



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Nezpěvnost u dětí v předškolním věku, její příčiny a možná náprava

Vypracovala: Mgr. Elvira Gadžijeva

Vedoucí práce: Mgr. Martin Voříšek, Ph.D.

České Budějovice 2014

PROHLÁŠENÍ

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, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českém Krumlově 15. 3. 2014

Mgr. Elvira Gadžijeva

Děkuji tímto vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Martinu Voříškovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky, ochotu a metodické vedení.

Anotace

Tato práce se zaměřuje na problém nezpěvnosti u dětí v předškolním věku. V teoretické části je popsána práce s nezpěváky v starší odborné literatuře, provedena komparace organizace pěvecké výchovy v mateřské škole v ČR a Rusku, objevené příčiny nezpěvnosti u předškolních dětí a specifika dětského hlasu, včetně zásad hlasové hygieny. V této části jsou představené tři vokální metodiky předních ruských pedagogů sbormistrů. Praktická část se zabývá výběrem optimálních cvičení a sestavením komplexu cvičení, která pomohou s nápravou nezpěvnosti a zároveň přispějí k rozvoji správných pěveckých návyků. Cílem je úspěšné použití sestavené metodiky řadovou učitelkou mateřské školy, která není profesionální hudebnice.

Klíčová slova: dětský hlas, nezpěvnost u dětí, pěvecká výchova, zpěv, hudební výchova v MŠ

Abstract

This thesis focuses on the problem of the inability to sing among children of preschool age. The theoretical part describes work with nonsingers in older professional literature. It also offers a comparison of the organization of vocal education at the kindergarden level in the Czech Republic and in Russia, thereby discovering the causes of the inability to sing among preschool children and describing the specifics of children's voices, including principles of vocal hygiene. This part also introduces three vocal training methodologies by leading Russian teachers of conducting. The practical part deals with the selection of optimal exercises and the development of complex exercises that will help nonsingers develop their singing skills and contribute to the development of good singing habits. The aim is to enable a kindergarden teacher who is not a professional musician to successfully use the assembled methodology.

Keywords: children's voices, inability to sing in children, vocal education, singing, music education in kindergarden

Obsah

Teoretická část.....	6
Úvod.....	6
1 Význam pěvecké výchovy v předškolním věku	8
2 Organizace hudební výchovy v MŠ.....	10
2.1 Hudební výchova v MŠ v České republice	10
2.2 Hudební výchova v MŠ v Ruské federaci	12
3 Hudební hluchota a sluchová představitost	14
4 Psychologický vliv na žáka s „nehudebním sluchem“	16
5 Faktory ovlivňující pěvecký výkon předškoláka.....	17
6 O problému nezpěváků ve starší odborné literatuře	20
7 Nové možnosti práce s nezpěváky - současné metodiky na základě rozvoje smyslového vnímání	28
7.1 Karaseva Marina - Intonace – psychotechnika rozvoje hudebního sluchu ..	28
7.2 Stulová Galina - Rozvoj dětského hlasu v procesu učení zpívání (od narození do 10 let).....	30
7.3 Jemeljanov Viktor - Rozvoj hlasu. Koordinace a trénink	33
8 Hlasové rejstříky, citlivost dětského hlasu, hlasová hygiena	36
8.1 Hlasové rejstříky	36
8.2 Citlivost dětského hlasu	37
8.3 Rozsah dětského hlasu	38
8.4 Zásady ochrany dětského hlasu	39
Praktická část.....	41
9 Příprava na práci s nezpěváky v MŠ, doporučení.....	41
9.1 Stanovení cílů pěvecké výchovy.....	41

9.2	Práce ve skupině. Rozdělení dětí dle stadia rozvoje pěveckých dovedností ...	42
9.3	Umístění nezpěváka ve sboru	42
9.4	Kritéria výběru repertoáru	43
9.5	Pěvecký vzor pro dítě v MŠ	43
10	Systematizace efektivních cvičení pro nápravu nezpěvnosti	45
10.1	Orientační plán hodiny zpěvu.....	45
11	Efektivní cvičení pro nápravu nezpěvnosti	46
11.1	Koncentrace pozornosti	46
11.2	Správné držení těla - pěvecký postoj.....	46
11.3	Práce s dechem.....	48
11.4	Artikulační gymnastika	51
11.5	Hlasová příprava. Vokálně – intonační cvičení a hry s hlasem.....	53
12	Aplikace sestavené metodiky v MŠ.....	58
12.1	Evaluace	60
	Závěr	62
	Literatura	64
	Přílohy	68

Teoretická část

Úvod

Téma nezpěvnosti u dětí je velice aktuální, protože takzvaných „nezpěváků“, dětí neschopných čistě intonovat, každoročně přibývá. Inspirací pro zvolení této problematiky mi byla osobní zkušenost. Toto téma je mi velmi blízké, v podstatě denně se s ním potýkám, jelikož již osmým rokem vedu dětské pěvecké sbory. Každý rok také obcházím většinu prvních tříd českobudějovických základních škol pro nábor do našeho přípravného sboru „Modřinky“ při DDM České Budějovice. Poslechnu si tedy cca 700 dětí, a z tohoto množství je pěvecky nadaných dětí jen málo. Před sedmi lety by přibližně každé třetí dítě splňovalo nároky pro zapsání do pěveckého sboru, dnes jsou z celé cca 28členné třídy zpívající ve většině případů jen tři, čtyři děti. A to je opravdu málo. Problémem rozvoje zpěvnosti u dětí je zřejmě nedostatečná pozornost již v mateřské škole.

Přestože je v současné době hudební kultura společnosti, zejména sborová tradice, na dost vysoké úrovni, problém nezpěváků je stále aktuální a setkávají se s ním učitelé hudební výchovy na všech stupních škol.

Cílem této práce je zmapovat, jak je práce s nezpěváky popsána v současné odborné literatuře - především ruské pěvecké školy, jakožto pro mě vzhledem k mému původu a zažití na vlastní kůži nejvíce blízké, zároveň je jednou z nejuznávanějších ve světě, systematizovat relativně omezené množství informací o způsobu práce s nezpěváky, ale také najít nové trendy a směry v práci s dětmi s nedostatečně rozvinutým hudebním sluchem a s neschopností čistě intonovat. Sestavit optimální metodiku, která by zábavnou formou pomohla k rozvoji pěveckých dovedností dětí v předškolním věku. Metodiku, kterou by mohla moci použít řadová učitelka v mateřské škole, která nevystudovala hudební fakultu, ani není profesionální hudebnice.

V praxi se setkáme s celou řadou článků popisujících toto téma, dokonce i zmínkami v metodikách výuky zpěvu, převážně z 50. a 60. let minulého století. Tyto informace jsou rozprostřeny ve více zdrojích a je velice těžké je vyselektovat, také jsou zaměřené převážně na děti starší, školního věku. Je však potřeba seřadit a přizpůsobit existující

nápady pro práci s nezpěváky a celkově pro pěvecké vzdělání pro věkovou skupinu mladší (3-6 let).

Dalším cílem mé práce bude prostudovat přední současné ruské metodiky pěvecké výchovy zaměřené na práci s nezpěváky u dětí v předškolním věku. Zaměřím se na nejvíce osvědčené: Karaseva Marina - Intonace – psychotechnika rozvoje hudebního sluchu, 1999; Stulová Galina - Rozvoj dětského hlasu v procesu učení zpívání (od narození do 10 let), 1992; Jemeljanov Viktor - Rozvoj hlasu. Koordinace a trénink, 2000;¹

Práce bude rozdělena do dvou částí. První část **teoretická** se bude zabývat problematikou nezpěváků, příčinami nezpěvnosti, vlivem rodiny a MŠ, vlivem pedagožek na rozvoj pěveckých schopností dítěte, hygienou dětského hlasu, specifikou dětského hlasu a hudebního sluchu. Dále komparací organizace pěvecké výchovy v mateřské škole v ČR a Rusku, metodikou práce s nezpěváky a základními principy učení se zpívat, zaměřené na děti v předškolním věku. Druhá část je **praktická**. Bude se zabývat sestavením a použitím optimální metodiky pěvecké výchovy (sborového zpěvu) v mateřské škole, zaměřené na nápravu a rozvoj pěveckých dovedností nezpěváků a zároveň rozvojem pěvecké techniky celé třídy, na základě shromážděných poznatků z odborné literatury a mé osobní praxe v oboru. Následuje porovnání výsledku na začátku a konci experimentu. Ukončením experimentu je třídní besídka.

¹ Ruské metodiky jsou pro mne nejvíce blízké vzhledem k mému původu, ruskou pěveckou školu jsem zažila sama jako dítě a řadu prvků a cvičení používám ve své praxi dodnes.

1 Význam pěvecké výchovy v předškolním věku

Zpěv je nejpřirozenějším projevem hudebnosti člověka, pomocí hlasu projevujeme city, nálady, emoce. Pěvecká výchova příznivě působí nejenom na emočně – estetickou rovinu dítěte, ale působí na intelektuální rozvoj, formování řeči – vše, co tvoří základ rozumového rozvoje. G. Stulová píše, že „*sborový zpěv trénuje paměť dítěte, jeho pozornost, fantazii a tvořivost.*“² *Navíc zpěv příznivě ovlivňuje rozvoj emočního světa dítěte, řeč a dikci, a toto, jak tvrdí logopedové, jsou důležité faktory, jež určují dobré výsledky při studiu jazyků.*“³

Dětský zpěv je složitý psychologický proces. Hlasový aparát dítěte se během celého procesu výuky nachází v neustálém růstu. Délka, šířka a tloušťka hlasivek se pořád mění, zvětšuje se a zpevňuje se. Hlas dítěte se také proměňuje ve všech vlastnostech: výšce, hlasitosti, barvě, rozsahu, rejstříku. Získání pěveckých dovedností je zároveň velká práce, která zapojuje vůli, ovládání sama sebe, soustředěnost a pozornost. Toto vše by měl mít pedagog při pěvecké činnosti s dítětem na paměti. Je důležité naučit dítě sebereflexi svého zpěvu. Naučit je nejen poslouchat, ale také slyšet a rozlišovat, co je krásné a co není, rozlišovat nálady a emoce, které píseň sděluje, co má uměleckou hodnotu a co je jen nápodoba umění, tímto pěstujeme u dětí i hudební vkus. Nesporný je také společenský a zdravotní význam zpěvu.

O nesporné důležitosti zpěvu jako součásti estetické výchovy hovořil také přední český pedagog pěvecké výchovy František Sedlák. Pěvecké činnosti podle něj rozvíjí nejen pěvecké dovednosti a hudební schopnosti, ale také napomáhají k hlubšímu chápání hudby, zároveň vytváří základ pro schopnost hudebního přednesu, který vyžaduje čistotu, intonaci a rozvinutí hudebního sluchu.⁴ „Zpěv jako dominující složka hudební výchovy je doplňován poslechem hudby.... Esteticko-výchovný význam zpěvu je nutno ještě doplnit jeho funkcí při rozvíjení psychických procesů a upevňování celkového zdraví dítěte. Odborně prováděný zpěv má blahodárný vliv na vývoj hlasového ústrojí a zdravotního stavu dítěte. Při zpěvu se rozšiřuje hrudník, přímí páteř a povzbuzuje

³ STULOVÁ, G. Razvitije dětskogo golosa v procese obučenija peniju, 1992, s. 164

⁴ Viz blíže: SEDLÁK, F. Naučíme zpívat všechny děti?, 1967, s. 10

krevní oběh. Dýchání se stává pravidelným, hlubším a delším, čímž se vydatněji okysličuje krev a urychluje se celková látková výměna. Zpěv značně zlepšuje kvalitu dětské řeči, její emocionální výraz i hlasovou kulturu, která se projevuje v bohatství výrazové modulace, ve výraznější melodické linii řečové intonace a v lepší výslovnosti. Logopedové začínají používat zpěv také při terapii koktavosti. Zpěvem se rozvíjí citlivost vnímání, diferenciací sluchového analyzátoru, zlepšují se pohybové komponenty hlasového ústrojí a upevňují se fonačně akustické spoje. Vytvářením koordinace mezi hlasem a sluchem se urychluje vývoj procesu vyšší nervové činnosti: podráždění, útlumu, vytváření podmíněných reflexů a dynamické stereotypie.“⁵

⁵ SEDLÁK, F. Naučíme zpívat všechny děti?, 1967, s. 10-11

2 Organizace hudební výchovy v MŠ

Hudba doprovází předškoláka po celý den a je propojená skoro se všemi činnostmi dítěte v MŠ. Při ranních hrách si prozpěvují nebo mají puštěnou hudbu na CD, zpívají během řízené činnosti, na procházce či při oslavách narozenin a svátků.

2.1 Hudební výchova v MŠ v České republice

Vzdělávání na MŠ se řídí Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání (RPV PV) vydaným Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). „*RVP PV vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Tato pravidla se vztahují na pedagogické činnosti probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení. Jsou závazná pro předškolní vzdělávání v mateřských školách, v mateřských školách s programem upraveným podle speciálních potřeb dětí a v přípravných třídách základních škol.*

RVP PV stanovuje elementární vzdělanostní základ, na který může navazovat základní vzdělávání, a jako takový představuje zásadní východisko pro tvorbu školních vzdělávacích programů i jejich uskutečňování.

RVP PV určuje společný rámec, který je třeba zachovávat. Je otevřený pro školu, učitele i pro děti a vytváří tak podmínky k tomu, aby každá škola, resp. pedagogický sbor, jakákoli odborná pracovní skupina, profesní sdružení či každý jednotlivý pedagog mohli - za předpokladu zachování společných pravidel - vytvářet a realizovat svůj vlastní školní vzdělávací program.“⁶

Na Základě RVP PV každá MŠ vydává svůj školní vzdělávací program (ŠVP) a každá třída rozpracovává program třídní (TVP). Tyto programy jsou závazné pro výuku. Vzdělávací obsah je rozdělen do pěti oblastí (**Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost, Dítě a svět**). Výuka je rozdělena do tematických celků a integrovaných bloků. Tento systém umožňuje propojení oblastí, návaznost jednotlivých

⁶ Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. 1. Vydání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2006. s. 4 Dostupné z WWW: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf>.

celků jeden na druhý a pojmání vzdělávání ve všech oblastech jako celků nedělitelných. Při odstupu od osnov, jež byly základem pro výuku dříve, se učitelům i školám dává větší prostor pro kreativitu a seberealizaci. Na druhou stranu jsou na učitele v MŠ kladené vyšší nároky. Musí být ve všem kompetentní, ovládat nejen didaktické základy, ale být hudebně, dramaticky a pohybově nadaní, fyzický velmi zdatní a navíc mít i režisérské schopnosti pro vytváření scénářů školních besídek.

Pro hudební výchovu nejsou vyčleněné samostatné hodiny. Výuka je rozvržená mezi všemi vzdělávacími oblastmi a její délka a čas je zcela ponechán na individuální volbě učitele. Zákon nenařizuje hudební výuku svěřit kvalifikovanému učiteli hudební výchovy, jak tomu je v Rusku. Ovšem na některých soukromých MŠ takoví učitelé jsou, a to je jistě velký přínos pro děti.

Hudební výchova v RVP PV:

„Vzdělávací obsah je v RVP PV uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí. Hudební činnosti prostupují všemi oblastmi.

Dítě a jeho tělo: význam hudebních aktivit pro fyzické zdraví a pohodu, relaxaci i aktivizaci, rozvoj jemné i hrubé motoriky, manipulačních dovedností.

Dítě a jeho psychika: hudba podporuje duševní pohodu, psychickou zdatnost, vnímavost, vůli a city, rozvíjí řečové schopnosti a jazykové dovednosti, komunikaci, připravuje k výuce čtení a psaní, rozvíjí fantazii a tvořivost.

Dítě a ten druhý: hudební a hudebně pohybové hry dávají příležitost ke spolupráci, k nácviu sociálních rolí, k vytrvalosti a zodpovědnosti, k přijetí a dodržování pravidel, vedou k vytváření pozitivní vzájemné závislosti, dávají prostor k obdarování druhých, k uznání, ocenění a úctě.

Dítě a společnost: osvojování lidových písní, dětské hry, seznámení s uměleckými díly podporuje vytváření pocitu zakotvenosti ve společnosti, umožňuje dítěti prožít sounáležitost v menší či větší sociální skupině. Hudba je "dech duše" - nese duchovní hodnoty společenství.

*Dítě a svět: prostřednictvím hudebních činností a tradice se dítě seznámí s jinými kulturami, jazykem, hodnotami, přes zakotvení ve vlastní kultuře je provázeno cizími kulturami, je vedeno k toleranci.*⁷

Z výše uvedeného je patrné, že do jisté míry záleží na učiteli a úrovni jeho hudebních dovedností a také jakým stylem hudební výuku ve své třídě povede. Vyžaduje to velký zájem učitelky, odborné školení a tvůrčí přístup. Ve vzdělávacím obsahu pro hudební výchovu v MŠ nejsou vymezené specifické požadavky a výstupy rozdělené dle obtížnosti pro určité věkové kategorie (mladší, střední, předškolní). Hudební výchova již není cíl, ale jedna z metod vyučování, nástroj k dosažení cíle.

*„Současná proměna mateřských i základních škol ukazuje na nezbytnost zacházet s hudbou programově, vědomě, odborně, citlivě, a přitom všem s láskou a s radostí. Přijmeme-li současné změny v našich školách jako výzvu, pak se nemusíme o hudbu bát.“*⁸

2.2 Hudební výchova v MŠ v Ruské federaci

Dle federálního učebního plánu Ruské federace cílem hudební výchovy v předškolním zařízení je:

- **rozvoj hudebních schopností**
- **osvojení pěveckých a hudebně-rytmických dovedností, učit děti schopnosti cítit, chápat a vnímat hudbu**
- **rozvoj hudební tvořivosti**

Všechny uvedené cíle jsou úzce propojené. Jedním z hlavních cílů je vychovat osobnost schopnou emočně vnímat hudbu, hudební dílo, vypěstovat hudební vkus (estetická stránka). Věk 3-6 let je celkově pro rozvoj hudební kultury dítěte důležitý proto, že v tomto věku se formují základy pro úroveň hudební kultury na celý život. Pro plnohodnotný rozvoj komplexu hudebních schopností je nutná spolupráce pedagogů a

⁷ INFORMATORIUM 3- 8: časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD, 2006, roč. 2006, č. 2. s. 6-7

⁸ Tamtéž s. 7

rodičů dítěte. Zapojení rodičů do divadelních inscenací, hudebně-literárních besídek, organizace vzdělávacích přednášek pro rodiče.

Obdobně jako v ČR vzdělávací program pro předškolní zařízení je rozdělen do několika vzdělávacích oblastí. Ovšem hudbě je vyčleněné samostatné místo. Podrobně uvedené požadavky a klíčové kompetence, jimiž má dítě na konci předškolní docházky disponovat (pěvecké dovednosti, pěvecký repertoár, tituly k poslechu hudby, rytmické dovednosti, dokonce i základy čtení z not). Hudební výchova v MŠ se provádí profesionálním muzikantem, hudebním vedoucím (muzykalnyj rukovoditel). Jde o specifické povolání, vyžadující VŠ nebo SŠ vzdělání se zaměřením na předškolní pedagogiku, ale také profesionální ovládnutí hudebního nástroje (absolventi hudební fakulty na VŠ, vystudovaná konzervatoř, doplněná studiem předškolní pedagogiky, střední pedagogická škola se specializací hudební výchovy). Na jednu třídu týdně je vyčleněno 0.25 úvazku.

Učitel hudební výchovy spolupracuje s třídním učitelem, hlavně při výběru repertoáru k poslechu či zpívání. Podílí se na tvorbě třídního vzdělávacího programu. Hodiny se konají dvakrát týdně v jednotlivých třídách a vyžadují velkou přípravu ze strany učitele. Musí vybrat a nastudovat hudební materiál, který je třeba potom na vysoké umělecké úrovni předvést dětem. Dbá na dodržení zásad hlasové hygieny. Hudební vedoucí mimo jiné organizuje pro děti minimálně jednou týdně hudební pořady, kde seznamuje děti s hudebními nástroji, připravuje hudební hry zaměřené na rozvoj tvořivosti a hudební představivosti.⁹

Praktické zkušenosti naznačují, že popsaná praxe vede k nejlepším výsledkům a i obecně platí tvrzení mezi hudebními kolegy sbormistry, že ruské děti obecně zpívají dobře. Dětské pěvecké sbory, nejen ze ZUŠ ale i z řadových ZŠ se umísťují na světových sborových soutěžích na stupních vítězů a jsou známé jako velmi silní soupeři pro ostatní sbory.

⁹ Spravočnik muzykalnogo rukovoditelja. Moskva: ZAO MCFER, 2012, č. 1.

3 Hudební hluchota a sluchová představivost

V této kapitole se zaměříme na některé aspekty hudebního vnímání popsané v práci Borise Teplova „Psychologja muzykalnych sposobnostej“, v překladu „Psychologie hudebních schopností“. Pokusíme se na příkladu této práce ujasnit termín „hudebnost“ a její parametry tak, abychom mohli zjistit, nakolik pravdivý je obecný předpoklad, že dítě, které neumí správně intonovat nebo má nerozvinutý hudební sluch, je nehudební a neperspektivní pro hudební rozvoj. V teorii a praxi hudební výchovy dovednost zpívat, čistá intonace se zpravidla považuje za hlavní příznak hudebnosti žáka a je to indikace dobrého hudebního sluchu. Speciální výzkumy dokázaly, že schopnost zpívat není jediným indikátorem a důkazem hudební nadanosti. Mimo tohoto faktoru jsou i jiné příznaky.

Dle výzkumu B. Teplova jsou základními faktory hudebnosti:

1. Vyvinuté tonální citění, schopnost emočně rozlišovat durové a mollové stupnice, případně také cítit emoční expresivitu zvuků různé výšky.
2. Schopnost sluchové představivosti, libovolné sluchové představy směru melodie nahoru či dolů.
3. Vyvinutý hudebně-rytmický cit. Schopnost vyjadřovat hudbu pohybem.

B. Teplov dokázal, že schopnost čisté intonace je závislá na stupni rozvoje hudební představivosti, ale neméně důležitost při diagnostice hudebnosti dítěte má také vyvinuté tonální citění. Tyto výsledky výzkumu úplně vyvrací dosavadní obecné tvrzení, že dítě, které neumí zpívat je nehudební.

Další závěry Teplovova výzkumu jsou, že schopnost dítěte rozlišovat výšku zvuku se zlepšuje s věkem a může se vypěstovat na pravidelných hodinách hudební výchovy.

V předškolním věku neschopnost čistoty intonace neznamená, že dítě nemá hudební sluch a nebude zpívat v budoucnu. Tato schopnost může být úspěšně rozvinutá, stejně jako jiné hudební dovednosti.¹⁰

Z Teplovova výzkumu je patrná spojitost mezi čistotou intonace a rozvojem hudebních schopností. Především hudební představivosti, představivosti výšky tónu a tonálního citění. Při zkoumání příčin nedostatečně rozvinutého hudebního sluchu, obzvláště u

¹⁰ Viz blíže: TEPLOV, B. Psychologja muzykalnych sposobnostej, 2003, s. 25 - 32

nezpěváků, pojmenovával tento jev jako „hudební hluchota“. Došel k zjištění, že hlavní příčinou takové hluchoty je **naprostý nedostatek rozlišení výšky a barvy tónu**. „Osoby, trpící tak zvanou „zvukovou hluchotou“ nejen nemohou rozlišit různé výšky tonu, ale také nerozpoznají stejné tony z různých zvukových zdrojů“.¹¹

V praxi se dost často setkáváme s případy kdy tón, zazpíváný učitelkou a zvuk stejné výšky na klavíru, nebyl nezpěvákem označen za identický. Obvykle dítě nezpěvák, kterému se podařilo zopakovat zvuk podle hlasu učitelky, nebylo schopné intonovat dle nástrojů (klavíru, flétny, kytary). Pokud dítě slyší, že se mu nedaří, nedokáže ovládat svůj hlasový aparát, je často frustrované. Napodobování lidského hlasu jde snadněji, protože je to přirozené, od narození posloucháme maminčin hlas, její písňe, učíme se napodobovat řeč. Toto by měla každá učitelka mít na paměti a být především dobrým pěveckým vzorem.

B. Teplov také zdůrazňoval, že při rozvoji hudební představivosti je dobré zapojit i vizuální vnímání a spojit je. A obdobně jako řečové a sluchové vnímání je spojené s řečovou motorikou, hudební vnímání je úzce spojené s **vokální motorikou**¹² (představit si výšku tónu „zpíváním v duchu“ a pak ji napodobit hlasem, přitom doprovázet zpěv pohybem ruky). B. Teplov používal názorné tabulky, obrázky stupnice (jako schody), u menších dětí strom a větve, po kterých zvířátko šlo nahoru či dolů nebo přeskakovalo. B. Teplov byl přesvědčen, že nejlepšími výsledky je možno dosáhnout v syntéze zpěvu, hudební představivosti a názorným ukazováním podpořeným názornými obrázky. Cílem je aktivovat tak co nejvíce smyslů. Cvičení s nezpěváky založené na integraci ukazování směru melodie, výšky zvuku, velice rychle a účinně zlepší zvuko-výškové citění. Základy řečové motoriky a práci logopedů přenesl na zpívání. Vypracoval celou řadu intonačně sluchových cvičení speciálně zaměřených pro práci s nezpěváky. B. Teplov nazývá svoji metodu „pěstování sluchového vnímání“, základem, kterého je syntéza různých systémů vnímání: sluchového, vizuálního, kinestetického (pohybového). V práci s nezpěvákem je důležité zapojit všechny systémy.¹³

¹¹ Tamtéž s. 32

¹² Termín „vokální motorika“ navrhl B. Teplov a znamená dovednost ovládnání hlasového aparátu.

¹³ Viz blíže: Tamtéž s. 38-54

4 Psychologický vliv na žáka s „nehudebním sluchem“

Každý člověk na zjištění „nehudebního“ sluchu reaguje různě. Zatímco některým to nevadí, jiní se uzavřou do sebe a vznikají u nich pocity méněcennosti, vyhýbají se zpěvu a stydí se. Děti v předškolním věku ještě nemají vytvořené negativní hodnocení o svém případně falešném zpěvu, ale jsou svědky rozhovoru rodičů s ostatními, jak je hodnotí. Často si pak rodiče řeknou, že sami nemají hudební sluch, a že je jejich potomek po nich. Ve školách dříve platilo, že děti s nerozvinutým hudebním sluchem se vyřazovaly ze zpěvu, aby to nekazily ostatním. To ovšem problém nezpěváků vůbec neřeší. U mnoha dětí v ZŠ ovlivnil neúspěch ve zpěvu celkovou náladu žáka, vytratily se pozitivní emoce, jež zpěv přináší. Bohumil Kulínský píše: *„Dospěl jsem však k přesvědčení, že otázka „amuzikálního“ sluchu nekončí školní docházkou, ale zůstává aktuální i v praktickém životě, kde i nadále vytváří nepříznivé situace.“*¹⁴ V současné době, kdy již máme dostatek informací a studií odborníků, by se do procesu pěvecké výchovy měly zařazovat všechny děti. Cvičení pro rozvoj hudebnosti příznivě ovlivní hudební vývoj nezpěváků a ostatním dětem jen prospěje. „Nezpěváci“ vyžadují individuální péči, ale velká kapacita třídy to pedagožce dost často neumožňuje. U nápravy nezpěvnosti dětí v MŠ je velkou výhodou, že malé děti ještě nemají o svém zpěvu ukotvené negativní mínění, věří si. Proto by je paní učitelka měla motivovat a povzbuzovat k spolupráci a tím i rychlejší nápravě.

¹⁴ KULÍNSKÝ, B. Máte hudební sluch?: praktická studie nehudebního sluchu, 1964, s. 44

5 Faktory ovlivňující pěvecký výkon předškoláka

Bezesporu největší vliv na celkový rozvoj dítěte předškolního věku má jeho primární prostředí, především rodina a v neposlední řadě MŠ, kde dítě tráví většinu svého aktivního času. Týká se to i úrovně pěveckých dovedností.

1. **„Rodina:** První pokusy pěvecké reprodukce se uskutečňují pobrukováním dítěte ještě v kojeneckém období. V tomto období je poměrně rozvinutý sluch pro barvu hlásek, tzv. *témbrového – fonetického sluchu*, který může zpočátku kompenzovat nerozvitý hudební sluch (pro hudební výšku) a zprostředkovat první orientaci v jednoduché melodii. Proto má v tomto stadiu nesmírný význam **zpěv matky**, který je nejen *témbrově (barevně) příbuzný s hlasem dítěte*, ale vytváří i velmi příznivou emocionální situaci a motivaci k prvním napodobivým pěveckým pokusům dítěte.“¹⁵ V dnešní době jsou matky pracovně vytížené, což přispělo ke značnému omezení zpěvu v rodinách. „Zpěv matky, houpající své děťátko v náručí, nemůže nahradit sebedokonalejší zvukový nosič. Při poslechu reprodukováné hudby děti sice vnímají různé zvuky, ale „odosobněná“ vícehlasá hudba je pro ně složitá, nedokáží se v ní orientovat.“¹⁶ **Nedostatek zpěvu v rodinném kruhu** zabraňuje tomu, aby si děti vytvořily k písni emoční vztah a měly potřebu si zpívat samy pro sebe při práci, hrách a běžných činnostech.
2. **„Malá fyzická zdatnost a chybné držení těla.** Dětem často chybí přirozený pohyb, a tak jejich svaly nejsou potřebně elastické a výkonné. Shrbené tělo, zúžený hrudní koš, „propadlá“ prsní kost a snížená fyzická vybavenost omezují především dýchání.“¹⁷ Dýchání je místo hlubokého bráničního většinou pouze svrchní (dýchání horní částí plic), a nejčastější chybou je pak u dětí zvedání ramen. Zpěváci se nadechnou víc, než je ke zpěvu potřeba, dochází tak k většímu tlaku na hlasivky, jejich přílišné námaze. V horní části těla vzniká napětí svalstva, které se rozšiřuje na hrtan a čelist. Chybné držení těla –

¹⁵ SEDLÁK, F. Naučíme zpívat všechny děti?, 1967, s. 42

¹⁶ TICHÁ, A. Učíme děti zpívat, Praha: Portál, 2005. s. 12

¹⁷ Tamtéž. s. 12-13

zejména oslabení vzpřímeného držení páteře – a nedostatečná práce dechových svalů ve svém důsledku ochromují správné tvoření tónu. Narušují potřebnou souhru mezi dechem a hlasivkami.

3. **„Mluva na úkor zpěvu a nízká poloha mluvního hlasu, křik.** *Malé děti užívají zpočátku svůj hlas správně – tvoří ho na základě přirozené, ničím nerušené souhry dechu a hlasivek. Zkoušejí různé zvuky a snaží se napodobovat ty, které slyší ve svém okolí. V tomto raném období jejich hlas pracuje jako jeden celistvý orgán. S mlouvou však začnou používat nižší hlasovou polohu a s ní i hrudní znění. Pokud děti nezpívají (tj. neprocvičují vyšší hlasovou polohu), jejich hlas postupně ztrácí jas, lehkost a nakonec i schopnost tvořit vyšší tóny.“¹⁸* Při tvoření hlubokých tónů, jako při mluvení, kmitají hlasivky v celé jejich délce. Dochází tak k postupnému vytěsnění používání hlavového rejstříku (okrajové kmitání hlasivek). Pokud nedojde k včasné nápravě, dítě začne používat převážně hrudní hlas. Důsledkem je, že děti nemohou intonovat vyšší tóny, jejich zpěv se podobá mluvení, které je často označováno za „mluvozpěv“.

4. **Nesprávné pěvecké vzory a neodborné vedení dětí v MŠ**

V současné době jsme všichni obklopeni, až přetížení hudbou a zvuky. Televize, rádio, hudba je používána jako kulisa, dost často slyšíme nekvalitní texty a techniku zpěvu, bohužel se zároveň vytěsňuje přirozený hudební projev a dost často si děti přijímají za hudební vzor ten nesprávný, který častěji slyší kolem sebe (tvrdá ataka, křik, forsírování na převážně hrudním rejstříku). Takové zpívání dětskému křehkému hlasu škodí a narušuje hlasový aparát, dokonce jej může i trvale poškodit, dítě si tak zafixuje hrudní tvoření tónu, neumí pak zpívat v hlavovém rejstříku, lehce a průzračně, tenkým hláskem přirozeným pro dítě. V neposlední řadě ovlivňuje zpěv předškoláka **učitelka MŠ**. Zaprvé, svým vzorem, velmi často učitelky volí příliš nízkou polohu a odkazují tak dítě k používání pouze hrudního rejstříku. Zadruhé, pro nedostatek odborné kvalifikace v pěvecké výchově pobízejí děti, aby zpívaly příliš silně. „Zvýšený počet „bručounů“ se vždy objeví v odděleních, kde učitelka zpívá příliš silným a

¹⁸ Tamtéž s. 16

*hlubokým hlasem, nebo kde svou hlasitou hrou na klavír překrývá zpěv dětí (ty se neslyší). Zpěv dětí se nezlepšuje, není- li cvičena sluchová pozornost a rozvíjen hudební sluch. Hlas a hudebnost jdou u malých dětí vždy ruku v ruce, nelze je od sebe oddělovat. Zlepšením zpěvního hlasu se zákonitě zkvalitní i mluvní hlas dětí.*¹⁹

Galina Stulová rozděluje nezpěváky na dva typy, k tomu se také přiklání Alena Tichá: **1)** děti, **kteří „slyší“**, **mají rozvinutý hudební sluch**, ale neumí ovládat svůj hlasový aparát; **2)** děti, **kteří mají nedostatečný hudební rozvoj**, nerozvinutý hudební sluch a diferenciaci výšky tónů. Náprava takových dětí je obtížnější a zdlouhavější. Vyžaduje velkou dávku trpělivosti a pozitivního přístupu.

Nelze říci, že by se na našich MŠ zpívalo málo. V praxi se však ukazuje, že jde převážně o povrchní odzpívání písní, bez cíleného rozvoje pěveckých dovedností. Není věnována dostatečná péče dechové složce při rozezpívání a frázování, měkkému nasazení a volnému tvoření zpěvního tónu, intonační stránce písně. Děti většinou zpívají kolektivně a velmi často s velmi hlasitým klavírním doprovodem (neslyší se). Aktuální je nedostatek písní v repertoáru MŠ o malém tónovém rozsahu (2-4 tóny). V průběhu docházky do MŠ se děti učí mnoha písním, avšak při vstupu do ZŠ se ukazuje, že v drtivé většině nemají vytvořený trvalý písňový repertoár, je to dané tím, že učitelky se po besídkách k písním obvykle nevracejí a to je velká škoda.

¹⁹ Tamtéž s. 13

6 O problému nezpěváků ve starší odborné literatuře

V české odborné literatuře najdeme řadu publikací o pěveckém umění, hlasu, zpěvu a různých metodikách, nicméně ve většině případů se problematice nezpěvnosti u dětí a obzvláště pak u dětí předškolního věku věnují jen okrajově. Pro učitelku mateřské školy, rozhodne-li se problematikou zabývat, bude velmi obtížné a časově náročné vyhledat vhodnou literaturu, také její praktické použití bude vyžadovat odbornou znalost. Po prozkoumání stavu naší literatury v současné době, přestože existuje poměrně velké množství zpěvníků pro děti a příruček pro učitelky, jsem k svému překvapení našla jen několik článků v časopisech Cantus a Hudební výchova, několik málo starších prací z minulého století, kde je o nezpěvácích zmínka. V roce 2005 byla vydána velice pěkná a povedená příručka Aleny Tiché - Učíme děti zpívat, která je velmi cenná, zabývá se hlavně prací s nezpěváky, je v ní spousta cvičení a příkladů, které pomohou ke zlepšení a rozvoji pěveckých dovedností, avšak pro řadovou učitelku mateřské školy může být složitá, hlavně tím, jaká cvičení vybrat a jak je seřadit tak, aby dala požadovaný efekt.

V české literatuře je na problém poklesu hudebnosti žáků často upozorňováno. Už první ojedinělé články (A. Cmírala, Ot. R'odla, foniatra MUDr. M. Smeemana) se najdou ve starších hudebních časopisech.²⁰ Na pěvecky nerozvinuté děti bylo upozorňováno celou řadou pedagogů a vznikaly pokusy o nápravu nezpěvnosti.

V 50. letech se u nás nejvíce k tématu hudebně zaostávajících dětí obracel vysokoškolský profesor katedry hudební výchovy na PF MU v Brně. Byla vydána celá řada článků v časopise Hudební Výchova.²¹

František Lýsek vybudoval vlastní metodiku, kterou sestavil na základě dlouholetého výzkumu. Věřil, že s nezpěváky se dá úspěšně pracovat a zlepšovat pěvecké dovednosti systematickou a pravidelnou výukou.²²

²⁰ SEDLÁK, F. Naučíme zpívat všechny děti?, 1967, s. 27

²¹ Časopis „Hudební výchova“ pro hudební a obecně estetickou výchovu se vydává od roku 1953.

²² LÝSEK, F. Hudebnost a zpěvnost mládeže ve světle výzkumu, 1956.

Olga Pragová také upozorňuje na důležitost pěvecké výchovy již od 1. třídy ZŠ. Doporučuje přezkoušení dětí a rozdělení na skupiny dle úrovně jejich pěveckých dovedností a hudebnosti. Skupiny: a) s normálním hlasovým rozsahem, b) s neurčitým a rozkolísaným hlasem, c) s neschopností pěvecké reprodukce. Při hlasovém rozvoji vychází z primárních pěveckých tónů a transpozic písní a pokouší se současně o reprodukci vyšších tónů. Všechna cvičení motivuje hrou. V roce 1962 vydává i speciální metodickou příručku hudební výchovy pro 1. ročník ZŠ, kde jsou zařazena i cvičení pro „bručouny“.²³

V 60. letech minulého století pražská pedagožka Karla Dvořáková – Millerová zorganizovala oddělení „nápravného zpěvu“ (r. 1955), které navštěvovalo přes 100 dětí z celé Prahy. Základem její metodiky bylo vytvoření pozitivního a přátelského vztahu s dětmi, čímž se odbourávaly psychické zábrany pěveckého projevu. Zpočátku se zaměřovala na aktivaci hrtanového svalstva – artikulační a dechovou přípravu. Rozvíjela zároveň i hudební sluch. Dobré výsledky byly zaručeny i tím, že se pracovalo v malých skupinách nebo individuálně. Bohužel tato metodika nenašla širšího uplatnění, nedá se zcela aplikovat v ZŠ vzhledem k počtu žáků ve třídě.²⁴

Oldřich Dolanský, brněnský pedagog, se detailně zabýval problematikou nezpěváků a byl toho názoru, že je potřeba věnovat se pěvecky zaostávajícím dětem hned od začátku školní docházky, ještě v první třídě. Za hlavní příčinu nezpěvnosti považoval nedostatečnou intonační přípravu. Sestavil řadu cvičení, která byla zaměřena na práci s dechem a rozšíření rejstříku nejprve nahoru, a poté dolů. V rámci svého výzkumu v roce 1975 zorganizoval experiment na 25 brněnských základních školách. Učitelé hudební výchovy vedli po předchozím proškolení zájmové útvary pro nápravu nezpěvnosti u dětí 1. tříd. Skupiny dětí nepřesahovaly počet 15 žáků. Po roce takovéto nápravy byly výsledky velmi uspokojivé, téměř všechny děti dokázaly čistě intonovat píseň, minimálně s oporou kolektivu, některé dokonce i samostatně. O. Dolanský věřil, že lze úspěšně rozezpívat všechny děti. Vyzýval pedagogy, aby se především v 1. třídě zaměřili v hodinách HV na rozezpívání žáků, protože čím jsou děti starší, tím je náprava

²³ SEDLÁK, F. Naučíme zpívat všechny děti?, 1967, s. 28

²⁴ Viz blíže: Tamtéž s. 28

těžší. Přestože byly výše zmíněné nápravné útvary úspěšné, pro nedostatek financí byly tyto kroužky obnovení zpěvu zrušeny.²⁵

V 80. letech minulého století byl Luděk Zenkl po úspěchu Oldřicha Dolanského motivován a připraven rozezpívat všechny děti. Měl dokonce záměr zavést nápravné zpívání jako předmět na všechny základní školy. Podpořila ho i celá řada pedagogů, kteří se nápravou nezpěváků zabývali a zabývají, František Sedlák, Oldřich Dolanský, a Alena Tichá – naše současná přední pedagožka v práci s nezpěváky.

V době komunismu byla spolupráce hudebních pedagogů ze zemí východního bloku velice aktivní. Díky ní poznáváme celou řadu zajímavých metodik předních sovětských pedagogů sbormistrů, o nichž je napsáno v české literatuře. (Alexandr Maslov, Ivan Ponamarkov, Olga Apraksina, Nina Orlova, Dmitrij Ogorodnov, Věra Beloborodova, Gennadij Ravvinov, Anatolij Lukanin). Níže uvedené způsoby práce s nezpěváky se používaly těmito pedagogy v průběhu let 1913-1972. Řada ruských pedagogů kritizovala postup, kdy špatně zpívající žáci byli vyloučeni z pěveckého procesu. Tak například A. Maslov po přezkoušení kolektivu dětí určil děti špatně intonující, které se podrobily lékařské prohlídce: kontrole sluchového aparátu a hlasového orgánu. Zjistilo se, že u většiny falešně intonujících dětí odchylky od normy z lékařského hlediska nejsou. A. Maslov nejprve doporučuje:

- a) Zachytit výšku tónu, která je pro dítě přirozená (primární tón)
- b) Zazpívat v této výšce jednoduchou písničku v rozsahu 1 tónu
- c) Postupně rozšiřovat rozsah přidáváním jednotlivých tónů²⁶

Fascinující je, že i po sto letech je tato Maslovova metoda stále používána a je řazena mezi metody přední a účinné.

Ve 30. letech 20. století na základě této metody učinil rozsáhlejší pokus další přední pedagog, docent moskevské konzervatoře I. Ponamarkov. Hudebně zaostávající žáky vyčlenil z vyučovacího procesu a věnoval se jim individuálně 30 min. jednou týdně. Po dvou měsících žáci zpívali správně a mohli se připojit ke své třídě. Obdobně jako A.

²⁵ Viz blíže: DOLANSKÝ, O. Problematika žáků pěvecky zaostávajících, 1981, s. 8-12

²⁶ Viz blíže: MASLOV A. Metodika penija v načalnoj škole, osnovannja na novějšich dannyh eksperimentalnoj pedagogiki, 1913

Maslov zjistil, že primární tóny jsou u těchto dětí na hranici malé a jednočárkované oktávy, hlas je posazen nízko. Snažil se u dětí vytvořit emocionální vztah k písni, zapojil pohyb ruky při zpěvu. Cenný je jeho poznatek, že hudební rozvoj těchto dětí je nutno řešit spoluprací s odbornými lékaři a že falešně zpívající žáci nesmí být vyřazováni z aktivního zpěvu. Specifikou Ponamarkovovy metody je, že zpočátku nabízená cvičení neměla určený rytmus a později jednoduchý rytmický vzorek. Je to nesporně velice důležitý detail, protože pro nezpěváka je velice těžké se soustředit na správnost dodržení rytmu a intonaci zároveň.²⁷

Názoru, že náprava nezpěvnosti má být prováděna v komplexní spolupráci s pedagogy, lékaři a psychology byl i Jurij Sedych (z Petrohradu) - podle jeho názoru, aby byla práce pedagoga v tomto směru úspěšná, musí učitel ovládat individuální metody práce. Neustále aktivizovat zaostávající žáky, dávat jim úkoly navíc, odpovídající jejich pěveckým schopnostem, posazovat je blíže k sobě. Stejně jako A. Maslov i I. Ponamarkov vycházel z primárního tónu, kterým je podle něj u většiny dětí f1.²⁸

Někteří učitelé (A. Lukanin, G. Rabbinov) se zabývali úplně opačnou technikou a obraceli se k vysokým tónům, které nezpěváci nedokázali zazpívat. Jejich výzkumy prokázaly, že mnohé z dětí mají nízkou řečovou intonaci, kterou přenáší na zpěv. Vzniká tak „mluvozpěv“. Rozvíjení hlasu dosahovali atakou vysokých tónů a používáním hlavového rejstříku. Také se přesvědčili, že schopnost dětí hovořit vyšším hlasem pomáhá při zpěvu ve vyšších polohách.²⁹ Praxe ovšem ukazuje, že ne vždycky je tahle metoda účinná (obzvláště v těžkých případech). Spousta „bručounů“, jak se nepřesně intonujícím dětem někdy říká, nedokáží nebo nemohou mluvit ve vysokém rejstříku. Není dosažen efekt záměny mluvení ve vyšších polohách za zpěv. Tento způsob je vhodné používat individuálně, dle fyziologických možností dítěte.

Podrobněji se zabývala rozvojem pěveckých dovedností Věra Beloborodová (vědecká pracovnice Institutu umělecké výchovy v Moskvě). S nezpěváky pracovala samostatně

²⁷ Víz blíže: PONAMARKOV, I. Zanatija penija s detmi, ne imejušego dostatočnogo myzykalnogo slucha, 1954, s. 28-45.

²⁸ SEDLÁK, F. Naučíme zpívat všechny děti?, 1967, s. 25

²⁹ Víz blíže: Tamtéž s. 25-28

po vyučování celé týdny. Zpočátku používala klasickou metodu primárních tónů, brzy však zjistila, že je pro její skupinu žáků tato metoda málo účinná, a proto se obrátila k vysokým tónům a jejich postupnému snižování k primární poloze. Vyzorovala, že děti během přestávky, kdy mají možnost vyjadřovat své emoce a city přirozeně (křik, smutek, radost - smích), používají vysoké tóny – a dospěla tak k závěru, že každé fyzicky zdravé dítě má anatomicko - fyziologický předpoklad pro zpěv v celém rozsahu. Zároveň kladla velký důraz na rozvoj hudebního sluchu, a protože hlasový orgán není vidět, snažila se naučit děti, aby si uvědomovaly fyziologický pocit při tvoření vysokých tónů.³⁰ Tento způsob práce (napodobení zvuku přírody, zvířat) je velice rozšířen v současné době a dětmi je vždy oblíben (zkušeností z vlastní praxe a jiných kolegů, se kterými si sdílíme zkušeností na pravidelných setkání klubu sbormistrů), stejně tak i techniky A. Maslova. Ovšem pro dosažení pozitivních výsledků se vyžaduje dost dlouhý trénink a vytrvalost, jak ze strany učitele, tak i žáka. Pozitivní je divadelní prvek v nabízených cvičeních V. Beloborodové. Jde o všemožné písničky – povídky, písničky – hry, hříčky atd.

Zajímavé doporučení pro práci s nezpěváky nabízí O. Apraksina a N. Orlova³¹:

- a. pokud žák „bručí“ nebo zpívá pouze na dvou – třech tónech, je třeba upoutat jeho pozornost k vyšším tónům.
- b. pro rozvoj sluchového vnímání nezpěváků je vhodné používat tóny přiměřené hlasitosti ve střední poloze (e1- h1).
- c. v případě nedomykání hlasivek, chronického chraptění zpívat s žákem pouze v pianissimu a primární tónině. Postupně se vypěstuje správné používání hlasového aparátu a rozšíření rejstříku.
- d. při práci s jednohlasou melodií (unisono) je vhodné zařadit do rozezpívání cvičení s jednoduchou melodií jdoucí postupně nahoru a dolů.

³⁰ Viz blíže: BELOBORODOVA, V. Razvitije muzykalnogo slucha učašichsa I klassa, 1965, s. 13 - 38

³¹ Viz blíže: APRAKSINA, O., ORLOVA N. Vyjavlenije neverno pojušich dětej i metody zanatij s nimi, 1975, s. 12-22

- e. je prospěšné vyvolávat ke společnému zpívání pěvecky slabšího a silnějšího žáka. *„Když si dítě poslechne správně zpívajícího spolužáka, a pak dostane možnost zazpívat s ním společně, jeho intonace se zlepší“.*³²

Autorky se také zmiňují o umístění nezpěváků během pěvecké hodiny. Doporučují je dávat do první řady, blíže k učitelce a klavíru. Za prvé má tak učitelka možnost kontrolovat čistotu intonace dětí. Za druhé může být jednou z příčin nepřesné intonace špatný sluch dítěte, a tak usazením blíže ke zdroji zvuku, je možné značně zlepšit kvalitu intonace. Za třetí, nezpěváci sedící v první řadě mají možnost za sebou slyšet čistě zpívající děti.

S těmito doporučeními souhlasím a používám je v praxi, doplním jen, že účinné je také občas usazovat do první řady společně s nezpěváky i dobře intonující děti. Ne úplně souhlasím s názorem bodu „e“. Může se stát, že dítě po společném zpívání s vyspělejším žákem, tedy nezpěvák, který slyší, ale zatím není schopen koordinace svého hlasového aparátu, ztratí jistotu a naději, že se mu zpívání také povede tak dobře. Na začátku procesu nápravy jsou nevhodnější sólové projevy individuální.

Problémy nezpěváků v mateřské škole řeší Valentina Krasovskaja. Zdůrazňuje přiměřenost rozsahu písní na tomto stupni a hudební činnost motivuje hrou. Upozorňuje na nutnost vytvoření přátelské atmosféry. Používá ve své práci následující způsoby:

- a. zvukové napodobení (kukačka, sova, atd.)
- b. cvičení – povídky s použitím zvukových napodobení³³

Způsob popsáný v bodě „b“ není dostatečně rozšířen, ale v praxi se ukázal jako velice efektivní a dětmi oblíbený. Děti zaujme a vzbudí jejich pozornost, proto napodobení zvuku vykonávají přesněji a s větší chutí. Navíc s tímto cvičením spojené pozitivní emoce se přenáší i na další podobná hlasová cvičení.

³² Tamtéž s. 19

³³ Viz blíže: KRASOVSKAJA, V. Zanatija po peniju s nepojušimi detmi. Trudy Vserossijskoj naučno-praktičeskoj konferencii po doškolnomu vospitaniju, 1952, s. 245 - 254

Známý pedagog-muzikant Dmitrij Ogorodnov ve své knize nabízí následující způsoby práce s nezpěváky:

- a. zpívání na slabiku „u“ staccatto, melodie postupující nahoru a přechodem na legato
- b. podpora zpěvu názorným ukazováním ruky
- c. střídání zpěvu učitele a žáků (hra na ozvěnu)
- d. pro zlepšení intonace přikrytí dlaní jednoho ucha. Tento způsob byl považován D. Ogorodnovem jako nejvíce osvědčený v práci s nezpěváky.³⁴

Z výše nabízených metod se dá při práci s nezpěváky pochybovat snad pouze o účinnosti způsobu a., protože tento cvik je spíše vhodný pro uvolnění spodní čelisti než na nápravu intonace. Koordinace pěveckého aparátu není koordinací sluchu s hlasem.

Závěrem této části je shrnutí popsaných osvědčených metod práce s nezpěváky v předchozích letech (do roku 1980):

- a. zpívání - základní cvičení v rozsahu dvou až tří tónů v primární výšce, zpočátku bez rytmu, později v jednoduchém rytmickém provedení
- b. postupné zvětšování hlasového rejstříku směrem nahoru přidáváním tónu k primárnímu
- c. probouzení hlasového rejstříku pomocí vysoké řečové intonace a její integrace do zpěvu
- d. zvukové napodobení různých zvuků (ptáci, zvířata, vrčení strojů, zvuky lesa)
- e. divadelní prvky v hlasových cvičeních (hudební pohádky, povídky, příběhy)
- f. zpívání nezpěváků společně s dobře intonujícími žáky
- g. střídání hlasových cvičení na různé kombinace slabik
- h. zakrytí jednoho ucha dlaní

³⁴ Viz blíže: OGORODNOV, D. Muzykalno-pevčeskoje vospitanije detej v obseobrazovatelnoj škole, 1972, s. 152

Většina autorů se shoduje na tom, že s hlasovými cvičeními s nezpěváky je vhodné začít po zjištění primárních tónů (pohodlné výšky, kterou nezpěvák zvládne bez námahy intonovat) a postupným rozšířením rejstříku směrem nahoru. Ve výše zmíněných metodikách zmínky o propojení hlasových cvičení s názornými ukázkami a smyslovým vnímáním jsou novátorské. Tento nový přístup otevírá nové možnosti a nový prostor pro práci s nezpěváky. Všichni výše zmínění pedagogové se shodují na tom, že náprava musí začít co nejdříve a to ještě na prvním stupni ZŠ, nejlépe v 1. třídě. Bohužel časové možnosti pedagogů jsou omezené a učební plány nepočítají s hodinami pěvecké výchovy - nápravou navíc. Tak se stává, že většinou, pokud učitel dosahuje dobrých výsledků, je to díky jeho nadšení, zájmu a dobrovolné práci. Dá se předpokládat, že mnohem snadnější je prevence nezpěvnosti a případná náprava, pokud je možné, tak ještě v mateřské škole, kde má učitel dostatek času a volnější režim. Děti jsou v tomto věku jako „nepopsaný list“, ve většině případů ještě nemají o svém zpěvu negativní mínění a rády se učí. Na tuhle věkovou skupinu dětí by bylo třeba se zaměřit s prevencí nezpěvnosti.

7 **Nové možnosti práce s nezpěváky - současné metodiky na základě rozvoje smyslového vnímání**

V následující části se budu podrobněji zabývat nejzajímavějšími aspekty nejvíce osvědčených předních metodik, zaměřených na práci s nezpěváky v Rusku. Metodiky jsou zaměřené na celkový hudební rozvoj pomocí smyslového vnímání. Otevírá se prostor pro nové možnosti a efektivnější pomoc dětem „bručounům“.

7.1 **Karaseva Marina - Intonace – psychotechnika rozvoje hudebního sluchu**

Knihu otevírají tyto slova autorky: *„Kniha, kterou máte před sebou, je o hudbě a jejím sluchovém vnímání člověkem, o zákonitostech a zvlátnostech hudebního slyšení, o intonaci, zapamatování si a mnohém dalším, které má v sobě předmět intonace. Tato kniha je o tom, jak obohatit vnitřní sluchovou realitu, rozšířit svoji individuální „sluchovou mapu“, prohloubit proces hudebního vnímání tak, aby byl více pružný“³⁵*

Tato metodika je nová a zajímavá tím, že jsou v ní představeny metody založené na rozvoji především třech smyslových systémů vnímání:

- **Vizuální (zrakový)**
- **Auditivní (sluchový)**
- **Kinestetický (pohybový, do jeho odvětví patří také pohybová, chuťová, čichová paměť ale i emoce)**

Velice užitečná je kombinace metod a zapojení všech smyslů. Například zpívání písní, jejichž melodie bude znázorněná notovým zápisem či schématem (aktivizace vizuální), směr melodie doprovodit pohybem ruky, ukazování krátkých a dlouhých tónů pohybem ruky, vše napomáhá ke zlepšení přesné intonace, hudebního sluchu, rychlejší reakci a snadnější orientaci při čtení z not.

M. Karaseva ve své práci zdůrazňuje, že při práci s nezpěváky se tradičně aktivuje převážně jeden ze systémů smyslového vnímání – sluchový. Proto se na hodinách

³⁵ KARASEVA, M. Solfedžio – psychotechnika razvitija muzykalnogo slucha, 1999, s. 5

zpěvu rozvíjí především intonační sluch (rozpoznání výšky tónu). Nicméně rozvoj celkového hudebního sluchu je hlavním cílem, ostatní dovednosti jej doplňují.³⁶

Nezpěváci mají specifické hudební vnímání, proto potřebují sestavy cvičení zaměřených na aktivaci sluchového a vizuálního vnímání. Práce je zdoluhavá a vyžaduje velkou dávku trpělivosti především ze strany pedagoga, pozitivní přístup, povzbuzení žáka a ukotvení jeho sebejistoty.

M. Karaseva proto zařazuje i cvičení pohybová (uvolnění těla, správné držení těla), jako další pomůcky široce využívá ilustrace a obrázky, využívá nahrávky – práce s mikrofonem a zpětná vazba.

V Česku se podobné problematice věnoval již v 60. letech B. Kulínský, provedl rozsáhlou studii o „amuzikálním sluchu“. Zdařile zařazoval vizuální systém vnímání při práci s dětským sborem.³⁷

Ve studii M. Karasevé je zdůrazněná důležitost a význam vizuálního vjemu při nápravě nezpěvnosti. Nedostatečně rozvinutý hudební sluch (nehudební sluch) je daný menší citlivostí zvukového vjemu, proto je zbytečné spoléhat se na tento nerozvinutý smysl a neaktivovat ostatní (např. zrak). M. Karaseva navrhuje seznámit děti se základy hudební teorie. Pro MŠ je samozřejmě nutné přizpůsobit vše věku dětí, např. zkoušet vypěstovat reakce na grafické znaky (šipky, obrázky). Praxe potvrdila, že orientace na zrakové vjemy se ukázala jako nejúčinnější prostředek pro zvládnutí rozpoznávání výškových rozdílů tónů. Potvrdilo se také, že pomocí grafického znázornění písni (notového zápisu, grafu, obrázků ptáčků ukazujících směr melodie) děti zpívají intonačně přesněji než úplně z paměti. Teprve po dalším procvičení intonace podle názorných pomůcek bylo možné očekávat menší závislost na zrakovém vjemu a větší spolehnutí na hudební paměť. Tak zrak pomáhá sluchu.

Pro odstranění intonační labilnosti považuje M. Karaseva za důležité ovládnutí durové stupnicové řady. Čím je melodie bližší nepřerušované stupnicové řadě, tím je pro dítě snazší a lépe se zapamatuje. Tuto durovou stupnicovou řadu označuje jako ideální pro práci především s nezpěváky, díky ní totiž získají orientaci v púltónové soustavě, která dělá nezpěvákům největší potíže. Intervalové skoky jsou pak pro nezpěváky skoro

³⁶ Viz blíže: Tamtéž, s. 10-23

³⁷ KULÍNSKÝ, B. Máte hudební sluch?: praktická studie nehudebního sluchu, 1964, 81 s.

nezdolatelnou překážkou, vyžadují větší soustředěnost a pozornost, lepší ovládní hlasového aparátu a rozvinutý hudební sluch, proto se zařazují do práce až poté, co jsou zvládnuté melodie se 2-3 tóny.

7.2 Stulová Galina - Rozvoj dětského hlasu v procesu učení zpívání (od narození do 10 let)

Galina Stulová je profesorka a doktorka pedagogických věd, v současné době je vedoucí katedry zpěvu a sbormistrovství Moskevské státní pedagogické univerzity. V knize zkoumá otázky teorie a metodiky rozvoje dětského hlasu od „narození do 10 let“.³⁸ Dané téma je detailně prostudováno a zabývá se rozvojem dětského hlasu pomocí různých věd (estetiky, pedagogiky, fyziologie, akustiky, psychologie atd.), tímto rozsahem je práce velmi cenná. Kniha je určena především učitelům hudební výchovy, sbormistrům dětských pěveckých sborů či studentům pedagogických fakult. Výška primárních tónů a primární rozsah je jednou z nejvíce diskutabilních otázek moderní dětské metodiky. Praxe pedagogů ukazuje, že primární tóny jsou pro každé dítě individuální a mohou se nacházet v hrudním, smíšeném (středním) a hlavovém (falzetovém) rejstříku. Vědecký důkaz o individuálních primárních polohách je popsán ve výše zmíněné studii G. Stulové. Vytvořená metodika vokální výchovy dítěte používá všechny hlasové rejstříky (hrudní, smíšený, hlavový), které se dítě v procesu výuky od jednoduchého k složitějšímu učí postupně ovládat. To znamená od primárních rejstříků (hlavového či hrudního pro dané dítě) k smíšenému. G. Stulová navrhuje „*v individuální práci s dítětem vycházet z primárních tónů a při kolektivní práci zvolit optimální rozsah přijatelný pro všechny*“.³⁹

G. Stulová prostudovala způsoby tvoření tónů již od narození, tvrdí, že dítě je schopno napodobovat dospělého již kolem 5. měsíce. Všestranný rozvoj dítěte, ovládní řeči a také jeho pěvecké dovednosti jsou těsně spojené s intenzitou interakce s dospělým. Nejdůležitější pro rozvoj řeči a zpěvu autorka uvádí věk od 0 do 4 let.

G. Stulová provedla rozsáhlou studii v moskevských ZŠ, aby zjistila, kolik dětí na 1. stupni nezpívá, jaký používají rejstřík a zda má používání rejstříku vliv na čistotu

³⁸ STULOVA, G. Razvitije detskogo golosa v procese obučenija peniju, 1992

³⁹ Tamtéž s. 106-108

intonace. Bylo vyzkoušeno 600 dětí. Zjištěno bylo, že u dětí 1. - 3. tříd se setkáváme s používáním všech rejstříků. Děti s čistou intonací a hudebně rozvinutým sluchem používají převážně hlavový rejstřík, nebo smíšený a hlavový. Ojedinele se autorka setkala s čistou intonací při používání hrudního rejstříku (pouze 2 % zúčastněných dětí). Naopak se potvrdil předpoklad, že děti, které měly aktivní pouze hrudní rejstřík, byly nezpěváci, jejich zpěv se podobal mluvení („mluvozpěv“) a většinou měly i nedostatečné hudební rozvinutí s labilním hudebním sluchem. Ani jedno dítě se špatnou intonací nepoužívalo hlavový rejstřík. Toto zjištění bylo velmi cenné a posloužilo jako základ pro další práci s nezpěváky. Rozvoj hlasového aparátu dítěte je spojen především s rozvojem řeči, tu dítě nejvíc procvičuje denně. Intonační rozsah běžné řeči je umístěn v hrudním rejstříku, proto je pro dítě přirozený. Hlavový rejstřík je také v naší řeči aktivně zastoupen vyjádřením emocí (radost, smutek, leknutí, údiv, zlost), takže je také přirozený pro každého člověka. Používání krajních rejstříků je specifické pro děti v rozmezí 5-7 let věku, starší děti ve své řeči používají smíšenou fonaci, jejich pěvecký hlas je výš než řečový hlas. Pro zpěv je nejsložitější najít zlatý střed a volně se v něm pohybovat. Závěry rozsáhlé a dlouholeté studie jsou:

- Ve hlavovém (falzetovém) rejstříku je snadnější dosáhnout čisté intonace
- V rejstřících pro dítě přirozených je intonace přesnější než ve smíšeném rejstříku
- Neschopnost intonovat jednoduchou melodii se vyskytuje nejčastěji u dětí, které používají pouze hrudní rejstřík (hlas je monotónní, bez intonačních zdvihů). Řečová fonace se zautomatizuje a je používána automaticky i pro zpěv. Dítě neumí ovládat svůj hlasový aparát a nedokáže sebe přimět k reprodukci vysokých tónů. O takových dětech říkáme, že nemají koordinaci mezi sluchem a hlasem.⁴⁰

Podobně jako A. Maslov i G. Stulová, pro počáteční práci volí rozezpívání a zdolání jednoduchých písní v primární tónině, postupně rozšiřuje rozsah směrem nahoru. Pro děti, které hudebně dobře slyší, je také dobré spontánní nahození hlavového rejstříku (pomocí různých her). Dítě je často samo překvapené, že má neobvykle tenký hlas.

⁴⁰ Viz blíže: Tamtéž s. 124-136

Takový způsob tvoření tónu je nutné stále opakovat, dokud nebude pro dítě během zpěvu automatické. Děti mají z nového úspěchu velkou radost, najednou se jim to povedlo a vlastně to ani nebylo těžké. Mění se i psychologický postoj dítěte ke zpěvu i svému vlastnímu hudebnímu projevu. Věří si. Chtějí samy pořád zpívat a trénovat svůj „nový hlas“. G. Stulová přirovnává pocity z objevení zpěvného hlasu k první samostatné jízdě na kole nebo zdolání skoku z výšky. V otázce rozsahu dětského hlasu je nejvíce debat. G. Stulová předpokládá, že rozsah dítěte ve věku 5-8 let může být i dvě oktávy.

Studie G. Stulové dokazuje, že náprava nezpěváku je zdařilá a rychlejší u dětí mladších (do 8 let). Po 10. roce je náprava velmi obtížná a zdlouhavá.

Prokazatelně však hudební výchova pozitivně přispívá k celkovému rozvoji dítěte. Metodika G. Stulové je shrnuta do následujících **didaktických principů**:

- Všestranná výchova a všestranný rozvoj
- Vědomá a tvůrčí aktivita žáka, rozvoj vědomého postoje k učení, hudební tvořivost, poznání, že je třeba překonat obtíže v procesu učení
- Přiměřené nároky na žáka
- Systematické a návazné učení
- Skupinové učení s přihlédnutím k individuálním potřebám a schopnostem žáků

G. Stulová ve své praxi používá rozsáhlý počet metod a způsobů v pěvecké výchově:

Koncentrická metoda: (poprvé zavedená Michailem Glinkou v r. 1856, byla sestavená pro dospělé zpěváky, G. Stulová přizpůsobuje cvičení dětem)⁴¹ založená na zpěvu vázaně (legato) s vokalizací na „a“ a se stabilní dynamikou bez akcentu. Dbá se na artikulaci, správnou polohu rtu a jazyku při zpěvu, právě toto určuje barvu hlasu a vokální fonaci.

Fonetická metoda: jedna z hlavních metod při pěvecké práci. Pomáhá naladit dětské hlasy na určitý typ rejstříku. Zpočátku je práce postavena na vokalizaci čistých hlásek (A – E – I – O – U), zpívá se zásadně legato, měkkým hlasem, fixuje se orientace v daném rejstříku.

⁴¹ M. Glinka je zakladatelem ruské pěvecké školy. V 1856 r. vydává příručku Škola penija dla soprano.

Kombinovaná: ilustrace, slovo, reprodukce: interakce učitele a žáka, vysvětlení proč zařazuje určité cvičení, čemu prospívá, kladení otázek a společné hledání řešení, názorné ukázky (hlasem, poslechem hudby či zpěvu z CD přehrávače, ilustrace, karty, plakáty, knihy)

Tvořivé metody: metoda vnitřního zpěvu, aktivuje sluchové vnímání, trénuje hudební paměť, tato metoda je nejvíce efektivní při spojení sluchového a vizuálního vnímání (ilustrativní pomůcky – notový zápis, orientační schémata, obrázky, mimika učitelky, způsob artikulace, dýchání učitelky)

Metody porovnání a evaluace: děti se učí hodnotit hudební projev, estetickou hodnotu zpěvu. Učí se rozpoznat, co zní pěkně, co ošklivě, smutně, či vesele, atd. Učí se rozlišovat i správnou fonaci, používáním této metody se děti učí nejen naslouchat ale i slyšet samy sebe. Nahrávky vlastního zpěvu pomáhají dětem slyšet chyby a povedené zpívání dává možnost porovnat se a slyšet zpěv jiných kolektivů.

Pohybové činnosti a hra na hudební nástroje: improvizace a tanec s doprovodem hudby napomáhají k uvolnění celého těla, odpočinku dítěte, sem patří i dramatizace písní, pohyb přispívá k lepšímu procítění rytmu, ukazování směru melodie napomáhá k uvědomění si výškových rozdílů, hra na hudební nástroje aktivuje všechny smysly, navíc děti baví.

7.3 Jemeljanov Viktor - Rozvoj hlasu. Koordinace a trénink

Tato kniha, ačkoliv je plná teoretických a praktických informací, je velice jednoduše napsaná a čte se jedním dechem. Ve své práci shrnul V. Jemeljanov svou dvacetiletou praxi a uvádí tuto knihu jako „učební pomůcku“, metodiku pro pedagogy zabývající se rozvojem hlasu. V. Jemeljanov se stal autorem **fonopedické metody rozvoje hlasu – FMRH** (termín zaveden autorem), který upřednostňuje hlasové projevy (např. dětské broukání) před ovládnutím řeči. *„Základem mé metodiky je jakýkoliv aktivní hlasový projev ..., tyto projevy vznikly ještě v pravěké době vývoje člověka a dodnes zůstávají zachovány v prvních měsících života.“⁴²*

V. Jemeljanov uvádí do své metodiky následující pojmy: **elementární hlasová fonace** (vlastní zpěv), **spontánní hlasová fonace** (jakékoliv vydávané zvuky mluvené či zpěvné,

⁴² JEMELJANOV, V. Razvitije golosa. Koordinacija i trenink, 2006, s. 49

různé ve výšce, délce – většinou projevy emocí). Autor to vysvětluje následovně: „Pokud dítě pláče – jsou to **signály „předmluvené“ komunikace**, pokud napodobuje pláč (hra s panenkou) – to je **spontánní hlasová fonace**, pokud stejný pláč panenky dítě napodobuje ještě jednou dle pokynu učitelky – to je **elementární hlasová fonace** – či vědomý zpěv.“⁴³

Jemeljanovova metodika se dá považovat za novátorskou v oblasti použití „mimohudebních“ a „mimořečových“ zvuků produkovaných hlasem pro jeho rozvoj.

Jeho metody jsou přednostně směřovány na rozvoj vokální motoriky. Hodně cvičení je doprovázeno pohybem ruky, autor používá „hlasové malování“. Daná metoda nabízí možnost školení pomocí kinestetického systému. Řada kinestetických cvičení je představovaná samostatně nebo v kombinaci s audiovizuálními. Auditivní aspekt je představen ve všech cvičeních týkajících se rozvoje hlasu (nejen v Jemeljanovově metodice). Z pozice vizuálního aspektu v FMRH autor doporučuje sledovat sebe sama v zrcadle. Toto dává žákovi i učiteli zpětnou vazbu, sebekontrolu a evaluaci. Zobecněně se dá říci, že svou metodiku, stejně jako i M. Karaseva, V. Jemeljanov buduje na propojení všech tří smyslů vnímání (vizuální, sluchový a pohybový). Proces učení nezpěváků vidí jako převedení spontánní fonace na úroveň elementární fonace, tj. cíleného, vědomého zpěvu. U menších dětí je celý proces vokálního učení přirozeně postaven na hrách.

V. Jemeljanov se zmiňuje o podobných pokusech B. Kulínského, které jsou popsány v jeho knize „Máte hudební sluch“ (1964). B. Kulínský se zabývá srovnáváním konverzační melodiky s intonačními prvky zpěvní melodiky. Nachází společné tendence obou melodik a jejich vzájemné souvislosti. „Při nápravě špatného hudebního sluchu je třeba počítat s účinnou pomocí konverzační melodiky, ve které mají lidé s „amuzikálním“ sluchem zkušenosti, vyplývající z každodenní praxe, z jejího stálého poslouchání a napodobování.“⁴⁴ Všichni žáci se špatným hudebním sluchem zvládli citlivě používat konverzační melodiku a pozměnit intonaci při opakování vět. Tuto dovednost je třeba přenést na hudební melodiku a stále procvičovat. Přestože jsou

⁴³ Tamtéž s. 60

⁴⁴ KULÍNSKÝ, B. Máte hudební sluch?: praktická studie nehudebního sluchu, 1964, s. 22

obě melodiky odlišné (intervalovými proporcemi), neměly by se oddělovat, mají totiž shodné intonační základy. Již od začátku je nutné procvičovat orientaci v tónových vztazích, především v durové stupnici, postupně přecházet v procvičování mollové stupnice a následně chromatické. Pro nezpěváky je orientace v půltónové sestavě s přesně vymezenými výškami velice obtížná, vyžaduje hodně tréninku a úsilí. Hudební a konverzační melodiky mají hodně společného a mohou si vzájemně pomáhat a doplňovat se, tohoto je třeba v plné míře využít při nápravě nezpěvnosti.

Shrnutí: pro tři uvedené metodiky je shodné, že pro trénink hlasového aparátu a rozvoj pěveckých dovedností jsou aktivovány hlavní systémy smyslového vnímání: **vizuální, zvukový a kinestetický**. Zmíněné metodiky pracují s propojením (syntézou) těchto systémů, což se v práci s nezpěváky prokázalo jako velice účinný způsob.

8 Hlasové rejstříky, citlivost dětského hlasu, hlasová hygiena

8.1 Hlasové rejstříky

V. Jemeljanov rozděluje práci hrtanu na čtyři režimy:

- **Stro – bass** (něm. Strohregister), výškově neurčitý zvuk podobný vrzání, třesku, šustění. Zvuk vzniká díky částečnému chvění hlasivek při úplně povoleném hrtanu. Ve fonopedické metodě se strobass (štrobas) používá při práci s hrudním rejstříkem a jako způsob relaxace hlasivek.
- **Hrudní rejstřík** (v něm obvykle probíhá řečová komunikace a – e1). Hlasivky v tomto rejstříku pracují nejintenzivněji, hlasovému svalu se dostává největší zátěže. Pro děti je používání hrudního rejstříku při zpěvu v rozsahu (nad e1-f1) nebezpečné, po přetížení hlasivek může dojít k poškození hlasu.
- **Hlavový rejstřík** (f1-d2 až g2, pro předškoláky je optimální nejvyšší tón d2-e2). Zpěv dětí v tomto rejstříku je označen za dětský falzet. Tento způsob tvoření tónu je pro dětský hlas nejpříjemnější, nejšetrnější a nejpřirozenější. Na základě falzetového znění se má docílit tvoření smíšeného rejstříku (střed mezi hrudním a falzetovým.) Dítě, které je vedeno pěvecky správně, i v případě, že má od přírody nižší hlas (ve sboru je pak alt), by mělo být schopné pohybovat se volně pomocí falzetu i ve vyšších polohách.
- **Flétnový – „pisklavý“ rejstřík** je aktivován u dětí v prvních letech života. Používají ho hlavně při pláči, smíchu, hrách jako projev emocí. Zvukové možnosti jsou u takového rejstříku velmi rozsáhlé, někdy až do 4. oktávy. U starších dětí i dospělých zpravidla tento rejstřík vymizí a zůstane jen u profesionálních zpěváků.⁴⁵

Rejstříky nemají pevně dané hranice na určitém tónu, naopak na rozhraní je několik tónů, které se dají zpívat jak hrudním, tak i falzetovým rejstříkem. Najít tento práh a umět jej nenápadně překročit je jeden ze základů zvládnutí pěvecké techniky a správného zpěvu, který neohrožuje zdraví zpěváka.

⁴⁵ Viz blíže: JEMELJANOV, V. Razvitije golosa. Koordinacija i trenink, 2006, s. 81-88

8.2 Citlivost dětského hlasu

Již novorozeně se narodí s plně funkčním hlasovým aparátem a v prvních vteřinách svého života jej začne používat (pláč, křik). Dětský hlasový aparát se liší od dospělého především tím, že jde o velmi jemný a citlivý nástroj, který neustále roste a mění se, jako i celý organizmus dítěte. Hlasivky předškolního dítěte jsou tenčí a kratší, kmitají jen svými okraji, protože svaly hlasivek jsou nedostatečně vyvinuté, i sám hrtan je dva až dva a půl krát menší než u dospělého. Tímto se vysvětluje, proč má dětský hlas slabší znění než dospělý, ale také vyšší. Zesílit dětský hlas bez ohrožení hlasového orgánu se dá pomocí rezonátoru (hrudního a hlavového, eventuelně docílit smíšeného znění – propojení rejstříků). Hrudní rezonátor dítěte je malý (menší kapacita plic, nedostatečně vyvinutý hrudní koš), proto dech není hluboký. Převládá používání hlavového rezonátoru a rejstříku. Rezonátory jsou schopné různě obarvovat hlas. Děti, které forzírují hlas, rozvíjí pro dítě netypický, silný a nízký hlas. V tomto případě dochází k jedné z největších škod na dětském hlase a hlasovém aparátu. Přepínání síly hlasu v řeči i ve zpěvu zanechává často neodstranitelné stopy na vývoji dětských hlasových orgánů. Velkým tlakem vzduchu na hlasivky dochází k jejich kmitání po celé délce, při nadměrném napínání svalu hrtanu dochází ke křečovitému sevření hrtanu, hlavový rejstřík je tak zablokován a dochází k fixaci používání hrudního rejstříku. Hlasivky dítěte trpí, snižuje se kvalita hlasu – ztrácí jas a lehkost, při řeči i zpěvu je slyšet chrapot, někdy se utvoří i uzlíky a bez péče foniatra se dítě neobejde. Učitelka má již za úkol rozvíjet pěvecké dovednosti, nikdy by neměla připustit forzírování ve zpěvu, naopak svým vlastním zpěvem by měla představovat dětem správný vzor. Zpívat přirozeně, jemně, volně a uvolněně. Vývoj pěvecké techniky je spojen s vývojem artikulačního, sluchového a dechového aparátu, je právem považován za nedílnou součást řečového vývoje. Napodobováním řeči se procvičuje intonace, rytmika, dech. Dynamické rozpětí dětského zpěvu se má pohybovat v dynamice od pp – do mf (nikdy by se nemělo používat f – forte). „Zpěv tišším hlasem nám též pomáhá vytvářet návyk měkkého, vázaného zpěvního tónu. Zesílení hlasu vede vždy k úsečnému vyrážení tónu.“⁴⁶

⁴⁶ JISTEL, P. KOVÁŘÍK, V. KOBRLÉ, V. Hudba v mateřské škole, 1969, s. 64

8.3 Rozsah dětského hlasu

Věková specifika hlasového rozsahu byly prostudované řadou pedagogů (F. Lýsek, L. Zenkl, F. Sedlák, B. Kulínský, O. Češková, V. Kovařík, J. Vrchotová – Pátová, B. Teplou, N. Metlov, N. Vetlugina, V. Jemeljanov, G. Stulova, D. Ogorodnov, Almazov, K. Orff, D. Kabalevsky, M. Glinka a další). V pevném určení hlasového rozsahu se odborníci těžko shodují. Obecně tedy platí, že každé dítě je individuální a jeho hlasový rozsah je určen mírou pěveckých zkušeností a dovedností a jeho věku. A. Tichá uvádí níže uvedený rozsah a zdůrazňuje, že pokud dítě disponuje menším, je to důsledek malých pěveckých zkušeností, dominuje používání hrudního rejstříku.⁴⁷ Tab. č. 1

<i>Kojenci – až 3 roky</i>	<i>g1 – c2</i>
<i>Předškolní věk</i>	<i>f1 – e2</i>
<i>Mladší školní věk</i>	<i>c1 – f2</i>
<i>10 let až puberta</i>	<i>a – a2</i>

Na základě rozsáhlého studia kolegů a své praxe Natalie Vetlugina vytváří optimální tabulku hlasových rozsahů:⁴⁸

Tab. č. 2

2 - 3 roky	e1 - a1
3 – 4 roky	d1 – a1
4 – 5 let	d1 – h1 (c2)
6 – 7 let	(c) d1 – cis2 (d2)

Všechny výše uvedené polohy by se měly brát jako orientační vodítko, protože každé dítě je jiné. Důležité je určit rozsah dítěte na začátku zahájení pěvecké výuky a přizpůsobit cvičení i repertoár možnostem a dispozicím žáka. Při správném pěveckém

⁴⁷ Viz Blíže: TICHÁ, A. Učíme děti zpívat, 2005, s. 21

⁴⁸ VETLUGINA, N. Metodika muz. vospitaniya v detskom sadu, 1989, s. 79

vedení může být hlasový rozsah předškoláka srovnatelný s rozsahem ženského sopránu. Je nutné, aby byla učitelka erudovaná a rozlišovala krajní polohy rejstříku, které se mohou použít, pokud se objeví ve skladbě jen výjimečně. Většinu repertoáru a cvičení je smysluplné zařadit do primárního rejstříku, v praxi se osvědčil rozsah **d1 – h1**.

8.4 Zásady ochrany dětského hlasu

Mateřská škola poskytuje dítěti nejvhodnější prostředí pro rozvoj pěveckých dovedností a rozvoj hudebnosti. Pěvecké činnosti v ČR nejsou na tomto stupni vedeny kvalifikovaným pedagogem hudební výchovy, a proto je obzvlášť třeba informovat učitelky mateřských škol o zásadách hlasové hygieny a o nutnosti je dodržovat, jelikož jak již bylo zmíněno, dětský hlasový aparát je velice křehký. S těmito pravidly by měli být seznámeni i rodiče dětí, navíc by měli být upozorněni na škodlivost kouření, pokud je v bezprostřední blízkosti dítěte; o hlasovém klidu a odpočinku hlasu po zátěži a také o škodlivém vlivu přemáhání mluvného i zpěvného hlasu. Níže je desatero zásad hlasové výchovy sestavené V. Kovářikem:

- 1. Nekřičet, zpívat v přiměřené síle, bez námahy, měkká ataka tvoření tónu**
- 2. Dbát vždy hlasového rozsahu dětí – respektovat při výběru repertoáru – nepřekračovat rozsah zejména do výšky, škodí hlasovým orgánům nejvíce**
- 3. Nezpívat při zvýšené tělesné námaze**
- 4. Zpívat jen ve vyvětrané místnosti**
- 5. Při zpěvu musí mít děti vyčištěný nos**
- 6. Vyloučit přítomnost dětí s infekcí – větší riziko nákazy**
- 7. Nezpívat na studeném vzduchu (na procházkách v chladnějším počasí)**
- 8. Nezpívat při nachlazení a poruchách horních cest dýchacích; nebezpečí vzniku poruchy hlasových orgánů**
- 9. Střídat zpěv vsedě a vestoje**
- 10. Správný pěvecký sed a postoj (sedí/stojí vzpřímeně, nezvedáme ramena)⁴⁹**

⁴⁹ JISTELI, P. KOVÁŘÍK, V. KOBRLÉ, V. Hudba v mateřské škole, 1969, s. 55

Náprava nezpěvnosti v MŠ probíhá zpravidla rychleji a s větší úspěšností, než v ZŠ. S velkou pravděpodobností, pokud se s pěveckou přípravou začne již v nejmladší třídě MŠ (s dvou a tříletými dětmi) k nezpěvnosti nedojde, děti zachovají schopnost, ještě z batolecího období, použití hlavového rejstříku. Pak je úlohou učitele rozvíjení hudebnosti dětí (rytmu, hudební paměti, čisté intonaci atd.).

Praktická část

9 Příprava na práci s nezpěváky v MŠ, doporučení

V následující kapitole systematizuji své poznatky z odborné literatury a své vlastní vyzkoušené techniky ze své osmileté praxe výuky zpěvu. V ideálním případě by pěvecká výchova měla být prováděna kvalifikovanou učitelkou hudební výchovy. Bohužel, jak již bylo zmíněno výše, v našich MŠ je to spíše výjimka. Na učitelku v MŠ spadá nelehká úloha všestranného rozvoje dítěte a je do něj dle RVP začleněna i hudební výchova, včetně rozvoje pěveckých dovedností. Dostupná literatura je velice obsáhlá, má velkou nabídku cvičení, ale je příliš složitá a bez potřebné praxe ve výuce zpěvu je těžké se v ní orientovat. Velkou výhodou je pro učitelku absolvování ZUŠ. Navíc v učebním plánu není vymezena hodinová dotace pro hudební výuku. Pedagog musí být kreativní a najít optimální řešení pro začlenění hudební výchovy do každodenního života žáka MŠ. Učitelka musí být především pro hudbu „zapálená“, mít o ni skutečný zájem.

Veškeré činnosti dětí jsou spojené s hrou. Nabízí možnost přirozeného a prožitkového učení, uvolnění, prožití radosti a snadného zapamatování. Proto je smysluplné sestavit metodiku pěvecké výchovy na **základě her**. Základy pěvecké techniky a odpovídající cvičení (pro správné držení těla, artikulaci, pěvecký dech atd.) se dají zařadit v průběhu celého dne. Již během ranní rozcvičky, relaxace či povídání v kruhu nebo probírání nové látky.

9.1 Stanovení cílů pěvecké výchovy

Cílem pro pěveckou práci orientovanou na nezpěváky je:

- Rozvoj vnějšího hudebního sluchu (schopnost vnímat hudbu, rozvoj rytmu, rozlišování výšky a vlastností tónů)
- Rozvoj vnitřního sluchu, slyšet sám sebe (schopnost slyšet hudbu „v duchu“, hudební paměť, představovat si znění melodie dle zápisu)
- Čistá intonace (schopnost přesné hlasové reprodukce zadaného tónu)
- Rozvoj hlasového aparátu

- Osvojení základu pěveckých návyků (pěvecký postoj, pěvecký sed, dech, artikulace)

9.2 Práce ve skupině. Rozdělení dětí dle stadia rozvoje pěveckých dovedností

V. Jemeljanov, D. Ogorodnov i G. Stulová doporučují a uvádí jako nejvíce efektivní individuální práci s nezpěváky nebo ve skupinkách maximálně 3 – 4 žáků. V podmínkách MŠ, s jednou učitelkou na celou třídu 28 dětí, je toto doporučení nerealizovatelné. Alternativou, úspěšně ověřenou v praxi, je **dočasné rozdělení dětí** (po dobu nápravy cca. 3 – 4 měsíce) na pracovní skupinky. „**Ptáčci**“ – zpěváci“; „**Koťata**“ – používají hlavový rejstřík, avšak mají ještě nepřesnou intonaci či nedostatečně rozvinuté hudební schopnosti; „**Rybky**“ – nezpěváci. Je důležité stanovit příčinu nezpěvnosti a dle zjištění zařazovat odpovídající cvičení. Dočasné rozdělení umožní učitelce během společné práce celé třídy vyvolat k aktivitě pouze jednu skupinu a nabídnout jim potřebná cvičení. I během volné hry může učitelka svolat vybranou skupinu dětí a „zahrát“ si s nimi užitečnou hru pro jejich hudební rozvoj.

Z praxe můžu soudit, že pro úspěšnou práci je důležité navázat pevný přátelský kontakt a pohodovou atmosféru. Aby se děti cítily uvolněně a dobře. Jako efektivní při práci s nezpěváky se ukázal následující postup: **zaujmout žáka svým vystupováním, svojí osobností**: získat přízeň dětí pomůže hlavně naše upřímnost a skutečný zájem o dítě, živá hlasová intonace, oční kontakt, někdy i malý detail zajímavých doplňků (mašle, barevný šátek, originální náušnice) → **uvolnit dítě nebo soustředit pozornost** (použít uvolňovací cvičení a hry pro koncentraci pozornosti) → **zaujmout žáka správným zpěvem, těšit se společně na výsledky** (vyprávění příběhu doplněného ilustracemi, hry s použitím zpěvu).

9.3 Umístění nezpěváka ve sboru

Při nácviu písní si děti obvykle sednou u klavíru a společně zpívají, učitelka je doprovází. Vzniká otázka, kam rozmístit nezpěváka? Praxe ukazuje, že nejefektivnější je umístění dětí do dvou řad, **nezpěváky** „rybky“ a částečné nezpěváky „koťata“ **vždy umístit v první řadě**, pěvecky zdatné děti „ptáčky“ ve druhé. Nezpěváci mají možnost slyšet za sebou správné znění písní a zpěváci nemají sluchové přetížení špatným

zpěvem. Dalším pravidlem pro umístění nezpěváků je, že **jejich místo má být blíže ke klavíru** a učitelce pro lepší kontrolu ze strany pedagoga a také pro jednu z možných příčin bručení, sluchovou poruchu. **Učitelka by měla zůstat na úrovni očí dětí** (tedy také sedět), pokud by během zpěvu dětí stála, je **velké riziko zaklánění hlav dětí dozadu** a blokace hlasového aparátu. Při hlasových cvičeních vestoje je třeba dbát na dostatečnou vzdálenost mezi učitelkou a dětmi, sledovat polohu hlavy.

9.4 Kritéria výběru repertoáru

Předpokladem toho, že výuka bude děti bavit a bude úspěšná, je správný výběr písní. Obsahově by měla být píseň blízká a srozumitelná dětem. Nejlepší je klást důraz na lidové písně, zpočátku lehčí, v rozmezích dvou až tří tónů, postupně přecházet k širšímu rozsahu. Vhodné jsou písně durové se sestupnou melodií. Rytmické složení písní a formu volíme jednodušší. Děti se snadno orientují v písních s 2. a 4. dobovým taktem.

Doprovod učitelky (zpěv či hra na nástroj) by nikdy neměl být příliš hlasitý a přehlušovat zpěv dětí.

9.5 Pěvecký vzor pro dítě v MŠ

V ideálním případě by měl být zpěv učitelky pro děti vzorem. Ve skutečnosti tomu bohužel ne vždy tak je, vzhledem k individuálním hlasovým dispozicím pedagogů. S velkou pečlivostí a odpovědností by měla učitelka přistupovat k výběru hudby k poslechu a ke zhlédnutí hudebních videí. Náš trh je přehlacen pro děti nevhodnou „dětskou“ hudbou. S příliš nízkou polohou písní, zpívané stylem populární hudby, nevhodným pro dětský hlasový aparát (velká zátěž), tvrdou atakou tvoření zvuku, dále má složitý rytmus a hlasitý, mnohdy přehlacený doprovod. Dětskému hudebnímu sluchu to neprospívá a brání i jeho dalšímu rozvoji.

Pro dítě je nejvíce vhodné se až do mutace orientovat na klasický zpěv. Pro motivaci, inspiraci a pro utváření správných pěveckých vzorů může být velkým přínosem poslech (i zhlédnutí) klasické hudby s důrazem na operní sopránové árie. Takových geniálních árií je mnoho v pohádkových operách například: **R. Wagner** „Lohengrin“ – Elsa; **M. Glinka** „Ruslan a Ludmila“ – Ludmila; **W. A. Mozart** „Kouzelná flétna“ Pamina, Královna noci; **N. Rimsky – Korsakov** „Sněhurka“ – Sněhurka; „Pohádka o caru Saltánovi“ –

carevna Labuť; „Zlatý kohoutek“ – Šemachanská carevna; **A. Dvořák** „Rusalka“ – Rusalka; L. Janáček „Příhody lišky Bystroušky“ – Liška Bystrouška. Zajímavou zkušeností a inspirací by mohlo být pro děti také seznámení s tvorbou **Ivy Bittové** – bezesporu nejvýraznější osobnost české alternativní hudební scény, zpěvačka, houslistka, herečka, která mistrovsky ovládá svůj hlasový aparát a má obdivuhodný hlasový rozsah. V rámci vzdělávací oblasti Dítě a společnost a oblasti multikulturní výchovy, by byla pro zkvalitnění zpěvu také přínosná ukázka **lidových písní jiných národů** s bohatou melodikou, založených na hlavovém rejstříku (písňe ze zemí východní Asie: čínské, japonské, korejské, mongolské, indické atd.).

10 Systematizace efektivních cvičení pro nápravu nezpěvnosti

Ve své praxi se řídím již léta hlavně metodikou V. Jemeljanova. Sama jsem s ní vyrůstala v ZUŠ. I sám autor netrvá na precizním dodržování svých cvičení, naopak, motivuje učitele, aby byli kreativní a vymýšleli si svoje postupy, takzvaně „na míru“ svým dětem. Není vhodné cvičení neustále obměňovat a střídat, postačí se držet jen těch nejoblíbenějších, které děti dělají rády a obměňovat je v souvislosti s ročními obdobími či tématem TVP. Je důležité držet se zásady systematické výuky. Jen tak docílíme pozitivních výsledků.

10.1 Orientační plán hodiny zpěvu

Klasická akademická 45 minutová vyučovací hodina v MŠ není, jednotlivé činnosti jsou rozvrženy do celého dne, vzhledem k malé soustředěnosti a koncentraci pozornosti dětí by neměly trvat příliš dlouho (cca 5 – 7 minut).

Plán:

- 1. získat pozornost dětí**
- 2. cvičení pro uvolnění těla a zafixování pěveckého postoje / sedu**
- 3. dechová gymnastika – zpevňujeme dechovou oporu**
- 4. artikulační gymnastika**
- 5. vokální cvičení a intonační cvičení: intonačně – fonetické; rozvoj hlasového rejstříku; rozvoj zvukovo-výškové koordinace sluchu a hlasu; sem také patří rozvoj rytmu; rozlišování vlastností tónů**
- 6. nácvik písní**

11 Efektivní cvičení pro nápravu nezpěvnosti

Tento komplex cvičení je vyzkoušen a ověřen v praxi. Cvičení vycházejí z metodik V. Jemeljanova a G. Stulové, na nichž jsem vyrůstala. Jsou výsledkem mé osobní osmileté praxe a jsou pozměněná a přizpůsobená dětem v MŠ. Po osvojení základních cvičení a ujasnění hlavního principu je možné dát volný průchod fantazii a vymýšlet si svá vlastní cvičení s pomocí různých pomůcek a rekvizit. **Hlavním a důležitým pravidlem je vždy řídit se zásadami hlasové hygieny a mít na paměti, jak křehký je dětský hlasový aparát.**

11.1 Koncentrace pozornosti

Následující cvičení jsou užitečná kdykoliv se chystáme s dětmi na aktivní řízenou činnost.

„Krabice s překvapením“ Děti milují překvapení. Do obyčejné krabice od bot, ozdobené dle vlastní fantazie, vložíme před každou hodinou malé překvapení: může to být plyšová hračka, autíčko, mašle. Děti „začarujeme“, tak že jsou z nich například stromy nebo sochy, můžou vše jenom sledovat očima, tělo ani hlava se nehýbe. Hračkou ve vzduchu plynule pohybujeme. Po chvílce úkol ztížíme doprovodnými otázkami (Jakou má barvu? Je velký? atd.) Účinek: Děti sledují učitelku, aktivizace pozornosti, navíc procvičujeme oční svaly.

„Zvoneček“ – obměna předchozího cvičení, občas zvonek zacinká.

„Krabice prázdná?“ Tato hra může být zpočátku využita na koncentraci pozornosti, ovšem překvapení z ní zmizí. Nejspíš bude schované někde ve třídě a děti jej budou spolu s učitelkou hledat, přitom používat speciální řeč, které překvapení rozumí (viz vokálně - intonační cvičení).

11.2 Správné držení těla - pěvecký postoj

Poloha těla i hlavy je během zpěvu pro správnou funkci hlasového aparátu rozhodující. Zvedá-li dítě ramena, napíná svaly obličeje, šíjí, záda, napětí se přenesse na hlasové orgány. Je třeba dbát na správné držení těla, stát vzpřímeně s rovnými zády, oběma

nohama pevně na zemi v mírném rozkroku, s hlavou vzpřímenou, s uvolněnými rameny a s rukami volně podél trupu.

Do ranní rozcvičky je vhodné zařadit některá z uvedených jógových cviků zaměřených na správné držení těla, pro aktivizaci celého těla, uvolnění svalstva a přípravy organismu ke zpěvu. Níže je uveden rozsáhlý výběr cvičení, která se dají vybrat tak, aby navazovala na tematický celek týdne či dne. Vybraná jógová cvičení působí preventivně proti vadnému držení těla (kyfóza, skolióza), vedou ke smyslu pro rovnováhu, aktivizují celé tělo a uvolňují pohybový aparát. I po psychické stránce jsou jógová cvičení prospěšná, protože působí na celé tělo a přivádí k duševní a tělesné harmonii, přináší pozitivní pocity.

„Medvídek“ - cvičení protahuje a posiluje zádové svalstvo, posilování paží a pletence ramenního (příloha č. 1).

„Květina“ – působí preventivně proti vadnému držení těla, chybné držení těla napравuje, posiluje zádové svalstvo a uvolňuje kyčelní klouby (příloha č. 1).

„Jak roste květina“ – sestava pozitivně ovlivňuje celé tělo (příloha č. 1).

„Ptáček“ – podporuje správné držení těla, posiluje svaly paží, uvolňuje ramena a psychické napětí (příloha č. 2).

„Strom“ – rozvíjí smysl pro rovnováhu, zlepšuje koordinaci, působí příznivě na kyčelní klouby, posiluje horní a dolní končetiny (příloha č. 2).

„Letadlo“ – zlepšuje pohyblivost páteře, protahuje postranní svaly trupu, bederní svaly a svaly nohou (příloha č. 3).

„Topol“ – působí proti skolióze a kulatým zádom (příloha č. 4).

„Děšť“ – protahuje celé tělo, zpevňuje nožní klenbu, posiluje svalstvo paží a nohou (příloha č. 5).

„Tulipán“ – působí příznivě na páteř, protahuje postranní svaly hrudníku, vede ke správnému držení těla (příloha č. 6).

„Komín“ – aktivuje, protahuje a uvolňuje celé tělo, posiluje svaly nohou a chodidel (příloha č. 7).

„Trhání ovoce“ – protahuje celé tělo a zpevňuje nožní klenbu (příloha č. 8).

„**Měsíc**“ – náprava skoliotického držení těla (příloha č. 9).

„**Kreslení sluníčka**“ – správné držení těla, koordinace pohybu a dechu (příloha č. 11).

11.3 Práce s dechem

Základem kvalitního pěveckého projevu je správný pěvecký dech. Proto je důležitý i v práci s nezpěváky, protože správné nakládání s dechem umožňuje čistou intonaci, zlepšuje kvalitu zvuku a hudební projev. Aby se pěvecký dech (zapojení břišních svalů a bránice, ramena se nezvedají) při zpěvu stal automatickým, je třeba jej denně procvičovat. Nejlepší je zařadit několik cvičení před zpěvem. Ale pro pochopení principu pěveckého dechu je nejvhodnější dobou relaxace po ranní rozcvičce. Pěvecký dech se liší od mluveného především tím, že je řízený. **Hlavní body: nádech (nosem) – zadržetí dechu (napnutí břišních svalů) – dlouhý výdech (pusou).** Postupně výdech prodlužujeme, aby stačil na delší fráze.

Relaxační dechové cvičení: „Vlnky“ – klidný, pomalý, hluboký dech uklidňuje tělo i mysl (příloha č. 13). Místo papírové lodičky uvedené ve „Vlnkách“ může být alternativou víčko od plastové lahve, papírová kulička (symbolizující sněhovou), list (na podzim), květina (na jaře) atd. Postupně cvičení rozšiřujeme i na moment zadržetí dechu před výdechem.

Používání břišního dechu vleže jde dětem poměrně snadno, těžší a zároveň důležité je naučit děti dýchat „do břicha“ vestoje. A to je další fáze nácvičku pěveckého dechu.

„**Počítáme šišky**“ - jako inspirace poslouží básnička F. Hrubína „Šiška“.⁵⁰ Může být provedená s ukazováním.

Spadla šiška na Františka.

Počkej, šiško šiшатá,

Budem péci dobré věci,

Buchty jako ze zlata.

Šup do pytle, šiško,

Už mám prázdné břicho.

[pohladíme břicho]

⁵⁰ VEBEROVÁ, E. Soubor textů k literární výchově v MŠ, 1982, s. 29

Po zaznění básničky se s výdechem nakloníme dolů, ruce svésíme. Hluboce se nadechneme a břicho „zamkneme na klíč“ – zadržíme dech. Sbíráme šišky do pytle a počítáme (jedna, dva, tři...), pak již máme pytel plný, narovnáme se a vydechneme pusou. Postupně sbíráme více šišek, až napočítáme rekordní množství pro tento den.

„Kouzelný pásek“ - cílem je zachovat hluboký břišní dech, který jde dětem poměrně snadno vleže, vestoje i vsedě. Každý zpěváček dostane jako pomůcku a součást cvičebního úboru páseček (nejlépe třpytivý), může to být i obyčejná stuha zavázaná na mašli. Vizuálně je pak správný nádech lépe kontrolovatelný jak pro děti, tak i učitelku.

„Balónek“ - obě ruce položíme na břicho (případně kouzelný pásek), břicho je „balónek“, který nafukujeme a sfukujeme (nádech/výdech). Provedeme třikrát.

„Autodráha“ - motivujeme děti říkankou „Auto“⁵¹

Tů, tů, tů, auto už je tu.

Pojed' mámo, pojed' s námi,

za chvíli jsme za horami.

Tů, tů, tů, auto už je tu!

Děti napodobují jízdu auta „brrrrrrr“ a pohybem „řídí volant“. Hru nejdříve nacvičujeme na místě, vhodné je i pořízení volantu (kruh, papírový tácek). Dbáme na dlouhý výdech a motivujeme děti, aby se snažily „jízdu“ na jeden nádech prodlužovat. Vhodná je vizuální tabulka (příloha č. 13), na které bude cesta auta označená (nahoru, dolů, zastávka pro nádech), děti tak spojí dechové cvičení s hlasovou průpravou. Později můžeme hru hrát ve třídě v pohybu dokola.

„Koníček“ - básnička V. Fischera z cyklu Zlatý klíček od pusy.⁵² Básničku můžeme říkat jak v 2/4 taktu tak i v 3/8. Rozvíjíme tak rytmické cítění dětí.

Hopsa, koníčku, hopsa,

Dostaneš košík ovsá.

Hopsa, koníčku, vesele,

Dostaneš nůši jetele.

⁵¹ HANŠPACHOVÁ, J. Hry pro maminky s dětmi, 2006, s. 100

⁵² FISCHER, V. Zlatý klíček od pusy, 1988, s. 16

Napodobujeme klapot koňských podkov (také vhodné artikulační cvičení) a skoky koníka. Pak koníka zabrzdíme dlouhým „prrrrrr“. Přitáhneme ruce k sobě, mírně přisedneme, napneme břišní svaly.

„Moucha - komár - včelka - had“ – zvukové napodobení letu mouchy, včelky, čmeláka, komára – zzzzzzzzzzzzzzzzzzz, bzzzzzz, žžžžžžžžžžžžžžžž, syčení hada napodobujeme dlouhým výdechem s „šššššššššššš“. Snažíme se prodlužovat výdech. Vhodná i názorná ukázka, obrázek s cestou letu.

„Míček“ – vdech nosem, kontrolujeme břicho („kouzelný pásek“), zadržíme dech, pak vydechujeme rytmicky a vyslovujeme „P“ – „F“ – „K“ – „T“. Vizuálně kontrolujeme pohyb bránice. Provedeme 8 krát. Míček v bříše skáče.

„Vitr fouká“ – jako motivace poslouží známá říkanka „Foukej, foukej, větříčku“⁵³

Foukej, foukej, větříčku, shoď mi jednu hruštičku,

shoď mi jednu, nebo dvě, budou sladké obě dvě.

Nádech nosem, zadržíme dech, dlouhý výdech pusou. Pokud se dětem nedaří nadechnout se do břicha vestoje, je třeba předklonit se dopředu, nadechnout se a zadržet dech, pak se narovnat a vydechnout. Vzduch bude spolehlivě v bříše.

„Papírová plachta“ – foukám na papír

Před sebou držíme papír A4, A5. Foukáme na papír rovnoměrně, tak aby se udržel na jedné úrovni.

„Vláček“ - napodobujeme vláček, jak se pomalu rozjíždí „š“ – „š“ – „š“, doprovázený pohybem rukou, rytmicky jedeme dokola, postupně zrychlujeme.

Foukání na svíčku, peříčko - nádech nosem, zadržení dechu – napnutí břišních svalů a následně dlouhý výdech pusou (rty našpulené). Foukáme na svíčku, aby nezhasla (Pozor na protipožární opatření!). Foukáme na peříčko na zemi či na stole, můžeme zorganizovat závody ve dvojicích či skupinkách proti sobě.

⁵³ RÁKOSNÍKOVÁ, J. Hrajeme si u maminky, 2005, s. 58

11.4 Artikulační gymnastika

Cílem artikulačních cvičení je připravit mimické a artikulační svalstvo k pěvecké práci, vědomé ovládaní obličejového svalstva.

Cíle artikulační gymnastiky:

- **uvolnit napětí artikulačního aparátu, uvolnit spodní čelist**
- **rozehřátí svalů jazyka, rtů, tváře, tímto je aktivujeme**
- **rozvoj mimiky a artikulační motoriky**
- **rozvoj expresivní dikce**

Níže uvedená cvičení jsou vybrána z práce V. Jemeljanova.⁵⁴ Artikulační cvičení jsou nezbytná pro úspěšnou pěveckou přípravu, obzvláště pro nezpěváky, protože nejen zdokonalují výslovnost, ale také přispívají k uvolnění dolní čelisti. Nezpěváci v MŠ často nemají návyky správné artikulace a i toto je někdy jedním z důvodů špatné intonace. V. Jemeljanov doporučuje při artikulační gymnastice vizuální kontrolu, sledování sama sebe v zrcadle, také práci ve dvojicích a hru „na zrcadla“ a „na opičky“.

„Masáž obličeje“ – kruhovými pohyby prstů jemně promasírujeme obličej, následně popláčáme a potom pohladíme: tváře, bradu, čelo

„Zajetí nosík“ – jako motivace poslouží říkanka

Šel zajíček brázdou, měl mošničku prázdnou.

*Potkala ho Káča, dala mu koláča.*⁵⁵

Koláče pěkně voní, zajíček si je snaží vyčmuchat. Napodobujeme zajíčka.

„Závora“ – Pevně sevřené rty jsou závora, na každou tvář přiložíme ukazováček – to jsou hlídači. Tváře spolu s prsty zvedneme nahoru – závora je otevřena, dolů - zavřena. Toto cvičení je vhodné kombinovat s dechovým cvičením „Vláček“. Vlák přijíždí k závoře, po otevření závory pokračuje v jízdě. Obdoba – auto, motorka.

⁵⁴ JEMELJANOV, V. Razvitije golosa. Koordinacija i trenink, 1999, s. 156 - 162

⁵⁵ DUDEK, A. Říkankový kolotoč, 2002. s. 44

„**Kapří povídání**“ – pro uvolnění spodní čelisti napodobujeme kapří povídání či zpěv. Otevírání pusy v rytmu písničky, kterou učitelka hraje nebo zpívá.

„**Motor**“ - napodobujeme vrčení motoru, pouze na výdechu se zapojením rtů (bez použití hlasu). Nádech, zadržetí dechu a dlouhý výdech na „*trrrrrrrrrrrrrru*“

„**Koník**“ - napodobujeme klapot koňských kopýtek, aktivujeme jazyk

Aktivujeme jazyk:

- **žvýkání jazyka** – zvolíme příchutí (malinovou, banánovou), děti si volí samy, prostor pro fantazii, lehce pokusujeme jazýček.
- „**Hodinky**“ – kruhovými pohyby ve směru hodinových ručiček i naopak hladíme jazykem přední zuby, rty jsou zavřené.
- „**Jehla**“ nebo „**Bonbon**“ – propneme tváře jazykem, v místě propnutí postavíme prst a tlačíme na něj jazyk. Zkoušíme v různých místech tváře a rtů.
- „**Zvědavý jazýček**“ – Jazýček v domečku sedí, lišky se bojí. Najednou cítí, jak něco dobrého voní. Co pak to je? Jazýček z domečku vykukne a slízne dobrotu. Snažíme se dosáhnout jazykem na nos. Jako pomůcka může posloužit kapka medu nad horním rtem, kterou si děti slíznu.

„Pohádka o jazýčku“

Žil byl ještě malý zlobivý jazýček. Ráno se probudil.

[Zíváme]

A ihned se pustil do zlobení a plácání.

Poplácal zuby.

[Plácáme jazykem o zuby]

Poplácal tváře.

[Plácáme jazykem zevnitř tváře]

Nikdo mu zlobení neoplácel, a tak se

Jazýček vydal ven.

[Vyplázneme jazyk]

Vytáhnul se za sluníčkem

[Protáhneme jazyk nahoru]

Podíval se dolů na květiny

[Vyplázneme jazyk dolů]

Opět nahoru a dolů

[Střídavě opakujeme]

A pak se rozhlídnul a dováděl na všechny strany.

[Rychle pohybujeme jazykem jako „čertík“]

Z jógových cvičení je velice účinné artikulační cvičení „Lev“. Uvolňuje napětí, prospívá hlasivkám a bránici, svalstvu obličeje a krku, uvolňuje čelistní klouby, působí preventivně proti nosním, krčním a ušním chorobám. Zlepšuje artikulaci. (příloha č. 14)

11.5 Hlasová příprava. Vokálně – intonační cvičení a hry s hlasem

Cílem vokálních cvičení je rozezpívat nezpěváky, dále příprava hlasového aparátu k pracovnímu režimu a zároveň osvojení si vokálních návyků a správného tvoření tónů. Obvykle je v příručkách hudební výchovy nabízeno velké množství cvičení, ve kterých se učitelka MŠ může jen těžko zorientovat. Níže uvedený komplex cvičení je mnou ověřen v praxi a přináší pozitivní výsledky v práci s nezpěváky. Cvičení jsou inspirována metodikami V. Jemeljanova⁵⁶ a G. Stulové⁵⁷, na kterých jsem byla pěvecky vychována i já v ZUŠ. Soubor cvičení je zaměřen především na rozezpívání nezpěváků, ale příznivě působí i na rozvoj pěvecké techniky pěvecky šikovných dětí.

Cílem cvičení je:

- **Přejít ze spontánní řeči k uvědomělé vokalizaci**
- **Uvědomění různých režimů práce hlasového aparátu (rejstříků) a nácvik jemného přechodu z jednoho rejstříku v druhý**
- **Čistá intonace**

⁵⁶ JEMELJANOV, V. Razvitije golosa. Koordinacija i trenink, 1999.

⁵⁷ STULOVÁ, G. Razvitije dětskogo golosa v procese obučenija peniju, 1992.

Vokální cvičení je vhodné plynule navazovat na dechová a artikulační. Musí být především hravá. Dbáme na správný pěvecký postoj, správné dýchání a otevírání pusy.

„Zvon“ - cvičení na rozeznění rezonančních dutin, uvolňuje dolní čelist.

Bom, bom, bom, zvoní zvon – zpíváme na jednom tónu (f1, g1), postupujeme směrem dolů či nahoru. Zpěv je vhodné doprovázet pohybem: zvednout obě ruce nad hlavu, semknout ruce, hlavou mírně kývat ze strany na stranu v rytmu zpěvu.

„Bonbon“ - cvičení je zaměřeno na rozeznění rezonančních dutin (tak zvané „masky“), diferenciaci a uvědomění si výšky tónu.

Na zvoleném tónu (f1, g1) zazpíváme bon-bon, bon-bon, „n“ necháme zaznít déle. Děti opakují po učitelce. Zeptáme se dětí: Jak chutná bonbon? A odpovíme: „Mňammmmm“ Cvičení provedeme 3krát. Střídáme rejstříky: Medvědí bonbon – zazpíváme v dolním rejstříku (a – d1); liščí bonbon – zpíváme ve středním rejstříku (e1 – a1), ptačí či veverčí bonbon – v horním rejstříku (h1 – d2).

„Ranní pozdrav sluníčka“ – cvičení inspirované říkankou, pomáhá hravou formou ovládat a aktivovat hlasový aparát a uvědomovat si různé výšky tónů.

„Sluníčko se probudilo,

[zvedneme ruce nad hlavu, napodobujeme sluníčko]

na oblohu vyskočilo,

[povyskočíme]

umylo se v ranní rose,

[pohladíme tváře a čelo]

zamrkalo, protáhlo se.⁵⁸

[imitujeme mrkání otevíráním a zavíráním dlaní, protahujeme se]

Říkanou si řekneme medvědím hlasem nebo hlasem tatínka či obřím, sloním atd., pak liščíím nebo hlasem maminky, zajíčka, kočky, poté hláskem malého zvířátka myšky, veverky, malého dítěte či mládátka zvířete, ptáčka.

„Velrybí vlnky“ - rozšiřujeme hlasový rozsah a aktivujeme hlavové znění tónu, k říkance připojíme i pohyby těla i rukou.

„Kolíbá se velryba, celé moře rozhýbá.

⁵⁸ HANŠPACHOVÁ, J. Hry pro maminky s dětmi, 2006, s. 67

[Houpeme se z jedné nohy na druhou]

*Od prostředka ke kraji už se vlny dělají.*⁵⁹

[Přidáme pohyb rukou, napodobujeme vlnky]

Po zaznění říkanky pohyby těla doprovázíme hlasovým doprovodem založeném na principu glissanda nahoru i dolů, plynule měníme hlásky. A *gliss.* ↗ O *gliss.* ↘ A; U *gliss.* ↗ O *gliss.* ↘ U; O *gliss.* ↗ A *gliss.* ↘ O; U *gliss.* ↗ A *gliss.* ↘ U; atd.

„Vrtulník“ - cvičení postaveno na principu glissanda na „vrrrrrr“ nahoru.

Na dlani postavíme vrtulník „sevřenou pěst“ s palcem nahoru. Vrtulník natřeme (vše jenom jako) oblíbenou barvou, natankujeme a je připraven ke vzletu. Nádech (do břicha), zadržíme dech a pak start („vrrrrrr“ nebo „frrrrr“ se zapojením rtů). Na pokyn učitelky vrtulníkem vzletíme nahoru (glissando nahoru). Dbáme na to, aby děti nekřičely a nezvedaly ramena při nádechu. Let vrtulníku se dá prodloužit s pokročilými žáky v horní rovině (horním rejstříku) a plynule se vrátit zpátky.

„Výtah“ - cvičením aktivujeme hlavový rezonátor, pomáhá při plynulém přechodu mezi rejstříky, obnovuje zpěvní hlas.

Tělo dítěte je dům, hrtan je výtahová šachta, hlas je výtah. Výtahem jedeme nahoru a dolů. V puse vytváříme prostor pro cestující výtahem.

Cvičení založená na stejném principu jako „Výtah“:

„Žebřík“ – motivujeme děti říkankou „*Leze žába po žebříku, natahuje elektriku, nejde to, nejde to, necháme to na léto*“⁶⁰ Spojíme ukazováček jedné ruky a prst druhé, střídáme prsty a pohybujeme se nahoru, hlasem na glissando zpíváme „u“ nahoru.

„Letadlo“ – napodobujeme letadlo pohybem i zvukem. Ruce upažíme, pohybujeme se dokola v místnosti. Jazyk postavíme za přední horní zuby, a ozvučíme souhlásku „L“. Letadlo letí nahoru, dolů a na jedné výšce.

„Robot“ – toto cvičení je obzvláště oblíbeno kluky. Pomáhá při obnově zpěvního hlasu a užívání horního rejstříku. Provedení: tenkým hlasem na jednom tónu recitujeme

⁵⁹ Tamtéž s. 84

⁶⁰ HANŠPACHOVÁ, J. Hry pro maminky s dětmi, 2006, s. 32

známou říkanku, básničku či písničku. Snažíme se o plynulé znění slabik, napodobujeme jazyk robotů.

„Soví zpěv“ - rozezníváme rezonanční dutiny. Znamé klidné písničky zpíváme na slabiku „HU“. Například: Maličká su; Halí, belí; Sedí liška pod dubem.

Malování hlasem: „Brontosaurus“, „Sněhulák“ - glissando nahoru či dolů, příznivě působí na rozšíření hlasového rozsahu, uvědomění si různých rejstříků, plynulý přechod mezi rejstříky. Děti si kreslí obrázky pohybem ruky a ukazují směr zvuku, každé cvičení je doplněno obrázkem (příloha č. 15).

Hry pro rozvoj hudebnosti, rytmického cítění a čisté intonace:

„Házení míčem“ - cílem hry je přesné opakování tónů, které učitelka zpívá nebo hraje na hudební nástroj. Zapojíme pohyb ruky při zvukovém „házení míče“. Postupně se dají použít dva až tři tóny a glissando v rozsahu kvarty. Děti hází „míček“ zpět (obdobou může být hod sněhové koule, šišky, kaštanů, listů).

„Posíláme písničku“ – tato hra pomáhá při rozvoji hudebního sluchu, rytmu a čisté intonace. K této hře poslouží jednoduchá lidová písnička (Pec nám spadla, Skákal pes, atd.) Děti stojí v kruhu. Písničku zpívají řetězově, každý zpívá pouze jednu slabiku. Hra vyžaduje od dětí soustředěnost a pozornost (nejvhodnější je pro předškoláky). Zpěv můžeme doplnit tleskáním nebo dupáním.

„Parní vláček“ - rozlišujeme výšku, délku, sílu tónu a přesnost rytmu. Děti sedí v kruhu. Pohybem rukou a zvukem „š – š – š“ napodobujeme jízdu vláčku. Učitelka je „lokomotiva“, chodí dokola, koho se dotkne, je „vagónek“ a připojí se k ní. Lokomotiva zahouká (s pohybem ruky) na některém tónu nad f1, děti zopakují. Hru můžeme hrát několikrát za sebou. Lokomotivou může být i některé z dětí.

„Špagetky“ - rozlišujeme délku tónu. „Špagety“ (tkaničky či provázky různé délky) jsou uloženy ve víku krabice. Zpíváme zvolený tón (nad f1) tak dlouho, dokud se táhne „špageta“. Pro hru je potřeba vyrobit krabici (příloha č. 16). Krabice se špagetkami je víceúčelová, dá se použít při dechovém cvičení (foukáme dle délky provázku) či vokálním cvičení pro rozšíření rejstříku (glissando nahoru dle délky provázku). Tato hra je zábavná a napíná, má v sobě moment překvapení a děti hodně baví.

„Morseovka“ - rozlišování délky tónů. Rozlišování dlouhých a krátkých tónů vyjadřují děti pohybem ruky. Zpočátku opakují po dospělém, který zpívá a ukazuje různé délky tónů. Potom znázorňují tečky a čárky podle slyšené délky tónů samostatně. Mohou je také zapisovat na papír nebo na tabuli. Začneme dvěma tóny a postupně přidáváme další, abychom rozvíjeli hudební paměť. Nejprve zadáváme nápadně odlišné délky, později by délky tónu měly odpovídat rytmickým hodnotám (čtvrtová, osminová). Vytváříme tak rytmické modely (2 nebo 4 takty), které vytleskáme, zahrajeme (např. na flétnu) či zazpíváme (např. na slabiky tá, ti)⁶¹ Morseovka se dá hrát i se jmény dětí či známou básničkou.

„Kouzelné sluchátko“ - hra pro docílení čisté intonace. Dítě si přikryje jedno ucho dlaní, takto se dobře slyší. Hru je vhodné zapojit při zpěvu či nácvičce písní.

„Hra na tělo“ – rozvoj smyslu pro rytmus spojený s pohybem. Rytmická deklamace básniček a říkanek spojená s hrou na tělo (plesknutí, tleskání, dupání, plácání). Při této hře se dá zábavnou formou naučit text písní či procvičit výslovnost. Děti můžeme rozdělit na dvě či tři skupiny, každá bude mít svůj vlastní text i pohyb.

„Čáry máry“ - známé písně zazpíváme jako kočky (mňau), pejsci (haf), krávy (bú), kukačky (ku-ku) atd. Tato hra je vhodná k rozezpívání. Postupně jdeme po půl tónech směrem nahoru a dolů.

„Duhová rodinka“ - Durová stupnice je zapsaná kreativním způsobem, linky jsou domeček pro ptáčky natažený mezi stromy, domeček se zamyká houslovým klíčem maminky Gábinky (klíč G). Každá nota má tvar ptáčka, barvu i svoje jméno, počáteční písmeno příslušné noty. „Ptáčkovým“ notovým zápisem můžeme zapisovat jednoduché písně či popěvky. Tento zápis pomůže dětem orientovat se ve směru melodie, můžeme rozvíjet hudební fantazii i kreativitu tím, že se pokusíme skládat svoje vlastní melodie a následně je hrát či zpívat. Pokud barevně označíme klávesy, děti budou moci bez problému zahrát melodii dle „duhového“ notového zápisu. (příloha č. 17)

⁶¹ TICHÁ, A. Učíme děti zpívat, 2005, s. 50

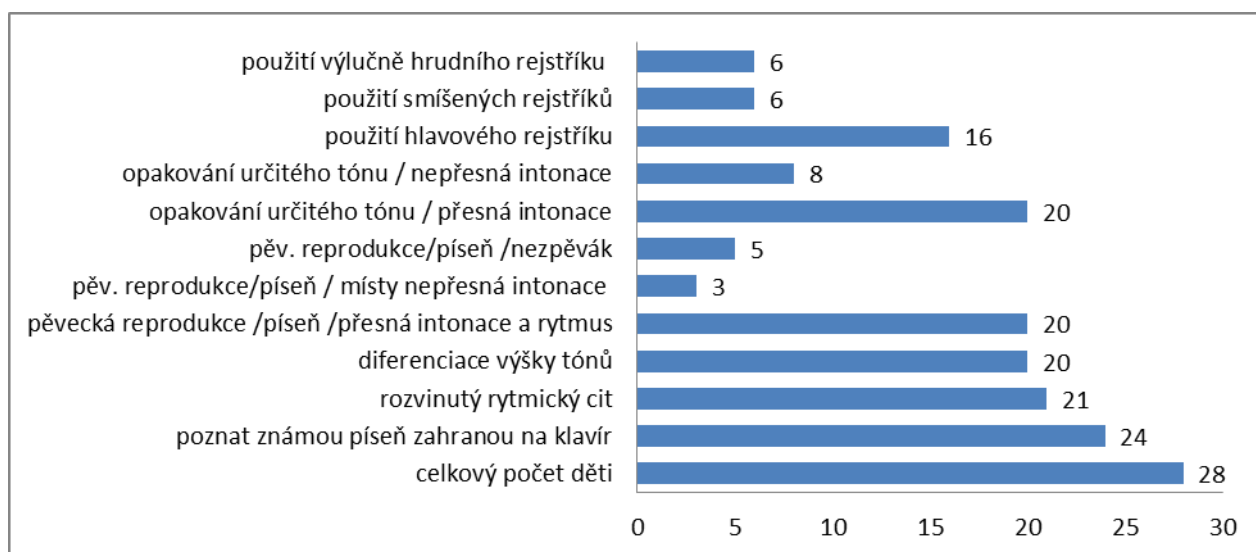
12 Aplikace sestavené metodiky v MŠ

Ve vybrané mateřské škole a třídě čtyř a pětiletých dětí na Českokrumlovsku byl použit komplex sestavených cvičení. Třída má 28 dětí, z toho 16 dívek a 12 kluků. Ve třídě jsou dvě učitelky, střídají se na dvě směny. Ve třídě panuje pohodová a klidná atmosféra. Ke konfliktům mezi dětmi dochází minimálně. Z pozice hudební výchovy výuka probíhá s oporou na RVP PV: ve třídě se často poslouchá hudba, pohybová cvičení jsou doprovázena hudbou, denně se zpívá a tančí. Byla provedena diagnostika pěveckých dovedností a hudebností dětí. S každým dítětem se pracovalo individuálně během ranní volné hry přibližně pět minut. Zjišťovala se schopnost přesné reprodukce známé lidové písně, opakování rytmu zadaného učitelkou, rozlišování výšky tónu a preference použití hlasového rejstříku.

Úkoly nabídnuté dětem:

- Zpívat úryvek své oblíbené písně (sledujeme přesnost intonace a rejstřík zvolený dítětem)
- Opakovat rytmus (tleskat, dupat)
- Učitel napodobuje mašinku „š-š-š“ a zahouká na určitém tónu nad f_1 , dítě zopakuje
- Poznat lidovou píseň zahrnou na klavír

Výsledky byly zaznamenány v níže uvedeném grafu č. 1:



Téměř 75% dětí (dvacet) mělo pozitivní výsledky, dovedlo čistě zazpívat píseň a vytleskat jednoduchý rytmus, přesně zopakovat tóny po učitelce, přičemž používalo hlavový rejstřík. Tyto děti dokázaly intonovat píseň v jiných tóninách. Pěvecky zdatným dětem jsme nabízeli možnost zazpívat zvolenou píseň v F dur. Dvacet dětí zvládlo transpozici písně bez problému. Osm dětí (téměř 25%) mělo potíže s úkoly (tři holčičky a pět kluků), přičemž čtyři děti neměly porušenou rytmickou stránku písní, ale pouze melodickou linii. Čtyři děti (kluci) nedovedly zazpívat píseň (písničku ochotně odříkaly), rytmický obrys písní byl nepřesný, používaly výlučně hrudní rejstřík, tyto děti nedokázaly rozpoznat známou píseň, ani opakovat tóny po učitelce.

Učitelky dané třídy mají dlouholetou praxi v oboru a patřičnou kvalifikaci, ovládají základy hry na klavír a dobře zpívají (dovedou zahrát a zazpívat jednoduchou píseň s akordovým doprovodem), nicméně nejsou profesionálními hudebnicemi a nemají poznatky pro výuku zpěvu. Toto se projevuje i v pěveckém přednesu třídy. Chybí moment rozezpívání při pěvecké činnosti, melodické frázování písní, přestože zpívají denně, chybí základní pěvecké návyky: správný postoj, uvolněné tělo (některé děti vytahují hlavu nahoru a dochází ke křečovitému napětí krku), pěvecké dýchání a správné otevírání pusy při zpěvu. Intonačně, kvůli nevhodné tónině, se zpěv někdy podobá rytmickému mluvení, pěveckému projevu chybí muzikálnost a umělecký přístup.

Po dobu tří a půl měsíců (od začátku školního roku do vánoční besídky) se denně zařazovala cvičení pro rozvoj pěvecké dovednosti celé třídy a důraz byl kladen na nápravu nezpěvnosti u osmi dětí pěvecky zaostávajících. Cvičení se zařazovala během každé vhodné chvíle, ale netrvala dlouho – pět až sedm minut, během ranní rozcvičky pohybová a dechová cvičení, během ranní volné hry se dětem nabízela činnost, která by podporovala použití horního rejstříku (nápodobování zvířat, rolové hry atd.), během řízených činností, rytmická a artikulační cvičení, vokální cvičení pro nahození hlavového znění tónů. Děti byly dle stupně rozvoje pěveckých dovedností rozdělené na „**Ptáčci**“ – zpěváci“; „**Koťata**“ – používají hlavový rejstřík, avšak mají ještě nepřesnou intonaci či nedostatečně rozvinuté hudební schopnosti; „**Rybky**“ – nezpěváci. Každá skupinka byla označena náramkem s obrázkem ptáčka, koťate nebo ryby. Pokud se dítě vyvíjelo dobře, mohlo se proměnit z ryby v ptáčka, pokud dítě chtělo vyzkoušet jinou

skupinku, bylo mu to umožněno, avšak jak jsme zaznamenali, dítě se nejlépe cítilo vždy v té skupině, kde zažilo pocit úspěchu ze zvládnutí úkolů a kde mělo cvičení přiměřené obtížnosti. S jednotlivými skupinkami se pracovalo střídavě a zvláště a obtížnost cvičení odpovídala stupni jejich pěveckého vývoje. Pro pěvecké činnosti, nácvik zvolených písní („Zimní“ hudba E. Strašek, text J. Kafka; „Koleda“ hudba Z. Šesták, text M. Šestáková;⁶² noty v příloze), byly děti rozmístěny do dvou řad u klavíru (malé židle), přičemž skupině „rybek“ bylo určeno místo v první řadě, blíž k učitelce i nástroji. Pěveckým činnostem bylo věnováno denně přibližně deset minut.

12.1 Evaluace

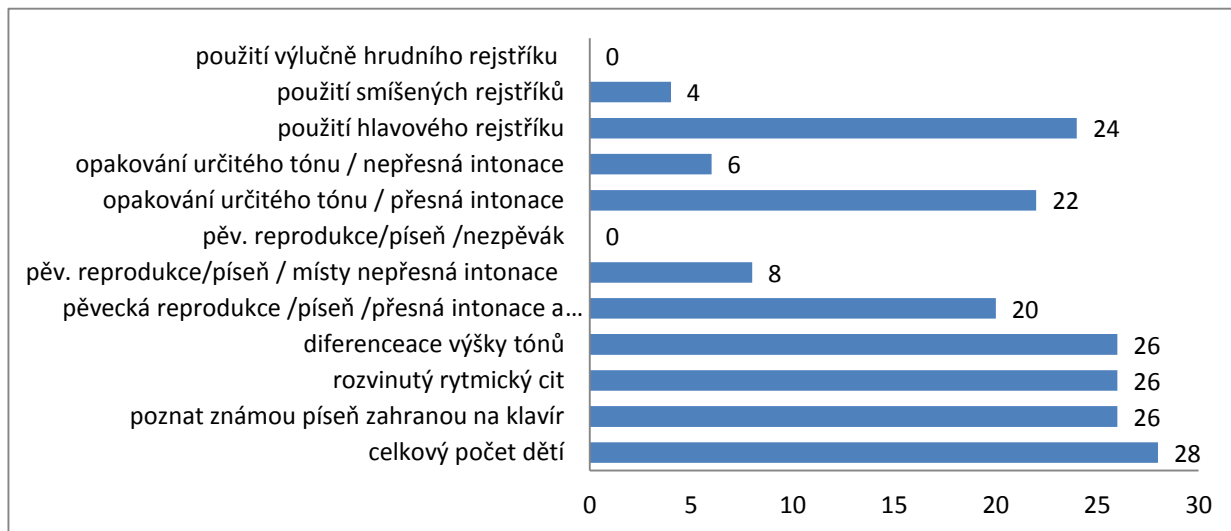
První týden projektu aplikovaly paní učitelky komplex cvičení pod mým vedením, poté samostatně. Jednou týdně byla provedena hospitace a konzultace. Dle rozhovoru s učitelkami všechna cvičení děti bavila a měla pozitivní odezvu. Společně s učitelkami děti vyrobily pomůcky (volanty pro jízdu autem, krabici pro „špagetky“, motýlka pro dechové cvičení). Učitelky poznamenaly, že pro ně nebylo přirozené zařazovat pěvecká cvičení každodenně, zpočátku na to musely myslet a pečlivě plánovat pěvecké činnosti. Přibližně po měsíci se cvičení spojená s hlasovou výchovou stala automatickou součástí denního života třídy. Dbalo se na pěvecký postoj i sed, také na to, aby učitelka při zpěvu dětí zůstávala v úrovni očí dětí, seděla nebo stála dál, aby děti nezvedaly hlavu nahoru a nedocházelo ke křečovitému napětí krku. Pěvecky slabé děti byly při pěveckých činnostech umístěny u klavíru. Po třech měsících byla provedena opakovaná diagnostika pěveckých dovedností dětí.

U osmi nezpěváků, rozpoznáných hned na začátku projektu, se podařilo rozšířit hlasový rozsah a naučit je používat hlavový rejstřík. Děti začaly vědomě používat hlavové znění tónů. Šest dětí, původně nezpěváků, projevilo pokrok v rozvoji rytmického citu a dokázalo vytleskat rytmus. Intonace se celkově zlepšila. Při zpěvu lidové písně se intonace u čtyř z osmi (původně nezpěváků) stala přesnou, dvě děti měly místy nepřesnou intonaci při zpěvu a cappella (a lepší s hudebním doprovodem), a dvě děti, přestože zpívaly již „tenkým hláskem“ nedokázaly píseň zazpívat čistě ani zopakovat

⁶² JANOVSÁ, O. Malým zpěvákům. Zpěvník pro mateřské školy, 1988, s. 56, 68

bezchybně rytmus. Domnívám se, že tyto dvě děti by měly pozitivní výsledky při soustavné individuální práci, která bohužel v podmínkách MŠ není možná.

Graf č. 2:



Ve třídě je rozšířená výuka jógy, která se cvičí každé ráno, pohybově je třída velmi zdatná. Během ranní rozcvičky bylo zařazeno více cvičení pro správné držení těla, děti již byly seznámené s jógovým hlubokým dechem, proto dovednosti v pohybové oblasti se bez problémů přenesly na pěveckou přípravu. Rozzpívání se stalo součástí pěveckých činností. Na vánoční besídce zazněly dvě připravené písně: „Zimní“ hudba E. Strašek, text J. Kafka a „Koleda“ hudba Z. Šesták, text M. Šestáková. Jedna učitelka doprovázela na klavír a druhá dirigovala. Děti se naučily reagovat na pokyny sbormistryně: rovně stát, otevírat pusu, frázovat, dodržovat dynamiku a vyslovovat hlásky na konci slov. Zlepšila se intonace a s doprovodem klavíru byla dobrá. Děti, jimž se zatím nedařilo intonovat čistě, nebyly vyloučeny z procesu, zpívaly s ostatními, jen byli upozorněné, že je důležité při zpěvu slyšet ostatní a sebe (jinými slovy aby nezpívaly příliš nahlas). Děti byly pochváleny za vše, co se jim již podařilo a doufám, že spolu s učitelkami budou v pěveckých činnostech pokračovat i nadále.

Závěr

Hudba je nedílnou součástí života předškolního dítěte. Je na nás dospělých (rodině), ale také v neposlední řadě na MŠ, nabízet dětem dostatečné množství kvalitních hudebních podnětů, učit je ovládat své tělo a využívat svůj hlasový aparát jako nejlepší a nejdokonalejší hudební nástroj, takový, který je vždy „po ruce“ a který je nám nejbližší již od prenatálního věku.

Tato práce je rozdělena do dvou částí. V teoretické je sepsán přehled problematiky nezpěvnosti u dětí ve starší odborné literatuře, komparace hudební výchovy v MŠ v České republice a Ruské federaci, uvedené zásady hlasové hygieny a specifika dětského hlasu. Dále jsou představeny tři metodiky: Karaseva Marina - Intonace – psychotechnika rozvoje hudebního sluchu, 1999; Stulová Galina - Rozvoj dětského hlasu v procesu učení zpívání (od narození do 10 let), 1992; Jemeljanov Viktor - Rozvoj hlasu. Koordinace a trénink, 2000;

V praktické části je sestaven komplex cvičení pro rozvoj pěveckých dovedností předškolních dětí s přihlédnutím ke specifčnosti dětského hlasu a možnostem nápravy nezpěvnosti. Uvedená doporučení při výběru repertoáru, při umístění nezpěváků v procesu pěvecké výuky. V metodice jsou systematizovaná pohybová cvičení pro správné držení těla, uvolněný pohybový aparát, správný pěvecký postoj či sed, dechová a artikulační cvičení a celá řada vokálně – fonetických a intonačních cvičení. Komplex cviků je doplněn názornou pomůckou („Duhová rodinka“), která pozitivně přispěje k osvojení základu notového zápisu, melodické linky a směru melodie. Všechna vybraná cvičení byla vyzkoušena v praxi v předchozích letech v přípravném oddělení DPS Jitřenky, Modřinkách a přinesla pozitivní výsledky. V prostředí MŠ se cvičení pro nápravu nezpěvnosti a rozvoj pěveckých dovedností ukázala jako efektivní a bylo dosaženo pozitivních výsledků. Denně, po dobu tří měsíců, byla tato metodika pro pěvecký rozvoj a nápravu nezpěvnosti používána ve třídě. Velkou zásluhu na úspěšném zdolání tohoto projektu mají paní učitelky, především jejich ochota a kreativita, a za to jim patří veliké díky. Tímto se tedy znovu ujišťujeme, jak důležitými faktory jsou osobnost učitelky, její nasazení a zájem, a to nejen pro rozvoj tvořivosti, hudebnosti a pěveckých dovedností dítěte, ale také pro všestranný rozvoj jeho osobnosti. V této

práci jsem dospěla k zjištění, že celkem efektivní cestou ke zlepšení zpěvnosti u dětí by byly občasné hospitace hlasových pedagogů v MŠ, kteří by učitelkám dokázali poradit jak pracovat s dětským hlasem. Vhodné by bylo navázání spolupráce MŠ a ZUŠ (s pedagogy vokálu, sbormistry) a zároveň školení učitelek MŠ na seminářích zaměřených na pěveckou výchovu a workshopech, například organizovanými NIDV (Národní institut pro další vzdělávání) a akreditovanými MŠMT.

Literatura

APRAKSINA, Olga., ORLOVA Nina. Vyjavenije neverno pojušich dětej i metody zanatij s nimi. 10. Vyd. Moskva: Muzyka, 1975. 312 s.

BELOBORODOVA, Věra. Razvitije muzykalnogo slucha učašichsa I klassa, Moskva: APN RSFSR, 1965. 108 s. ISBN 5-0384083-A

CARMAN, Judith. Yoga for singing. New York: Oxford University Press, Inc. 2012. 283 s. ISBN 978- 0- 19- 95940- 8

DANIEL, Ladislav. Metodika hudební výchovy. 2. vyd. Ostrava: Montanex, 1992. 105 s. ISBN 80 – 85300 - 98 – 2

DOLANSKÝ, Oldřich. Problematika žáků pěvecky zaostávajících: metodický list. 1. vyd. Brno: Krajský pedagogický ústav, 1981. 10 s.

DUDEK, Adolf. Říkanový kolotoč. Olomouc: Librex, 2002. 64 s. ISBN 80-7228-334-0

ČEŠKOVÁ, Olga. Pěvecká výchova. 2. vyd. Praha: Nakladatelství AMU, 2003. 55 s. ISBN 978 - 80 -7331 - 137 - 7

FISCHER, Václav. Zlatý klíček od pusy. Praha: Panton, 1988. 31 s.

HÁLA, Bohuslav, SOVÁK, Miloš. Hlas, řeč, sluch. 4. přepracované vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1962. 327 s.

HANŠPACHOVÁ, Jana. Hry pro maminky s dětmi. 4. vyd. Praha: Portál, 2006. 272 s. ISBN 80 – 7367 – 126 – 3

INFORMATORIUM 3- 8: časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD. Praha: Portál, 2006, roč. 2006. č. 2. ISSN: 1210-7506.

JANOVSKÁ, Olga. Malým zpěváčkům. Zpěvník pro mateřské školy. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1988. 255 s.

JEMELJANOV, Viktor. Razvitije golosa. Koordinacija i trenink. S. Peterburg: Lan, 2006. 192 s. ISBN 5-8114-0207-4

JISTEL, Petr. KOVÁŘÍK, Vladimír. KOBRLÉ, Vlastimil. Hudba v mateřské škole. Chomutov: Obor školství ONV, 1969. 379 s.

- KARASEVA, Marina. Solfedžio – psichotechnika razvitija muzykalnogo slucha. Moskva: Muzyka, 1999. 371 s. ISBN: 5-89598-065-1
- KIML, Josef. Co máme vědět o hlasu. Praha: Supraphon, 1989. 126 s. ISBN 80-7058-053-4.
- KODEJŠKA, Miloš., VÁŇOVÁ, Hana. Hudební výchova dětí předškolního věku I. Praha: UK Praha, PF, Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 87 s. ISBN 80-7066-035-X.
- KOVAŘÍK, Vladimír. Hudební výchova 1 pro I. – IV. ročník střední pedagogické školy. Hudební nauka. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 304 s.
- KLIMEŠ, Pavel. S KOL. Cvičíme s dětmi. Praha: společnost Jóga v denním životě, 2002. 84 s.
- KRASOVSKAJA, Valentina. Zanatija po peniju s nepojušimi detmi. Trudy Vserossijskoj naučno-praktičeskoj konferencii po doškolnomu vospitaniju. Moskva: Učpedgiz, 1952. 274 s.
- KULÍNSKÝ, Bohumil. Máte hudební sluch?: praktická studie nehudebního sluchu. 1. vyd. Praha: SHV, 1964. 84 s.
- LIŠKOVÁ, Marie. Hudební činnosti pro předškolní vzdělávání. 1. vyd. Praha: Raabe, 2006. 165 s. ISBN 80-86307-26-3
- LÝSEK, F. Hudebnost a zpěvnost mládeže ve světle výzkumu. 1. vyd. Praha: SNP, 1956. 118 s.
- LÝSEK, František, a kol. Metodika hudební výchovy v 1. - 5. ročníků ZŠ. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. 200 s.
- MAJTNER, Jaroslav. Hlasová výchova. Olomouc: Vydavatelství University Palackého, 1995. 60 s. ISBN 80-7067-509-8
- MASLOV Alexandr. Metodika penija v načalnoj škole, osnovannja na novějšich dannych eksperementalnoj pedagogiki. Moskva: T-vo I. Sytina, 1913. 64 s.
- OBEŠLOVÁ, Miluše. Hlasová výchova 6-9 letých dětí na základní škole. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005. 149 s. ISBN 80-7040-439-1.
- OGORODNOV, Dmitrij. Muzykalno-pevčeskoje vospitanije detej v obseobrazovatelnoj škole. Leningrad: Muzyka, 1972. 152 s. ISBN 5-7042-0344-2

PHILLIPS, Kenneth H., Teaching kids to sing. New York: Schirmer Books, 1992. 400 s. ISBN 0- 02- 0871795 -3

PONAMARKOV, Ivan. Zanatija penija s detmi, ne imejušego dostatočnogo muzykalnogo slucha. Moskva: Muzgiz, 1954. s. 273

RÁKOSNÍKOVÁ, Jiřina. Hrajeme si u maminky. Praha: Nakladatelství Vyšehrad, spol. s.r.o., 2005. 78 s. ISBN 80 – 7021 – 803 - 7

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. 1. vydání. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2006. 48 s. [cit. 2014-03-11]. Dostupné z WWW: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf>. ISBN 80-87000-00-5

ROJOVÁ - SÍTA, Věra. Jóga, hry a pohádky: soustředění, pozitivní vztahy, obratnost a držení těla. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 115 s. ISBN 978 – 80 – 7367 – 240 - 9

SEDLÁČKOVÁ, Eva, ŠUPÁČEK, Ivan. Prevence hlasových poruch v dětském věku. 1. vyd. Praha: Ústřední ústav zdravotnické osvěty, 1961. 14 s.

SEDLÁK, František. Naučíme zpívat všechny děti?. Praha: Supraphon, 1967. 136 s.

SEDLÁK, František. Psychologie hudebních schopností a dovedností. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1989. 264 s. ISBN 80-7058-073-9.

Spravočnik muzykalnogo rukovoditela. Moskva: ZAO MCFER, 2012. č. 1. ISSN 2226-4043-01

STULOVÁ, Galina. Razvitije dětskogo golosa v procese obučenija peniju. Moskva: Prometej, 1992. s. 270

TEPLOV, Boris. Psychologija muzykalnych sposobnostej. 3. vyd. Moskva: Nauka, 2003. 378 s. ISBN 5-02-006277-4

TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. 148 s. ISBN 978-80-7367-562-2.

TICHÁ, Alena. Vokální činnosti jako prostředek rozvoje hudebnosti a zpěvnosti žáků. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta, 2007. 112 s. ISBN 978-80-7290-318-4.

TICHÁ, Alena., RAKOVÁ, Milena. Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími. Praha: Portál, 2007. 168 s. ISBN: 978-80-7367-100-6

VEBEROVÁ, Eva. Soubor textů k literární výchově v MŠ. 2. Vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982. 372 s. ISBN 14-269-82

VETLUGINA, Natalija. Metodika muz. vospitanija v detskom sadu. Moskva: Prosvešeniye, 1989. 270 s. ISBN 509 – 0009 - 023

VYDROVÁ, Jitka. Rady ke zpívání. 1. vyd. Praha: Práh, 2009. 200 s. ISBN 978-80-7252-252-1.

Přílohy

Příloha č. 1

MEDVÍDEK

Postavíme se do mírného stoje rozkročeného, upažíme a pokrčíme paže v loktech do pravého úhlu, ruce sevřeme v pěst. Provádíme pomalé úklony vlevo a vpravo.

Úklon provedeme 5x na každou stranu.

Účinky: Cvičení protahuje a posiluje zádové svalstvo, posiluje svaly paží a pletence ramenního.



KVĚTINA

Sedneme si se zkříženými nohama a udržujeme rovná záda, paže visí uvolněně podél těla. S nádechem zvolna upažením vzpažíme a sepneme ruce nad hlavou tak, že se dlaně dotýkají. Paže jsou v loktech natažené. Protáhneme se. Nyní se pomalu ukláníme lehce do stran, dopředu a dozadu a provádíme malé kroužky trupem, jako když mírný vánek kolébá květinou na všechny strany. Po chvíli s výdechem zvolna upažením připažíme.

Opakujeme ještě 2x.

Účinky: Cvičení posiluje zádové svalstvo, posranní svaly trupu a uvolňuje kyčelní klouby. Pozice působí preventivně proti vadnému držení těla, případně chybné držení těla napravuje.

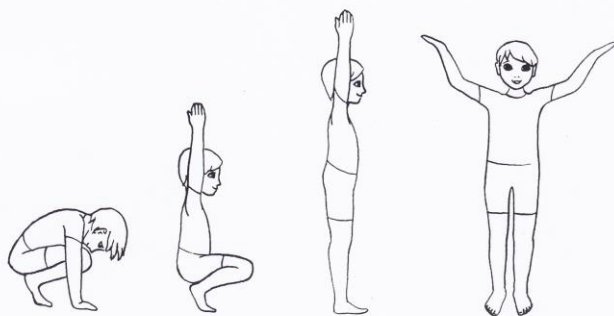


JAK ROSTE KVĚTINA

1. Posadíme se do dřepu, hlavu skloníme ke kolenům, ruce položíme na zem. (Nejprve je semínko zasazené v zemi.)
2. Zvedneme hlavu a sepneme ruce nad hlavou tak, že se dlaně dotýkají. (Květinka začíná růst.)
3. Z této pozice přecházíme pomalu do stoje spojného. (Květinka se rozrůstá.)
4. Pokrčíme ruce v loktech, dlaně obrátíme vzhůru. (Ruce vytvářejí rozevřený květ.)

Během celého cvičení klidně dýchejte.

Účinky: Sestava pozitivně ovlivňuje celé tělo.



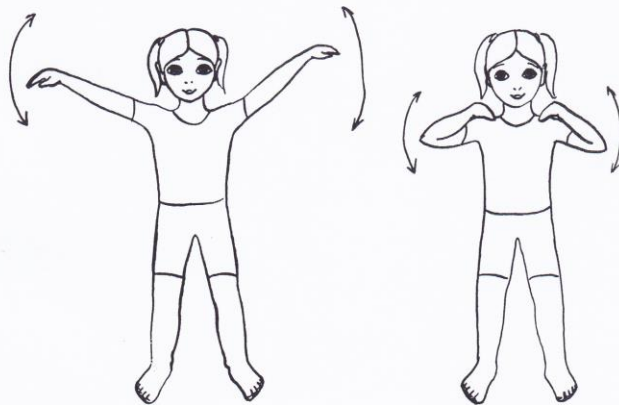
Příloha č. 2

PTÁČEK

Cvičení provádíme ve stoji nebo při pohybu. Rukama napodobujeme mávání ptáčích křídel. Při cvičení mohou být paže natažené (velká křídla), nebo pokrčené v loktech s prsty na ramenou (malá křídélka).

Provedeme asi 10 pohybů rukama nahoru a dolů.

Účinky: Cvičení podporuje správné držení těla, uvolňuje ramena a posiluje svaly paží. Uvolňuje psychické napětí.



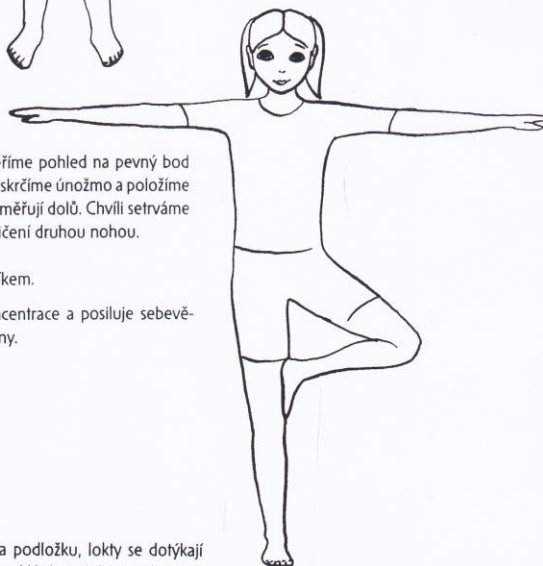
STROM

Postavíme se do stoje spojitě, stojíme vzpřímeně a uvolněně. Zaměříme pohled na pevný bod před sebou a pomalu přeneseme váhu těla na levou nohu. Pravou nohu skrčíme únožmo a položíme chodidlo na vnitřní stranu levého stehna. Zvolna upažíme tak, že dlaně směřují dolů. Chvilku setrváme v pozici a potom se pomalu vrátíme do výchozí pozice. Zopakujeme cvičení druhou nohou.

Provedeme 2x na každou stranu.

Můžeme si zacvičit také variantu, při které ruce spojíme před hrudníkem.

Účinky: Cvičení rozvíjí smysl pro rovnováhu, zlepšuje schopnost koncentrace a posiluje sebevědomí. Působí příznivě na kyčelní klouby a posiluje horní i dolní končetiny.



BROUČEK

Posadíme se do sedu na patách, dlaně leží na stehnech.

S výdechem se předkloníme a položíme předloktí rovnoběžně na podložku, lokty se dotýkají kolen. Lezeme po předloktích dopředu tak, že se při pohybu mírně nakláníme doleva a doprava. Naznačujeme tím, jak se brouček pohybuje ve větru.

Nakonec se necháme větrem převrátit – přetočíme se na záda a pohybujeme ve vzduchu pažemi a nohama.

Opakujeme 1–3x.

Účinky: Cvičení uvolňuje napětí a nepříjemné pocity. Podporuje správné dýchání, prokrvuje orgány v břiše a podporuje jejich správné fungování. Pozitivně ovlivňuje rovnoměrný vývoj všech částí těla.



Příloha č. 3

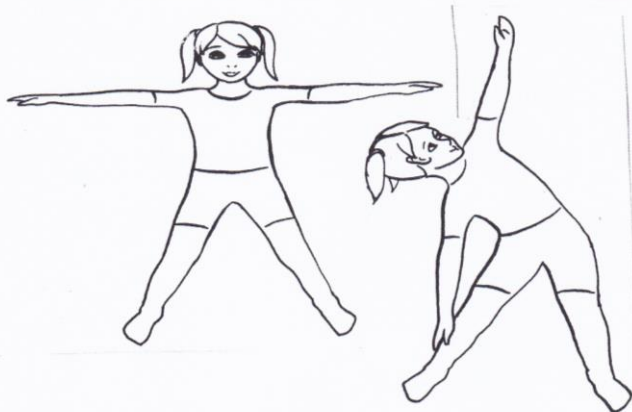
LETADLO (TRIKÓNA ĀSANA)

Postavíme se do stoje rozkročného. S nádechem upažeme a při výdechu provádíme úklon vpravo, pravá ruka se sune směrem ke kotníku, levá paže je protažena kolmo vzhůru, ruka je natočena tak, abychom se dívali do dlaně. S nádechem přejdeme do stoje, ruce v upažení, dlaně směrem dolů. Při výdechu připažujeme. Cvičení provádíme stejným způsobem na druhou stranu.

Celé cvičení 2× zopakujeme.

Účinky: Cvičení harmonizuje nervový systém, působí na správné držení těla, zlepšuje pohyblivost páteře, protahuje postranní svaly trupu, bederní svaly a svaly nohou, zlepšuje stabilitu chodidel. Prohlubuje dýchání a umožňuje vést dech do postranních oblastí hrudníku.

Jestliže před cvičením vypijeme šálek vlažné, lehce osolené vody, pomáhá pozice při zácpě.



Víte co mne napadlo?
Zacvičit si letadlo.
Poletíme do daleka,
Uvidíme, co nás čeká.
Ruce pěkně vzhůru dáme,
Letíme a přistáváme.

65

Příloha č. 4

TOPOL

Motivace: Vítr fouká z hor,
v dáli duní hrom.

Topoly se ohýbají,
kořeny však pevné mají.

Vyvrátit se nenechají.

Provedení:

- ◆ Stoj rozkročný.
- ◆ Vzpažíme a spojíme dlaně.
- ◆ S výdechem úklon vpravo, s nádechem návrat do střední polohy, totéž provedeme vlevo.
- ◆ Provedeme 3×.

Účinek:

Cvičení působí proti skolióze a kulatým zádkům. Posiluje a protahuje svaly po stranách břicha a zad a vede dech ve větší míře do bočních částí hrudníku.

Poznámka:

Dbáme na to, aby děti nezdvihaly při úklonu nohy od země a aby se nepředkláněly.



66

⁶⁵ Tamtéž s. 97

⁶⁶ KLIMEŠ, P. S KOL. Cvičíme s dětmi. 2002, s. 62

Příloha č. 5

DĚŠŤ

Motivace: Do výšky se vytáhnem,
až do mraků dosáhnem.

Pršíííí...

Kapky z nebe padají,
ťuky, ťuky, ťukají.

nebo: **HÁDANKA**

Kapka vedle kapky padá,
suché zemi vláhu dává.
Co to je?



Provedení:

- ◆ Stoj spatný.
- ◆ S nádechem výpon a vzpažíme (sáhneme do mraků).
- ◆ S výdechem napodobujeme šumění deště – ššš..., pohybujeme jemně prsty, přecházíme pomalu do dřepu a předpažením připazíme.
- ◆ Provedeme předklon hlavy a prsty ťukáme na zem (kapky deště).
- ◆ S nádechem přecházíme opět do výponu a vzpažíme.
- ◆ S výdechem opět „prší“.
- ◆ Provedeme celkem 2×.

Účinek:

Protahování celého těla, zpevnění nožní klenby, posílení svalstva paží i nohou. Vydávaný zvuk zpomaluje výdech.

67

Příloha č. 6

TULIPÁN

Motivace: Tulipán má krásný květ,
o tom ví snad celý svět.
Když někoho rádi máme,
krásný květ mu z lásky dáme.

Provedení:

- ◆ Sed se zkříženýma nohama, trup vzpřímený, ale uvolněný, ruce podél těla, dlaně se dotýkají země.
- ◆ S nádechem upažením vzpažíme a spojíme dlaně nad hlavou (poupátko). Provedeme dva úklony střídavě na obě strany (fouká větřík).
- ◆ S výdechem upažíme skrčmo a provedeme dva úklony trupem střídavě na obě strany (tulipán rozkvetl a houpe se ve větru).
- ◆ Zastavíme se ve vzpřímené poloze a připazíme (lístečky opadaly).
- ◆ Celý cvik ještě jednou zopakujeme.

Účinek:

Vede ke správnému držení těla. Působí příznivě na páteř a protahuje postranní svaly hrudníku. Posiluje zádové svaly, zejména mezilopatkové.



68

⁶⁷ Tamtéž s. 30

⁶⁸ Tamtéž s. 45

Přílohy č. 7

KOMÍN

Motivace: Stojí komín cihlový,
už nám tady nečoudí.

Vysoký je ale dost,
čápům stojí pro radost.

Postavili na něm hnízdo,
pro pět čápat je tam místo.



Provedení:

- ◆ Stoj spojný.
- ◆ Před tělem si propleteme prsty u rukou a vytočíme dlaně dolů.
- ◆ S nádechem vzpažit a celé tělo protáhnout do výponu.
- ◆ S výdechem se uvolníme, upažením připažíme a vrátíme paty na zem.
- ◆ Provedeme 2×.

Účinek:

Cvičení aktivizuje, protahuje a uvolňuje celé tělo. Posiluje svaly nohou a chodidel, a je proto dobré proti plochým nohám.

69

Příloha č. 8

TRHÁNÍ OVOCE

Motivace: Do země se zasadí,
slunce větve pohladí.
Roste, roste, léty sílí,
na jaře je celý bílý.

V létě jenom zelený,
na podzim i červený.
Rostou na něm jablíčka,
červená od sluníčka.

nebo: Ovoce si natrhám,
kamarádům také dám.
Trhat budu ještě chvílku,
natrhám i pro maminku.



Provedení:

- ◆ Stoj spatný.
- ◆ Vzpažíme a stoupneme si na špičky.
- ◆ Vytahujeme se střídavě za pravou a levou rukou, napodobujeme trhání ovoce.
- ◆ 5× vytáhnout za každou rukou.

Účinek:

Protahuje celé tělo, zvláště postranní svaly trupu, a zpevňuje nožní klenbu.

70

⁶⁹ Tamtéž s. 52

⁷⁰ Tamtéž s. 44

Příloha č. 9

MĚSÍC – TRIKÓNA ASANA

Motivace: *HÁDANKA*

Hvězdičky už vyšly,
sluníčko je pryč,
na obloze svítí
velikánský míč.
Co to je?

Když svítí jen kousíček,
vypadá jak rohlíček.



Provedení:

- ◆ Stoj rozkročný.
- ◆ S nádechem upažením vzpažíme pravou, s výdechem pomalý úklon vlevo (levou ruku suneme po vnější straně stehna směrem ke kolenu).
- ◆ S nádechem se vzpřímíme a s výdechem připažíme.
- ◆ Provedeme i na druhou stranu. Na obě strany provedeme ještě jednou, avšak setrváme v úklonu ve výdrži asi na tři dechy.

Účinek:

Cvičení protahuje bederní svaly, všechny svaly na vnitřní straně stehna a vazy kyčelních kloubů. Hluboký dech v pozici působí až do nejhlubších vrstev svalstva kolem páteře. Cvičení se používá k nápravě skoliotického držení těla. Rozpíná hrudník (po prvním úklonu můžeme porovnat pocity v pravé a levé části trupu).

Poznámka:

Trikóna ásana znamená trojúhelník. Tuto ásanu je vhodné nacvičovat u stěny. Paty jsou těsně u stěny a záda se stěny stále dotýkají. Docílíme tak čistého úklonu. Nácvik můžeme provádět i v lehu na zádech.

71

Příloha č. 10

PŘEHLED CVIKŮ S OBRÁZKY



KRESLENÍ SLUNÍČKA



DĚŠT



DUHA



2/4 VLNKY



SLON



KOMÍN



TRHÁNÍ OVOCE



TULIPÁN



STROM



TOPOL



MĚSÍC



ČÁP

⁷¹ Tamtéž s. 70

KRESLENÍ SLUNÍČKA

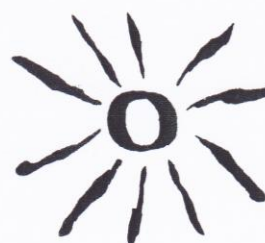
Motivace: *HÁDANKA*

Z oblohy se na nás směje,
svítí, svítí, teple hřeje.
Co to je?

Ted' se rovně postavíme,
velké slunce nakreslíme.

Nádech vzhůru, výdech dolů,
kreslíme si slunce spolu.
Ráno slunce vychází,
večer zase zachází.

Slunce na oblohu stoupá
říká slova moudrá...



Provedení:

- ◆ Stoj spatný, paže uvolněné.
- ◆ S nádechem upažením vzpažíme. S výdechem pomalu připažíme.
- ◆ Provedeme podruhé a přejdeme do dřepu se skloněnou hlavou.
- ◆ Při slovech „*slunce na oblohu stoupá*“ pomalu přecházíme opět do stoje, vzpažíme, ve výponu se protáhneme a pak se vrátíme do výchozího postavení.
- ◆ Tleskáme před tělem a za tělem v rytmu říkanky: „*Tleskni vpředu, tleskni vzadu, dám ti jednu dobrou radu, na svět se jen usmívej, dobré věci lidem přej.*“
- ◆ Položíme dětem otázku, co dobrého dnes lidem popřejeme.

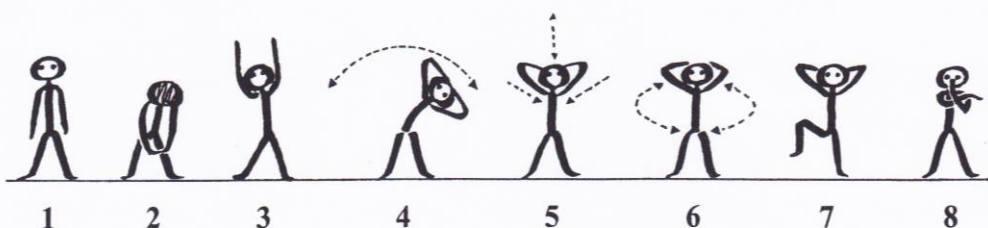
Účinek:

Cvik děti učí pomalému řízenému pohybu v souladu s dechem. Vede ke správnému držení těla. Příznivě působí na hrudník a posiluje svaly zad, paží a nohou. Protahuje celé tělo a zpevňuje nožní klenbu.

SLON

Motivace: *HÁDANKA*

- 1 Dlouhým nosem mává, moc mu chutná tráva.
Je to silák veliký z Indie či z Afriky.
Kdo to je?
- 2 Nabral vodu do chobotu,
- 3 na záda si pustil sprchu.
- 4 Do strany se uklání, vodu z uší vyhání.
- 5 Ušima pak zamává, odežene komára.
- 6 Otočí se doleva, otočí se doprava,
- 7 přešlapuje nohama
- 8 a zatroubí tramtarááá.

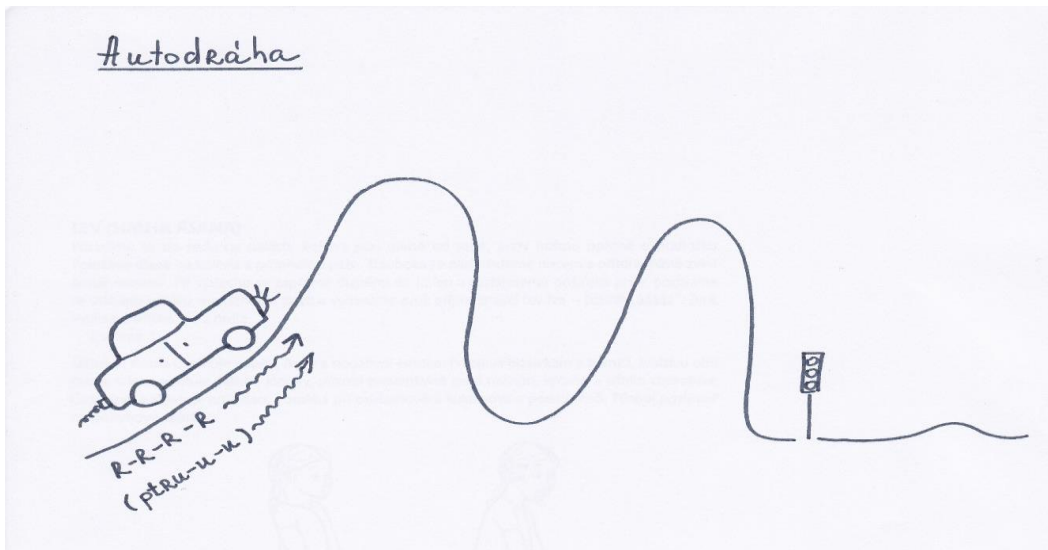


Provedení:

- 1 – Stoj rozkročný.
 - 2 – Spojíme ruce před tělem dlaněmi vzhůru a předkloníme se.
 - 3 – Záklon, vzpažit.
 - 4 – Propleteme prsty u rukou a dáme ruce v týl, provádíme úklony vpravo a vlevo, 3×.
 - 5 – Lokty dopředu k sobě, předklon hlavy, lokty dozadu, hlavu zdvihnout, 3×.
 - 6 – Lokty zůstávají vzadu a otáčíme trupem střídavě vlevo a vpravo, 2×.
 - 7 – Střídavě krčíme přednožmo pravou a levou, kolena zdviháme co nejvýše, 3×.
 - 8 – Zkřížíme paže, jednou rukou uchopíme nos a napodobíme zatroubení.
- Celé provedeme 2×.

Účinek: Procvičuje páteř všemi směry včetně rotace. Aktivizuje celé tělo.

Příloha č. 13 Autodráha



Příloha č. 14 Lev

LEV (SIMHA ĀSANA)

Posadíme se do sedu na patách, kolena jsou mírně od sebe, prsty nohou opřené o podložku. Položíme dlaně na kolena a propneme paže. Zhluboka se nadechneme nosem a přitom mírně zvedneme ramena. Při výdechu se zapřeme dlaněmi do kolena a roztáhneme doširoka prsty, podíváme se směrem vzhůru, vyplázneme jazyk a vydáváme zvuk připomínající řev lva – hlasité „ááááá“. Zvuk vychází z břicha, ne z hrdla.

Cvičíme 3x.

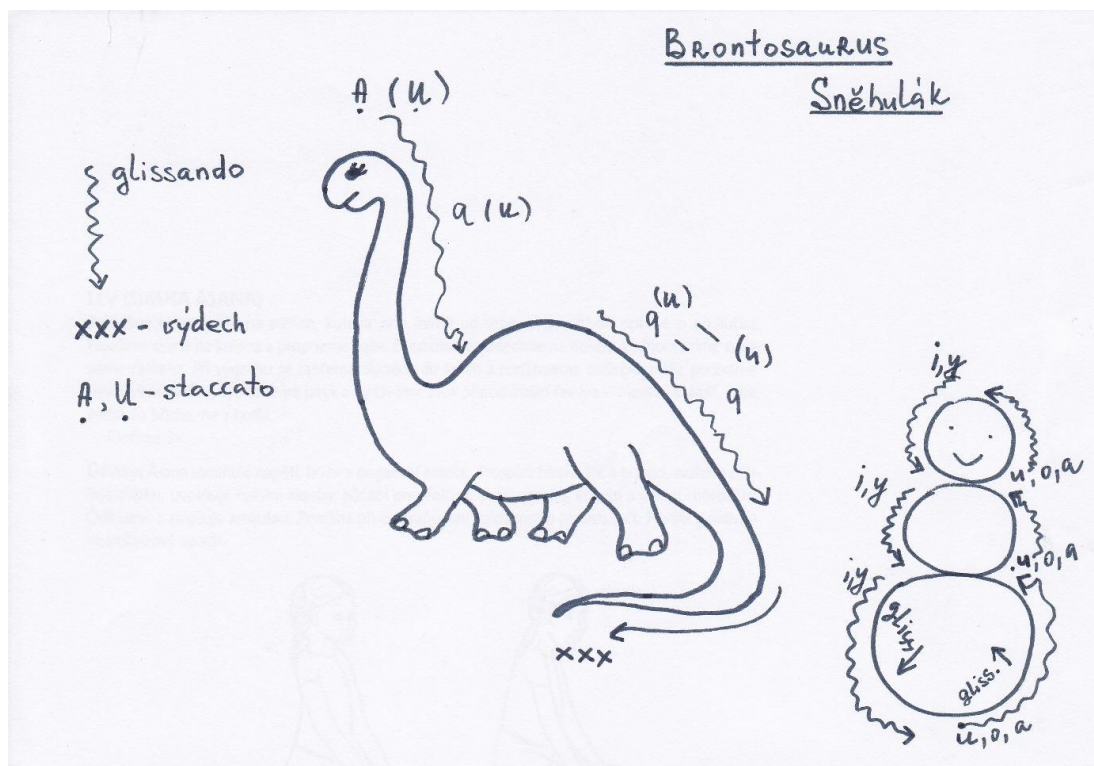
Účinky: Āsana uvolňuje napětí, hněv a negativní emoce. Prospívá hlasivkám a bránici, svalstvu obličeje a krku, uvolňuje čelistní klouby, působí preventivně proti nosním, krčním a ušním chorobám. Čistí jazyk a zlepšuje artikulaci. Pomáhá při odstraňování koktavosti a poruch řeči. Působí pozitivně na pohybový aparát.



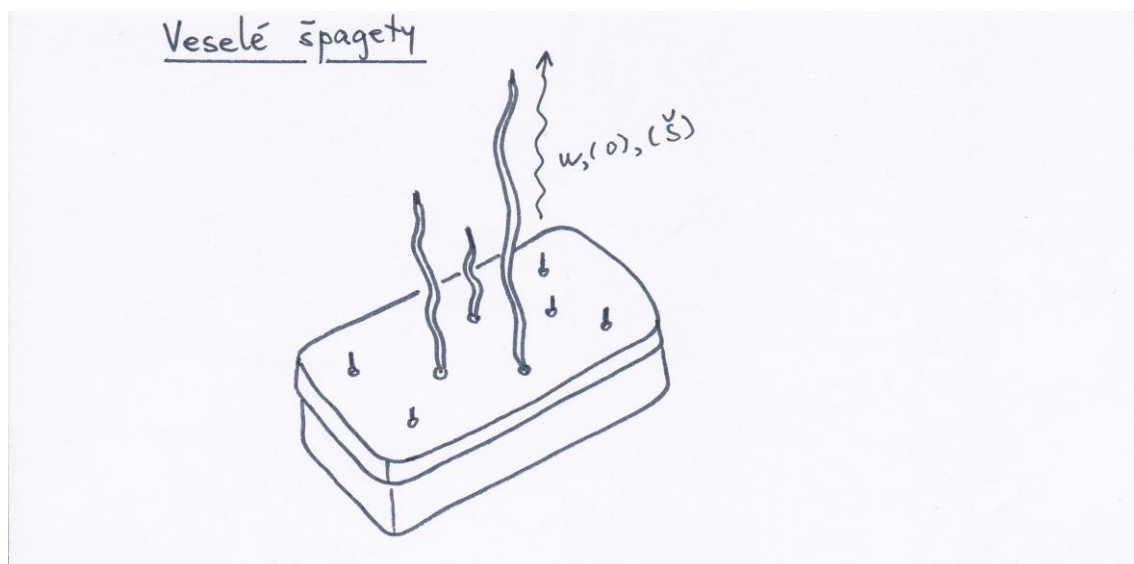
74

⁷⁴ ROJOVÁ - SÍTA, V. Jóga, hry a pohádky: soustředění, pozitivní vztahy, obratnost a držení těla, 2007, s.

Příloha č. 15 Brontosaurus, Sněhulák



Příloha č. 16 Špagetky



Příloha č. 17 Duhová rodinka

Houslový klíč maminka Gábinky

Cecilka Davídek Emilka Feanta Maminka Gábinka Anička Hugo

Duhová rodinka

Ha-lí, be-lí, ko-ně vze-lí

Příloha č. 18

Zimní

Hudba
Emil Strašek
Slova
Jiří Kafka

Mírně rit.

Klavír *mf* *pp*

a tempo

p *D* *Emi7* *A7* *D* *p* *D*

1. Vi - tr fou - ká do ko - mí - na, vše - mi o - kny lom - cu - je, vy - smí - vá se

p *p* *p* *p* *p* *p* *x*

D *Emi7* *A7* *D* *G* *D* *Hmi*

me - lu - zí - na, proč ten vra - bec bě - du - je. Fi - jú, fi - jú, fi,

p *p* *p* *p* *x* *p* *p* *p*

Emi7 *A* *rit.* *A7* *f* *a tempo* *D* *Emi7* *A7*

fi - jú, fi - jú, fi, vy - smí - vá se me - lu - zí - na, proč ten vra - bec

p *p* *p* *p* *x* *p* *x* *p* *x* *p* *p*

D *rit.*

bě - du - je.

p *x* *p* *p* *x* *mf*

mf *mf*

2. Jen se ne - směj, me - lu - zí - no, ta - ky by tě pře - šel smích, kdy - bys mě - la

p *p* *p* *p* *p* *x* *p*

f

u - kli - zí - no, do by - tu ti pa - dal snih. Fi - jú, fi - jú, fi,

p *p* *p* *x* *p* *p* *p*

mf

fi - jú, fi - jú, fi, kdy - bys mě - la u - kli - zí - no, do by - tu ti

p *p* *mf* *p* *p*

pa - dal snih. *rit.*

p *x* *p* *p* *p* *p*

Koleda

Hudba
Zdeněk Šesták (1977)
Slova
Marie Šestáková
Z cyklu Poupátka

Mírným pohybem rit. a tempo

Klavír

1. Pa - dá, pa - dá
2. Tě - ši - me se

sní - žek ti - še, noc po - koj - ně ven - ku dý - še; až se rá - no vzbu - dí - me,
na vá - no - ce, to je pě - kná chví - le v ro - ce, pod ze - le - ný stro - me - ček

Je možno popřípadě končit v prvním taktu prima volta
(na druhou dobu pauzu) a třetí sloku hrát stejně jako
první dvě (bez dohry).

1. Živě a vesele (rychle)

na sáh-ky si sko - či - me.
do - sta-ne-me dá - re -

2. Živě a vesele (rychle) *molto rit.* Tempo I. *mf*

ček. 3. A my ma - li

ko - le - dní - ci při - šli jsme k vám ve vá - ni - ci, ko - ži - šky si su - ši - me, o ko - le - du

Presto

pro - sí - me.