

Katedra: Katedra primárního vzdělávání

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

DĚTSKÝ KOLEKTIVNÍ ZPĚV
CHILDREN'S GROUP SINGING

Diplomová práce: 11-FP-KPV-0049

Autor:

Anežka Zahrádková

Podpis:

Vedoucí práce: MgA. Zuzana Bubeníčková

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
72	0	30	1	25	0

V Turnově dne: 27. 6. 2013

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Anežka Zahrádková**
Osobní číslo: **P07000519**
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**
Název tématu: **Dětský kolektivní zpěv**
Zadávací katedra: **Katedra primárního vzdělávání**

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

Cílem diplomové práce je zpracovat funkce dechového, hlasového a artikulačního ústrojí, mutační období a oblast problémových dětí.

V praktické části vytvořit soubor dechových, hlasových a artikulačních cvičení odpovídajících žákům mladšího školního věku a doplněných metodikou práce s písní.

Požadavky:

Prostudovat adekvátní literaturu.

Pravidelně konzultovat s vedoucím diplomové práce.

Metody:

V notačním programu Sibelius (nebo jiném dostupném) vytvořit hlasová cvičení v notových příkladech.

Připravit metodiku práce s písní - vzor.

V rámci souvislé praxe sledovat problematiku ve výuce hudební výchovy.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

TICHÁ, A.: Učíme děti zpívat. 1. vyd. Praha : Portál, 2005

SEDLÁK, F.: Didaktika hudební výchovy 1. Praha: SPN, 1988

SEDLÁK, F.: Hudební vývoj dítěte. Praha, 1974

HÁLA, B. - SOVÁK, M.: Hlas, řeč, sluch. Praha 1956

MAŘÍK, A. - JONÁŠOVÁ, L.: Abeceda hlasových cvičení. Panton, Praha, 1971

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J.: Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy. Plzeň, 1997

Vedoucí diplomové práce:

MgA. Zuzana Bubeníčková
Katedra primárního vzdělávání

Datum zadání diplomové práce: **14. dubna 2011**

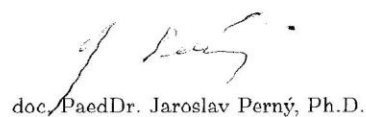
Termín odevzdání diplomové práce: **20. dubna 2012**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



doc./PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 30. dubna 2011

Čestné prohlášení

Název práce: Dětský kolektivní zpěv

Jméno a příjmení autora: Anežka Zahrádková

Osobní číslo: P07000519

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou diplomovou 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 diplomová 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 diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou 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.

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

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

V Turnově dne: 27. 6. 2013

Anežka Zahrádková

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce MgA. Zuzaně Bubeníčkové za konzultace, odborné rady a připomínky, které mi během psaní diplomové práce poskytla. Také děkuji svým rodičům a nejbližším za umožnění studií a rovněž za podporu a trpělivost v rámci celého studia i při vypracování této práce.

Anotace

Tato diplomová práce se zabývá pěveckým projevem dětí mladšího školního věku. Cílem teoretické části bylo zpracovat funkci dechového, hlasového a artikulačního ústrojí lidského hlasu, mutační období, hygienu hlasu a oblast problémových dětí. Praktická část předkládá soubor cvičení podporujících správné držení těla při zpěvu, pěvecké dýchání, správné nasazování hlasu a srozumitelnou výslovnost. Zahrnuje též metodiku práce s písní. Součástí je také výběr a hodnocení nejčastěji používaných dětských zpěvníků, které obsahují kromě lidových písní také písně umělé, z nichž je možné volit pro nácvik podle věku a schopností žáků na 1. stupni základní školy.

Klíčová slova: dětský zpěv, dýchání, artikulace, praktická cvičení, zpěvníky, práce s písní

Annotation

This thesis deals with singing expression of younger school age children. The theoretical part aimed to discuss functions of breath, vocal and articulatory systems of human voice, change of voice period, voice hygiene and problem children. The practical part contains a collection of exercises contributing to the correct body posture when singing, singing breathing, correct voice setting and intelligible pronunciation. This part also includes methodology of work with song. It incorporates selection and evaluation of most frequently used children's songbooks which contain folk songs as well as the artificial ones and from which it is possible to choose songs for practice according to the age and abilities of primary school children.

Key words: children's singing, breathing, articulation, practical exercises, songbooks, work with song

Obsah

Seznam obrázků a tabulek.....	9
Úvod.....	10
I. Teoretická část.....	11
1 Lidský hlas.....	12
1.1 Dechové ústrojí.....	13
1.1.1 Fyziologie dechového ústrojí.....	13
1.1.2 Typy dýchání.....	15
1.1.3 Poměr vdechu a výdechu.....	16
1.1.4 Spotřeba vzduchu při dýchání.....	16
1.1.5 Pěvecké dýchání.....	17
1.2 Hlasové ústrojí.....	19
1.2.1 Fyziologie hlasového ústrojí.....	19
1.2.2 Vznik hlasu (fonace).....	21
1.2.3 Hlasové začátky.....	21
1.2.4 Rezonance.....	22
1.2.5 Hlasové rejstříky.....	23
1.2.6 Vlastnosti lidského hlasu.....	24
1.2.7 Druhy hlasů a jejich rozsahy.....	24
1.3 Artikulační ústrojí.....	26
2 Dětský hlas.....	30
2.1 Vývoj hlasového rozsahu dítěte.....	30
2.2 Mutační období.....	31
2.2.1 Fáze mutace.....	32
2.3 Problémové děti, nezpěváci.....	32
2.3.1 Náprava nezpěvnosti.....	33
3 Hlasová a duševní hygiena.....	34
3.1 Zásady hlasové hygieny.....	34
4 Vícehlas.....	36
4.1 Přípravné období v hodinách HV.....	36
II. Praktická část.....	38
5 Držení těla při zpěvu.....	39
5.1 Průpravné cviky podporující správné držení těla a hlavy.....	40

6 Dechová cvičení	43
6.1 Dechová cvičení na vnímání a prohlubování přirozené dechové funkce...	43
6.2 Dechová cvičení na posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů	45
6.3 Dechová cvičení na trénink hospodaření s dechem.....	46
7 Hlasová cvičení	47
7.1 Hlasová cvičení navozující měkký hlasový začátek	47
7.2 Hlasová cvičení na rozeznění hlavové rezonance	48
7.3 Hlasová cvičení na navození hlavového tónu	49
7.4 Hlasová cvičení – rozezpívání	50
7.4.1 Modely hlasových cvičení k rozezpívání	51
8 Artikulační cvičení	53
8.1 Artikulační cvičení na uvolnění artikulačního aparátu.....	53
8.2 Artikulační cvičení na uvolnění čelisti a zúženého hrdla.....	54
8.3 Artikulační cvičení na uvolnění a pohotovost jazyka	54
8.4 Artikulační cvičení na elastické napětí rtů a správné formování úst.....	55
8.5 Artikulační cvičení na vyrovnávání znění vokálů.....	55
9 Nácvik písně.....	56
9.1 Nácvik písně: Pod naším okýnkem	57
9.2 Nácvik písně: Jarní	59
10 Hodnocení zpěvníků HV	61
10.1 Já, písnička 1 (P. Jánský).....	61
10.2 Písnička I (M. Svobodová, B. Polívka).....	62
10.3 Zazpívej si písničku (V. Macek)	63
10.4 Budeme si zpívat: Zvěřinec (P. Novák)	64
10.5 Písničky z pohádek a dětských filmů - 1. díl (O. Suchý)	65
10.6 Zpěvník (Z. Svěrák, J. Uhlíř)	66
10.7 Když tygr jede do Paříže (P. Skoumal, aj.)	67
10.8 Jak počítají kořata (J. Žáček, P. Jurkovič)	68
10.9 My pozor dáme a posloucháme (J. Herden).....	69
Závěr	70
Seznam použité literatury.....	71

Seznam obrázků:

Obrázek 1: Hrudní koš	13
Obrázek 2: Kostra hrudního koše (pohled zepředu, pohled zezadu)	14
Obrázek 3: Schéma různých druhů dechového vzduchu	17
Obrázek 4: Poloha bránice při nádechu a výdechu	18
Obrázek 5: Kostra hrtanu (pohled zepředu).....	19
Obrázek 6: Kostra hrtanu (pohled zezadu).....	19
Obrázek 7: Svaly a vazy hrtanového vnitřku	20
Obrázek 8: Svislý průřez hlasivkami v čelní rovině	20
Obrázek 9: Nárýs hlasové štěrbiny	20
Obrázek 10: Hlasivky při vdechu a hlasivky při fonačním postavení	21
Obrázek 11: Grafické znázornění různých hlasových začátků	22
Obrázek 12: Schéma míšení rezonancí	23
Obrázek 13: Schéma rozložení rejstříků v hlase	24
Obrázek 14: Nadhrtanové dutiny	26
Obrázek 15: Pohled do dutiny ústní	27
Obrázek 16: Zpevňování podbřišku	40
Obrázek 17: Uvolnění strnulého držení hlavy	42
Obrázek 18: Prohloubený nádech v předklonu	44
Obrázek 19: Cvičení na uvolnění závěsných svalů hrtanu.....	49
Obrázek 20: Pod naším okýnkem	58
Obrázek 21: Jarní	60
Obrázek 22: Já, písnička 1	61
Obrázek 23: Písnička I	62
Obrázek 24: Zazpívej si písničku	63
Obrázek 25: Budeme si zpívat	64
Obrázek 26: Písničky z pohádek a dětských filmů 1. díl	65
Obrázek 27: Zpěvník J. Uhlíř & Z. Svěrák	66
Obrázek 28: Když tygr jede do Paříže	67
Obrázek 29: Jak počítají koťata	68
Obrázek 30: My pozor dáme a posloucháme	69

Seznam tabulek:

Tabulka 1: Průměrné rozsahy dětských hlasů	30
--	----

Úvod

V rozvoji lidské osobnosti má hudba nedosažitelný význam. Zpěv, jakožto přirozené vyjádření člověka nás doprovází už od útlého dětského věku, kdy nám rodiče zpívali ukolébavky, začali jsme si broukat a naučili se první lidové písně.

Od mala jsem navštěvovala ZUŠ, kde jsem zpívala v dětském pěveckém sboru, hrála na klavír a zpívala také sólově. U sboru jsem zůstala. Radost z kolektivního zpěvu a přátelství, která odtud pramení, se stala součástí mého života a mým velkým koníčkem.

Při své pedagogické praxi na základních školách jsem ale bohužel postupně zjišťovala, že ne všechny děti sdílí při hudební výchově takové nadšení. Důvodů může být několik. Jedním z nejčastějších příčin bývá, že se v rodinách s dětmi přestává zpívat a děti tak nemohou získat ke zpěvu přirozený vztah. A učitel ve škole je možná nedokáže natolik motivovat, poněvadž sám nepovažuje hudební výchovu mezi ostatními předměty za důležitou.

Proto je cílem práce zabývat se dětským zpěvem a předložit čtenářům praktická cvičení, která rozvíjí hudebnost dětí a lze je využít především v hodinách hudební výchovy na 1. stupni ZŠ.

I. Teoretická část

1 Lidský hlas

„**Hlas** je osobitým rysem člověka a důležitým prostředkem lidského dorozumívání. Hlas užíváme k mluvení a ke zpěvu.“ (Prokeš 2009, s. 9)

Vrchotová-Pátová (1976, s. 6) uvádí, že *mluvení* je „fyziologicko-artikulační stránka procesu vyjadřování myšlenek“.

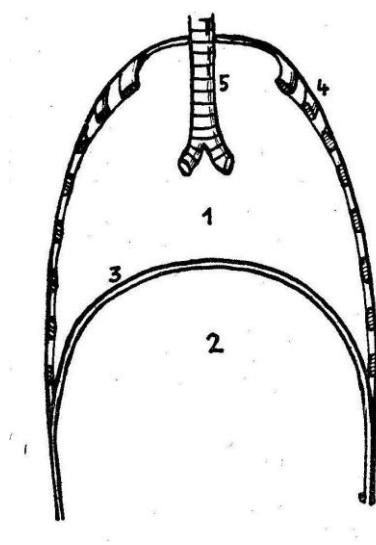
„*Zpěv* je“, dle Vrchotové-Pátové (1976, s. 6), „zvláštní způsob sdělování myšlenek prostřednictvím tónů, kterých je lidský hlas schopen (hudební řeč), spojených s řečí. Srozumitelnost hudebního jazyka není omezena jen na jednu skupinu lidí, ale má širší působnost. Obě složky – řeč i řeč hudební jsou ve zpěvu rovnocenné.“

1.1 Dechové ústrojí

Dýchání je základní biologická funkce organismu, která mu pomáhá žít a přežít. I když jde v podstatě u všech savců o stejný princip – dýcháním vháníme vdechnutý vzduch do plic, kde si organismus odebere životodárný kyslík a odevzdá přebytečný plyn, většinou CO₂ v podobě výdechu. Pro nás lidi a zejména zpěváky, má však dýchání elementární význam pro dokonalou tvorbu zvuku a zejména tónu.

1.1.1 Fyziologie dechového ústrojí

Vdechnutý vzduch proudí do plic dutinou nosní nebo ústní, nosohltanem, hrtanem, průdušnicí, která se dělí na dvě rozvětvené trubice – průdušky, které se větví v trubice ústící do jednotlivých plicních laloků. V plicních lalocích, což je párový orgán plic, se průdušky rozvětvují na užší rourky – průdušinky a nakonec v plicní váčky, kterým se říká alveoly. V nich probíhá vlastní výměna plynů mezi vzduchem a krví.



Obr. 1: Hrudní koš

1 – dutina hrudní, 2 – dutina břišní, 3 – bránice,

4 – stěna hrudního koše, 5 – průdušnice

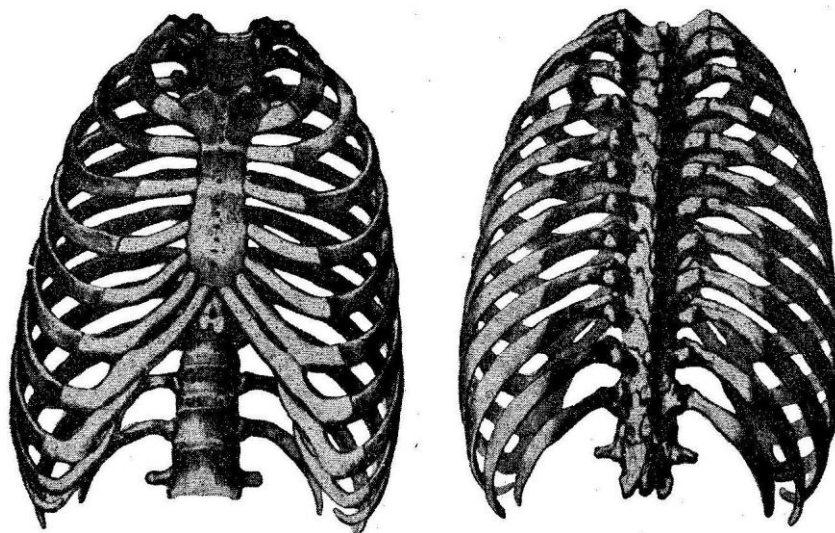
(Hála, Sovák 1955, s. 24)

Plíce, tzv. „okysličovadlo organismu a srdce“ rozvádějí po těle potřebný kyslík. Jsou uloženy v **dutině hrudní**, která je ohraničena hrudním košem a dole bránicí. Je to pohyblivý pevný sval, který nám odděluje dutinu břišní od hrudní a je pro zpěváky nepostradatelný.

Hrudní koš se skládá z 12 párů žeber, které se připínají vzadu k páteři pomocí vazů, chrupavek a svalů. Sedm horních žeber je vpředu spojeno s hrudní kostí, tři spodnější nepřímo s vyšším žebrem a dva poslední páry jsou volné. To vše umožňuje hrudní koš zvětšovat nebo zmenšovat.

Svaly v hrudním koši dělíme na:

1. Zevní – rozpínači hrudního koše; svaly nadechovací
2. Vnitřní – stahovači hrudního koše; svaly vydechovací



Obr. 2: Kostra hrudního koše

Pohled zepředu (na hrudní kost se připíná 7 párů žeber přímo, 3 nepřímo, 2 páry spodní jsou vpředu volné).

Pohled zezadu (skloubení hlaviček žebních a postranních výběžků obratlových).

(Hála, Sovák 1955, s. 25)

Bránice je silný pohyblivý sval, který odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní.

Při nádechu se hrudní koš rozšíří a bránice, která je kopulovitě rozšířená, se sníží a stlačí orgány břišní dutiny. U výdechu je to obráceně; hrudní prostor se zmenšuje a bránice se klene zpět vzhůru.

Dýchání je automaticky ovládáno nervovými centry, které jsou uloženy v prodloužené míše. Dýchací pohyby jsou do jisté míry závislé na vůli. Vůlí můžeme dech prodloužit, zrychlit nebo jej na určitou dobu zastavit. Toto ovládání svého dechu je důležité zejména při zpěvu nebo mluvení, kdy jím vyjadřujeme své pocity a ovlivňujeme tak intenzitu nádechu a výdechu. Pohyby bránice se nedají řídit přímo vůlí, nazýváme je tedy vynucené (druhotné).

Počet dechů závisí na různých podmínkách. Děti dýchají rychleji než dospělí; dítě do 5 let – cca 26 vdechů/min., mezi 15. – 20. rokem – cca 20 vdechů/min., dospělí – 12 – 15 vdechů/min. Zrychlení a prohloubení vdechů nastává při tělesné námaze, při zvýšení tělesné teploty i teploty prostředí a při vzrušení. Naopak zpomalení dechu je běžné ve spánku.

1.1.2 Typy dýchání

Podle toho, které nadechovací svaly převážně pracují, ve kterém směru se hrudník rozšiřuje a které části plic se nejvíce naplňují vzduchem, rozeznává Kadlecová aj. (1955, s. 10) čtyři typy dýchání:

1. *Svrchní dýchání (ramenní, klíční)* – při tomto dýchání zvedáme ramena, aniž vypneme hrud'. Vzduchem naplníme pouze nejsvrchnější část plic. Dech je tedy krátký a při zpěvu slyšitelně uniká. Tento způsob dýchání je nesprávný a dochází k únavě.
2. *Hrudní dýchání (žeberní, kostální)* – toto dýchání je vydatnější. Hrudní koš se rozšiřuje hlavně do stran, je vtažena břišní stěna a bránice se nesnižuje. Vzduch se ale nedostane do nejspodnějších částí plic.
3. *Brániční dýchání (břišní, abdominální)* – závisí na činnosti bránice a břišních svalů. Hrud' se rozšíří svislým směrem a snížením bránice se stlačí břišní prostory, čímž vystoupí břišní stěna dopředu.
4. *Kombinované dýchání (smíšené, kosto-abdominální)* – skládá se z obou posledních typů. Hrudní dutina se rozšiřuje oběma směry (svisle i do stran) a plíce se celé naplní dostatečným množstvím vzduchu. Tento typ je pokládán za nejvhodnější.

Typy dýchání nelze rozlišovat podle pohlaví, jak se dříve nesprávně usuzovalo, že u mužů převládá typ břišní a u mužů typ hrudníkový. Závisí spíše na poloze těla (vstoje převažuje hrudní dýchání, vleže brániční) a hloubce dechu.

Vzduch přichází do plic horními cestami dýchacími, jak zmiňuje Hála a Sovák (1955, s. 30) a přidává ještě další hledisko dělení dýchání:

- I. *Nosní dýchání* – je velmi důležité a na rozdíl od ostatních hygieničtější, neboť průchodem nosními průduchy je vzduch zbavován prachové příměsi. Vzduch je tedy nejen pročišťován, ale navíc stykem s nosní sliznicí i zvlhčován a oteplován. Nosní dýchání stačí ovšem pouze při klidu.
- II. *Dýchání nosem a ústy zároveň* – při zvýšené tělesné námaze a obecně zvýšené spotřebě vzduchu přidáváme ještě pomocné dýchání ústy. Samotný rychlý nádech nosem může být slyšitelný a neestetický.
- III. *Dýchání ústy* – do plic vchází vzduch neupravený, a proto ne zcela nezávadný. Musíme klást důraz, aby prostředí, ve kterém zpíváme, bylo hygienicky nezávadné.

1.1.3 Poměr vdechu a výdechu

Při mluvení závisí délka výdechu na tom, o čem a jakým způsobem hovoříme, při zpěvu na stavbě hudební fráze. Rychlost a trvání výdechu se ale také řídí psychickými vlivy (např. v afektu je tempo výdechu při mluvení podstatně zrychleno). Taktéž záleží na výšce a síle hlasu.

vdech: výdech: *klidné dýchání* – 2:3

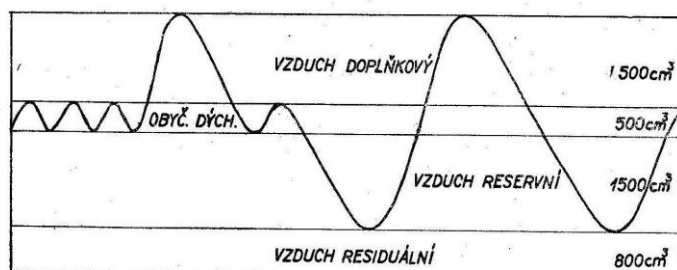
obvyklý hovor – 1:7

zpěv – 1:12

1.1.4 Spotřeba vzduchu při dýchání

Objem vdechovaného a vydechovaného vzduchu činí v klidu (v klidovém dýchání) cca 500 cm³. Při usilovném vdechu můžeme do plic kromě běžných 500

cm^3 nasát ještě dalších 1500 cm^3 (tzv. *doplňkový vzduch*) a při největším výdechu taktéž vytlačíme z plic 1500 cm^3 (*vzduch zásobní, rezervní*). Ale i po vydechnutí veškerého zásobního vzduchu, zůstane v plicích ještě vzdušná zásoba o objemu cca 800 cm^3 (tzv. *vzduch residuální*)



Obr. č. 3: Schéma různých druhů dechového vzduchu
(Hála, Sovák 1955, s. 34)

Množství vzduchu vydechnutého maximálním výdechem po maximálním nádechu se nazývá *vitální kapacita plic V_c* a činí průměrně 3,5 litru. U sportovců a zkušených pěvců může dosahovat až 5 litrů. Měří se zvláštním přístrojem - spirometrem

1.1.5 Pěvecké dýchání

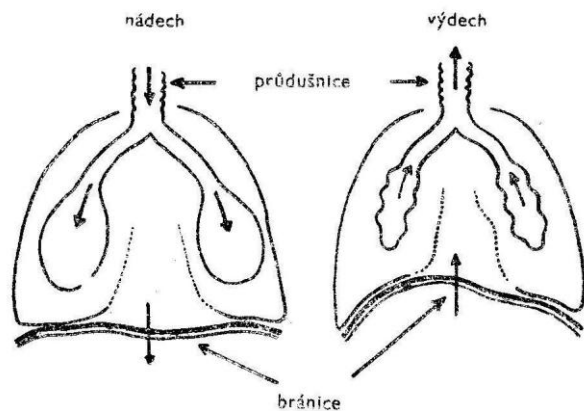
Dýchání při zpěvu je charakterizováno rychlým, hlubokým a pravidelným vdechem. Výdech je prodloužený, zpomalený a prohloubený. Školený zpěvák spotřebuje při zpívání méně vzduchu než neškolený. Přičemž čím méně vzduchu se spotřebuje k vytvoření tónu, tím je zvukově lepší a čistší. Unikající vzduch (tzv. planý vzduch) se projevuje jako šelest, který dodává hlasu dyšné zbarvení.

U zpěvu rozlišujeme tři fáze dýchání:

1. **Nádech** – vzduch nadechujeme nosem nebo ústy, přičemž ústa jsou pouze pomocná. V klidu stačí nádech nosem, který je vydatnější a hygieničtější. Pro zpěváky ale není dostačující, proto jej používají pouze na začátku a v delších pauzách, v ostatních případech využívají též nádech ústy. Ten je rychlejší, a pokud se zpívá v čistém a teplotně přiměřeném prostředí, je i hygienicky neškodný.

2. **Zadržetí dechu** – klidový stav po nádechu, kdy se koncentrujeme a připravujeme výdech. Kvalita tónu totiž závisí i na zformování nadechnutého vzduchu – na koncentraci.

3. **Výdech** – pěvecký výdech je prodloužený. Docílíme jej kvalitním nádechem a zpomaleným uvolňováním bránice.



Obr. 4: Poloha bránice při nádechu a výdechu

(Vrchotová-Pátová, Fedor 1963, s. 27)

1.2 Hlasové ústrojí

Hlasové (fonační) ústrojí je uloženo v hrtanu.

1.2.1 Fyziologie hlasového ústrojí

Hrtan se nachází na přední straně krku, nahoře vyúsťuje do hltanu, dolů přechází v průdušnici. Je složen z chrupavek (největší je chrupavka štítná, která je u mužů vystouplejší, lidově zvaná *ohryzek*), vazů, svalstva a sliznice.

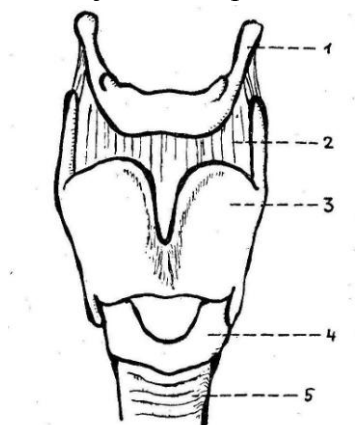
Kostru hrtanu tvoří chrupavky štítná, prstencová, příklůpek hrtanový (nepárové chrupavky) a chrupavky hlasivkové (párové).

chrupavka štítná – tzv. ohryzek, je největší, u mužů je nápadnější

chrupavka prstencová – má tvar pečetního prstenu, svojí větší plochou je otočena dozadu a kloubně spojena s párovou chrupavkou hlasivkovou

chrupavky hlasivkové (koněvkovitě) – mají tvar trojbokého hranolu, vpředu se prodlužují ve výběžky hlasivkové, ke kterým se připínají hlasové vazy

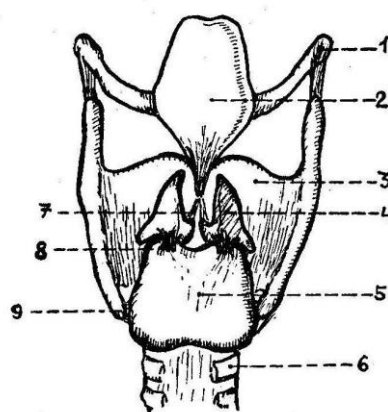
příklůpek hrtanový (epiglotis) – ve tvaru listu, při polykání přiklápí hrtan, aby do něj nevnikla potrava



Obr. 5: Kostra hrtanu (pohled zředu)

1 – kost jazyková, 2 – vaz štítnojazykový, 3 – chrupavka štítná, 4 – chrupavka prstencová
5 – průdušnice

(Hála, Sovák 1955, s. 36)

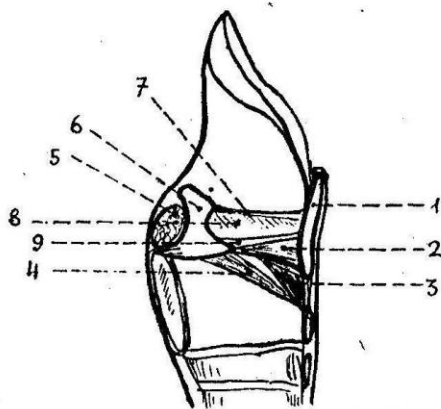


Obr. 6: Kostra hrtanu (pohled zezadu)

1 – kost jazyková, 2 – příklůpek hrtanový, 3 – chrupavka štítná, 4 – chrupavka hlasivková, 5 – chrupavka prstencová, 6 – průdušnice, 7 – vazy hlasové, 8 – zdaní vaz, 9 – kloubní spojení dolních rohů chrupavky štítné s tělem chrupavky prstencové

(Hála, Sovák 1955, s. 37)

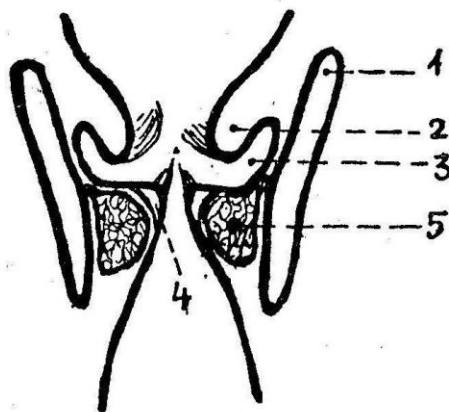
Hlasivky jsou valovité útvary, jejichž hmota se skládá z *hlasových vazů, svalové hmoty a sliznice*. Délka hlasivek je různá podle věku a velikosti hrtanu. U dospělého člověka činí jejich délka 15 - 25 mm; vysoké hlasy mají hlasivky kratší a u hlubších hlasů jsou hlasivky delší.



Obr. 7: Svaly a vazy hrtanového vnitřku (svislý průřez ve střední čáře, levá polovina)

1 – chrupavka štítná, 2 – sval hlasivkový, 3 – napínač, 4 – sval postranní (mezi chrupavkou prstencovou a hlasivkovou), 5 – sval příčný, 6 – chrupavka hlasivková, 7 – vaz výchlípkový (podklad řasy výchlípkové), 8 – výchlípek hrtanový, 9 – vaz hlasový

(Hála, Sovák 1955, s. 40)

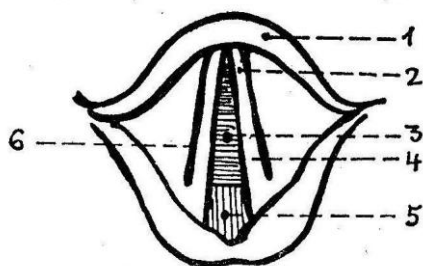


Obr. 8: Svislý průřez hlasivkami v čelní rovině

1 – destička chrupavky štítné, 2 – řasa výchlípková, 3 – výchlípek hrtanový, 4 – vaz hlasivkový, 5 – sval hlasivkový a u 4 a 5 je svorka – hlasivka

(Hála, Sovák 1955, s. 40)

Hlasová štěrbina (glottis) je štěrbina mezi hlasivkami. Vzniká přibližováním a oddalováním hlasivkových chrupavek. Hála, Sovák (1955, s. 41) dělí hlasovou štěrbinu z funkčního hlediska na: *přední, blanitou*, jejímž úkolem je tvoření hlasu a *zadní, chrupavčitou*, která svým rozšířením uvolňuje průchod pro vzduch při dýchání.



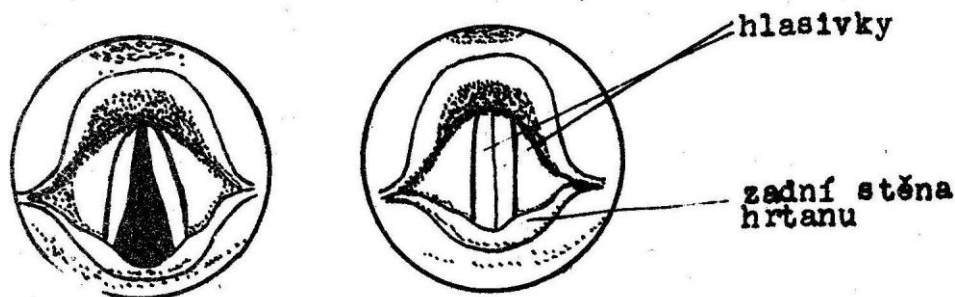
Obr. 9: Názry hlasové štěrbině (pohled shora)

1 – příklůpek hrtanový, 2 – hlasivka, 3 – blanitá část hlasové štěrbině (složí hlavně tvoření hlasu), 4 – zadní úpon hlasivky (části blanité) na výběžek hlasivkové chrupavky, 5 – chrupavčitá část hlasivkové štěrbině (slouží hlavně k dýchání), 6 – řasa výchlípkou

(Hála, Sovák 1955, s. 41)

1.2.2 Vznik hlasu (fonace)

Hlas vzniká periodickým vlněním vzdušného sloupce nad hlasivkami, které jsou při dýchání od sebe oddáleny. Štěrbina mezi nimi je ve tvaru písmene V. Pokud chceme vydat jakýkoliv zvuk či hlas, hlasivky se nervovým popudem po nádechu semknou – zaujmou fonační postavení a hlasová štěrbina se uzavře. Pod hlasivkami se nahromadí vzduch pod určitým tlakem. Když je tlak vzduchu pod hlasivkami silnější než síly, jež drží hlasivky semknuté, výdechový proud je od sebe na zlomek vteřiny oddálí. Hlasová štěrbina se tím rozevře, pružností hlasivek se opět sevře. Tímto otvíráním a zavíráním hlasové štěrbiny vzniká periodické chvění (vibrace, kmitání). Vzduch nad hlasivkami se „zhušťuje a zředuje“ a tak nám vznikají zvukové vlny – tón.



hlasivky při vdechu

hlasivky ve fonačním postavení

Obr. 10: Hlasivky

(Kadlecová aj. 1955, s. 14)

1.2.3 Hlasové začátky

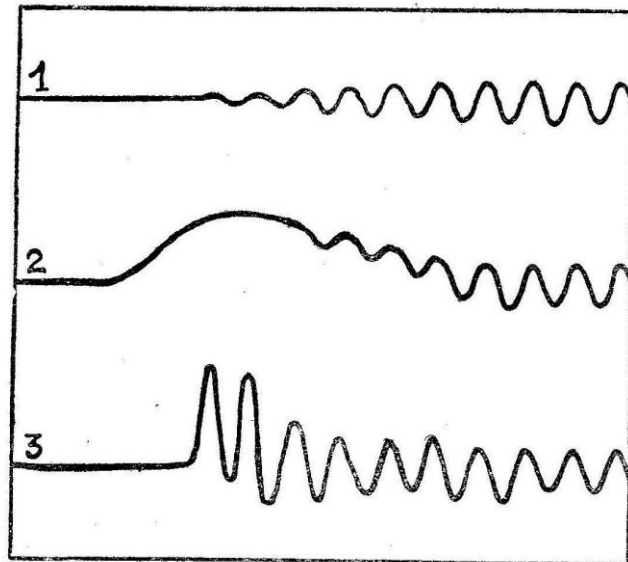
Abychom tón správně nasadili, je třeba správného postavení orgánů fonačních, resonančních a dechových. Vše musí být předem připraveno k volnému průchodu tónu.

Rozlišujeme 3 druhé hlasových začátků:

Měkké nasazení – hlas vzniká plynule, postupným zesílením. Vzduch prochází hlasovou štěrbinou bez odporu, takže hlasivky se postupně pevněji svírají. Toto nasazení je zvukově i hygienicky jediné správné.

Dyšné nasazení – hlasovou štěrbinou slyšitelně uniká vzduch (tzv. šelest), protože štěrbina zůstává rozevřena.

Tvrdé nasazení – projevuje se prudkým rozražením pevně semknutých hlasivek, přičemž hlasová štěrbina se těsně uzavře. Toto nasazení je nezdravé a může mít pro hlasivky škodlivé následky.



Obr. 11: Grafické znázornění různých hlasových začátků

1 – začátek měkký, 2 – začátek dyšný, 3 – začátek tvrdý

(Hála, Sovák 1955, s. 63)

1.2.4 Rezonance

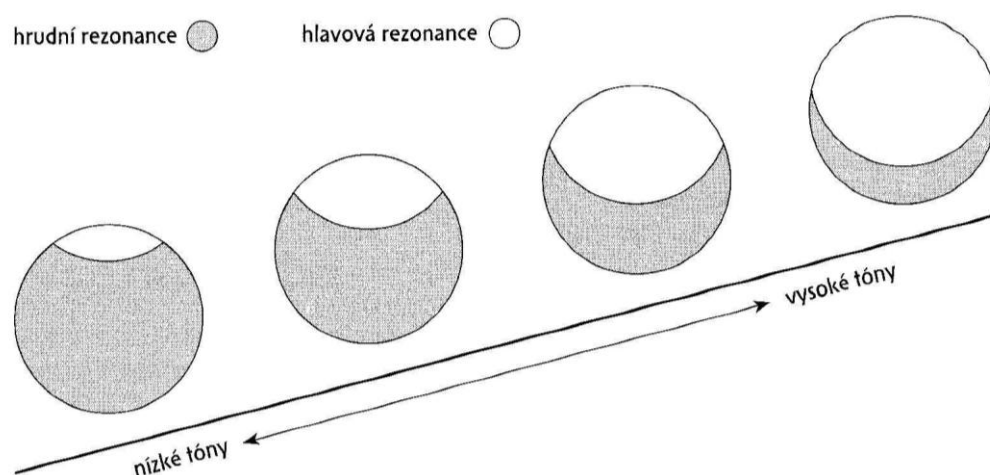
V rezonanci, neboli v místě znění získává hlas barvu a sílu. Odlišnost obou rezonancí - hlavové a hrudní si uvědomíme nejen vnímáním vibrací v určité části těla, ale i sluchem, říká Tichá (2009, str. 17).

Hlavová rezonance – hlas zní jasně a svítivě. „Hlavovou rezonanci tvoří tzv. *maska*, při níž tóny znějí v čele, u kořene nosu, v lících, a tzv. *kopule*, kdy tóny znějí v zadním prostoru úst, v nosohltanu a v temeni hlavy.“ (Tichá 2009, str. 18)

Hrudní rezonance – má vliv na sílu a barvu tónu, hlas je sytější a jeho barva tmavší. Hrudní rezonance se projevuje při mluvě a při zpěvu nižších tónů. Nikdy nesmí být

vytvářena tlakem dechu, protože by se izolovala. Jakmile zesílíme dynamiku v nižší hlasové poloze, hrudní rezonanční prostor se prosadí sám.

Správně tvořený tón obsahuje vždy obě rezonance. K jejich propojení dojde jen při uvolněném hrtanu. Sestupuje-li melodie dolů nebo když se tón zesílí, hlas přibírá více hrudní rezonance. Naopak směřuje-li melodie nahoru nebo jakmile se tón zeslabí, hlas přibírá více rezonance hlavové.



Obr. 12: Schéma míšení rezonancí

(Tichá 2009, s. 18)

1.2.5 Hlasové rejstříky

„Hlasové rejstříky jsou uměle stanovené řady tónů lidského hlasu, jejichž středy se vyznačují jistými charakteristicky odstupňovanými vlastnostmi jak fyziologickými (způsobem kmitání hlasivek, tvarem hlasové štěrbiny, utvářením rezonančních dutin apod.), tak akustickými (změnami zabarvení v hlasu); přitom okrajové tóny sousedních řad plynule v sebe přecházejí.“ (Hála, Sovák 1955, s. 61)

Zároveň Hála, Sovák (1955, s. 61) říká, že: Z fyziologického hlediska je hlas tvořen v celém svém rozsahu právě tak rejstříkem jedním jako žádným.

Z hlediska pěveckého a pedagogického je ovšem užívání názvu „rejstříky“ vžito, proto je rozdělujeme následovně:

rejstřík hluboký (hrudní, prsní) – řada hlubokých tónů

rejstřík vysoký (hlavový) – řada vysokých tónů

rejstřík střední (smíšený, voix mixte) – řada tónů mezi oběma předchozími

U neškolených zpěváků může být znatelné nápadné odlišné zbarvení nižší a vyšší hlasové polohy. Tento znatelný přechod pak působí jako zlom. Díky systematickému školení hlasu a zavedení správné dechové funkce však můžeme docílit vyrovnání hlasu – jednodlosti.

Smíšený rejstřík (hlas) je ideálem zdravého, zvukově vyrovnaného hlasu, který se může v různé dynamické intenzitě volně pohybovat do výšky i hloubky bez hlasových zlomů a nápadné změny hlasové barvy. (Tichá, 2009, s. 17)



Obr. 13: Schéma rozložení rejstříků v hlasu
(Tichá 2009, s. 17)

1.2.6 Vlastnosti lidského hlasu

Tón lidského hlasu má stejné akustické vlastnosti jako každý jiný fyzikální tón.

Výška hlasu – je dáno počtem kmitů za vteřinu

Síla hlasu – řídí se rozkmitem (amplitudou) hlasivek a závisí na dechové funkci

Barva hlasu – je dána počtem, výškou a silou svrchních harmonických tónů a závisí také na anatomických poměrech celého těla; mění se s věkem.

1.2.7 Druhy hlasů a jejich rozsahy

Hlasy dělíme podle tónového rozsahu a hlasového zbarvení na šest skupin, přičemž každý hlas má svůj průměrný rozsah:

Soprán – nejvyšší ženský hlas: $h - h^2$

Mezzosoprán – střední ženský hlas (hlubší soprán): $g - g^2$

Alt – hluboký ženský hlas: $e - e^2$

Tenor – vysoký mužský hlas: $H - h^1$

Baryton – střední mužský hlas: $G - g^1$

Bas – hluboký mužský hlas: $E - e^1$

Těchto dvou oktáv vyrovnaného rozsahu je schopen alespoň částečně školený nebo hlasově velmi nadaný zpěvák. Neškolený zpěvák mívá průměrně jednu oktávu, tento hlas nemůžeme přesně a definitivně zařadit, protože barva a rozsah hlasu ještě nejsou vyhraněné. Nejčastěji se můžeme setkat s průměrnými hlasy, jejichž rozsah se pohybuje ve střední poloze (u mužů $c - c^1$, u žen $c^1 - c^2$).

V operní praxi navíc rozlišujeme u každého druhu hlasu podle barvy a technických i výrazových schopností několik hlasových oborů.

Soprán: dramatický, melodramatický, lyrický, kolorатурní a subretní

Mezzosoprán: dramatický, komický

Alt: dramatický, lyrický

Tenor: hrdinný, lyrický, komický

Baryton: dramatický, lyrický

Bas: hluboký, komický

Rozsah mluvního hlasu

Lidský hlas obsahuje i tóny, které ve zpěvu neužíváme. Tudíž se u jednotlivců může vyskytovat i dvě a půl a více oktáv. Rozsah mluvního hlasu je ale menší – zaujímá asi sextu a pohybuje se při dolní hranici celkového rozsahu. U mužů g (a) – d (e), u žen o oktávu výš.

1.3 Artikulační ústrojí

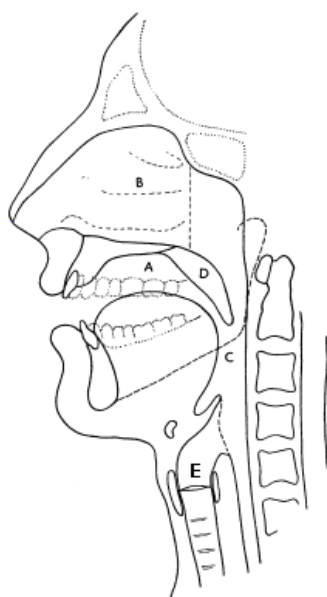
Ústrojí artikulační spoluvytváří hlásky. Řeč vzniká činností *mluvidel* (*mluvních orgánů*), které se nachází v *dutinách nad hrtanem* (*nadhrtanových dutinách*).

Máme tři nadhrtanové dutiny:

dutina ústní – rezonanční prostor, dá se měnit její velikost (pomocí různého postavení jazyka a různé vzdálenosti obou čelistí), ale i její otvor (různým postavením a pohybem rtů)

dutina nosní – je celkem neproměnlivá, a tedy akusticky stále naladěna na stejný tón, který se může přidávat jen jako zvláštní nosové zabarvení ke znějícímu tónu.

dutina hrdelní (*hltanová*) – nemá tak pevný tvar a mění se podle toho, kterým směrem se pohybuje jazyk v ústech.



Obr. 14: Nadhrtanové dutiny

A – dutina ústní

B – dutina nosní

C – dutina hrdelní

D – měkké patro

E – hlasivky

(<http://is.muni.cz/elportal/estud/ff/js08/fonetika/ucebnice/ch05s02s03.html> [vid. 27. 6. 2013])

Mezi mluvidla patří:

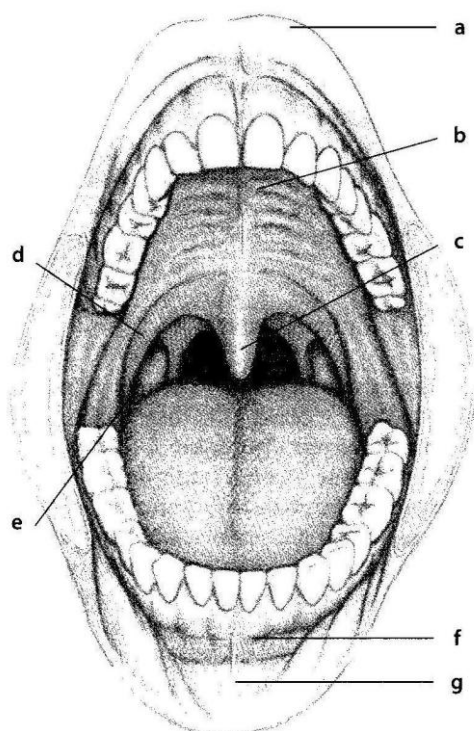
Rty – díky pohybům rtů a rezonanci ústí dutiny dokážeme tvořit širokou škálu souhlásek.

Čelisti – horní čelist je nehybná, naopak spodní čelist se dokáže pohybovat jak svislým, tak vodorovným směrem.

Tvrdé patro – účastní se artikulace pouze pasivně. Jazyk se na různých místech klenuté plochy tvrdého patra více či méně přitiskne nebo alespoň přiblíží.

Měkké patro – dělíme ho na přední a zadní, podle toho, na které části patra se hlásky artikulují. Měkké patro se napíná a nadzvedá či uvolňuje a spouští dolů, a tím spoluvytváří hlásky.

Jazyk – nejpohyblivější, a tudíž nejdůležitější část artikulačního ústrojí. Při tvorbě samohlásek se pohybuje celý, při tvorbě souhlásek jen některé z jeho částí. Jazyk má tři části: hrot (špička) jazyka, hřbet a kořen.



Obr. 15: Pohled do dutiny ústní

a – horní ret, b – patro, c – čípek, d – patrové oblouky, e – patrová mandle, f – přední dutiny ústní, g – uzdička

(Rokyta, aj. 2009, s. 125)

Artikulace (výslovnost) je sladěná činnost všech zmíněných ústrojí při tvoření hlásek. Pro každou hlásku se musí mluvidla nastavit do zvláštního postavení.

Hlásky a jejich dělení:

Samohlásky (vokály) – jsou nositeli tónů

Souhlásky (konsonanty)

Samohlásky

Dělíme je na: *krátké*

dlouhé (větší čelistní úhel, jazyk není k patru tolik přiblížen)

Podle způsobu tvoření je dále dělíme na:

přední (jazyk se posunuje dopředu): e, i

střední: a

zadní (jazyk se posunuje dozadu): o, u

Spojením dvou samohlásek říkáme ***dvojhláska*** (ou). Na krátké notě ji zpíváme tak, že se **o** délkou trvání rovná **u**, jako při mluvení. Při dlouhé notě zpíváme na **o**, na konci tónů rychle připojíme **u**.

Souhlásky

Z hlediska akustiky můžeme považovat souhlásky za šumy. Fonetika dělí souhlásky podle různých kritérií.

Podle účasti hlasivek (znělosti) rozlišujeme souhlásky:

znělé

neznělé

Některé znělé a neznělé souhlásky se spojují do dvojic; nazýváme je párové.

znělé párové: b, v d, d', z ž, g h

neznělé párové: p, f, t, t', s, š, k, ch

znělé nepárové: m, n, ň, j, l, r, ř

neznělé nepárové: c, č

Podle způsobu tvoření dělíme souhlásky na:

závěrové: b, p, d, t, d', t', g, k, m, n, ň

úžínové: v, f, z, s, ž, š, h, ch, j, l, r, ř

polozávěrové – c, č

Podle místa tvoření dělíme souhlásky na:

retné: b, p, v, f, m

zubodásňové: d, t, n, z, s, ž, š, c, č, l, r, ř

předopatrové: d', t', ň, j

zadopatrové: g, k, ch

hrtanové: h

Souhlásky l, r, m, n nazýváme souhlásky slabikotvorné, poněvadž mohou tvořit jádro slabiky.

„Srozumitelnost řeči a zpěvu značně závisí na výslovnosti souhlásek. Podmínkou srozumitelné výslovnosti je správná představa artikulovaných hlásek a funkčně správná činnost a koordinace celého ústrojí.“ (Prokeš 2009, s. 22)

2 Dětský hlas

Na formování dětského hlasu má velký podíl pěvecká aktivita – zpěv. „Dětské zpívání má velký význam pro zdravý tělesný i duševní růst dítěte. Má velký vliv na jeho citovou a mravní stránku. Je nepostradatelnou složkou ideové výchovy dětí, protože vzbuzuje a pěstuje cit pospolitosti.“ (Kadlecová, aj. 1995, s. 45)

Správný způsob zpívání má velký význam jak pro tělesný vývoj dítěte, tak pro osvojení zřetelné a přesné artikulace.

2.1 Vývoj hlasového rozsahu dítěte

Dětský hlas má blíže k hlasu ženskému, v útlém věku nejsou větší rozdíly mezi hlasem chlapce a dívky. Dětský hlas se pozvolna vyvíjí v souvislosti s fyzickým a duševním vývojem dětského organismu.

„Rozsah dětského hlasu závisí na věku a rozezpívanosti (tj. pěvecké aktivitě) dítěte i na jeho individuálních hlasových, tělesných a psychických dispozicích.“ (Tichá 2009, s. 21)

U novorozence se hlas pohybuje kolem tónu a^1 . Kolem šesti let má dítě rozsah přibližně kvinty (d^1 - a^1) a v období před mutací dosáhne asi jedné a půl oktávy (h - f^2).

věk	chlapci	děvčata
Novorozeně	a^1	a^1
1 až 2 roky	$f^1 - a^1$	$f^1 - a^1$
3 až 5 let	$e^1 - a^1$	$e^1 - a^1$
6 let	$d^1 - a^1$	$d^1 - a^1$
7 let	$d^1 - h^1$	$d^1 - c^2$
8 let	$d^1 - h^1$	$d^1 - d^2$
9 let	$d^1 - d^2$	$c^1 - d^2$
10 let	$c^1 - d^2$	$c^1 - e^2$
11 let	$h - d^2$	$c^1 - f^2$
12 až 15 let	$h - e^2$	$h - f^2$

Tabulka 1: Průměrné rozsahy dětských hlasů

(Kadlecová aj. 1955, s. 46)

„Jestliže mají děti menší hlasový rozsah, je to především důsledek jejich malých pěveckých zkušeností. Nerozezpívané děti mají velmi malý hlasový rozsah (a-e¹ nebo a-g¹) umístěný v nízké hlasové poloze. Dominuje v něm hrudní rejstřík.“ (Tichá 2009, s. 21)

Pro zdravý hlas malého dítěte je podle Tiché (2009, s. 21) typické:

- jasná a zvonivá barva hlasu
- hlas není silný, poněvadž je tvořen převážně hlavovým rejstříkem; ale je průrazný zvukově díky převládající hlavové rezonanci, která hlasu dává „špičku“ a nosnost
- zůstane-li základem jeho tvoření hlavový rejstřík, hlavová rezonance a měkký hlasový začátek, hlas je schopný rozvoje
- postupem věku a tělesného růstu nabývá dětský hlas na barevnosti a síle

2.2 Mutační období

V období dospívání dochází k zásadní změně ve vývoji hlasu – přeměně dětského hlasu v hlas dospělý. Před mutací prakticky nenalezneme žádný rozdíl mezi dívčím a chlapeckým hlasem. Během mutace si můžeme na dospívajícím všimnout nápadného růstu hrtanu (zároveň se prodlužují a sílí hlasivky a zvětšuje se objem krku, roste hrudní koš a tím se zvětšuje dechová kapacita). U chlapců se hlas změní velmi nápadně, u dívek méně. Rozsah chlapeckých hlasů se posune o oktávu níže, dívčí hlasy se rozsahově zvětší a stanou se barevnějšími a lesklejšími.

U dívek dochází k přeměně hlasu mezi 11. – 13. rokem. Probíhá méně nápadně a rychleji než u chlapců – přibližně tři měsíce. U chlapců nastává mutace později, mezi 13. – 15. rokem a trvá často půl roku i déle. Projevuje se přeskokováním hlasu z vyšší polohy do nižší.

2.2.1 Fáze mutace

Hlasová mutace probíhá ve třech fázích:

období premutační – po zpívání se projevuje pohasnutím hlasové barvy a částečným ochraptěním a únavou hlasu. Doporučuje se zpívat pouze lehce, v hlubší hlasové poloze. Při mluvení je zvyšování a zbytečné zesilování škodlivé.

období hlasové krize (vlastní mutace) – dochází k nejbouřlivější přeměně hlasu, který je zastřen, přeskakuje, hrubne a jedinec má pocit trvalého chrapotu. Hlas se mu rychle unaví. Proto se po tuto krátkou dobu doporučuje nezpívat.

období vyzrávání hlasu – nastává sílení a projasňování hlasu, ustaluje se jeho osobitá barva. Některé hlasy se postupně ještě ztemňují a snižuje se jejich spodní hranice hlasového rozsahu. Se zpěvem se začíná velmi opatrně – nejlépe krátkými a jednoduchými cvičeními v hlubší poloze.

2.3 Problémové děti, nezpěváci

Každý člověk je v různých oblastech více či méně talentovaný. Stejně tak jako např. ve sportu, je tomu i v hudbě. Některé děti mají větší hudební zkušenosti a nadání, jiné menší. To ale neznamená, že dítě s malými hudebními předpoklady není schopno se v této oblasti rozvinout.

Postoj dítěte k hudbě a zpěvu pramení z výchovy v rodině. Dítě, jehož matka mu od mala zpívá a učí ho jednoduché říkanky a písničky, bere zpěv jako přirozený lidský projev. Bohužel si ale z rodiny mnoho dětí tento emocionální zážitek neodnáší. Zpěv se nahrazuje reprodukovanou hudbou a děti pak mají o zpěvu rozličné představy. Snaží se napodobovat hluboké chraplavé či vysoké uječené hlasy „populárních“ zpěváků/zpěvaček a stírá se jim představa pěkného čistého zpěvu. Nemluvě o tom, že klasické lidové písně jim jsou cizí. Dříve se běžně stávalo, že pedagog místo toho, aby s takovými dětmi více pracoval, je ještě více svým přístupem odradil. Proto mnozí lidé nezpívají ani v dospělosti.

Každý člověk má dar zpívat. Je ale třeba začít s nápravou již v předškolním, příp. mladším školním věku. Učitel by měl podporovat přirozenou zvědavost a spontaneitu dětí a prohlubovat jejich zájem o hudbu!

Tichá (2009, s. 26-33) řadí „nerozzpívané děti“ podle příčin nezpěvnosti do dvou skupin:

- *hudebně rozvinuté, avšak neroz zpívané děti*
- *hudebně nerozvinuté, a proto neroz zpívané děti*

První velká skupina představuje děti, které mají hudební předpoklady, ale nezpívají, protože jim chybí pěvecké zkušenosti. Menší skupinu tvoří děti hudebně zanedbané, u kterých je nerozvinutá hudebnost hlavní příčinou, proč nedovedou zpívat.

2.3.1 Náprava nezpěvnosti

Jak by měla práce s nezpěváky vypadat? Neroz zpívané děti jsou postupem času schopné plnit úkoly jako jejich hudebně nadaní spolužáci. Metodický postup je ale třeba rozvolnit do menších kroků a respektovat individuální tempo a nasazení dětí. Začínáme vždy soustředěným sluchovým vnímáním, na které by měla navazovat odpovídající hlasová a pohybová reakce, včetně zapojení zraku. Veškeré podněty by se měly často procvičovat a opakovat.

Aby mělo dítě touhu pokračovat dál, potřebuje být úspěšné. Snažíme se proto připravovat snadné úkoly, díky kterým se „bez bolestí“ posouvá hudebně dál. Velmi důležitou roli hraje psychika. Musíme být proto vnímaví a opatrní, protože sebemenší psychický blok může hudební vývoj dítěte dočasně zastavit. Snažíme se proto vytvořit bezpečnou pracovní atmosféru. Povzbuzení a pochvala je pro děti tou nejlepší motivací.

3 Hlasová a duševní hygiena

Hlas – významný prostředek dorozumívání by měl být při mluvení a zpěvu správně užíván. Abychom si tedy uchovali hlas zdravý, je třeba mu věnovat náležitou péči. Nehygienické zacházení s hlasem může dříve či později vést ke vzniku hlasových poruch. Proto je třeba jim zabránit včasnou a důslednou prevencí, tím, že respektujeme a uplatňujeme zásady hlasové hygieny.

Zásady hlasové hygieny platí nejen pro dospělé, zpěváky a všechny, kteří hlas při svém povolání více či méně užívají, ale i pro děti, které se snažíme vést ke správné péči již od útlého věku.

Péče o hlas nezahrnuje pouze hygienu všeobecnou, ale nesmíme opomenout i hygienu duševní.

3.1 Zásady hlasové hygieny

Hlasová hygiena se týká jak hlasu mluvního, tak hlasu zpěvního. Dodržování zásad hygieny mluvního hlasu je tedy podmínkou pro dobré rozvíjení zpěvního hlasu.

- a) Měli bychom zpívat ve vyvětrané, nepřetopené místnosti s přiměřenou vlhkostí vzduchu. Nevhodné je naopak v jakkoliv znečištěném prostředí, ať už je prašné či zakouřené.
- b) Při zpěvu je třeba dbát na správné držení těla (vzpřímený a uvolněný stoj, příp. sed); nezvedáme ramena.
- c) Nepřepínáme sílu ani výšku hlasu, při zpěvu nekřičíme; dbáme na správné dýchání.
- d) Omezíme zpěv při fyzické námaze, i po ní.
- e) Hlas je též náchylný, konzumujeme-li v létě mnoho studených nápojů a v zimě vdechujeme-li příliš studeného vzduchu.

f) Nezpíváme v hlasové indispozici – při kašli apod. Je třeba se šetřit po chřipce či angíně, protože je hlasové ústrojí po těchto nemocech velmi oslabeno.

g) Je vhodné otužování hlasového ústrojí a celého organismu. Doporučuje se pobyt na zdravém vzduchu, chladnější koupel, ale i přiměřené oblékání.

h) Dodržujeme hlasový klid. Nezpíváme příliš dlouho bez přestávky a při celkové únavě organismu.

h) V období hlasové mutace je třeba dbát dodržování hlasové hygieny ve zvýšené míře. Dospívající by měl zpívat pouze v omezeném hlasovém rozsahu.

i) Důležitý je i výběr hlasové literatury. Písňe by měly odpovídat naší technické úrovni a výšky hlasu.

S péčí o hlas bychom to ale neměli příliš přehánět. Pro velkou opatrnost mohou hlasové orgány až zchoulostivět a ztratit tak dostatek odolnosti.

4 Vícehlas

„Je všeobecně uznávanou zásadou, že vícehlas nemohou zvládnout ti, kteří bezpečně nezvládli nejprve zpěv jednohlasý.“ (Říha 1979, s. 39) Pokud chceme s dětmi začít zpívat vícehlasně, musíme mít nejprve zvládnutou první fázi – jednohlas. Zároveň ale nemůžeme říci, že dovednost dobře zpívat unisono stačí k tomu, aby skupina dětí zvládla zazpívat bez dokonalé přípravy dvojhlas.

Základní předpoklad pro vícehlasý zpěv je umět vícehlas nejprve slyšet, jednotlivé hlasy analyzovat a umět sledovat jeden hlas při znění více hlasů současně. Zároveň je třeba si uvědomit, že přechod od zpěvu unisono ke dvojhlasu předpokládá zvládnutí zcela nových dovedností, kdežto přechod od jednoduchého dvojhlasu ke složitějšímu vícehlasu znamená už jen zdokonalování těchto dovedností.

Největší důraz tedy klademe na přípravné období, kterému věnujeme dostatek času. Čím více budeme v přípravném období pečlivější, tím budou další fáze nácvičky pro děti snadnější a rychlejší.

4.1 Přípravné období v hodinách HV

S analytickou přípravou dvojhlasu můžeme začít už v 1. třídě ZŠ. Záleží samozřejmě na vyspělosti a jednodušnosti celého kolektivu, na tom jak děti zvládly jednotlivé dílčí úkoly při zpěvu unisono.

Říha (1979) rozděluje přípravné období na tři fáze:

První fázi můžeme nazvat obdobím *rozdělené pozornosti*. Děti vedeme k tomu, aby svou pozornost, kterou dosud věnovaly pouze svému zpěvu, dokázaly rozdělit a soustředit zároveň i na cizí hlas. Např. děti zpívají tón v nižší hlasové poloze (e¹) a učitel zazpívá velmi slabě jiný tón; potom učitel místo zpěvu zahraje tón na hudební nástroj. Pokračujeme zpěvem známé lidové písně, kterou doprovázíme v jiné poloze, než je poloha zpěvní. Následuje zdánlivě jednoduchý úkol, kdy děti opakují tóny, které jim učitel zahraje na klavír.

Druhá fáze se nazývá obdobím *zvukové realizace*. Dále rozvíjíme sluchovou analýzu, ale současně přecházíme k novému úkolu, kdy děti začínají vytvářet nejjednodušší dvojhlas. Dříve se nejprve dávala přednost zpěvu kánonů, později se sice poslech kánonů preferoval, ale děti byly vedeny k osamostatňování dvou hlasů. My se ale snažíme vést děti v návaznosti na první fázi, takže budeme tvořit souzvuk tónů napodobováním: k prvnímu drženému tónu děti zazpívají i druhý předzpívaný tón, který předtím pouze poslouchaly.

Poslední fáze se nazývá období *melodického dvojhlasu*. Děti již umějí analyzovat souzvuk dvou tónů, zazpívat ho a analyzovat pohyb jednoho z hlasů. Nyní se budou snažit tento hlas zazpívat. Tzn., že jedna skupina dětí drží dlouhý tón a druhá zazpívá krátký melodický úryvek. Zároveň nesmíme opomenout další cvičení sluchové analýzy: učitel zahraje na klavír souzvuk dvou tónů a žáci mají zazpívat tón vyšší, později i tón nižší.

II. Praktická část

5 Držení těla při zpěvu

Abychom mohli při zpěvu dobře dýchat, musíme dbát na správné držení těla! Nejprve si popíšeme, jak by takový správný pěvecký postoj a sed měl vypadat:

Pěvecký postoj: Stojíme mírně rozkročení, chodidla máme plně opřená a váhu těla máme rozloženou do obou nohou. Hrudník je mírně vypjatý, ramena máme uvolněná, ruce spuštěné podél těla a vzpřímenou hlavu.

Pěvecký sed: Sedíme na kraji židličky, chodidla máme opřená celou plochou o zem a zároveň mírně předsunutá, kolena jsou od sebe asi na šířku ramen. Záda jsou vzpřímená, jakoby vytažená z pasu, ramena široce vyrovnané, ne shrbené, aby lopatky směřovaly k sobě. Pokrčené ruce máme volně položené v klíně (ne na kolenou, což způsobuje napětí) a uvolněná hlava cítí mírnou oporu v zátylku.

S malými dětmi pracujeme často také na koberci, kde se optimálně nabízí **klek na patách**, kdy máme kolena mírně roztažená. Tím docílíme vzpřímení zad a dobrého dýchání do bránice.

Nesmíme zapomenout na správné držení hlavy. **Poloha hlavy při zpěvu** by měla být co nejpřirozenější. Děti se často dopouštějí chyb tím, že vysunují bradu, zaklánějí hlavu, naklánějí ji na stranu či ji drží „zaraženou“ mezi rameny. Většina chyb je způsobena přepětím svalů v oblasti šíje a ramen. To pak negativně ovlivňuje tvoření tónů, protože se hlas stahuje.

Zároveň je potřeba navodit duševní pohodu, která dopomůže přirozenému úsměvu a naladění na pěvecké aktivity.

Pomocí průpravných cviků bychom měli děti směřovat k tomu, aby se pro ně správné držení těla a hlavy stalo samozřejmostí. Aby byly schopné stát, sedět a hledět rovně ne „na příkaz“, ale z vlastní potřeby.

5.1 Průpravné cviky podporující správné držení těla a hlavy

Sbírání jablek ze žebříku (*protahování celého těla*)

Natahujeme ruce a sbíráme ze stromu jablka. Učitel popisuje: „Vlevo, nahoře vpravo na té nejvyšší větvi, za tebou...“ Zároveň si všímá, zda děti nekrčí hlavu mezi ramena, sledují pohledem, kam natahují ruku a zda neprovádí pohyby mechanicky.

Ohýbáme záda jako luk (*uvolnění a protažení zádočných svalů a páteře v sedu*)

Toto cvičení je zaměřené na uvolnění a protažení zádočných svalů a páteře v sedu. Sedíme rovně na celé židličce a pomalu spouštíme vrchní část těla mezi roztažená kolena. Hlava i pokrčené ruce mají směřovat k podlaze, záda jsou ohnutá. Do protažených zad se prodýcháme a s následným výdechem provedeme ještě větší předklon a protažení zádočných svalů. Učitel hlídá, aby měly děti uvolněný zátylek a ramena a nevystrkovaly hlavu vpřed.

Krabí chůze (*uvědomění si podbřišku, jeho zpevňování*)

Sedíme na zem, vzepřeme se rukama a nohama, takže máme zvednutou pánev a břicho vzhůru. Pohybujeme se po ruce a nohou jako krab. Pánev musí být dostatečně zvednutá a měli bychom cítit mírné napětí v podbřišku.



Obr. 16: Zpevňování podbřišku

(Tichá 2009, s. 82)

Dupání (*zakotvení - uzemnění těla*)

Snažíme se docílit pocitu zakotvení těla, aby byly zpívané tóny, zejména ty vyšší, pevnější a jistější. Představujeme si, jak „kořeny tónů sahají hluboko do středu země“ pomocí opakovaného dupání celé plochy chodidla.

Strom ve větru (*získání pocitu vyváženého středu těla - těžiště, vzpřímené držení*)

Stojíme mírně rozkročmo a celou plochou chodidel „vrůstáme“ do podlahy. Ruce směřujeme šikmo vzhůru. Představíme si, že jsme strom, kterým klátí vítr dopředu, dozadu, po kruhu... Postupně vítr ustává. Kmen je tedy vzpřímený a klidný a hýbou se jenom větve (trup, ruce a hlava). Nakonec ovívá vrchol koruny stromu (uvolněná hlava) už jen lehký vánek, až se vše ztiší. My stojíme v klidu s pevnými kořeny „vrostlými“ do podlahy. Po bouři opět vysvitlo slunce (veselé oči, úsměv) a v koruně zpívají ptáci.

Král přichází (*správné držení těla a hlavy při chůzi*)

Děti vytvoří dvě řady proti sobě, a tím utvoří uličku pro krále. Jeden po druhém pak touto uličkou prochází jako král. „Král“ si představuje, že prochází mezi poddanými, které zdraví kynutím hlavy. Nesmí mu ale přitom spadnout koruna. Sledujeme, zda děti kráčí uvolněně a zároveň vzpřímeně. Ramena nemají být strnulá.

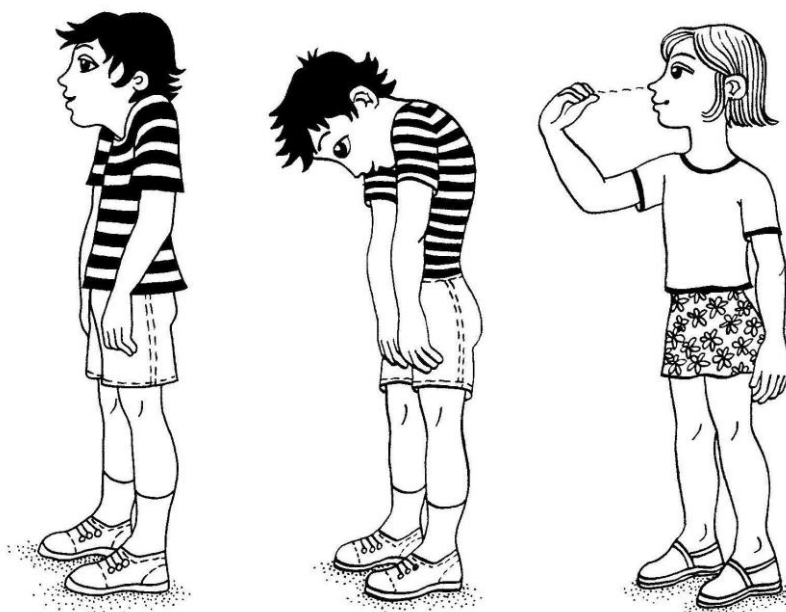
Poslouchej, kdy ti zní hlas nejvolněji (*nalezení optimální polohy hlavy*)

V libovolné poloze zazpíváme slabiku *hóóó* a pohybujeme hlavou z předklonu do mírného záklonu a zpět. V okamžiku, kdy zní hlas volně, jsme našli správnou polohu hlavy při zpěvu. Každý si tedy prostřednictvím pohybu a hlasu nalezne svou nejvýhodnější polohu hlavy, tj. polohu. Při větším počtu dětí je třeba zajistit, aby si každý mohl svůj hlas zkoušet a přitom se i slyšel.

Hurvínek a Pinocchio (*uvolnění strnulého držení hlavy*)

Pomocí napodobování dvou známých postaviček dospějeme s dětmi k rychlému uvolnění přepjatých ramen a nežádoucího napětí v zátylku. Hurvínek: zvedneme ramena, hlavu vytáhneme dopředu a bradou opisujeme osmičku ze strany na stranu. Po chvíli ramena a hlavu svésíme. Proměníme se v Pinocchia: hlavu máme

vzpřímenou, ramena spuštěná. Obě postavičky několikrát prostřídáme. Dáváme pozor, aby pohyby hlavou děti prováděly plynule.



Obr. 17: Uvolnění strnulého držení hlavy

(Tichá 2009, s. 87)

S chutí si zívni (*opora v šíji, otvírání zadního prostoru ústní dutiny a hrtanu, uvolnění spodních žebér*)

Stojíme a protahujeme se rukama do stran a vzhůru, čímž uvolňujeme celé tělo. Zíváme se zdviženými rukama jako po ránu. Přitom máme pocit, jako by nás něco táhlo šikmo dozadu vzhůru. Temeno hlavy má při zívání směřovat vzhůru a ramena zůstat volná a spuštěná dolů. Nesmíme cítit křeč, nýbrž povolení a otevření prostoru.

6 Dechová cvičení

Správně dýchat znamená dýchat celým dechovým ústrojím. Díky tomu jsou hlasivky při zpěvu chráněny před přílišným tlakem dechu, poněvadž vydechujeme pomocí bránice, mezižeberních a břišních svalů.

Největších potíží s dechem si můžeme všimnout u mladších dětí, které mívají zvýšenou potřebu svému okolí vše naléhavě sdělovat. Na poslední chvíli tak lapají po dechu a zvedají při tom ramena. Vzduch tedy nesměřuje do bránice, ale hromadí se ve vrchní části plic a při nasazení prvního tónu větší část vzduchu unikne. Dítě se pak nadechuje znovu, třeba i uprostřed slova. Má stále větší pocit nedostatku vzduchu, i když je naopak vzduchem přeplněno.

Cílem učitele je vést děti k přiměřenému, klidnému a prohloubenému dechu, kterého docílíme pomocí bránice a bez účasti ramen. Je dobré vycházet z přirozené dechové funkce a využívat vztahů dechu a polohy těla.

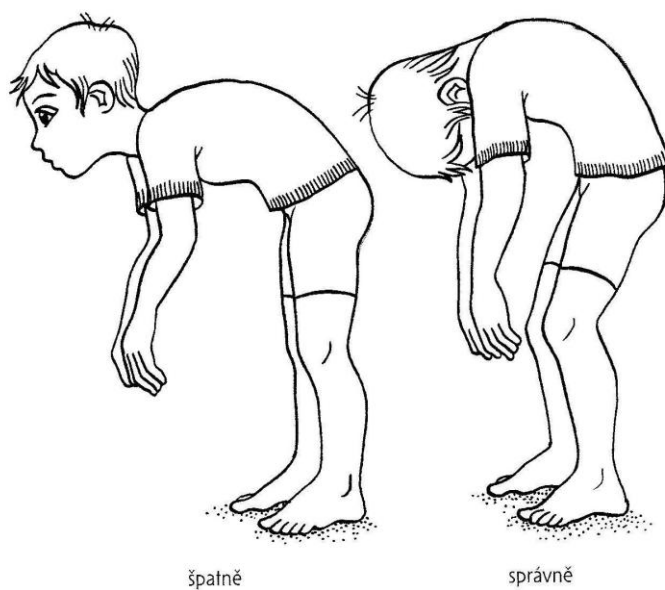
6.1 Dechová cvičení na vnímání a prohlubování přirozené dechové funkce

Těsně před usnutím (hluboké uvolnění, při kterém se dostaví plynulý a přiměřený dech)

Děti leží na zemi v libovolné – pro ně příjemné poloze a snaží se zklidnit, představit si chvíli, kdy večer v posteli usínají. Začínají vnímat svůj dech, který je plynulý. Učitel může navodit situaci následujícím povídáním: „Představujeme si, že nic neděláme, klíží se nám oči a celé naše tělo se uvolní. Už bychom skoro spali. Ještě ale trochu vnímáme a posloucháme svůj dech. Užíváme si klidu a pohody. Počkáme, až k nám dech sám přijde, vůbec mu nemusíme pomáhat. Nespěcháme. Necháme se jím překvapit.“ Při tomto cvičení je třeba kázeň, soustředění a především klid.

Koberec přehozený přes bidlo (*prohloubený nádech v předklonu, odstranění napětí v zátylku*)

Toto cvičení pomůže dětem, které mají problém s uvolněním, učí je nadechovat bez pomoci ramen a zachovat uvolnění i při následném výdechu. Představíme si, že jsme koberec přehozený přes bidlo. Hlavu, ruce i ramena máme spuštěny dolů, zátylek se nám prodloužil, je povolený. Břicho máme volné. Těžký jazyk nám vystupuje z úst, rty visí bezvládně dolů. Necháme klidně přicházet dech. Přiložíme ruku na břicho a cítíme, jak se při nádechu zvětšilo. Najednou si představíme, že okolo něco „nevoní“ a my nosem zjišťujeme, co to je. Pohyby břicha jsou ještě výraznější, dokonce se nám i třepou záda. Zjišťujeme, že se s každým nádechem žebra mírně roztahují nahoru a do stran a břicho se uvolní. Tyto dechové pohyby cítíme v předklonu mnohem více než ve stoje.



Obr. 18: Prohloubený nádech v předklonu
(Tichá 2009, s. 96)

Obláček v misce (*prodýchnutí na bránici*)

Sedíme s rozkročenýma nohama, ruce jsou spuštěny dolů, spojíme prsty a uděláme z dlaní misku. Vydechneme na *fuúú* a pak necháme volně přijít dech jako

obláček až dolů do misky. Tím dochází k hlubokému bráničnímu dýchání. Při tomto cvičení je vhodné pustit dětem relaxační hudbu. Můžeme také zavřít oči.

Zahříváme prochládlého ptáčka (*navození přiměřeného, klidného a prohloubeného nádechu*)

Děti se volně pohybují po prostoru, v dlaních nesou zkřehlého ptáčka. Lehce na něj dýchají. Když jim dojde dech, zastaví se a podívají se, jestli je ptáčkovi lépe. Pak znovu za chůze lehce dýchají na peří ptáčka. V okamžiku pozorování ptáčka dojde k uklidnění a následně k hlubokému nádechu do bránice. Každé dítě si samo určuje svůj dechový rytmus a chůze mu pomáhá k volnému plynutí dechu.

6.2 Dechová cvičení na posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů

Vůně květiny (*nácvik prohloubeného nádechu a pružného, měkkého výdechu*)

Představíme si, že držíme květinu a lehce k ní přivoníme. Cítíme její vůně. Pak ji ale s výdechem na *fúúú* vrátíme zpátky květině. Lehce sfoukneme jeden lístek po druhém. Nejprve to zkusíme na dva, posléze na tři, maximálně na čtyři fouknutí. Nakonec sfoukneme bílé chmýří odkvetlé pampelišky

Štěkání (*součinnost bránice a hlasivek, výrazová práce s hlasem*)

Toto cvičení můžeme provádět jak vstoje, tak vsedě nebo i jako pejsek „na čtyřech“ – děti ale přitom nesmí zaklánět hlavu. Hrajeme si na pejska a štěkáme. Nejprve v normální poloze, pak vysoko, nízko. Dále předvedeme malé bojácné štěně, velké smutného maxipsa Fíka nebo se proměníme ve zlého hlídacího psa. Všimáme si, jak nám poskakuje břicho a jakoby „odpadává“ dolní čelist. Můžeme vymýšlet i další nálady, typy a charaktery psů.

Hrdlička (*posílení dechového svalstva a jeho elasticity*)

Cukrujeme jako hrdlička *cukrú*, poté *vrú*. Přitom máme našpulená ústa a jazyk nám volně vpředu kmitá. Necháme zvuk znít co nejdéle. Při hře nesmí děti

předsunovat bradu ani ji mít zaraženou mezi rameny. Můžeme si představit hrdličku, která se při cukrování důležitě protahuje temenem hlavy vzhůru.

Odcákávání vody (*aktivace bránice a otevření hrtanu, výslovnost souhlásky na konci slova*)

Klečíme na patách, kolena máme od sebe. Představíme si, že jsme víly, které sedí na kraji jezírka. Smočíme ručky a s rozpažením odcákneme kapičku. Každou kapku provázíme hlasem *cááák*. Pak odcákneme dvě kapky (dvěma pohyby rukou): *cák-cák*. Tři kapky... Snažíme se koncové *k* vyslovit lehce na tvrdém patře, ne vzadu v krku. Tím dojde k „zapérování“ bránice. (Tichá, aj. 1955, s. 56)

6.3 Dechová cvičení na trénink hospodaření s dechem

Jezdíme autíčkem (*prodlužování výdechu, rozeznění masky*)

V ruce držíme autíčko. Jedeme po cestě plné zatáček a překážek. Naznačujeme jeho jízdu a pohyb ruky doprovázíme zvukem *brrrm*. Tím, že prodlužujeme naznačený pohyb, automaticky prodlužujeme i výdechový proud skrz uvolněné rty. Na každé překážce bříško (dech) „zapruží“ a zvuk se vpředu rozezní.

Foukání do pířka (*prodlužování výdechu*)

Foukáme do pířka tak, abychom ho udržovali stále nad sebou. Pířko nám nesmí spadnout na zem. Můžeme si pířko pouze představovat, ale lepší je použít skutečné. Dbáme na to, aby děti nevysouvaly bradu a nenatahovaly hlavu za pířkem. Docílíme toho, že si kleknou na kolena a zaklání se celou horní částí těla.

Vydechování proti odporu (*rozvíjení síly dechu*)

Tato hra je pro děti velmi zábavná. Ponoříme brčko do skleničky s vodou a výdechem vodu „proubláváme“. Zkoušíme různou sílu výdechu. Chvilími bude voda jen mírně bublat, chvilími divoce vřít. Sledujeme ale, aby děti nelapaly po dechu a nezvedaly ramena. Vedeme je, aby se nadechovaly klidně.

7 Hlasová cvičení

„Hlasová cvičení slouží k výcviku správného tvoření tónů a k vyškolení hlasu po všech stránkách.“ (Kadlecová, aj. 1955, s. 56)

V dětském zpěvu se setkáváme s různými problémy, jako jsou: různě dlouhé dechové fráze, střídání různých samohlásek a souhlásek, obtížné intonační postupy, dynamika, přednes, atd. Samozřejmě, že po dětech nemůžeme hned chtít, aby všechny tyto složky dokonale zvládaly. Proto zařazujeme taková hlasová cvičení, která dopomáhají ke správnému hlasovému projevu.

Za cíl hlasových cvičení si klademe naučit děti tvořit měkký hlasový začátek s účastí hlasové rezonance (tzv. masky – přední prostory hlavy a kopule – zadní prostory hlavy) a hlavového tónu.

7.1 Hlasová cvičení navozující měkký hlasový začátek

Cítíme v dlani teplo (*měkký hlasový začátek a klidný, hospodárny výdech*)

Před svými ústy držíme dlaň, do které zpíváme. Při zaznění hlasu na *a* (*ma, ha*) necítíme v dlani proudící vzduch, nýbrž teplo. Kontrolujeme tak sílu výdechového proudu, ale podvědomě i otevřeme hrdlo, vykleneme měkké patro a navodíme měkký kulatý tón. Klademe důraz na to, aby měly děti uvolněnou spodní čelist.

Foukáme do bublifuku (*pocit souhry dechu a hlasu*)

Představíme si, že máme bublifuk, do kterého foukáme *bho-bho-bho*. Díky měkké výslovnosti vpředu (b), pružnému „zpérování“ do bránice (h) a zároveň uvolnění hrtanu a mírnému vyklenutí měkkého patra (o) vzniká ukázková souhra dechu a hlasu.

7.2 Hlasová cvičení na rozeznění hlavové rezonance

Brumendo z bimmm (*nácvik brumenda, rozeznění masky a čela*)

Hrajeme si na zvony *bimmm, bammm, bommm*. Posloucháme, jak *mmm* doznívá. Zkusíme od sebe oddálit stoličky. Zvuk je teď daleko bohatší. Sáhne si ke kořenu nosu, na tváře,... Pak zasuneme prsty pod vlasy a dlaněmi se dotýkáme hlavy. Větší chvění určitě ucítíme na krční páteři. Celou dobu jsme uvolnění a posloucháme svůj hlas.

Jeee (*hra se zvukem a posazení tónu do masky*)

Vyslovujeme *jééé* – udiveně, přihloupě, výsměšně, škodolibě, atd. Pomocí *jééé* se bavíme ve dvojicích. Duševní prožitky spojené s *jééé* navodí přední posazení hlasu. Můžeme využít i jiných souhlásek, např. *n – ne*, které provádíme se záměrem přesvědčit druhého, že s něčím opravdu nesouhlasíme. Můžeme přidat i gesto ruky, které podpoří správné provedení. Hledáme další výrazové varianty pro *ne* – např. ho říkáme škádlivě, koketně, s grácií, atd.

Řeč koček (*práce s hlasem v rezonanci*)

Utvoříme dvojice a povídáme si kočičí řeči. Vyjadřujeme různé nálady, hrajeme si na malé kotě, starého kocoura a starostlivou kočičí mámu. Výraz naší mimiky by se měl podle obsahu sdělení měnit.

Fantazijní dialog s použitím slov mingi, menge, manga (*hra se zvukem, uvědomění si kořene jazyka, pružnost měkkého patra, rozeznění kopule*)

Zkoušíme si mezi sebou povídat tajnou „asijsou“ řeči *mingi, menge, manga*. Po rozhovoru si skutečnou řeči povíme, o čem každý z nás hovořil. Při vyslovování *mingi, menge, manga* a dalších slov, která obsahují souhlásky *k, ng* dochází k aktivitě kořene jazyka, který se jako kladívko odráží od kovadlinky přední části měkkého patra. Tímto cvičením zlepšíme elasticnost svalů, které bývají u dětí příliš napjaté nebo naopak zcela povolené. Na zvuk bychom neměli tlačit.

Strašíme malé děti (*hra se zvukem, vyklenutí měkkého patra, rozeznění kopule, uvolnění sevřeného hrtanu*)

Vzájemně se strašíme *bubububú, bobobobó*, díky čemuž vnímáme pocit vyklenutí měkkého patra. Zvuk by neměl být tmavý a strašidelný. Vzadu v ústech se nám vytvoří volný prostor. Rty nesmějí být nalepeny na zubech, aby mohly pružně vuslovit konsonanty b, p. K uvolnění rtů nám pomůže představa vzduchové bubliny mezi předními řezáky a rty. Čelist by nám měla klesat s každou slabikou volně dolů.

7.3 Hlasová cvičení na navození hlavového tónu

Angličan (*uvolnění závěsných svalů v hrtanu*)

Představíme si, že jsme Angličané a vyslovujeme ležérně *gou, nou*. Vymýšlíme další slova, která obsahují dvojhlásku ou, např. boule, koule, trouba, houba. Pomocí artikulace dvojhlásky ou docílíme uvolnění hrtanu. Můžeme si všimnout, jak nám koutky úst směřují k sobě. Nevysunujeme bradu dopředu.

Naříkání jooou, hoouu (*uvolnění závěsných svalů hrtanu se zapojením bránice*)

Stojíme, chodidla máme mírně od sebe a komíháme rukama současně dopředu a dozadu. Při nádechu nosem jdou ruce do předpažení. Při každém pohybu rukou se vždy mírně zhoupneme v kolenou a zazpíváme hou-hou-hou. Celý cvik opakujeme o půltón výše. S předpažením dochází ke spontánnímu plynulému nádechu, zatímco učitel zahraje další tón, který budeme zpívat. Máme tak čas si ho představit.

Pomalou, klidně

hou hou hou hou hou hou hou hou hou atd.

↷ – zhoupnutí v kolenou, ruce dozadu
↶ – zhoupnutí v kolenou, ruce dopředu
P+N – dítě poslouchá zadaný tón a spontánně se nadechuje současně s pohybem rukou vpřed

Obr. 19: Cvičení na uvolnění závěsných svalů hrtanu (Tichá 2009, s. 122)

7.4 Hlasová cvičení – rozezpívání

Jako hlasová cvičení k rozezpívání používáme kratší melodické úryvky. U mladších dětí upřednostňujeme jednoduchá zhudebněná říkadla či úryvky lidových písní; u starších dětí pak přidáváme různorodá cvičení podle toho, co chceme v dané hodině u dětí rozvíjet.

Lýsek aj. (1972, s. 110) dělí hlasová cvičení vzhledem ke schopnostem žáků na *snadná, těžší a složitá*. Dále pak na *ménětónová* (v rozsahu do kvinty), *vícetónová* (s rozsahem větším než kvinta), *postupová* (postupující v půltónech a celých tónech), *rozkladová* (na základě rozložených akordů) a *kombinovaná* (spojující prvky postupových a rozkladových cvičení). Na těchto cvičení můžeme uplatňovat legato a staccato (u menších dětí nevázaně, oddělovaně), různá tempa a dynamické odstíny, zpěv na slabiky a samohlásky. Každé hlasové cvičení může mít samozřejmě řadu variant. Stejně cvičení zpíváme v durové i v mollové tónině. Zpěv pouze v dur vede k „jednostrannosti“, pouze v moll zase způsobuje větší intonační a pěveckou námahu.

Hlasová cvičení neprovádíme pouze na začátku hodiny – stereotypně, ale zařadíme je vždy před samotným zpěvem písní. Hlasová cvičení nemusejí být každou hodinu nová, naopak známá cvičení se opakováním zdokonalují. V nácviku nepostupujeme mechanicky, ale přihlížíme ke zvládnutí dosavadních cviků.

Při zpěvu volíme takovou hlasitost, aby se hlas přirozeně ozval. Některé děti mají tendence zpívat příliš silně a tvrdě, čímž hlas unavují, jiné zase přehnaně slabě, až neslyšitelně. Zpíváme v celém kolektivu, ale i po skupinách, podle situace lze nechat zazpívat i jednotlivce. Doprovod zpěvu klavírem nemusí být neustálý. Nástroj má sloužit v přiměřené dynamice jen jako tónová opora a občasná intonační kontrola.

Ve zpěvu cvičení postupujeme pomocí transponování po půltónech nahoru a zpět. Začínáme ve střední poloze. Zpočátku rozezpívání se omezujeme na malý rozsah, postupně jej rozšiřujeme na celý hlasový rozsah.

7.4.1 Modely hlasových cvičení k rozezpívání

Jednotlivá cvičení jsou řazena systematicky podle rozsahu tónů a náročnosti.

- 1) jednotónové cvičení (na vyrovnání vokálů a rozeznění hlavového tónu)



- 2) cvičení v rozsahu sekundy na brumendo (rty se dotýkají lehce, hrdlo je otevřené)



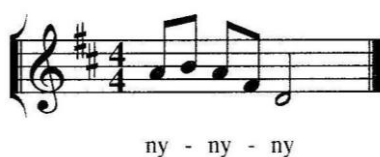
- 3) cvičení v rozsahu tercie (výslovnost je účelová – pomáhá znovu nasadit)



- 4) sestupné cvičení v rozsahu kvinty (navozuje hlavovou rezonanci)



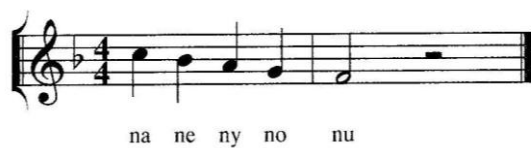
- 5) cvičení v rozsahu sexty (navozuje hlavovou rezonanci, opětovné nasazení)



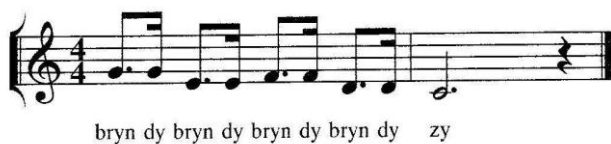
6) vzestupné cvičení (navozujeme pocit zívání)



7) sestupné cvičení (vystřídáme všechny samohlásky – vyrovnávací cvičení)



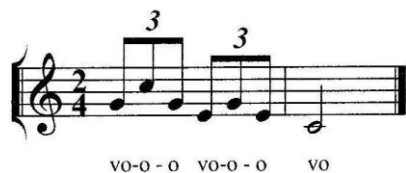
8) cvičení na správnou výslovnost (na rozechvění hlasivek)



9) kombinované cvičení na staccato a legato



10) cvičení na velký hlasový rozsah



8 Artikulační cvičení

Předpokladem dobře zazpívané písně je správná artikulace. Pokud tedy naučíme děti srozumitelnému a přesnému vyslovování, jsou díky tomu také schopny zpívat technicky správně. Jak říká Tichá (2009, s. 123): „Zřetelná výslovnost a pěvecká technika spolu těsně souvisí.“

Artikulační cvičení nám dopomáhají k větší pružnosti a pohotovosti mluvidel a náš hlas se tak stává lehčím a pohyblivějším. Zařazujeme různé hry se slovy, jak recitované, tak i zpívané na jednom tónu, jejichž cílem je výrazná, ale přirozená výslovnost souhlásek (konsonantů) i samohlásek (vokálů).

8.1 Artikulační cvičení na uvolnění artikulačního aparátu

Hra na čertíka (*uvolnění mimických svalů, rtů a čelisti*)

Hrajeme si na čerty a vytváříme čertovský zvuk. Tělo a hlavu máme mírně předkloněnou, tváře nám „visí“ dolů a rty jsou povolené. Strašíme ostatní tak, jak to dělají čerti. Zatřesením hlavy ze strany na stranu navodíme úplné uvolnění svalů obličeje. Podobný pocit míváme, když si vyčistíme zuby a vyplachujeme ústa vodou.

Odfrknutí koně (*uvolnění rtů, čelisti, aktivizace bránice*)

Zkoušíme napodobit koně, který si odfrkuje *prrr*. Díky tomu si promasírujeme rty a svaly kolem úst, takže se nám uvolní čelist. Napjaté rty tedy povolíme a nemáme je přitisknuté na zuby, naopak „odlepené“ od sebe.

8.2 Artikulační cvičení na uvolnění čelisti a zúženého hrdla

Žáby (*otvírání nadhrtanového prostoru, uvědomění si pocitu uvolnění čelisti a jazyka*)

Představíme si, že je večer a u rybníka právě začíná žabí koncert: *kva, kva*. Povídáme si spolu kvákáním jako žabky. Vyslovením *kva* uvolňujeme svaly, v nichž je zavěšen hrtan. Při žabím rozhovoru využíváme výrazové možnosti svého hlasu.

Chrápající chlap (*pocit zcela uvolněné čelisti*)

Zkusíme předvést chlapa, který usnul v křesle a chrápe. Najednou se mu hlava zakloní a spodní čelist odpadne dolů. Při tomto pohybu cítíme, jak jsou svaly krku a lícni svaly zcela uvolněné. Při pozvolném návratu hlavy do vzpřímené polohy zůstává čelist v kloubech stále povolena. Upozorníme děti, aby hlavu nezakláněly příliš prudce. Při záklonu nesmí v šíji vzniknout žádné napětí.

Vypadáme hloupě (*uvolnění čelisti a kořene jazyka, navození správné polohy jazyka, zachování volného, klidného hrdla, uvolnění celého těla*)

Tváříme se hloupě a přitom říkáme *jé, já, jú*. Bez ostychu si mezi sebou takto povídáme. Tento rozhovor dvou „hloupých“ lidí vyvolá mezi dětmi hodně smíchu. Je třeba dokonale uvolnit čelist a nechat široký jazyk bezvládně ležet na spodním rtu. Tím navodíme pocit úplného uvolnění čelisti a současně celého těla.

8.3 Artikulační cvičení na uvolnění a pohotovost jazyka

Kutulululululú (*pohotovost jazyka při artikulaci*)

Házíme si kuličky a zpěvem ve střední a vyšší poloze *kutulululululú* na melodii: 8-5-5-5-5-5-5 (v C dur $c^2-g^1-g^1-g^1-g^1-g^1-g^1$) vedeme s dětmi dialog. Nejprve předvede učitel a děti v zápětí po něm opakují. Kuličku posíláme hned zpátky. Rukou naznačujeme pohyb, kterým provázíme kuličku po celou dobu kutálení.

8.4 Artikulační cvičení na elastické napětí rtů a správné formování úst

Sbírání předmětů rty (*správné nastavení rtů při samohláskách*)

Představíme si, že sbíráme rty ze hřbetu své ruky různé ovoce: např. švestku (*a*), kuličku hroznového vína (*o*), borůvku (*u*) nebo stroužek mandarinky (*e*, *i*). Při uchopování předmětů většinou děti nastaví rty správně, ale při zpěvu nemají výslovnost vokálů ještě plně zautomatizovanou.

Dýchání na zrcátko (*správné nastavení rtů a jazyka při o, uvolnění čelisti a hrdla, pružnost bránice*)

Chceme se podívat do zrcátka, které držíme v dlani, ale potřebovalo by vyčistit. Proto na něj dýchneme a vyleštíme ho. Dech směřujeme do své dlaně, takže se ústa nastaví do tvaru vokálu *o*. Tím se otevře hrdlo a zajistí správnou polohu jazyka na dně úst. Upozorníme děti na to, aby nedýchali usilovně s pomocí ramen.

Mluvení s palcem v ústech (*posilování artikulačních svalů*)

Zkusíme říct větu: Toto je dům prababičky a pradědečka. Poté se zakousneme řezáky pevně do svého palce a to samé zkusíme zopakovat. Cítíme, jak naše rty ožily a pohybovaly se výrazněji. Nyní tu samou větu řekneme opět bez palce. Výslovnost by měla být zřetelnější.

8.5 Artikulační cvičení na vyrovnávání znění vokálů

Přelévání vokálů (*vyrovnávání vokálů ve střední hlasové poloze*)

Utvoříme kruh. Stojíme čelem dovnitř a ruce držíme před tělem dlaněmi vzhůru. Máme je připravené k „převzetí“, „přelévání“ a následnému „předání“ zpívané samohlásky. Učitel zazpívá ve střední poloze dlouhý tón např. na vokál *ó*, přičemž ho „pokládá“ do dlaně sousedovi. On ho přijme a změní v jiný vokál, např. *ú*. Proměnu naznačí „přeléváním“ zvuku *ód* do své druhé dlaně, vokály propojí hlasem mezi sebou např. *ó-óú-ú*. Dál pošle po kruhu výsledné *ú*. Jiné dítě vokál opět promění v další. Vzniká tak plynulá linka měnících se vokálů na jednom tónu.

9 Nácvič písňě

Než začneme se samotným nácvičems písňě, musíme provést její výběr. Písěň volíme podle kategorie zpěváků a obsahové, kompoziční a funkční stránky. Nesmíme zapomenout na rozsahové schopnosti a celkové pěvecké zkušenosti dětí.

Proces osvojování písňě má podle Prokeše (2009, s. 57) tyto části:

1. **Úvod – motivační fáze:** snažíme se navodit zájem dětí o zpěv písňě. Motivace může být např. v podobě slovního komentáře k písni, rozhovoru se žáky, uvedení do souvislostí s již známou písni. Můžeme využít i mezipředmětových vztahů (propojení s pohybovou, výtvarnou výchovou, učivem v českém jazyce,...) Vhodná je i motivace hudebními prostředky – přednesem, přehrávkou.
2. **Pěvecký a instrumentální přednes písňě učitelem, popř. zpěv bez doprovodu:** kvalita a dokonalost pěveckého projevu učitele je výrazný činitel ovlivňující touhu žáka si písěň zazpívat. Naše interpretace by tedy měla být vzorem ztvárnění písňě. Lze využít i zvukové nahrávky, ale nemělo by to být pravidelně.
3. **Osvojení rytmu písňě:** rytmus písňě nejčastěji osvojujeme vytleskáním.
4. **Deklamace textu:** vhodná je zejména u obtížnějšího textu písňě.
5. **Zpěv melodie po frázích na vokál:** můžeme využít nástrojové opory.
6. **Zpěv melodie po frázích s textem**
7. **Upevnění obtížných míst z hlediska intonace:** intonační čistoty lépe docílíme pomocí pomalého zpěvu – v dlouhých hodnotách
8. **Zpěv písňě s doprovodem (bez doprovodu)**

Při nácvičems písňě nesmíme také opomenout zařadit vhodné dechové a hlasové cvičení.

9.1 Nácvič písňě: Pod naším okýnkem

- motivace: Přineseme do třídy květ růže a jablka. Zeptáme se dětí, zda neznají písničku, ve které je obsažen tento voňavý květ a chutné ovoce. Pokud děti nevědí, prozradíme jim název písničky. Pokračujeme otázkou: „Víte, co je to štěp? Je to roubovaný strom, který nese ovoce. Třeba takováto chutná červená jablíčka.“
- dechové cvičení: Představíme si, že držíme v ruce růži. S nádechem k ní přivoníme, chvílku vyčkáme a lehce s uvolněním vydechneme.
- hlasové cvičení: Rozezpíváme se na tomto motivku:



Postupujeme po půltónech až do h¹. (Písnička má malý rozsah a vhodnou polohu – odpovídající mladším dětem.)

- přednes učitele s doprovodem na hudební nástroj
- osvojení rytmu vytleskáním písňě současně s deklamací textu
- přezpívání melodie s doprovodem klavíru
- vytvoříme si dvě skupiny; jednu zastupuje učitel, druhou děti a střídají se ve zpěvu po dvou taktech – vzájemně si odpovídají, pak si role prohodí
- na závěr zpívají děti samy a učitel je pouze doprovází na hudební nástroj

POD NAŠÍM OKÝNKEM

česká z Hradecka

Allegretto (rychleji)

The musical score is written in 2/4 time. The vocal line (zpěv) and flute line (2 flétny) are shown. The lyrics are: Pod naším okýnkem, rostou tam dvě růže, pod naším okýnkem roste tam štěp. Jsou na něm jablíčka, trhá je Anička, jsou dobrá, jsou sladká, jsou jako med. The score includes guitar chord diagrams for C, G7, F, and C7.

2. Pod naším okýnkem roste tam lilium,
pod naším okýnkem roste tam strom.
[: A na něm ovoce, co těší mé srdce,
jenomže paňmáma brání mi v tom. :]

JINÁ VERZE

(z Berounska)

Pod naším okýnkem rostou tam dvě růže,
pod naším okýnkem roste tam strom.
[: Na stromě ovoce, je pěkné velice,
jenomže nezralé, je chyba v tom. :]

Obr. 20: Pod naším okýnkem

(Svobodová, Polívka 1999, s. 107)

9.2 Návuk písne: Jarní

- motivace: rozhovorem s dětmi: „Také máte smutnou náladu, když se z jara sluníčko schovává za mraky a nechce se mu svítit? Ale když vykoukne, hned nám to vykouzlí úsměv na rtech! A co teprve květiny, které se prodírají z hlíny ven a ptáčci, kteří vyvádějí svá mláďata...“
- dechové cvičení: Podíváme se směrem vzhůru k obloze a vyhlížíme sluníčko, které vylézá zpoza mraků. S nádechem nasáváme teplo slunečních paprsků, které na nás dopadají, poté vydechneme a uvolníme se. Při pohledu vzhůru nezakláníme hlavu!
- hlasové cvičení: Rozezpívání provedeme pomocí tohoto motivku:



Postupujeme po půltónech do d². (O tón výš, než je nejvyšší tón v písničce)

- děti rozdělíme do dvou hlasů
- učitel zazpívá hlavní melodii – 1. hlas a současně zahraje melodii 2. hlasu na klavír, děti sledují svůj part v notách
- osvojení rytmu a textu provádíme nejprve po hlasech, v zápětí dvouhlasou recitací
- po hlasech naučíme děti za pomoci klavíru jejich melodii; je třeba ji upevnit tak, aby byly děti schopny samostatného zpěvu bez doprovodu
- dvojhlasý zpěv – zpívá vždy pouze jedna skupina dětí, druhou nahrazuje učitel
- dvojhlasý zpěv obou skupin dětí bez doprovodu – přistupujeme k němu tehdy, když obě skupiny zvládly předchozí bod
- dvojhlasý zpěv za doprovodu klavíru

Jarní

Mírně, okouzleně P Eben / V. Čtvrtek

Flétna, zpěv

Housle, zpěv

Vcello

9 G Am D G Em

Fl. Zp.

1. Vy-šlo slun-ce nad mra-ky ča-ro-va-lo zá - zra - ky. Ze-le-ná se
2. Za-já - sa - li skři-va-ni bo-že to je zpí - vá - ní. Ko-lo jar-ních

H. Zp.

1. Vy-šlo slun-ce nad mra - ky zá - zra - ky. Ča - - -
2. Za-já - sa - li skři - va - ni zpí - vá - ní. Bo - - -

Vcl.

15 H Em A G Am D G

Fl. Zp.

snít - ka, za - vo - ně - la kyt - ka z na - ší za - hrád - ky.
krá - sek, bí - lých sed-mi-krá-sek tan - čí po strá - ni.

H. Zp.

ro - - - va - - - lo zá - - - zra - ky.
že to je zpí - - - vá - ní.

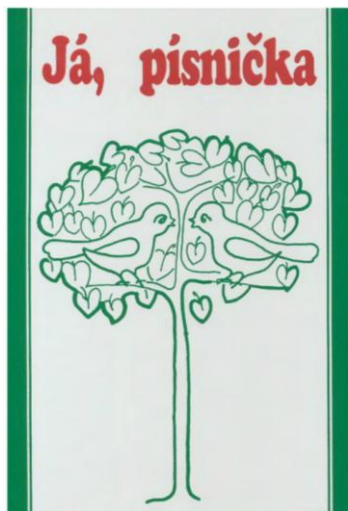
Vcl.

Obr. 21: Jarní

(<http://www.collegium.cz/noty/pdf/vysloslunce.pdf> [vid. 27. 6. 2013])

10 Hodnocení zpěvníků HV

10.1 Já, písnička 1 (P. Jánský)



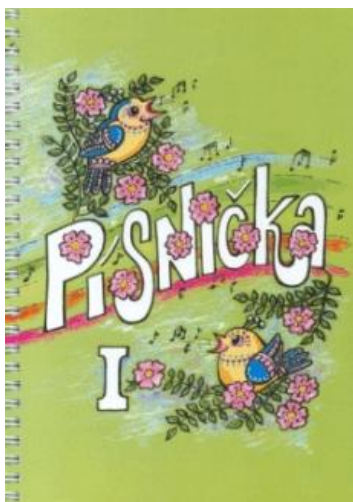
Obr. 22: Já, písnička 1

(<http://thi.uolz.to/4/1/2/41280930ae0fdcf8880e2f57903f6d0e.800x600.jpg> [vid. 27. 6. 2013])

„Zelený“ zpěvník o 120 stranách, koncipován jako doplněk k učebnicím hudební výchovy je určen pro 1. - 4. třídu ZŠ. Písňe jsou abecedně řazené a rozdělené na: Lidové (140 písni), Umělé (29 písni) a Koledy (14 písni). Písňe jsou upraveny pro zpěv a kytaru (či jiný doprovodný nástroj). Tóniny jsou voleny tak, aby k nim bylo možné zahrát na kytaru co nejpříjemnější akordický doprovod. A tak jsou pro děti, bohužel, některé položeny moc nízko – od tónu „malé a“ a učitel si je musí adekvátně transponovat. U každé písňe je vpravo nahoře napsané číslo vhodného rytmu kytarového doprovodu, které najdeme na konci zpěvníku, spolu s přehledem akordů. Zpěvník je vložen do pevné vazby a od dalších dílů barevně odlišen.

Na tento 1. díl navazují ještě další 3 svazky: „žlutá“ *Já písnička 2* (pro 5. - 9. třídu), „modrá“ *Já písnička 3* (pro střední školy) a nejmladší „červená“ *Já písnička 4* (taktéž pro SŠ, obsahující modernější a mladými dnes zpívanější písňe).

10.2 Písnička I (M. Svobodová, B. Polívka)



Obr. 23: Písnička I

(<http://pisnicka1.wz.cz/soubory/02.jpg> [vid. 27. 6. 2013])

Zpěvník o 232 stranách je určen jako doplněk k učebnicím hudební výchovy pro I. stupeň ZŠ. Lze jej ale také využít jako učební pomůcku v ZUŠ. Skládá se ze tří částí: Lidové písně (136 písní), Umělé písně (38 písní), Vánoční koledy (17 písní). Písně jsou upraveny pro zpěv, kytaru (či jiný doprovodný nástroj) a dvě zobcové flétny. Tóniny písniček jsou podle autora voleny především s ohledem na rozsah dětského hlasu a možnost snadno hrátelného kytarového doprovodu. Bohužel taktéž jako řady Já písnička jsou některé písně položeny níže, než by bylo pro děti vhodné. Seřazeny jsou písně podle abecedního pořádku. Zpěvník je svázan kroužkovou vazbou, takže se nezavírá jako běžné zpěvníky. Osobně bych ale uvítala tvrdší obálku, aby se při častější používání příliš brzy neopotřeboval. U písní je použito co nejvíce slok (např. u lidové písně Čtyři koně ve dvoře je použito 7 slok) a u některých jsou uvedeny i jiné verze textu (např. lidová Nestůjte mládenci pod okny má 3 verze textu – z Chrudimska, z Prácheňska a z Domažlicka). Součástí zpěvníku je tabulka kytarových a flétnových hmatů.

Na tento zpěvník navazuje ještě jeho 2. díl, určený pro II. stupeň ZŠ: *Písnička II*. V přehledu akordů na konci publikace jsou navíc uvedené akordy v klavírní – notové podobě.

10.3 Zazpívej si písničku (V. Macek)



Obr. 24: Zazpívej si písničku

(<http://im9.cz/iR/importprodukt-orig/793/7939d593c53204a81766fc9265892045--mmf250x250.jpg> [vid. 27. 6. 2013])

Zpěvník 81 lidových písní ve velkém formátu A4 v pevných deskách je určen spíše pro mateřské školy či maminky, které si chtějí se svými dětmi doma podle not zahrát a zazpívat. Obsahuje proto hodně barevných ilustrací. Bohužel ale chybí jakýkoli doprovod (např. pomocí akordických značek), takže lze k písním podle not zahrát pouze zpívanou melodii např. na klávesy. Písně nejsou bohužel ani nijak řazeny, ale uspořádány nahodile. Většinou se jedná o známé české „lidovky“ či zhudebnělé dětské básně. Našla jsem mezi nimi i dvě koledy. Co mě ale překvapilo; jedna náhodně nalistovaná píseň či hudební úryvek: „Vzal si sedlák selku“, které chybělo ukončení písně dvojitou taktovou čarou. Po této jsem našla ještě jednu – taktéž spíše neznámá zmelodizovaná básnička.

10.4 Budeme si zpívat: Zvěřinec (P. Novák)

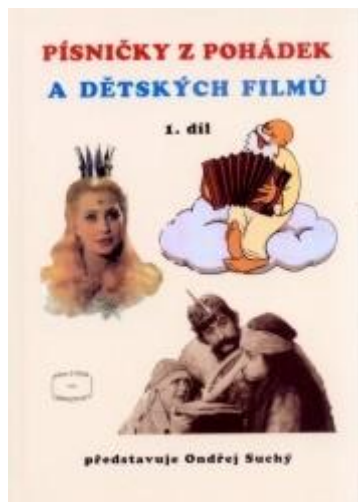


Obr. 25: Budeme si zpívat

(<http://www.pavelnovak.cz/images/75-budeme-si-booklet-1a2-orez.jpg/width/250/>
[vid. 27. 6. 2013])

Oblíbené písničky, již zesnulého, zpěváka Pavla Nováka, který za posledních 20 let svého života složil a natočil velké množství písní pro děti. I já osobně si ho pamatuji z nejednoho koncertu pro děti, jehož jsme se na I. stupni ZŠ se třídou zúčastnily a díky jemuž jsme pak Novákovy písničky s oblibou zpívaly. Na svém kontě má celkem 8 písňových celků pro děti s názvy: I - *Zvěřinec*, II - *Doktora se nebojíme*, III - *Tradice a zvyky*, IV - *Jak se máme chovat*, V - *Jak jsme přišli na svět*, VI - *Řemesla*, VII - *Výlet* a VIII - *Sport a hry*. Každý díl obsahuje rozmanité informace z prostředí, které děti obklopuje a je jim blízké. U písniček, jež jsou doplněny adekvátními veselými obrázky, nechybí kytarové značky a ke zpěvníkům lze dokoupit i MC kazety či CD.

10.5 Písničky z pohádek a dětských filmů - 1. díl (O. Suchý)



Obr. 26: Písničky z pohádek a dětských filmů 1. díl

(<http://image.srovname.cz/cz/500/1436695/gw-pisnickyy-z-pohadek-a-detskych-filmu-1-dil.jpg>
[vid. 27. 6. 2013])

Zpěvník obsahuje dětmi velmi oblíbené pohádkové a filmové písně abecedně řazené podle jednotlivých pohádek a filmů. U každého „snímku“ je v úvodu napsána jeho charakteristika, včetně autora, herců a různých zajímavostí. Taktéž nechybí fotografie - v černobílém vyobrazení. U každé písně je pak kromě autorů hudby a textu uvedený i interpret, který píseň k filmu nazpíval. Písně jsou podle mého zaznamenány do not v tóninách zpívaných v pohádkách, a tak mohou být některé akordy obtížnější, nežli základní (snadněji hratelné). V tomto 1. dílu se setkáváme i se staršími, ale zato oblíbenými pohádkami, takže děti nemusí všechny bezpečně znát. Jako příklad bych uvedla dětský film *At' žijí duchové!* či pohádku *Šíleně smutná princezna*.

Zpěvník má ještě další tři pokračování. Např. 3. díl obsahuje písně ze současnějších oblíbených pohádek *Princezna ze mlejna 1,2*.

10.6 Zpěvník (Z. Svěrák, J. Uhlíř)



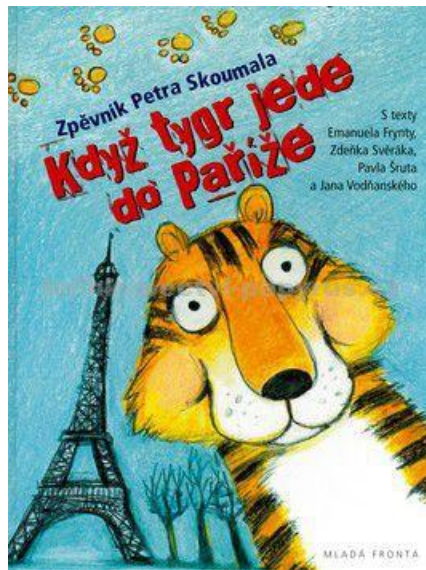
Obr. 27: Zpěvník J.Uhlíř & Z.Svěrák

(http://www.fragment.cz/picture/shop/cz/zbozi/big/v_sverak-uhlir_zpevnik-201469-01.gif [vid. 27. 6. 2013])

Největší hity Zdeňka Svěráka a Jaroslava Uhlíře jako jsou: Není nutno, Narozeninová, Mravenčí ukolébavka a další v uceleném zpěvníku, který je určený všem bez rozdílu věku a pohlaví, „především těm, co mají smysl pro humor“, jak autoři sami píší. Zpěvník obsahuje noty a akordy v ideálních tóninách ke zpěvu. Když si v něm člověk zalistuje, může ho až překvapit, které všechny nám notoricky známé písně či písně z dětských pohádek a filmů tato oblíbená dvojice složila! Jako příklad uvedu Hajný je lesa pán a Šupy dupy dup z filmu Ať žijí duchové, Strašidylko Emílek a Pasu, pasu písničky zpívané Dádou Patrasovou či hlavně dospělými oblíbené Do naší hospůdky a Ta naše hospoda.

Tomuto zpěvníku předcházely barevnější publikace s ilustracemi Vlasty Baránkové ve formátu A4: *Jaké je to asi v čudu* (2003), *Když se zamiluje kůň* (2004) a *Máme doma myš Lenku* (2006) a následovaly další dvě: *Když je pěkné počasí* (2011) a letos úplně nová *Písničky o zvířatech* (2013).

10.7 Když tygr jede do Paříže (P. Skoumal, aj.)

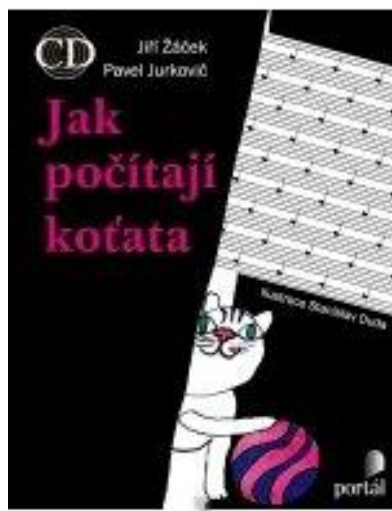


Obr. 28: Když tygr jede do Paříže

(<http://images.zbozi.cz/zbozi-images/513a2de191a222293e390000.jpg>
[vid. 27. 6. 2013])

Hudbu složil Petr Skoumal, texty písní napsali Emanuel Frynta, Petr Skoumal, Zdeněk Svěrák, Pavel Šrut a Jan Vodňanský. Zpěvník velkého formátu plný barevných ilustrací obsahuje noty s akordy 38 dětských písní. Ne všechny písně jsou známé, ale mohou i takové uvést, např.: Když jde malý bobr spát, Pět ježibab či Svěrákovy písničky z televizních večerníčků Příběhy včelích medvídků: Přátelé, chvátám a Slunce už vysouší loužičky. Písně, určené pro děti od 4 let, jsou rozdělené podle autorů textů.

10.8 Jak počítají koťata (J. Žáček, P. Jurkovič)

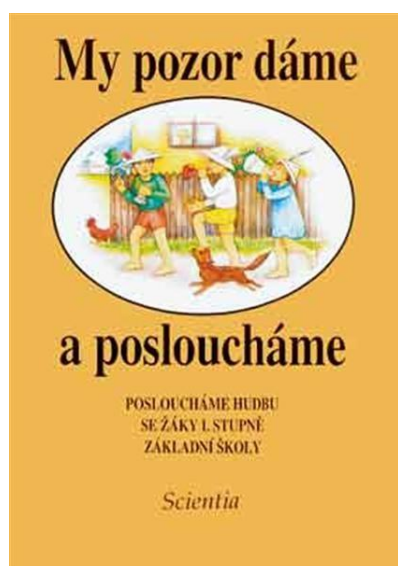


Obr. 29: Jak počítají koťata

(http://www.detske-pisnicky.cz/fotky24603/fotos/gen320/gen__vyr_162jak-pocitaji.jpg
[vid. 27. 6. 2013])

Pavel Jurkovič, hudební pedagog a skladatel, který letos oslaví své 80. narozeniny, vydal před dvěma lety knížku písniček pro děti, jež jsou vlastně zhudebněné básničky výborného spisovatele Jiřího Žáčka. Některé již známé, jiné zcela nové. Kniha je určena rodičům a pedagogům dětí předškolního a mladšího školního věku. Autor v předmluvě uvádí, že „skládat písničky pro nejmenší není vůbec snadné; omezený rozsah, jednoduchá písňová forma a tematika odpovídající věku dětí, to všechno jsou úskalí, která musí pokud možno nápaditě vzít na vědomí autor hudby i veršů.“ Zpěvník s barevnými ilustracemi a akordy je doplněný o CD, které nazpívaly dětské pěvecké sbory Pueri Gaudentes a Radost. Na první pohled, ale i poslech se můžeme přesvědčit, že tyto písničky jsou opravdu primárně určeny malým dětem a jejich hlasovému rozsahu a především také veselé a snadno zapamatovatelné! Můžu potvrdit, že věkově nejmladší turnovský dětský pěvecký sbor Karmínek při ZUŠ Turnov zahrnul nejednu písničku do svého repertoáru a děti je zpívají opravdu s potěšením. :-)

10.9 My pozor dáme a posloucháme (J. Herden)



Obr. 30: My pozor dáme a posloucháme

(<http://im9.cz/iR/importprodukt-orig/389/389fbfb7cbd0ad5ac0e89823bad8167d.jpg>
[vid. 27. 6. 2013])

Tato publikace nepatří mezi klasické zpěvníky, ale mezi učebnice hudební výchovy. Přesto jsem ji zařadila, protože ji učitel může využít jako podnětný doplněk k výuce. Knižka staví na poslechu hudebních ukávek. Vede děti od získávání elementárních zkušeností s hudebním dílem k postupnému pronikání do jeho struktury a poznání vyjadřovacích prostředků hudební řeči. Děti zpívají motivy skladeb, vytleskávají rytmus, poznávají melodie, převádějí hudbu do pohybového vyjádření atd.

Na tuto učebnici navazuje obsahově, metodicky a formou zpracování její 2. díl *My pozor dáme a nejen posloucháme* určený pro 2. stupeň ZŠ a gymnázia, ve které je vedle klasické hudby věnován prostor i hudbě populární, jazzu a folku. Od vybraných hudebních ukávek odvozuje úkoly, otázky, podněty k zamyšlení a samostatné tvořivé práci.

Závěr

Tato práce shrnuje poznatky v oblasti dětského zpěvu mladšího školního věku. Teoretická část obsahuje popis dechového, hlasového a artikulačního ústrojí lidského hlasu. Snažila jsem se srozumitelně popsat činnost orgánu, jímž sdělujeme své myšlenky a city a který se ve zpěvu uplatňuje jako hudební nástroj. Dále navazuji dětským hlasem, kde zmiňuji vývoj hlasového rozsahu dítěte, mutační období a tzv. problémové děti.

Zastávám názor, že každé dítě se může díky odbornému hlasovému vedení natolik zlepšit, že je schopné samostatného kultivovaného zpěvu. Pocházím z rodiny méně hudebně nadané matky, které hlasové vedení v dětském věku chybělo a otce, který naopak od mala zpíval a žil v hudebně rozvíjejícím prostředí. Díky němu a učitelům dětských sborů máme se sourozenci ke zpěvu kladný vztah, přestože ne všem bylo dáno do vínku vrchovaté míry hudebního nadání.

V praktické části se zaměřuji na praktická dechová, hlasová a artikulační cvičení, která dopomáhají ke kultivaci dětského hlasu a kterými se mohou učitelé na 1. stupni ZŠ inspirovat. Taktéž přikládám na ukázkou nácvik jednoduché jednohlasé a dvojhlasé písně, adekvátní věku. Poslední kapitola je věnována výběru a hodnocení dětských zpěvníků, které jsou ve školách nejčastěji používány.

Budu ráda, když tato práce poslouží jako pomocný materiál těm, kteří pracují s dětmi a nemají k hudební výchově tak velký vztah.

Seznam použité literatury:

HÁLA, B., SOVÁK, M., 1955. *Hlas - řeč - sluch* Základní věci z fonetiky a logopedie. 3.přepr. vyd. Praha: SPN.

HERDEN, J., 1994. *My pozor dáme a posloucháme*. Posloucháme hudbu se žáky I. stupně základní školy. Praha: Scientia. ISBN 80-85827-56-5.

JÁNSKÝ, P., 1995. *Já, písnička 1*. 2. přepr. vyd. Cheb: Music Cheb. ISBN 80-85925-01-X.

KADLECOVÁ M., KRYSOVÁ F., VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ J., URBÁŠKOVÁ-FIALOVÁ R., 1955. *Hlasová výchova*. Praha: SPN.

LÝSEK F., 1954. *Dětský sborový zpěv*. Praha: SPN.

LÝSEK, F. aj., 1972. *Metodika hudební výchovy v 1. - 5. ročníku základní školy*. Praha: SPN.

MACEK, V., 2010. *Zazpívej si písničku*. Lidové písničky pro nejmenší. Kladno: Macek Delta. ISBN 978-80-7351-131-9.

MAŘÍK, A., F., JONÁŠOVÁ, L., 1971. *Abeceda hlasových cvičení*. Praha: Panton.

NOVÁK, P., 1992. *Budeme si zpívat: Zvěřinec*. Písničky pro děti s doprovodem. Přerov: Elan.

PROKEŠ, Z., 2009. *Vybrané kapitoly z teorie hlasové výchovy*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-444-3.

ROKYTA, R., MAREŠOVÁ, D., TURKOVÁ, Z., 2009. *Učebnice somatologie*. Praha: Wolters Kluwer. ISBN: 978-80-7357-454-3.

ŘÍHA, J., 1979. *Sborový zpěv v hodinách hudební výchovy*. Praha: Editio Supraphon.

SOUKUP, J., 1972. *Hlas, zpěv, pěvecké umění*. Praha: Editio Supraphon.

SEDLÁK, F., 1974. *Hudební vývoj dítěte*. Analytická studie. Praha: Editio Supraphon.

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

SEDLÁK, F. aj., 1985. *Didaktika hudební výchovy I*. 2. upr. vyd. Praha: SPN.

SKOUMAL, P., aj., 2006. *Když tygr jede do Paříže*. Zpěvník Petra Skoumala. Praha: Mladá Fronta. ISBN 80-204-1346-4.

SUCHÝ, O., 1997. *Písničky z pohádek a dětských filmů I. díl*. Cheb: G + W. ISMN M-706509-06-8.

SVOBODOVÁ, M., POLÍVKA, B., 1999. *Písnička I*. Zpěvník pro I. stupeň základní školy. Praha: Cesty. ISBN 80-7181-303-6.

TICHÁ, A., 2009. *Učíme děti zpívat*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-562-2.

UHLÍŘ, J., SVĚRÁK, Z., 2008. *Zpěvník. Největší hity*. 1.vyd. Praha: Fragment. ISBN 978-80-253-0666-6.

VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, J., 1957. *Petr a Věra učí soubor zpívat*. Praha: Mladá fronta.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J., 1976. *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*. Praha: SPN.

VRCHOTOVÁ - PÁTOVÁ, J., FEDOR, V., 1963. *Dětský pěvecký soubor*. Praha: Mladá fronta.

ŽÁČEK, J., JURKOVIC, P., 2011. *Jak počítají kořata*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-789-3