

## **PEVSKE VAJE OPZ1 ( prvi razred)**

Dragi pevci,  
kljub situaciji, ki se nam dogaja, bomo poskrbeli za pevsko kondicijo doma.

Petje krepi imunski sistem, nas sprošča in povezuje.  
Zato boš vadil doma, sam, skupaj s starši, pokazal tudi kakšno vajo in si morda izbral kakšno pesem  
ter se jo boš naučil s pomočjo posnetka.

Poslala vam bom nekaj vaj za petje, tudi izbor pesmi, da ostanemo v pevski kondiciji

### **VAJE Z SPROŠČENO TELO**

1. stojimo zravnano in z levo in desno roko izmenično raztegujemo kot da obiramo jabolka.
2. sklenemo dlani, stopimo na prste ter se raztegnemo nad glavo.
3. malo zazehajmo, se raztegnemo.

### **VAJE ZA VRAT IN TELO**

1. krožimo z glavo, počasi, enkrat v levo stran, drugič v desno
2. z brado se pobožamo po prsni
3. krožimo z boki
4. se potolčemo najprej z levo roko po desni roki, potem z desno po levi roki in potem še po nogah
5. prosim mamo , očeta , brata ...naj ti malo masirajo vrat in hrbet

### **VAJE ZA DIH**

1. pihamo svečo-aktiviramo trebušno prepono
2. oponašamo vlak-či, či puh
3. kratke izdihe z prepono na S, Š
4. oponašamo čebele
5. vdihnemo s trebuhom in počasi spuščamo zrak najprej na S in še enkrat na Š

Tako, lahko sedi, seveda zravnano ali pa stojiš.  
Lahko se sprehajaš po stanovanju in poješ upevalne vaje.

Vaje za OPZ 1 ( prvi razred)

1.

Po stopničkah gor, po stopničkah dol, skačem gor, skačem dol

2.

Izidor ovčice pasel

<https://www.youtube.com/watch?v=3oJz94cAipY>

3.

Barčiča po morju plava

<https://www.youtube.com/watch?v=n3N7Y76O-Uk>

**NOVA PESEM  
KDO ŽIVI V TEJ HIŠICI**

**KDO? KDO? KDO? KDO? KDO ŽIVI V TEJ HIŠICI.  
HIŠICA BREZ OKEN VRAT, PA ŠE V TRAVI SKRITA,  
KAKOR KAK ZAČARAN GRAD, EJ, EJ , BUČA ZVITA.  
KDO ŽIVI V TEJ HIŠICI, LEPI HIŠKI RJAVI?  
ZAPUŠČENA VSA SE ZDI, KDO JE NJEN LASTNIK DREMAVI?  
KDO? KDO? KDO?  
KDO JE NJEN LASTNIK?  
TU PREBIVA MOJSTER KRT, KI PRI NAS JE ZA VRTNARJA,  
TRAVNIK NAM RAHLJA IN VRT, HIŠICO PA ZANEMARJA.  
KDO? KDO? KDO KRT, KDO KRT, TU PREBIVA MOJSTER KRT.**

**Link do pesmi:**

<https://www.youtube.com/watch?v=7pRcTCGkoB4>