

Валеологические песенки – распевки.

Обычно эти песенки поют в начале музыкального занятия. Воспитателям можно их использовать в начале дня или после дневного сна, а так же для снятия эмоционального или рабочего напряжения у детей. Тексты этих песен понятны, легко запоминаются и они в игровой форме объясняют детям смысл здорового образа жизни и позитивного отношения к окружающему миру. Так же эти песенки поднимают настроение, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии и в группе, подготавливают голосовой аппарат к пению. Эти песенки сопровождаются самомассажем биологически активных зон лица и шеи, других частей тела, ритмичными движениями, звучащими жестами. К этой работе прилагается CD диски с образцами валеологических песенок. Это позволит использовать их в работе, когда нет музыкального инструмента или руководитель не имеет возможности исполнить эти песенки сам.

Валеологические песенки – распевки.

1. «Здравствуйте»

Солнышко ясное, здравствуй! – поднимаем правую руку вверх
Небо прекрасное, здравствуй! – поднимаем левую руку вверх
Все мои плдружки, все мои друзья, - хлопки над головой
Здравствуйте, ребята! Как люблю вас я! – разводим руки в стороны и соединяем на груди

2. «Доброе утро, глазки»

Доброе утро, глазки, вы проснулись? – *поглаживаем веки*
Доброе утро, ушки, вы проснулись? – *поглаживаем ушки*
Доброе утро, щёчки, вы проснулись? – *поглаживаем щёчки*
Доброе утро, ручки, вы проснулись? – *поглаживаем ручки*
Доброе утро, ножки, вы проснулись? – *поглаживаем ножки*
Доброе утро, солнышко! – *протягиваем руки вверх и улыбаемся*
Мы проснулись и улыбнулись!

3. «Вместе с солнышком»

Вместе с солнышком встаём – *вытягиваем руки вверх*

Вместе с птицами поём – *машем руками – крыльями*

С добрым утром, с ясным днём – *выставляем правую руку вперёд, затем левую, берёмся за руки, качаем вперёд-назад сцеплёнными руками*

Вот как дружно мы живём!

4. «Солнышко»

Солнышко, солнышко, в небе нам свети – *тянем руки вверх*

Яркие лучики нам протяни – *вытягиваем руки вперёд, ладошками вверх*

Ручки мы вложим в ладони твои – *разбиваются парами, протягивают ладони друг другу*

Нас покружи, оторвав от земли – *кружимся*

Вместе с тобой мы пойдём на лужок – *выстраиваемся в цепочку держа друг друга за руки*

Так мы все встанем дружно в кружок – *образовываем круг*

С песнями водим мы хоровод, солнышко с нами по кругу идёт – *идём по кругу*

Хлопают радостно наши ладошки – *хлопаем в ладоши*

Быстро шагают резвые ножки – *шагаем на месте*

Солнышко скрылось, ушло на покой – *приседаем, голову закрываем руками*

Мы же на место сядем с тобой – *садимся на места*

5. «Трямди – песенка»

Дети стоят парами лицом друг к другу

Маленькие пальчики, трям, трям, трям! – *здороваемся кончиками пальцев рук*

Барабанят пальчики, трям, трям, трям!

А теперь ладошки, трям, трям, трям! – *хлопаем в ладошки*

Шлёпают ладошки, трям, трям, трям!

Кулачками постучим, трям, трям, трям! - *стучим кулачками друг об друга*

По трям – трямски говорим, трям, трям, трям!

Засопели носики, - *вдох, выдох, вдох в ритме музыки*

Носики – насосики - *вдох, выдох, вдох в ритме музыки*

А теперь мы улыбнулись – *небольшое приседание и улыбка*

Прыгнули и повернулись – *прыжок и покружились*

Мы в Трям-трямдии живём, трям, трям, трям! – *хлопаем в ладоши*

Трямди песенки поём, трям, трям, трям!

6. «Доброе утро!»

Доброе утро! Улыбнись скорее! – *поворачиваемся друг к другу*
И сегодня весь день будет веселее - *поднимаем руки вверх и выполняем «фонарики»*

Мы погладим лобик, носик и щёчки – *гладят*

Будем мы красивыми, как в саду цветочки!

Разотрём ладошки сильнее, сильнее - *трём ладошки*

А теперь похлопаем смелее, смелее! – *хлопаем в ладоши*

Ушки мы теперь потрём и здоровье сбережём! – *трём ушки*

Улыбнёмся снова, будьте все здоровы! – *разводим руки в стороны*

7. «Просыпайтесь»

Ладошки, просыпайтесь, похлопайте скорей! – *хлопаем*

Ножки просыпайтесь, пляшите веселей! – *выставляем ножку на пяточку*

Ушки мы разбудим, ножки разотрём, - *трём ушки и лобик*

Носиком пошмыгаем и песенку споём:

Доброе утро! Доброе утро! Доброе утро всем, всем, всем!

8. «Здравствуйте»

Ножки, ножки, просыпайтесь, здравствуйте! – *похлопываем себя по ногам*

И притопы, и притопы, здравствуйте – *притопываем*

Ручки, ручки, просыпайтесь, здравствуйте – *выполняем руками «фонарики»*

И прихлопы, и прихлопы, здравствуйте – *хлопаем в ладоши*

Глазки, ушки, носик, ротик, здравствуйте – *показывают на части лица*

И улыбки, и улыбки, здравствуйте – *улыбаемся*

Вы друг к другу повернитесь, здравствуйте – *поворачиваемся друг к другу*

И лукаво подмигните, здравствуйте – *подмигиваем друг другу.*

9. «У меня всё по порядку»

У меня всё по порядку – шагаем

Утром делаю зарядку – руки к плечам, в стороны

Умываюсь чисто, чисто - «умывание»

Одеваюсь быстро, быстро – «одевание»

Мишку на руки беру – «берём мишку»

С мамой в садик я иду – шагаем

10.«Давайте порадуемся»

Давайте порадуемся солнцу и птицам – поднимаем руки вверх
Давайте порадуемся улыбчивым лицам – улыбаемся друг другу
И всем, кто живёт на этой планете - разводим руки в стороны
«Доброе утро!» - скажем все вместе – берёмся за руки
«Доброе утро!» - папе и маме – выполняем махи вперёд –назад
«Доброе утро» останется с нами!

11.«Красивые дошколята»

Ушки мы сильней потрём и здоровье сбережём, чтоб не киснуть не болеть, а весь день плясать и петь – *растирают ушки*
Разожми ладошки и потри сильнее, чтобы тело не болело, было здоровее – *растирают ладошки*
Разминаем стопы, ходим по дорожке, косолапим, как медведь и не забываем петь – *ходят на внешней и внутренней стороне стопы*
Выпрямили спинки, развернули плечи, и поётся веселей, и дышать нам легче – *Держат прямую осанку*
Спинки, спинки, ровненькие спинки. Полюбуйтесь на ребят, на красивых дошколят – *Разводят руки в стороны и поворачиваются в стороны, как бы любуясь собой*