



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť/Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

# **HLASOVÁ ROZCVIČKA V MATERSKEJ ŠKOLE**

**DANA KOLLÁROVÁ**

**Meno autora :** PaedDr. Dana Kollárová, PhD.

**Názov publikácie :** Hlasová rozcvička v materskej škole

**Recenzenti :** doc. PaedDr. Barbora Kováčová, PhD.  
PaedDr. Renáta Polakovičová, PhD.

**Vydavateľ :** Metodicko-pedagogické centrum

**Rok vydania :** 2014

**ISBN :** 978- 80 – 565 – 0028 - 6

# OBSAH

ÚVOD .....	4
1 TVORBA HLASU A REČI .....	5
1.1 Kultivovanie hlasového prejavu .....	7
1.1.1 Dychová technika .....	7
1.1.2 Hlasová technika .....	9
1.1.3 Artikulačná technika .....	10
1.1.4 Intonácia .....	11
1.1.5 Rytmus reči .....	13
2 HLASOVÁ HYGIENA .....	15
2.1 Hlasová hygiena učiteľa a dieťaťa .....	16
3 HLASOVÁ VÝCHOVA V MATERSKEJ ŠKOLE .....	17
3.1 Hlasová rozcvička v materskej škole .....	18
4 NÁMETY NA HLASOVÉ CVIČENIA .....	20
4.1 Dychové cvičenia .....	20
4.2 Fonačné cvičenia .....	23
4.3 Artikulačné cvičenia .....	25
4.4 Rytmické cvičenia .....	27
4.5 Text ako východisko k hlasovej rozcvičke .....	29
4.5.1 Čo robia v noci maliari .....	30
4.5.2 Naša mačka, strakatá .....	31
4.5.3 Dunčo .....	32
4.5.4 Rozprávka z balkóna .....	34
ZÁVER .....	36
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY .....	37

## ÚVOD

V materskej škole kladieme dôraz na verbálnu komunikáciu. Detskému hlasu treba venovať náležitú pozornosť, a to nielen z hľadiska dodržiavania hlasovej hygieny, ale aj techniky reči. Zdravý hlas má totiž predpoklady, že ho môžeme ďalej kultivovať. Dieťaťu v predškolskom období by sme mali primerane objasňovať, že naša tvorba hlasu a reči je podmienená dychom, resp. dýchaním a zosúladením ostatných artikulačných orgánov.

Ambíciou prvej časti publikácie je oboznámiť učiteľky s tvorbou hlasu, ktorá sa odvíja od držania tela, *dýchania* (jeho fáz), *intonácie* (fonácie), postupne prechádza k tvorbe reči, pre ktorú je príznačná *artikulácia* a *rytmus*. Súčasne, k uvedeným atribútom hlasu a reči vysvetlíme ich možnosti rozvíjania – dychovú gymnastiku, možnosti fonácie, rytmu a koordinácie artikulačných orgánov, a to pomocou konkrétnych hier a cvičení. Objasníme, ako ich možno využívať v edukačných aktivitách, v ktorých tvoria jadro jazykové a literárne činnosti. Osobitne sa nevenujeme hudobným činnostiam, pretože v oblasti hudobnej výchovy je hlasová rozcvička u nás dostatočne prepracovaná.

Druhú časť publikácie tvoria ukážky literárnych textov, ato z toho dôvodu, aby sme čitateľovi ozrejmili, ako správne postupovať pri tvorbe hlasovej rozcvičky, ktorá by mala tematicky korešpondovať s textom alebo s konkrétnym literárnym útvarom.

Cieľom publikácie, ktorá je prioritne určená učiteľkám materskej školy je upozorniť na opodstatnenosť hlasových cvičení, ktoré súvisia nielen s dodržiavaním hlasovej hygieny, ale nemenej dôležité sú pre tvorbu hlasu, pre zosúladenie fáz dýchania s oromotorikou, čo má význam z hľadiska zrozumiteľnosti reči, ktorá vplýva na významovú rovinu jazyka. Publikáciou chceme ponúknuť učiteľkám materskej školy inšpiráciu k tvorbe vlastných dychových, fonačných, artikulačných a rytmických cvičení, resp. hlasových rozcvičiek, ktoré si učiteľky môžu štruktúrovať podľa témy, resp. vlastnej literárnej alebo hudobnej ukážky, ktorá bude súčasťou ich edukačnej aktivity.

*autorka*

# 1 TVORBA HLASU A REČI

Hlas vzniká tým, že výdychový prúd sa mení v hlasovom orgáne na zvuk – fonémy (hlásky). Za pomoci artikulačných orgánov, ktorými kladieme výdychovému prúdu prekážky, meníme a určujeme kvalitu foném – vokálov (samohlásky), konsonantov (spoluhlásky). Hláska je najmenší zvukový segment, teda nedeliteľný zvuk, ktorý môže byť v podobe tónu alebo šumu. Raninec (1997) vysvetlil, že tvorbu hlasu umožnili rôzne napodobňovania zvukov prírodného prostredia hlasom, neskoršie aj pomocou hudobných nástrojov, pri súbežnom spracovaní sluchových vnemov. Úmyselné regulovanie dýchacích pohybov a hlasivkového záveru potom umožnili tvorbu hlasu.

Hlasové ústrojenstvo je uložené v hrtane. Hlasivky ležia oproti sebe a ich činnosť je ovládaná hrtanovým svalstvom. Pomocou týchto svalov sa hlasivky približujú k sebe, nadvihujú sa vpred alebo nakláňajú vzad. Priestor, ktorý vzniká medzi hlasivkami sa nazýva hlasová štrbina. Jej poloha sa mení podľa toho, či sme v pokoji, alebo rozprávame. Hlasivky sa pri rozprávaní uzatvárajú a vytvárajú hlasový záver. Musíme však rozlišovať hlas a reč. Hlas je zvukový prejav ľudí vytváraný hlasovými orgánmi. Zároveň je akustickým základom ľudskej reči a spevu. Reč je už zámerné a logické radenie zvukových prejavov (hlások), ktoré vychádzajú z presného systému konkrétnych dorozumievacích aktov, čo je podmienené jazykovým systémom a abecedným kódom.

Ľudský hlas možno považovať čiastočne za hudobný nástroj. Podmienkou dobrého hudobného nástroja je rezonancia. Slovo rezonancia pochádza z latinského slova *rezonare* a znamená odraz zvuku, počuteľnosť zvuku alebo ozvenu. Ide v nej o spoluznenie kostí, väzív, svalstva a vzduchu. Z tohto pohľadu delíme rezonanciu na hlavovú a hrudnú. Kalmárová (2003) rezonančné dutiny ľudského hlasu rozdeľuje na:

- **nadglottické** – hltan, ústna dutina, nosová a lebečné dutiny,
- **podglottické** – priedušnica, priedušky a celý hrudník.

Najdôležitejšou úlohou pri úprave hlasu zohráva ústna dutina. Zmenu tvaru ústnej dutiny môžeme vykonávať vedome, pomocou dolnej čeľuste, jazyka a pier. Touto zmenou determinujeme hlásky na samohlásky (vokály) a spoluhlásky (konsonanty).

Ak rad tónov má rovnaké akustické vlastnosti, hovoríme o hlasovom registri. Podľa Kalmárovej (2003) znie ľudský hlas v troch základných registroch:

- **v hrudnom registri** – tu väčšinou znejú hlboké tóny, hrtan je nízko položený, hlasivky sú uvoľnené a kmitajú po celej svojej dĺžke, je tu veľký rozkmit do strán,
- **v hlasovom registri** – tu znejú vyššie tóny, hrtan je položený najvyššie, hlasivky sú predĺžené, napnuté, kmitajú len ich okraje,
- **v strednom registri** – tu znejú tóny strednej výšky, vtedy je hrtan v strednej polohe.

Pri používaní hovoreného slova a pri prednášaní sa uplatňuje najmä stredný register, k tomu by sme postupne mali viesť aj deti pri kultivovaní ich hlasového prejavu.

Tvorbu reči už podmieňuje súhra tvorby hlasu a rečových orgánov. Ide o tieto tri skupiny:

- **dýchacie ústrojenstvo** – (pľúca, priedušinky, priedušky, priedušnica, hrtan, hrdelná dutina, ústna dutina a nosová dutina). Pľúca sú zdrojom vzduchového prúdu, a ten sa využíva pri tvorení zvukov ľudskej reči. Dýchacie ústroje majú nezastupiteľnú funkciu pri tvorení zvukov ľudskej reči;
- **hlasové** - Hlasové väzy nám spolu so svalstvom vytvárajú hlasivky. Hlasivky sú spojené so štítnou chrupkou a s hlasivkovými chrupkami. Môžu sa napnúť ale aj uvoľniť, môžu sa približovať aj oddaľovať, a aby mohol vzniknúť hlas musia sa k sebe priblížiť a napnúť;
- **upravujúce (modifikujúce)** - Ľudská reč môže vzniknúť až pomocou modifikačných orgánov, výdychový prúd a činnosť hlasiviek na to nestačia. Orgány, ktoré sa nachádzajú v ústnej dutine máme aktívne a pasívne. Medzi aktívne zaradujeme čapík, čeľuste, pery, jazyk. Jazyk je aj najaktívnejší a najdôležitejší artikulačný ústroj. Medzi pasívne patria zuby, d'asná a podnebie (bližšie Bujalka, 1977; Raninec, 1992).

## 1.1 KULTIVOVANIE HLASOVÉHO PREJAVU

Základným pracovným nástrojom učiteľa je ľudský hlas a reč. Svojim hlasovým a rečovým prejavom je každodenným vzorom pre deti/žiakov. Hlas učiteľa/ky by mal byť mäkký, sýty, a príjemný zároveň. To si však vyžaduje nie jednoduchú a zároveň systematickú prácu v precvičovaní dýchacích (respiračných), hlasových (fonačných) a artikulačných orgánov (oromotoriky).

### 1.1.1 Dychová technika

Dýchanie je základnou podmienkou pre tvorenie hlasu, preto by sme mali venovať pozornosť dýchacím svalom a technike dýchania. V tabuľke uvádzame, ktoré svaly sa na dýchaní podieľajú. Ak chceme docieľiť správny rečový prejav, mali by sme zaktivizovať hlavne medzirebrové svaly, brušné svaly a bránicu.

**Tabuľka 1**

**Orgány, ktoré sa podieľajú na technike hlasu a reči**

<b>Respiračné</b> (dychové cvičenia)	<b>Artikulačné</b> (článkovacie cvičenia)	<b>Fonetické</b> (zvukovo-tónové cvičenia)
dýchacie orgány	artikulačné orgány	fonetické orgány
<b>A/vdychové svaly</b>	<b>A/ pevné</b>	<b>rezonátory</b>
Bránica - Vonkajšie medzirebrové svalstvo - Šikmé svaly krku - Kývač hlavy - Najširší sval chrbta - Veľké a malé prsné svaly	Horná čeľusť Zuby Ďasná Tvrdé podnebie	Ústna dutina Nosová dutina a prínosové dutiny Hltan Nosohltan Hrtan
	<b>B/ pohyblivé</b>	
<b>B/ výdychové svaly</b>	Pery Jazyk Dolná čeľusť Mäkké podnebie s čapíkom	
Brušné svaly - Vnútorne medzirebrové svalstvo Podrebrové svaly Priečny hrudný sval		

Nasadenie hlasu sa odvíja v prvom rade od dychu. Často sa nám stáva, že sa nám nepodarí nasadiť hlas tak, ako sme si predstavovali, nečakane sa zmení. To môže byť spôsobené:

- nedostatočnou prácou brušnej steny,
- nekvalitným nádychom, čo spôsobí nevytvorenie si dostatočnej dychovej opory,
- hlasovým vypätím.

Nasadenie hlasu závisí do určitej miery aj od polohy hlavy. Tu si treba uvedomiť, že šija drží hlavu, nedrží hrdlo (bližšie Kollárová 2002). Predpokladom kvalitného hlasového prejavu je mať zvládnuté všetky tri fázy dýchania **nádych, zadržanie dychu a výdych**. Prvá fáza, ktorá je základom pre správne dýchanie je **nádych**. Pre človeka je veľmi podstatné a dôležité, aby sa dobre nadychoval, pretože pri nadbytočnom dodychovaní, môže uniknúť veľké množstvo vzduchu. Organizmus sa tak zbytočne unavuje, a tým je narušená aj kvalita hlasu (bližšie Nelešovská, 2005). Pri vdychu rozšírime brušnú a hrudnú časť rozpínaním hrudného koša až do partií kľúčnych kostí. Deti to môžeme učiť na tri doby:

- **brušná časť** – prvý impulz, robíme pomocou bránice zdvihnutím brušnej steny nad pupok,
- **bránica a rebrová časť** – nasleduje hrudné dýchanie, rozvinutím hrudníka všetkými smermi - dopredu, dozadu, nadol,
- **časť pri kľúčnych kostiach** – vdych sa zakončuje kľúčnym dýchaním nadvihnutím kľúčnych kostí a naznačením zodvihnutím ramien.

Nadychovať sa môžeme nosom, ústami, ale aj zmiešane, čiže nosom aj ústami. Hneď za nádychom nasleduje ďalšia, veľmi dôležitá časť dýchania, a tou je **zadržanie dychu**. V okamžiku zadržania dychu sa nenadychujeme a ani nevydychujeme. Súhlasne s Nelešovskou (2005) pripomíname, že tu nejde o pasivitu, ale ide tu skôr o prípravu na kvalitný a ovládateľný výdych a dodáme, že aj o správne nasadenie hlasu. Pre hlasovú techniku je to veľmi dôležité, pretože prispievame tak ku zvýšenej sústrednosti. Posledná fáza, ktorá nám nasleduje za zadržaním dychu je kvalitný a ovládateľný **výdych**. Je to posledná fáza, ktorou už tvoríme hlas. Úlohou výdychu, je vytlačiť pomocou brušnej a bránicovej časti čo najviac vzduchu. Výdych by mal byť dvojnásobne dlhší, ako nádych.



Uvedieme typy dýchania:

- **hrudné dýchanie** (kontrolovať ho môžeme tak, že hrudný kôš sa rozširuje do strán, brušná stena je vtiahnutá a bránica je pasívna);
- **bránicové dýchanie** (znaky tohto dýchania najlepšie zistíme, keď ležíme v pokoji, dych môžeme kontrolovať rukou priloženou na bruchu v úrovni bránice);
- **zmiešané dýchanie** (ide o spojenie hrudného typu s bránicovým. Ide o najvhodnejší a najviac využívaný typ dýchania. Tento typ dýchania je najúspornejší a najvýdatnejší. Ideálny je pre speváka aj pre učiteľa).

Z hľadiska cvičenia správnej dychovej techniky sa treba zamerať na skracovanie vdychovania a predlžovanie vydychovania, pretože hlasový, resp. rečový prejav sa vyznačuje skrátenejším a veľmi rýchlym vdychom a pomalým a *hospodárnym* výdychom.

### 1.1.2 Hlasová technika

Základným hlasovým orgánom sú hlasivky. Pri výdychu a vydávaní zvuku hlasivky kmitajú, teda zatvárajú sa a otvárajú. Od ich napnutia a rýchlosti kmitania sú závislé vlastnosti hlasu:

- **výška hlasu** (je daná počtom kmitov za sekundu),
- **sila hlasu** (riadi sa rozkmitaním hlasiviek v závislosti od sily a dĺžky výdychového prúdu),
- **farba hlasu** (je závislá od anatómie človeka a farba hlasu sa vekom mení, je daná počtom, výškou a silou vrchných harmonických tónov).

Z hľadiska dodržiavania hlasovej hygieny detí, by sa mal učiteľ v hlasovej technike zameriavať na dve oblasti:

- **na navodenie mäkkého hlasového začiatku** – pri mäkkom nasadení je veľmi dôležitý pocit uvoľnenosti (napr. rýchly nádech bez zadržania dychu vysloviť mami, bába a pod. Napríklad pri vokáloch dochádza k tvrdému hlasovému začiatku, preto je dobrá napríklad hra *Na slonov*, kedy deti vyjadrujú pomocou rúk slona – chytia si nos a druhou rukou predpažia – a opakujú slová po učiteľke

takým spôsobom, že dajú pred ne dohodnutú fonému, napr. *g, m, j, n* a pod. – *autor/gauto, Elena/Gelena, okno/mokno, elektika/melektrika a pod.*);

- **na rozvíjanie hlasovej zručnosti a nosnosti** (cvičenia na rezonanciu – *brumendo*). K rezonancii dochádza v dutinách nad hrtanom a pod hrtanom. Vo foniatrii poznáme dva typy rezonancie, **hlavová** a **hrudná**. Hlavová rezonancia dodáva hlasu lesk, jas a nosnosť, naopak hrudná rezonancia má vplyv na silu a farbu hlasu. Pomer týchto dvoch rezonancií ovplyvňuje kvalitu ľudského hlasu, čo do zvučnosti, tak aj do nosnosti a farebnosti. Čím vyváženejší je ich pomer, tým vyššia je aj kvalita hlasu.

Hlas učiteľa/ky by mal byť počúvateľný, zvlášť hlas učiteľky materskej školy, ktorá využíva všetky zóny komunikácie – intímnu, osobnú, sociálnu aj verejnú. Musí sa starať nielen o správnu techniku hlasu a reči detí, ale aj o vlastnú techniku a hlasovú hygienu. Napokon, aj Nelešovská (2005) pripomína, že unavené a podráždené hlasivky vydávajú chrapľavý hlas a rečník môže strácať sympatie u poslucháčov.

### 1.1.3 Artikulačná technika

Správna výslovnosť a zrozumiteľnosť rečového prejavu si vyžaduje dôslednú artikuláciu. Artikulácia je koordinovaná činnosť dýchacieho ústrojenstva, hlasového a rezonančného ústrojenstva. Na artikulácii sa teda podieľajú výdychový prúd, účasť hlasu (nemúsi byť pri konsonantoch napr. *p, t, s*), artikulačné orgány, ktorými kladieme prekážku výdychovému prúdu, a rezonančné dutiny. V súčinnosti týchto zložiek, už teda nehovoríme len o hlasovej výchove, ale aj o rečovom prejave, pretože artikulácia, resp. rečový prejav súvisí s jazykovým kódom. Artikulácia napomáha zrozumiteľnej výslovnosti rečového prejavu. Bujalka (1977) o artikulácii písal aj ako o *článkovaní*. Autor sa na ňu pozeral z týchto hľadísk:

- **zo všeobecného hľadiska** (členenie a spájanie častí alebo článkov; zreteľné vyjadrovanie myšlienok);
- **z jazykovedného hľadiska** (pohyby rečových ústrojov pri reči);
- **z hudobného hľadiska** (členenie a spájanie za sebou idúcich tónov).

Výsledkom artikulácie sú základné prvky alebo segmenty ľudskej reči - *hlásky*. Je to najmenší nedeliteľný zvuk, utvorený rečovými orgánmi. Hláska nám však môže rozlíšiť význam alebo tvar slova. Je to najmenšia zvuková jednotka, ktorá je schopná rozlišovať význam slova alebo tvaru. Podľa Palenčárovej (2003) pravidelným vlnením vznikajú tóny (v reči ich reprezentujú samohlásky), nepravidelným vlnením vznikajú šumy (spoluhlásky). V slovenčine delíme hlásky podľa pohybov artikulačných orgánov do týchto troch systémov:

- **samohlásky** (vokály) - bez prekonania prekážky výdychového artikulačného prúdu, pričom vzniká väčšinou tvrdý hlasový začiatok),
- **spoluhlásky** (konsonanty) - tvoria sa prekážkou pevných a pohyblivých artikulačných orgánov artikulačnému výdychovému prúdu, ich prienikom vznikajú zvuky a šumy,
- **dvojhásky** (diftongy) – ide o kĺzavé (legato) spojenia dvoch vokálov do jednej slabiky.

Správna artikulácia by mala byť v súlade so správnou výslovnosťou, teda ortoepickou normou.

#### 1.1.4 Intonácia

Intonácia úzko súvisí s fonáciou. Má výrazný vplyv na významovú rovinu rečového prejavu. Učiteľka by mala svojim hlasovým a rečovým prejavom dokázať deti zaujať, povzbudiť aj upokojiť. S intonáciou úzko súvisia zvukové (výrazové) prostriedky reči, ktoré sa podieľajú na modulácii artikulačného výdychového prúdu.

Zvukové prostriedky reči rozdelíme podľa toho, aké činitele sa na modulácii artikulačného výdychového prúdu podieľajú. Ich vnútorné členenie vyjadrujeme graficky takto:

## Tabuľka 2

### Modulácia artikulačného prúdu

Časová	Silová	Tónová
pauza tempo rytmus kvantita	intenzita hlasu dôraz prízvuk emfáza	hlasový register melódia

Z hľadiska rozsahu našej publikácie sa nebudeme všetkým suprasegmentálnym javom venovať, ale upozorníme len na tie, s ktorými môžeme pracovať s deťmi predškolského veku.

**Melódia** (sústrediť sa na klesavú melódiu, aby si dieťa uvedomilo koniec výpovede, resp. koniec vety, po ktorej nasleduje nádych, prípadne, aby dokázalo rozlíšiť koniec rečového prejavu iných detí pri rešpektovaní komunikačných pravidiel).

**Dôraz** (dôraz si môžu deti uvedomovať pri rečovom prejave, ktorý je zameraný na prejavovanie emócií – *Prepáč! Prečo si to urobil? Pod'me von!*).

**Pauza** (alebo ju nazývame aj prestávkou v rečovom prejave. Úzko súvisí s dychom, hlavne so zadržaním dychu. Mali by sme deti viesť pri práci s piesňou a básňou k funkčnému narábaniu s pauzou, teda k logickej pauze, nie fyziologickej. Fyziologickou pauzou nazývame to, ak sa dieťa potrebuje nadýchnuť v strede slova alebo vety len preto, že nestačí s dychom. To môže narušiť významovú a kontextovú rovinu rečového prejavu. Funkčnou (logickou) pauzou nazývame to, ak chceme, aby bol rečový prejav zrozumiteľný. V súvislosti s funkčnou pauzou môžeme v estetickú (umeleckú) rovine, napríklad v prednese hovoriť aj o emfatickej pauze, ak chceme zdôrazniť účinok nášho prejavu.

**Tempo reči** (ide rýchlota rečového prejavu. Deti majú sklon k rýchlemu rečovému prejavu, ktorý je niekedy nezrozumiteľný. Je to väčšinou z toho dôvodu, že nie je ešte dostatočne zvládnutá oromotorika a artikulačné orgány nestíhajú klásť prekážky výdychovému prúdu vzhľadom k zvolenému tempu. Tempo reči ovplyvňuje kvalitu výslovnosti, a tá následne presnosť a zrozumiteľnosť obsahu. Učitelia v dôsledku časového stresu často hovoria rýchlo. Tempo rečového prejavu (príliš pomalé, ale aj príliš rýchle) môže vplývať aj klímu triedy, a to nepriaznivo. V súlade s Gavorom (2003) pripomenieme, že zmena tempa reči je dôležitý dramatický nástroj učiteľov, ktorý slúži

na zvýraznenie alebo upozornenie v jeho výpovedi. Zruční učitelia dokážu pružne a dômyselne využívať rôznu rýchlosť reči, teda aj jej náhle zmeny (agogiku).

### 1.1.5 Rytmus reči

Deti treba viesť k tomu, že reč by nemala byť monotónnou. Mala by sme dokázať pravidelne striedať intonačné prvky. Rytmus je prítomný v každom rečovom prejave a vďaka nemu môžeme ozvláštniť náš prejav. Musíme poukázať na útvary detského slovesného folklóru – vyčítanky, riekanky, rečovanky, rapotanky, vysmievanky a i., kde jadro všetkých riekaniak tvorí rytmus. Rytmus je pre deti veľmi dôležitý a potrebný, aj preto že je pre nich prirodzený a pôsobí na psychofyzické uvoľnenie. Rytmus pri rečovom prejave s deťmi môžeme rozvíjať v súčinnosti s pohybovým prejavom (krokové variácie, hra na telo, hra na ľahkoovládateľné rytmické nástroje a pod.). Takýmito cvičeniami uskutočňujeme výchovu k rytmu (rytmiku). Súčasťou rytmiky sú:

- **rytmické cvičenia** (hra s rýmom a rytmom v slovách – slabikovanie);
- **priestorové cvičenia** (hry na zmeny smeru, tvaru, pohybu a priestorových dráh);
- **hudobné hry** (odporúčame zaraďovať hudobno-pohybové hry a cvičenia a permanentnú prácu s útvarmi detského slovesného folklóru, hru na Orffov inštrumentár).

Rytmika v edukácii by nemala byť cieľom, ale prostriedkom. Môžeme ňou rozvíjať:

- **rytmické cítenie** – pohybom aj rečou,
- **reč a rečové ústrojenstvo** (dýchanie, fonácia, artikulácia, zmysel pre rytmus v slove a slov),
- **synchronizáciu hemisfér** (súčasne je zapojených viacero kognitívnych a psychomotorických funkcií),
- **zmysel pre prácu so slovom a pohybom** (v prepojení všetkých komponentov gramotnosti),
- **uvoľniť psychofyzické napätie** (zbaviť sa strachu pri nadobúdaní elementárnej gramotnosti),

- **motiváciu kučeniu** (tešiť sa z objavovania jazykových súvislostí čítanej a písanej reči),
- **poriadok a precíznosť** (aj neskôr v čitateľských a pisateľských zručnostiach, vôľu zlepšovať svoj čitateľský a ortografický prejav).
- **tvorivosť a schopnosť improvizovať** a nebáť sa experimentovať so slovom (hľadať a objavovať, porovnávať a priradovať nové slovné spojenia, vymýšľať situácie, v akých prečítaná veta mohla byť vyslovená),
- **priestorovú orientáciu a skupinovú citlivosť** (pri aktivitách, resp. rytmických slovo-hudobno-pohybových hrách v priestore triedy),
- **prebudiť u žiakov záujem o pohybové aktivity** (môžu na nich stavať ďalšie športové aktivity podľa záujmov).

A čo považujeme za dôležité, že rytmika vytvára možnosť pre budovanie modulačných faktorov reči v neskoršom veku. Podmienkou však je, že bude zaradovaná systematicky.

## 2 HLASOVÁ HYGIENA

V súvislosti s hlasom a jeho tvorbou, treba upozorniť aj na hlasovú hygienu, teda starostlivosť o hlas. Učiteľka materskej školy by sa rovnako mala starať o svoj hlas, ako aj o hygienu hlasu detí. Určite by sme sa nemali zdržiavať v prašnom a zadymenom prostredí, v miestnostiach, kde sa nachádza príliš suchý vzduch, ktorý nás môže dráždiť na kašeľ, a taktiež v miestnostiach, kde nie sú dobré akustické podmienky. Ak nie je vhodná akustika, dieťa môže stratiť záujem počúvať. Z hľadiska hlasovej hygieny je dôležité dodržiavať:

- **ovládať techniku dýchania** (hlas oprieť o dych, aby v okolí hlasiviek nevznikol prebytočný tlak vzduchu – napr. ako pri vokáloch),
- **mať uvoľnené hrdlo** (hlas vychádza z bránice, nie z hrdla),
- **poznať základnú hlasovú polohu** (hlas tvorme najprirodzenejšie a uvoľnene, bez násilia),
- **vedieť používať rezonančné priestory** (hlas nadobudne farebnosť). Učiť deti rezonanciu v maske (v dutinách) je dôležité. V hudobnej výchove je to známe brumendo, v ktorom sú pery voľne priložené k sebe, bez napätia a hlas je posadený v rezonátoroch (dutinách). Pri nesprávnej rezonancii sa dopúšťame týchto chýb: prifarbuje ju hrdelnou rezonanciou, alebo príliš otvárame hrdlo, prípadne máme stiahnuté hrdlo.
- **venovať pozornosť mäkkému hlasovému začiatku** (šetrí naše hlasivky), teda snažíme sa hlasivky rozkmitať pomaly, a nie rázne. Tvrdý hlasový začiatok je nielen neestetický, ale hlavne škodí (bližšie Kollárová 2002).

V neposlednom rade treba pripomenúť, že hlasivkám prospieva psychická aj fyzická pohoda, dodržiavanie správnej životosprávy, vykonávanie pohybovej aktivity, dostatočný časový priestor na oddych, spánok, teda regenerácia celého tela. Ak nemáme žiaden stres, pracovné napätie alebo myšlienky, ktoré stres a napätie vyvolávajú, náš hlas je melodickejší, má plnšie zafarbenie a je príjemnejší na počúvanie.

## 2.2 HLASOVÁ HYGIENA UČITEĽA A DIEŤAŤA

Hlas je v edukačnom prostredí najdôležitejším edukačným prostriedkom, preto by si zaslúžil náležitú pozornosť, starostlivosť a hygienu. Učiteľka materskej školy by mala poznať, ovládať a rešpektovať zásady hlasovej hygieny, aby predišla poruchám hlasu a nesprávnym návykom (svojho hlasu, aj hlasovým poruchám detí). Základnými zásadami hlasovej hygieny sú:

- ***používanie mäkkého hlasového začiatku,***
- ***vedomá a práca s dychom,***
- ***funkčné a zároveň ekonomické narábanie s pauzou.***

Medzi sekundárne zásady hlasovej hygieny patria: *hovoríť vo vyvetranej miestnosti, nekričať, nepoužívať tvrdý hlasový začiatok, neodkašľiavať si naprázdno a silou, nešepkať, nekričať, robiť si pauzy v rečovom prejave, nepiť studené nápoje, nezdržiavať sa v prašnom a zadymenom prostredí.*

Godin a Palovčík (1957) už dávno zdôrazňovali to, aké dôležité je chrániť detský hlas. Podľa nich deti pri hovorení robia najčastejšie chyby tým, že používajú tvrdý hlasový začiatok, prepínajú svoje hlasivky kričaním. Autori vtedy dokázali, že ak učiteľ v triede rozpráva príliš nahlas, robia to aj deti. Učiteľka by tiež od detí za žiadnych okolností nemala vyžadovať, aby prepínali svoje hlasivky. Dieťa by malo rozprávať prirodzene, nenásilne, jasne artikulovať bez zvyšovania hlasu, ale taktiež nie šeptom. Ak sa dieťa naučí nehygienicky zaobchádzať so svojim hlasom, prenáša si to aj do dospelosti. Učiteľka by si mala všímať a rozoznať, prirodzenú hlasovú polohu detí. Mala by ich viesť k správne dýchaniu, a to aj v rečovom prejave. Hlasu teda rozhodne prispieva otužovanie, reč v primeranej sile, hlasové cvičenia, spev, spánok a správna životospráva.

Každá učiteľka materskej školy by mala poznať svoju prirodzenú hlasovú polohu. Navyše, počúvanie učiteľky by malo byť pre deti *estetickým zážitkom*. Musíme však konštatovať, že máme v praxi aj také učiteľky, ktoré nedokážu deťom prečítať rozprávku takým spôsobom, aby funkčne využívali výrazové prostriedky reči a dieťa malo estetický zážitok. Vyžaduje si to cit pre využívanie suprasegmentálnych javov, ktoré dokážu ozvláštniť rečový prejav a zároveň umocniť tým jeho významovú a kontextovú rovinu.



### 3 HLASOVÁ VÝCHOVA V MATERSKEJ ŠKOLE

Problematika hlasovej výchovy v edukácii je u nás dostatočne prepracovaná, ale len v oblasti hudobnej výchovy, konkrétne v oblasti výchovy spevákov. Čerpať z týchto dobrých skúseností má význam aj pri práci s rečou a hlasom dieťaťa v edukačnom prostredí, a to najmä v oblasti jazykovej, literárnej a hudobnej výchovy.

Hlasoví pedagógovia si tieto nedostatky uvedomovali už dávno a snažili sa presadiť to, aby každý učiteľ si urobil pred začiatkom práce s deťmi hlasovú rozcvičku kvôli hygiene nielen svojho hlasu, ale aj hlasu dieťaťa. Ved' aj tu platí zásada, podobne ako pri speve, že ak chceme s nástrojom (v našom prípade s hlasom) pracovať, musíme ho na to adekvátne pripraviť. Podobne, ako je to aj v športe, ak chce športovec podať výkon, musí si dôkladne precvičiť svalové skupiny. Pri tvorbe hlasu a reči pracujeme tiež so svalmi – mimickými, dýchacími, s hlasivkami a bránicou. Aj preto je snahou tejto publikácie predložiť niekoľko námetov na hlasové cvičenia a hlasové rozcvičky. Chceme, aby tieto rozcvičky neboli iba súčasťou edukačných aktivít, ktorými plníme ciele hudobnej výchovy, ale aby ich učiteľky využívali najmä tam, kde je hlas dieťaťa najviac zaťažovaný, teda pri plnení cieľov jazykovej výchovy alebo literárnej výchovy.

Počas pozorovania pedagogickej praxe v materskej škole sme často svedkami neodborného zaobchádzania učiteľiek s detským hlasom, čoho dôsledkom môže byť niekedy aj poškodenie hlasových orgánov dieťaťa. Systematickým využívaním hlasových rozcvičiek sa nám môže dariť nielen predchádzať hlasovým poruchám, ale aj kultivovať detský hlas a ich rečový prejav. Hlasová rozcvička by mala mať určite svoje opodstatnenie v úvode edukačných aktivít, ktoré sú zamerané na spevácke činnosti, literárne činnosti a určite jazykové aktivity. Tichá (2005) uvádza, že proporcie detskej postavy v tomto veku a krátke hlasivky spôsobujú, že hlas dieťaťa znie hlasne, prenikavo, niekedy až ostro, pretože rezonuje v priestoroch hlavy, než v drobnej hrudi. Odborníci už dávno poukazovali na nárast porúch hlasu u detí v súvislosti s nesprávnym používaním hlasu. Ak záleží rodičom a učiteľom na zdravom vývine detského hlasu, je potrebné vedieť sa vyhnúť podnetom, ktoré by mohli byť príčinou negatívneho hlasového prejavu dieťaťa a vedieť usmerňovať ich návyky. Od najmladších detí kultivujeme v materskej škole ich pohybové vyjadrenie, hudobno-inštrumentálne

vyjadrenie, malo by byť teda samozrejmosťou, že by sme mali kultivovať aj ich hlasové a rečové vyjadrovanie. V konečnom dôsledku ide tiež o nácvik správneho pohybu, resp. koordináciu artikulačných orgánov. Takáto súhra však môže nastať vtedy, ak je dieťa uvoľnené. V tomto procese je dôležité pracovať s predstavivosťou, aby pochopili správne a nesprávne tvorenie hlasu, napríklad tvrdý (*keď nás niekto udrie*) a mäkký (*keď nás niekto pohladí*) hlasový začiatok. Rovnako sa môžu deti učiť, aký charakter má rečový prejav podľa dynamiky, alebo intonácie hlasu (*keď ma niekto prosí, keď mi niekto rozkazuje*). Treba však povedať, že podariť sa nám to môže jedine v tom prípade, že učiteľka dokáže dieťa svojim hlasovým a rečovým vcíteným prejavom tak motivovať, aby sama dokázala vyvolať u detí predstavu situácie, role (bližšie Kollárová, 2013).

### 3.1 HLASOVÁ ROZCVIČKA V MATERSKEJ ŠKOLE

Správne a dobre rozprávať znamená nielen dobre dýchať, ale aj správne držať telo. Ovplyvňuje to kvalitu tvorby nášho hlasu, uvoľnenosť rečového prejavu súvisí s dýchaním a celkovým psychofyzickým uvoľnením. Často sme v svedkami toho, že deti pri rečovom akte v stoja prenášajú ťažisko, nemajú uvoľnené ramená, prípadne v sede sú veľmi v predklone, čím bránia správne hlbokému nádychu. Nesprávne dýchanie môže byť spojené i s krčovitosťou, neprirodzenosťou, prílišnou snaživosťou. Dôsledkom toho dochádza k plytkému dýchaniu a v slovnom prejave sa potom vyskytnú mnohé fyziologické (potreba nadýchnuť sa a vytvoriť si dychovú oporu napr. v strede slova alebo vety), a nie logické pauzy (vychádzajúce z myšlienkového výstavby). Slovný prejav môže byť tým obsahovo narušený, dokonca aj nefunkčný. Týmto uvedeným negatívam vieme predchádzať aj systematickým zaradovaním hlasových rozcvičiek do edukačných aktivít, v ktorých je dominantné slovo, alebo spev.

Hlasová rozcvička by mala pozostávať s *dychových, fonačných, artikulačných a rytmických cvičení*, považujeme ju za nevyhnutný krok z hľadiska hlasovej hygieny detského hlasu, ale zároveň je to významný krok k správnej technike hlasu a reči. V odbornej literatúre z oblasti jazykovej, literárnej, hudobnej výchovy pre materské školy a v odbornej literatúre z oblasti logopédie nájdeme spomínané cvičenia, ale sú

skôr izolovane, preto chceme ponúknuť touto publikáciou, ako môže učiteľka materskej školy štruktúrovať hlasovú rozcvičku vzhľadom k textu (literárnemu alebo textu piesne). Podmienkou tvorby hlasovej rozcvičky je pracovať v priestore, cvičenia by mali korešpondovať s témou, v zostave cvičení treba pozeráť na to, aké javy treba precvičiť (predlžovanie výdychového prúdu, pre artikulačné cvičenie si môžeme zvoliť slová z textu, v ktorých sa vyskytujú ťažšie slabikotvorné skupiny, prípadne slová na správne dodržiavanie kvantity hlások a pod.), a to vždy v závislosti od textu a témy, resp. obsahu vzdelávania. Podmienkou všetkých cvičení je, že by sme mali pracovať s využitím obrazotvornosti. Cieľom hlasovej a rečovej výchovy je systematické komplexné rozvíjanie psychosomatického predpokladu hlasového a rečového prejavu, a to nielen smerom ku komunikatívnosti rečového prejavu, ale celkovej modulácie a kultivácie rečového prejavu.

Uvedené cvičenia, z ktorých má pozostávať hlasová rozcvička, sa nepraktizujú náhodne a samostatne, ale vždy s ohľadom na tému, text. Hlasová rozcvička by mala byť zaradená v úvode edukačnej aktivity, odporúčame max 4-6 min. Mala by byť motivovaná, aby z nej dieťa cítilo zážitok a uskutočňovať by sa mala v priestore. Dieťa by nemalo spozorovať, kedy sa skončilo, a kedy začalo ďalšie cvičenie. Tento prístup sa nám môže podariť, ak bude učiteľka v rámci motivácie vstupovať do role. Hlasová rozcvička by mala byť súčasťou edukačných aktivít, ktorých základ budú tvoriť jazykové, literárne alebo hudobné činnosti (prevažne spevácke alebo hudobno-pohybové činnosti).

## 4 NÁMETY NA HLASOVÉ CVIČENIA

### 4.1 DYCHOVÉ CVIČENIA

Pri dychových cvičeniach dbáme na správne dodržiavanie všetkých fáz dýchania. Sú vhodné do úvodnej časti edukačnej aktivity, aj ako motivácia. Učiteľka si podľa témy a cieľov môže zvoliť vlastnú motiváciu variantov dychových cvičení. Uvádžame niekoľko námetov pre inšpiráciu. Dychové cvičenia treba striedať kvôli dychovej gymnastike. Nemôžeme sa zameriavať len na predlžovanie výdychového prúdu, prípadne len na nácvik tichého a správneho nádychu. Dôležité je systematicky robiť s deťmi **dychovú gymnastiku** – môžu to byť cvičenia na tichý a pomalý nádych, na hlboký nádych, na zadržovanie dychu (*aby sa naučili deti hospodáriť s dychom a zároveň vytvárať si dostatočnú dychovú oporu*), na predlžovanie výdychového prúdu, na dýchanie spojené s fonáciou, dýchanie spojené s pohybom, rytmické dýchanie a pod. Keďže dychové cvičenia sú kľúčové v hlasovej výchove a technike reči, budeme im venovať väčšiu pozornosť, než ostatným cvičeniam. Uvedieme niekoľko príkladov:

#### ❖ **dychové cvičenia s dôrazom na nádych**

- **na balkóne voniam kvety** (hlboký tichý nádych a výdych, cvičenie môžeme variať aj so zadržaním dychu, čomu môžeme pomôcť motiváciou – na kvietku je včela, zadržíme dych, postupne vydýchame);
- **hrám sa s nafúkaným balónom** (nafúkam si imaginárny balón, pričom sa sústredím na hlboký nádych a silu výdychového prúdu. Pohrávam sa prostredníctvom striedavého nádychu a silou výdychu s nafúkaným imaginárnym balónom nad hlavou tak, aby mi nespadol);
- **fúkam balón** (vyberiem z vrečka imaginárny balón a snažím sa ho nafúkať na dva – trikrát, pričom sa sústredíme na silu a dĺžku výdychového prúdu, následne môžeme z nafúkaného balóna vzduch vypúšťať, čo môžeme spojiť s fonáciou – buď vyjadríme, že sme balón pustili a víri nám po miestnosti s vydávaním zvuku, alebo pomaly, prostredníctvom ukazovákov a palcov pomaly vzduch vypúšťame s tým, že zároveň vyjadrujeme piskľavý zvuk, a to v neurčitom tempe a rytme, pričom dbáme na to, aby deti nepravidelne zadržovali, resp. prerušovali výdychový prúd spojený s fonáciou);

- ***fňukanie po bitke*** (krátky, prerušovaný nádych - napríklad 3 nádychy a potom výdych);
  
- ❖ **dychové cvičenia s dôrazom na zadržanie dychu**
  - ***plávanie*** (deti vyjadrujú pohybom plávanie, pritom sa sústredia na pravidelné dýchanie, napríklad 2 doby nádych, 2 doby zadržať dych a 3 doby výdych – niekoľkokrát opakovať),
  - ***bitkár v bitke*** (bitkár sa nadýchne, ako by chcel niekoho udrieť, zadrží dych a rozhodne sa, že to neurobí, vydýchne),
  - ***tajomné prikrádanie*** (môže byť spojené s pohybom – dôraz je kladený na tichý nádych a výdych, prípadne nádych, zadržanie dychu pri počutí neznámych zvukov a výdych);
  
- ❖ **dychové cvičenia s dôrazom na výdychový prúd a jeho predlžovanie**
  - ***lopta spadla na kaktus*** (nádych a slabý, predlžovaný výdych);
  - ***na bicykli nám fučí plášť na kolese*** (nádych a predlžovaný výdych, môžeme motivovať tým, že keď si sadneme na bicykel, bude fučanie silnejšie);
  
- ❖ **dychové cvičenia s dôrazom na silu a dĺžku výdychového prúdu**
  - ***vietor*** (sme vietor – silný, slabý, skôr sa sústredíme na dynamiky výdychového prúdu, toto cvičenie môžeme robiť aj so sprievodnými pohybmi);
  - ***bublifuk*** (fúkame imaginárny bublifuk, striedavo robíme malé a veľké bubliny. Tu upozorníme deti na silu výdychového prúdu a na to, aby si uvedomili, čo robia malú, alebo veľkú bublinu – krátky a dlhý výdych);
  - ***studené ruky*** (spojíme si dlane tesne pred ústami, nádych a výdychom s pootvorenými ústami si zohrievame studené ruky – môže ísť o plynulý výdych, prípadne prerušovaný a so silou výdychového prúdu, čím si aktivizujeme bránicu, ktorá je dôležitá pre fonáciu);

### ❖ **dychové cvičenia so zapojením artikulačných orgánov**

- **štípanie cibule** (nádych s pootvorenými ústami, prípadne sprevádzaný prekážkou výdychového prúdu jazykom a vrchnej pery, alebo slabým udieraním prstov o pery, silný a hlasný výdych);
- **dážď'** (nádych a pri zadržaní dyhu otvoriť ústa a vyjadrovať spojením pier kvapkanie dažďových kvapiek, výdych. Môžeme obmieňať napríklad rytmus, dynamiku a tempo. Na rozvíjanie pozornosti a sluchového vnímania môžeme podobné cvičenie robiť súčasne dve skupiny, ktoré vyjadrujú inú rytmickú stopu.);

### ❖ **dychové cvičenia spojené s fonáciou**

- **indiáni** (nádych a udieranie o ústa počas výdychu so zapojením fonácie, pričom si môžeme vymýšľať rozmanité rytmické variácie, prípadne melodické variácie napríklad podľa kmeňov);
- **pristáva lietadlo** (dychové cvičenie spojené s fonáciou a zamerané na predlžovanie výdychového prúdu, zároveň na prácu s dynamikou. Tiež môžeme dieťa naučiť chápať súvislosti - kedy sa približuje, prípadne vzd'ahuje podľa zvuku.);
- **mačka prosí o mlieko** (nádych, a na slovo „mňau“ v rozličnej dĺžke výdych, pričom zapojíme fonáciu v rozsahu a1 – c1);

Ich variantom sú dychové cvičenia na predlžovanie výdychového prúdu spojené s fonáciou. Môže ísť o tieto námety pri motivácii k cvičeniam: *bzukot včely, auto trúbi, koza méka, kura pípa, myš piští, hrniec píska* a podobne.

### ❖ **dychové cvičenia na predlžovanie výdychového prúdu textom**

- **Vodník Vovo okolo vody vodí volov** (deti môžu chodiť sprievodným slovom obvodom kruhu, pričom slovo = krok, ale sústredíme sa skôr na nádych a na to, aby sa im podarila celá veta povedať na jeden výdych);
- **Zvrtla sa vrtuľa, vrtuľa vrtká, udrela do krku kamaráta krtka** (ide zároveň o jazykolam pre rozcvičenie artikulačných orgánov, pričom odporúčame pomáhať si pohybovým vyjadrením podľa nápadov detí);

- ***Tramtaratam, ja rád rátam,  
treba k tomu prstov desať!***

***Preto musím opatrne : píliť, rezať, rúbať, tesáť.***

***Tramtaratam, ja rád rátam – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10!*** (Feldek, 1982).

Pri každom z nich platí, pokúsiť sa povedať čo najviac slov/veršov jedným výdychom. Podobne môžeme pracovať so známou riekankou *Orie, orie, orie Ján*.

#### ❖ **dychové cvičenia na aktivizáciu bránice**

- ✓ ***zajko hopká*** (nádych a vyjadrovanie skákanie zajaca slovami hop-hop, pričom obmieňame temporytmus);
- ✓ ***kladivo*** (podobne, ako predchádzajúce cvičenie, pričom sa sústreďíme na nádych silný a prerušovaný výdych s fonáciou klop-klop);
- ✓ ***šteká pes*** (nádych a vyjadrovať štekánie malého a veľkého psa slovami hav-hav, pričom obmieňame melódiu, prípadne tempo, dynamiku podľa toho, či ide o veľkého, alebo malého psa, prípadne, či prosí, alebo sa hnevá);

Ak by sme chceli presne deťom zaznamenať rytmické modely dychového cvičenia, odporúčame využívať značky typu – *veľké a malé húsky, žabky, kocky, krúžky* a podobne.

## 4.2 FONAČNÉ CVIČENIA

Pri fonačných cvičeniach by sme mali dbať na správne nasadenie hlasu a jeho postupné rozozvučanie, teda na mäkký hlasový začiatok. Preto volíme cvičenia, ktoré sa začínajú na spoluhlásky najlepšie na *g, b, m, j, n*.

- ***bacil skáče*** (melodicky vyjadriť skákanie bac – bac , pričom môžeme zvoliť stúpajúcu alebo klesajúcu melódiu v rozmedzí d1 – a1);
- ***baletka tancuje*** (vyjadrovať terciu slabikami na-na, ktorú môžeme po poltónoch zvyšovať, alebo intonačne klesať);

- **paradajka** (motiváciou – *z balkóna nám vypadla paradajka a rozpučila sa* – vyjadríme výšku a dĺžku tónu aj podľa poschodia, aj so záverečným dopadom, pričom si deti vymyslia rozmanité zvuky rozpučenia paradajky);
- **basa hrá** (udržanie fonácie na jednom tóne – brááám, bráááám, podobne to môže byť aj tanec medveďa – bruum, bruum);
- **klbko** (cvičenie môže byť motivované tým, že *babke sa odkotúlalo klbko a vykrikla: jéééj, jóóój, júúúj*);
- **zub** (podobne to môže byť aj vyjadrenie bolesti zubu, ale s krátkym výdychom a rýchlym a krátkym nádychom – jaj, joj, juj);
- **hojdačka** (vyjadrenie hojdania pohupmi a slovami zároveň – hojda, najlepšie v klesajúcej tercii);
- **motor** (vyjadrenie štartovanie *brmm* - auta, kosačky, motorovej píly, pričom možno pracovať s variantom, či štartujeme na prvýkrát, alebo sa nám nedarí, tak až na tretíkrát naštartujeme);

❖ **cvičenia na jednom tóne** (s dôrazom na hlasovú rezonanciu)

- keď neposlúcham: mama bi ma (mamabima – niekoľkokrát za plynule za sebou);
- volili voly (volilivoly); budík budí (budíkbudí); malá nula (malánula); maco má macesky (macomámacesky);
- Bublina, bublila bum-bum-bum;
- Magnet má magnetku;
- Makovica Milica;
- Mandarinka Rinka.
- Náš námorník Noe  
má nápady nové.  
Nugát, nožnice noty a nože,  
nudu ten nepozná  
nudiť sa nemôže.

Uvedené fonačné cvičenia na jednom tóne môžu byť spájané s dychovými alebo rytmickými cvičeniami, niektoré aj s artikulačnými cvičeniami. Väčší účinok týchto cvičení na rozozvučanie hlasu, resp. rezonanciu docielime motivovaním napr.



hovorením do dlaní, ktoré máme tesne pred ústami, alebo hovorením „do steny“. Tak dokážu deti lepšie regulovať silu hlasu.

### 4.3 ARTIKULAČNÉ CVIČENIA

Podstatou artikulačných cvičení je uvoľniť oromotoriku, teda artikulačné orgány (pery, jazyk). Aj preto odporúčame v ich úvode zaradiť uvoľňovacie cvičenia typu – mláskanie, olizovanie a pod. Aj tieto cvičenia by mali byť motivované, aby deti chceli do týchto imaginárnych rolí alebo situácií vstúpiť.

#### ❖ uvoľňovacie cvičenia

- mláskanie, lízanie zmrzliny (čokoládovej, citrónovej – pričom meníme aj mimiku), lízanky, fúkanie pierka, silné fúkanie balóna, vytvorenie bubliny zo žuvačky a prasknutie, žuvanie žuvačky a pod.

#### ❖ cvičenia na aktivizáciu pier a jazyka

- Varila varecha;
- Malvica – Malvička;
- Majolika lika-lika;
- Jedľa jedlá;
- Múčni murár múkou múr;
- Mňauká mačka Mňauka;
- Uršul'a šľahala v Šali šľahačku;
- Bocian bodol bobuľu;
- Bobuľa – kecuľa;
- Beží Beta blízko plotu;
- Vilo volá vílu z kola;
- Vodník Vovo okolo vody vodí volov;
- Malá Maňa mala málo masla;

- Teta Beta Nemecká priletela z Nemecka;
- Lojzko líže lízanku;
- Krabica sa celá prekoprcla;
- Šašo, čo ti šiší? Šašo šepce šušušu, šišiši, šešeše, šošošo;
- Denisu mrazí zmrzlina;
- Osol svieti;
- Zakukala kukulienka Kubkovi pri kolienkach;
- Lentilky lenivé, leňošia, ležia.

Podstatou uvedených artikulačných cvičení je snažiť sa slovné spojenia alebo vety vyslovovať čo najrýchlejšie a artikulačne najpresnejšie, a to viackrát za sebou. Dbáme na dodržiavanie kvantity hlások pri plynulosti slovného prejavu, mäkkosť spoluhlások a slabík, na správne dýchanie.

#### ❖ **verše na precvičovanie niektorých hlások a ťažších slabikotvorných skupín**

- Krtko Rudko hrabal hrudku,  
tvrdú hrudku z hrudy.  
Krtko Rudko prekopčne  
tvrdú hrudku z hrudy.
- Stretol capko capka,  
spravili si vrátka.  
Vrzgali tie vrátka,  
vraveli kozliatka.
- Veršuje Vierka verše  
a verše kričia: Krajšie!  
Verš, verš, verš  
z veršíka je verš.
- Osol oslovil oslicu,  
tú oslicu Alicu.

Alica sa usmiala,  
osla sa už nebála.

- Maliar menom Malíček,  
namaľoval malíček.  
Machuľa to bola malá,  
malá moľa sa mu smiala.

Artikulačnými cvičeniami môžu byť aj verše z rozmanitých literárnych textov, ak si ich povieme tým spôsobom, že si vložíme ceruzku (alebo malíček) po dĺžka medzi zuby.

#### 4.4 RYTMICKÉ CVIČENIA

Rytmické cvičenia sa najčastejšie realizujú súčasne s dychovými, fonačnými a artikulačnými cvičeniami, teda už s hovoreným slovom, nielen hláskami, alebo slabikami. Rytmus a rytmické motívy volíme podľa slabík, zvukov, dĺžky hlások, dôrazu, resp. vetného prízvuku. Odporúčame využívať pri nich:

- ľahkoovládateľné hudobné nástroje (Orffov inštrumentár),
- hru na tele (tlieskanie, plieskanie, dupanie),
- hru s predmetmi (ťukanie ceruzkou o iný predmet a pod.).

Môžeme ich robiť individuálne, pričom sa budú deti rytmicky dopĺňať (v prejave nadväzovať na seba), alebo môžeme hovoriť celá skupina. Deti môžu vytlieskavať napríklad svoje meno v základnom tvare a hneď odvodenú zdrobneninu mena:

**Príklad:**

- *ľavou rukou plesknúť o stehno : Han-ka,*
- *pravou rukou plesknúť o stehno : Ha-nič-ka.*

Slová a rytmické celky si vyberáme z literárnych textov, alebo vychádzame z témy. Je vhodné v jednom rytmickom úseku súčasne s hovoreným prejavom zapájať aj kombinácie hry na tele.

**Príklad:** Vytlieskavať a dupať striedavo – dni v týždni (Pon-de-lok: 1. slabika – tlesknutie; 2. slabika ľavou nohou dupnutie; 3. slabika pravou nohou dupnutie).

Uvedené cvičenia sú vhodným prostriedkom rozvíjania synchronizácie hemisfér, rytmického cítenia a zároveň cítenia slova. deti sa tak sústredia na vyslovenie všetkých hlások, resp. slabík. Podobne to môžeme robiť s číslicami, mesiacmi, menami, pomenovaním zvierat a podobne. Ak zadávame deťom rytmický úsek, nikdy im nedávame len slabikami určený rytmus (na-na-ná-na), ale sa snažíme skryť v rytmickom motíve text (Dnes-je-krás-ne; Slon-sa-vá-ľa). Vďačnými cvičeniami sú cvičenia na ozvenu.

### ❖ skupinové cvičenia

- Dáme deťom jednoduchý rytmus (i-šiel-krt-ko-do-ki-na) a deti ho opakujú zvolenými, resp. dohodnutými zvukmi a pohybmi. Deti môžeme rozdeliť napríklad do troch skupín: 1. skupina bude opakovať rytmus (do-ki-na); 2. skupina bude opakovať rytmus (krt-ko); 3 skupina bude opakovať (i-šiel-krtk-ko). Toto cvičenie si môžu obmeniť s využitím Orffovho inštrumentára.

- Podobne môžeme v skupinách slabikovať mená:

1. skupina (Ha-na, Kat-ka, Zuzka) - dvojslabičné;

2. skupina (Ha-nič-ka, Ka-tuš-ka, Zu-zič-ka) – trojslabičné;

3. skupina (Ha-nu-lien-ka; Ka-tu-lien-ka; Zu-zu-lien-ka) – štvorslabičné.

Toto cvičenie je náročné aj na pozornosť, pretože deti odvodzujú od prvého dvojslabičného slova.

S rytmom úzko súvisí tempo. Pri nácviku temporytmu môžeme vychádzať z veršov, pričom ich môžeme spomaľovať, alebo zrýchľovať. Ako motiváciu môžeme použiť:

- odopínam gombíky (prvý, druhý, tretí, štvrtý...);
- trháme lupienky margarétke (ľúbi, neľúbi, ľúbi, neľúbi...);
- Čimčarára, čim, čim, čim. ja sa s tebou ožením.

Hlasové cvičenia sa týkajú celého tela, pretože do hlasu sa prenáša aj to, či sme uvoľnení. V súčinnosti s rytmickými cvičeniami je dobré zapájať aktívne celé telo a viesť

deti k jeho správne, tzv. vznošnému držaniu tela. Úlohou učiteľky je viesť deti týmto druhom cvičení k rytmickému cíteniu slova, alebo hudby. Vo výchove k rytmu vedieme deti precítiť rytmus celým telom a jeho súčasťou je aj aktívna práca s ťažiskom. Správnym držaním tela docielime práve to, že nedovolíme, aby nám ťažisko pokleslo. Správne držanie tela by si mali deti postupne uvedomovať, aby ho dokázali využívať v hovorenej a spievanej reči, pretože hlas má vtedy kvality ako jasnosť, zvučnosť a rečový prejav má rytmickosť.

#### 4.5 TEXT AKO VÝCHODISKO K HLASOVEJ ROZCVIČKE

Skôr, než pristúpime k niektorým hlasovým cvičeniam, alebo ku komplexnej hlasovej rozcvičke, (ktorej súčasťou sú dychové, fonačné, artikulačné a rytmické cvičenia) platí zásada, že dôležitú úlohu v tejto tvorivej práci má hra. V hlasovej rozcvičke musí byť prítomná radosť a deti by mali vedieť, že pomýliť sa je dovolené a nikto sa im nebude vysmievať. Ak si dokáže učiteľka vytvoriť pri tejto rozcvičke pozitívnu klímu, je to veľkým prínosom pre každé dieťa a rovnako pre ňu.

Ak chceme uskutočniť komplexnú hlasovú rozcvičku, pri ktorej sa necháme inšpirovať literárnym textom, treba sa najskôr oboznámiť s textom. Všimnúť si, či sú v texte niektoré ťažké vety, ktoré si vyžadujú napr. nadmernú dĺžku výdychového prúdu kvôli nenarušeniu myšlienkového významnosti, alebo či sú tam slová s náročnejšími slabikotvornými skupinami, prípadne slová, ktoré nás môžu inšpirovať k rytmu. Platí tu zásada, že začíname vždy dychovými cvičeniami. Postupne, pre potreby rozcvičenia alebo prípravy hlasu si v rámci celej rozcvičky pripravíme po dve-tri cvičenia (z dychových, fonačných, artikulačných a rytmických). Celá hlasová rozcvička by mala korešpondovať s textom literárneho útvaru alebo piesne. V hudobnej výchove sa pri príprave hlasovej rozcvičky musíme sústrediť aj na výšku intervalov, ktoré sa v piesni vyskytujú, aby sme na ne deti vopred pripravili. V literárnom texte z hľadiska melódie reči si treba všímať napríklad výskyt opytovacích viet. V nasledujúcej časti uvedieme niekoľko príkladov, ako možno postupovať pri tvorbe hlasovej rozcvičky.

#### 4.5.1 Čo robia v noci maliari

*Samozrejme, že maľujú. Maliari maľujú, práve tak, ako spisovatelia píšu. Len kominári v noci nevymetajú komíny, lebo v komínoch je v noci tma na druhú. Svoju robotu si stačia vykonať za bieleho dňa. Mnoho iných ľudí pracuje iba cez deň. Ale nemyslíte si, že všetci. Mnohí pracujú aj v noci. Stačilo sa vyškriabať na schodiskové okno.*

*Už viem, čo je zázrak. Zázrak je, keď maliar bez ceruzky či štetca dokáže nakresliť kravu. Je to krásne!*

*(úryvok, A. Hykish, 1989)*

##### ❖ **Dychové cvičenie**

***Maliari maľujú štetcom, maľujú zdola hore, zľava doprava...*** (snažíme viesť imaginárnu čiaru štetcom zdola hore, pričom nádych – hore, výdych – dole; vezmeme si akože ceruzku a podčiarkujeme zľava doprava, chceme nakresliť prerušovanú čiaru na ceste – nádych a prerušovaný výdych).

##### ❖ **Fonačné cvičenie**

***Spisovatelia píšu a ťukajú na klávesy počítača*** – (dlhé slovo ťu-ťuk-ťuk-ťuk, zadržia dych a doplnia krátke slovo ťuk-ťuk. Môžeme doplniť aj reálne slová spi-so-va-te-lia; ma-liar alebo spi-so-va-te-lia, pí-šu. V prvom rade sa však sústredíme na nádych, zadržiavanie dychu a výdych – spoznať, na ktoré slovo sme potrebovali viac dychu).

***Maľujem, maľujem, maľujem tmu!*** – nádych a vyslovujeme pomaly na jednom tóne.

***Kom, kom, kominár/komín čistí čierny pán/ujo maliar – kominár.*** - zaspievame kominárovi pieseň (v rozsahu c1 – g1, známy terciový motív).

##### ❖ **Artikulačné cvičenie**

***Kominár sa vyškriabal na schodiskové okno a čo vidí:***  
***Malý maliar maľuje a žuvačku vyplúje.***

***Múčni maliar múkou múr*** - (jazykolamy viackrát zopakovať v rýchlejšom tempe).

#### ❖ Rytmické cvičenie

*Kominár zišiel schodiskom dole – kráčal a hovoril: Prvý schod, druhý schod, tretí schod, štvrtý schod* – (na slovo *chod* dupnúť).

#### 4.5.2 Naša mačka strakatá

*Naša mačka strakatá  
mala štyri mačatá.  
Jedno malo čierne uško,  
druhé malo biele bruško,  
tretie priadlo babke nite,  
a to štvrté? Uhádnite –  
celé bolo strakaté,  
po mamičke okaté. (detská ľudová riekanka)*

#### ❖ Dychové cvičenie

Vezmeme si do ruky imaginárne mačiatko, ktoré hladkáme. Pôjde o upokojenie dychu, k čomu nám pomôže rytmické a tiché dýchanie. **Nádych** a vyjadrovaním hladenia je **výdych**.

Deti sa pohybujú voľne v priestore, pričom môžu vyjadrovať mačku, ktorá sa práve zobudila. **Nadýchne sa** ústami, akoby mačka zívala a zároveň si naťahuje končatiny, čo deti vyjadrujú rozpažením. Po nádychu **nasleduje krátke zadržanie dychu** (učiteľka ukáže deťom napr. na prstoch ruky) **a výdych**, ktorým súčasne ráta mačka svoje mačatá – *jeden, dva, tri štyri*.

#### ❖ Fonačné cvičenie

Chodíme voľne po určenom priestore a na signál zastavíme (štronzo – ostať nehybne stáť) a koho sa učiteľka dotkne, vysloví meno pre mačiatko na hlásku *m* (*mačka Micka*). Toto slovné spojenie si deti dvakrát vyslovia a pokračujeme ďalej pohybom v priestore. Na signál deti vymyslia ďalšie meno mačky (*mačka Monika, mačka Milica, mačka, Machuľa*) – cvičenie je na mäkký hlasový začiatok.

Zostaneme stáť, nadýchneme sa a pokúsime sa pomocou výdychu vyjadriť v maske **pradenie** (bručanie) mačky, ako keď je spokojná.

#### ❖ Artikulačné cvičenie

Deti sa postavia do kruhu, v stojí trikrát za sebou a plynule zopakujú slovné spojenie : **čierne uško, biele bruško** – pričom môžu ukazovať na hovorené časti tela, uško a bruško. Podobne môžu postupovať pri slovnom spojení: **strakaté, okaté**. S pohybom spojené môže byť aj slovné spojenie: **tretie priadlo**, pričom deti vyjadrujú rukami navíjanie kľbka.

#### ❖ Rytmické cvičenie

Posledné artikulačné cvičenie môžeme skúsiť v súčinnosti s chôdzou v kruhu, pričom zároveň *akože* navíjame kľbko a hovoríme: **Tretie priadlo babke nite**, opakujeme trikrát za sebou.

Deti rozdelíme do dvoch skupín a postavia sa oproti sebe do dvoch radov. Jedna skupina detí môže hovoriť a zároveň vytlieskať: **jedno malo čierne uško**. Plynule na nich nadviaže druhá skupina (napr. pleskaním) **druhé malo biele bruško**. Je to zároveň cvičenie na pozornosť, aby sme spozorovali koniec rečového prejavu a dokázali plynule nadviazať.

### 4.5.3 DUNČO

*Dnes nie je hocijako pekne, dnes je pekelne pekne. Dunčo leží pred svojou drevenou budovou, skrátka búdou, s jazykom vyplazeným ako kravata.*

*„Nedáš si, Dunčo, zmrzlinu?“ spýtala sa ho zmrzlinárka mačka.*

*„A akú máš?“*

*„Ako obyčajne, citrónovú, čokoládovú, jahodovú, ananásovú a punčovú.“*

*„Dobre, daj mi jednu dunčovú. Trojnásobnú!!!“*

*(J. Pavlovič, 1999)*



### ❖ **Dychové cvičenie**

Deti chodia voľne v priestore, motivujeme ich slovami, že nech sa nadýchnu, lebo ***dnes je svieži vzduch a bude pekelné pekne***. Sústredíme sa pri chôdzi na tichý a plynulý hlboký nádych a výdych.

Vyjadríme Dunča, ktorému je teplo a chladí sa vyplazením jazyka. ***Dýchame s vyplazeným jazykom***, striedavo krátke nádychy a výdychy.

### ❖ **Fonačné cvičenie**

Precvičíme si posadenie hlasu do masky cvičením na jednom tóne. Budeme hovoriť plynule ***Pučovú dunčovú***.

Predstavíme si, že Dunčovi spadla trojitá zmrzlina. Vyjadríme zvukom, ako padala z výšky. Deti navrhnu zvuk pádu a padania (napríklad žžžžž-bl; puuuuuu-bl). Skracujeme a predlžujeme pád vhodnou motiváciou.

### ❖ **Artikulačné cvičenie**

Mľaskáme a robíme si chuť na zmrzlinu, pričom môžeme po mľaskaní vysloviť: ***mňam, mňam zmrzlina***.

***Vyjadrujeme lízanie zmrzliny*** – chytíme si do ruky imaginárnu zmrzlinu a lížeme čokoládovú, malinovú, citrónovú. Súčasne mimikou vyjadrujeme chute.

Z textu môžeme vybrať slová pre tieto jazykolamy, ktoré môžu dva-trikrát opakovať v zrýchlenom tempe: ***Kravata-lopata; Pekelné pekne; Búda-búdka; Zmrzlinárka. Dunčovú trojitú do ruky.***

### ❖ **Rytmické cvičenie**

Postavíme sa do kruhu a k zmrzline ***podľa chuti priradíme pohyb hrou na tele***. Začneme jednou, dvoma a postupne budeme pridávať chute a pohyby resp. zmrzliny. napríklad ci-tró-no-vá (striedavo dupeme pravou a ľavou nohou), čo-ko-lá-do-vá (tlieskanie), ja-ho-do-vá (plieskani o stehná), a-na-ná-so-vá (plieskanie o chrbát ruky, o zadok alebo o hrudník, o čelo) a pun-čo-vú (výskoky znožmo).

#### 4.5.4 ROZPRÁVKA Z BALKÓNA

„Neboli sme s Marinkou ani d'aleko, ani vysoko, iba na našom balkóne,“ začal svoje rozprávanie bublifuk. „A trochu sme si tam zakúzlili. Lebo, ak by ste náhodou nevedeli, bublifuk znamená kúzelník, majster na bubliny.“

„Bublifukový fuk!“ zachichotal sa pajác. „Jaj, puknem od smiechu!“

Bublifuk sa neurazil.

„Náhodou, bublifuk je odvodené od čary-mary-fuk,“ vysvetľoval s figliarskym úsmevom.

(úryvok, M. Ďuríčková, 2003)

#### ❖ **Dychové cvičenie**

Deti si vezmú do ruky **imaginárny bublifuk** a začnú robiť, resp. fúkať bubliny. Sústredíme sa na fúkanie **vel'kých bublín – dlhý výdych** a **malých bublín – krátky výdych**.

Hlboko sa nadýchneme a pokúsime sa už hotovú **bublinu odfúknuť vysoko a potom d'aleko**, pričom sa sústredíme na predlžovanie výdychového prúdu, ale s miernou silou výdychu, nemôže ísť o prudký a silný výdych.

#### ❖ **Fonačné cvičenie**

Deti sa postavia po obvode kruhu a bude nasledovať **cvičenie na aktivizáciu bránice**. Učiteľka môže deti motivovať slovami „Čary-mary-fuj je tu bublifukový fuk!“. Na tento signál deti povedia ha-ha-ha (ha-ha), pričom si priložia dľaň k bránici, aby zachytili jej pohyb.

Môže byť aj jedno fonačné cvičenie, pokiaľ v ďalšom artikulačnom cvičení vieme pokračovať s cvičením fonácie. My budeme pokračovať cvičením na rezonanciu a mäkký hlasový začiatok.

#### ❖ **Artikulačné cvičenie**

Učiteľka ďalej vyčaruje **bublibubon** – deti si urobia z dlaní akoby misku a priložia si dlane blízko k ústam. Hovoria do misky - **bublibubon, bublibubon**. Môžeme vykúzliti aj slová ako: **Bublibalón; Bublíny sa zabublinovali; Bublina pláva; Bublina sa roprskla; Bubliprsk!**

***Bublifuk kúzli bubliny*** – ide o náročnejší jazykolam, preto netreba dbať na rýchlosť jeho vyslovenia, ale zrozumiteľnosť, teda presnosť artikulácie.

❖ **Rytmické cvičenie**

Rytmické cvičenie tu môžeme prepojiť s fonačným a zároveň artikulačným. Pri motivácii môžeme postupovať tak, že bublina putuje a praske, prípadne sa vo vzduchu točí. Deti v upažení sa točia okolo svojej osi a súčasne na jednom tóne hovoria: *bublina, bublina, bublina bum*. Na slovo *bum* môžu ísť z výskoku do drepu. Prípadne môžeme zvoliť náročnejší variant: *Bublifuk bubluje bubliny bum*.

Rytmické cvičenie môže byť aj s dychovými variáciami. Príkladom môže byť: deti sa nadýchnu, vyslovia slovo *bubliprsk*, rýchly nádych – napučia líca a oboma päsťami slabým udretím do líc vypustia vzduch súčasne so sprievodným zvukom.

## ZÁVER

Hlasové cvičenia a hlasové rozcvičky v materskej škole majú svoje opodstatnenie v edukačnom procese. Odporúčali by sme takýmito systematickými pedagogicko-didaktickými krokmi postupovať a zároveň rešpektovať to, že by mali byť založené na:

- **verbálnom faktore** (neopakovať po učiteľke prečítané slová, ale slovnou motiváciou naviesť deti k tomu, aby vycítili a porozumeli, v akej situácii by bolo slovo, veta použité),
- **rôznorodosť** (keďže cvičenia sú na báze hry, deti očakávajú ďalšie varianty, ktoré budú obsahovať prvok napätia, aby sa opäť so záujmom chceli do hry vrátiť),
- **uvolnenie – napätie** (z hľadiska udržania pozornosti je dôležité štruktúrovať cvičenia (aj edukačné aktivity) tak, sme deti viedli kuvedomelému napätiu a uvoľneniu, zároveň tieto aktivity by mali byť vystavané na princípe kontrastu),
- **hudobný sprievod** (vo veľkej miere zaraďovať zvukové hry, napr. zvukový príbeh z predmetov v miestnosti, alebo s využitím Orffovho inštrumentára, čím rozvíjame produktívne jazykové komponenty).

Tieto kroky môžu viesť k reči živej, presnej, zrozumiteľnej, kultivovanej. Ak žiaka naučíme a zvykne si na čítanie a hovorenie rytmické, začne pociťovať každú hlásku ako záväznú súčasť reči.

## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- BENEŠOVÁ, M., KOLLÁROVÁ, D. 2002. *Tvorivá dramatika pre stredné školy*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2002. 133s. ISBN 80-08-03307-X.
- BUJALKA, A. et al. 1977. *Slovenský jazyk*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 1977. 140s. ISBN 85-518-77
- ĎURÍČKOVÁ, M. 2003. *Čo si hračky rozprávali*. Bratislava : IKAR, 2003. 67 s. ISBN 80-551-0463-8.
- GAVORA, P. 2003. *Učiteľ a žiaci v komunikácii*. 1.vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2003. 200 s. ISBN 80-223-1716-0
- GODIN, I., PALOVČÍK, M. 1958. *Hlasová výchova*. 1.vyd. Bratislava: Slovenské vydavateľstvo krásnej literatúry, 1958. 158s.
- KADLECOVÁ, M. et al. 1955. *Hlasová výchova*. Praha: Státni pedagogické nakladatelství, 1955. 83s.
- KALMÁROVÁ, L.1993. *Hlasová výchova*. 1.vyd. Prešov: Rektorát Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach, 1993. 84s. ISBN 80-7097-257-2
- KALMÁROVÁ, L., SLAVÍKOVÁ, Z. 2003. *Hlas v učiteľskej praxi*. 1.vyd.Prešov: Súzvuk, 2003. 70s. ISBN 80-968949-1-9
- KOLLÁROVÁ, D. 2013. *Kniha ako hra : výchova detského čitateľa metódou tvorivej dramatiky*. Hlohovec : HTC media, 2013. 118 s. ISBN80-970833-3-5.
- NELEŠOVSKÁ, A. 2005. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*.1.vyd.Praha: Grada, 2005. 172s. ISBN 80-247-0738-1
- PALENČÁROVÁ, J. et al. 2003. *Učíme slovenčinu komunikačne a zážitkovo*. 1vyd. Bratislava: Mladé letá, 2003. 222s. ISBN 80-10-00328-X
- PAVLOVIČ, J. 1999. *Rozprávky ostrihané na ježka*. Bratislava : IKAR, 1999. 44 s. ISBN 80-7118-761-5
- RANINEC, J.1997. *Ľudský hlas a jeho kultivovanie*. 1.vyd. Bratislava: Pedagogická fakulta UK, 1997. 140s. ISBN 80-88868-31-9.
- TICHÁ, A. 2005. *Učíme deti zpívat*. Praha. Portál, 2005. 148s. ISBN 80-7178-916-X