



# Валеологическое распевание как элемент здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях в ДОУ.

Подготовили музыкальные руководители:  
Николенко Н.В.Климова Н.Ю.

**Актуальность:** Валеология — это наука о сохранении здоровья и о здоровом образе жизни. Главная ее задача — научить человека формировать и беречь своё здоровье с самого детства.

Валеологическое распевание направлено 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 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 (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 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.



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 сэкономим (*разводят руки в стороны*)

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!

Мы друг другу руки подаем!  
И с улыбкой «Здравствуйте поем»  
Добрый день, добрый день,  
Заниматься нам не лень!  
Добрый день, добрый день,  
Заниматься нам не лень!



Прощание:  
Мы и пели и плясали,  
И ни сколько не устали.  
Завтра в зал придем опять  
Будем петь и танцевать!  
До свидания!



## **Звуковые дыхательные упражнения.**

1. Самовар: глубоко вдохнуть и, медленно выдыхая, произнести «пых».

2. Чайник: глубоко вдохнуть, затем, прерываясь, медленно выдыхать и произносить «пых, пых, пых, пых...»

3. Большой филин: глубоко вдохнуть и, выдыхая, резко произнести «ух!»

4. Маленький филин: глубоко вдохнуть, резко прерываясь, выдыхать и произносить «ух-ух-ух-ух-ух...»

5. Волки: глубоко вдохнуть и, выдыхая, произносить звук «у-у-у», при этом как бы поднимая звук снизу вверх.

6. Пчела: вдохнуть и на выдохе произносить звук «ж-ж-ж-ж-ж...», губы должны то складываться в трубочку, то растягиваться в улыбку.

7. Комар: вдохнуть и на выдохе, высокой ноте, произносить звук «з-з-з-з-з», то усиливая звук, то ослабляя.

8. Эхо: глубоко вдохнуть и громко на выдохе произнести «ты кто-кто-кто...». С каждым произношением слова «кто» голос должен становится тише.

9. Качаем малыша: вдохнуть и на выдохе произносить «а-а-а, а-а-а...». звук должен быть как при укачивании малыша.

10. Скрипят деревья: на выдохе произносить звук «и-и-и...». Губы при этом растягиваются в улыбку.

11. Пьем чай: втягивать воздух в себя и произносить «Фуп!».



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

**Будьте здоровы!**  
**Спасибо за внимание!**

