

Картотека распевок (валеологических)

для дошколят

Дошкольный возраст - самый благоприятный период для формирования и развития певческого голоса. Это долгий и кропотливый процесс, который требует от педагога терпения, бережного отношения к голосовому аппарату ребенка и творческого подхода к обучению. Большое внимание важно уделять **распеванию**, т. е. разучиванию упражнений для развития звуковысотного слуха, формирования чистоты интонации и расширения диапазона голоса. Ведь детский тембр очень неровный, особенно при пении различных гласных: одни поют крикливо, открытым звуком, другие, наоборот, зажимают челюсть, и это мешает пению. Систематическое использование маленьких песенок – распевок помогает выровнять звучание голоса, добиться естественного легкого пения. Важно, чтобы каждое упражнение имело интересное содержание или игровой момент и могло увлечь ребёнка. Ведь именно интерес помогает дошкольникам осознать выразительные особенности песни. Эмоциональность и выразительность педагога при показе также необходимы, так как они облегчают подражание и эмоционально заряжают детей.

Эти распевки построены на коротких, повторяющихся мелодиях. Они развивают чувство темпа и ритма. Учат сочетать текст с движениями и музыкой. Учат понимать красоту сменяющих друг друга времён года и воспитывают творческое отношение к природе. Разучивание распевок можно сопровождать звучащими жестами (хлопками, щелчками, притопами), звуками шумовых инструментов; использовать элемент пальчиковой гимнастики. Это помогает детям телесно пережить ощущение темпа, динамики, ритма. Создаётся эмоциональная, творческая атмосфера, и в детском пении постепенно появляются естественное, высокое, светлое звучание, певучесть, звонкость.

Каждый человек при рождении получает уникальный дар - голос, который при желании и благоприятных условиях может стать музыкальным инструментом. Поэтому музыкальный руководитель должен стараться доставить детям удовольствие и радость от занятия, от самого процесса пения. Ведь как поётся в детской песенке: "Учиться надо весело, чтоб хорошо учиться".

Разучивание и пение распевок следует проводить не традиционным способом, сидя на стульчиках перед педагогом, а стоя или сидя на ковре в форме круга. Круг несёт в себе воспитательные и терапевтические задачи: каждый ребенок может Ощутить свою значимость для других детей, почувствовать их поддержку и защиту.

1. Валеологическая песенка – распевка «Здравствуйте»

- Здравствуйте, ладошки!

Хлоп – хлоп – хлоп. - *хлопки в ладоши*

- Здравствуйте, ножки!

Топ – топ – топ. - *топают ножками*

- Здравствуйте, щечки!

Плюх – плюх – плюх. - *гладят ладонями щечки*

- Пухленькие щечки!

Плюх – плюх – плюх. - *легкие хлопки по щекам*

- Здравствуйте, губки!

Чмок – чмок – чмок. - *3 раза чмокают губами*

- Здравствуйте, зубки!

Щелк – щелк – щелк. - 3 раза щелкают зубами
- Здравствуй мой носик!
Бип – бип – бип. - 3 раза нажимают на нос пальцем
- Здравствуйте, гости! - машут рукой наверху
Здравствуйте!

1. Снег засыпал все пути (дети выполняют руками скользящие хлопки-тарелочки).
Ни проехать, ни пройти (выполняют шлепки по коленям).

Мы лопаточки возьмём (выполняют хлопки)

И дорожки разгребём (качают в стороны руками - «разгребают снег»).

1. Раз, два, три, четыре, пять! (Выполняют хлопки)

Выходи скорей гулять (указательными и средними пальцами шагают по коленям).

Будем с горки ледяной (повторяют хлопки)

Мы кататься всей гурьбой (опять шагают по коленям указательным и средним пальцами).

- У-у-у-ух! (Показывают рукой направление движения сверху вниз.)

4. За окном звенят капли (дети выполняют хлопки или звонят в колокольчик),

И цветочки расцвели (раскрывают соединенные вместе ладони перед собой).

Поскорей бы прилетели (выполняют шлепки по коленям)

Утки, гуси, журавли (складывают ладони клювикам и кивают друг другу).

1. Вот ромашка, василек (показывают на воображаемые цветы правой раскрытой ладонью, затем левой),

Ты сплети себе венок (выполняют моталочку на уровне груди).

Будем вместе мы играть (выполняют хлопки)

И цветочки собирать (выполняют шлепки по коленям).

1. По дорожкам листики (поглаживают ладошкой левой руки правую руку от локтя до пальчиков)

Весело летели (повторяют поглаживания правой рукой).

Только осенью бывают (выполняют плавные движения кистями рук)

Жёлтые метели (шуршат ладошками одна об другую).

1. Дождик бывает весенним (выполняют хлопки),

Дождик бывает осенним (выполняют шлепки по коленям).

Летним он тоже бывает (щёлкают пальцами).

Ну, а зимой замерзает (выполняют плавные движения рук - изображают, как летят снежинки).

(Педагог произносит без музыки, громко.)

И получается снег!

(дети сдувают снежинку с ладошки.)

1. **Здравствуйте!**
Здравствуйте, ручки!

Хлоп - хлоп - хлоп! (хлопают в ладоши)
Здравствуйте, ножки!
Топ - топ - топ! (топают ногами)
Здравствуйте, губки!
Чмок - чмок - чмок! (чмокающие движения губами)
Здравствуйте, зубки!
Цок - цок - цок! (стучат зубами)

2. **Ручки, просыпайтесь!**

Ручки, ручки, просыпайтесь! (гладим кисти рук)
Здравствуйте!
Ласковые ручки наши, (гладим ладошки)
Здравствуйте!
Пальчики сердитые, (сжимаем и разжимаем пальцы рук)
Здравствуйте!
И ладошки, наши крошки, (хлопки в ладоши)
Здравствуйте!

3. **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!

1. **Лиса**

Русская народная мелодия.

Уж как шла лиса дорожкой
Хлопок, шлепок по коленям
Нашла азбуку в обложке
Поочерёдно шлепки по коленям
Она села на пенёк
Притопы
И читала весь денёк.
Раскрыть ладони – смотреть в «книгу»

1. **Лесенка**

Музыка Е.Тиличеевой.

Вот иду я вверх

Пальчики «шагают» по коленям, шлепок

Вот иду я вниз.

Притопы ногами, хлопок

1. Лепёшки

Украинская прибаутка.

Наберу мучицы,

Круговые движения по коленям

Подолью водицы

Шлепки по коленям

Для детей хороших

Притопы

Напеку лепёшек.

Хлопки

1. Скок – скок – поскок.

Русская народная потешка.

Скок-скок-поскок

Два шлепка по коленям, притоп, хлопок.

Сколочу мосток.

Два шлепка по коленям, притоп, хлопок.

Серебром замощу

Два шлепка по коленям, притоп, хлопок.

Всех ребят пущу.

Два шлепка по коленям, притоп, хлопок.

1. Лягушка

Автор Л.В.Виноградов.

Вот лягушка по дорожке

Поочерёдные хлопки по коленям (себе-соседу-себе-соседу)

Скачет, вытянувши ножки:

Щелчки ногами (не отрывая пятки от пола, шлёпать пальцами ног)

Ква-ква-ква

Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, сгибать и разгибать пальцы – 3 раза, хлопок в ладоши

Ква-ква-ква!

Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, сгибать и разгибать пальцы – 3 раза, хлопок в ладоши

1. Дятел

Тук, тук, тук-тук-тук

Стучим кулачок об кулачок.

Мы в лесу слышали стук.

Поочерёдно хлопки по коленям.

Тук, тук, тук-тук-тук

Стучим кулачок об кулачок.

Это дятел сел на сук

Поочерёдно притопы ногами.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук

Стучим кулачок об кулачок.

Тук-тук-тук

Поочерёдно хлопки по коленям

Тук-тук-тук, тук-тук-тук

Стучим кулачок об кулачок

Тук-тук-тук

Притопы ногами.

1. Ёжик и бычок.

Автор Л.В.Виноградов.

Встретил ёжика бычок

Поочерёдно шлепки по коленям (себе-соседу-себе-соседу)

И лизнул его в бочок.

Поочерёдно шлепки по коленям (себе-соседу-себе-соседу)

А лизнув его в бочок *Притопы*

Уколол свой язычок.

Пальчиками по коленям

1. Жучка и кот.

Чешская народная прибаутка.

В погреб лезет Жучка,

Пальчики «бегут» по коленям

С нею кот.

Поочерёдно шлепки по коленям

Если в небе тучка –

Пальчики стучат по коленям

Дождь пойдёт.

Погладить колени.

1. Едет, едет паровоз.

Автор Г.Р.Несакс.

Едет, едет паровоз

Поочерёдно притопы ногами, 3 шлепка по коленям

Две трубы и сто колёс

Поочерёдно притопы ногами, 3 шлепка по коленям

Две трубы, сто колёс

2 шлепка – хлопок, 2 шлепка – хлопок

Машинистом – рыжий пёс.

Поочерёдно притопы, 3 шлепка по коленям

Две трубы, сто колёс

2 шлепка – хлопок, 2 шлепка – хлопок

Машинистом – рыжий пёс.

Поочерёдно притопы, 3 шлепка по коленям

1. Просыпайтесь!

Движения выполняются по тексту

Ладшки, просыпайтесь, похлопайте скорей!

Ножки, просыпайтесь, спляшите веселей!

Ушки мы разбудим, лобик разотрём,

Носиком пошмыгаем и песенку споём:

«Доброе утро! Доброе утро!

Доброе утро всем, всем, всем!»

1. Трянди –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 улынулись,

Прыгнули и повернулись.

Мы в Трям-трямдии живем,

Трянди песенки поем: трям-трям-трям!

1. Цветочек

На полянке между кочек *(дети сидят на корточках, сжавшись в комочек)*
От травы зелёной, *(медленно поднимают голову)*
Потянулся вверх цветочек.
Хрупкий, несмышлёный.
Он от ветра задрожал *(«дрожат»)*
И листочки вверх поднял *(выпрямляются, поднимают вверх руки)*
Вот росой умылся, *(«умываются»)*
А потом... раскрылся! *(встают, руки в стороны)*
Здравствуй, солнце ясное! *(хлопают в ладоши)*
Здравствуй день погожий!
Я цветок! Такой прекрасный, *(гладят себя по голове)*
Добрый и хороший!