

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №20 г. Липецка**

**Картотека
валеологических песенок — распевок**

**Подготовила музыкальный руководитель
Галкина Наталья Николаевна**

С валеологических песенок начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты, мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

«Доброе утро!»

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)
Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)
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!

Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

«Машина»(обучение постепенному выдоху воздуха)

И. П. — Дети становятся на одной линии, делают вдох («наливают бензин») и начинают движение вперед, при этом произносят «бр-р-р», копируя работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех «уехал» на одном дыхании.

«Цветок». (упражнение для достижения дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).

И. П. — стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

«Собачка» (закаливание зева)

И. П. — стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева.(как это делает собачка)

Артикуляционная гимнастика.

Основная часть артикуляционной гимнастики — выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному

произнесению фонем. В результате: повышаются показатели уровня развития речи детей, певческие навыки, улучшаются музыкальная память, внимание.

«Жаба Квака» (упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала, (потягиваются, руки в стороны)

Сладко-сладко позевала. (дети зевают)

Травку сочную сжевала (имитируют жевательные движения, глотают)

Да водички поглотала. На кувшинку села, Песенку запела:

«Ква-а-а-а! (произносят звуки отрывисто и громко)

Квэ-э-э-! Ква-а-а-а! Жизнь у Кваки хороша!

Оздоровительные и фонетические упражнения.

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга.

«Динозаврик» (Дети голосом «рисуют» динозаврика, используя последовательность: «У-о-а-ы-и-скрип!»)

Четыре динозаврика, ура, ура, ура!

Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!

Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить!

И мы все время заняты, нам некогда грустить!

Игровой массаж.

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему.

1-я точка: «В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли»

2-я точка: «Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок»

3-я точка: «Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим»

4-я точка: «Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись»

5-я точка: «Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть»

6-я точка: «Руки надо растереть, чтобы больше не болеть»

7-я точка: «И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть»

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми». Эти слова — установка для них на весь день.

Пальчиковые игры.

Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук.

«Кошка»

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук делают «окошко»)
По дорожке ходит кошка («бегают» указательным и средним пальцами
правой руки по левой руке)
С такими усами! (показывают «длинные усы»)
С такими глазами! (показывают «большие глаза»)
Кошка песенку поет, (хлопки в ладоши)
Нас гулять скорей зовёт! («зовут» правой рукой)

Речевые игры.

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей.

«Дождь»

Дождь, дождь, дождь с утра. (хлопки чередуются со шлепками по коленям)
Веселится детвора! (легкие прыжки на месте)
Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. (притопы)
Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. (хлопки)
Дождик, нас не поливай, (грозят пальцем)
А скорее догоняй! (убегают от «дождика»)

Музыкотерапия.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДООУ в течение всего дня:

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классика: А. Вивальди «Времена года», В. А. Моцарт «Маленькая ночная серенада», В. А. Моцарт «Турецкое рондо»

Детские песни: «Антошка» В. Шаинский, «Все мы делим пополам» В. Шаинский, «Если добрый ты» Б. Савельев

Музыка для пробуждения после дневного сна: Э. Григ «Утро», Ф. Лист «Утешения», М. Мусоргский «Рассвет на Москва-реке»

Музыка для релаксации: И. С. Бах «Ария из сюиты №3», Л. Бетховен «Лунная соната», Э. Григ «Песня Сольвейг»

Колыбельные: Г. Свиридов «Романс», К. Сен-Санс «Лебедь»

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.

Пение является лучшей формой дыхательной гимнастики для детей. При обучении дошкольников пению надо следить за тем, как дети сидят, стоят, держат корпус, голову, как открывают рот. Во время пения дети 5-6 лет должны сидеть прямо, не прислоняясь к спинкам стульев. Дети 2-4 лет могут сидеть, опираясь на спинки стульев, ноги ставят прямо на пол, руки кладут на колени, ближе к туловищу. Голову держат прямо, не напрягая и не вытягивая шею. Музыкальный руководитель должен следить за тем, чтобы дети пели естественным голосом, не форсируя звука.

Необходимо соблюдать продолжительность занятия, которая зависит от возрастной группы детей. Музыкальное воспитание может быть результативным, когда оно опирается на комплекс различных видов и форм музыкальной деятельности, тесно связанных между собой: пение, слушание музыки, музыкально – ритмические движения, игра на детских инструментах.

Валеологические песенки-распевки

Трямди –песенка

Дети стоят парами лицом друг к другу

Маленькие пальчики: трям-трям-трям!

Барабанят пальчики: трям-трям-трям!

А теперь ладошки: трям-трям-трям!

Кулачками постучим: трям-трям-трям!

По трям-трямски говорим:

Засопели носики: трям-трям-трям!

Носики –насосики: трям-трям-трям!

А теперь мы улыбнулись,

Прыгнули и повернулись.

Мы в Трям-трямдии живем,

Трямди песенки поем: трям-трям-трям!

Дыхательная гимнастика (по А.Н. Стрельниковой)

«Ладочки»

Ладушки-ладочки,

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

«Насос»

По шоссе летят машины —

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

«Кошка»

(приседание с поворотом)

Мягонько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь ее немножко —

Сразу замурлычет кошка.

«Люблю себя»

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,

Носиком вдыхаю

«Повороты головы»

Ежик по лесу гулял

И цветочки собрал.

Справа – белая ромашка,

Слева – розовая кашка.

Как цветочки пахнут сладко!

Их понюхают ребятки.

Артикуляционная гимнастика

«Окошко»

широко открыть рот — «жарко»

закрыть рот — «холодно»

«Чистим, зубки»

улыбнуться, открыть рот

кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы.

«Месим тесто»

улыбнуться

пошлепать языком между губами — «пя-пя-пя-пя-пя...»

покусать кончик языка зубками (*чередовать эти два движения*)

«Чашечка»

улыбнуться

широко открыть рот

высунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (*т.е. слегка приподнять кончик языка*)

«Дудочка»

с напряжением вытянуть вперед губы (*зубы сомкнуты*)

Скороговорки

- Купила Марусе бусы бабуся, на рынке споткнулась бабуся о гуся.
- У Маши мошка в каше. Что делать нашей Маше? Сложила кашу в плошку и накормила кошку.
- Ткет ткач ткани на платки Тане.
- Сшила Саша Сашке шапку.
- Сидит Ваня на диване, под диваном ванночка. В этой ванне вместо бани часто мылся Ванечка.
- Веселей, Савелий, сено пошевеливай.
- Лена искала булавку, а булавка попала под лавку. Под лавку залезть было лень, искала булавку весь день.
- Всех скороговорок неперескороговоришь.
- Сосна соснистая, с шишками безлистая.
- Кукушка кукушонку купила капюшон.
- Шел Егорка по пригорку, бормотал скороговорку.

Бормотал скороговорку, бормотал скороговорку,

бормотал скороговорку. А во рту была еда.

Вместо слов скороговорки, вместо слов скороговорки,

вместо слов скороговорки, бормоталась ерунда.

- Кукарешка шел на реку, кукарекал кукареку,

Шел на реку, на реку и кричал кукареку.

Оздоровительные и фонopedические упражнения

Пальчиковые игры

«Апельсин»

Мы делили апельсин (*левая рука в кулачке, правая её обхватывает*)

Много нас – а он – один

Эта долька – для ежа

(правой рукой поочередно разжимаем пальчики на левой руке)

Эта долька – для чижа

Эта долька – для котят

Эта долька — для утят

Эта долька — для бобра

А для волка – кожура! *(встряхиваем обе кисти).*

«Гости»

К Кате гости прибежали,

(бежим пальчиками по столу или по полу)

Все друг другу руки жали.

Здравствуй Жора,

(соединяем большой и указательные пальчики)

Здравствуй Жанна, *(большой и средний)*

Рад Серёжа, *(большой и безымянный)*

Рад Снежана *(большой и мизинец)*

Не хотите ль пирожок? *(ладошки складываем вместе)*

Может коржик *(показываем 2 открытые ладошки)*

Иль рожок *(2 кулачка ставим друг на дружку)*

Вот драже вам на дорожку *(пальчиком тычем в открытую ладошку)*

Вы берите понемножку *(несколько раз сгибаем ладошки в кулачки)*

Все стряхнули быстро крошки

И захлопали в ладошки!

«Горшок»

Жили – были в домике *(сжимать и разжимать кулачки)*

Маленькие гномики:

Токи, Бики, Лики, Чики, Микки *(загибать пальчики, начиная с мизинца)*

Раз, два, три, четыре, пять *(разгибать пальчики)*

Стали гномики стирать *(тереть кулачки друг о друга)*

Таки – рубашки, *(загибать пальчики, начиная с большого)*

Тики – платочки,

Лики – штанишки,

Чики – носочки,

Микки умница был,

Всем водичку носил.

«Дом»

Стук -стук- постук, раздается где то стук.
Молоточки стучат, строят домик для зайчат —
Вот с такою крышей, *(ладошки над головой)*
Вот с такими стенами, *(ладошки около щёчек)*
Вот с такими окнами, *(ладошки перед лицом)*
Вот с такою дверью, *(одна ладошка перед лицом)*
И вот с таким замком! *(сцепили ручки)*
Речевые игры

«Дождь»

Дождь, дождь, дождь с утра. *(хлопки чередуются со шлепками по коленям)*
Веселится детвора! *(легкие прыжки на месте)*
Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. *(притопы)*
Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. *(хлопки)*
Дождик, нас не поливай, *(грозят пальцем)*
А скорее догоняй! *(убегают от «дождика»)*
Музыкотерапия

Классика:

И.С.Бах. «Прелюдия до мажор».
И.С.Бах. «Шутка».
И.Брамс. «Вальс».
А.Вивальди «Времена года»
Й.Гайдн. «Серенада»
Д.Кабалевский «Клоуны»
Д.Кабалевский «Петя и волк»
В.А.Моцарт «Маленькая ночная серенада»
В.А.Моцарт «Турецкое рондо»
И.Штраус «Полька «Трик-трак»

Детские песни:

«Антошка» В.Шаинский
«Бу-ра-ти-но» Ю.Энтин
«Будьте добры» А.Санин
«Веселые путешественники» М.Старокадомский

«Все мы делим пополам» В.Шаинский
«Да здравствует сюрприз» Ю.Энтин
«Если добрый ты» Б.Савельев
«Лучики надежды и добра» Е.Войтенко
«Настоящий друг» Б.Савельев
«Песенка о волшебниках» Г.Гладков
Музыка для пробуждения после дневного сна
Л.Боккерини «Менуэт»
Э.Григ «Утро»
А.Дворжак «Славянский танец»
Лютневая музыка XVII века
Ф.Лист «Утешения»
Ф.Мендельсон «Песня без слов»
В.Моцарт «Сонаты»
М.Мусоргский «Балет невылупившихся птенцов»
М.Мусоргский «Рассвет на Москва-реке»
К.Сен-Санс «Аквариум»
Музыка для релаксации
Т.Альбиони «Адажио»
И.С.Бах «Ария из сюиты №3»
Л.Бетховен «Лунная соната»
К.Глюк «Мелодия»
Э.Григ «Песня Сольвейг»
К.Дебюсси «Лунный свет»
Колыбельные
Н.Римский-Корсаков «Море»
Г.Свиридов «Романс» К.Сен-Санс «Лебедь»
Ритмические игры и упражнения
«Солнышко»
Солнышко, солнышко,
Выгляни в окошко:
Твои детки плачут,
По камушкам скачут.

Дети стоят враспынную. На 1-ю и 2-ю строчки текста выполняют частые полуприседания – «пружинки» — и одновременно хлопают в ладоши. Под текст 3-й и 4-й строчек выполняются легкие прыжки с одновременными

хлопками в ладоши.

«Радуга-дуга»

Радуга-дуга, не давай дождя,
Давай солнышко, колоколнышко!

Дети стоят врассыпную. На весь текст дети выполняют частые прыжки на двух ногах с небольшим покачиванием корпуса вправо и влево.

«Огуречик»

Огуречик, огуречик
Не ходи на тот конечик,
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

Для игры выбирается «ловишка», который садится на стул у одной из стен ком-наты. Дети собираются стайкой у другой стены. На 1-ю и 2-ю строки дети, держа руки на поясе, легкими прыжками продвигаются в направлении «ловишки». Под текст 3-й строки дети продолжают движение мягким пружинным шагом, грозя пальчиком «ловишке». Последняя фраза произносится детьми, стоящими на месте, и является сигналом к бегу. «Ловишка» догонят детей.

«Две тетери»

Как на нашем на лугу стоит чашка творогу.
Прилетели две тетери, поклевали, улетели...
Ш-ш-ш-ш-ш-ш...

Играющие стоят, взявшись за руки; за кругом двое детей, изображающих тетерь, и ребенок, изображающий охотника.

На текст 1-й строки дети выполняют ритмичные полуприседания и раскачивают руками вперед-назад. На 2-ю строку текста в круг поскачком «влетают тетери», присаживаются, «клюют» и «улетают».

«Охотник» догоняет «тетерь». С окончанием текста дети, стоящие в кругу, поднимают руки вверх и имитируют движения веточек шумящих на

ветру деревьев.

«Дедушка Егор»

Из-за леса, из-за гор едет дедушка Егор,
Сам — на лошадке, жена — на коровке,
Дети — на телятках, внуки — на козлятках,
Гоп, гоп, гоп, гоп...

Играющие стоят врассыпную. На весь текст дети идут, высоко поднимая ноги. С окончанием текста, на слова «гоп, гоп, гоп», переходят к движению прямого гало-па. Темп выполнения движения ускоряется.

«Поймай-ка!»

Скачет зайка маленький около завалинки.
Быстро скачет зайка, ты его поймай-ка.

Дети стоят в кругу, в центре ребенок-зайка. За кругом — охотник.

На 1-ю строку текста дети выполняют прыжки на двух ногах. Ребенок, стоящий в центре, выполняет такие же прыжки вокруг себя. На текст второй строки «зайка» скачет между детьми, запутывая след, «охотник» стоит на месте и наблюдает за «зайкой». С окончанием текста «охотник» догоняет «зайку», точно по его следу.

«Скок-поскок»

Скок-поскок молодой дроздок,
По водичку пошел, молодичку нашел.
Молодиченька, невеличенька,
Сама с вершок, голова с горшок.

Дети стоят по кругу, сложив за спиной руки ладошка к ладошке, имитируя хвостик.

На 1-ю строку текста дети продвигаются вперед прыжками; на 2-ю идут по кругу мягким пружинным шагом; на 3-ю строку дети сужают круг и на слова «сама с вершок» присаживаются, на слова «голова с горшок» расширяют круг, выполняя движение бодрого маршевого шага.

«Трактора»

Тара-тара-та-ра-ра —
Из колхозного двора
Выезжают трактора.
Будем землю пахать,

Будем рожь засевать,
Будем хлеб молотить,
Малых детушек кормить.