházejí děti ke hře kooperativní. Kooperativní hra je charakteristická tím, že děti si hrají společně, rozdělují si úlohy a koordinují je.¹⁹

Na otázku: „Proč si dítě vlastně hraje?“ existují podle Flitnera dva teoretické pohledy. První říká, že hra napomáhá rozumnému a účelnému životu. Osvojují se při ní dovednosti, které jsou pro život užitečné. Zároveň přispívá k obnově sil, k zotavení, uvolnění i k překonání sociálních nároků. Druhý pohled nám hru

¹⁴ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. str. 93

¹⁵ Srov. ČÁP, J., *Psychologie pro učitele*. str. 55

¹⁶ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. str. 93

¹⁷ Srov. LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M., *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. str. 168

¹⁸ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. str.100 - 101

¹⁹ Srov. ČÁP, J., MAREŠ, J., *Psychologie pro učitele*. str. 227

představuje jako činnost, která má smysl sama o sobě a je jednou ze základních potřeb člověka ve všech kulturách a společnostech.²⁰

Hru nelze rozvíjet nařízením. Jejího rozvoje docílíme tak, že hru umožníme, zapojíme se do ní, ale iniciativu přenecháme dítěti. Je to také cesta jak porozumět vnitřnímu světu dítěte. Podle tohoto pohledu tedy dítěti nejlépe porozumíme, pokud se budeme co nejčastěji účastnit jeho hry. Každé zdravé dítě si hraje a hra je k jeho rozvoji nezbytná.²¹

1.6 Kognitivní vývoj

Okolo čtvrtého roku života dítěte se jeho inteligence dostává z úrovně symbolické, neboli předpojmové, na úroveň o stupeň vyšší, nazvanou *fáze názorového či intuitivního myšlení*. V symbolické fázi dítě užívalo symbolů, které byly napůl vázány na individuální předměty. Ve fázi intuitivní již uvažuje v celostních pojmech. Ty vznikají na základě vystižení podstatných podobností.²² Dítě vyvozuje závěry, je schopno úsudku, ale pouze v závislosti na vnímání, především zrakovém.²³ Dětské myšlení nepostupuje ještě podle logických operací, je proto nazváno *prelogickým*. Toto předoperační období je vázáno na vlastní činnost dítěte a je v tomto smyslu egocentrické, antropomorfické, magické a artificialistické. Neznamená to však, že dítě není schopné rozlišit realitu od fantazie. Již tříleté dítě ví, že smyšlené, neboli imaginární věci mají jiné vlastnosti než věci skutečné.²⁴

²⁰ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. str. 101

²¹ Srov. Tamtéž. str. 100 - 102

²² Srov. Tamtéž. str. 90

²³ Srov. ČÁP, J., MAREŠ, J., *Psychologie pro učitele*. str. 226

²⁴ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. str. 90

2 Obecné zákonitosti hlasové výchovy

Hlasový projev člověka se objevuje ihned po narození a v průběhu života se potom dále rozvíjí. Kojenec si začíná broukat a breptat, na konci prvního roku života už dítě dokáže říkat slova. Pro rozvoj dětského hlasu je nejdůležitější jeho používání již v raném dětství.

Děti zpočátku užívají hlas intuitivně a své nedostatky si neuvědomují. Hlasovými projevy doprovázejí své hry, nezdědka kdy si tímto experimentováním se svým hlasem krátí dlouhou chvíli.²⁵

Zpěvu se dítě učí nápodobou, stejně jako při osvojování řeči. Je proto třeba věnovat těmto prvním náznakům zpěvu stejnou pozornost jako prvním pokusům o řeč. Pokud je dítěti zpíváno, zaznamenává melodickou linku a pokud dochází k častějšímu opakování této melodie, stává se dítěti vlastní. Jestliže se melodie nachází v rozmezí dětského hlasového rozsahu, velice brzy si ji osvojí.²⁶ Pro rozvoj dětského hlasu jsou nejlépe využitelná říkadla, popěvky a rozpočítadla. Tyto skladbičky budí v dětech radost ze zpěvu a podporují jejich kontakty s hudbou.²⁷ Vhodnost je dána také jejich rozsahem, který je přizpůsobený přirozené poloze hlasu a proto je matka může předzpívat bez sebemenší námahy. Říkadla nejsou náročné ani pro dítě, jelikož se pohybují přibližně v rozsahu dvou až tří tónů. K hlasovému projevu a učení se jemu, není zapotřebí pouze hlasového aparátu a přilehlých dutin. Na řeči participují ještě jiné tělesné orgány. Pro zpětnou vazbu je při řeči a zpěvu zapotřebí také sluchového aparátu. Sluchem zaznamenáváme vydaný zvuk a nevědomky jej porovnáváme se zvukem, k jehož projevu dalo mozkové centrum řeči impuls. Pokud dané tóny nesouhlasí, dochází v mozku ke změně impulsu. Pro zdravý hlasový projev, především zpěv, je velice důležitá dýchací soustava a technika dýchání. Na funkčnosti této soustavy a na stylu dýchání závisí plynulost a síla řeči či zpěvu. U většiny dětí jsou tyto fyziologické funkce v pořádku, proto se můžeme řídit slovy Aleny Tiché: *„Každý má však dar zpívat. Každý lidský hlas v sobě skrývá značné*

²⁵ Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*. str. 11

²⁶ Srov. Tamtéž. str. 11

²⁷ Srov. VOBORNÍK, B., SCHNIERER, M., *Didaktika hudební výchovy*. str. 19

*předpoklady. Aby se mohly plně prosadit, je třeba nebránit přirozenému hlasovému projevu, ale naopak procvičovat hlas v plném rozsahu a znění.*²⁸

Hlasové ústrojí lze přirovnat k hudebnímu nástroji. Tak jako každý hudební nástroj má jednu nebo více součástí, které zvuk vytvářejí, a nějakou dutinu, kde se zvuk zesiluje a dostává své charakteristické vlastnosti, má i hlasové ústrojí různé části, které se podílí na tvorbě zvuku a jeho vlastnostech.²⁹

V následující kapitole si tedy představíme orgány participující na práci s hlasem. Budeme se zabývat funkcí hlasového orgánu a sluchového analyzátoru, na jejichž funkci závisí rozvoj zpěvu. Dále je v kapitole obsažena stavba dýchací soustavy a mechaniky dýchání, jejichž podíl na správné technice zpěvu je nepopiratelný. V poslední části této kapitoly lze nalézt charakteristiku psychologických determinant hudební výchovy.

2.1 Hlasový orgán

Hlasový orgán je uložen v hrtanu a nazývá se *hlasivky*. Hlasivky jsou soubor svalstva upínajícího se k hrtanovým chrupavkám. Toto svalstvo napíná a přibližuje nebo oddaluje hlasivkové řasy. Pohyb hlasivkových řas poté umožňuje měnit výšku zvuku.³⁰ K rozpočívání hlasivek je zapotřebí energie. Tuto energii tvoří proudící vzduch, který hlasivkové řasy rozkmitá.³¹ Na tvorbě hlasového projevu participuje spolu s hlasivkami i *hrtanová dutina* a *vedlejší nosní dutiny*. Na prostornosti a tvaru těchto dutin závisí barva hlasu jedince.³² Správná funkce hlasového orgánu je znatelná po narození dítěte, když křikem reaguje na změnu prostředí. Rozsah hlasu novorozence je malý. Jeho poloha se pohybuje okolo tónu „a1“. Avšak již ve čtyřech měsících se hlasový rozsah rozšiřuje. Rozšíření se uskutečňuje jak o tóny hlubší, tak i o tóny vyšší. Přibližně ve dvou a půl letech vzniká u dítěte touha po tvorbě zvuku. Dítě cílevědomě vyhledává věci, které vydávají nějaký zvuk. Rádo zvuky také tvoří ať hlasem

²⁸ TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 11

²⁹ Srov. D'ANDREA, F., *Rozvíjíme hudební vnímání a vyjadřování*. str. 51

³⁰ Srov. DYLEVSKÝ, I., *Somatologie*. str. 222

³¹ Srov. KRÁČMAR, Č., *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*. str. 31

³² Srov. DYLEVSKÝ, I., *Somatologie*. str. 222

nebo nástroji imitujícími jednoduché rytmické nástroje. V této době se také objevuje práce s hudebními představami, takzvaná *pěvecká hra s tóny*. Ve třech letech se již rozsah dětského hlasu pohybuje v rozsahu velké tercie, u nadanějších dětí čisté kvinty.

2.2 Sluchový analyzátor

Sluchový analyzátor se skládá z vnějšího, středního a vnitřního ucha a ze sluchového centra uloženého v mozku. Zvuk je veden vnějším uchem do středouší, kde zvukové vlny rozkmitají středoušní kůstky a bubínek. Ve vnitřním uchu je pak pohybem ze středouší rozkmitána tekutina uvnitř blanitého hlemýždě. Pohyb této tekutiny dráždí vláskovité buňky, které jsou opředeny nervovými vlákny.³³ Dráždění těchto receptorů je zaznamenáno nervovými vlákny a je dále vedeno do sluchového centra nacházejícího se v zadním laloku mozku. Zde je daný vjem vyhodnocen. Citlivost sluchového ústrojí je vysoká. Jedinec rozliší tóny od 16 kHz do 20 000 kHz, také rozezná tóny v rozsahu až jedenácti oktáv.

Sluchový analyzátor začíná fungovat již v prvních dnech po narození dítěte. Citlivost sluchu se zvyšuje postupným vývojem dítěte. K prvnímu zvýšení citlivosti sluchu dochází mezi druhým a pátým měsícem života jedince. Tato prohlubující se citlivost se projevuje reakcí dítěte na lidský hlas. Dříve dítě reaguje na tóny vyšší, proto se první reakce objevují většinou na ženský hlas. Z tohoto hlediska je důležitý hlasový projev matky. V šesti měsících už dítě sluchem rozliší větší intervaly, jako je kvinta či tercie. Na konci prvního roku života je dítě schopné rozlišit tón a půltón. V tomto období se však objevují veliké individuální rozdíly.³⁴

2.3 Dýchací soustava a mechanika dýchání

Dýchací cesty se skládají z dutiny nosní, která je patrem oddělena od dutiny ústní.

³³ Srov. DYLEVSKÝ, I., Somatologie: *Učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium*. str. 218

³⁴ Srov. Tamtéž. str. 422 - 424

Dutina nosní je spojena s prostory v některých lebečních kostech. Tyto prostory se nazývají *vedlejší nosní dutiny*. Z dutiny nosní, kde je vzduch upraven (zahřát, zbaven nečistot) nosní sliznicí, jde do nosohltanu. Pokud vdechneme ústy, jde vzduch do nosohltanu neupraven. Dále pokračuje vzduch do hrtanu. Kostra hrtanu je tvořena *hrtanovými chrupavkami*, jejichž pohyb umožňují *hlasivkové svaly*. Hrtan plynule přechází do *průdušnice*. Průdušnice je dlouhá asi třináct centimetrů a větví se na levou a pravou průdušku. Ty poté vstupují do plic.

Mechanika dýchání má dvě části. První částí je vdech, což je děj aktivní. Druhou částí jí výdech, ten je dějem pasivním. Při vdechu se zvětšuje hrudník a do plic se nasává vzduch. Na zvětšování hrudníku se podílí dýchací svaly. Do této skupiny patří některé svaly krku a zad, také svaly prsní, svaly mezižeberní a nejvýznamnější vdechový sval – bránice.³⁵ Bránice je sval oddělující dutinu břišní od dutiny hrudní. Je to pohyblivý, příčně pruhovaný sval.³⁶ Můžeme ji označit za píšť, jelikož svým smrštěním stahuje žebra a hrudní koš zvětšuje svůj objem. Samotné zvětšení hrudníku, ale ještě nevede k rozpínání plic ke vdechu. Tuto funkci zajišťuje podtlak, který vzniká v pohrudniční dutině. Pružné plíce, ve kterých se nachází tlak atmosférický, se pod vlivem podtlaku v pohrudniční dutině zvětšují. Při výdechu se uplatňuje především pružnost plic a hrudní stěny a také hmotnost hrudníku. Participují na něm však i vnitřní mezižeberní svaly, bránice a břišní svaly.³⁷

2.4 Psychologické determinanty hudební výchovy

2.4.1 Hudebnost

Podle Holase: „*Hudebnost je základní kategorie určující vztah člověka k hudbě.*“³⁸ Hudebnost je specificky lidská vlastnost, která se vyvíjí v souvislosti

³⁵ Srov. DYLEVSKÝ, I., *Somatologie: učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium*. str. 231 - 232

³⁶ Srov. KRÁČMAR, Č., *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*. str.19

³⁷ Srov. DYLEVSKÝ, I., *Somatologie: Učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium*. str. 232

³⁸ HOLAS, M., *Malý slovník základních pojmů z hudební pedagogiky a hudební psychologie*. str.12

s vývojem hudby.³⁹ Chápeme ji jako integraci hudebních schopností, které nám umožňují provádět hudební činnosti. Prostřednictvím těchto činností se utváří náš vztah k hudbě.⁴⁰ Hudebnost znamená schopnost hudbu prožívat a poznávat. Její součástí je i hudební projev jedince. Hudebnost není vlastnost vrozená, nýbrž její rozvoj závisí na mnoha faktorech, z nichž jmenujme vlohy, zrání jedince, aktivita dítěte v hudební oblasti, či výchovné vlivy. Z toho vyplývá, že kvalita hudebnosti je podmíněna nejen osobností jedince, ale i společenským prostředím.⁴¹

2.4.2 Hudební nadání

„Hudební nadání považujeme za specifickou vlastnost osobnosti představující otevřený systém s hierarchickým uspořádáním jednotlivých elementů jeho struktury.“⁴²

Voborník a Schnierer definují hudební nadání jako soubor hudebních vloh, což jsou dědičné biologické determinanty hudebního vývoje člověka. Jejich dědičnost je u každého jedince individuální. Nejvyššími projevy hudebního nadání je talent a genialita. Talentem označujeme stav, kdy dítě snadno dosahuje velkých hudebních výkonů. Genialita se pak projevuje originalitou hudebních tvůrčích výkonů. O tom, jaké schopnosti se z vloh vyvinou, rozhoduje hudební činnost jedince a hudebně výchovné působení.⁴³

Hudební nadání v sobě spojuje schopnosti emocionálního prožitku jedince a schopnosti samostatného učení a tvořivého osvojování hudby.⁴⁴

2.4.3 Hudební schopnosti

Hudební schopnosti můžeme definovat jako psychické danosti, které vznikají z vloh vlivem výchovy a vyučování.⁴⁵ Schopnosti závisí na vlohách, avšak

³⁹ Srov. VOBORNÍK, B., SCHNIERER, M., *Didaktika hudební výchovy*. str. 44

⁴⁰ Srov. SEDLÁK, F., et al., *Didaktika hudební výchovy*. str. 37

⁴¹ Srov. VOBORNÍK, B., SCHNIERER, M., *Didaktika hudební výchovy*. str. 44

⁴² Srov. HOLAS, M., *Hudební pedagogika v profesionální hudební výchově*. str. 29

⁴³ Srov. VOBORNÍK, B., SCHNIERER, M., *Didaktika hudební výchovy*. str. 46-47

⁴⁴ Srov. HOLAS, M., *Hudební pedagogika v profesionální hudební výchově*. str. 29

⁴⁵ Srov. SEDLÁK, F., *Základy hudební psychologie*. str. 37

rozvíjejí se v souvislosti s časem, věkem a sociálními a kulturními vlivy.⁴⁶ Tyto psychické danosti jedince můžeme rozlišit na hudebně sluchové, psychomotorické, analyticko-syntetické a hudebně intelektové schopnosti.

Hudebně sluchové schopnosti zajišťují rozlišování vlastností tónů. U tónů rozlišujeme barvu, délku, hlasitost a výšku.⁴⁷

Barvu tónu ovlivňuje anatomická stavba hlasového orgánu, návyk rezonančního postavení, způsob hlasového pohybu a také pěvecká zralost.⁴⁸ Barva tónu nám umožňuje rozlišit tóny různých nástrojů.⁴⁹

Délka tónu je čas, ve kterém daný tón zní. Délka je dána dobou po kterou se těleso vydávající zvuk chvěje.

Hlasitost neboli intenzita tónu závisí na energii, která byla použita k vytvoření tónu. Čím větší je vložená energie, tím hlasitěji nám tón zní. Hlasitost se měří v decibelech.

Výška tónu je určována počtem kmitů za minutu, takzvaným kmitočtem. Ten je vyjádřen v hertzích. Čím více je kmitů za minutu, tím je tón vyšší. Dále pak do hudebně sluchových schopností zahrnujeme melodii, harmonii a polyfonii.

Psychomotorické schopnosti umožňují zaznamenávat časové členění hudby a psychicky regulovat pohyby při hudebním a hudebně pohybovém projevu.⁵⁰ Do časového členění patří:

smysl pro rytmus, což je časové uspořádání hudby na základě dob metra.

smysl pro metrum, které nám umožňuje správně odměřovat délku dob a respektovat pravidelnost střídání přízvučných nepřízvučných dob.

smysl pro tempo, které se projevuje tím, že dítě nezrychluje nebo nezpomaluje a že si dovede naučené tempo zapamatovat a víceméně přesně jej reprodukovat.⁵¹

⁴⁶ Srov. VOBORNÍK, B., SCHNIERER, M., *Didaktika hudební výchovy*. str. 53

⁴⁷ Srov. SEDLÁK, F., *Základy hudební psychologie*. str. 41

⁴⁸ Srov. MARTIENSSENOVÁ-LOHMANNOVÁ, F., *Vzdělaný pěvec*. str. 28

⁴⁹ Srov. DANIEL, L., *Metodika hudební výchovy: know how učitele hudební výchovy*. str. 9

⁵⁰ Srov. SEDLÁK, F., *Základy hudební psychologie*. str. 41

Analyticko-syntetické schopnosti tvoří předpoklady pro identifikaci hudebních výrazových prostředků, umožňují také jejich syntézu ve strukturované celky a hudební útvary. Na pozadí analyticko-syntetických schopností se rozvíjí specifické struktury, do nichž řadíme hudební paměť, tonální a harmonické cítění, rytmické cítění a hudební představivost.

Hudební paměť umožňuje jedinci uchovat vnímanou hudbu a vybavit si ji v původní podobě.

Tonální a harmonické cítění ovlivňují orientaci jedince v tonálních vztazích, harmonii a polyfonii.

Rytmické cítění umožňuje chápat a prožívat faktory časového členění.

Hudební představivost je předpokladem pro přetváření a záměrné operace s hudebními představami.⁵²

Hudebně intelektové schopnosti jsou předpokladem pro vnímání, reprodukci a pro hudebně tvořivou činnost. Do těchto schopností řadíme hudební fantazii a hudební myšlení.

Hudební fantazie umožňuje vytvářet nové hudební útvary a formy.

Hudební myšlení je východiskem pro myšlenkovou reflexi ve sféře hudby.

Dané hudební schopnosti od sebe nejsou izolované. Naopak se tyto v hudební činnosti propojují, podmiňují a vzájemně na sebe působí. Tím tvoří propojenou dynamickou strukturu s funkční hierarchií.⁵³

⁵¹ Srov. DANIEL, L., *Metodika hudební výchovy: know how učitele hudební výchovy*. str. 7

⁵² Srov. SEDLÁK, F., *Základy hudební psychologie*. str. 41-42

⁵³ Srov. Tamtéž. str. 42

3 Úvod do hlasové výchovy

Nejprve si položíme otázku, proč dnes tak málo dětí dovede zpívat. Rodí se dnes děti s menšími hudebními a hlasovými předpoklady? Ne, děti se rodí se stále stejnými hudebními i hlasovými předpoklady, pouze se mění vnější společenské podmínky a zájmy dětí. V dnešní době nemají děti potřebu zpívat, proto neprocvičují svůj hlas, a tak se hlasové možnosti u těchto jedinců snižují. Úkolem hudební předškolní výchovy je tedy podnítit zájem o zpěv a o hudbu jako takovou.⁵⁴

Při práci s dětmi neprovádíme pěvecký výcvik izolovaně, ale snažíme se ho propojit s osvojováním písní a s intonačními a sluchovými cvičeními. Toto propojení umožňuje rozvoj jak hlasu, tak i sluchové představivosti. Pěvecká cvičení jsou zaměřena na správný pěvecký postoj, který je propojený se správným dýcháním. Dále jsou zaměřena na tvorbu tónů, vokalizaci a artikulaci.⁵⁵

Význam hlasové výchovy netkví pouze v naučení správných pěveckých návyků a rozvoji dětského hlasu, ale také chrání hlas před poškozením. Hlasová výchova nám může dopomoci k tomu, aby se děti naučily čistému zpěvu. Její nemalá úloha je i v procesu nápravy nezpěvnosti.⁵⁶

3.1 Uvolňovací, aktivizační a koordinační cvičení

Uvolňovací, aktivizační a koordinační cvičení nám napomohou utvořit výchozí podmínky pro práci s hlasem. Mezi vhodné podmínky pro práci s hlasem zahrnujeme jak uvolněnou atmosféru, spontánní zájem, tak i aktivitu dětí. Tyto faktory spolu s pohybem odstraňují fyzické a psychické bloky, které brání přirozenému průchodu hlasu. Tato cvičení lze provést formou hry, která je pro děti přijatelnější a zajímavější.

⁵⁴ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 9

⁵⁵ Srov. SEDÁK, F., *Didaktika hudební výchovy*. str. 140

⁵⁶ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 73

Podle Tiché: „Při hře je dítě bezprostředně vtaženo do samého procesu objevování vlastních hlasových možností.“⁵⁷

Smyslem her, které si v této kapitole představíme, je nejen odstranění přepětí psychiky a těla, ale i psychická a tělesná aktivizace. Cvičení mají za úkol opravit a posílit dechovou funkci a správné držení těla, odstranit nežádoucí napětí v zátylku, ztuhlosti dolní čelisti a jazyka. Dále pak mají umožnit navození hlavové rezonance. Děti si taktéž procvičí výslovnost souhlásek a celkovou práci mluvidel.⁵⁸

Her na uvolnění atmosféry ve skupině je nám nabízeno hned několik. Šimanovský uvádí jako jednu z možných variant hru *Ramsese*. Při této kruhové hře dochází k opakování říkadla: Ram - se - se - ram - se - se - duli - duli - duli - duli - ram - se - se - Ararak ju - ararak ju - duli - duli - duli - duli - ram - se - se. Pro každou slabiku je přiřazen pohyb těla. Při každém opakování se zrychlí tempo jak říkanky, tak i pohybu. Kdo se splete, odchází z kruhu, který se tak postupně zmenšuje.⁵⁹

Inspirovat se lze i u Aleny Tiché. Ta nám pro začátek doporučuje cvičení *Hadrový panák*. Při tomto cviku děti poznají, jak mají uvolnit svalstvo a zároveň udržet rovnováhu. Ve chvíli, kdy je tělo uvolněné, děti přidávají k pohybu zvuk. V tomto případě dochází k nenásilnému navozování volného tónu.

Jinou variantou cviku pro uvolnění dětského těla je hra *Červík*, ve které děti na smluvený signál bubínku nebo činel změni polohu. Nejprve se jako malý červík vyhřívají na slunci. Blíží se však mrak, tiše vibrujeme na bubínek a děti se, jako ten červík, stočí do klubíčka. Začíná pršet a Červík se s výdechem stočí ještě víc. Už zase vysvitlo slunce a děti se na úder bubínku rychle s nádechem rozbalí a protáhnou se, aby mohly chytat sluneční paprsky. Toto cvičení několikrát opakujeme. Jeho význam je ve zvýšení pružnosti svalů trupu, čímž se procvičují i svaly prohlubující nádech.

⁵⁷ TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 74

⁵⁸ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 74

⁵⁹ Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z., *Hry s hudbou a techniky muzikologie*. str. 68

Pro nácvik tónu při aktivně uvolněném těle a pro nácvik volného výdechu lze využít cvičení s názvem *Máchání prádla*. Při této hře, naučíme mimo jiné děti koordinovat pohyb a hlas. Děti se předkloní a uvolní horní polovinu těla. V této předkloněné poloze začínají máchat rukama zleva doprava, až se pohyb zrytmizuje přidáme hlas. Díky pravidelnému pohybu rukou vznikají na bránici dechové impulsy které rozezní hlas. Pro toto cvičení a přirozený hlas je nutný uvolněný zátylek a pocit, že je vše „vyvěšené“. Dechové impulsy s pojené s rytmickým pohybem rukou vyvolávají měkký a jasný hlasový začátek. Pokud není hlasový začátek jasný, je to způsobeno svalovým napětím v některé části těla, pro uvolnění můžeme využít některého z předešlých cvičení.⁶⁰

3.2 Dech a nácvik správného dýchání

„Dobře dýchati znamená dobře zpívati“⁶¹

Dýchání je při zpěvu základem tvoření tónu, jeho síly, barvy a celkové kvality.⁶² Správné dýchání neznamena, že nabere do plic co nejvíce vzduchu, ale že využíváme celého dechového aparátu. Pokud budeme správně dýchat, budou naše hlasivky při zpěvu chráněny proti přílišnému tlaku dechu, protože výdech bude regulovaný pomocí bránice a mezižeberních a břišních svalů. Nejčastější chybou je lapání po dechu, kdy nádechovým svalům napomáhají ramena. Ta po ukončení nádechu zůstávají zvednutá. Při lapání po dechu nesměřuje vzduch bránice. Hromadí se ve vrchní části plic a proto se nedá regulovat. Jeho převážná většina unikne již na první tón. Takový krátký dech, opět nutí dítě nadechnout se a to i uprostřed slova, avšak tento nádech je zase pouze „lapnutím“ po dechu. Tímto se nám rozjíždí začarovaný kruh. Proto vedeme děti ke klidnému dýchání pomocí bránice, neužíváme slovních manipulací, kde se nadechnout nebo kde zadržet dech. To dítě zbytečně zaměstnává a nemůže se plně soustředit na proces dýchání. Je třeba, aby dítě samo pochopilo souhru dechových svalů.

⁶⁰ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 74 - 77

⁶¹ KRÁČMAR, Č., *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*, str.18

⁶² Srov. SEDLÁK, F., *Didaktika hudební výchovy*. str. 141

Nádech při zpěvu by měl být klidný, hluboký a nerobustní. Takový nádech nám zajistí vdech nosem.⁶³

Při prohlubování dechové funkce vycházíme z přirozené dechové funkce, kdy využíváme vztahy mezi dechem a polohou těla. Správný nádech přichází do otevřeného, volného těla.⁶⁴ Takového pocitu lze dosáhnout pokud odstraníme přebytečné svalové napětí. K tomu nám mohou napomoci různá relaxační cvičení.⁶⁵ Cviky na navozování hrudního, bráničního a žeberně-bráničního dechu jsou založeny na principu prodýchnutí určité části dechového ústrojí. Nejprve dětem umožníme pozorovat přirozený takzvaný přírodou zharmonizovaný dech. Nejlépe jej navodíme v poloze vleže na zádech, pokud je jedinec uvolněný jak tělesně tak duševně, dostaví se tento dech sám. Děti mohou pozorovat fáze dýchání. Pokud děti pokrčí nohy v kolenou dech se ještě prohloubí.⁶⁶

Pro další ovládnutí dechu existuje mnoho vhodných „foukacích“ her. *Foukání na zrcadlo či okno* může dětem pomoci uvědomit si svůj dech tím, že ho cítí a vidí.⁶⁷

Hru určenou na prodýchnutí bránice lze nazvat *Obláček v misce*. Děti sedí s rozkročenýma nohama, ruce mají spuštěné dolů, kde spojením prstů vytvořili miskou. Následně vydechnou na slabiku fúúúú a dech nechají volně přijít jako obláček až dolů do misky, tím dojde k hlubokému bráničnímu dýchání. Toto cvičení vyžaduje klid a soustředění, což umocní zavřené oči.

Hlubokého prodýchnutí celého dechového aparátu docílíme, když se nadechujeme a vydechujeme střídavě vždy jednou nosní dírkou. Na základě dokonalého výdechu se dostaví klidný hluboký nádech. Ucpáním jedné nosní dírky se zúží cesta pro nádech, to vyprovokuje savý pohyb bránice. K ní se připojí pasivním působením břišní stěna a aktivním působením zádové svaly, které zapojí

⁶³ Srov. KRÁČMAR, Č., *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*, str. 45

⁶⁴ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*, str. 89 - 91

⁶⁵ Srov. HOLAS, M., *Hudební pedagogika*, str. 82

⁶⁶ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*, str. 91

⁶⁷ Srov. LYNCH, CH., KIDD, J., *Cvičení pro rozvoj řeči*, str. 25

svrchní část hrudníku. Po dokonalém výdechu se u dětí dostaví prohloubený nádech bez pomoci ramen.⁶⁸

Dechové svaly, do nichž řadíme bránici a mezižeberní a břišní svaly, se podílí na regulaci výdechu a nádechu, proto je třeba tyto svaly procvičovat, a to jak z hlediska pružnosti, tak z hlediska výkonnosti. Cvičíme je propojením s artikulací a s hlasem. *Vůně květiny* je cvičení umožňující prohloubený nádech a pružný, měkký výdech. Děti si představí, že drží v ruce květinu a lehce k ní přivoní. Vůni si vychutnají a poté ji s výdechem vrátí květině. Následně sfoukávají květinu jeden okvětní lístek po druhém. Nejvíce má květinka čtyři okvětní lístky. Po provedení tohoto cvičení děti mají za úkol sfouknout chmýří z odkvetlé pampelišky.⁶⁹

Pěveckému nastavení úst, jazyka a rtů s pružným bráničním dechem, se děti naučí při cviku, kdy *dýchají na zamrzlé okno*. Jejich úkolem je rozehrát kolečko na dlani, která představuje zamrzlé okno. Druhou rukou si děti kontrolují pohyb břicha. Ústa nastaví do tvaru O, kdy rty jsou mírně předsunuté. *Poplašné varování v opičí tlupě* je cvičení na uvolnění bránice, její aktivaci a otevření hrtanu. Opičí tlupa je v ohrožení a děti, jako opičky, se navzájem upozorňují na toto nebezpečí zvuky HO-HO HO-HO a pohybem ruky ukazují na místo nebezpečí.⁷⁰

3.2.1 Hospodaření s dechem

Hospodaření s dechem je další etapa, kterou je nutné zvládnout pro naučení se správnému zpěvu. Malé děti mají při zpěvu problém s nedostatkem dechu. Je to způsobeno nejen malou kapacitou plic, ale také nehospodárným zacházením s dechem. Na dech má vliv mnoho faktorů jako jsou například tréma, strach nebo tvrdý hlasový začátek. S dechem nemůžeme vystačit, pokud si dopředu nestanovíme délku dané melodie, či věty, kterou sdělujeme. Podstatou dlouhého dechu je zachování dechové polohy bránice.⁷¹

⁶⁸ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 93

⁶⁹ Srov. Tamtéž, str. 97

⁷⁰ Srov. Tamtéž, str. 99- 101

⁷¹ Srov. Tamtéž, A. str. 104

Na nácvik délky dechu můžeme využít *Foukání brčkem*, kdy děti kreslí kamarádovi na ruku proudem vzduchu obrazec. Pro pěstování představy délky mluvní fráze využijeme říkadlo o dvou frázích. Takovéto říkadlo rozdělíme na fráze mezi kterými se klidně nadechneme. Postupně říkanku zrychlíme a přejdeme k jednomu nádechu na začátku říkanky. Pokud děti zvládají i tento úkol, začneme říkanku postupně zpomalovat. Tím se učí tělo hospodařit s dechem, jelikož při představě délky fráze dokáže automaticky odhadnout míru nádechu i rozložení výdechu. Rozvíjet sílu dechu můžeme cvičením, kdy děti foukají brčkem do sklenice vody a snaží se ji probublat. Vyzkoušejí si postupně různou sílu výdechu a rozeznají jej na tom, jak moc bude voda bublat.⁷²

3.3 Držení těla

I přesto, že pěvecký postoj a správné držení těla velmi ovlivňují tvorbu tónu a správné dýchání, bývají často přehlíženy.⁷³ Pokud již děti znají uvolňovací cvičení, můžeme přistoupit k nácviku držení těla při zpěvu. S dětmi nezpíváme vždy ve stoje. Pokud známe zásady správného držení těla, můžeme s dětmi zpívat i v sedě nebo v kleku na patách.

3.3.1 Pěvecký postoj

Děti stojí v mírném rozkročení s chodidly plně opřenými. Váha těla je rovnoměrně rozložená na obě nohy, musí být pocíťována spíše v předu, ne na patách. Hrudní kost je mírně vypjatá, přičemž ramena jsou uvolněná a ruce jsou spuštěné podél těla. Hlava je vzpřímená a balancuje na mírně protažené šíji.

3.3.2 Pěvecký sed

Děti sedí na okraji židličky, chodidla jsou, stejně jako u pěveckého postoje, opřená celou plochou o zem a jsou mírně předsunuta, což znamená, že kolena svírají větší úhel než je 90 stupňů. Kolena jsou od sebe vzdálena asi na šíři ramen, prostřednictvím toho se nám zpevní podbřišek. Záda jsou elasticky vzpřímená.

⁷² Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 104 - 108

⁷³ Srov. SEDLÁK, F., *Didaktika hudební výchovy*. str. 141

Ramena volně směřují dolů a mírně dozadu. Ruce leží volně v klíně nikoli na kolenou. Hlava volně balancuje s pocitem opory v zátylku.

3.3.3 Klek na patách

Správné držení těla podpoří mírně roztažená kolena, což nám umožní zapojení svalů podbřišku. Zpevnění těchto svalů dětem vzpřímí záda. Zároveň dochází k uvolnění spodních žeber a tím se otevře cesta dechu k bránici.⁷⁴

3.3.4 Hry na nácvik správného držení těla

V následující části jsou zaznamenány cviky jak děti správnému postoji naučit, aby se pro ně stal přirozenou samozřejmostí. Pokud ke správnému postoji dojdou děti cestou sebeuvědomování, budou tento postoj využívat z vlastní potřeby a ne na „příkaz“. Při těchto cvičeních si děti uvědomují tvar a držení páteře, posilují a protahují různé svalové skupiny participující na zpěvu, prožívají těžiště jako centrum těla, snaží se nalézt pro sebe optimální polohu hlavy a ukládají si do paměti správné pohybové stereotypy. Při provádění těchto cviků je velmi důležité, aby byly prováděny se zaujetím. Nestane-li se tak, neproběhne potřebné vnitřní pochopení tělem, ale z pohybu se stane pouze mechanický pohyb.

Na protažení a uvolnění zádových svalů a páteře v sedu můžeme využít cviku *Ohýbáme záda jako luk*. Při tomto cviku v sedě na židli pomalu pustíme vrchní část těla mezi kolena. V výdechem se ještě více předkloníme. Musíme bedlivě sledovat, zda mají děti skutečně uvolněný zátylek a zda při cvičení pravidelně dýchají.⁷⁵

Je-li třeba u dětí navodit správné držení těla a zároveň měkké rozeznění tónu, může nám napomoci cvik *Nařikající meluzína*. Děti stojí rozkročené, předklánějí se a narovnávají. V předklonu vydají libovolný tón na hlásku U. S postupným narovnáváním se tato hláska mění na uoááá. Při přímém stojí zní volné A. Když se tělo uvolní hlas klouzavě spadne o oktávu níže.

⁷⁴ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 78

⁷⁵ Srov. Tamtéž. str. 79

Jinou variantou pro cviku na správné držení těla je *Pozdrav světýlkem*. Je to cvičení, při kterém dochází k rozšíření hrudníku v oblasti hrudní kosti. Děti sedí na patách a vzájemně se zdraví. Pozdrav je prováděn pohybem ruky od hrudní kosti směrem ke kamarádovi. Při tomto pozdravu se automaticky vyklene hrudní kost vpřed, celé tělo se narovná a jakoby se otevře. Držení těla je provázeno napřímenou páteří, mírně vyklenutým hrudníkem a ramena zůstávají přirozeně spuštěná dolů.⁷⁶

Kontrolu správného postoje můžeme provést tím, že vybědneme dítě k vzpřímenému postoji u stěny, přičemž se má opřít zády tak, aby se pokud možno celá páteř opírala. Pokud se mu to nedaří, doporučíme mu postoj, kdy mírně odsune nohy od stěny a mírně se rozkročí. Opřena jsou i ramena. Hlava je vzpřímená a dítě se snaží jakoby přisunout ke stěně krční obratle. Dítě nesmí zadržovat dech, ten by měl klidně, plynule procházet celým tělem.

3.3.5 Poloha hlavy při zpěvu

Většinu chyb v držení hlavy při zpěvu způsobuje přepětí svalů v oblasti šíje a ramen. Jsou to chyby, které jsou zřetelné na první pohled. Nejčastějšími chybami je náklon hlavy na stranu, vysunutí brady a při tom záklon hlavy, nebo „zaražená“ hlava mezi rameny. Všechny tyto odchylky negativně ovlivňují tvoření tónu. Nejnápadnější je špatné držení hlavy při zpěvu stoupající melodie. Dochází k chybnému vysunování hlavy vzhůru a v před, toto napětí krčních svalů se přenáší na celou vrchní část těla. Centrem napětí je zátylek, který nedovolí, aby dech sestoupil do nižší části plic. Svrchní dech se nedá ovládat a při zpěvu míří vzduchový proud přímo k hrtanu a ten se stáhne. Toto stažení můžeme pozorovat na pohybu ohryzku, který se nepřirozeně zvedne. Tón se pak nemůže tvořit volně.

Správného držení hlavy bychom měli docílit vnitřním pocitem, nikoli příkazem. Pokud si jedinec uvědomuje oporu v oblasti šíje, kde svaly krku využívají optimální polohu hlavy, dojde k uvolnění a osvobození hrtanu a dechu.

⁷⁶ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 80 - 83

Nácvik správného držení hlavy lze provést motivací, kdy dítě prochází jako král uličkou. Tento král nese na hlavě korunu, která mu nesmí spadnout.

Děti si správnou polohu hlavy mohou najít sami a to tak, že začnou vydávat tón a předklánějí se a zaklánějí, dokud nebudou mít dechovou trubici volnou, a tedy otevřenou. Musíme zde však klást požadavek, aby jednotlivé děti nekřičely a nepřekrývaly hlasy ostatních, ale aby přesto slyšely svůj hlas.⁷⁷

3.4 Nácvik tvoření tónu

Začátek při zpěvu se nazývá nasazení. To můžeme rozlišit, podle toho jak jej provedeme, na měkké, tvrdé a dyšné.⁷⁸

Zdravého rozvoje dětského hlasu dosáhneme pouze tehdy, je-li tón tvořen měkkými hlasovými začátky, na kterých se podílejí hlavové rezonance a hlavový tón.⁷⁹

3.4.1 Měkký hlasový začátek

Měkký hlasový začátek nastává v okamžiku, když vzduch prochází hlasovou štěrbínou bez odporu. Nedochozí při něm k prudkému rozražení semknutých, nepřipravených hlasivek.⁸⁰

Dosáhnout měkkého začátku při každém nasazení tónu je velmi náročné, jelikož to vyžaduje souhru dechu a hlasivek. Nácvik měkkého začátku spočívá v dechovém zklidnění a pozvolném rozeznění hlasivek. Dětem tento začátek můžeme naznačit představou, *hlazení kočky či svého plyšového zvířátka*. Nasazení je vedeno intonační vůlí, což je určitá představa tónu.

Měkké hlasové začátky nacvičujeme nejprve ve střední hlasové poloze. Při nácviku nám pomohou slova začínající na M, N, V, H, nebo J.⁸¹ Tyto souhlásky rozšíří a uvolní hrdlo, díky čemuž zazní vyslovená samohláska bez rázu.⁸²

⁷⁷ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 79 - 86

⁷⁸ Srov. DANIEL, L., *Metodika hudební výchovy*. str. 18

⁷⁹ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. 109

⁸⁰ Srov. KRÁČMAR, Č., *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*. str. 33

⁸¹ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. 109

⁸² Srov. DANIEL, L., *Metodika hudební výchovy*. str. 18

Podmínkami pro správný měkký hlasový začátek jsou klidný nádech spojený se správným postojem, uvolněná čelist a kořen jazyka, vnitřní ztišení a pozvolný plynulý výdech.

Pro nácvik hospodárného, klidného dechu můžeme zvolit *dýchání a zpěvu do dlaně*. Zpěvák drží dlaně před ústy a při zaznění hlasu na slabiku MA musí cítit před ústy pouze teplo a ne proudící vzduch. Tato pocitová zkušenost nejen ovlivňuje sílu výdechu, ale i navodí měkký kulatý tón.⁸³

3.4.2 Tvrdý hlasový začátek

Tvrdý hlasový začátek nastává ve chvíli, kdy mají děti semknuté hlasivky. Ty jsou pak prudce rozraženy výdechovým proudem.⁸⁴

Takovéto nasazení tónu si často žáci osvojí při běžné mluvě a poté jej přenášejí do zpěvu. Při mluvení vzniká tvrdé nasazení u slov začínajících samohláskou nebo při příliš silném vyjádření. Při zpěvu se objevuje tvrdé nasazení tónu převážně ve chvíli, kdy zpívají děti pouze samohlásky, proto je od počátku spojujeme se souhláskami a vytváříme tak pěvecké slabiky.⁸⁵

Tvrdý hlasový začátek se projeví ve chvíli, kdy prudce narazí dech do napjatých hlasivek.⁸⁶ Takové nasazování tónu je nežádoucí, jelikož nepůsobí příjemně, zhoršuje kvalitu intonace začátku tónu a škodí hlasivkám přílišným vysoušením.⁸⁷ Z nasazení tónu lze poznat, jak dítě ovládá svůj dech. Pokud jej neovládá dostatečně, projeví se to nejvíce v tvrdém nasazení tónu. Je proto důležité naučit děti práci s dechem a hlasivkami, aby mezi nimi docházelo k souhře. Té docílíme tím, že počáteční slabiku vyslovíme před zazněním tónu. Tím dojde k uvolnění přepětí v hrtanu. Pokud se toto jedinec naučí, tak se při nasazení počáteční samohlásky ozve tón měkký, bez nárazu.⁸⁸

⁸³ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 109 - 110

⁸⁴ Srov. KRÁČMAR, Č., *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*. str. 33

⁸⁵ Srov. SEDLÁK, F., *Didaktika hudební výchovy*. str. 144

⁸⁶ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 110

⁸⁷ Srov. DANIEL, L., *Metodika hudební výchovy*. str. 18

⁸⁸ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 110

3.4.3 Dyšný hlasový začátek a najíždění na tón

Dyšný hlasový začátek nastává ve chvíli, kdy se do probíhajícího výdechu začne zpívat nebo mluvit. Hlasivky jsou nedomknuty a musí překonávat odpor výdechu. Výsledkem je, že s tónem zároveň uniká vzduch.⁸⁹

Častým špatným projevem dětí při zpěvu je dyšný hlasový začátek a najíždění na tón. Při odstraňování těchto nešvarů nám pomohou cvičení na měkký a přímý hlasový začátek. U těchto her je nezbytné, aby si děti plně prožily představu tónu ještě před jeho nasazením. Při každém z cvičení na odstranění dyšného začátku a najíždění na tón respektujeme hlasovou polohu dětí.

Jedním z cvičení, které můžeme s dětmi provádět, je *Házení kamene do studny*, při kterém nám jde o nácvik přímého hlasového začátku. Děti náznakem vhodí kámen do studny, vyzveme je, aby čekaly než kámen dopadne. Následně položíme otázku, jak zněl kámen když dopadl. Principem u tohoto cvičení je, že hlas zazní až po ukončení pohybu ruky, tím má tělo příležitost připravit se na správné rozeznění tónu.⁹⁰

3.5 Hlavová rezonance

Rezonance znamená shodu kmitočtů vlastních kmitů soustavy s kmitočtem zdroje.⁹¹ Rezonance pěvci umožňuje zesílit zpěv natolik, aby bez jakéhokoliv zesilovacího prostředku mohl ovládnout i ten největší prostor. Intenzita hlasu se opírá o korpus lidského těla. Výchozím prostorem rezonance je hlava. Lebka obsahuje rezonance schopné dutiny, především ústní a nosní. Dále se v lebce nacházejí prostory rezonanci podporující.⁹²

3.5.1 Rozeznění masky

Hlavová rezonance v předních prostých hlavy dává dětskému hlasu jas a průraznost. Tón vydaný tak, aby se zapojila vrchní část obličeje neboli maska, směřuje do prostoru vrchním obloukem přes čelo, kořen nosu a líce. Dětský hlas,

⁸⁹ Srov. KRÁČMAR, Č., *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*. str. 33

⁹⁰ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 112 - 114

⁹¹ Srov. KOLEKTIV AUTORŮ A KONZULTANTŮ, *Slovník cizích slov*. str. 294

⁹² Srov. KRÁČMAR, Č., *Úvod do hlasové výchovy a sólového zpěvu*. str. 53 - 54

který je zdravě rozvíjen zní převážně v předních prostorách hlavy. Pokud se dítě naučí rozeznít masku a tento pocit přenést i na nižší tóny, napomáhá tím k barevnému vyrovnání hlasu.⁹³

Takovýto zpěv je forma nápravy dyšného, plochého nebo tlačného tónu. Návuk využití masky při zpěvu, lze uskutečnit tím, že děti si představu rezonance vytvoří přes pocitovou zkušenost. Jedním z cvičení na správnou tvorbu tónu do přední části lebky je *napodobování ovce nebo kozy*. Musíme však dbát na to, aby děti nepřepínaly své hlasivky, a aby zvuk zůstal volný.⁹⁴

3.5.2 Rozeznění kopule

Část hlavy zvaná kopule, je tvořena volným prostorem nad hrtanem. Pokud se v tomto místě rozezní tón, získává příjemnou barvu, měkkost, kulatost. Zde utvořený tón dále proznívá vrchní část lebky až k temeni. K rozeznění tohoto prostoru dětem napomůže představa měkkého, v prostoru se vznášejícího tónu. Aby zůstal prostor nad hrtanem otevřený, je nutné uvolnění kořene jazyka a vyklenutí měkkého patra. Při rozeznívání kopule je také třeba, aby hrtan nebyl ohrožován přemírou nezvládaného dechu. K navození pocitu volnosti daného rezonančního prostoru nám napomohou například představy toho, že děti zpívají tak, aby je nikdo neviděl - s mírně pootevřenými ústy, nebo že mají kolem hlavy svatozář. Jako cvičení na rozeznění této části hlavy můžeme využít hru *Strašíme malé děti*, kdy se děti navzájem straší slabikami bubububú, bobobobó. Díky těmto slabikám děti poznají pocit vyklenutí měkkého patra. U této hry dbáme na správnou výslovnost konsonant B, P, kdy nesmí být rty „nalepené“ na zubech. K odstranění tohoto nešvaru pomůže dětem představa „vzduchové bubliny mezi řezáky a rty“.⁹⁵

⁹³ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 114 - 115

⁹⁴ Srov. Tamtéž. str. 115, 118

⁹⁵ Srov. Tamtéž. str. 118 - 120

3.5.3 Tvorba hlavového tónu

Středem hlavové rezonance je opěrný bod pod horním rtem na tvrdém patře. Toto místo lze nalézt, pokud si zkusíme říci například slova „tudy“, „dudy“.⁹⁶

Pokud chceme navodit hlavový tón je třeba slabého tónu, ve vyšší hlasové poloze, nejlépe na vokál U nebo O při nichž jsou mírně našpulená ústa, dolní čelist i kořen jazyka jsou uvolněné a měkké patro je mírně vyklenuté.⁹⁷

Při nácvičku takového tónu můžeme vycházet z brumenda a až později vyslovovat dvoj a trojslabičná slova.⁹⁸

Jako cvičení na tvorbu hlavového tónu můžeme využít *napodobování hlasů různých zvířat – kukačky, čmeláka, krávy, sovy, kočky*. Při napodobování dbáme na to, aby Ú nebylo příliš široké, ale aby ústa byla mírně našpulená. Toto cvičení můžeme obměňovat různými druhy zvuků, které lze napodobovat, například dopravní prostředky.⁹⁹

Pokud se nám u dětí nepodaří vyvolat tvorbu hlavového tónu, může to být způsobeno nepohyblivostí hrtanu. Tuto nehybnost lze odstranit zpěvem dvouhlásky OU, kdy se na O hrtan měkce zhoupne a čelist a kořen jazyka se přirozeně uvolní.¹⁰⁰

3.6 Správná výslovnost

Správná výslovnost hlásek při mluveném projevu je velmi důležitá.¹⁰¹ Zřetelná artikulace spolu s pěveckou technickou úzce souvisí. Adekvátní hláskou a jejím zařazením můžeme cvičit nejen znění tónu, ale také správné dýchání. Vhodným spojením hlásek lze u dětí procvičit jak mluvidla, tak i pružnost dechových svalů. Tímto způsobem můžeme aktivizovat určité rezonanční oblasti. Cílem naší práce v této oblasti je tedy výrazná, přirozená výslovnost, která vychází z pocitu uvolnění.

⁹⁶ Srov. HOLAS, M., *Hudební pedagogika*. str. 83

⁹⁷ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 120

⁹⁸ Srov. HOLAS, M., *Hudební pedagogika v profesionální hudební výchově*. str. 56

⁹⁹ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 39

¹⁰⁰ Srov. Tamtéž, A., *Učíme děti zpívat*. str. 121

¹⁰¹ Srov. HOLAS, M., *Hudební pedagogika*. str. 83

Jedním z cvičení, které se hodí k použití pro rozvoj v této oblasti, je *Hra na čertíka*. Ta umožní dětem uvolnit mimické svaly, rty a čelisti. Cvičení spočívá v tom, že se děti navzájem straší jako čerti. Při této činnosti mají mírně předkloněnou hlavu, povolené rty, které vytváří čertovský zvuk. Pokud děti zatřesou hlavou v předklonu na stranu, dojde k úplnému uvolnění artikulačního a mimického svalstva.¹⁰²

3.6.1 Uvolnění čelisti a zúženého hrdla

„Na správné artikulaci se podílejí rty, jazyk, spodní čelist, zuby, dásňový výstupek a měkké patro.“¹⁰³ Hrdlo, kořen jazyka a čelist vytvářejí jeden propojený celek. Povolí-li dítě správně čelist, pocítí i uvolnění ve zbývajících dvou částech. Tento pocit uvolnění musíme pěstovat u dětí vědomě, a proto je třeba nejprve si uvědomit, co správnému uvolnění čelisti brání. Je to především špatná výslovnost, při které děti „šidí“ artikulaci vokálů, dále špatné držení těla při zpěvu, dech tlačící na hlasivky a nebo chybné otvírání úst, čímž dochází k oddálení stoliček.

Správně uvolněnou čelist poznáme podle toho, že pokud ji povolíme, udělá pohyb dolů a mírně dozadu. Přiměřenost pohybu si děti mohou ověřit přiložením ukazováku nad čelistní klouby, kde při povolení vznikne malý důlek.

Povolení čelisti by se děti měly naučit vnímat a měly by ho mít spojený s pocitem volnosti v kořeni jazyka. Volnost hrdla a čelisti je důležitá také pro správný nádech, který se nemůže nikdy dostavit, pokud je hrdlo sevřené.¹⁰⁴

Abychom děti naučili jak uvolnit čelist, kořen jazyka a hrdlo, můžeme použít různá cvičení. Jednou z těchto pomůcek je hra *Žáby*, která napomáhá k otevření nadhrtanového prostoru a uvědomění si pocitu uvolnění čelisti a jazyka. Při tomto cvičení děti napodobují kvákání žáby, které podporuje pružnost dolní čelisti a volnost jazyka. Každé kváknutí snižuje polohu hrtanu a uvolňuje svaly na nichž je hrtan zavěšen.

¹⁰² Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 123

¹⁰³ HOLAS, M., *Hudební pedagogika*. str. 83

¹⁰⁴ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 124 - 125

Kráčmar doporučuje jako cvičení pro uvolnění hrdla, navodit dětem představu rozpouštějící se čokolády v ústech.¹⁰⁵

Pro uvědomění si otvírání úst při zpěvu, a tedy i uvolnění čelisti, lze použít motivaci, že děti jsou nejprve ptáčci, kteří pípají. Poté se přemění v žábu, kterou také napodobí. Následně položíme dětem otázku, zda cítili rozdíl. Tato otázka vede děti k zamyšlení a uvědomění si rozdílů. Toto uvědomění proběhne pouze ve chvíli, kdy mají děti možnost vyzkoušet si správné a chybné otvírání úst v odlišném provedení. Za pomoci daného prožitku děti porozumí pokynu „uvolni čelist“.¹⁰⁶

3.6.2 Uvolnění a pohotovost jazyka

Napětí v kořeni jazyka zabraňuje pohybu celého jazyka a navíc stažený jazyk tlačí na hrtan a zamezuje tak volnosti. Nápravu nejlépe provedeme cvičeními, která jsou spojena s nápravou dechu a s uvolňováním dolní čelisti. Takovéto cvičení jsou variace na *protažení jazyka, kdy děti vybědneme, aby vyzkoušely možnosti svého jazyka*. Děti si tak vyzkouší délku jazyka, jak rychle jím dokáží pohybovat, seznámí se s prostorem v ústech. Tento cvik nelze provádět dlouho, jelikož by nastala křeč a naším cílem je volnost a pružnost.¹⁰⁷

3.6.3 Elastické napětí rtů a správné formování úst

Podmínkou zřetelné výslovnosti je správné formování úst a elastické napětí rtů. Tyto funkce se však projeví až po uvolnění mluvidel.

Abychom s dětmi nacvičili správné nastavení rtů při vyslovování samohlásek, vybědneme je, aby si představily, že sbírají ústy ze hřbetu své ruky různé druhy ovoce například švestku, kuličku hroznového vína, borůvku. Děti většinou dané ovoce uchopí ústy správně, ale při zpěvu toto nastavení mluvidel často zruší, protože výslovnost není ještě plně zautomatizovaná. Zpočátku lze děti vést k tomu, aby vymýšlely různé druhy předmětů, které rty sbírají a podle tvaru úst

¹⁰⁵ Srov. KRÁČMAR, Č., *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*. 123

¹⁰⁶ Srov. TICHÁ, A., *Učíme děti zpívat*. str. 125 - 126

¹⁰⁷ Srov. Tamtéž. str. 128

samy doplnily, jaké samohlásce nastavení rtů odpovídá. Lze děti namotivovat i tak, že i neslyšící by měl poznat o čem zpíváme, a to podle pohybu našich úst.

Pokud mají děti pracovat s artikulačními svaly, je nutné, aby je měly dostatečně posílené. Posilování provedeme tak, že vybídeme děti k vyslovení krátké věty například toto je dům prababičky a pradědečka. Poté děti navedeme ke skousnutí palce svými řezáky a zopakování dané věty. Pro uvědomění si změny hovoříme s dětmi o tom, jaký byl rozdíl v těchto větách a zda jej pocítily. Následně děti větu zopakují již s volnými ústy, v tomto případě by měla být výslovnost T, D, B, K výraznější.¹⁰⁸

¹⁰⁸ Srov. TICHÁ, A., str. 129 - 130

4 Úloha rytmických nástrojů při hlasové výchově

Již J. A. Komenský doporučoval ve svém díle *Informatorium školy mateřské* používání jednoduchých hudebních nástrojů. V tomto díle zmiňuje, že již ve čtvrtém roce života dítěte by se ke zpěvu měly přidat píšťala, buben nebo housle. Komenský to odůvodňuje tím, že tyto nástroje děti přitahují. Tento požadavek však zůstal v jeho době nevyslyšen. Teprve ve 20. století dochází k přeměně hudebního vedení dětí a do hudební výchovy se postupně zařazuje poslech hudby i hra na jednoduché hudební nástroje.¹⁰⁹ V této době vydal Carl Orff sbírku říkadél, písní, rytmicko-melodických cvičení a instrumentálních skladbiček nazvanou *Schulwerk*. Toto dílo se rozšířilo do celého světa. Českou adaptaci vytvořili Ilja Hurník a Petr Eben ve spolupráci s dalšími hudebními pedagogy. V České podobě se objevuje Orffova idea, avšak jako hudební materiál jsou využity naše lidové a umělé písně.¹¹⁰

Hudební nástroje jsou pro děti velmi přitažlivé. Tento fakt nám umožňuje vytvářet možnosti přirozené diferenciaci dětí podle jejich schopností. Také lze tímto způsobem zvýšit aktivitu i u těch dětí, jejichž hudební rozvoj je brzděn tím, že se do jiných hudebních činností zapojují málo. Tato forma výuky jako komplexní hry je velmi dobře využitelná při práci s menšími dětmi.¹¹¹

4.1 Význam jednoduchých hudebních nástrojů

Hra na rytmické nástroje rozvíjí a upevňuje rytmické a tonální cítění. Napomáhá dětem orientovat se v hudbě a tím zvyšuje vokální a instrumentální úroveň interpretace dané písně.¹¹²

Hlavním aspektem využití hudebních nástrojů při práci s dětmi je, že tyto nástroje přitahují jejich pozornost a tím se stávají při výuce aktivnější. Dítě, které hraje na hudební nástroj, se cítí mnohem více hudebníkem než zpěvák. Díky tomu, že se jedinec cítí být hudebníkem, se prohlubuje jeho zájem o hudbu vůbec.

¹⁰⁹ Srov. DANIEL, L., *Metodika hudební výchovy : know how učitele hudební výchovy*. str. 61

¹¹⁰ Srov. SEDLÁK, F., *Didaktika hudební výchovy*. str. 104 - 105

¹¹¹ Srov. Tamtéž. str. 107

¹¹² Srov. VOBORNÍK, B., SCHNIERER, M. *Didaktika hudební výchovy*. str. 15

Při použití jednoduchých hudebních nástrojů se také naplňuje snaha o to, aby byl hudební projev dostupný všem a to i dětem pěvecky handicapovaným. Snaha rozvíjet i u těchto dětí hudební vzdělání, nás vede k použití jednoduchých hudebních nástrojů.¹¹³

Hudební nástroj můžeme využít i jako vyučovací pomůcku. Při hře na melodické nástroje si dítě mnohem lépe uvědomuje vlastnosti právě zahráného tónu a díky tomuto uvědomění se snáze učí intonaci a zpěvu z not.

4.2 Výběr jednoduchých hudebních nástrojů

Nástroje, které vybíráme pro práci s dětmi musí splňovat určitá kritéria. Nástroj musí být lehko ovladatelný, musí mít bezvadnou intonaci, která není závislá na hráčských dovednostech. Nástroje využívané pro dětskou hru musí vydávat kvalitní tón i v rukou začátečníka a musí být přizpůsoben dětskému hráči. Tóny těchto nástrojů se musí dobře pojít s dětským zpěvem a nesmějí ho přehlušit, ale musí být slyšitelné. Posledním požadavkem je, že nástroje musí být využitelné při hře v souboru a musí zahrnovat jak nástroje melodické, rytmické tak i basové.¹¹⁴

4.3 Jednoduché formy hry na hudební nástroje

V dnešní době není dostatek literatury pro využití nástrojů při práci s dětmi. Proto je často třeba, aby si učitel uměl upravit doprovod k písni sám. Při muzicírování s dětmi je velmi výhodné využití ostinata, to je krátká rytmická nebo rytmicko-melodická figura. Výhodou ostinata je, že žák nemusí umět hrát z not.

Dalším využitím hudebních nástrojů je hra při pentatonické písni. Při doprovodu takové písně může hrát dítě libovolné tóny a vždy se budou hodit do dané melodie.¹¹⁵ Pentatoniku nejlépe můžeme využít u dětí, které začínají

¹¹³ Srov. DANIEL, L., *Metodika hudební výchovy : know how učitele hudební výchovy*. str. 61

¹¹⁴ Srov. Tamtéž. str. 61 - 62

¹¹⁵ Srov. Tamtéž. 62-69

s hudební činností.¹¹⁶ Pokud jsou děti naučené s nástroji pracovat, je pro ně pentatonická píseň atraktivní.

Musíme si uvědomit, že jednoduché hudební nástroje využíváme pouze jako doprovod a zpestření hudební chvíle je proto nutné, aby děti píseň, kterou doprovází již dobře znaly.

¹¹⁶ Srov. SEDLÁK, F., *Didaktika hudební výchovy*. str. 106

Závěr

S hudbou může vstoupit do lidského života mnoho nových zážitků a prožitků. Mělo by tedy být cílem rodiče i pedagoga, aby bylo dítěti v co možná největší míře umožněno poznání svých schopností a aby tyto jeho dovednosti byly nadále rozšiřovány formou pro dětský svět vlastní, a to hrou.

Při tvorbě této práce jsem získala mnoho nových vědomostí a cenných zkušeností. Postupným studováním literatury jsem si objasnila biologické zákonitosti, které ovlivňují formování dětského hlasového projevu. Přínosné pro mě bylo i rozšíření znalostí v oblasti fyziologické stavby hlasového ústrojí a orgánů participujících při mluvě či zpěvu. Seznámila jsem se s autory, kteří upřednostňují hudební pedagogiku formou hry, bohužel musím konstatovat, že v česky psané literatuře se dané problematice věnuje pouze hrstka autorů. I přesto, že v českém jazyce není mnoho děl zabývajících se tvořivou pedagogikou, podařilo se mi získat dostatek cenných námětů pro práci s dětmi, které lze využít při hudebních chvílkách. Dále jsem se dozvěděla podrobné informace o českém hlase a jeho zdravém rozvoji. Neméně významné pro mě jsou znalosti z metodiky práce s jednoduchými hudebními nástroji, jež jsem získala v průběhu studia literatury vztahující se k tomuto tématu a jsem si jistá, že je lze využít pro zpestření dětského hudebního projevu a hudební výchovy jako takové. Věřím, že poznatky získané při psaní této práce mi budou přínosné v mém budoucím povolání.

Otázky, které mě vedly k výběru tohoto tématu, pro mě nejsou ještě zcela zodpovězené. Otevřela se mi však cesta, kde mohu tyto odpovědi nalézt. Ta je pro mě velkou výzvou do dalších let, kdy se mohu těmito otázkami dále zabývat a vytvořit tak základ pro svoji diplomovou práci.

Seznam použitých zdrojů

ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha : Potrál, 2001. ISBN 80-7178-463-X

D'ANDREA, F. *Rozvíjíme hudební vnímání a vyjadřování: hry a cvičení pro děti od 5 do 10 let*. Přel. I. Hlaváčková. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-232-7

DANIEL, L. *Metodika hudební výchovy : know how učitele hudební výchovy*. Ostrava : MONTANEX a.s., 2001. ISBN 80-85300-98-2.

DYLEVSKÝ, I. *Somatologie: Učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium*. 2. přepracované a doplněné vyd. Olomouc : EPAVA, 2000. ISBN 80-86297-05-5.

HOLAS, M. *Hudební pedagogika*. Praha : Akademie múzických umění v Praze, 2004, ISBN 80-7331-018-X

HOLAS, M. *Hudební pedagogika v profesionální hudební výchově*. Praha : Hudební fakulta AMU, 1995. ISBN 80-85883-08-2.

HOLAS, M., *Malý slovník základních pojmů z hudební pedagogiky a hudební psychologie*. Praha : Akademie múzických umění v Praze, 2001, ISBN 80-85883-79-1

KRÁČMAR, Č., *Úvod do studia hlasové výchovy a sólového zpěvu*. České Budějovice : PF v Č. Budějovicích, 1979. ISBN 80-7040-000-5

KOLEKTIV AUTORŮ A KONZULTANTŮ ENCYKLOPEDICKÉHO DOMU, *Slovník cizích slov*. 2. doplněné vyd. Praha : Encyklopedický dům, 1996. ISBN 80-90-1647-8-1

LUNCH, CH., KIDD, J. *Cvičení pro rozvoj řeči*. Přel. S. Struková. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-571-7

MARTIENSSENOVÁ-LOHMANNOVÁ, F., *Vzdělaný pěvec*. Přel. E. Zikmundová. Pardubice : KORA, 1994. ISBN 80-85644-04-5

PIAGET, J., INHELDEROVÁ, B., *Psychologie dítěte*. Přel. E. Vyskočilová. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-407-9

SEDLÁK, F. et al. *Didaktika hudební výchovy*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství n.p., 1985.

SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-20587-9.

ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-339-0

TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat : Hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7178-916-X.

VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0

VOBORNÍK, B., SCHNIERER, M., *Didaktika hudební výchovy*. 2. rozš. vyd. České Budějovice : Ediční středisko Pedagogické fakulty v Č. Budějovicích, 1982.

VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7178-998-4.

Abstrakt

BENEŠOVÁ, K., Rozvíjení hlasových dovedností u dětí v předškolním věku. České Budějovice 2009. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce K. Ochozka.

Klíčová slova: hudební pedagogika, hlasová výchova, dětský hlas, hudební metodika

Práce zabývající se hudebním rozvojem dětí je rozdělena do čtyř kapitol. V první kapitole této práce je shrnuta celková charakteristika vývoje dítěte v předškolním věku. Následuje kapitola osvětlující funkce orgánů participujících na hlasovém projevu. Ve třetí kapitole se zabývám rozvojem vhodných návyků při dětském zpěvu zábavnou formou, z tohoto důvodu jsou u každé problematiky připojené názorné ukázky jednoduchých cvičení, která dětem zpříjemní nácvik základních dovedností, jejichž znalost je nutná pro zdravý zpěv. V následující kapitole je nastíněna práce a využití jednoduchých rytmických nástrojů při práci s dětmi v hudební výchově.

Abstrakt

Developing musical competences of children in pre-school age

Keywords: music pedagogy, child voice, vocal education, musical methodology

The paper is concerned with the way of developing the musical competences of children in pre-school age. It has been divided into four chapters. The first one summarizes the general development of a child in its pre-school age. The second chapter explains the function of vocal body organs which participate in creating voice. In the third chapter I deal with the development of positive habits of children, when they are singing. These habits shall be taught in a pleasant and attractive way, thus in each section the reader will find some practical examples of simple exercises. These exercises should make the learning of basic competences, necessary for a healthy singing, pleasant and attractive. In the last chapter the reader will find instructions, how to use simple rhythmic instruments while working with children in a music lesson.