



METODICKÉ LISTY

PREDNES AKO CESTA



NÁRODNÉ
OSVETOVÉ
CENTRUM

Eva Grohová

Veronika Mészárosová z Levíc s prednesom
Vaska Popu Vráť mi moje handričky (2009)



METODICKÉ LISTY

PREDNES AKO CESTA

**„REČ – TO JE HUDBA. TAK AKO SA Z ATÓMOV
SKLADÁ VESMÍR, TAK SA Z JEDNOTLIVÝCH
HLÁSOK SKLADAJÚ SLOVÁ, ZO SLOV VETY,
VERŠE, Z NICH MYŠLIENKY, OBRAZY,
Z METAFOR CELÉ BÁSNE A EPOSY. KAŽDÁ
Z HLÁSOK, KTORÁ TVORÍ SLOVO, MÁ
SVOJU DUŠU, SVOJ CHARAKTER A SVOJU
NAJVNÚTORNEJŠIU NÁPLŇ, KTORÚ MUSÍ
PREDNÁŠATEĽ (HOVORIACI) POCÍTIŤ.“
(SVETOZÁR SPRUŠANSKÝ)**

Detský prednes je dôležitá a zmysluplná činnosť. Je to cesta k sebazdokonaľovaniu, cesta objaviteľská, občas trochu trnistá či príliš dlhá, s odbočkami, zákrutami i slepými uličkami... ale na tejto ceste sa stretávame s ďalšími účastníkmi, a tak premávka na nej neutícha a my budúci majstri slova – recitátori, rečníci, moderátori – kráčame s nadšením po nej.

Ponúkame vám niekoľko základných cvičení a hier, ktoré nám pedagógom a našim

Autorka textu:
Eva Grohová

zverencom pomôžu ľahšie kráčať po tejto ceste. Ak deti zvládnu cvičenia na upevňovanie správnych rečových návykov, ich možnosti kultivovane komunikovať sa znásobia. Technike reči by sa recitátori mali venovať denne, mali by sme im pomôcť vytvoriť si vlastný model rozcvičky – podľa toho, čo potrebujú zdokonaľiť.

Každé naše stretnutie s recitátorom by sa malo začínať súborom cvičení

- celkové uvoľnenie – relaxácia –

správne držanie tela a uvoľnenie krku – krúženie hlavou, koordinácia s nádychom a výdychom;

- dychové cvičenia;
- hlasové cvičenia, uvoľnenie hlasu, rezonančné;
- uvoľnenie artikulačných orgánov a artikulačné cvičenia.

Na dobrých technických základoch môžeme potom začať budovať celý systém jazykovej kultúry – javiskovú reč, prednesy.

Margaréta Hvozdíková z Nitry na vernisáži Výtoarného spektra v Univerzitnej knižnici. Festival Tvorba 2019.



REČ A ROZVOJ REČOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Reč je základ komunikácie v spoločnosti a tento základ by mal byť čo najpevnejší. Ľudská reč vzniká pomerne zložitou prácou orgánov, ktoré nazývame rečovými orgánmi. Rečové orgány rozdeľujeme na tri skupiny: *dýchacie, hlasové, hláskovacie (artikulačné)*.

Pre malé deti je úplne prirodzený plný dych. Ale s pribúdaním zložitosti ich života začína prevládať dýchanie plytkejšie, povrchnejšie. Deti, ktoré nevedia narábať s dychom, majú problémy so súvislým vyjadrovaním, často rozdelia vetu nelogickou pauzou, alebo zrýchlia tempo reči, nedopovedia konce slov, krátia alebo úžia samohlásky atď.

Venujme preto na každej hodine určitý úsek vybraným technickým cvičeniam a ponúknime ich deťom ako krásnu hru.

DÝCHANIE

Jogová tradícia, ktorá sa dýchaním zaoberá naozaj komplexne, odporúča dýchať tak, akoby nám sudičky pri narodení vydali počet dychov na celý život. Povrchné, plytké a náhlivé dýchanie podkopáva našu vitalitu (míňame si rýchlejšie „vymeraný“ dych). Správne dýchanie je predpokladom nielen krásnej reči, ale aj jasnej mysle a dlhého a zdravého života, môžeme ním pozitívne ovplyvňovať svoj život, upokojiť srdce, prinavrátiť si stratenú rovnováhu, vyrovnávať sa so stresom, trémou. Učme sa spolu s deťmi znova naplno dýchať!

TYPY DÝCHANIA

Podľa spôsobu, akým prebiehajú dýchacie pohyby, ako pracujú medzirebrové svaly a bránica, rozoznávame tri typy dýchania:

- Abdominálne (brušno-bránicové) – pri nádychu sa bránica znižuje, brucho nafukuje. Dolná časť pľúc sa naplňuje vzduchom. Rytmické znižovanie bránice mierne, ale trvalo masíruje všetky brušné orgány a podporuje ich správnu funkciu.

▪ **Kostálne (hrudné)** – rebrá sa rozostupujú činnosťou medzirebrového svalstva, rozšíri sa hrudný kôš, pľúca sa viac plnia v strednej časti. V spojení s abdominálnym dychom poskytuje uspokojivú ventiláciu pľúc. ▪ **Klavikulárne** (kľúčne – do hrotov pľúc) – prístup vzduchu do pľúc je umožnený nadvihnutím kľúčnych kostí, plní sa ním iba horná časť pľúc. Je to najmenej vhodný spôsob nádychu.

Najdokonalejší a najosožnejší je úplný nádych, ktorý zahŕňa všetky tri spôsoby a spája ich do jediného plného a rytmického pohybu, a to je cieľ, ktorý potrebujeme s deťmi dosiahnuť.

■ Správne dýchanie – návod – kondičné cvičenie v ľahu, v stoj

- ▷ Úplne vyprázdňime pľúca.
- ▷ Pomaly nadychujeme, znižujeme bránicu, a tak umožňujeme pľúciam naplniť sa vzduchom.
- ▷ Keď bude brucho nafúknuté a spodná časť pľúc naplnená vzduchom, roztiahneme rebrá pomocou medzirebrového svalstva.
- ▷ Nenásilne pomaly zaplníme strednú časť pľúc vzduchom, dokončíme náplň pľúc až po vrchnú časť pľúcnych hrotov – po kľúčne kosti. Pri nádychu nasávame vzduch postupne bez prerušovania, bez kľčovitého napätia, ako plynulý prúd.
- ▷ Vydechujeme v tom istom poradí.
- ▷ Na konci výdychu stiahneme brušné svaly.
- ▷ Nadychujeme len toľko vzduchu, akú máme kapacitu pľúc. Nikdy nie až „na prasknutie“.

■ Rytmus dýchania: kondičný tréning – dlhodobý

▷ Výdych – pauza (vyčkať nutkanie vdychu). Nádych – pauza (vyčkať na pocit nutnosti výdychu). Výdych – pauza... Nádych robíme nosom, výdych ústami, ľahkým fúkaním cez pery, ktoré vytvárajú mierny odpor výdychovému prúdu. Ak **nádych** nie je dosť **hlboký**, pridržíme si jednu nosnú dierku, tým sa bránica prinúti k väčšej aktivite. **Hlbokému vdychu** napomáha aj **ňuchanie**: vtiahneme vzduch tri razy hlasno nosom silnými, krátkymi nárazmi. Medzi nimi je pauza, v ktorej napätie brušných svalov nesmie povoliť.

▷ Nádych – výdych cez neznelé ssssss – mätko ako tiché syčanie pary.

▷ Nádych – výdych cez šššššššš – mätko asi ako tíšenie dieťaťa.

Výdych na tieto spoluhlásky (ale aj na iné) robíme, pokým trvá fonačný prúd, pokojne, bez nárazov. Hráme sa, rytmizujeme.

Pri dychových, hlasových a artikulovaných cvičeniach je nevyhnutná vedomá práca s bránicou (predlžovanie výdychového prúdu, dychová opora).

■ **Bránica** – návod na uvedenie si práce bránice – deti ležia (stoja) uvoľnene. Na hrudníku si nahmatáme koniec hrudnej kosti a k nej pripojené rebrá. Nižšie pod kosťou, medzi rebrami je citlivé miesto, na ktoré jemne priložíme prsty. Predstavíme si, že na tomto mieste nám vyskakuje balónik. Na každú slabiku vyskočí smerom von.

Alfréd Tóth
z Košíc
s prednesom
vlastnej tvorby
Vypaľovačka
(2019).



■ **Povzbudzovanie** – Hip hop! Do toho! Slabiky zľahka vyrážame veľkými intervalmi. Opierame sa o bránicu, ktorá nám pri týchto citoslovciach poskakuje. Meníme motivácie a hľadáme ďalšie citoslovce (hav, hav; he-he-he; bum, bum, bum a pod.).

■ **Dychová opora** – precvičujeme: nadýchame sa na tri doby, zadržíme dych na tri doby, vydýchame na šesť dôb, postupne sa výdych predlžuje, napríklad

lad 4:6:12. * Pridáme pohyb, napríklad na 4 kroky nádych, na 6 krokov zadržať dych, na 8 krokov výdych. * Meníme pomery, predlžujeme výdych.

■ **Počítanie vrán** – učiteľ povie úvod riekanky: „Orie, orie, orie Ján, priletelo veľa vrán.“ Potom sa deti nadýchnu a na jeden výdych plynulo počítajú vrany: „Prvá vraví: Dobré orie. Druhá vraví: Dobré orie. Tretia... atď. – až kým im stačí dych. Dôležité je, aby nešli do křča, a na-

učili sa odhadnúť množstvo vzduchu na odpočítanie poslednej vrany, napríklad: „Dvanásť vraví: zle orie.“ Postupne sa naučia hospodáriť s dychom a počet vrán sa zväčšuje. Veľmi dôležité pri prednese, speve a dlhších prehovoroch. * Hráme sa aj s inými textami, napríklad hláskujeme abecedu, počítame, čítame text na prednes, hovoríme jazykolamy atď.

Divadelný súbor Bodka pri ZUŠ vo Veľkom Krtíši v inscenácii J. Seiferta Kľúčik (2018).



HLAS

Zvuk hlasu každého človeka je jedinečný (podobne ako odtlačky prstov) a závisí od veľkosti a tvaru hlasiviek, ako aj veľkosti a tvaru hltana, nosa a ústnej dutiny. Je to zvuk vznikajúci prúdením vzduchu z pľúc cez hrtan. V hrtane sa nachádzajú hlasivky, ich kmitaním zvuk vzniká; potom

prechádza hltanom, nosom a ústnou dutinou, ktoré dávajú zvuku rezonanciu. Ak sa naučíme vedome využívať rezonančné dutiny, dokážeme bez väčšej hlasivkovej námahy obsiahnuť svojím hlasom aj väčšie priestory, objavíme širokú škálu možností, ako svojím hlasom osloviť poslucháča a sprostredkovať mu emócie.

HLASOVÉ CVIČENIA

■ **Prirodzená hlasová poloha, uvoľňovanie hlasu – cvičenia:** Nie každý človek pozná a využíva svoju prirodzenú hlasovú polohu. Deti, ale často i dospelí občas tlačia svoj hlas do nižších alebo vyšších polôh, čím stráca svoju individualitu, plasticnosť i prirodzenosť.

Základná hlasová poloha – návod:

■ **Úľava** (motivácia, podtext – skončil sa školský rok a my si môžeme s úľavou nahlas od srdca vydýchnuť). Postup: nadýchneme sa hlboko nosom, pery mätko pootvoríme, jazyk leží voľne v ústach, vydychujeme a pritom vydávame zvuk úľavy, nie je to žiaden presný vokál. Začneme radšej vyšším tónom, klesáme, zastavíme sa na tóne, ktorý nám prináša úľavu, kde sa cítime dobre a sme to my. Povieme najkrajšie slovo „mama“ nežne a ľahko. Táto poloha hlasu je najvhodnejší okruh tónu, na ktorom by sme mali rozprávať. Veľmi dôležité poznanie!

■ **„Otvorené hrdlo“:** Pri prehovore, pri tvorbe hlások pracujeme s termínom „otvorené hrdlo“. Naučíme sa uvedomiť si ten pocit:

■ **Slušné zívanie** – ústa necháme zavreté a „tajne“ si zazívame. Cítime rozširovanie stien hrdla a po dozívaní krásny pocit uvoľneného hrdla. Tento pocit si vo vedomí zafixujeme, aby sme ho mohli kedykoľvek vyvolať (aj bez zívania).

■ **Jablko** – v predstave ideme zahryznúť do obrovského jablka. Spodná čeľusť sa maximálne uvoľní, hrdlová dutina sa rozšíri, horné zuby sa zaciera. Cvičenie môžeme ozvučiť: ham! s predstavou obrovského zahryznutia.

■ **Mäkký hlasový začiatok:** V praxi rozoznávame tri základné typy nasadenia hlasu: – **tvrdé**, pri ktorom sa hlasivky na začiatku fonácie pevne zomknú a výdychový prúd ich prudko rozrazí, vzniká ostrý zvuk. Týmto spôsobom hlasivky strácajú pružnosť a opotrebovávajú sa; pri **dyšnom** nasadení hlasu je hlasivková štrbina uvoľnená, vzniká šum zaznievajúci pred tónom; pri **mäkkom** hlasovom začiatku sa hlasivky výdychovým prúdom rozkmitajú jemne, náš hlas sa rozozvučí postupne a mätko. Mäkké hlasové nasadenie je pre rečový výkon najoptimálnejšie. Učíme deti **vedome** využívať mäkký hlasový začiatok.

■ **Tiché H** – vyslovujeme slová začínajúce sa na samohlásku (Amerika, Afrika, Elena, Ivan, olovo) s predstavou, akoby sme chceli na začiatku vysloviť hlásku H, ktorú však v poslednej chvíli nevyslovíme.

■ **Hypnotizéri** – uspávame tichým monotónnym hlasom ostatných.

▪ **Príchody** – mamka je po nočnej, možno ešte spí, ale možno je už hore, prihováram sa jej nežne: „Mamka, spíš?“ * Príchod k chorému; * k malému dieťaťu, psíčaťu, prihovárime sa tak, aby sa nás nezľakli. * Vyjadrujeme nežnosť, súcit atď. Tam všade používame prirodzene mäkký hlasový začiatok, nasleduje krok k vedomému nasadzovaniu.

REZONANCIA

Na zvučnosť a farbu hlasu majú vplyv rezonančné dutiny. Ak vieme správne využívať rezonanciu, ušetrí nám to hlasivky i námahu.

Hlavné **rezonančné dutiny** sú **hrudná, hrdelná, ústna a nosová dutina**. Rezonancia **hrudného koša** závisí od správneho dýchania, ktoré samo osebe priamo využíva rezonančné možnosti hrudníka. **Hrdelná dutina** je umiestnená hneď nad hrtanom. Musí byť voľne otvorená, široká (tzv. otvorené hrdlo), aby poskytla zvukovému prúdu voľný priechod zvuku hneď po jeho vzniku. Napätie v hrdle spôsobuje, že hlas je priškrtený a tvorený s veľkou námahou. **Ústna dutina** je najpohyblivejšia a artikulačnými orgánmi ju môžeme formovať. **Nosová dutina** je v podstate nepremennivá. Do tvorby hlások je zapojená iba pri tvorbe tzv. nosoviek (n, ň, m), nosovú dutinu uzatvára a otvára mäkké podnebie. Ak je tento uzáver nedostatočný, hlas dostáva nosové zafarbenie, ktoré je veľmi neľubozvukné. Nosová dutina však jemne rezonuje, aj keď je správne uzavretá.

Najlepšie si môžu deti uvedomiť rezonančné dutiny, keď im dáme privoňať

čerstvo nastrúhaný chren. Kde ich to začne štípať, tam sa nachádzajú rezonančné dutiny. Druhý, menej drastický spôsob je, keď si pri brumkaní, bzučaní, počas rezonančných cvičení priložia brušká prstov na tvár (hlavu, krk, hrud' – na pevné časti) a zisťujú, ktoré miesta sa jemne chvejú. Zároveň je to aj kontrola úspešnosti a účinnosti cvičenia.

■ Rezonancia – jednotlivé fázy – návod

* **Rezonancia nosovej dutiny** – dosiahneme ju tak, že hrdelnú dutinu úplne otvoríme (tajné zazívanie), mäkké podnebie zdvihneme a zvukový prúd – základný tón – usmerníme tak, že prechádza hlavou od temena cez čelnú dutinu na koreň nosa a výdych (spolu s hlasom) púšťame cez nos, až sa nám jemne chvejú nozdry.

* **Rezonancia ústnej dutiny** – základný tón posúvame smerom na tvrdé podnebie a predné zuby, až vibráciou začnú svrbieť pery.

* **Rezonancia hlavová – masky** – postup: úplné uvoľnenie; pocit otvoreného hrdla, mäkké podnebie zdvihneme a zvukový prúd – základný tón – usmerníme tak, že prechádza hlavou od temena cez čelnú dutinu na koreň nosa; uvedomenie si lícnych kostí, ktoré akoby rozťahujeme do úsmevu a zvuk dovedieme až tam. Celú pozornosť koncentrujeme na tvrdé podnebie, ktoré vyvolá rezonanciu lícnych kostí po oboch stranách nosa, ďalej čelných dutín nad očami, až prejde do celej

Ondrej Spišák z Nitry s prednesom textu Amosa Oza
Knížnica (64. Hviezdoslavov Kubín 2018)



lebečnej dutiny. Zvuk potom posúvame smerom na zuby. Keď máme pocit, že máme plné ústa zvuku, otvoríme pery na slabiku „mi“, „mu“, „vi“, „bim“, „bom“ a posielame zvuk do priestoru s predstavou, aby ho celý naplnil. Začneme tichučko, postupne zosilňujeme a zase stíšujeme. Všetko na jeden nádych a výdych. Úspech cvičenia nie je v hlasitosti, ale v rozozvučení priestoru. Vyžaduje si koncentráciu a trpezlivosť.

* **Hrudná rezonancia** – zameriame pozornosť pri vedení zvuku na hrudné priestory a „spúšťame“ zvuk dolu.

■ Rezonančné cvičenia a hry

▪ **Kravička** – v miernom predklone, hlava na hrudi, predstavujeme si, že strašíme niekoho zvukom, aký vydáva bučiaca hladná krava; krava, ktorá hľadá svoju bránu, kamarátku atď. Zvuk vedieme zdola nahor – **z hrude do hlavy**.

▪ **Lietadlo** – hlavu máme v miernom predklone, predstavujeme si zvuk pristávajúceho lietadla, rozozvučíme **hlavu, ústnu dutinu a nakoniec hrudnú**. Predstavujeme si štart lietadla – čiže rozozvučíme sa v opačnom poradí. Zvuk vedieme veľmi jemne.

▪ **Zvony** – rozozvučanie **masky**. Keď majú deti pocit, že majú plné ústa zvuku, vypustia ho von ďaleko do priestoru na slabiku „bim, bam, bom“. Keď sa cvičenie darí, rozdelíme deti na tri skupinky, keď prvé „bim“ doznieva, začne sa ladiť „bam“, potom „bom“, pridáme pohyb, rytmus atď.

▪ **Sirény** – rozozvučíme masku na „mi“ a začneme od najspodnejšieho možného tónu až do najvyššieho a späť. Týmto spôsobom sa rozrezonujú všetky dutiny, až deti pociťia vibráciu na temene hlavy. V cvičeniach vystriedame všetky samohlásky od i-e-a-o-u. Rozohráme situácie, pridáme pohyb, dej: hasiči, sanitka a pod.

▪ **Katedrála** – vytvoríme kruh, stojac tesne vedľa seba. Každý člen v kruhu je časťou veľkej katedrály, ktorá ešte nemá klenbu a strechu. Zvukom (hlavová rezonancia) dostaviame katedrálu. Variant: * uprostred sa usadí dieťa, zavrie oči. Určíme jedného alebo dvoch hráčov (najlepšie pri sebe – u malých detí), ktorí nebudú zúnieť – úlohou žiaka uprostred je zistiť, kde je „diera“ v katedrále. Je to silný zážitok, lebo človek uprostred je obklopený krásnym zvukom.

Jednotlivé typy rezonancie precvičujeme, trpezlivo opakujeme postupy, pričom vychádzame vždy zo základnej polohy hlasu a potom uplatňujeme ten typ rezonancie, ktorý hlasu chýba: hlboké, hučiacie hlasy vyľahčujeme zapájaním prednej hlavovej opory a vysoké detské hlasy prepájame s rezonanciou hrudnej dutiny, ktorá im prepožičia tmavšie zafarbenie.

Rezonančné cvičenia sú veľmi potrebné pri rozvíjaní hlasových dispozícií detí, nesmú sa však robiť dlho, pretože môžu u detí i u dospelých vyvolať bolesti hlavy (hlavne v začiatkoch). Kondične ich precvičujeme na každej vyučovacej hodine, aby sa využívanie rezonančných dutín stalo automatickým, lebo trvá dosť dlho, kým deti pochopia princíp a začne im záležať aj na dobrovoľnom každodennom tréningu, ktorý prináša viditeľné zlepšenie hlasovej kvality.

ARTIKULÁCIA A ARTIKULAČNÉ ORGÁNY

Artikulačné orgány sú rečové ústroje, pomocou ktorých hovoríme. Artikulačné ústroje ústnej dutiny sa členia na **pevné** (zuby, ďasná, horná čeľusť, tvrdé podnebie) a **pohyblivé** (pery, jazyk, spodná čeľusť, mäkké podnebie s čapíkom). Hlásky tvoria dve základné skupiny, ktoré sa odlišujú od seba akusticky i artikulačne, a to **samohlásky** a **spoluhlásky**. Všetky slovenské hlásky okrem spoluhlásky „h“ sa tvoria v ústnej dutine. Pri samohláskach je ústna dutina otvorená a necháva voľ-

ný priechod fonačnému (výdychovému a zvukovému) prúdu, kým pri spoluhláskach stojí tomuto prúdu v ceste prekážka. Všetky slovenské samohlásky sa tvoria bez priamej účasti nosovej dutiny. Ťažšie poruchy reči a artikulácie patria do rúk logopédom. My môžeme presne zameranými cvičeniami spresňovať, upevňovať výslovnosť jednotlivých hlások. V kondičnom tréningu – na každej hodine – je nutné precvičovať a zdokonaľovať funkcie všetkých rečových orgánov (jazyk, pery, mäkké podnebie, tvrdé, sánka).

ARTIKULAČNÉ CVIČENIA (ARTIKULAČNÁ ROZCVIČKA)

■ **Uvoľňovanie mimického svalstva:** Strnulosť a neohybnosť mimického svalstva býva zapríčinená únavou, stresom, zimou a vedie zvyčajne aj k strnulosti v reči. Pomôžu nám tieto cvičenia:

▪ **Masáž** – bruškami prstov si postupne masírujeme všetky mäkké časti, pod našimi prstami sa nám tvár „roztápa“. Zvnútra si jazykom prejdeme celú ústnu dutinu. Pridávame pazvuky (uvoľňovanie hlasu).

▪ **Čertíci** – v miernom predklone, s rukami opretými o kolená potrasíme hlavou, akoby sme chceli striasť celú tvár, až sa nám roztrepocú líca a pery. Ozvučujeme neutrálnou hláskou, čím vzniká zvuk podobný „blkaniu“. * Motivácie: čertice ohovárajú kamarátky, konflikt v školskej jedálni, na trhu atď.

▪ **Frkajúci kôň** – uvoľníme líca a pery, celú ústnu dutinu naplníme vzduchom, s mierne vystrčenou sánkou odfrkávame ako kone. Hlavu obraciame raz vľavo, raz vpravo. * Pridať motiváciu: unavený koník, vzdorovitý. * Spojíme s rytmickou chôdzou.

■ **Aktivizácia jazyka:** Práca jazyka musí byť veľmi intenzívna, lebo je hlavným a najdôležitejším orgánom, ktorým sa pri artikulácii mení tvar ústnej dutiny.

▪ **Mliaskanie** – predstavujeme si všetky druhy chutí, vydávame rôzne zvuky, čo všetko náš jazyk dokáže atď. * Spojíme so zmyslovými cvičeniami.

▪ **Had** – krátko a rýchlo vyplazujeme jazyk. * Pridáme pohyb, syčanie atď.

▪ **Škola čertov** – vyplazujeme jazyk, pri tom hovoríme „blblbl, brl“. Motivácie: odpovedáme na hodine týmto zástupným textom, nakupujeme na trhu, hádame sa a pod. (dramatická hra).

▪ **Levy** – vyplazujeme jazyk bez zábran, hráme sa na zívajúce levy, pridáme pohyb.

▪ **Knedlička** – špičku jazyka zasunieme za dolné rezáky a takto upevnený ho čo najviac vyplazíme. Vznikne „knedlička“ (precvičujeme chrbát jazyka). Pridáme zvuk, robíme na seba grimasy. Meníme sa na šimpanzy, poskakujeme, šantíme, šplháme sa atď.

▪ **Jazýčkolamy** (aktivizácia jazyka) – sústredíme sa na to, aby jazyk skutočne kmital, aby jednotlivé slabiky boli dôsledne vyslovené. * Meníme samohlásky. * Posúvame prízvuky. * Rytmizujeme. * Pridávame kroky; * pohyb; * hru na tele; * okolnosti; * situácie. * Používame ako zástupnú reč v dramatickej hre: príklady: trn-trn drn-drn... ci-li-li-li-li-li-ling... žežulienka-žu-žu-žu... vrkú-vrkú... kot-kot-kot-kot-dák... glo-glo-glo-glo-glória...

balalalalalalizo... lej, ej, le-je, leje lejak lejavý... kolo-lo-lo-lo-lo-lo-toč... ťu-lu-lu-lu-lu-lu-lum... ňaňo-ňuňo-na-na-na... dávaj-dávaj-daj-daj-daj... daj-tej-daj-tej... ťapita-ťapita-ťapity-ťap ... čau-čau-ču-ču-čau... srší-crčí-srší-crčí... vlky-plky-vlky-plky...

■ **Aktivizácia pier:** Málo aktívne, stuhnuté, pasívne, „lenivé“ pery spôsobujú nezrozumiteľnosť a nevýraznosť prehovoru. Je to dosť častý neduh našich detí.

Adam Kubiš z Košíc s prednesom montáže básní D. Rausa a P. Ničíka *O ničom a o všetkom* (64. HK 2018)



▪ **Cmukanie** – naširoko sa usmievame, potom stiahneme pery a pošleme niekomu bozk. Cmukáme na mačičku, žabky chcú mať ústočka a pod.

▪ **Pískanie** – naše pery sú zobáčikom, pískame si pesničku, zmeníme sa na žaby a zakvákame pesničku.

▪ **Fŕkanie koňa** – koník zastal po dlhom behu, najedol sa ovsu a odfrkol si.

▪ **Bublinková žuvačka** – dobrú veľkú bublinkovú žuvačku sme dôkladne rozžuli a teraz vytvárame nádherné veľké bubliny. Kto urobí väčšiu?

■ **Aktivizácia dolnej čeľuste:** Pri uvoľňovaní dolnej sánky sa sústreďujeme na to, aby sme ju spúšťali nadol naozaj bez napínania svalov, len vlastnou váhou.

▪ **Žuvanie** – máme v ústach veľkú chutnú žuvačku a intenzívne prežúvame.

▪ **Kapor vo vode i na suchu** – sánka klesá vlastnou váhou, zatvárame ústa s jemným zvukom, ale bez výrazu.

▪ **Marioneta** – sme bábk, ktoré majú spodnú čeľusť na povrázku, povolením sánka voľne klesá dolu. * Podobné motivácie: stará mama zaspala pri televízore v kresle, sánka jej klesla...

■ **Uvoľňovanie mäkkého podnebia**

▪ **Gong** – ohlasujeme začiatok predstavenia: „Gong-bonk-gong-bonk.“

▪ **Zariekanie** – týmto veršom: Mgovo, mgovo, ukaj ho vo, ogovo, ogovo, ukaj Ohoho, ovovo, ogovo, ugaj, bla. * Pridáme pohyb, rytmus, náladu, meníme okolnosti atď.

POSADZOVANIE SAMOHLÁSOK

Samohlásky sú pre svoju znelosť a tónovú povahu najvýraznejšími nositeľmi melodickosti reči. Preto sa musí ich výslovnosť upevňovať najmä tam, kde rýchle rečové tempo, lenivosť artikulačných orgánov či nárečové dôvody nedovolia vokálom zaznieť naplno a správne.

Spisovná slovenčina má päť samohlások (plus ä).

▪ **„A, Á“** – vychádzame z cvičenia na uvoľňovanie sánky, keď čeľusť voľne klesá vlastnou váhou; cez takto pootvorené ústa tvoríme hlásku „A“ bez toho, aby sme rozťahli alebo zúžili pery. Pery sú pasívne, jazyk leží na dne ústnej dutiny a šikmo sa dvíha dozadu, takže najvyšší bod jazykového oblúka (chrbta jazyka) je až pod mäkkým podnebí. Pri výslovnosti „A“ dbáme, aby bolo vyslovené dostatočne vpredu, aby nezostalo v hrdle (vplyv mädarčiny). Pomôže nám predstava vnútorného úsmevu (lícnyimi kosťami). Tak hlásku „A“ lepšie udržíme v prednom znení. Príklady slov a slovných spojení: mama-bába, mama máva – dáva ° dodá-dádá-tadadá-darmo dojedá... ° Madagaskar, Havana a Jáva... ° Má mama Mateja či nemá mama Mateja atď.

▪ **„E, É“** – dolná sánka sa približuje, štrbina sa zužuje, jazyk sa stavia prednejšie a vyššie než pri „A“, konček jazyka sa obvyčajne dotýka zadnej steny dolných

rezákov. Najvyšší bod chrčta jazyka je na rozhraní predného a zadného tvrdého podnebia, teda v prednej časti ústnej dutiny, pery sa na artikulácii nezúčastňujú. Výslovnosť tejto hlásky nesmie byť príliš zúžená, aby reč nenadobudla „maznavé“ zafarbenie. Tmavé, nízko posadené, zastreté hlasy „vyjasňujeme“ práve precvičovaním predných samohlások (I, E, A), ku ktorým pridávame ostatné hlásky.

Príklady slov a slovných spojení: ° nemeleme, nemeleme... ° Leje, leje, leje, leje! ° Lezie, lezie po železe... ° Jela, Jela, veselá Jela!... ° dve červené, dve zelené, dve hnedé, dve šedé, dve čierne...

▪ „I, Í“ – je zatvorenejšie ako „E“, štrbina medzi sánkami je úzka, jazyk sa v ústnej dutine stavia najvyššie a najprednejšie. Dutina, ktorá zostáva medzi chrčtom jazyka a podnebím, je veľmi malá, konček jazyka sa opiera o dolné dásno a zadné steny dolných rezákov. Pery sa na artikulácii aktívne nezúčastňujú.

Príklady slov a slovných spojení: ° Ty, ty, ty, ty, tykaj mi! ° Cilililililing! ° Lízal milý Lilipután lilavkastú lízanku... ° Sýty syn sypal sýkorkám syr... ° Vinní sú tí vinníci či nevinní...

▪ „O, Ó“ – pri artikulácii sa jazyk stavia dozadu ústnej dutiny, t. j. pod mäkké podnebie. Konček jazyka sa nedotýka predných spodných zubov a je omnoho nižšie ako pri výslovnosti „A“, ústa sú však menej otvorené než pri „A“. Na artikulácii „O“ sa aktívne zúčastňujú aj pery. Vyšpuľu-

jú sa dopredu a ústny otvor sa zmenšuje, zaokrúhľuje. Skúšame rozdiely, vyzveme deti, aby pozorovali, čo sa mení, keď vravíme za sebou „A – O – A – O“.

Príklady slov a slovných spojení: ° No toto! No toto? No toto... ° Hrom do toho!... ° Povo-povo-povolí, dovo-dovo-dovolí... ° Koleso, koleso, okolesilo si sa? Železo, železo, oželezilo si sa. ° Prorok Krok rok čo rok prorokoval dobrý rok... ° Chodíme dokola okolo topoľa...

▪ „U, Ú“ – pri artikulácii sa jazyk dvíha vzadu vysoko pod mäkké podnebie. Konček jazyka je vtiahnutý do ústnej dutiny, takže sa nedotýka spodných zubov ani dásna a býva trochu zdvihnutý nad dnom sánky, ústny otvor je menší než pri „O“. Pery sa silno vyšpuľujú dopredu a perný otvor sa zaokrúhľuje a zmenšuje. Medzi perami a stenami predných zubov vzniká prídavná perná dutina.

Príklady slov a slovných spojení: Dú, dú, dú, pod zelenú jahodu! ° Juro Jura ruje. Juro, neruj Jura!... ° ku-tu-lu-lú, kutulú, ku! tu! lu!... ° bubu-bubu-bubu-bubu... ° Úžas nad úžasy: úplný spln! ° Aka fuka, funda luka, funda káva keven duka. Ak fuk, funda luk, funda káva keven duk!

▪ **Chorál** – vhodným cvičením na upevňovanie samohlások v reči je spev na jednom tóne (parlando). Na tóne, ktorý je blízky našej prirodzenej hlasovej polohe, prednášame ľubovoľný text – básničky, jazykolamy, časti prehovorov z etúd (asi takým spôsobom, ako sa pri bohoslužbách prednášajú liturgické texty). Po

chvíli pozvoľna prejdeme do reči a usilujeme sa uchovať si v pocite voľný plynulý tok predchádzajúceho parlanda. Oba spôsoby po určitých úsekoch striedame. Cvičenie vedie k spomaleniu rečového tempa, viazanému legátovému prejavu a pomáha odstraňovať nevhodné intonačné stereotypy (zdvihy na konci slov – intonačné „chvostíky“ pri prednese).

VÝSLOVNOSŤ SPOLUHLÁSOK A SPOLUHLÁSKOVÝCH SKUPÍN

Spoluhlásky musíme vyslovovať dôkladne, aby naša reč bola jasná a zrozumiteľná. Pozornosť treba venovať tým hláskovým skupinám, ktoré deťom robia najväčšie ťažkosti. V prípade nejasnosti týkajúcej sa miesta spôsobu tvorby tej-ktorej hlásky siahneme po odbornej literatúre, v prípade vážnych artikuláčnych chýb zveríme dieťa do rúk logopéda.

■ Cvičenia a hry na výraznú výslovnosť

▪ **Sklenená stena** – stojíme za sklenenou stenou, ktorá neprepúšťa zvuk, vedíme dialóg, v ktorom chceme niečo dôležité oznámiť. * Našepkávame spolužiakovi. * Televízna hlásateľka – uprostred ohlasovania vypadol zvuk, ostatní sa snažia odčítať význam správky.

▪ **„Jazykolamy“** – najobľúbenejšie: ° Má mama Mateja či nemá mama Mateja? ° Hlavnú rolu lorda Rolfa hral Vladimír Leraus a alternoval ho Leopold Haverl.

° Naša rukavička je zo všetkých rukavičiek najvyrukavičkovanějšía. ° Je Oliver olivrejovaný alebo nie je Oliver olivrejovaný? Ak nie je Oliver olivrejovaný, musíme Olivera olivrejovať. ° Prokop zložil Róze ódu na tú novú módnú róbu. ° Šla Prokopka po Prokopa, pod', Prokope po priekope, pod', Prokope, pod' domov! ° Strakatá straka s trakmi strkala strakatý struk do krku. ° Krab kára raka za zababranú krabicu. ° Belelo sa Labe alebo sa nebelelo. ° Podkopeme my ten Popokatepetl alebo nepodkopeme my ten Popokatepetl. ° Plch pchal chl p z blch, pch! ° Klotilda Kloktova klotkala klotkadlom (a pritom koktala). ° V Il'anove na polane na beľavo ľan kvitne. ° Srnec, srna a srňa srdito striasajú srieň zo srsti. ° Saša šije, Šura žuje, Dáša píše. Šura, učeš Sašu! ° To ti tuto, tato, táto teta tyká? ° Tehla trepla temeno teľaťa, teta ľahá teľa z tieňa.

> Pri nácviku jazykolamov sa najprv skonzentrujeme na význam vety. Sústredíme sa na prízvuk na prvú slabiku. Pomaly, vnútornou rečou si ich opakujeme. Neskôr ich hovoríme nahlas, v kruhu, ako sólo a orchester; meníme rytmus, sprevádzame ich potleskom, hrou na tele, podupmi; pridáme okolnosti, používame ich ako zástupnú reč atď. Vymýšľame hry, tvoríme nové varianty tak, aby práca na zdokonaľovaní bola radostnou hrou. Výrazové možnosti detí pomôže spestriť aj to, ak kladieme dôraz na iné slovo v jazykolame (práca s obsahovým napĺňaním dôrazu, s pauzou, podtexty).