

# VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Kateřina Šmídová  
KS, učitelství I. stupně ZŠ, 9. semestr  
Podzim 2009

## Příprava na hodinu

Téma: hlasová cvičení  
Cílem hodiny: práce s hlasem, rozvoj hlasových dovedností

Teoretická část:

Bez dechu není života ani řeči.

Řeč je osobnost, osobnost je řeč.

S hlasem a řečí se pravidelně pracuje na I. stupni. Myslím, že velmi často neodborně. Již pátým rokem navštěvuji hodiny Hlasových cvičení u paní profesorky Vostárkové, která se věnuje známým osobnostem našich médií. Mnoho let pracuje s hlasy moderátorů, zpěváků i dětí. Snaží se o nápravy hlasových problémů. Přednáší na vysokých školách, jak vhodně zacházet s hlasem svým i druhých.

Je nutné si uvědomit, že mnoho pedagogů neví, jak má s dětským hlasem pracovat. V očekávaných výstupech I. stupně ZŠ jsou tyto činnosti často zmiňovány. Proto jsem se pokusila sestavit hodinu věnovanou správnému dýchání, vhodné přípravě dechu na řeč a zautomatizování dýchacích návyků.

Nejdůležitější základ techniky řeči.

Všechny hlásky se tvoří na výdechovém proudu.

Vzácné výjimky na vdechovém proudu - mlasky. V češtině jedině v citoslovci údivu: Ts-Ts

Při špatném zvládnutí dechové techniky vypadá mluvčí udýchaně, přerušuje řeč nesmyslnými nádechovými pauzami a mate tím posluchače.

### **Druhy:**

#### **a) brániční dýchání**

u necvičených osob v menší míře  
větší kapacita, větší prostor pohybu, hůře regulovatelné  
ovládání břišním svalstvem; málo nervů  
snižování bránice -> vyklenutí břicha  
méně nápadné, estetičtější  
kontrola rukou na břicho

#### **b) hrudní dýchání**

u necvičených osob běžné, u těhotných žen jedině  
ovládání mezižeberním svalstvem; hodně nervů - umožňuje jemnější pohyby a regulaci  
výdechového proudu  
rozšiřování hrudníku a pozvednutí ramen, může působit neesteticky zvláště při větší potřebě  
dechu - člověk "roste a zmenšuje se"  
spojeno s pohybem paží - hlavně v tělocviku  
menší kapacita

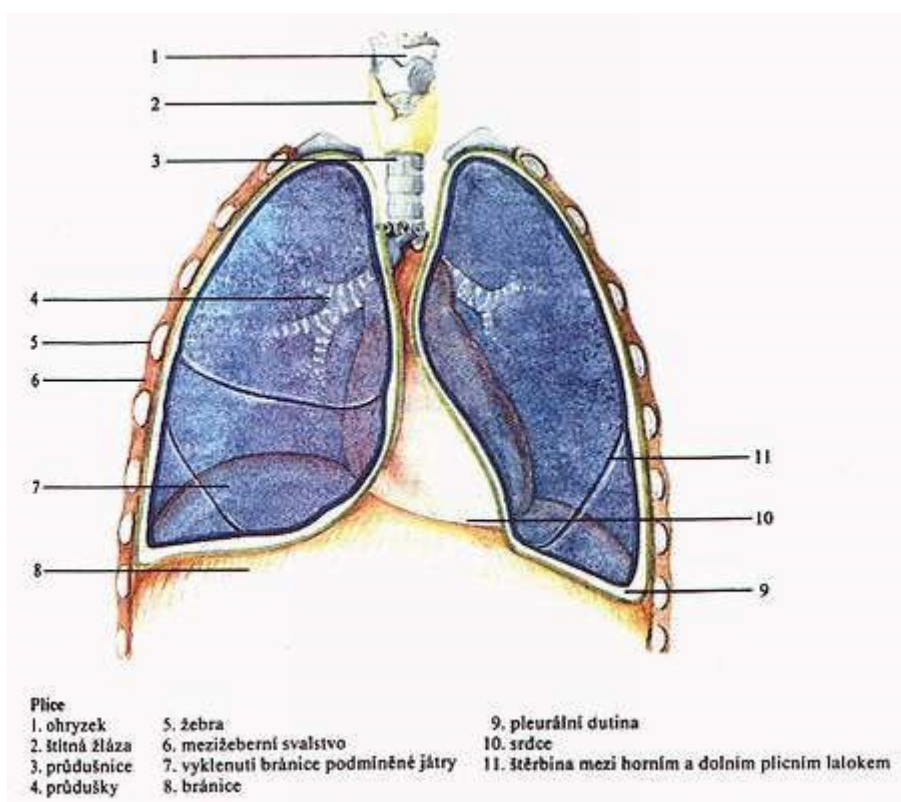
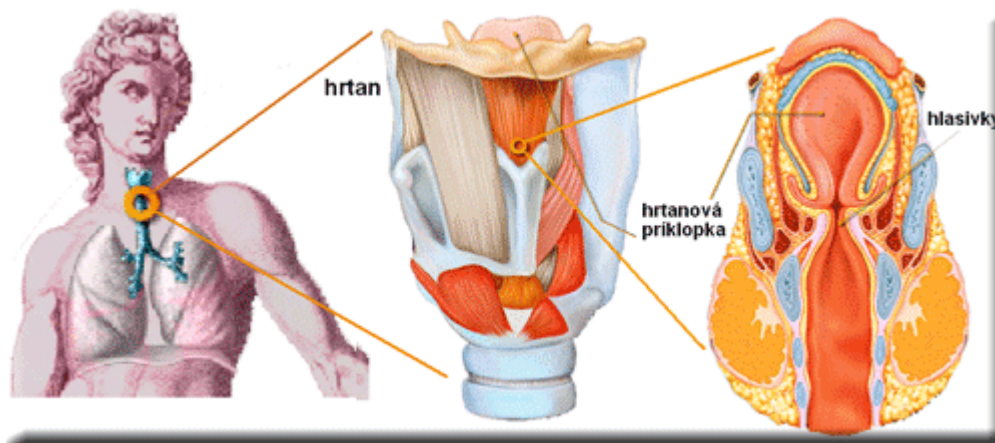
napětí až křeč krčního svalstva - "uškrcený" hlas  
kontrola nádechu a výdechu na bocích

### c) smíšené dýchání

hrudně-brániční dýchání  
využívá výhody obou čistých typů dýchání  
kapacita hlavně v brániční části  
jemná regulace výdechového proudu hrudníkem  
pozor na problémy hrudního dýchání

Organizace hodiny: v komunitním kroužku na židlích nebo na koberci. Tato cvičení se mohou zařazovat jako uvolnění v hodinách, aby si děti odpočinuly.

Nejdřív dětem vysvětlíme, jak je pro nás řeč a dýchání důležité.  
Následně jim ukážeme, kde jsou uloženy hlasivky a kde najdeme bránici. Vhodné jsou i pomůcky – obrázek nebo schéma.



1. Čichací cvičení – můžeme si pomoci, že děti budeme začarovávat do různých zvířátek a úloh, abychom ji trochu podivná cvičení přiblížili.

„Pokuste se proměnit v mlsavé dítě a najednou cítíte úžasnou vůni a musíte se nadechnout nosem – dlouhé vdechnutí.“

2. Připravíme si několik skleniček nebo pytlíčků s rozmanitými vůněmi. Například: bylinky nebo mýdlo. Vůně by měly být výrazné, ale ne příliš aromatické. Pozor na alergie! Děti poznávají, co v jaké vůně cítí ve skleničce nebo pytlíčku. Zase dáváme pozor, aby používali dlouhý nádech nosem.

3. Děti začarujeme v malá slepá štěňátka, která musí podle čichu najít svoji maminku. Krátké rychlé nádechy nosem.

4. Teď nám vlítlo peříčko do nosu a my ho musíme vyfrknout. Foukáme směrem z nosu ven, rychlými výdechy nosem.

Tato cvičení můžeme obměnit například v leže na boku.

Děti tyto aktivity moc baví. Hrou si pěstují správné dechové návyky.

Další aktivita může být spojena s relaxací.

5. Děti se rozdělí do dvojic. Dostanou malý plyšový balónek, kterým se navzájem masírují. Na uvolnění můžeme pustit dětem relaxační hudbu.

6. Vhodná je i zpětná vazba. Děti dostanou obrázek s lidským tělem. Snaží se zakreslit po jednotlivých cvicích, kde cítily uvolnění. Je vhodné po každé aktivitě s dětmi mluvit, co cítily, zda je to uvolnilo.



