

Technická univerzita v Liberci
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická

Zpěv dětí mladšího školního věku
z pohledu pedagoga volného času

Závěrečná práce programu Vychovatelství

Liberec 2013

Autorka

Pavla Roubíčková

Vedoucí práce

MgA. Zuzana Bubeníčková

Katedra: Přírodovědně-humanitní a pedagogická

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času

ZPĚV DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU Z POHLEDU PEDAGOGA VOLNÉHO ČASU

SINGING SCHOOL AGE CHILDREN IN TERMS OF LEISURE TIME

Bakalářská práce: 12–FP–KPP–49

Autor:

Pavla Roubíčková

Podpis:

Vedoucí práce: MgA. Zuzana Bubeníčková

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
72	1	24	4	24	1CD

CD obsahuje celé znění bakalářské práce.

V Liberci dne: 15. 04. 2013

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Pavla Roubíčková
Osobní číslo: P10000098
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času
Název tématu: Zpěv dětí mladšího školního věku z pohledu pedagoga volného času
Zadávající katedra: Katedra pedagogiky a psychologie

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl: Cílem bakalářské práce je vypracovat metodický postup pro nácvik písní u dětí mladšího školního věku.

Požadavky: Vyhledat a prostudovat odbornou literaturu.

Pravidelně bakalářskou práci konzultovat s vedoucím práce.

Vypracovat metodický postup nácviku jednotlivých vybraných písní, realizovat to v praxi a závěrem zhodnotit úspěšnost výběru i průběh činností.

Metody: Pozorování, reflexe jednotlivých činností.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

ČEŠKOVÁ, O., 2008. Pěvecká výchova. 3. aktual. a dopl. vyd. Praha: Akademie múzických umění. ISBN 978-80-7331-137-7.

LÝSEK, F., 2004. Život s dětským zpěvem. 2. aktual. a dopl. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0859-7.

MATULOVÁ, S., 1994. Knížka o zpívání. 1. vyd. Praha: Akademie múzických umění. ISBN 80-85883-01-5.

VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, J., 1997. Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 8070828420.

ŠIMANOVSKÝ, Z., TICHÁ, A., 1999. Lidové písničky a hry s nimi. 1.vyd. Praha : Portál. ISBN 80-7178-323-4.

Vedoucí bakalářské práce:

MgA. Zuzana Bubeníčková

Katedra primárního vzdělávání

Datum zadání bakalářské práce: 30. dubna 2012

Termín odevzdání bakalářské práce: 30. dubna 2013



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 30. dubna 2012

Čestné prohlášení

Název práce: Zpěv dětí mladšího školního věku z pohledu pedagoga volného času
Jméno a příjmení autora: Pavla Roubíčková
Osobní číslo: P10000098

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

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

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložila elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedla jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 15. 04. 2013

Pavla Roubíčková

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat v první řadě vedoucí práce MgA. Zuzaně Bubeníčkové za ochotu, trpělivost a cenné rady, které jsem při psaní práce využívala. Dále bych chtěla poděkovat školní družině a dětem, které se podílely na nácviku mnou vybraných písní a aktivit. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat rodině za podporu při psaní této práce.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá zpěvem dětí v mladším školním věku a jejím cílem je vypracovat metodický postup pro nácvik písní u dětí tohoto věkového období. Teoretická část práce pojednává o dětském zpěvu a jeho úskalích, o hlasovém, artikulačním a dechovém ústrojí a jejich funkcích včetně mutace. Dále tato část zahrnuje seznam dostupných zpěvníků adekvátních tomuto věku.

V druhé části práce je vypracován metodický postup pro nácvik písní u dětí mladšího školního věku zahrnující hry se zvuky a rytmem, dechová, hlasová a artikulační cvičení a výběr několika písní, které jsou pro tento věk vhodné.

Klíčová slova: děti, zpěv, mladší školní věk, volný čas, zpěvníky, dechové ústrojí, hlas, výslovnost, mutace, hygiena hlasu

Annotation

This bachelor thesis deals with children singing at younger school age and its objective is to develop a methodical procedure for training songs for children of this age group. The theoretical part of the paper deals with the child singing and its pitfalls, with voice, articulation and breathing organs and their function, including mutation. Furthermore, this part includes a list of available songbooks adequate to this age.

In the second part of the thesis, a methodical procedure is developed for practising songs for children of a younger school age, including games with sounds and rhythm, breath, voice and articulation exercises and selection of several songs that are suitable for this age.

Key words: children, singing, younger school age, leisure time, songbooks, breathing organs, voice, articulation, mutation, voice hygiene

OBSAH

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	11
ÚVOD.....	12
1 OBDOBÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	13
1.1 Vstup do školy	13
1.2 Školní zralost	14
1.3 Tělesný a pohybový vývoj	15
1.4 Vývoj poznávacích procesů	16
1.4.1 Vnímání	16
1.4.2 Pozornost	16
1.4.3 Paměť	16
1.4.4 Myšlení a řeč	17
1.5 Sociálně-emoční vývoj	17
2 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU DĚTÍ.....	19
2.1 Volný čas	19
2.2 Zájmy dětí v období mladšího školního věku.....	20
2.2.1 Hra	21
3 VÝZNAM ZPĚVU PRO ŽIVOT DÍTĚTE	23
3.1 Význam hudby v lidském životě	23
3.1.1 Psychoterapeutický vliv hudby.....	24
3.2 Zpěv a jeho význam v životě dětí a dospělých	25
3.2.1 Zdravotní význam zpěvu	25
4 ZPĚV A JEHO ZÁSADY	27
4.1 Zpěv	27
4.1.1 Kdy začít se zpěvem	27
4.2 Správné držení těla.....	29
4.2.1 Pěvecký postoj	29
4.2.2 Pěvecký sed	29
4.2.3 Klek na patách	29
4.3 Dýchání	30
4.3.1 Plíce	30
4.3.2 Hrudník.....	30
4.3.3 Dýchací svaly	31
4.3.4 Typy dýchání	31

4.4	Hlas a jeho ústrojí	32
4.4.1	Hrtan	32
4.4.2	Hlasivky.....	32
4.4.3	Rezonátor.....	32
4.4.4	Hlas.....	33
4.4.5	Druhy hlasu	33
4.5	Výslovnost	34
4.6	Hlasová hygiena, rozezpívání	34
5	DĚTSKÝ HLAS	37
5.1	Rozsah.....	37
5.2	Dětská mutace	37
5.2.1	Dívky	37
5.2.2	Chlapci.....	38
6	SEZNAM DOSTUPNÝCH ZPĚVNÍKŮ ADEKVÁTNÍCH PRO MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	40
7	METODICKÝ POSTUP PRO NÁCVIK PÍSNÍ.....	42
7.1	Zapojení dětí do aktivit	42
7.2	Cviky a hry pro správné dýchání	43
7.2.1	Protažení a uvolnění těla.....	43
7.2.2	Dýchací cviky	45
7.2.3	Hry pro správné dýchání.....	45
7.3	Vnímání rytmu a zvuků	46
7.3.1	Hry pro vnímání zvuků.....	46
7.3.2	Hry pro vnímání rytmu	48
7.4	Rozezpívání	50
7.4.1	Artikulační cvičení	51
7.4.2	Hlasová cvičení.....	52
7.5	Uvědomování si výšky, hlasitosti a délky tónu, tempa.....	55
7.5.1	Uvědomování si výšky tónu	58
7.5.2	Uvědomování si hlasitosti tónu	58
7.5.3	Uvědomování si délky tónu.....	58
7.5.4	Uvědomování si tempa	59
7.6	Nácvik vybraných písní	59
	ZÁVĚR.....	70

POUŽITÁ LITERATURA	71
--------------------------	----

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1: Rozsah hlasu od 6 do 15 let	37
Obrázek 2: Změna hlasu dívek a chlapců v období mutace	38
Obrázek 3: Popis cviku – „Jablka na stromu“	43
Obrázek 4: Popis cviku – „Zvon“	43
Obrázek 5: Popis cviku – „Strom ve větru“	44
Obrázek 6: Popis cviku – „Želva na zemi“	44
Obrázek 7: Noty – „Otec Abrahám měl sedm synů“	48
Obrázek 8: Noty – Cvičení 1 (brumendo), legato	52
Obrázek 9: Noty – Cvičení 2 (brumendo)	52
Obrázek 10: Noty – Cvičení 3 (brumendo)	53
Obrázek 11: Noty – Vokály, cvičení 1	53
Obrázek 12: Noty – Vokály, cvičení 2	53
Obrázek 13: Noty – Vokály, cvičení 3	54
Obrázek 14: Noty – Vokály, cvičení 4	54
Obrázek 15: Noty – Vokály, cvičení 5	54
Obrázek 16: Noty – Vokály, cvičení 6	54
Obrázek 17: Noty – Staccato, cvičení 1	55
Obrázek 18: Noty – Staccato, cvičení 2	55
Obrázek 19: Noty – „Holka modrooká“	62
Obrázek 20: Noty – „Tři citrónky“	64
Obrázek 21: Noty – „Čížečku, čížečku“	65
Obrázek 22: Noty – „Prosinec“	66
Obrázek 23: Noty – „Mravenčí ukolébavka“	68
Obrázek 24: Noty – „Vdávala se myška“	69

Seznam tabulek a grafů

Graf 1: Zapojení dětí do aktivit	42
Tabulka 1: Přednesová a dynamická označení	56
Tabulka 2: Označení pro přízvuk a zvláštní označení	57
Tabulka 3: Technika hry na nástroje Orffova instrumentáře	59, 60
Tabulka 4: Technika hry na nástroje Orffova instrumentáře	61

ÚVOD

Zpěv je přirozená a kladně působící činnost. I pro mě byl odmalička něčím, co mě naplňovalo a dělalo mě šťastnou, stejně tak, jako je tomu dodnes. Od útlého věku navštěvuji pěvecký sbor a hodiny sólového zpěvu, kde čerpám mnoho zkušeností a zážitků, díky kterým jsem si toto téma vybrala. Své nápady pro nácvik písni bych chtěla přenést do této práce.

Zpěv je proces, který se musí po celý život udržovat a zlepšovat. Pro zkvalitnění zpěvu je vhodné dodržovat určité zásady a cvičení, na které jsem se v této práci zaměřila. Konkrétně zpěv v mladším školním věku je věkové období, kterému jsem se při nácviku písni věnovala. Při práci s dětmi je pro mě tato věková skupina nejbližší a doposud mám s dětmi tohoto věku nejvíce zkušeností. Z mého pohledu je zpěv a hudební činnosti v dnešní době ve škole i volnočasových aktivitách velice málo využívané, tudíž jsem pracovala na nácviku písni ve školní družině, kde hudební činnosti nejsou tak časté. Chtěla bych poukázat na to, že i zpěv a aktivity s ním spojené mohou být pro děti rozvíjející a zajímavé.

Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. První kapitola vychází z vývojové psychologie, která se zaměřuje na vývoj dětí v období mladšího školního věku a jeho specifika.

Následující kapitola pojednává o trávení volného času dětí. Naleznete zde několik vymezení pojmu volný čas, dále se zde objevují zájmy dětí prvního stupně základní školy a také nejčastější zájem dětí, čímž je hra.

V dalších dvou kapitolách se seznámíme se zpěvem, jeho významem pro život dítěte a se zásadami, které se se zpěvem pojí. Tyto zásady, jako je správné držení těla, dýchací, hlasové a artikulační ústrojí, jsou důležité pro nácvik písni.

Dětský hlas je další kapitola, při které se zaměřím na rozsah dětského hlasu, mutaci, která může nastat již ve zmiňovaném období. Také se zde zmíním o zpěvu v době mutační, při němž musíme být obzvlášť opatrní, aby nedošlo k porušení hlasu.

Součástí poslední kapitoly této části je seznam dostupných zpěvníků, které jsou vhodné pro žáky prvních až pátých tříd.

V druhé části práce uvádím různá dechová a hlasová cvičení formou hry, protože hra je pro zpěv tou nejvhodnější formou učení. Dále jsou v této části obsaženy činnosti pro vnímání rytmu a zvuků a nakonec samotný nácvik vybraných písni.

1 OBDOBÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Mladší školní věk začíná vstupem do školy (6 – 7 let), kdy dítě automaticky získá roli školáka. Nastává pro něho školní řád a povinnosti s ním spojené, které musí dítě oproti předešlému předškolnímu věku dodržovat. Škola hraje v tomto věku hlavní úlohu, dítě dostává nové role, seznamuje se s novými lidmi a musí akceptovat školní řád a autoritu učitele. Toto období končí mezi 10. – 11. rokem, kdy začíná střední školní věk - období puberty.

Sigmund Freud nazval toto období obdobím latence, kdy nastává útlum sexuálních impulzů – „*zastavení a ústup v sexuální vývoji*“. Dítě se soustředí na školní práce, skupinové činnosti a objevuje nové aktivity. (Drapela 2008, s. 26)

Podle Eriksona se toto období značí stádiem snaživosti proti méněcennosti. Dítě přechází od hry ke školním povinnostem, ve kterých se snaží uspět, splnit požadavky dospělých. Očekává ocenění. Úspěch a ocenění vede děti k radosti, nesplnění úkolu naopak k pocitu méněcennosti, i v případě, že úkol byl příliš obtížný a nebyl přiměřený věku dítěte. Při nezvládnutí činnosti se mohou cítit jedinci, především ti, kteří nejsou tak úspěšní ve škole a v pohybových činnostech, neschopní a méněcenní. (Drapela 2008, s. 70)

Juvenilní období přiblížil mladšímu školnímu věku Harry Stack Sullivan, který hlavní úlohu v tomto věku přikládá socializaci, především vzájemnému působení ve skupinách. (Drapela 2008, s. 60)

1.1 Vstup do školy

Aby mohlo dítě zahájit povinnou školní docházku, musí splňovat určitá kritéria. V první řadě je to dovršení 6 let a odpovídající vývojové úrovně. Na roli školáka se dítě připravuje již při zápisu, kde si spolu s chováním rodičů, kteří svému dítěti o škole vyprávějí, vytváří představu o tom, jak bude role školáka vypadat a co bude obnášet. Rodiče by měli s dětmi o škole a činnostech, které je čekají, rozprávět, aby si mohly utvořit představu, která ovšem může být odlišná od skutečnosti. Dítě vstup do školy může vnímat pozitivně, ale díky sdělování vlastních zkušeností rodičů i negativně. I přes informovanost dítěte nastává vstupem do školy náhlá změna a nároky, které jsou pro děti často velkou zátěží. Předškoláci, kteří navštěvovali mateřskou školu, mají situaci o něco lehčí, protože se ve školce na vstup do školy připravovali a měli určitý řád, který také museli dodržovat, ale i přesto je organizace ve škole odlišná. Pro děti, které do školky nechodily, je nových

více věcí: odpoutání se na delší dobu od rodičů, podřízení se autoritě, poznávání stejně starých dětí a spolupráce s nimi. Oproti domácímu režimu a režimu v mateřské škole se od dětí ve škole očekává, že vydrží sedět a udržet pozornost po celou vyučovací hodinu, která trvá 45 minut. Pro šestiletého žáka je to poměrně dlouhá doba, na kterou si postupně zvyká. V začátcích můžou děti vykazovat nepřízpůsobení, projevující se například nesoustředěností při vyučování, zasahování mluvením do výkladu učitelky, hrou s něčím, co mají zrovna po ruce, otáčením se na spolužáka apod. To může zapříčinit nezvládání tempa výuky, potíže s úkoly a zaostávání oproti ostatním. Učitel by měl zjistit, zda jde o nezralost dítěte pro školu, což by vedlo v prvních měsících k zvážení, zda by se dítě nemělo vrátit do mateřské školy, opakovat ročník, změnit školu, nebo věnovat dítěti větší péči ze strany rodičů i učitele.

1.2 Školní zralost

Neúspěch ve škole může souviset s nedostatečnou školní zralostí. Při vstupu do školy by mělo dítě splňovat určité předpoklady. Ty se hodnotí mimo jiné pomocí takzvaného Jiráskova neboli Kernova testu školní zralosti, podle kterého se určí, zda je dítě zralé nebo by mělo mít školní odklad. Jiráskův – Kernův test školní zralosti zahrnuje: kresbu mužské postavy (postava by měla mít hlavu, tělo, dolní a horní končetiny, oči, uši, ústa, nos, vlasy a oblečení), napodobení předepsané věty (hodnotí se čitelnost, velikost písmen s interpunkcí) a obkreslení skupiny bodů (přesnost obkreslení). Kromě jemné motoriky, která se zjišťuje v tomto testu, by dítě v tomto věku mělo umět pojmenovat a rozlišit barvy, znát geometrické tvary, vědět jak se jmenuje a kde bydlí.

Komenský vymezil kritéria školní zralosti dítěte takto: „*Znamení pak, hodí-li se již do obecné školy dítě, tato budou: 1. Jestliže umí, což v mateřské škole uměti mělo. 2. Jestliže se při něm pozornost k otázkám a jakáž takáž k odpovědím důmyslnost spatřuje. 3. Jestliže ukazuje na sobě jakousi chtivost vyššího umění.*“ (Komenský 1964, s. 43)

Dítě by mělo být zralé po všech stránkách – tělesné, rozumové a sociálně-emoční. To vše ovlivňuje zralost centrální nervové soustavy.

Po tělesné stránce by mělo zvládnout koordinovat své pohyby, s jistotou se přemísťovat, mělo by mít již vyhraněnou laterální ruku, přiměřenou výšku a hmotnost, podle filipínské míry by si školsky zralé dítě mělo rukou přes hlavu dosáhnout na ucho protilehlé strany hlavy. Imunitní systém by měl být na úrovni zrání. Dítě by mělo mít

stupeň odolnosti, aby na něho nemohly činnosti spojené se školou špatně působit (brzké vstávání, cesta do školy, nošení školní tašky na zádech, apod.).

Po stránce rozumových schopností se od školáka vyžaduje přizpůsobení se škole a jejímu režimu, získávání nových poznatků a vědomostí, koncentrace pozornosti při výuce, porozumění učitelova výkladu, schopnost myšlení na úrovni konkrétních operací. Dále rozvoj poznávacích procesů a řeči.

Pro vstup do povinné školní docházky by mělo být dítě připravené i z hlediska sociálně-emočního. Mělo by být samostatné, schopné ovládat své city, nesmutnit po matce, přijmout prohru či jiný neúspěch. Emočně zralé dítě chápe povinnosti a má motivační sílu k učení. Dále je schopno zařadit se do kolektivu a dosahovat společně s dětmi skupinových cílů. Umí se podřídit autoritě a plnit úkoly, které vyžaduje.

1.3 Tělesný a pohybový vývoj

Na začátku období mladšího školního věku roste dítě, stejně jako v předškolním věku, poměrně rychle, později váha i výška přibývá pozvolně. Šestileté dítě měří asi 115 cm a váží zhruba 25 kg. Ovšem u každého dítěte je to individuální, rozdíly jsou i mezi růstem chlapců a růstem dívek. Chlapci obvykle od narození ve své váze a výšce předstihují dívky, ale přibližně v 11. roce děvčata chlapce dohání ve váze i výšce. Děti v tomto věku již nejsou „baculaté“, jejich tělo se protahuje, končetiny se prodlužují a hlava se relativně zmenšuje. Okolo osmého roku se růst i váha dítěte zpomaluje a odolnějším se stává organismus, který již dokáže překonat nepříznivé vlivy. Josef Kuric nazývá toto období nejzdravějším životním obdobím, projevující se tím, že je v této době nejméně chorob a úmrtí. (Kuric 1963, s. 60)

Během tohoto období se jemná i hrubá motorika značně zdokonaluje. Zlepšení je vidět například při výuce psaní a kreslení, závisí však také na podpoře motorických cvičení rodiči. V pohybech si je dítě jistější, je obratnější a má větší sílu. V tomto věku jsou oblíbené soutěživé pohybové a sportovní aktivity jako běhání, skákání nebo házení míčem. Dá se říci, že děti tohoto věku jsou nejpohyblivější – neustále musí být v pohybu a to i při vyučování, proto je pro učitele zejména v prvních měsících těžké naučit dítě, aby při vyučování sedělo v klidu.

Pro tělesný vývoj a učení je velice důležitá životospráva mladšího žáka. Rodiče by měli dbát na režim spánku, správné výživy a odpočinku, kterému vnesou pravidelný řád. Dítě by nemělo být přetěžované, mělo by mít čas na hru a zábavu.

1.4 Vývoj poznávacích procesů

Nervová soustava je stále v rozvíjícím stádiu. Rozum začíná předcházet citovost, kterou již dítě lépe ovládá. Poznávací procesy se prohlubují a zlepšují.

1.4.1 Vnímání

„Vnímání je složitý psychický akt, na kterém jsou zúčastněny všechny složky osobnosti člověka – jeho postoje, očekávání, soustředěnost a vytrvalost, dřívější zkušenosti, zájem i dosud rozvinuté schopnosti.“ (Langmeier, Krejčíková, 2006, s. 120)

Vnímání vždy souvisí se smysly, které se v tomto věku značně vyvíjí. Vývoj zraku Radka Skorunková popisuje takto: *„Okolo 6. roku dozrává koordinace očních pohybů, takže dítě je již schopné svůj zrak zaměřit na to, co vidět potřebuje (např. řádek textu, který má číst). Dále se rozvíjí schopnost vidět nablízko, vnímání detailů a vizuální diferenciaci. Rozvíjí se i schopnost sluchové diferenciaci, která umožňuje dětem lépe rozlišovat podobně znějící hlásky.“* (Skorunková 2008, s. 43)

Dítě je pečlivější a vytrvalejší. Věci více zkoumá a zajímá se o ně. Při vyučování je základem smyslové vnímání, převládá zrakové a sluchové vnímání. Vnímání prostoru a času ještě není tak dokonalé, vyvíjí se po celou dobu období mladšího školního věku. Školní výchova záměrně vnímání žáka zdokonaluje a stává se organizovaným procesem.

1.4.2 Pozornost

„Výchova pozornosti závisí především na tom, jak učitel a jiní dospělí dokáží vnímání a pozornost dětí organizovat a jak je umějí svým výkladem a rozhovorem zaujmout.“ (Kuric a kol. 1963, s. 67)

Po celé období mladšího školního věku se pozornost dětí vyvíjí. Zpočátku v první třídě dítě může ještě odvracet pozornost při výuce na okolní dění – okolní zajímavosti či citové stavy, později dokáže dítě udržet pozornost delší dobu. Někdy u výuky děti mohou projevit nezájem a nevydrží být pozorné, ovšem u jiných činností mimo vyučování vydrží velice dlouho. Je tedy potřeba, aby učitel dítě zaujal a motivoval, například pomůckami, mluvou či mimikou.

1.4.3 Paměť

Paměť dítěte se opírá o bezprostřední zkušenost – co dítě prožije, to si pamatuje. Pro zapamatování je dobré využít co nejvíce smyslů – když si dítě může věc ohmatat, podívat se na ni, apod., lépe si ji zapamatuje. Okolo osmého roku má paměť větší kapacitu a stoupá i rychlost zapamatování. S věkem roste i výkonnost paměti a úloha smysluplného

materiálu v pamětním učení. Zhruba po desátém roce dítě přechází z mechanické paměti na logickou. Přestože je někdy mechanická paměť nevyhnutelná, logická má v životě mnohem větší hodnotu.

1.4.4 Myšlení a řeč

Řeč i myšlení se v období mezi šestým až desátým rokem značně mění. Zpočátku je myšlení názorné a konkrétní, později se mění v abstraktní. Osvojování si složitých pojmů žák získává v průběhu vyučování a trvá delší dobu. Podle J. Piageta je myšlení mladšího žáka ve fázi konkrétních logických operací. (Skorunková 2008, s. 44) Dítě umí lépe řešit problémy, umí si poradit, ovšem zatím pouze u konkrétních věcí, které si může názorně představit. Na konci období mladšího školního věku již dítě dokáže logicky usuzovat i bez názorné představy.

Řeč a myšlení spolu úzce souvisí, to ale neznamená, že je to totéž. To, že řeč je s myšlením úzce spjata, formuluje ve své knize Josef Kuric takto: „*Řeč je nevyhnutelnou podmínkou pro vývoj abstraktního myšlení a zdokonalování pojmů.*“ (Kuric a kol. 1963, s. 74)

Vstupem do školy se rozšiřuje slovní zásoba i hloubka chápání slov. Úkolem školy a rodiny je nabádat dítě číst literaturu, mluvit o obsahu knihy a psát. Otto Čačka uvádí, že: „*průměrná zásoba slov u sedmiletých dětí bývá přibližně 2500 slov, u osmiletých 3600, u desetiletých 5400 a u dvanáctiletých 7200 slov.*“ (Čačka 2000, s. 128)

1.5 Sociálně-emoční vývoj

Při vstupu do školy již neovlivňují chování dítěte pouze rodiče, ale i učitelé a spolužáci. Právě vrstevníci jsou dítěti nejbližší skupinou díky společným zájmům a postavení ve společnosti. Mezi sebou se děti učí spolupráci, soutěživosti, ale i pomoci slabším. „*Narůstá schopnost sociálního porozumění i schopnost sebeřízení či seberegulace.*“ (Langmeier, Krejčíková 2006, s. 131) Mnohdy mají na děti vliv i špatné příklady u vrstevníků, kterým lehce podléhají, tudíž si vytváří nesprávné morální a sociální návyky. Josef Kuric ve své knize uvádí, že vliv na formování morálky má vytváření správného vztahu k práci. „*Na vztahu k práci a k povinnostem se ukáže, jaké jsou mravní hodnoty formující se osobnosti mladšího žáka.*“ (Kuric a kol. 1963, s. 88) Dítě dokáže již hodnotit samo sebe a porovnávat své výkony s výkony vrstevníků.

Od počátku mladšího školního věku si dítě utváří citový vztah k třídnímu učiteli, od něhož čeká oporu, stejně jako doma v rodině. Na začátku povinné školní docházky nemusí být city zcela kontrolované, snadno žáci projevují city lítosti, vzteku, strachu či žárlivosti.

Emočně zralé děti již dobře vnímají vlastní emoce i pocity druhých a mají nad svými city kontrolu.

2 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU DĚTÍ

2.1 Volný čas

Volný čas může pro každého z nás představovat něco jiného, proto by bylo dobré tento pojem a jeho význam vymezit. V odborných publikacích existují různé pohledy na toto téma. Vybrala jsem několik z nich, které mi jsou nejbližší.

J. Pávková ve své knize definuje volný čas takto: „*Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.*“ (Pávková a kol., 2008, s. 13)

Další je vymezení volného času B. Hofbauera: „*Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.*“ (Hofbauer 2004, s. 13)

Jan Průcha popisuje volný čas ve své definici také velice jasně: „*Volný čas – čas, se kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).*“ (Průcha 2001, s. 255)

Volný čas zahrnuje rekreaci, například v podobě cestování či odpočinkových pobytů. Dále zájmové činnosti jako například sport, tanec a hudba nebo rozptýlení na koncertech, divadelních představeních či společenských akcích. Patří sem i svobodně zvolené vzdělávání, které nepatří do školního vyučování. Například studium jazyků či docházka do jiných vzdělávacích kurzů. Člověk tyto činnosti dělá dobrovolně a rád, tudíž se i takovéto volnočasové aktivity mohou stát koníčkem.

Do volného času se nezahrnují činnosti nezbytné k existenci člověka - potrava, hygiena, spánek a zdravotní péče včetně doby na jejich přípravu. (Příprava jídla apod.) Dále do volného času nepatří pracovní činnosti, školní vyučování a činnosti s ním spojené.

Pávková (Pávková a kol. 2008, s 13) ve své knize říká, že je z výchovných důvodů vhodné pedagogické ovlivňování volného času dětí a mládeže. S tímto výrokem naprosto souhlasím. Především děti v mladším školním věku své zájmy nemají ještě zcela vyhraněné, teprve jsou ve fázi, kdy si různé činnosti zkouší a hledají, co by je zajímalo, proto je velice důležité nabídnout dětem volnočasové aktivity a nenásilně je směřovat k tomu, v čem jsou dobří. Jelikož rodina nemůže z několika důvodů (časové, kvalifikační či materiální) zastat veškeré volnočasové aktivity, měla by se o zájmové kroužky postarat škola, domy dětí a mládeže či jiná centra a instituce.

2.2 Zájmy dětí v období mladšího školního věku

„Zájem představuje nejen citově přitažlivou, ale i trvalejší zaměřenost na určitou předmětnou oblast, s poněkud výraznější cílovou orientací. Její realizaci (počátek, tempo i konec) si však obdobně jako u hry určuje jedinec sám. Jako komplexní duševní útvary zahrnují hry i zájmy poznávací, citové i volní funkce. Některé aktivity v přechodové fázi je obtížné jednoznačně zařadit mezi hry či zájmy. Volba a intenzita zájmů vychází často spíše z motivačně-prožitkových aspektů jedince, než z jeho schopností či reálných možností. V orientaci zájmů se uplatňuje i osobní zkušenost, pohlaví, sociální status, kultivační podněty, výchova, věk aj.“ (Čačka 2000, s. 150)

Vývoj zájmů souvisí především s psychickým vývojem dítěte a výchovou rodičů, kteří děti vedou k určitým činnostem. Dítě má s nástupem do školy plno úkolů a povinností, takže si volného času velice váží a předem si plánuje, co bude ve volném čase dělat. Avšak zájmy jsou v tomto věku ještě málo ustálené. Nové zájmy vznikají získáváním nových zkušeností a poznatků a také třeba tím, že dítě vidí něco nového u svého vrstevníka, takže se ho snaží napodobit.

Zájmy dívek a zájmy chlapců se liší. *„Rozdílnost zájmů se ve věku od sedmi do deseti let ještě prohloubí.“ (Kubička 1963, s. 153)*

Na začátku mladšího školního věku se děti zajímají o techniku a různé mechanické hračky. Nestačí jim pouze pozorovat tyto hračky, snaží se přijít na to, jakou mají funkci. Konstruktivní hry jsou v tomto období lákavé, především pro chlapce. Mají rádi různé typy stavebnic, u kterých mohou sestavovat různé modely a montovat součástky dohromady. Také mají rádi auta, motorky, letadla, pistole, apod.

Dívky dávají přednost námětovým hrám, kde si zkouší různé role. Například hru s panenkami mají velice rády, pečují o ně a napodobují roli maminky.

Děti v tomto období chtějí trávit více času venku nežli doma. Venku mají dostatek prostoru pro pohyb a hry, jsou rády, že nejsou pod dozorem rodičů a setkávají se s jinými dětmi. Chlapci i dívky rádi hrají míčové hry, jako je například vybíjená a fotbal, při nichž se ukazuje jejich soutěživost, která je pro tento věk typická. V letních měsících si osvojují jízdu na kole či kolečkových bruslích, rádi mají také koupání. V zimě rádi sáňkují či bobují, bruslí na ledě, kde mohou hrát na honěnou nebo hokej, pokud mají pro tento sport výstroj. Některé děti se učí v tomto věku lyžovat, pokud jsou pro to dobré podmínky. Především dívky doma rády čtou, kreslí nebo šijí oblečky pro panenky. Obě pohlaví mají ráda různé společenské deskové hry a potřebu starat se o nějakého živého tvora – například křečka, králíka nebo rybičky.

2.2.1 Hra

Nejčastějším zájmem v tomto věku je hra, která má pro dítě velký význam. „*Hra je aktuální činnost volená i uskutečňovaná zcela svobodně, není osobně vědomým prostředkem k cíli, ale spíše cílem sama o sobě.*“ (Čačka 2000, s. 150)

Na hru by měl být každý den vymezen časový prostor. Pokud by dítě na hru nemělo čas, bylo by unavené, podrážděné a neuspokojené. Pokud hra dítě opravdu baví, tak přináší zábavu, uspokojení i relaxaci.

V odborných publikacích existuje několik rozdělení her. Někteří autoři třídí hry na hry tvořivé a hry s pravidly. Dále hry pohybové, námětové, dramatizující a konstruktivní. Podle počtu zúčastněných hráčů na skupinové a individuální. Podle místa, kde se hra odehrává, na interiérové a exteriérové nebo hry spontánní a řízené. Jiní autoři rozdělují hry podle toho, které schopnosti rozvíjí.

Jan Čáp a Jiří Mareš (2001, s. 282) uvádí příklady formování různých stránek osobnosti v činnostech. Například při sportovních aktivitách, fyzické práci či pohybových hrách se vytváří senzomotorické dovednosti a schopnosti. Intelektové dovednosti a kognitivní procesy se formují při stolních hrách, v učebních činnostech a činnostech spojených s kulturou a studiem. V kolektivních hrách nebo v zájmových kroužcích se tvoří sociální dovednosti a vztah k lidem. Estetické vnímání a emoce se formují v uměleckých činnostech, volní vlastnosti, charakter a odolnost k zátěži v činnostech, které vyžadují zdolávat překážky, ovládat se a zodpovědně jednat.

„*Různé druhy her kladou požadavky na odlišné psychické procesy, stavy a vlastnosti, takže jejich výchovné účinky jsou značně rozmanité a široké.*“ (Millarová 1978, Severová 1982 in Čáp, Mareš 2001, s. 284)

- *Vnímání a senzomotorická koordinace se vyžaduje v pohybových a konstrukčních hrách;*
- *Paměť se cvičí například v říkankách, básních, písních;*
- *Fantazie se rozvíjí ve hře se stavebnicí a v hrách námětových či tvůrčích;*
- *Myšlení se rozvíjí například při řešení hádanek a v různých stolních hrách jako je domino a dáma, kdy se uplatňuje analýza a syntéza, srovnávání, předvídání tahů protivníka apod.;*
- *Zároveň si dítě při hrách osvojuje mnoho vědomostí, poznatků o světě a životě;*
- *Soustředění pozornosti se zdokonaluje právě v poutavých, citově zabarvených, silně motivovaných hrách;*

- *Realizace herního námětu vyžaduje překonávání překážek (drobných neúspěchů, nedostatku materiálu, rušivých zásahů druhých dětí, vlastní únavy aj.), rozvíjí vytrvalost a sebeovládání; ve společných hrách se rozvíjí také iniciativa, rozhodnost a další volní vlastnosti;*
- *Ve společných hrách jsou četné a rozmanité příležitosti k získání zkušeností v různých sociálních rolích, k ventilování konfliktů i k jejich řešení, k formování zkušeností v sociální interakci, vztahů spolupráce aj. (Čáp, Mareš 2001, s. 284)*

Protože hra je v tomto věku oblíbenou činností a dítě při ní získává nové zkušenosti a zdokonaluje se, je důležité vytvořit dítěti pro hru vhodné prostředí. Dítě by si mělo hrát ve světlé místnosti a mělo by mít dostatek prostoru. Je důležité hry obměňovat a motivovat děti na různorodé činnosti, aby se nestaly pro děti okoukané. Činnosti, které děti dělají, by měly být oceněné a jejich obtížnost vždy přiměřená k věku dítěte. Také bychom měli vytvořit ticho a klid, aby se mohlo dítě plně soustředit a nechat mu na hraní dostatek času.

3 VÝZNAM ZPĚVU PRO ŽIVOT DÍTĚTE

3.1 Význam hudby v lidském životě

„Hudba dovede člověka uchopit, vnitřně ho očistit a motivovat ke společensky a lidsky užitečným činům, umožnit mu intenzivní prožívání současného světa.“ (Sedlák 1974, s. 11)

To, že je od vzniku lidstva hudba přirozenou činností, popisuje v Informatoriu školy mateřské Jan Ámos Komenský:

„Muzika nejprůirozenější nám jest; jak se na svět dostáváme, hned písničku, pád rajský připomínající, zpíváme: A, á, é! Kvílení, pravím, a pláč nejprvnější naše muzika jest...“ (Komenský 1964, s. 29)

Již v dávných dobách se lidé dorozumívali pomocí zpěvu. To, že hudba má pro rozvoj osobnosti velký význam, zdůrazňovali krom Komenského i antičtí filosofové Platón a Aristoteles. Platón v hudbě obdivoval řád a harmonii rytmu a zvuků. Mezi jeho tvrzení také patřilo to, že *„hudba se spojuje s lidskou přirozeností, zušlechťuje ji a vede k poznání krásy.“* (Sedlák 1985, s. 7) Aristoteles nachází význam hudby především v mravní výchově. Tvrdil, že hudba působí jako lék na nepříjemné psychické stavy.

Hudební věda, již se říká muzikologie, také navazuje na myšlenky svých předchůdců a potvrzuje, že *„Hudba působí na člověka velmi mocně a všestranně. Zasahuje jeho oblast tělesnou i psychickou.“* (Sedlák 1985, s. 7)

Ve své knize František Sedlák (1985, s. 7) uvádí působnost hudby ve fyziologickém procesu na oběhový systém – změny krevního tlaku a srdečního tepu, také na hormonální přeměny. Hudební rytmus vyvolává díky podněcování motorických center pohybové reakce a vyvolává taneční pohyby a výrazná melodie rozvíjí hudební myšlení. Po psychické stránce hudba ovlivňuje hlavně emoce, rozvíjí představivost a paměť. Může docházet k vnitřnímu uvolnění a relaxaci. Hudbou člověk může vyjádřit své myšlenky, náladu a rozpoložení, ve kterém zrovna je. *„Hudební dílo a jeho prožitek se stává apelem k rozvoji vlastních názorů, zážitků a zkušeností vnímatele, je zdrojem nového vztahu ke společnosti a ke světu. Noetická a estetická funkce hudby se tak podílí na utváření světového názoru.“* (Sedlák 1974, s. 11)

Hudba je dílo, které se přenáší z generace na generaci již od vzniku lidstva. Zpěv či jiné hudební činnosti například na jednoduché nástroje sloužily lidem jako druh zábavy, což vedlo k dobrým mezilidským vztahům. V našem národě měly hudební tradice velký

význam a byly oporou v období neklidu, při politických nebo sociálních nepokojích. Také v době druhé světové války národní písně dodávaly naději ve spravedlivé vítězství.

V dnešní době počítačů, telefonů a jiné techniky je význam hudby nedoceněn a zdá se být málo užitečný. Spousta lidí nechce obětovat čas na hudební činnosti, kdykoliv si mohou hudbu pustit v televizi či rádiu, takže je pro ně zbytečné, aby se hudbě sami věnovali. Dnešní situace je taková, že lidé tráví více času ve svém zaměstnání, jsou unavení a nezbyvá jim čas na posezení a zpívání s přáteli. Je proto důležité dětem ukázat, že i hudba a činnosti spojené s ní jsou užitečné a zábavné.

F. Sedlák uvádí, že hudba má mnoho funkcí. Například:

- 1. estetickou**, umožňující hudebně estetický prožitek a poznání krásy. Estetický prožitek bývá u hudebně připraveného posluchače velmi silný a uvádí do pohybu jeho vnitřní bytostné síly, vnitřně ho přetváří a ovlivňuje. Působí na celou lidskou osobnost;
- 2. výchovnou (etickou)**, formující mravní profil člověka i jeho světový názor;
- 3. specifické osvojování světa**. Hudbou poznáváme a osvojujeme si specifickým způsobem svět a toto poznání pak prostřednictvím hudby sdělujeme jiným lidem. Hudba se tak stává jedním z prostředků mezilidské komunikace;
- 4. terapeutickou (léčebnou)**. Hudba svou schopností podněcovat i uklidňovat poskytuje člověku vnitřní klid, naplňuje jeho nitro, umožňuje mu psychické odreagování od konfliktních situací a vytrhuje ho z každodenní všednosti. Podle lékařských výzkumů je hudba schopna omezovat a léčit některé lehčí duševní a neurotické poruchy. Na psychofyzilogickém působení hudby, na jejím výrazu a etickém účinku je založena léčba hudbou – hudební terapie (muzikoterapie). (Sedlák 1985, s. 8)

Dále jsou to funkce:

- hédonistická, způsobující potěšení, rozkoš;
- rekreativní, umožňující zábavu a rozptýlení;
- sociální, uplatňující se jako společenský činitel (Sedlák 1985, s. 8)

3.1.1 Psychoterapeutický vliv hudby

Díky dnešnímu stylu života a vysokým nárokům na duševní schopnosti, jsou lidé přepjatí a tím se zvyšuje i počet těch, kteří trpí duševními poruchami. Hudební terapie může těmto poruchám předejít nebo pomoci při léčbě duševního onemocnění. Hudební tvořivost má vliv na životní energii a aktivitu, také poskytuje člověku vnitřní klid. Dále může sloužit jako únik před obtížnými situacemi, může sloužit jako komunikace člověka s člověkem

a upevňuje vztahy mezi lidmi. A to buď poslechem hudby, zpěvem, hrou na nástroje nebo pohybem spojeným s hudbou.

3.2 Zpěv a jeho význam v životě dětí a dospělých

3.2.1 Zdravotní význam zpěvu

Jak již bylo zmíněno výše, hudba má veliký význam po psychické i tělesné stránce. Po stránce zdravotní lékaři potvrzují, že zpěv má pro děti blahodárný vliv – rozšiřuje se hrudník, podněcuje krevní oběh a přímí páteř. Dýchání se stabilizuje a prohlubuje. Díky dýchacím cvikům, které se s dětmi zkouší při nácviku písně, se zvyšuje výkonnost dechového aparátu, může být až pětkrát větší, než při dýchání v klidu. Také způsobuje větší okysličování krve a urychluje procesy látkového metabolismu.

Hlas se při systematickém cvičení stále vyvíjí - zlepšuje se jeho síla i rozsah. Slavíková uvádí, že *„hlas dosahuje své nejvyšší dokonalosti kolem věku 30 – 35 let, u mužů kolem 40 -45 let.“* (Slavíková 2007, s. 24)

Kromě vrozených dispozic kvality hlasu také závisí na tom, jakým způsobem budeme s hlasem zacházet. Pro některá zaměstnání hraje hlas opravdu důležitou roli. Zaměstnanci s velkými nároky na hlas (například logopedi, ale také učitelé a vychovatelé) by měli o svůj hlas pečovat v podobě hlasových cvičení. Ovšem pozitivně působí hlasová cvičení nejen na dospělé, ale i na děti. Ty potřebují svůj hlas neustále cvičit, aby dosahovaly dobrých výsledků při mluvním a hlasovém projevu. *„V posledních letech sílí hlasy pedagogů ze všech typů a stupňů škol, poukazující na rostoucí neuspokojivou úroveň mluvního a hlasového projevu žáků, která je způsobena jednak omezením vyjadřovacích dovedností a slovní zásoby žáků, jednak přibývajícími funkčními i organickými poruchami dýchacího, fonačního a artikulačního ústrojí.“* (Slavíková 2007, s. 24, 25) Náprava pomocí hlasové a pěvecké výchovy je možná v kterémkoliv věku žáka.

Především ve věku, kdy si dítě osvojuje řeč, působí zpěv na rozvoj kvality řeči, také na intonaci a artikulaci. *„Zjistilo se, že získané kvality hudebního sluchu a pěvecké návyky pozitivně ovlivnily tvorbu a kvalitu řečově komunikativních projevů dětí jak v mateřském jazyce, tak při výuce cizím jazykům.“* (Slavíková 2007, s. 25)

Zpěv má také vliv na psychický stav dítěte. Pomáhá vyrovnávat duševní únavu a zmírňuje školní stres a napětí. Pro dítě může zpěv sloužit jako odpoutání od školních činností a racionálního myšlení. Často i po několikahodinovém zpěvu, například

v pěveckém sboru, nejsou děti unavené, ale naopak jsou plné energie, protože je to činnost, která je baví a slouží tedy jako relaxace a zábava.

4 ZPĚV A JEHO ZÁSADY

4.1 Zpěv

„Zpěv je zvláštní způsob sdělování myšlenek prostřednictvím tónů, kterých je lidský hlas schopen (hudební řeč), spojených s řečí.“ (Vrchotová-Pátová 2002, s. 6)

Rosmarie Felber definuje zpěv takto: *„Zpěv je nejpřírodnější a nejpůvodnější hudební nástroj člověka.“ (Felber 2005, s. 37)*

Lidský hlas je nástrojem každého člověka. Jeho vývoj závisí na tom, jak se s ním pracuje. Jiné pěvecké nároky vyžaduje zpěv písně a jiné zpěv šansonu, s tím souvisí i odlišný způsob práce s hlasem.

Stanislava Matulová dělí zpěv podle toho, zda zpívá zpěvák sám nebo ve skupině. I při tomto dělení jsou na zpěváka kladeny rozdílné požadavky.

- Zpěv sólový *„umožňuje osobitější výrazové pojetí, volnější frázování, uplatnění individuálních hlasových kvalit a muzikálního cítění, vyžaduje však větší pěveckou jistotu a zkušenost, větší preciznost ve všech složkách hudebně-pěveckého projevu, kvalitní hlasový materiál (příjemná či osobitá barva hlasu, vyrovnanost, přiměřená zvучnost a znělost) a hlasovou a psychickou odolnost.“*
- Zpěv sborový *„může být jednohlasý nebo vícehlasý, s instrumentálním doprovodem nebo bez něho („á capella“). Každá hlasová skupina je obsazena větším počtem zpěváků, proto je potřebná schopnost intonačního doladování s ostatními hlasy, sjednocení rytmu a výslovnosti, barevné přizpůsobení v rámci hlasové skupiny, podřízení se jednotnému interpretačnímu záměru. Zvýšené nároky na jednotlivce kladou sbory komorní, protože mají menší počet členů v jednotlivých skupinách.“*
- Zpěv ansámblový *„každý z hlasů je obsazen pouze jedním zpěvákem – spojuje nároky kladené na sólový a sborový zpěv; hudební a hlasově-technickou jistotu, vytříbené harmonické cítění a schopnost podřít se celku po stránce hudební i výrazové.“ (Matulová 1994, s. 6)*

Operní zpěv má velké nároky a specifické požadavky, proto se neřadí do žádné z těchto skupin. Díky vysokým požadavkům je nutné studium tohoto pěveckého oboru.

4.1.1 Kdy začít se zpěvem

Na otázku kdy začít se zpěvem má velice jednoduchou a jasnou odpověď Hermann Regner: *„Od jakého věku se může dítě těšit zpěvem? Odpověď je jednoduchá: devět měsíců před narozením.“ (Regner in Jurkovič 2012, s. 13)*

Ano, říká se, že zpěv příznivě působí na plod dítěte a dítě ho vnímá mnohem dříve, než jiné hudební zvuky. Proto se matkám doporučuje, aby svému miminku zpívaly již v těhotenství. Dítě vnímá hlas matky a již v prenatálním období může zpěv ovlivnit dítě a jeho budoucí postoj k hudbě.

Již od narození by měla maminka dítěti zpívat jednoduché ukolébavky, které jsou příjemné na poslech a dítě tak uklidní. Také se při poslechu maminčina hlasu dítě cítí v bezpečí. Mohou to být ukolébavky typu: Halí, belí, Halí dítě, Hajej, dadej apod.

Jak uvádí J. A. Komenský: „*V druhém roce muzika zevnitřní již také dětem libá býti začíná, zpívání, hudební, helekání, břinkání, zvonění, hodin bití, hraní na nástroje muzické. Proto jim toho mírně dodávati, aby k melodii a harmonii uši i mysl jejich zvykaly.*“ (Komenský 1964, s. 30)

V tomto období se děti učí různá říkadla, která mohou být doplněna pohybem – tím se dítěti lépe zapamatují a budou zároveň zábavné. Typická jsou tato říkadla: Paci, paci, pacičky, Kolo, kolo mlýnský, Houpy, houpy a jiné.

„*V třetím roce dětinská muzika ještě se také na poslouchání stavovati musí. Proto zpívá-li se před a po stole neb při modlení, to ať se v přítomnosti dítek děje, a jim k tomu, aby jakž takž pozorovaly, pomoc činí; též má-li kdo příčinu na některý nástroj před dítkami hráti, též je do chrámu, kdež celé shromáždění zpívá, s sebou bráti atd., dosti bude.*“ (Komenský 1964, s. 30)

Tříleté děti se učí již jednoduché písničky, například: Pějme píseň dokola, Už je to uděláno, Běžela ovečka, Bude zima a řadu dalších.

„*V čtvrtém roku zpívání některým již nebývá možné; při zpozdilejších se ještě odložit lze, toho jen, co o minulém roku řečeno, šetře. A přidati se v tomto roku může (zvláště pacholatům) písťala, buben, housličky dětinské atd., aby sobě pískati, břinkati, drnkati a tím i sluch k rozličným hlaholům oblomovati i v něčem následovati zvykaly.*“ (Komenský 1964, s. 30)

Pekla vdolky, Adámku náš, Ovčáci, čtveráci, Prší, prší, Sedí liška pod dubem, Cib, cib, cibulinka a mnoho dalších. To jsou oblíbené písničky, které děti zpívají v tomto věku.

„*V roce pátém (jestliže toho v čtvrtém nezačalo) čas bude, aby ústa svá v písničkách a chválách duchovních otvírali a hlasu svého chvále bohu stvořiteli užívati začínaly.*“ (Komenský 1964, s. 30)

Děti v pátém roce se zvládnou naučit i písničky s delším textem. Mohou to být třeba písničky, které mají více slok: Já jsem muzikant, Když jsem já sloužil, Já mám koně, Barevná písnička apod.

Na dítě působí hned několik vlivů:

- média (například hudební soutěže, televizní kanály, rádio)
- škola
- přátelé a kamarádi
- rodina

Prvotně by to měla být rodina, kdo vloží zpěv a hudbu do podvědomí dítěte. I když jsou někteří rodiče leniví s dítětem zpívat písničky a učit je různá melodická říkadla, snazší je pro ně pustit dítěti písničky a hudbu v televizi nebo rádiu, zpěv má pro dítě velký význam, tak bychom neměli na tyto činnosti zapomínat a dětem se v tomto ohledu naplno věnovat.

4.2 Správné držení těla

Zpěv má několik zásad, které by se měly dodržovat. Mezi pěvecké zásady patří například výslovnost, hlasové ústrojí a dýchání. Abychom mohli správně dýchat, musíme mít uvolněné tělo a s tím souvisí i správné držení těla.

4.2.1 Pěvecký postoj

Pěvecký postoj je při zpěvu asi nejčastější a nejlepší variantou. Měli bychom stát na celé ploše chodidel, mírně rozkročení, ruce volně podél těla. Váha těla by měla být rovnoměrně rozložena do obou nohou. Hrudní kost by měla být mírně vypjatá a ramena uvolněná.

4.2.2 Pěvecký sed

Protože je pro děti někdy obtížné dlouho stát na nohou, všelijak se kroutí a to není pro zpívání dobré, můžeme při zpěvu i sedět. Měli bychom sedět na kraji židle, obě chodidla opřená celou plochou o zem, kolena by měla být od sebe asi na šíři ramen. Záda by měla být narovnaná, ramena uvolněná směřující dolů a mírně dozadu. Ruce by měly volně ležet v klíně, nemělo by v nich být napětí.

4.2.3 Klek na patách

Při aktivitách s dětmi často sedíme na koberci, tak že klečíme na patách. I při klečení je důležité, abychom měli mírně roztažená kolena – to zapojí podbřišní svaly, které vzpříímí záda.

Při průpravných cvičeních pěveckého držení těla děti:

- konfrontují pocit uvolnění a napětí,
- protahují si zkrácené mezižeburní svaly a posilují ochablé zádové svaly,
- uvědomují si tvar a držení páteře,
- zpevňují břišní svaly a posilují svaly v podbřišku,
- prožívají těžiště jako centrum těla,
- zkoušejí nalézt optimální polohu hlavy (uvolňují případné napětí svalů zátylku),
- ukládají si do „paměti těla“ správné pohybové stereotypy (Tichá 2005, s. 78,79).

4.3 Dýchání

„Dýchání je činnost, jíž se provádí výměna plynů. Přivádí z krve do tkání kyslík a odvádí odtamtud kysličník uhličitý.“ (Hála, Sovák 1947, s. 23)

Dýchání je při zpěvu hlavním faktorem, bez něhož by nemohl hlas ani tón vzniknout. K tónu se vážou zvukové vlastnosti a také emoce, které do hlasu dáme – i s tímto pomáhá dech. Mimo jiné má velký vliv na činnost mozku, na čemž závisí zdraví člověka.

„Dech je motorem, který dodává do celého systému energii.“ (Matulová 1994, s. 20)

Dýchání je u každého člověka individuální a závisí na několika faktorech – fyzické a psychické stavbě, dále na způsobu držení těla, práci či sportu. U žen může působit navíc jiné rozložení hmoty hrudníku, zatahování břicha, což ženy obvykle dělají pro dokonalý vzhled, oblečení stahující břicho a hrudník. (Matulová 1994, s. 20)

4.3.1 Plíce

Vlastním dýchacím ústrojím jsou plíce, což je orgán, ve kterém dochází k výměně plynů mezi vnějším vzduchem a krví. Mají tvar dvou vaků, které jsou uloženy v dutině hrudní. Do plic proudí vzduch dutinou ústní nebo nosní, nosohltanem, hrtanem, průdušnicí, která se dělí na dvě průdušky, a to pro pravou a levou plíci. Dále pokračuje do plicních váčků, kde dochází k výměně plynů. Plíce jsou pokryty poplicnicí, což je jemná blána, která je na povrchu plic a dotýká se pohrudnice, která pokrývá vnitřní plochu dutiny hrudní.

4.3.2 Hrudník

Hlavní orgány dutiny hrudní jsou plíce a srdce. Stěny dutiny hrudní jsou ohraničeny hrudním košem a dole bránicí. Hrudní koš tvoří dvanáct párů žeber, které se vzadu

připínají k páteři. To umožňují pružné chrupavky a vazy, díky nimž se může hrudní prostor zmenšovat a zvětšovat.

4.3.3 Dýchací svaly

Dvě skupiny svalstva probíhají mezi žebry. Jsou to svaly zevní (tzv. vdechové) a svaly vnitřní (tzv. výdechové). Bránice je sval, který odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní. Při činnosti bránice se prostor dutiny hrudní rozšiřuje, zároveň se stlačují orgány dutiny břišní, čímž se vyklene přední břišní stěna. Díky působení výdechových svalů se hrudní prostor zmenšuje, to způsobuje, že se vytlačí vzduch z plic a bránice se opět vyklene vzhůru. Dýchání je automaticky ovládáno nervovými centry. Dýchací pohyby hrudního koše jsou ovládány vůlí, kterou můžeme dech zastavit, prodloužit nebo zrychlit.

4.3.4 Typy dýchání

Většina odborných publikací uvádí dva typy dýchání. Bohuslav Hála a Miloš Sovák uvádí typ:

- *kostální* neboli žeberní, to je především hrudní dýchání, které je běžné u neškolených osob,
- *abdominální*, to je dýchání hlavně břišní a bránicové, které je u neškolených osob v menší míře. Často je prováděno opačně – bránice se nevyklene směrem ven, ale dovnitř.

Dnes se již dýchání nerozlišuje podle pohlaví. Typy dýchání jsou individuální a většinou se mísí. „Čisté typy dýchání vlastně ani neexistují; většinou jde jen o typy smíšené, při nichž převládá ta či ona složka“ (Hála, Sovák 1947, s. 29)

Nedá se říci, který z typů by byl pro zpěv lepší, oba typy jsou stejně kvalitní, nelze říci, že by znamenal některý z typů výhodu proti typu jinému.

Školený zpěvák při zpěvu spotřebuje poměrně méně vzduchu, nežli zpěvák neškolený. Čím méně vzduchu se spotřebuje k vytvoření zpívaného tónu, tím je tón zvukově lepší a čistší. To komentuje Hála a Sovák takto: „Čím více vydechovaného vzduchu se užije k tvoření tónu, tím méně uniká nezužitkováného vzduchu, tj. vzduchu, který prochází při zadním okraji hlasivkové štěrbiny, aniž by byl uveden v periodické vlnění. Tato část unikajícího vzduchu se neprojeví akusticky jako tón, nýbrž jako třecí šelest, který dodává hlasu dyšné zabarvení.“ (Hála, Sovák 1947, s. 35) Špatné využití vzduchu při zpívání je tedy příčinou zvýšení spotřeby vzduchu, ale i nečistého tónu.

Nácvik pěvecké dýchání je proces, který trvá delší dobu, musí se zautomatizovat. Návod, jak hospodařit s dechem, má Jiří Svoboda:

- hloubka a kapacita nádechu,
- nadechovat dostatek vzduchu před zahájením zpěvu či jednotlivých oddělených částí,
- příděchy podle členění textu v písni - využití pauz,
- vdechovat současně nosem i ústy (nosem: zdravější, pomalejší, pozor na "funění", ústy: rychlejší, v suchém a prašném prostředí nezdravé),
- přiměřené, šetrné a rovnoměrné vypouštění vzduchu,
- nezvyšovat hlas (intonačně, silově) po vdechu,
- jemná regulace výdechu hrudním svalstvem (Svoboda 2010, s. 3).

4.4 Hlas a jeho ústrojí

4.4.1 Hrtan

Hlasové ústrojí je uloženo v hrtanu, který se nachází na přední straně krku. Je složen z chrupavek, vazů, svalstva a sliznice. Chrupavky jsou párové a nepárové. Z nepárových je to chrupavka štítná, která je základem celé kostry a hrtanová příklopka zvaná epiglottis, která se při polykání přiklápí a zamezuje, aby do něho nevnikla potrava.

4.4.2 Hlasivky

Zpředu dozadu jsou napjaty hlasivky. Jejich hmota je tvořena hlasovými vazy, svalstvem a sliznicí. Díky hlasivkovým chrupavkám se mohou hlasivky od sebe oddalovat a opět přibližovat, takže mezi nimi vzniká hlasová štěrbina. Hlasivky se od sebe liší silou i délkou, která je daná věkem a velikostí hrtanu. Hlubší hlasy mají delší hlasivky, vysoké kratší.

4.4.3 Rezonátor

Rezonátor neboli ozvučník je soubor dutin, který se nachází nad i pod hrtanem, kde v dutinách rezonuje vzduch. Právě v rezonátoru dosahuje hlas velké kvality. Rezonance se rozděluje na *hlavovou* (důležitá pro jas, lesk a svítivost tónu) a *hrudní* (ta působí na sílu a barvu tónu). Tvoření tónu by mělo být nenásilné, dech by měl být správně využit na všech tónech hlasového rozsahu.

4.4.4 Hlas

„Lidský hlas patří a bude vždy nesporně patřit k jednomu z nejzajímavějších jevů spojených s existencí člověka.“ (Vrchotová-Pátová 2002, s. 11)

Vznik hlasu má více teorií. Dříve se tvrdilo, že hlas vzniká v hrtanu rozkmitáním hlasivek, avšak toto tvrzení bylo mylné. Novější teorie v knize „Hlas, řeč, sluch“ objasňují autoři vznik hlasu takto: *„Hlas tvoří periodické chvění vzdušného sloupce nad hlasivkami.“* (Hála, Sovák 1947, s. 47) Vydání hlasu je závislé na semknutí hlasivek a uzavření hlasové štěrbin, což ovlivňuje nervový popud. Vzduch se pod určitým tlakem nahromadí pod hlasivkami. Ve chvíli, kdy je vzduch pod hlasivkami silnější než síly, jež drží hlasivky semknuté, výdechový proud oddálí hlasivky od sebe. To způsobí rozevření hlasové štěrbin, které unikne určité množství vzduchu, tlak vzduchu se opět sníží a hlasivky se opět pružně sevrou. Tím periodické chvění vzniká. Zhušťováním a zředováním vzduchu nad hlasivkami vzniká tón.

Vlastnosti tónu

Mezi vlastnosti tónu z akustického hlediska patří: výška, síla a barva. Výška je dána počtem kmitů za vteřinu. Síla se řídí rozkmitem – amplitudou hlasivek a řídí se rychlostí vzdušného proudu, který prochází hlasovou štěrbinou. Barva je dána počtem, výškou i silou svrchních harmonických tónů.

4.4.5 Druhy hlasu

Druhy hlasu poznáváme podle tónového rozsahu, ten může být u každého člověka individuální. Nejmenší tónový rozsah má novorozenec, který se s přibývajícím věkem zvětšuje. Průměrný rozsah lidského hlasu jsou přibližně dvě oktávy. U výjimečných hlasů to mohou být tři oktávy i více. Naopak hlasy, se kterými se nijak nepracuje, dosahují sotva jeden a půl oktávy.

Kromě rozsahu se hlasy dělí podle barvy a struktury hlasu. Od nejhlubších k nejvyšším jsou to: u mužů - bas, baryton a tenor, u žen – alt, mezzosoprán a soprán. Mužské hlasy jsou položeny o oktávu níže, než je tomu u ženských hlasů.

Rozsah jednotlivých hlasů:

Bas:	$E - e^1$	Alt:	$e - e^2 (g^2)$
Baryton:	$G - g^1$	Mezzosoprán:	$g - g^2 (a^2)$
Tenor:	$H - h^1$	Soprán:	$h - h^2 (c^3)$

(Matulová 1994, s. 35)

4.5 Výslovnost

Ve zpěvu je přesná výslovnost a dokonalá srozumitelnost bezpodmínečně nutná. Mezi artikulační ústrojí, které se zapojuje do výslovnosti a srozumitelnosti, patří rty, čelisti, zuby, tvrdé a měkké patro a nejdůležitější součást – jazyk. Ten má tři části: špičku, hřbet a kořen.

Samohlásky - a, e, i, y, o, u, jsou nositelem tónu. Dutina ústní, která samohlásky vytváří, musí být volná, aby se mohla při výslovnosti samohlásek nastavovat do specifického tvaru a objemu. Samohlásky se dělí na krátké a dlouhé podle otevření úst. Dále dělíme samohlásky na přední, zadní a střední, to podle toho jak je tvoříme. Do předních se řadí „e, i“, do zadních – „o, u“ a středních samohlásky „a“. Dvojhlas vzniká spojením dvou samohlásek.

Především na výslovnosti souhlásek závisí srozumitelnost řeči a zpěvu. „*Souhlásky (konsonanty) jsou takové zvuky lidské řeči, při jejichž tvoření se staví do cesty výdechovému proudu různě postavené mluvní orgány.*“ (Vrchotová-Pátová 2002, s. 10)

Souhlásky se dělí na dvě skupiny:

- párové: znělé (b, d, d', g, v, z, ž),
neznělé (p, t, t', k, f, s, š, c, č),
- samostatné: znělé (m, n, ň – nosové)
neznělé (ch). (Vrchotová-Pátová 2002, s. 11)

Jádro slabiky mohou tvořit souhlásky l, r, m, n, které se nazývají slabikotvorné.

Srozumitelnost a správnost výslovnosti záleží na správné představě artikulovaných hlásek (pro děti je důležitý řečový vzor), na funkčně správné činnosti (bez vad organismu) a koordinaci celého ústrojí.

4.6 Hlasová hygiena, rozezpívání

Protože hlas není důležitý pouze při zpěvu, slouží hlavně jako dorozumívací prostředek, pro někoho činnost, která ho živí, je potřeba vědět, jak o něj dbát a také jak ho šetřit. Existují různá hlasová onemocnění, která lidi omezují v jejich zaměstnání nebo v každodenní činnosti a přesto se hlasovým poruchám nevěnuje tolik času, kolik by vyžadovaly. Lidé hlasovou hygienu podceňují a nedávají jí takový význam. Profese, při nichž se hlas obzvlášť používá, by měly mít alespoň základní vědomosti o hlasové hygieně.

Hlasová hygiena platí stejně pro děti jako pro dospělé.

„Nejúčinnější jest zachovávat požadavky hlasové hygieny již od věku dětského.“
(Hála, Sovák 1947, s. 76)

Jelikož k hlasovým poruchám dochází nejen u dospělých, ale i u dětí, měli bychom na dítě v tomto ohledu působit od kojeneckého věku. Nejčastější dětskou hlasovou poruchou bývá chraptění, které vzniká překřičením. Křikem si dítě vynucuje od matky nebo otce různé výhody, proto by rodič neměl dítěti podléhat a reagovat na každý křik. Dítě by mělo mít vytvořené příjemné prostředí a rodiče by na sebe neměli křičet apod. V předškolním věku by se s dítětem při zpěvu neměl přesahovat rozsah kvinty i přesto, že některé děti mohou mít rozsah větší.

Ve školním věku je hlasová hygiena opravdu nezbytně nutná. Bohuslav Hála a Miloš Sovák uvádějí, že plných 40% dětí trpí hlasovými poruchami. (Hála, Sovák 1947, s. 77) To může být zapříčiněno nesprávným používáním hlasu učitelem, kdy děti napodobují křičící a příliš silný a vysoký hlas učitele, přičemž se hrtan příliš namáhá. Při chřipkách a lehčích onemocněních, jako například rýma, kašel a nachlazení, se děti do zpěvu nemají nutit a vyžadují zvláštní opatrnost.

S péčí o hlas nesouvisí pouze hlasová hygiena, ale i hygiena duševní. Měli bychom dodržovat správnou životosprávu – hlasu prospívá dostatek spánku, odpočinek a příjemné pracovní prostředí. Občas prospívá hlasový klid, kdy necháme hlas odpočinout.

Zásady hlasové hygieny:

- mělo by se zpívat vždy ve vyvětrané, nepřetopené místnosti (pro zvlhčení vzduchu v místnosti je dobré používat odpařovače),
- zpívání není dobré v syrovém vzduchu nebo venku proti větru či při namáhavé chůzi do kopce,
- mezi zpěvem by měly být alespoň krátké pauzy, při pocitu únavy by se mělo přestat zpívat,
- hlasová síla i výška by se při zpěvu i mluvení neměla přepínat, také by se nemělo při zpěvu křičet,
- hlas by se měl šetřit i v prvních dnech menstruace, obzvláště u dívek v době mutace,
- neměly by se vybírat písně, které jsou pro náš hlas příliš vysoko,
- při únavě bychom se neměli přemáhat a nutit se do zpěvu, zejména při hlasové indispozici bychom měli svůj hlas šetřit,

- ve velkých parnách pozor na zmrzlinu a studené nápoje,
- zbytečné odkašlávání na prázdno zpěvu nepřispívá,
- péče o hlas by se neměla však přehánět, aby nebyly hlasové orgány přehnaně choulostivé, měli bychom se otužovat,
- velmi zdravý je zpěv v přírodě,
- časté používání šepotu (šeptání) poškozuje hlasový orgán,
- náročnost písni a skladeb bychom měli vybírat podle pěvecké úrovně dítěte,
- před zpěvem bychom neměli zapomínat na rozezpívání. (Vrchotová-Pátová 2002, s. 15, 16)

5 DĚTSKÝ HLAS

5.1 Rozsah

Dětský hlas a jeho rozsah se od narození asi do patnácti let postupně rozvíjí, je individuální a může se lišit.

U novorozence se rozsah pohybuje pouze okolo tónu a^1 , tudíž má ze všech věkových kategorií nejmenší rozsah. Později rozsah dítěte nabývá zhruba šest půltónů pod tón a^1 , což způsobuje zvětšování hrtanu. Bohuslav Hála a Miloš Sovák (1947, s. 64) dokonce poukazují na to, že u hochů se od třetího roku zvětšuje hrtan rychleji než u děvčat.

Od šesti let se rozsah hlasu zvětšuje průměrně na kvintu ($d^1 - a^1$), před mutací je rozsah dítěte asi jeden a půl oktávy. U chlapců je to přibližně od noty $h - e^2$, u dívek se pohybuje rozsah asi o tón výše, takže od noty h do noty f^2 .



Obr. 38. Průměrný rozsah hlasu
u hochů (u) a děvčat (d) ve věku od 1 do 15 let.

Obrázek 1: Rozsah hlasu od 6. do 15. let

Zdroj: Hála, Sovák 1947, s. 64

5.2 Dětská mutace

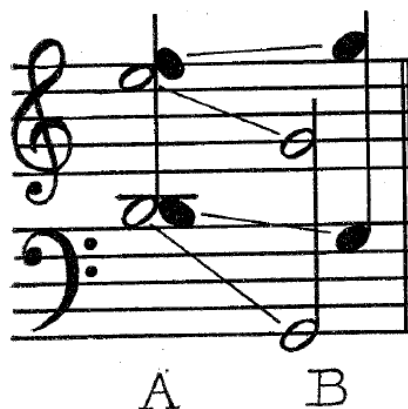
Až do mutace mají chlapci i děvčata soprány, výjimečně mohou mít i alty, které ovšem svým rozsahem odpovídají spíše mezzosopránu. Mutace je pro vývoj lidského hlasu velice důležité období, na kterém závisí i budoucí kvalita hlasu.

5.2.1 Dívky

Tato hlasová změna se u dívek projevuje mezi 11. – 13. rokem a není příliš nápadná, vlastní přeměna trvá pouze 2 nebo 3 měsíce. Při mutaci se u dívek stejně jako u chlapců nápadně zvětšuje hrtan a prodlužují se hlasivky. Dívkám se prodlužují hlasivky o něco méně než u chlapců, asi o 3 – 4 mm. Při mutaci se dívkám zvětší rozsah, hlas získá barvu a lesk.

5.2.2 Chlapci

Také chlapcům se při mutaci nápadně zvětšuje hrtan a prodlužují se hlasivky asi o 1 cm. Změna nastává u chlapců mezi 13. – 15. rokem a je opravdu znatelná. Proces přeměny je delší než u dívek, může trvat půl roku i déle. Pro chlapeckou mutaci je typické přeskakování hlasu z vyšší polohy do nižší a naopak. Chvillemi se ozývá dosavadní dětský hlas a chvillemi nově vytvářející se hlas dospělého člověka. To je způsobeno náhlým a nerovnoměrným růstem hrtanu. Mutací se u chlapců změní nejen rozsah, ale i poloha, která se posune o oktávu níž.



Obr. 39. Změna hlasu za mutace.
Hlas dětský se mutací prohloubí (Podle Gutzmanna.)
z rozsahu A do rozsahu B. (Bílá nota: hoši, černá:
děvčata.)

Obrázek 2: Změna hlasu dívek a chlapců v období mutace

Zdroj: Hála, Sovák 1947, s. 64

Jarmila Vrchotová-Pátová ve své publikaci řadí mutaci do třech fází: Období přípravy mutace, období hlasové krize a období, kdy vyzrává hlas.

1. Období přípravy mutace

Barva hlasu v této první fázi pohasíná. Po delším mluveném projevu nebo zpěvu se objevuje ochrptění a dostavuje se únava hlasu.

V tomto období by se mělo zpívat lehce a opatrně, aby nedošlo k poškození hlasu. Lepší je zpívat v hlubší poloze po kratší dobu. Při mluvení bychom také měli hlas šetřit – škodlivé je zesilování a zvyšování hlasu.

2. Období hlasové krize

Už jak název vypovídá, je toto období nejbouřlivější, protože přeměnu hlasu provází trvalý chrapot, přeskakování hlasu, nepříjemné pocity v hrtanu, rychlá unavenost.

Pokud je toto období mimořádně bouřlivé, mělo by se na krátkou dobu přestat zpívat. Jinak se doporučuje mluvit slabě a v hlubší poloze.

3. Období vyzrání hlasu

V této poslední fázi se ustaluje činnost vyspělého hrtanu. Pozvolna se vrací síla hlasu a ustaluje se i jeho osobitá barva.

I přes to se s hlasem musí zacházet opatrně, protože je ještě křehký a nově vytvořené funkce by se mohly narušit. To ale neznamená, že se v tomto období nesmí zpívat, naopak, pro další správný rozvoj je velice prospěšné pěvecké pravidelné školení v takové poloze, která hlasu vyhovuje a je pro něj nejpříjemnější.

To, že má zpěv příznivé účinky na osobnost člověka, bylo již zmíněno, ale to, že má také vliv na mutaci a její průběh, ve svém výzkumu ukázal PhDr. Vlastimil Koblík, CSc. Výzkumem procesu mutace se zabýval řadu let, na to použil tři skupiny mutantů. Do první skupiny se řadili ti, kteří neměli žádné zkušenosti se zpěvem, do druhé skupiny děti, které měly jednu hodinu hudební výchovy týdně a nakonec žáci z pěveckého sboru. U první skupiny se ukázalo, že mutační přeměna trvala poměrně dlouhou dobu. Druhá skupina měla méně bouřlivý průběh mutace než skupina první a u třetí skupiny se potvrdil nenápadný přechod z dětského (chlapeckého) hlasu na hlas mužský a mimořádně kvalitní hlas po mutaci. (Vrchotová-Pátová 2002, s. 12)

6 SEZNAM DOSTUPNÝCH ZPĚVNÍKŮ ADEKVÁTNÍCH PRO MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Existuje několik zpěvníků, kde nacházíme velice známé i méně známé písně pro děti. Ty nejznámější a nejdostupnější jsou tyto:

- **Já, písnička** – Autor: Jánský Petr
Tento zpěvník patří asi k jednomu z nejznámějších a je určený pro děti 1. – 4. třídy základní školy. Zahrnuje písně lidové české a moravské i písně umělé. Najdeme zde i několik vánočních koled.
- **Písnička I** – Autor: Polívka Bohumil
Zpěvník pro první stupeň základní školy, ve kterém nalezneme opět mnoho hezky upravených lidových i umělých písní.
- **Písničky a říkadla s tancem** – Autor: Kulhánková Eva
V tomto zpěvníku jsou písně a náměty pro pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let. U písní je zde uveden i doprovod na Orffovy nástroje.
- **Písničky z pohádek a dětských filmů** – Autor: Ondřej Suchý
V tomto zpěvníku Ondřej Suchý představuje výběr těch nejpopulárnějších písní z pohádek, které jsou dětmi velmi oblíbené.
- **Nejkrásnější pohádkové písničky** – Autor: Šťastná Viki
Jedná se opět o výběr několika písní z filmových pohádek. Děti tyto písně vždy zaujmou.
- **Zpěvník** – Autor: Jaroslav Uhlíř (texty) a Zdeněk Svěrák (noty)
V tomto zpěvníku jsou největší hity těchto dvou písničkářů. Pro děti jsou písně v tomto zpěvníku velice známé a oblíbené.
- **Písniček I.** – Autor: Marie Kružíková
Písniček I. je zpěvník autorských písniček pro děti prvního stupně základní školy. Písně jsou s tématy přeměn ročních období, zvířat, strašidel a čarování.
- **Hrajeme si s písničkou** – Autor: Šimanovský Zdeněk, Tichá Alena
V tomto zpěvníku je mnoho písní s náměty na různé činnosti. Navíc obsahuje tato knížka CD s hudebními doprovody.
- **Nauč mě písničky** – Autor: Plicková Edita
Kniha obsahuje mnoho lidových písní, které jsou doplněny velkými obrázky.

- **Zpěvník** – Autor: Houška Tomáš
Tento zpěvník obsahuje 250 lidových písní, které jsou určeny dětem 3. – 9. tříd základní školy.
- **Lidové písničky a koledy** – Autor: Beránková Eva
Tento zpěvník v sobě zahrnuje více než dvě stě lidových písniček. Jsou zde také koledy.
- **Začínáme s hudební výchovou 1. ročník** – Autor: Jaglová Jindřiška
V této publikaci se nachází krom hudební nauky pro děti zpěvník určený pro žáky 1. tříd základní školy.
- **Český zpěvník** – Autor: Plicka Karel
Český zpěvník obsahuje 1500 českých, moravských a slezských lidových písní.

Další dostupné zpěvníky jsou:

- Nejkrásnější české písničky – Autor: Pechová Ladislava
- Dětské písničky – Autor: Pavilek Stanislav, Malásek Petr
- Dětské písničky – Autor: Urks Iron Josef
- Ej, nota, notečka – Autor: Karbusický Vladimír, Myška Rudolf, Šesták Zdeněk
- Zpěvník pro 1. až 5. postupný ročník – Autor: Šebestík Alois, Krčma Miroslav
- Když se zamiluje kůň – Autor: Svěrák Zdeněk
- Písničky pro děti – Autor: Král Zdeněk
- Zpěvník lidových písní – Autor: Mouryc František
- Lidové písničky a hry s nimi – Autor: Šímanovský Zdeněk, Tichá Alena

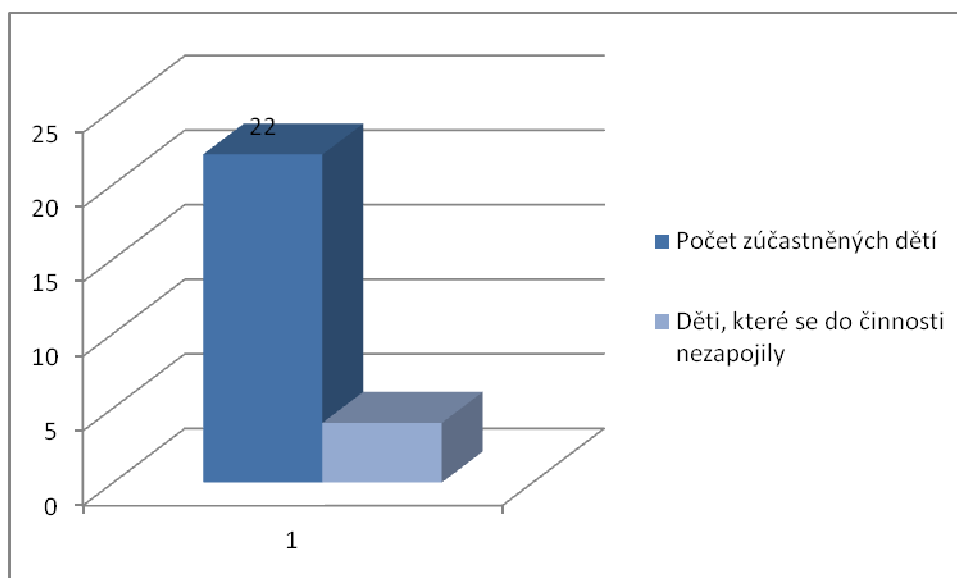
7 METODICKÝ POSTUP PRO NÁCVIK PÍSNÍ

Pro nácvik písní je velice důležité dodržovat několik zásad, aby byl zpěv proveden co nejlépe. V první řadě k nim patří správný dech, který pro začátečníky nebo malé zpěváky není snadný. Ovšem správně dýchat není problém pouze neprofesionálů, někteří zpěváci se ho učí celý život. Před každým nácvikem písně je zapotřebí udělat několik cvičení pro správný pěvecký dech. Aby tyto cviky nebyly pro děti nudné a nezajímavé, musíme vymýšlet nápadité aktivity, které budou dechová cvičení zahrnovat. Pro dosažení určitého cíle nesmíme zapomenout na dobrou motivaci k činnosti.

Vybrala jsem několik aktivit, které jsem s dětmi prvních a druhých tříd ve školní družině vyzkoušela a musím říci, že měly u dětí velký úspěch a některé se staly oblíbenými činnostmi.

7.1 Zapojení dětí do aktivit

Zde je graf zapojení dětí do hudebních činností. Tyto činnosti byly dobrovolné, pokud si děti chtěly hrát či dělat jiné činnosti, nemusely se do hudebních činností zapojit.



Graf 1: Zapojení dětí do aktivit

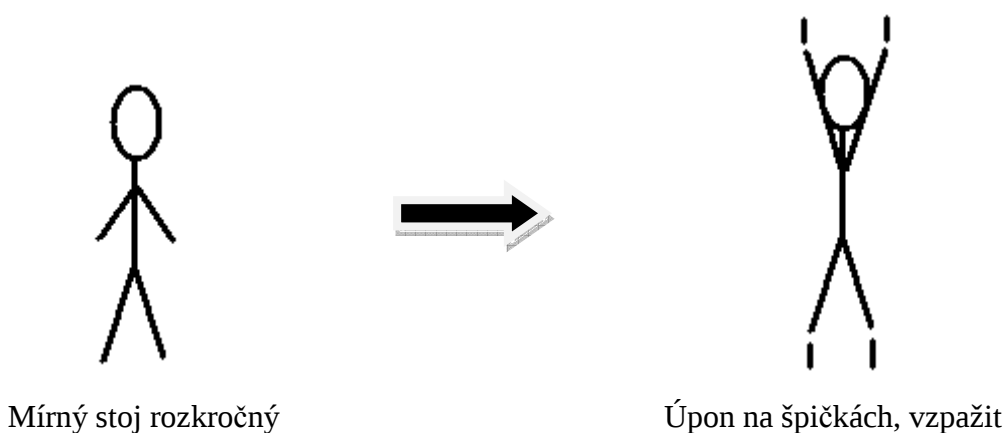
7.2 Cviky a hry pro správné dýchání

Aby byl dech správný, musíme mít protažené a uvolněné tělo, proto navrhuji udělat s dětmi před zpěvem několik jednoduchých cviků.

7.2.1 Protážení a uvolnění těla

Jablka na stromu – Cvik se provádí ve stoje.

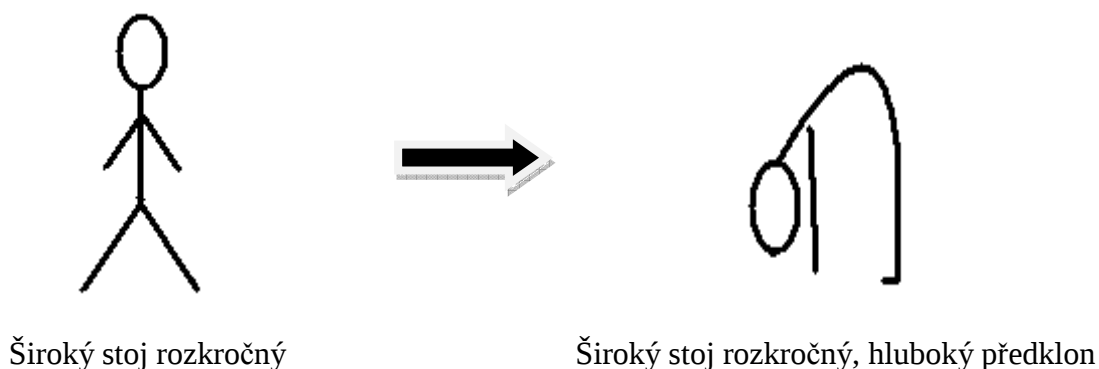
Děti sbírají jablíčka, která rostou na velkém stromě. Jedno je vpravo, jedno vlevo, další je moc vysoko, proto si musí stoupnout na špičky a natáhnout se co nejvíce.



Obrázek 3: Popis cviku – „Jablka na stromu“

Zvon – Cvik se provádí v hlubokém předklonu.

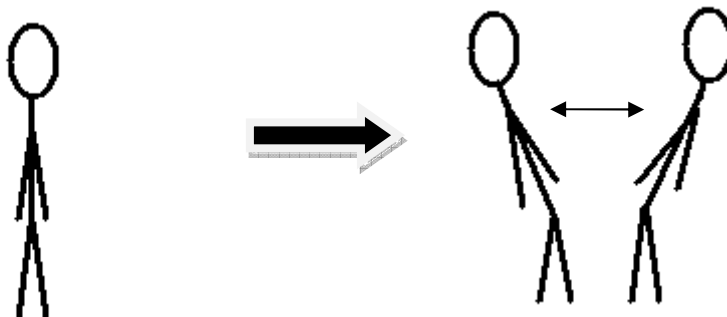
Děti uvolní celé tělo včetně brady a rukou a předkloní se. Rukama mávají doprava, doleva a do tohoto pohybu nenásilně říkají bim, bam. Důležité je pravidelné dýchání.



Obrázek 4: Popis cviku – „Zvon“

Strom ve větru – Cvik se provádí ve stoje.

Děti se promění ve stromy, které se díky silnému větru kymáčí ze strany na stranu, dopředu a dozadu.



Stoj, připažit

Stoj, úklon stranou (vlevo, vpravo)
+ mírný předklon a záklon

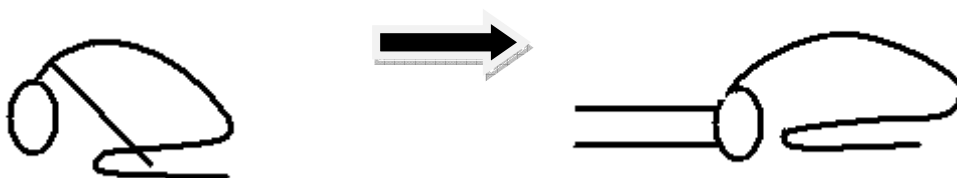
Obrázek 5: Popis cviku – „Strom ve větru“

Prohřátí těla – Cvik se provádí ve stoje.

Venku je velká zima a potřebujeme se zahřát. Děti opakují podle vychovatele. Nejdříve vytrásají levou nohu, poté pravou nohu, ramena a ruce.

Želva na zemi – Cvik se provádí v kleku na zemi.

Děti se schoulí do pozice v kleku na kolenou, jejich záda představují krunýř želvy. U cviku zhluboka a klidně dýchají a protahují krunýř.



Klek, předklon

Klek, hluboký předklon, předpažit

Obrázek 6: Popis cviku – „Želva na zemi“

7.2.2 *Dýchací cviky*

Horká polévka

Děti mají v hrsti polévku, která je moc horká. Aby polévka trošku vychladla, musí na ni foukat.

Had

Děti, víte, jaký zvuk vydává had? Ukážeme si to. „Sssssssssssssss“. Zkoušíme, kdo vydrží syčet nejdéle. Při syčení máme ruku položenou na bříšku – při nádechu se ruka zvedá, při výdechu klesá.

Budík

Slyšely jste, děti, někdy budík? „Crrrrrrrrrr“ Zahrajeme si na budíky a zkusíme si to také.

Malování obrázků

Pomocí brčka děti kreslí svému spolužákovi nějaký obrázek. Obrázky tvoří foukáním do brčka.

7.2.3 *Hry pro správné dýchání*

Peří ve větru

Skupina 10 – 15 hráčů utvoří kruh a fouká do peříček, která do kruhu hodila paní učitelka/vychovatelka. Hráči se snaží o to, aby peříčka létala co nejdéle a nespadla na zem. Hráči nesmí při hře používat ruce ani nohy a musí stát na místě.

Balónkové šílenství

Nejprve děti zkusí do balónků foukat, později mají dovolené použít jednu ruku, aby jim balónek nespadl. Učitel/vychovatel postupně přidává balónky. Děti se musí hodně soustředit, aby jim žádný balónek nespadl. Počet účastníků: 7 – 10, počet balónků: podle počtu účastníků.

Motýlí farma

Děti jsou rozděleny do dvou skupin po 7 hráčích. Každý hráč dostane brčko, které bude používat k odchytu „motýlů“ (barevných papírků). Hráč nesmí brčko ohýbat,

protože by mu nefungovalo k „nasátí“ papírku. Hrací pole je uprostřed rozděleno lanem. 4 hráči z každého družstva jsou lovci, kteří odchytávají motýly na louce. Tito hráči nesmí použít k odchytu ruce, pouze brčka, kterými motýly přenesou za středové lano. Zbylí 3 hráči z obou družstev čekají u středového lana, kde převezmou úlohu lovců a pomocí brčka donesou motýly na příslušné místo (do krabiček). Vyhrává to družstvo, které nachytalo více motýlů.

7.3 Vnímání rytmu a zvuků

Další důležitou součástí pro nácvik zpěvu je vnímání rytmu a zvuků. Abychom mohli správně intonačně a rytmicky nacvičit píseň, je důležité učit se poznávat zvuky a rytmus. Umět rozlišovat tóny na krátké a dlouhé, hlasité a tiché, rychlé a pomalé. Dále uplatňovat témbrový sluch pro vnímání barvy tónu například poznáváním hudebních nástrojů.

7.3.1 Hry pro vnímání zvuků

Kde je kulička?

Tato hra je určena pro 5 – 10 hráčů, kteří sedí v kruhu na zemi. Na začátku hry dětem ukáží kuličku s rolničkou. Nechám dětem kuličku osahat a zkusit si, jaký vydává rolnička uvnitř zvuk. Poté si všechny děti zaváží oči šátkem, aby nemohly pohyb kuličky pozorovat. Učitel/vychovatel začíná kuličku v kruhu posílat k účastníkům. Úkolem účastníka je pomocí sluchu poznat, zda se k němu kulička přiblížila. Pokud se kulička přiblíží, tak účastník posílá kuličku dál. Po nějakém čase můžeme přidat další věc, která bude při posílání vydávat zvuk. Například plechovka s mincí uvnitř.

Hra na ticho – hledej minutník

Při této hře není určen počet zúčastněných. Učitel/vychovatel schová tikající minutník na nějaké místo. Úkolem dětí je najít minutník. Po celou dobu hry je vyžadováno naprosté ticho, účastníci mají zavřené oči a dávají pozor, aby někomu neublížili nárazem při chůzi poslepu. Hra končí, když najdou všichni účastníci tikající minutník.

Ukrytý poklad

Počet hráčů není omezený. Poklad je ukryt v hrací skřínce, která je vždy někde uschovaná. Děti chodí po dvojicích a podle sluchu hledají „poklad“ (hrací skříňku,

ve které jsou ukryty bonbony). Když poklad najdou a jsou odměněny, tak jde na řadu další dvojice, která bude mít poklad ukrytý na jiném místě.

„Prase quíkni“

Hra je určena pro 7 a více hráčů, z nichž jeden hráč je „prase“, které má zavážené oči šátkem. Ostatní sedí v kruhu na židlích. Aby prase nevědělo, kdo kde sedí, tak se hráči při každé další hře promíchají. Potom se prase uprostřed zatočí a jde si na někoho sednout. Když si sedne, tak řekne: „Prase quíkni“ hráč, který sedí zrovna pod prasetem „quíkne“ (může i měnit hlas) a úkolem prasete je poznat, na kom sedí. Pokud to pozná, tak si vymění pozice. To znamená, že ten, koho uhodl, se stane prasetem a naopak. Při této hře by se hráči už měli delší dobu znát, aby byli schopni poznat hlas spoluhráče.

Zvukové zvířecí pexeso

Počet hráčů se odvíjí od počtu zvolených zvířat. Nejdříve určíme dvojici hráčů, která půjde za dveře a později bude hádat pexesa. Potom pomocí kartiček s obrázky zvířat rozdělím hráče do dvojic, které tvoří pexeso. To znamená, že ten, který si vytáhl z klobouku kočku, tvoří dvojici s tím, kdo si vytáhl také kočku atd. Každé zvíře vydává nějaké zvuky. S hráči si ukážeme, kdo jaké zvuky bude vydávat: „Kráva – būů, pes – haf, kočka – mňau, koza – méé, ovce – béé, kůň- ijááá, prase – chrochro“. Potom se hráči promíchají a ti, kteří jsou za dveřmi, mohou hledat pexesa. Princip je stejný jako u klasického pexesa s tou změnou, že neobrací obrázky, ale poznávají podle zvuků. Na koho hledač pexesa ukáže, ten musí vydat zvuk, jako vydává zvíře, které zrovna představuje. Když najde dvojici, tak hraje ještě jednou, ovšem dvojice, kterou našel, je už mimo hru a stojí u toho, kdo ji uhodl. Vyhrává ten, který našel více dvojic.

Pohádkové hádanky s klavírem

Počet hráčů není omezený. Učitel/vychovatel hraje na klavír různé písně z pohádek a děti hádají, jaký je název písničky a v které pohádce písničku můžeme slyšet. Vybrala jsem několik známých písní: Tři oříšky – Popelka; Vím jedno návrší – Princezna ze mlejna; Voda voděnka – S čerty nejsou žerty; Statistika – Princové jsou na draka; Hajný je lesa pán – Ať žijí duchové; Večerníček; Pod dubem, za dubem – Lotrando a Zubejda.

7.3.2 Hry pro vnímání rytmu

Otec Abrahám

Počet hráčů není omezený. Hráči stojí v kruhu a učí se slova písničky, později melodii. Vždy na konci poslední věty v písničce znázorňují různé pohyby, které určí učitel/vychovatel.

Otec Abrahám měl sedm synů

upr. Pavla Roubíčková

O - tec Ab - ra - hám měl se - dm sy - nů, se - dm sy - nů měl o - tec Ab - ra - hám,
o - ni ne - jed - li, a - ni ne - pi - li, je - nom tak - hle dě - la - li.

Obrázek 7: Noty - „Otec Abrahám měl sedm synů“

Po zazpívání slova „dělali“ vychovatel vymyslí, který pohyb budou děti dělat.

Například:

1. Levá ruka (začneme rukou tleskat do stehna a zároveň zase začínáme zpívat text písni)

Otec Abrahám měl 7 synů,
7 synů měl otec Abrahám,
oni nejedli ani nepili
jenom takhle dělali

2. Levá ruka, pravá ruka (do pohybu přidáme pravou ruku, stejným způsobem jako u levé ruky, následuje text písni).
3. Levá ruka, pravá ruka, levá noha (přidáme do pohybu levou nohu a začneme s ní dupat o zem, píseň opakujeme opět od začátku)
4. Levá ruka, pravá ruka, levá noha, pravá noha.
5. Hlava (začneme s ní točit)
6. Nakonec jazyk (jazykem kroučíme a vydáváme pouze melodii písni).

Předávání kašpárka

Hra je určena pro 8 – 15 hráčů. Hráči stojí čelem do kruhu těsně vedle sebe, ruce mají za zády a do rytmu dřívěk, na které hraje učitelka/vychovatelka, posílají malého kašpárka. Jedno z hráčů stojí uprostřed kruhu. Při zaznění triangu s posíláním přestanou a ten, kdo je uprostřed má přijít na to, kdo u sebe kašpárka má.

Chodí pešek okolo

Hra je pro 6 a více hráčů. Hráči sedí na zemi v kruhu, hlavu mají opřenou o kolena a zavřené oči. Jeden z hráčů chodí okolo kruhu s peškem v ruce a říká: „Chodí pešek okolo, nedívej se na něho, kdo se na něj koukne, toho pešek bouchne!“ Rychlost chůze určuje bubínek, na který bubnuje učitel/vychovatel určitý rytmus, kterým se hráč, říkající tuto říkanku řídí. Po vyslovení slova „bouchne“ hráč jemně bouchne peškem některého ze sedících hráčů v kruhu a utíká kolem dokola, aby si mohl sednout na místo bouchnutého. Ten má za úkol rychle vstát, sebrat peška a dohonit druhého hráče, aby si nemohl sednout na jeho místo. Pokud ho bouchnutý hráč nedohoní, chodí dokola a říká říkadlo on.

Mašinky

Hra je minimálně pro 6 hráčů. Hráči utvoří skupinky po třech, kdy první v řadě je strojvedoucí mašinky a ostatní dva hráči stojí v řadě za „strojvedoucím“, který řídí směr mašinky. Učitel/vychovatel může pustit nějakou píseň, na kterou mašinky do rytmu pojedou, nebo může použít rytmický nástroj – například bubínek, který bude udávat, jak rychle mají strojvedoucí jet. Při použití činelu musí mašinka změnit směr. Strojvedoucí musí dávat pozor, aby nenarazil do ostatních vlaků.

Vytleskávání rytmu

Učitelka/vychovatelka tleská rytmus a děti ho opakují. Nejprve lehký, potom složitější.

Šly tři opice

Hrají nejméně 3 hráči, sedí v kruhu a mají spojené ruce dlaněmi nahoru. Jeden z hráčů začíná říkat: „Šly tři opi-ce, do-po-rodni-ce, do-ja-ké-ho-patra-šly-to-nám-po-víš-tře-ba-TY!“ Při každé slabice tleskne na ruku tomu, který sedí vedle něho

a ten pokračuje stejným způsobem. Ten, na koho vyjde slovo „ty“, musí říct číslo, do kolika se bude počítat (stejným způsobem jako u říkadla). Například číslo deset odpočítávají tleskáním od 1 do 10, ovšem ten, na koho číslo padne, musí uhnout rukou. Pokud neuhne, tak vypadává. Hra končí, když zůstane v kruhu pouze jeden hráč. Počítání i říkanka musí být rychlé a v pravidelném rytmu.

Elektrika

Počet hráčů není omezený. Hráči klečí v kruhu na zemi, opírají se o ruce, které mají propletené s tím, kdo sedí vedle nich. Jeden z hráčů začíná tak, že bouchne dlaní do země a vždy ruka vedle musí rychle udělat totéž. Pokud někdo bouchne do země dvakrát, tak se obrací směr. Ten, kdo zapomene bouchnout, nebo se splete, vypadává.

7.4 Rozezpívání

Stejně tak jako sportovci potřebují před výkonem rozcvičit své svaly, podobně je to i u zpěváků. Před nácvikem písně je vhodné použít několik krátkých cvičení, které nás na zpěv připraví po stránce hlasové i sluchové. Každý hlas je trochu jiný a jinak náchylný. Působí na něj hned několik vnějších a vnitřních vlivů jako: počasí, fyzická námaha, nespavost, chřipková onemocnění nebo psychické či duševní potíže a zážitky, proto musíme rozezpívání vždy uzpůsobit stavu zpěváka. Rozezpívání také volíme podle toho, zda je ráno, večer, před koncertem, v hodině zpěvu, po nemoci apod. Nesmíme zapomenout přizpůsobit obtížnost cvičení vzhledem ke zkušenostem zpěváka.

Několik zásad při rozezpívání:

- Kvůli dýchání a držení těla je nutné rozezpívání provádět vestoje, při nácviku písně je potom možné rovné sezení na židli.
- Tělo by mělo být uvolněné a v klidu, stejně tak by měla být povolena ústa a dolní čelist – dětem můžeme přiblížit jako pocit zívání a zakousnutí do jablka.
- Než začneme zpívat, tak si tón představíme v hlavě, potom teprve jemně nasadíme hlas.
- I jazyk před zpěvem necháme uvolněný a položený na dně úst.

7.4.1 Artikulační cvičení

Čertík

Čertík spočívá v rozhýbání jazyka. Děti, viděly jste někdy čerta? Jaké vydává zvuky? „Brlll, brlll, brlll“. Několikrát si to zkusíme.

Palačinka

Také cvik palačinka spočívá v ohebnosti jazyka. Máte rádi palačinky? Nejprve je natřeme marmeládou a potom je musíme zabalit. Jazyk zabalujeme od špičky ke kořenu jazyka. Opět několikrát vyzkoušíme.

Rulička papíru

Umíte udělat z jazyka roličku? Je uprostřed díra? Jazyk sbalíme z každé strany do středu jazyka, uvnitř vznikne malý prostor.

Auto

Cvik spočívá v uvolnění a rozhýbání rtů. S dětmi děláme zvuky auta.

Kůň

Cvik spočívá v uvolnění a rozhýbání rtů. S dětmi zkoušíme „odfrknutí“ koně.

Jazykolamy

B - Měla babka v kapse brabce, brabec babce v kapse píp. Zmáčkla babka brabce v kapse, brabec babce v kapse chcíp.

D - Datel dutě zadutal nad dutou dutinou dubu.

E - Letěl jelen jetelem.

K - Klára Králová hrála na klavír.

Kaplan plakal v kapli.

L – Je Olivier olivrejovaný, nebo je Olivier neolivrejovaný? Není-li Olivier olivrejovaný, musíme Oliviera olivrejovat.

R - Rozprostovlasatilala-li se dcera krále Nabuchonodozora, nebo nerozprostovlasatilali se dcera krále Nabuchonodozora.

Dolar, rubl, libra.

Krále Lávrů hrál Karel Leraus.

Ř – Tři sta třicet tři stříbrných křepek přeletělo přes tři sta třicet tři stříbrných střech.

Š - Šel pštros s pštrosicí a s malými pštrosáčky.

TĚ – Kotě v bytě hbitě motá nitě.

Tl, Tr – Petr Fletr pletl svetr.

7.4.2 Hlasová cvičení

Brumendo

Brumendo patří k základním hlasovým cvičením, které je tvořeno lehce a bez tlaku. Dolní čelist padá volně dolů, rty jsou uvolněné a jazyk je volně opřený o horní patro. Stoličky jsou při brumendu od sebe, takže se v ústech vytvoří malá dutinka. Na začátek stačí jednoduché tří-tónové cvičení, které se zpívá v pianu.

- Cvičení 1

Cvičení 1 (brumendo) - Legato



Obrázek 8: Noty – Cvičení 1 (brumendo), legato

- Cvičení 2

Cvičení 2 (brumendo)



Obrázek 9: Noty – Cvičení 2 (brumendo)

- Cvičení 3

Cvičení 3 (brumendo)



Obrázek 10: Noty – cvičení 3 (brumendo)

Vokály

- Cvičení 1

Vokály - cvičení 1



Obrázek 11: Noty – vokály, cvičení 1

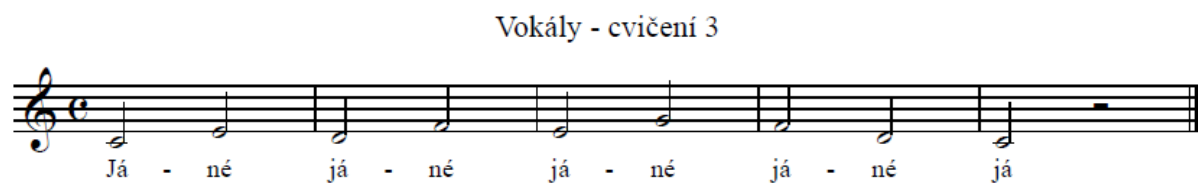
- Cvičení 2

Vokály - cvičení 2



Obrázek 12: Noty - vokály, cvičení 2

- Cvičení 3



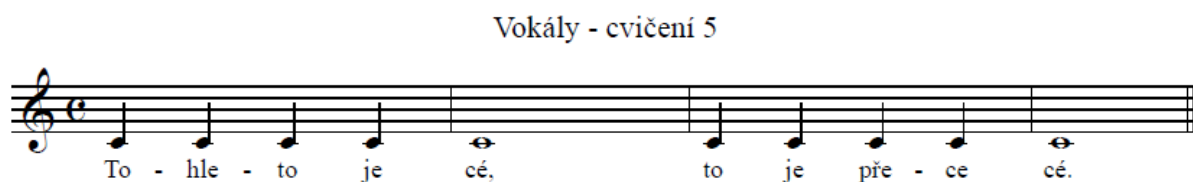
Obrázek 13: Noty – vokály, cvičení 3

- Cvičení 4



Obrázek 14: Noty – vokály, cvičení 4

- Cvičení 5



Obrázek 15: Noty – vokály, cvičení 5

- Cvičení 6



Obrázek 16: Noty – vokály, cvičení 6

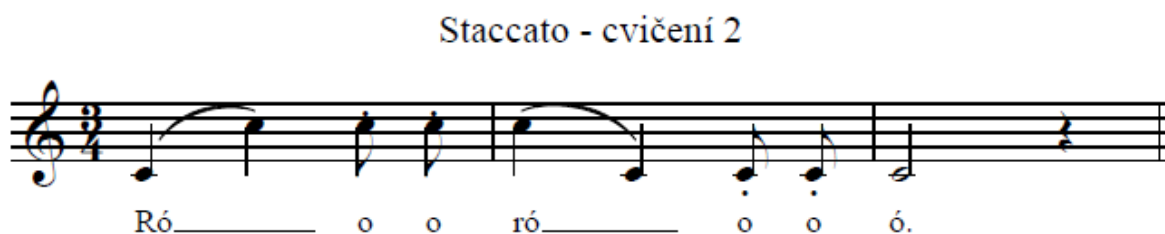
Staccato

- Cvičení 1



Obrázek 17: Noty – staccato, cvičení 1

- Cvičení 2



Obrázek 18: Noty – staccato, cvičení 2

7.5 Uvědomování si výšky, hlasitosti a délky tónu, tempa

Aby pro děti nebylo tak obtížné rozeznávat výšku, hlasitost, délku tónu a tempo, je dobré jim to trochu ulehčit. Toto je možné znázornit například v podobě zvířat, což bude pro děti atraktivnější a zábavné.

Jelikož se v těchto cvičeních objevují některé hudební termíny, vkládám přehled základních hudebních termínů z knihy Pěvecká výchova.

Základní hudební termíny

Pomalá tempa: largo, lento, grave adagio.

Střední tempa: andante (krokem), allegretto, allegro moderato.

Rychlá tempa: allegro, noc brio (živě), appassionato (vášnivě), presto.

Pro zrychlování: accelerando (ačelerando).

Pro zpomalování: ritardando, rallentando, meno mosso

Tabulka 1: Přednesová a dynamická označení

Přednesová označení:		
leggiero (ledžéro)	–	lehce
scherzando (skercando)	–	žertovně
religion (relidžózo)	–	zbožně
rubato	–	trhavě
con brio	–	s jiskrou
agitato (adžitáto)	–	vzrušeně
solenne	–	slavnostně
marziale	–	pochodem
furioso	–	zběsile
cantabile	–	zpěvně
ritmico	–	rytmicky, se správnými přízvuky
parlando	–	mluveně
recitativ	–	mluveně, uvolnit metricky
Dynamická označení:		
pp, pianissimo	–	velmi slabě
p, piano	–	slabě
m. v. mezza voce	–	polohlasně
s. v. sotto voce	–	tlumeným hlasem
messa div oce	–	zpěv od pianissima k fortissimu a zpět
mf, mezzoforte	–	středně silně
poco f	–	trochu silně
f, forte	–	silně
ff, fortissimo	–	velmi silně

Zdroj: Češková 2008, s. 50 – 51

Tabulka 2: Označení pro přízvuk a zvláštní označení

Označení pro přízvuk:		
sfz, sf, sforzato	–	vyrazit
fp, fortepiano	–	vyrazit a ihned přejít do p
tenuto, ten	–	jemný důraz
<u>Označení pro postupnou dynamiku:</u>		
crescendo, cresc. (krešendo)	–	zesilovat
decrescendo, decresc.	–	zeslabovat
diminuendo, dim.	–	s ubývajícím silou
Zvláštní označení:		
legato	–	vázaně
non legato	–	nevázaně
staccato, stacc.	–	krátce
tenuto, ten.	–	dotahovat
vibrato	–	rozechvěně
tremolo, trem.	–	rychlé střídání tónů téže výše
portamento	–	neseně, neseným tónem
ripetuto	–	polostaccato
glissando, gliss	–	klouznutí z jednoho tónu na druhý bez
přechodu, plynule		
fermata, corona	–	koruna (značí prodloužení)
ad libidum, ad. lib.	–	podle libosti (metrické uvolnění)
I.volta	–	poprvé
II. volta	–	podruhé
tutti	–	všichni
unisono	–	jednohlasně
a cappella	–	sborově bez instr. doprovodu

Zdroj: Češková 2008, s. 50 - 51

7.5.1 Uvědomování si výšky tónu

Hluboké tóny – c1 → c → C

Na Medvěda

Když učitel/vychovatel zahraje na piano hluboké tóny, děti začnou zpívat hlubokým hlasem „Brum, brum“. U zpěvu mohou také medvěda předvádět.

Vysoké tóny – c3 → c4 → c5

Myš

Při hraní vysokých tónů děti poznají myš a začnou pištět podobně jako ona. „Písk, písk“ Opět mohou zkusit předvést myš.

7.5.2 Uvědomování si hlasitosti tónu

Hlasité tóny – forte, fortissimo

Slon

Děti se chytí za nos, druhou ruku provlečou a představují chobot slona. Mohou vydávat hlasité zvuky, stejně jako slon.

Tiché tóny – piano, pianissimo

Ryba

Ryba vydává velice tiché zvuky, někdy je i přesto můžeme slyšet v podobě mlaskání. Až děti uslyší tiché tóny, tak začnou „mlaskat“ jako ryby ve vodě.

7.5.3 Uvědomování si délky tónu

Dlouhé tóny – noty půlové → noty celé

Had

Stejně tak jako je dlouhý had, existují i dlouhé noty, které se děti učí poznávat. Opět si mohou vyzkoušet roli hada, který se plazí po zemi.

Krátké tóny – noty osminové → noty šestnáctinové

Blecha

Blecha je malý hmyz, který se velice rychle pohybuje v podobě skoků. Při hraní krátkých tónů si děti hrají na blechy – rychle přeskakují z místa na místo.

7.5.4 Uvědomování si tempa

Pomalé tempo – *lentissimo* → *maestoso*

Želva

Děti se učí poznávat pomalé tempo, které bezpochyby může představovat svými pohyby želva.

Rychlé tempo – *allegro* → *prestissimo*

Zajíc

Zajíc je svým rychlým během považován za symbol rychlosti, proto i pro děti bude snazší poznat rychlé tempo při představení si běhu zajíce.

7.6 Nácvič vybraných písní

Vybrala jsem šest písní, které jsem s dětmi nacvičovala. Pro děti v tomto věku je vhodná poloha D dur. Před zpíváním písně bychom měli vybrat několik cvičení pro rozezpívání a správné dýchání. Rozezpívání by mělo zahrnovat alespoň jedno cvičení v brumendu, následně můžeme pokračovat v dalších cvičeních pro rozezpívání, která byla zmíněna v předchozí kapitole. U každé písně je vhodný nějaký doprovod například klavíru, houslí nebo flétny, aby byl nácvič zajímavější. Některé děti, které nerady zpívají nebo si myslí, že jim to nejde tak, jako ostatním, můžeme také zapojit do písně. Mohou hrát na Orffovy nástroje nebo tleskat ve vybraných místech do rytmu.

Před nácvičkou písní jsem dětem ukazovala různé nástroje z Orffova instrumentáře, učili jsme se, jak se používají a poslouchali, jak zní.

Tabulka 3: Technika hry na nástroje Orffova instrumentáře

Technika hry na nástroje Orffova instrumentáře (z knihy Pěvecká výchova)			
Nástroje rytmické	Nástroj	Držení	Hra
	ozvučná dřívka (hůlky)	1. mezi ukazovákem a palcem každé ruky tak, aby konce zůstaly volné (asi tak ve čtvrtině)	konci dřívek o sebe
		2. jedna hůlka leží přes levou dlaň	pravá hůlka ťuká do levé
	dřevěný blok	na dlani levé ruky	dřevěnou paličkou v pravé ruce ťukáme na střed nebo okraje

		nástroje
<i>kastaněty</i>	pravou rukou za držátko	miskami klepeme do dlaně levé ruky
<i>rolničky</i>	pravou rukou za držátko	1. trhaným pohybem nebo potřásáním
		2. úderem o koleno
<i>maracas (rumba koule)</i>	za držátko	trhavým pohybem nebo potřásáním
<i>pandeira (cinkadlo)</i>	1. pravou rukou za držátko	trhavým pohybem
	2. levé ruce. Talířky dolů	úder prstů pravé ruky do dřevěné části nástroje
<i>činely</i>	1. v levé ruce jeden činel za řemínek	1. pravou rukou plstěnou paličkou shora u okraje
	2. v každé ruce jeden činel za řemínek	protipohybem třeme plochy činelů o sebe
<i>prstové činelky</i>	1. oba navlečeny na palec a ukazováček jedné ruky	plochami o sebe
	2. v každé ruce jeden na šňůrku	shora úderem okrajů
<i>triangl</i>	1. v levé ruce za nylonové vlákno	úderem na vodorovné rameno
		tremolem mezi rameny trojúhelníku, zvuk se tlumí dotykem pravé ruky (častá chyba - úder na dobu přízvučnou)
	2. zavěšen na stojanu	pravá ruka kovovou tyčinkou
<i>tamburína</i>	levou rukou ve výši pasu nebo očí	1. palcem, kloubem prostředníku, prsty, bříškem dlaně pravé ruky
		2. paličkou s měkkou plstí
<i>malý buben (s blánou po obou stranách lubů, se strunami i bez nich)</i>	ve výši kolen sedícího hráče, na stojánku	paličkami, které jsou vyrobeny z jednoho kusu dřeva, na střed blány
<i>tamburína s talířky</i>	1. v levé ruce ve výšce pasu nebo očí	1. úderem prstů pravé ruky na blánu nebo lub
	2. v pravé ruce	2. úderem nástroje o hřbet levé ruky nebo o koleno
		3. trhavým pohybem nebo potřásáním

Tabulka 4: Technika hry na nástroje Orffova instrumentáře

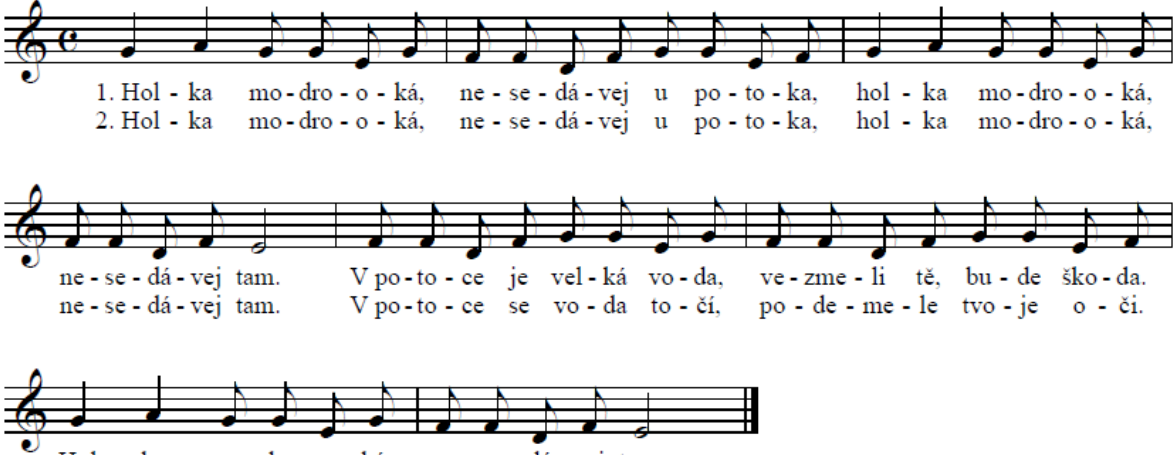
Tehchnika hry na nástroje Orffova instrumentáře (z knihy Pěvecká výchova)				
Nástroje melodické	Nástroj	Hrací plocha	Držení paliček	Druh Paliček
	<i>metalofon, xylofon, zvonkohra</i>	ve výši kolen sedícího hráče nebo ve výši pasu stojícího hráče	hřbet ruky vzhůru, hůlka mezi palcem, ukazovákem a prostředníkem	tvrdá plst', měkká plst', guma, dřevo
	<i>xylofon</i>	Jeho ozvučná tělíska jsou vyrobena ze dřeva. Obvykle je to dřevo z javoru, ořechu nebo palisandru.		
	<i>metalofon</i>	Kameny metalofonu jsou vyrobeny ze slitin měkkých kovů, především hliníku. Jejich povrchová úprava je zrnitá, mají šedou barvu. Metalofony se vyrábějí pouze v diatonickém ladění.		
	<i>zvonkohra</i>	Kameny zvonkohry jsou vyrobeny ze slitin tvrdých kovů, jejich povrch je hladký, bývají nalakovány bílou nebo černou barvou. Zvonkohry se vyrábějí v diatonickém a chromatickém ladění.		

Zdoj: Češková 2008, s. 52 - 54

Nácvik písně „Holka modrooká“

- 1) Nejprve dětem říkáme text písně, ony se ho učí a následně ho opakují.
- 2) Zahrajeme či zazpíváme melodii písně.
- 3) V pomalém tempu zkusíme spojit melodii i text dohromady.
- 4) Následuje zpívání písně s doprovodem. U této písně doporučuji doprovod na klavír. Děti mohou v refrénu hrát na ozvučná dřívka na každou dobu v taktu.
- 5) Při dobrém ovládnutí textu i melodie můžeme píseň například zrychlovat, zpomalovat nebo můžeme text písně zpívat s obměnou a to tak, že všechny samohlásky v textu změníme nejprve na „a“ potom „e“, „i“, „o“, „u“. To znamená, že na samohlásku „a“ budeme zpívat: „Halka madraaká nasadávaj a pataka, halka madraaká nasadávaj tam. V pataca ja valká vada, vazmala t'a bada škada, halka madraaká nasadávaj tam“ atd.

Holka modrooká lidová



1. Hol - ka mo - dro - o - ká, ne - se - dá - vej u po - to - ka, hol - ka mo - dro - o - ká,
2. Hol - ka mo - dro - o - ká, ne - se - dá - vej u po - to - ka, hol - ka mo - dro - o - ká,

ne - se - dá - vej tam. V po - to - ce je vel - ká vo - da, ve - zme - li tě, bu - de ško - da.
ne - se - dá - vej tam. V po - to - ce se vo - da to - čí, po - de - me - le tvo - je o - čí.

Hol - ka mo - dro - o - ká, ne - se - dá - vej tam.
Hol - ka mo - dro - o - ká, ne - se - dá - vej tam.

Obrázek 19: Noty – „Holka modrooká“

Nácvik písně Tři citrónky

- 1) Písničku Tři citrónky můžeme uvést příběhem o třech citrónkách, které ztroskotaly na moři. Dětem můžeme ukázat obrázek citrónků, později mohou příběh o citrónkách samy nakreslit.
- 2) Tato píseň má čtyři sloky, pro začátek je dobré naučit se jen jednu sloku. Později, až si budou text děti pamatovat, můžeme přidat ty ostatní.
V textu je důležité se zaměřit na slova, která by mohla dělat dětem obtíže. V této písni je to text z refrénu: „Rýbaroba rýbaroba rýbaroba ču-ču.“ S dětmi několikrát zopakujeme.
- 3) Při refrénu děti zapojíme nejen zpěvem, ale i rytmickým doprovodem – konkrétně tleskáním. To musíme dětem nejprve ukázat. Na slova „ču-ču“ děti musí dvakrát rychle tlesknout.
- 4) Klavírní doprovod se mi při této písničce nejvíce osvědčil.

TŘI CITRÓNKY

Autor neznámý

(Doprovod: 4)

Svižně

1. V jed - né mořské pu - sti - ně ztrosko - tal par - ník v hlu - bi - ně,
 jenom tři ma - lé ci - trón - ky zů - sta - ly na hla di - ně.
 R. Rýbaroba, rýbaroba rýbaroba ču - ču, rýbaroba, rýbaroba, rýbaroba ču - ču,
 rýbaroba, rýbaroba, rý - ba - ro - ba ču - ču, zů - sta - ly na hla di - ně.

2. Jeden z nich povídá: "Přátelé, netvařte se tak kysele,
 vždyť je to přece veselé, že nám patří moře celé."
 R.

3. A tak se citrónky plavily dál, jeden jim k tomu na kytaru hrál,
 a tak se plavily do dále, až na ostrov korálový.
 R.

4. Tam je však stihla nehoda zlá, byla to mořská příšera,
 sežrala citrónky i s kůrou, zakončila tak baladu mou.
 R.

Obrázek 20: Noty – „Tři citrónky“

Zdroj: Jánský 1994, s. 103

Nácvik písně Čížečku, čížečku

- 1) Dětem zazpíváme melodii a text, který se v každé sloce mění pouze jedním slovesem.
- 2) Melodie je velice jednoduchá pro zapamatování, obtížnější může být pro děti zapamatování zmíněných sloves. Proto musíme dětem říci, jak jdou po sobě.
- 3) Aby si tato slova děti lépe pamatovaly, řekneme dětem jejich význam a můžeme je znázornit pohybem, který vyjadřují.
- 4) Hodí se jakýkoliv doprovod. Já jsem zvolila po dokonalém pamatování slov doprovod flétny.

ČÍŽEČKU, ČÍŽEČKU

Česká
Mírně

(Doprovod: 1)

1. Čí-žeč-ku, čí - žeč-ku, ptáč-ku ma-lič-ký, po-věz mi čí-žeč-ku, jak se-jou mák? Aj tak, tak se-jou mák, aj tak, tak se-jou mák, aj tak, tak se-jou mák, tak se-jou mák.

2. ... roste ... 4. ... plejou ... 6. ... lámou ...
3. ... kvete ... 5. ... zraje ... 7. ... jedí ...

7

Obrázek 21: Noty – „Čížečku, čížečku“

Zdroj: Jásnký 1994, s. 7

Nácvik písně Prosinec

- 1) Jelikož při nácvicích písní s dětmi byl měsíc prosinec, zvolila jsem stejně pojmenovanou píseň Jaroslava Uhlíře a Zdeňka Svěráka, kterou je samozřejmě nejvhodnější zpívat v měsíci prosinci či zimních měsících. Ovšem není to pravidlem. Píseň má velice hezkou melodii a je škoda ji zpívat pouze jeden měsíc v roce.
- 2) Píseň můžeme dětem nejprve několikrát pustit na přehrávači. Později můžeme začít se samotným nácvikem.
- 3) Melodii je dobré nejprve zpívat například na souhlásku „mó“. Teprve po osvojení melodie můžeme přidat text písně.
- 4) Některé děti můžeme zapojit do písně tím, že budou hrát doprovod na triangel či malé činelky.

PROSINEC

Hudba Jaroslav Uhlíř / Text Zdeněk Svěrák



Je pro-si-nec a vra-bec pro-si-; Měj-te lás-ku v du-sích-; A

lis-to-no-ši klap-ky no-sí-; na pro-mrz-lých u-ších-; Spí vče-lí úl-

spí bí-lá za-hra-da, spí svě-ta půl-, mráz ře-ku o-prá-dá-

Spí vče-lí úl-, spí bí-lá za-hra-da, spí svě-ta půl-,

mráz ře-ku o-prá-dá-; Slyš, Po-stůj

chví-li-, chví-li-, chví-li-, bu-deš bí lý-, bí lý-, bí - lý-,

pro-to-že se krás-ně chu-me-li-, Bí-lou

plá-ní-, plá-ní-, plá-ní pán a pa-ní-, pa-ní-,

pa-ní do-le-sa-sí vyš-li na jme-li-; Je

D.S. al Coda

Coda

o - přá - dá, La, la, la, la, la, la, la, la, la, la,

la, la, la, spi svě-ta půl, mráz ře - ku o - přá - dá.

Je prosinec a vrabec prosí,
mějte lásku v duších
a listonoši klapky nosí
na promrzlých uších.

Spi včeli úí,
spi bílá zahrada,
spi světa půl,
mráz řeku opřádá.

Slyš, koledu si dítě zpívá,
hlas má trochu tklivý
a v jablku se hvězda skrývá,
budem dlouho živi.

Postůj chvíli, chvíli, chvíli,
budeš bílý, bílý, bílý,
protože se krásné chumelí.
Bílou pláň, pláň, pláň,
pán a paní, paní, paní,
do lesa si vyšli na jmelí.

Je prosinec a vrabec prosí,
mějte lásku v duších
a listonoši klapky nosí
na promrzlých uších.

Obrázek 22: Noty – „Prosinec“

Zdroj: Svěrák, Uhlíř 2011, s. 78, 79

Nácvik písně Mravenčí ukolébavka

- 1) U této písně je již větší rozsah, proto by rozezpívání nemělo být zanedbané.
- 2) Dětem několikrát zazpíváme či zahrajeme melodii písně, později je učíme text.
- 3) K osvojení melodie jsem nejprve s dětmi zpívala pouze na slabiku „la“, později, když už děti melodii uměly, tak jsme přidávali i text.
- 4) Při zpěvu jsem děti doprovázela na housle, což bylo pro děti zajímavé a velice neobvyklé. Také klavírní doprovod je velice hezký.

Mravenčí ukolébavka

Z. Svěrák, J. Uhlíř

The musical score is written in 3/4 time with a key signature of one flat (B-flat). It consists of eight staves of music, each with a line of lyrics underneath. Chord symbols are placed above the notes. The lyrics are in Czech.

Staff 1: F C dmi C F B^b C
Slun ce šlo spát za hro mád ku klád, na ne bi hvěz dy klí čí.

Staff 2: 8 C⁷ F C dmi C F B^b C F
Už ne pra cuj, mra veneč ku můj, scho vej se do jeh li čí.____

Staff 3: 16 F gmi ami B^b F gmi ami
— Máš no ži čky u bě ha né, den byl tak těž ký.

Staff 4: 24 C F gmi ami B^b F B^b/C F
Pojď lůž ko máš o de stla né vplát ku od ma ceš ky.

Staff 5: 32 F C dmi C F B^bmaj⁷ C
Spin ká a sní mra venec les ní v hro mád ce u ka pra dí.____

Staff 6: 40 C⁷ F C dmi C F B^bmaj⁷ C F
— Ne spin ká sám sma min kou je tam ty ka dla ma ho hla dí.

Staff 7: 48 F C dmi
Lá lá lá lá la la lá lá

Staff 8: 52 C F B^bmaj⁷ C F F
lá lá lá lá lá lá lá lá

Obrázek 23: Noty – „Mravenčí ukolébavka“

Zdroj: Svěrák, Uhlíř 2011, s. 122

Nácvik písně Vdávala se myška

- 1) U této písně je melodie velice jednoduchá a pořád se opakuje, proto se soustředíme spíše na text.
- 2) Protože jména myška Hryžka a kocourek Hrdopýšek jsou pro děti cizí, tak opakujeme především výslovnost těchto jmen.
- 3) Na tuto píseň jsem děti učila známý společenský tanec ve stejném taktu, kterým je polka. Holčičky byly myšky a kluci kocourci.
- 4) Při nácviku tance si žáci poslechli nahrávku doprovodu písně, později jsem zvolila klavírní doprovod.

Vdávala se myška

upr. Pavla Roubíčková



Obrázek 24: Noty – „Vdávala se myška“

2. Sloka: Kocouři jim vyhrávali, ženich ji vedl sálem,
a když spolu tancovali láskou ji sněd málem.

ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem vytvořila metodický postup pro nácvik písni u dětí mladšího školního věku, což bylo i cílem práce.

Ke splnění tématu je potřeba získat informace o teorii zpěvu a jeho úskalích, také o věku dítěte, kterým se práce zabývá. Teorie k tématu bakalářské práce je zpracována v první části, tedy části teoretické. Zde s pomocí odborné literatury definuji věk dítěte od šesti do jedenácti let, také popisují pěvecké zásady, rozsah dětského hlasu a mutační období.

Celý postup nácviku písně, včetně dechových a hlasových činností, je popsán v praktické části práce. Všechny činnosti, které jsou v praktické části uvedené, jsem realizovala ve školní družině s dětmi prvních a druhých tříd, kam jsem každý týden docházela. Díky kladné reflexi dětí a písniček, které se děti bez problémů naučily, jsem usoudila, že byl tento metodický postup správný a děti velice zaujal. Ve školní družině méně obvyklé zpívání a činnosti s ním spojené se tak pro ně staly pravidelnou činností, kterou samy vyžadovaly.

Při nácviku písni jsem použila metodu pozorování. Činnosti se obešly bez větších problémů, téměř každé z dětí se chtělo zapojit. Některé děti měly zpočátku problém se stydlivostí, to se ovšem během několika setkání změnilo. Do zpěvu ani jiných činností jsem nikoho nenutila, byly čistě dobrovolné.

Tato práce může sloužit vychovatelům, učitelům hudební výchovy nebo rodičům, které se chtějí dítěti v tomto směru věnovat, jako návod, jak s dětmi zpívat a jak při nácviku písně postupovat.

POUŽITÁ LITERATURA

- ČAČKA, O., 2000. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. 1. vyd. Brno: Doplněk. ISBN 80-7239-060-0.
- ČÁP, J., MAREŠ, J., 2001. *Psychologie pro učitele*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-463-X.
- ČEŠKOVÁ, O., 2008. *Pěvecká výchova*. 3. aktual. a dopl. vyd. Praha: Akademie múzických umění. ISBN 978-80-7331-137-7.
- DRAPELA, V., J., 2008. *Přehled teorií osobnosti*. 5. aktual. a dopl. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-505-9.
- FELBER, R., REINHOLD, S., STÜCKERT, A., 2005. *Muzikoterapie; Terapie zpěvem*. 1. vyd. Hranice: Fabula. ISBN 80-86600-24-6.
- HÁLA, B., SOVÁK M., 1947. *Hlas, řeč, sluch*. 2. uprav. a rozš. vyd. Praha: Česká grafická unie.
- HOFBAUER, B., 2004. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
- JÁNSKÝ, P., 1994. *Já, písnička*. 2. uprav. vyd. Cheb: Music Cheb. ISBN 80-85925-01-X.
- JURKOVIČ, P., 2012. *Od výkřiku k písničce*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-750-3.
- KOMENSKÝ, J., A., 1964. *Informatorium školy mateřské*. 2. uprav. vyd. Praha: SPN.
- KUBIČKA, L., 1963. *Psychologie školního dítěte a jeho výchova v rodině*. 2. uprav. vyd. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství.
- KURIC, J., 1963. *Vývojová psychologie: Učebnice pro pedagogické instituty*. 1. vyd. Praha: SPN.
- LANGMEIER, J., KREJČÍKOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktual. vyd. Praha: Grada publishing. ISBN 80-247-1284-9.
- MATULOVÁ, S., 1994. *Knížka o zpívání*. 1. vyd. Praha: Akademie múzických umění. ISBN 80-85883-01-5.
- PÁVKOVÁ, J., 2008. *Pedagogika volného času*. 4 vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PRŮCHA, J., 2001. *Pedagogický slovník*. 3. rozš. a aktual. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-579-2.
- SEDLÁK, F., 1974. *Hudební vývoj dítěte*. 1. vyd. Praha: Suprafon.

SEDLÁK, F., 1985. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy*. 1. vyd. Praha: SPN.

SKORUNKOVÁ, R., 2008. *Úvod do vývojové psychologie*. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7041-490-3.

SLAVÍKOVÁ, M., 2007. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80-7043-261-7.

SVĚRÁK, Z., UHLÍŘ, J., 2011. *Zpěvník*. 2. vyd. Praha: Fragment. ISBN 978-80-253-1320-6.

ŠIMANOVSKÝ, Z., TICHÁ, A., 1999. *Lidové písničky a hry s nimi*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-323-4.

VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, J., 2002. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 8070828420.

Další zdroje:

SVOBODA, Jiří. JS info. In: *Hlasová cvičení: Komunikativní dovednosti* [online]. 2010 [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: <http://www.volny.cz/svoboda.jiri/komdov/hlascvic.pdf>.

