proLékaře.cz | 22.11.2026

NĚKTERÁ „KNOW-HOW“ PRO NÁCVIK HLÁSEK

S kolegyněmi z redakce jsme se pokusily sesbírat a popsat co možná nejvíce „fint“ a „fíglů“, které používáme při vyvozování jednotlivých hlásek s dětskými klienty. Každý klinický logoped má mnoho vlastních „know-how“ a postupů a ne každý je ochoten je sdílet. Proto patří veliký dík všem kolegyním, které příspěvek poslaly a o své „know-how“ se podělily. Uvedené přístupy nejsou rozhodně jediné správné – co klinický logoped, to originální postup. Přesto pevně věříme, že následující text může být pro kolegy, obzvláště ty začínající, inspirací do každodenní praxe.

Za kolektiv autorů Barbora Richtrová

Gabriela Solná

V terapii dyslálie mi velmi pomáhají prvky z Terapie orální pozice, které jsem se naučila v kurzech kolegyně Barbory Červenkové.

- Při oromotorických cvičeních předcházejících hlásce L ráda s dětmi trénuji elevaci jazyka a posílení svalů jazyka pomocí medových kroužků. Medový kroužek umístím na alveoly za horní zuby a dítě má do kroužku vložit špičku jazyka a kroužek takto chvíli udržet. Postupně výdrž protahujeme až na 30 sec. S kroužkem se pak dá dále manipulovat - z elevace za horními zuby položit dolů za dolní zuby, jazyk posouvat laterálně doprava a doleva stále s kroužkem na špičce jazyka.



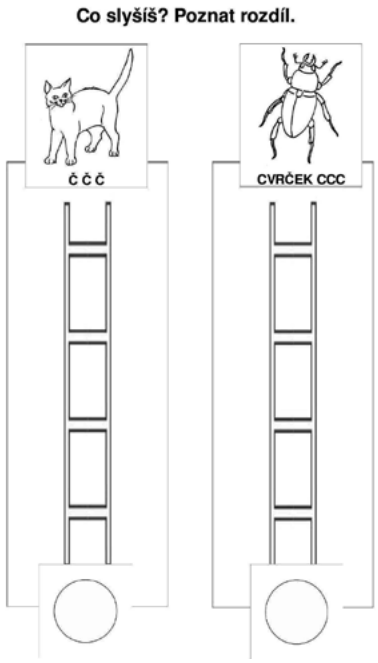
Obrázek 1
Medový kroužek

- V terapii u hlásky K se mi velmi osvědčila práce s tyčinkou Thoothies. Dítě má za úkol tyčinku namočenou do džusu nebo vody v ústech jazykem opřeným o horním patro vymáčknout a polknout trochu tekutiny. Tyčinku postupně posouvám zepředu dutiny ústní směrem ke kořeni jazyka, jež je cílem stimulace. Dítě pak kořenem jazyka vymačkává tekutinu a v momentě, kdy se mu to začne opakovaně dařit, je většinou již připraveno k vyvození hlásky K.

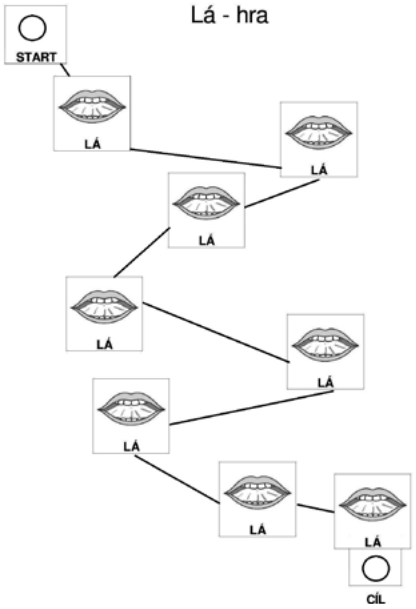


Obrázek 2
Tyčinka Thoothies

- U hlásky R mi při vyvozování substituční metodou pomáhá tip od MUDr. Kučery, který doporučoval na cvičení shluk na přd. Ddn- se postavit a dupnout jednou nohou. Já využívám vsedě bouchnutí pěstí do stolu na 1. hlásku Ddn. Ddn-ká, Ddn-čí apod. Děti se tak lépe naučí vázat shluky s důrazem na první hlásku a substituční hláska se začne rychleji transformovat do R.
- Obecně u cvičení, která jdou dětem těžko, úkoly zjednoduším na minimum a využívám hry s figurkami od Člověče, nezlob se. Například u slabik (nebo slov) udělám jednoduchý hrací plán, kdy dítě postupuje po jednotlivých obrázcích (nebo artikulémech apod.), a na konci cesty je čeká odměna (obrázek, lentilka, medový kroužek apod.).
- Při sluchových cvičeních na diferenciaci podobných hlásek (C-Č) nebo dvojic slov (Pů-bů) děti procházejí figurkami hrou po žebříčích, kdy jedna z figurek je v cíli první a vyhrává. S dětmi, kde je to již možné, po čase střídám role a ony sluchově zvládnuté hlásky zkoušejí artikulovat (hrají na logopeda) a figurkami posouvám zase já.



Obrázek 3
Sluchová diferenciace



Obrázek 4
Hra s figurkama

proLékaře.cz | 22.11.2026

Barbora Richtrová

› **Pohyb rukou** Při vyvozování jednotlivých hlásek velmi často používám dotek a pohyb rukou. Klient si tak může zažít skrze své ruce přibližně stejný pohyb, který potřebujeme od jazyka v ústech. Pohyb jazyka v ústech většinou nemůžeme vidět a díky rukám mohou získat děti přibližnou představu, jak by měl pohyb vypadat, a zároveň skrz dotek procítit, jak by měl pohyb probíhat. Opíráme se i o neuronální systém, kdy jsou ruce a jazyk do jisté míry propojené.
Pohyb je realizován vždy vzájemným dotykem – pohybem ruky terapeut/klient. Při pohybu terapeut produkuje danou hlásku a klient zkouší zopakovat pohyb i zvuk, případně produkujeme trénovanou hlásku společně. Vždy je důležitý tlak v rukou – zejména klient by měl být schopen „tlačit". Pokud nedokáže klient zatlačit dostatečně rukou či dlaní, je vhodné posílit celkovou propriocepci těla, aby si klient své tělo a jeho sílu a hranice uvědomil celkově.
Například bilabiální hlásky: terapeut a dítě si vzájemně tlačí do dlaně a při nejvyšším možném tlaku rychle „explozivně" dlaně odrazí od sebe.



Obrázek 5
Bilabiální hlásky

Nebo při nácviku měkčení: ruka terapeuta funguje jako jazyk a ruka klienta jako patro. Hřbet ruky vložíme do dlaně dětské ruky a dítě svou ruku „patro" drží dlaní směrem dolů. Hřbetem ruky, kterou terapeut drží v mírnou pěst, demonstruje pohyb jazyka do dlaně dítěte.



Obrázek 6
Měkčení

Velmi často pohyb a dotek rukou využívám při tréninku **hlásky L**, která je motoricky velmi těžká. Jedna ruka jako jazyk tlačí dvěma horními články prstů do druhé ruky (do ukazováčku a prostředníčku), kterou držíme vertikálně. Ruce jsou k sobě natočeny dlaněmi. Ruce proti sobě zatlačí silou a následně ta ruka, která tlačí horními články do vertikálně postavené ruky, provede rychlý pohyb směrem dolu a k tělu. (Stočí se do neuzavřené pěsti)



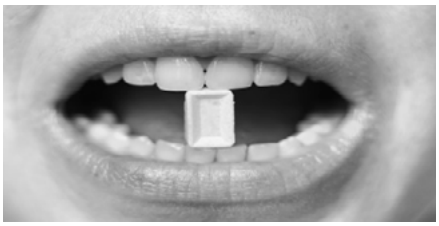
Obrázek 7
Hláska L

Při nácviku **hlásky R** využívám pohybu nejen ruky, ale i celého těla. Snažím se klienty naučit vést pohyb rychle a rázně, ale přitom s lehkostí. Aby se tento nelehký úkol lépe podařil, používám molitanový nebo polystyrenový míček. Variant použití je mnoho, většinou používám tyto tři: **1)** klient drží míček v dlani, bouchá s ním o stůl a zároveň říká hlásku R v substituci (izolovaně, slabiky, slova, věty); **2)** s klientem si vzájemně míček cvrnkáme po stole a zároveň říkáme R v substituci (izolovaně, slabiky, slova, věty) a **3)** klient hází míček do stěny a při hodu říká slabiky či slova na R s užitím substituce.

› **Lipo – čelistní úhel** Velmi často při nácviku hlásek používám lipo i pro zvětšení čelistního úhlu. Před použitím lipa se vždy dohodnu se zákonnými zástupci a i s dítětem, zda je pro ně lip přijatelné, zda se můžu dítěte dotýkat v oblasti úst a jestli lipo po cvičení vyhodíme nebo ho dítě sní. Používám lipo z několika důvodů – jednak děti jsou motivované, lipo lze snadno z úst vyjmout a vyhodit, lipo je tvrdé a neklouže, je jedlé, je akorát velké a výhodně tvarované, zároveň tolik nepodmiňuje salivaci jako jiné sladkosti.
Lipo vkládáme mezi horní a dolní řezáky vždy užší stranou buď horizontálně, nebo vertikálně, záleží, kterou hlásku vyvozujeme (horizontální poloha – např. R; vertikální poloha – např. L).
Lipo mezi zuby zajistí dostatečný čelistní úhel, takže můžeme vidět a korigovat pozici a pohyb jazyka, ale zároveň uvolňuje napětí v čelistním úhlu. Pokud se dítě příliš snaží nebo doplňuje pohyb jazyka souhybem dalších svalů, dochází k napětí v čelisti a to je potřeba uvolnit. Když je v čelisti napětí, lipo se vždy částečně rozdrtí, a nebo vypadne z úst, tato skutečnost je pro nás dobré diagnostické vodítko. Dítě si tak může skrze lipo uvědomit čelist a její sílu a ovlivnit její napětí.



Obrázek 8
Čelistní úhel – horizontální poloha



Obrázek 9
Čelistní úhel – vertikální poloha

› **Lipo a ortodontické kroužky pro nácvik polohy jazyka** Lipo se mi osvědčilo i při nácviku polohy jazyka pro vyvození L a C. Pokud má dítě výraznější obtíže s motorikou jazyka a prozatím neovládá sílu a hybnost jazyka, lipo je dobrá pomůcka.
Před použitím lipa se vždy dohodnu se zákonnými zástupci a i s dítětem, zda je to pro ně přijatelné, zda se můžu dítěte dotýkat v oblasti úst a jestli lipo po cvičení vyhodíme nebo ho dítě sní. Používá to z několika důvodů – jednak děti jsou motivované, lipo lze snadno z úst vyjmout a vyhodit, lipo je tvrdé a neklouže, je jedlé, je akorát velké a výhodně tvarované, zároveň tolik nepodmiňuje salivaci jako jiné sladkosti. Velikost a tvar lipa umožňuje klientovi uvědomit si cvičenou pozici jazyka a tím, že má znatelnou hmotnost pro jazyk, dochází k posílení svalů jazyka – funguje prakticky jako „činka".
Při přípravě na **hlásku L** vložíme lipo za horní řezáky na alveolární výběžek, hrot jazyka položíme do vyhloubené části lipa a držíme na alveolárním výběžku jako „činku". Lipo přece jen něco váží, takže posilujeme jednotlivé svaly jazyka. Například závodíme, kdo udrží

proLékaře.cz | 22.11.2026

lipo delší dobu. Tlakem na alveolární výběžek se posílí zejména středová část jazyka – lze využít i u hlásek TDN. Nevýhod je několik, jednak musíme lipo ukazováčkem přidržet, dětem s těžší myofunkční poruchou trvá delší dobu, než hrotem jazyka dokážou lipo udržet. Některé děti hrot jazyka stáčí i při elevaci a to pak není správné.
V takovém případě není nácvik s lipem prozatím vhodný a jazyk je vhodné nejdříve posílit cviky z myofunkční terapie či terapie orální pozice.
Výhoda je ta, že i po počátečních obtížích to nakonec většina dětí zvládne a je pak snazší vyvodit a reedukovat L. Při držení lipa za horními řezáky můžeme zároveň stimulovat kartáčkem, štětičkou, vatičkou spodní stranu jazyka.



Obrázek 10
Příprava L s lipem

Při přípravě na **ostré sykavky** vložíme lipo za dolní řezáky a hrot jazyka položíme do vyhloubené části lipa, jazyk by měl vytvořit tvar podobný „kopci". Tlakem do lipa posílíme opět zejména středovou část jazyka – lze využít i u **hlásek ŤĎŇ.**
Mnoho dětí udrží hrotem jazyka lipo, ale tvar kopečku nezvládne. Tím, že máme zafixovaný hrot jazyka dole, lze velmi jednoduše stimulovat hřbet jazyka. Můžeme využít stimulaci kroužením, hlazení či tlakem kartáčku nebo lékařské lžičky. Nevýhoda je, že lipo je tvrdé a občas to některé děti tlačí a zároveň u dolních řezáků se spouští rychleji salivace. Ale u většiny dětí s interdentálními či laterálními sykavkami se nám toto úsilí vyplatilo.



Obrázek 11
Příprava ostrých sykavek s lipem

Pokud se to dítěti daří s lipem, děláme stejná cvičení s ortodontickými kroužky, které vždy navlékneme na nit. Nejen, že tím dítě nemůže kroužek spolknout, ale zároveň se může dítě s terapeutem nebo i samo dítě s jazykem „přetahovat" o kroužek. Tah nitě musí být samozřejmě přiměřený, aby se posílil jazyk.

Ester Lochmanová

› **Zábavné cvičení se žvýkačkou.** Z praxe bych ráda uvedla běžně dostupnou pomůcku - žvýkačku. Se žvýkačkou pracuji vždy po dohodě s rodičem, cca kolem čtvrtého roku už je dítě schopno žvýkačku nespolknout. Velice se mi cvičení se žvýkačkou vyplácí, jelikož děti se na tuto aktivitu velice těší a spolupracující dítě je základním kamenem pro úspěšnou terapii. Nejlépe, pokud máte i možnost výběru žvýkačky. Začínám pečlivým rozžvýkáním s otevřenými i zavřenými ústy, vše zpracováváme před zrcadlem. Po rozžvýkání cvičíme přesun žvýkačky vpravo, vlevo, před, za zuby a samozřejmě zásadní je pro mne žvýkačka přilepená do místa klidové polohy jazyka, nacvičujeme i schovat žvýkačku pod jazyk. Variant je mnoho, záleží na vašem cíli. Velice se mi daří pracovat se žvýkačkou ve vyvozování alveolárních hlásek, fixaci klidové polohy jazyka, ale i ostrých sykavek či měkčení. S dítětem zábavně cvičíte nejen samotnou GM, ale i citlivost a orientaci v ústech, vnímáme salivaci, žvýkání, polykání slin, koncentraci, pravo-levou orientaci a vůbec celkovou spolupráci dítěte. U mladších používám malé antiperle při nácviku přesouvání (u Lipa je veliká salivace a velikost), u klidové polohy jedlý papír a u rozcvičování uzdiček Nutellu. Prolínání logopedické terapie s potravou se mi zdá velice efektivní a z pohledu vývoje orofaciálního systému přirozené.

Irena Šáchová

› Při nácviku řady tupých sykavek a Ř chci po každém dítěti, aby se nejprve naučilo špulit rty. Proto je třeba, aby nejprve doma přešlo s hlavou v předklonu celý obývací pokoj a mezi nosem a horním rtem drželo tužku.
Při nácviku ostrých sykavek si nejprve několik sezení hrajeme na psa a učíme se cenit zuby - mezi zuby jim napříč vložím špejli a nutím je vrčet. Hrot jazyka musí umístit pod špejli.
U dětí s nestabilní čelistí si pravidelně hrajeme na upíra a mezi zuby vkládáme dva tlusté centrofixy, čímž zastabilizujeme čelist a elevace jazyka je o to snazší.

Zuzana Lebedová

› Pokud jsou ostré sykavky addentální, dávám někdy klientovi skousnout párátko stoličkami na pravé či levé straně. Vznikne tím nepatrné rozevření čelistního úhlu, příliš malé na to, aby sykavka vznikla interdentálně, a příliš velké na to, aby byla addentální. Pak jen upravíme jemně polohu jazyka - často stačí instruovat klienta, aby se sám pokusil změnit lehce polohu jazyka ze současného tvoření prodlouženého S; klient si sluchově koriguje, při které poloze jazyka mu zazněla hláska S ostře.
› Dále u laterálních či addentálních sykavek hojně užívám brčko - jím „odchytáváme" výdechový proud vzduchu - sluchově lze pak velmi pěkně zkorigovat, kdy byl výdechový proud vzduchu směrován středem.



Obrázek 12
Hlídání výdechu brčkem



Obrázek 13
„Odchytávání" výdechu brčkem

proLékaře.cz | 22.11.2026

Helena Gajdošíková

› Pro zlepšení motoriky jazyka a jeho elevace a lateralizace využívám nastříhaný jedlý papírek, který lepím do koutků na horní ret i na alveolární výběžek. Děti cvičení baví více a já pěkně vidím, zda se podaří vytvořit špičku.



Obrázek 14
Motorika jazyka s jedlým papírkem



Obrázek 15
Motorika jazyka s jedlým papírkem

› A další tip je při vyvozování vibranty R, pokud je již jazyk ve správné poloze, ale stále se nedaří rozvibrovat jazýček, osvědčilo se mi bouchat rukou do polštářku a při tom vyslovovat dndndn. Děti většinou velmi pěkně zpevní celé tělo, tedy i jazýček, a vibrace se podaří.

Magdalena Vosmiková

› Ráda bych se podělila o cvičení, které používám jako průpravu před zahájením vlastního vyvozování hlásky R. Toto cvičení jsem před téměř dvaceti lety převzala od svojí garantky a především výborné učitelky paní doktorky Evy Jirutkové. Ráda bych jím nyní přispěla do Listů klinické logopedie, protože je dle mého názoru velmi účinné a děti většinou baví. Činím tak s laskavým svolením paní doktorky.

Na list papíru nakreslím kopec, přes který vede silnice.



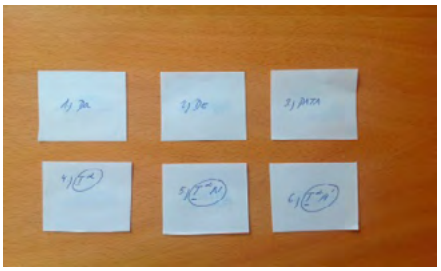
Obrázek 16
Silnice do kopce

Na malé papírky natisknu obrázky různých autíček či dopravních strojů a koníka. Lze samozřejmě využít i drobné hračky.



Obrázek 17
Obrázky k hlásce R

Z druhé strany napíšu, jaký zvuk která auta vydávají.



Obrázek 18
Napsaný zvuk

› Abychom mohli začít efektivně vyvozovat hlásku R, je třeba správně tvořit hlásku D, která se využívá jako pomocná hláska. Častým problémem bývá, že klient tvoří hlásku d s nesprávným (malým) čelistním úhlem a s nesprávnou polohou jazyka (interdentálně nebo na spodině dutiny ústní).

› Obrázek koníka položím dolů na louku, kde pobíhá (pohyb obrázkem po papíru) a vydává charakteristický klapavý zvuk. Je třeba dbát na to, aby dítě mělo dostatečně otevřená ústa a jazyk přisávalo celou plochou k patru. Auta pak jezdí v přesně daném pořadí přes kopec. Nejprve jede auto označené jedničkou pomalu do kopce a jeho motor dělá da-da-da…. Po celou dobu je třeba dávat pozor, zda dítě tvoří hlásku d správně. Pokud je čelistní úhel příliš malý, ukazuji dítěti nejprve před zrcadlem správnou velikost čelistního úhlu a je-li pro dítě obtížné tuto velikost udržet, lze ji zafixovat přidržením např. dřívka od nanuku mezi zuby. Dále je třeba hlídat, aby dítě zvedalo přední část jazyka za horní zuby. Pokud se tento krok daří, auto a pan řidič si na kopci odpočinou a pustí se do jízdy z kopce, kterou doprovází v prvním kroku rychlé dadada…Opět s dodržením správného artikulačního postavení. Je-li pro dítě obtížné zvládnout pohyb pomalu, nikdy nepřistupuju ke zrychlení z kopce, auto musí nějakou dobu jezdit i z kopce pomalu a brzdit. Pokud se naopak daří správně první dvě auta (da, de), přistupuju postupně k dalším autům. Jednotlivé kroky přizpůsobuji aktuálním dovednostem každého dítěte, někdy zvládneme všech 6 aut v jedné lekci, jindy třeba jen první dvě. K obrázkům si vymýšlím různé příběhy, snažím se do nich zapojovat i děti.

proLékaře.cz | 22.11.2026

Vilma Mikešová

› Pokud má již klient dostatečnou oromotoriku, umí tzv. „horní d“ (tj. úder d za horní alveoly), je možno se pokusit o přímé rozfoukání hrotu jazyka s pomocí ušního drátku.



Obrázek 19
Vyvození R pomocí drátku



Obrázek 20
Vyvození R pomocí drátku

› Klient zdvihne jazyk za horní alveoly. Položím pod jazyk drátek napříč, pomáhám tím udržet hrot jazyka nahoře. Klient vyslovuje dlouze zvuk podobný „dzzzn“ („startujeme motorku“) nebo tutéž variantu bez hlasu. Dostatečně dlouhý výdech při tom musí směřovat středem, přes hrot jazyka. Krátce po nastartování zvuku zkusím jazyk krátce „podkopnout“ nepatrným pohybem nahoru a dozadu a udělit mu tak pohybový impuls. Někdy se to nepodaří, často stačí pouze proud vzduchu a hrot jazyka se rozvibruje, protože je zezdola podepřený drátkem.

Irena Cudlínová

› Deformace mluvidel je jednou z příčin, kdy se řeč nevyvíjí normálně. Tyto poruchy významně ovlivňují také výslovnost některých hlásek. V ambulanci klinického logopeda se často setkáváme u dítěte s tzv. otevřeným skusem. Mimo ortodontické terapie a doporučených myofunkčních aparátů (př. Infant Trainer) s úspěchem používám k úpravě výslovnosti dřevěnou špachtli. Nejvíce se mi osvědčila při vyvozování ostrých sykavek. Dítě na obrázku



Obrázek 21
Otevřený skus

má frontální otevřený skus, kdy při maximální interkuspidaci mezi dolními a horními zuby zůstává mezera.

› Foukací fixy - ideální pomůcka pro aktivní děti. Spojuje zájem (hru) i terapii. Práce s fixy nahradí dechové cvičení, zapojí jemné motorické dovednosti a navíc se posilují rty, tváře i čelisti.

› Nejen při postižení sluchového vnímání, ale i u obyčejného sigmatismu bývá často problematické a zdlouhavé vyvození hlásky C. Velmi se osvědčil prst před rty a vyrážet „Tssss“.

Irena Viktorová

› Před nácvikem hlásky H posiluji s klienty jejich hrudník (svaly mezižeberní a bránici), trénujeme silný nádech s roztažením hrudníku a prudký výdech z plných plic, pak stačí přidat hlas a hláska je vyvozena.

› Průpravný cvik k vyvození měkčení: „váleček“. Špička jazyka je dole za spodními řezáky, hřbet jazyka se dotýká patra. Váleček válíme ven z úst a zase zpět. Když klient cvik dobře zvládne, jeho mluvidla jsou připravená na vyvození měkčení.

› Nový fígl: před vyvozením hlásky L je vhodné trénovat průpravný cvik „miska“ např. s burizonem. Jazyk ve tvaru misky s burizonem pak přibližujeme k patru a zpět. Patra se dotkne pouze roztažený hrot jazyka. Pokud se cvik nedaří, klient zřejmě nemá zralou motoriku na vyvození hlásky.

› Dechová cvičení s polystyrénovými kousky: hraji s dětmi „fotbal“ s polystyrénovými kousky. Úkolem je dostat pomocí foukání (nádech nosem, výdech ústy) polystyrénový kousek nebo malý polystyrénový míček po zemi do brány. Jako branku používáme např. 2 kostky. Nedělat závody! Dítě se pak nesoustředí na své dýchání a dýchá povrchně. Foukat do polystyrénu se může i pomocí brčka.

Iva Bajtlerová

R

Horní pozice jazyka a jazyková tenze

› plivání pecek od třešní do dálky
› plivání víček od Pet lahví
› za horní alveoly dát smetánek apod. (nedoporučuji nuteltu pro salivaci) a ťukat špičkou jazyka do smetánku

Ř

› DŽ , DŽN - prudce a rychle jako se startuje motorka s výsunem dolní čelisti
› zadýchávat zrcadlo při výslovnosti R a tím se ozve Ř (u dvojkmitné hlásky R)
› prudce dýchnout na papírový kapesník při výslovnosti R - ozve se Ř

S, C, Z,

› pískání na rty
› pití brčkem tak, že se brčko opírá o zavřené zuby
› foukání do papírové kuličky (z kapesníku)
› foukání do papírové kuličky a vyslovit prudce T

Nácvik špulení rtů

› sbírat rty cereální kuličky ze stolu, později z misky
› ze stolu sbírat brčko do rtů (ne do zubů)

[1]

[1] Všechny fotografie jsou zveřejněny se souhlasem zákonných zástupců klientů