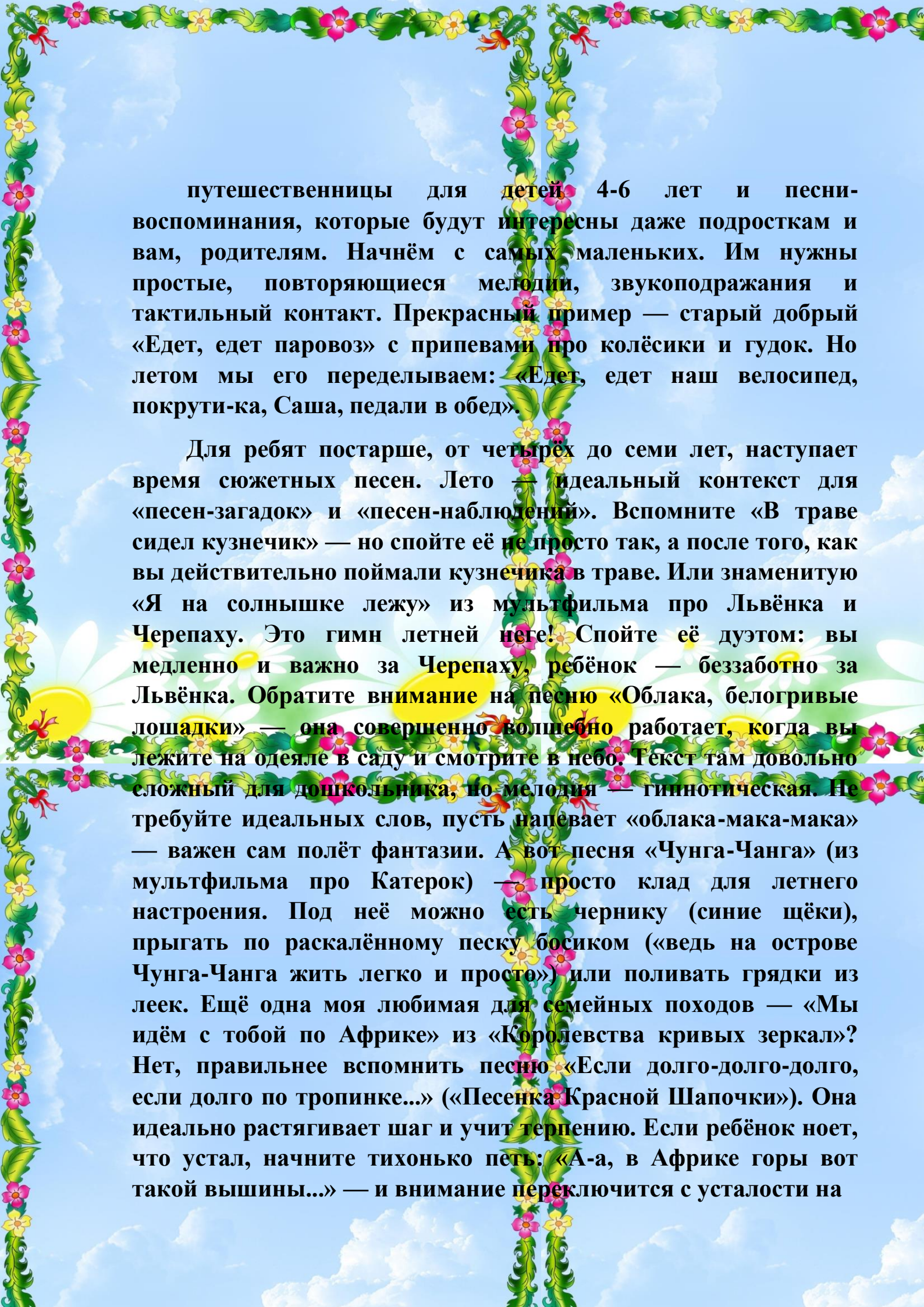


«Пойте с нами, пойте сами: летние песенки для всей семьи»


Уважаемые мамы, папы, бабушки и дедушки! Лето — это удивительное время, когда у нашей семьи появляется настоящая роскошь: не просто жить по расписанию, а жить вместе, дышать полной грудью, гулять до заката и... петь. Именно петь, потому что голос — это первый и самый доступный музыкальный инструмент, который всегда с вами. Часто мы, взрослые, думаем: «Ребёнок ходит на музыку в детский сад, там он поёт, а дома можно и отдохнуть». Но давайте посмотрим правде в глаза: именно дома, в кругу самых близких людей, рождается настоящая любовь к музыке. И сегодня я хочу пригласить вас в маленькое летнее приключение под названием «Пойти с нами, пойти самим». Что это значит? Это выбор между ролью пассажира и ролью гида в мире летних песен. Именно об этом — летние песенки для всей семьи. Они лечат от скуки, от гаджетозависимости и от «летнего безделья» лучше любого строгого режима. Давайте разберёмся, какие песни нам помогут, и как их правильно «вплести» в ваш летний досуг, чтобы это было не наказание, а естественная радость.

Главное правило летнего пения — оно должно родиться из дела. Не сажайте ребёнка перед собой и не говорите: «А ну-ка споём развивающую песню». Спойте её, когда вы вместе моете клубнику на даче, когда раскладываете палатку для похода, когда ждёте автобус на пляже. Летние песенки бывают разными, и я разделила бы их на три большие группы: песни-потешки для малышей (от 1,5 до 4 лет), песни-



путешественницы для детей 4-6 лет и песни-воспоминания, которые будут интересны даже подросткам и вам, родителям. Начнём с самых маленьких. Им нужны простые, повторяющиеся мелодии, звукоподражания и тактильный контакт. Прекрасный пример — старый добрый «Едет, едет паровоз» с припевами про колёсики и гудок. Но летом мы его переделываем: «Едет, едет наш велосипед, покрути-ка, Саша, педали в обед».

Для ребят постарше, от четырёх до семи лет, наступает время сюжетных песен. Лето — идеальный контекст для «песен-загадок» и «песен-наблюдений». Вспомните «В траве сидел кузнечик» — но спойте её не просто так, а после того, как вы действительно поймали кузнечика в траве. Или знаменитую «Я на солнышке лежу» из мультфильма про Львёнка и Черепаху. Это гимн летней неге! Спойте её дуэтом: вы медленно и важно за Черепаху, ребёнок — беззаботно за Львёнка. Обратите внимание на песню «Облака, белогривые лошади» — она совершенно волшебно работает, когда вы лежите на одеяле в саду и смотрите в небо. Текст там довольно сложный для дошкольника, но мелодия — гипнотическая. Не требуйте идеальных слов, пусть напевает «облака-мака-мака» — важен сам полёт фантазии. А вот песня «Чунга-Чанга» (из мультфильма про Катерок) — просто клад для летнего настроения. Под неё можно есть чернику (синие щёки), прыгать по раскалённому песку босиком («ведь на острове Чунга-Чанга жить легко и просто») или поливать грядки из леек. Ещё одна моя любимая для семейных походов — «Мы идём с тобой по Африке» из «Королевства кривых зеркал»? Нет, правильнее вспомнить песню «Если долго-долго-долго, если долго по тропинке...» («Песенка Красной Шапочки»). Она идеально растягивает шаг и учит терпению. Если ребёнок ноет, что устал, начните тихонько петь: «А-а, в Африке горы вот такой вышины...» — и внимание переключится с усталости на



приключение. Совет музыкального руководителя: когда вы поёте сюжетную песню, обязательно придумайте по ходу одно-два «семейных» слова. Например, в песенке про кузнечика замените «он ел одну лишь травку» на «он ел малину с папой» — это создаст интимную, смешную атмосферу, и песня станет «вашей»

Теперь поговорим о том, что я называю «пойти самим». Это когда вы, родители, достаёте из глубин памяти песни своего детства или даже детства ваших родителей. Лето — это время ностальгии, и это прекрасно. Спойте ребёнку «Комарика» из фильма «Золушка» («До-ми-соль-ка, до-ми-соль-ка, я комарик, я пискля...») — это великолепная вокальная игра с высокими и низкими звуками. Спойте «В лесу родилась ёлочка»... летом! Да-да, это звучит странно, но попробуйте изменить текст. Для пляжа идеальна песенка про жирафа, у которого «пятнышки везде» — её можно переделывать под любых животных: у ёжика иголки, у лягушки пупырышки, и показывать на теле ребёнка эти места — массаж и распевка в одном флаконе. Не забывайте и про английские классические песенки в переводе Маршака или Чуковского: «Поскачем, поскачем, лошадка моя» или «Каравай, каравай» — но летом лучше спеть «Клубничный каравай, кого любишь — выбирай». Куда же вписать эти песенки? Прогулка в лесу: тихая «Во поле берёза стояла» — остановитесь у дерева, поведите хоровод, это снимает гиперактивность. Купание в реке: всплески и «Акулёнок диндон» (известная испанская песенка про пингвинёнка? У нас есть русский вариант: «В море рыбы много, а мы поймать не можем» — но лучше спеть про уточку: «Наша уточка с утра — кря-кря-кря»). А вечером, перед сном, когда зажигаются светлячки, — самая лучшая колыбельная. Не из телефона, а живая. Спойте «Спят усталые игрушки» или тихую «Летнюю колыбельную» (например, «Месяц над нашей крышей светит,




на речке затих камыш»). Ваш голос, даже не идеально поставленный, работает как якорь безопасности. Ребёнок слышит знакомые вибрации, ритм вашего дыхания и успокаивается.

И последний, самый важный совет из опыта музыкального руководителя. Не гонитесь за количеством песен. Пусть их будет пять, но вы будете петь их каждый день в разных ситуациях. Сделайте «песню-жест» для сбора разбросанных игрушек: «Раз, два, три — игрушки собери!» на простой мотив. А лето — лучшее время, чтобы эти души звучали в унисон. И пусть ваше лето будет звонким, как детский смех, и мелодичным, как старая добрая песня у костра. Счастливого вам музыкального лета!

«Музыка перед сном: колыбельные и звуки природы для летнего отдыха»

Уважаемые родители, лето часто нарушает привычный режим: темнеет поздно, воздух горячий, дети перевозбуждены от долгих прогулок. В результате уложить ребёнка спать становится настоящим испытанием. Но есть простой и приятный выход — правильно подобранная музыка перед сном. Речь идёт не о мультфильмах или весёлых песенках, а о тихой, монотонной музыке, которая помогает нервной системе затормозить. В летний период идеальное сочетание — это живая колыбельная мамы или папы плюс фоновые звуки природы. Давайте разберёмся, почему это работает и как использовать.

Колыбельная — это древнейший инструмент успокоения, который работает на физиологическом уровне. Ритмичное покачивание голоса, повторяющиеся фразы, тёплые низкие интонации напоминают ребёнку о внутриутробном периоде, вызывая чувство абсолютной защищённости. Вам не нужно обладать выдающимся слухом. Достаточно напевать одну-две простые фразы на знакомый мотив («Спят усталые игрушки», «Колыбельная медведицы» или даже тихое «Баю-баюшки-баю»). Главные правила летней колыбельной: темп должен быть медленнее пульса ребёнка (около 60-70 ударов в минуту), а голос — чуть тише обычного разговора. Если вы не помните текстов, не страшно: напевайте простые слоги «а-а-а» или «баю-бай», постепенно удлиняя выдох. Это создаёт эффект «гипнотического» дыхания, который усыпляет быстрее любого лекарства.



Второй важный элемент — звуки природы. Лето дарит нам уникальную звуковую палитру. Но здесь важна разница между активным дневным шумом (громкое пение птиц, детский гам на улице) и ночным успокаивающим фоном. Для засыпания идеальны: монотонный стрекот сверчков, далёкий лай собак в селе, мерный шум дождя или шелест листвы от лёгкого ветерка. Лучший вариант — комбинировать: вы сидите рядом с кроваткой или на веранде, тихонько напеваете, а на смартфоне (или через умную колонку) включаете фоновую запись летнего леса или дождя — но очень тихо, едва слышно, чтобы голос мамы оставался ведущим.

Как организовать этот ритуал именно летом? Поскольку в жару дети часто просыпаются от духоты, попробуйте «музыку для проветривания». За полчаса до сна откройте окно, выключите яркий свет, оставьте ночник, и включите запись «звуки ночного леса» средней громкости. Спойте колыбельную не в душной комнате, а лёжа рядом на полу на прохладной простыне — это снижает температуру тела, что является естественным сигналом для засыпания. Если ребёнок капризничает, не надо громко «переневать» его.

Чего стоит избегать? Не используйте «белый шум» из приложений на максимальной громкости — исследования показывают, что это может перегружать слуховую систему малыша. И никогда не давайте ребёнку засыпать под телевизор или разговорное радио — речь активизирует кору головного мозга, а нам нужно её затормозить. Лучше всего, если ваша колыбельная и звуки природы будут одинаковыми каждую ночь. Создайте «летний плейлист сна» из 2-3 песен и одного природного фона (например, «Шум тихого дождя + Спят усталые игрушки + Сверчки»).



И последнее. Не забывайте про свой комфорт. Если вы устали и не хотите петь — не надо насиловать себя. Спойте одну строчку, а дальше перейдите на тихое «ш-ш-ш-ш» в ритме дыхания. Или просто пошепчите слова колыбельной. Ваше спокойное состояние передаётся.

«Слушаем лето вместе с ребёнком»


Уважаемые родители, часто мы думаем, что музыка — это то, что звучит из колонки или телевизора. Но на самом деле самый первый и самый важный оркестр для вашего ребёнка — это звуки окружающего мира. Лето дарит нам уникальную возможность превратить обычную прогулку в увлекательный урок музыкального слуха. И для этого не нужно иметь ни музыкального образования, ни дорогих инструментов. Достаточно остановиться, прислушаться и начать замечать то, что мы обычно пропускаем в суете. «Слушать лето» — это не просто слышать шум, это уметь различать в нём ритмы, тембры, громкость и мелодии. Давайте разберёмся, как это делать с пользой и удовольствием для всей семьи.

Начните с игры «Угадай голос». Выйдите на балкон, во двор или в парк. Закройте глаза на минуту и спросите ребёнка: «Что ты слышишь?» Малыш назовёт «птичек», «машину», «ветер». А теперь помогите ему услышать детали. Не просто «птичка», а «какая: она пищит высоко-высоко, как комарик, или воркует низко, как большой барабан?». Не просто «ветер», а «он сегодня шуршит листьями медленно и грустно или гонит их с треском и свистом?». Самое интересное — это дождь. Летний ливень — это гениальная музыкальная композиция. Послушайте вместе, как первые капли стучат по подоконнику редко и отрывисто (как метроном), потом они учащаются, переходят в барабанную дробь по крыше, а потом резко затихают. Попросите ребёнка изобразить этот дождь пальцами по столу или ладонями по коленям — сначала тихо и медленно, потом громко и быстро.

Следующий уровень — это не просто слушать, а находить «ритмический пульс» лета. Ритм есть везде: стрекот кузнечика (длинные ровные трели), жужжание мухи в стекле (короткие и резкие), стук колёс поезда (ровный шаг), даже ваши шаги по асфальту или по траве звучат по-разному. Поиграйте в «эхо»: вы хлопаете или топаете простой ритм (например, «два коротких — один длинный»), а ребёнок повторяет. А потом наоборот. И самое главное — связывайте ритм с эмоцией. «Как стучит сердце у зайца, когда он убегает от лисы? (Быстро-быстро!) А как медведь идёт к малине? (Медленно, тяжело)». Это тренирует не только слух, но и эмпатию, и воображение.

Одна из самых любимых детьми игр — «Громко-тихо за завтраком». Сидя на веранде или на одеяле в саду, договоритесь: когда пролетит муха — поём очень тихо, когда залает соседская собака — нормально, а когда проедет мотоцикл — поём громко, почти кричим. И пойте любой слог или песенку, меняя громкость по сигналу. Это учит управлять голосом и вниманием. Спросите: «Что ты слышишь теперь? Может быть, своё сердце? Или как кот мурлычет во сне?». Умение слышать паузы между звуками — это основа музыкальности и концентрации.

Что делать с услышанным потом? Не оставляйте его в прошлом. Когда придёте домой, попробуйте нарисовать звуки лета: жёлтым — жужжание пчелы (прерывистыми линиями), синим — шум реки (плавными волнами), зелёным — стрекот кузнечика (точками). Или сделайте «шумовой инструмент» из подручных средств: бутылка с крупой (шуршит, как дождь), две деревянные ложки (стучат, как копыта), коробка с натянутыми резинками (жужжит, как насекомое). И главное — пойте то, что слышали. Даже если нет слов. Просто тяните «з-з-з» за осу, «ш-ш-ш» за ветер, «кап-кап-кап» за дождик. Это и есть настоящее музицирование, рождённое не из методички, а



из живого, дышащего лета. Слушайте лето — и ваш ребёнок вырастет человеком, который умеет слышать красоту мира.