

Валеологические песенки-распевки.

РАСПЕВКИ



Музыкальный руководитель:
Краснова Дарья Павловна

Валеологические песенки-распевки - это доступные для восприятия и воспроизведения тексты (М.Картушина, А.Евдотьева), наложенные на музыку в мажорном ладу. Приятная мелодия, легкий слог поднимает настроение детей, создают позитивный тон в коллективе, улучшают эмоциональный климат на занятии. Распевки могут сопровождаться самомассажем биологически активных зон лица и шеи, ритмичными движениями, звучащими жестами. Валеологическое распевание всегда проводится стоя. Желательно проводить его в кругу. Правильная певческая позиция при распевании является залогом качественного развития детского голосового аппарата, к тому же направлена на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки.

Стоя петь мы начинаем,
Установку проверяем:
Сразу плечи расправляем,
Спину ровно выпрямляем.
Руки вниз все опускаем,
Голову не задираем.
Ноги ровно у ребят
На полу всегда стоят.

Валеологические песенки-распевки - это особые ритуалы, которые вы могли наблюдать на музыкальных и логоритмических занятиях. Их вы с легкостью можно использовать и дома.

Здравствуйте.

Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте! (разводят руки в стороны)
Добрый день! (ладони сложены на груди)
Здравствуйте! (разводят руки в стороны)
Здравствуйте, здравствуйте, всем привет! (машут рукой)
Здравствуйте слышим в ответ! (опускают руки)

Доброе утро!

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)
Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)
И сегодня весь день
Будет веселее. (хлопают в ладоши)
Мы погладим лобик, носик и щечки. (выполняют движения по тексту)
Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх, «фонарики»)
Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки (движения по тексту)
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрем (потирают ушки)
И здоровье сбережем (разводят руки в стороны)
Улыбнемся снова,
Будьте все здоровы!

Добрый день.

«Добрый день! Добрый день!

Заниматься нам не лень!»

Здравствуйте, ладошки!

Здравствуйте, ладошки, хлоп-хлоп-хлоп,

Здравствуйте, ножки, топ-топ-топ,

Здравствуйте, щечки, плюх-плюх-плюх,

Пухленькие щечки, плюх-плюх-плюх,

Здравствуйте, губки – чмок-чмок-чмок,

Здравствуйте, зубки- щелк-щелк-щелк,

Здравствуй, мой носик –тук-тук-тук,

Здравствуйте, детишки, всем привет!

Просыпайтесь!

Ладошки просыпайтесь, похлопайте скорей!

Ножки просыпайтесь, спляшите веселей!

Ушки мы разбудим, лобик разотрем,

Носиком пошмыгаем и песенку споем:

«Доброе утро! Доброе утро! Доброе утро!

Всем, всем, всем!»

До свидания.

Молодцы мы все, друзья. (гладят себя по голове)

До встречи, до свидания. (машут рукой)

Таким образом, использование валеологического распевания и на каждом музыкальном занятии, и дома позволяет в непроизвольной форме, на высоком эмоциональном подъеме формировать у детей основы здорового образа жизни.