

Валеологические песенки - распевки



Выполнила воспитатель:
Хачатрян Г. Г. МАДОУ №47
г.Мытищи



Валеология

Это интегральная наука о сохранении здоровья и здоровом образе жизни. Главная ее задача – научить человека формировать и беречь своё здоровье с самого детства.

Таким образом, на сегодняшний день актуально использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в ДОУ.



Валеологическое распевание является частью здоровьесформирующих технологий, так как направлена на формирование привычки (навыка) подготовки голосового аппарата к пению, укрепления психического и физического здоровья путем мышечной и эмоциональной координации, потребности развития своих способностей, ведения здорового образа жизни.

Задачи валеологического распевания:

- Предупреждать заболевания верхних дыхательных путей,
- Укреплять хрупкие голосовые связки детей, готовить их к пению,
- Создавать психологический настрой на занятие,
- Повышать интерес к предстоящей деятельности, к развитию детьми своих музыкальных и творческих способностей.





Валеологические песенки-распевки

Это доступные для восприятия и воспроизведения тексты, 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 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.

Валеологические песенки – распевки это особые ритуалы, которые вы могли наблюдать на музыкальных и логоритмических занятиях. Их с легкостью можно использовать дома. Они могут быть однокуплетными, например:

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)





Многокуплетные:

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, как в саду цветочки!
(постепенно поднимают руки вверх, «фонарики»)
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!

Двустрочными:

Добрый день.

«Добрый день! Добрый день!
Заниматься нам не лень!»

Они, могут служить побудками,
например:

Просыпайтесь!

Ладшки 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!»





Ритуалом прощания:

До свидания.

Молодцы мы все, друзья.
(глядят себя по голове)
До встречи, до свидания.
(машут рукой)

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