

«Доброе утро»

Доброе утро!
Улыбнись скорее!
И сегодня весь день
Будет веселее.

Мы погладим лобик,
Носик и щёчки.

Будем мы красивыми,
Как в саду цветочки!

Разотрём ладошки
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрём
И здоровьё сбережём.
Улыбнёмся снова,
Будьте все здоровы!

*Поворачиваются друг к другу.
Разводят руки в стороны.
Хлопают в ладоши.*

Выполняют движения по тексту.

*Постепенно поднимают руки вверх,
выполняя «фонарики».*

Движения по тексту.

Разводят руки в стороны.

«Цветочек»

На полянке между кочек,
От травы зелёных,
Потянулся вверх цветочек,
Хрупкий, несмышленный.
Он от ветра задрожал
И листочки вверх поднял.
Вот росой умылся,
А потом... раскрылся!
Здравствуй, солнце ясное!
Здравствуй, день погожий!
Я цветок! Такой прекрасный,
Добрый и хороший!

*Дети сидят на корточках, опустив
голову, сжавшись в комочек.
Медленно поднимают голову.*

*«Дрожат».
Выпрямляются, поднимают руки
вверх, «умываются».
Встают, руки в стороны.
Хлопают в ладоши.
Гладят себя по голове.*



«Трямди-песенка»

Дети стоят парами лицом друг к другу.

Маленькие пальчики:
Трям-трям-трям!
Барабанят пальчики:
Трям-трям-трям!
А теперь ладошки:
Трям-трям-трям!
Шлёпают ладошки:
Трям-трям-трям!
Кулачками постучим:
Трям-трям-трям!
По трям-трямски говорим:
Трям-трям-трям!
Засопели носики:
Трям-трям-трям!
Носики-насосики:
Трям-трям-трям!
А теперь мы улыбнулись,
Прыгнули и повернулись
Мы в Трям-трямдии живём,
Трямди песенки поём:
Трям-трям-трям!

*«Здороваются» кончиками пальцев
обеих рук.*

То же ладошками.

То же осторожно кулачками.

*Касаются друг друга носиками –
«здороваются».*

*«Пружинка», улыбаются.
Подпрыгнули на месте,
покружились.
Хлопают в ладоши.*

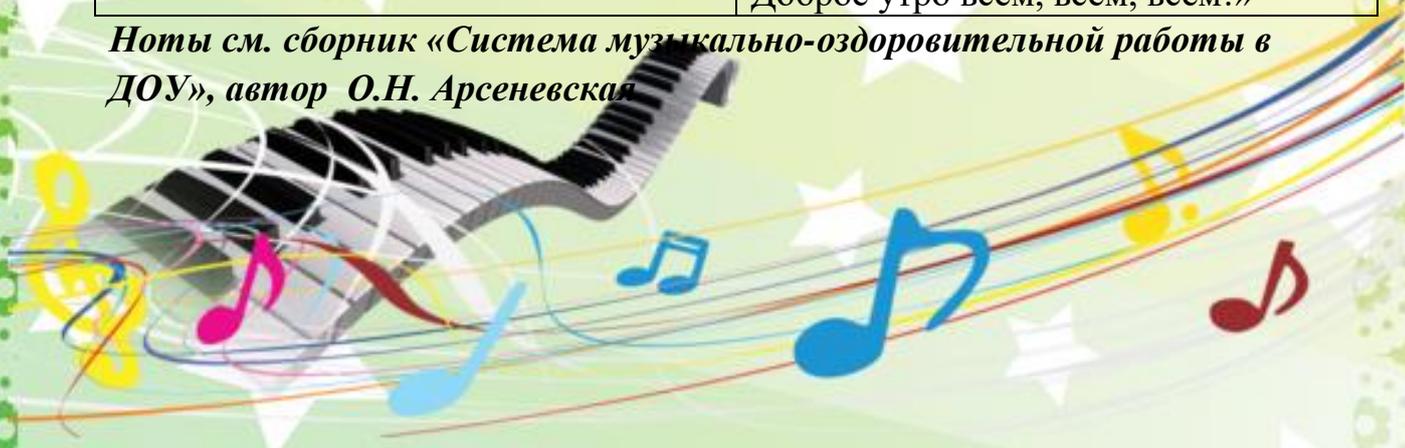
«Здравствуйте!»

Солнышко ясное, здравствуй!
Небо прекрасное, здравствуй!
Все мои подружки, все мои друзья,
Здравствуйте, ребята!
Как люблю вас я!

«Просыпайтесь!»

Ладошки 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!»

*Ноты см. сборник «Система музыкально-оздоровительной работы в
ДОУ», автор О.Н. Арсеновская*



**Валеологическая песня – диалог
«Лучше всех!»**

Педагог: Рада вас видеть снова я,
Дорогие дети!
Как дела у вас, друзья?
Дети: Лучше всех на свете!
Педагог: Как проснулись?
Дети: Лучше всех!
Педагог: Потянулись?
Дети: Лучше всех!
Педагог: Как умылись?
Дети: Лучше всех!
Педагог: Закалились?
Дети: Лучше всех!
Педагог: Чистим зубки...
Дети: Лучше всех!
Педагог: Моем ручки...
Дети: Лучше всех!
Педагог: Будем бегать...
Дети: Лучше всех!
Педагог: Будем прыгать...
Дети: Лучше всех!
Педагог: Чтобы день прошёл удачно,
Чтоб сопутствовал успех.
Пожелаем всем здоровья,
Улыбнёмся...
Дети: Лучше всех!

*Дети отвечают в нужных местах
песни: «Лучше всех!» и выполняют
движения согласно тексту.*



«С добрым утром!»

С добрым утром, носики,
Носики, носики!

Ах, какие славные
Носики-курносики!

С добрым утром, лобики,
Лобики, лобики!

Ах, какие умные
У ребятки лобики!

С добрым утром, щёчки,
Щёчки, наши щёчки!

Посмотри: красивые
Щёчки, как цветочки!

С добрым утром, ушки,
Ушки, наши ушки!

Все услышат ушки,
Ушки на макушке.

*Дети поют, легко постукивая
подушечкой указательного пальца
по кончику носа.*

*Поглаживают пальцем нос сверху
вниз по переносице.*

*Барабнят кончиками пальцев по
лбу.*

*Поглаживают лоб пальцами обеих
рук от центра к вискам.*

Легко пощипывают щёки.

*Круговые поглаживания щёк
ладошками.*

*Пощипывают кончиками пальцев
уши по периметру.*

Легко теребят уши.

*Ноты см. сборник «Музыкально-творческая деятельность
оздоровительной направленности», автор О.Н. Арсеновская.*



«Настроение»

под музыку А. Спадавеккиа «Добрый жук»

Дети идут по кругу, взявшись за руки. В соответствии с текстом интонацией, мимикой и движениями передают то или иное настроение.

Я сегодня очень рад,
Очень рад, очень рад.
Что иду я в детский сад,
В детский сад, в детский сад.
Буду в садике играть,
Бегать, прыгать и плясать.
Мой дружок, не отставай,
Всё за мною повторяй!

Проигрыш: дети выполняют «пружинку» с хлопками, затем кружатся поскаками вокруг себя.

Я сегодня удивлён,
Удивлён, удивлён.
Сколько ест огромный слон,
Серый слон, добрый слон!
Удивляюсь я всему,
Сам не знаю почему.
Мой дружок старается,
Тоже удивляется.

Проигрыш: дети поднимают и опускают плечи, разводя руки в стороны, одновременно наклоняют голову то к правому, то к левому плечу.

Ой, как страшно! Я боюсь,
Я боюсь, я боюсь!
Я от страха весь трясусь,
Весь трясусь, весь трясусь!
Побоюсь ещё немножко,
Выгляну потом в окошко.
Побегу к своим друзьям
И про страх забуду я.

Проигрыш: дети сначала изображают страх: приседают, закрывают лицо руками, трясутся и т.д. Затем «выглядывают» из-под руки вправо-влево, громко хлопают в ладоши.

Я сегодня загрустил,
Загрустил, загрустил.
Грустно голову склонил,
Плечи опустил.
Буду долго я грустить,
Буду хныкать, слёзы лить.
Только друг меня спасёт,
Грусть в сторонку отведёт.

Проигрыш: дети вздыхают «вытирают слёзы» ладошками, ходят, опустив голову.



«Валеологические зимние распевки – календарики»

Снег засыпал все пути,

Ни проехать, ни пройти.

Мы лопаточки возьмём

И дорожки разгребём.

*Дети выполняют руками
скользящие хлопки – «тарелочки».*

Выполняют шлепки по коленям.

Выполняют хлопки.

*Качают в стороны руками –
«разгребают снег».*

«Валеологические зимние распевки – календарики»

Раз, два, три, четыре, пять!

Выходи скорей гулять.

Будем с горки ледяной

Мы кататься всей гурьбой.

У-у-у-ух!

Выполняют хлопки.

*Указательными и средними
пальцами «шагают по коленям».*

Повторяют хлопки.

Опять шагают по коленям

*указательными и средними
пальцами.*

*Показывают рукой направление
движения сверху вниз.*

«Валеологические весенние распевки – календарики»

За окном звенят капли

И цветочки расцвели

Поскорей бы прилетели

Утки, гуси, журавли.

*Дети выполняют хлопки или
звонят в колокольчик.*

*Раскрывают соединённые вместе
ладони перед собой.*

Выполняют шлепки по коленям.

*Складывают ладони «клювиком» и
кивают друг другу.*

«Валеологические летние распевки – календарики»

Вот ромашка, василёк

Ты сплети себе венок.

Будем вместе мы играть

И цветочки собирать.

*Показывают на воображаемые
цветы правой раскрытой ладонью,
затем левой.*

*Выполняют «моталочку» на уровне
груди.*

Выполняют хлопки.

Выполняют шлепки по коленям.

«Валеологические осенние распевки – календарики»

По дорожкам листики

Весело летели.

Только осенью бывают

Жёлтые метели.

*Поглаживают ладошкой левой руки
правую руку от локтя до пальчиков.
Повторяют поглаживание правой
рукой.*

*Выполняют плавные движения
кистями рук.*

*Шуршат ладошками одна об
другую.*

«Валеологические осенние распевки – календарики»

Дождик бывает весенним.

Дождик бывает осенним.

Летним он тоже бывает.

Ну, а зимой замерзает

И получается снег!

Выполняют хлопки.

Выполняют илленки по коленям.

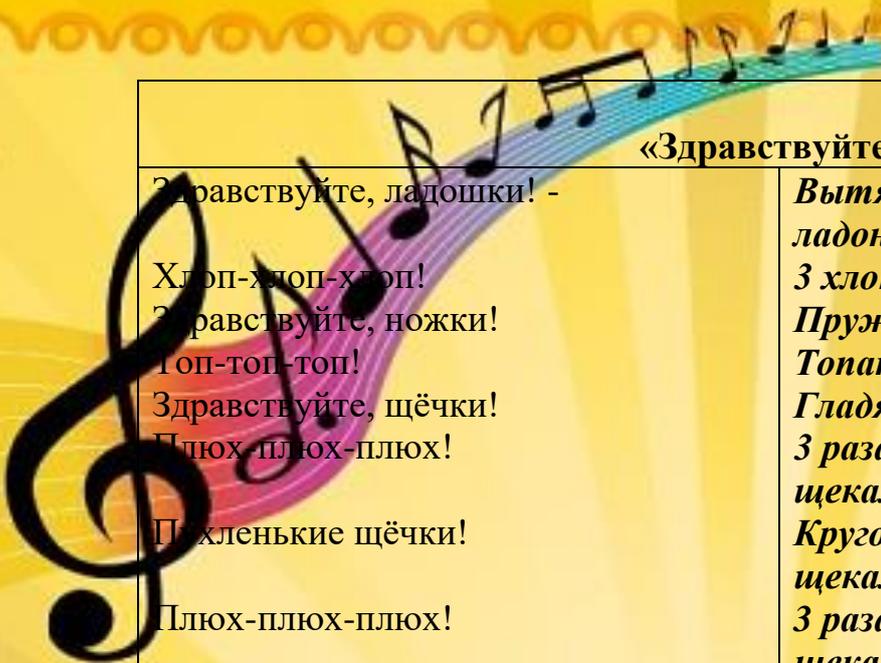
Щёлкают пальцами.

*Выполняют плавные движения рук
– изображают, как летят
снежинки.*

*Педагог произносит без музыки
громко.*

Дети сдувают снежинку с ладони.

Ноты см. журнал М/Р № 2-11



«Здравствуйте!»

Здравствуйте, ладошки! -

Хлоп-хлоп-хлоп!

Здравствуйте, ножки!

Топ-топ-топ!

Здравствуйте, щёчки!

Плюх-плюх-плюх!

Пыхленькие щёчки!

Плюх-плюх-плюх!

Здравствуйте, губки!

Чмок-чмок-чмок!

Здравствуйте, зубки!

Щёлк-щёлк-щёлк!

Здравствуй, мой носик!

Бип-бип-бип!

Здравствуйте, гости!

Привет!

Вытягивают руки, поворачивают ладонями вверх.

3 хлопка

Пружинка.

Топают ногами.

Гладят ладонями щёчки.

3 раза слегка похлопывают по щекам.

Круговые движения кулачками по щекам.

3 раза слегка похлопывают по щекам.

Качают головой вправо-влево.

3 раза чмокают губами.

Качают головой вправо-влево.

3 раза щёлкают зубками

Гладят нос ладонью.

Нажимают на нос указательным пальцем.

- Протягивают руки вперёд, ладонями вверх.

Ноты см. журнал М/П

«Солнышко лучистое»

чешская н.м., сл. Т. Нагибиной

Солнышко лучистое,

Здравствуй, здравствуй!

Небо, небо чистое,

Здравствуй, здравствуй!

Лёгкий, нежный ветерок,

Здравствуй, здравствуй!

Самый лучший мой дружок,

Здравствуй, здравствуй!

Руки «лучики» по очереди протягивают в стороны и вверх.

2 хлопка справа и слева.

Плавные махи над головой вправо – влево.

2 хлопка справа и слева.

Приставной шаг вперёд, назад с махами рук вперед – назад.

2 хлопка справа и слева.

Показать большой палец правой, затем левой руки.

2 поклона в пояс.



«Весеннее приветствие»

Маят сосульки свесил с крыши,
И капелью зазвенел.

Солнце в небе выше, выше.
Все хлопочут много дел.
Скоро снег совсем растает.
Выйдут в поле трактора.

Чёрный грач весну встречает
Громкой песней:
Кра-кра-кра.

*Взявшись за руки, идут по кругу.
Остановились и ритмично
хлопаем.*

Подняли руки вверх.

Наклоны вправо – влево.

Приседаем и встаём.

*Руки на пояс и с перетопом
продвигаемся вперёд.*

Идут, высоко поднимая колени.

Машем руками «крыльями».

«Солнышко ясное»

«Солнышко ясное - здравствуй.

Небо прекрасное - здравствуй

Все мои подружки.

Все мои друзья.

Здравствуйте ребята, как люблю вас я!»

«Утро начинается»

Дети по кругу, пропевают свои имена. Повторить 2 раза.

Утро начинается, начинается,

Солнце поднимается, улыбается.

Открываются ладошки,

Познакомимся немножко,

Имя передай соседу,

Приготовились, запели.

«Здравствуй»

Здравствуй нос, рот, голова,

Щеки, уши, лоб, глаза,

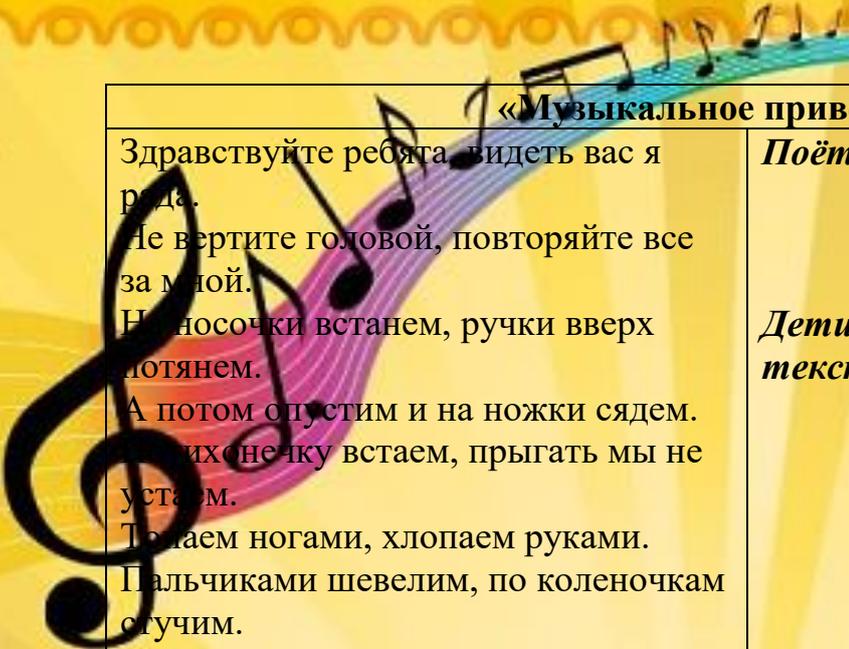
Плечи, плечи, шея, грудь.

Не забыть бы что-нибудь!

Губки, губки, просыпайтесь,

И друг другу улыбайтесь!

*Дети выполняют движения по
тексту.*



«Музыкальное приветствие»

Здравствуй-те ребята, видеть вас я рада.
Не вертите головой, повторяйте все за мной.
На носочки встанем, ручки вверх потянем.
А потом опустим и на ножки сядем.
На пятки на носочки встаем, прыгать мы не устанем.
Топаем ногами, хлопаем руками.
Пальчиками шевелим, по коленочкам стучим.
Здрав-ствуй-те!

Поёт педагог.

Дети выполняют движения по тексту.

Хлопают ритмично.

**«Здравствуй» говори»
С. Коротаевой**

Зашагали ножки
Прямо по дорожке.
А в конце дорожки
Встали наши ножки.
Всем кто рядом,
«Здравствуй» говори!
«Здравствуй, здравствуй»
Снова повтори!

Ритмично шагать в любом направлении.

*Остановиться.
Здороваться со всеми кто оказался рядом.*

Побежали ножки
По другой дорожке.
А в конце дорожке
Встали наши ножки.
Всем кто рядом,
«Здравствуй» говори!
«Здравствуй, здравствуй»
Снова повтори!

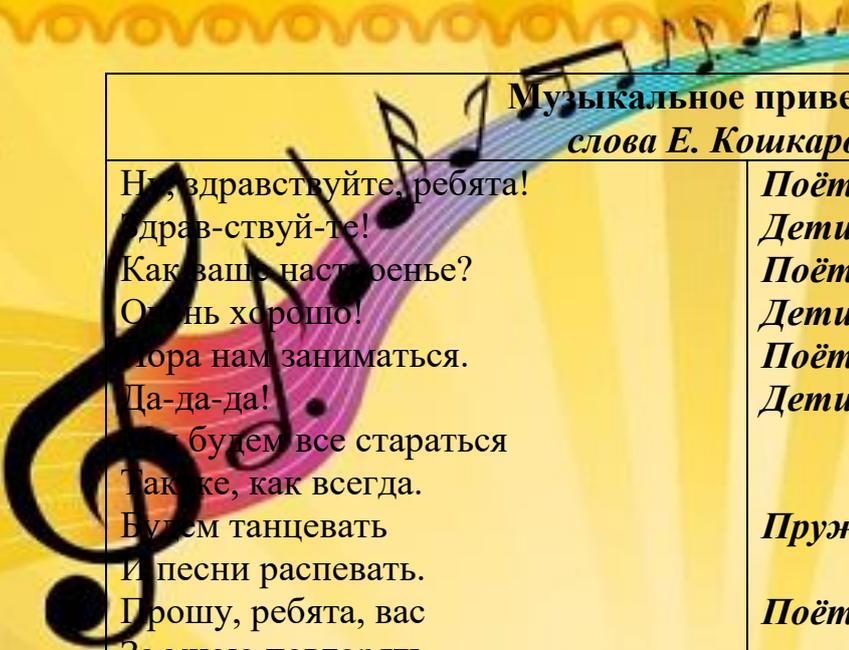
Легко бежать в любом направлении

*Остановиться.
Здороваться со всеми кто оказался рядом.*

Поскакали ножки
По другой дорожке
Встали наши ножки.
Всем, кто рядом
«Здравствуй» говори!
«Здравствуй, здравствуй»
Снова повтори!

Прыгать или двигаться прямым галопом.

*Остановиться.
Здороваться со всеми кто оказался рядом.*



Музыкальное приветствие»

слова Е. Кошкаровой.

Ну, здравствуйте, ребята!
Здрав-ствуй-те!
Как ваше настроенье?
Очень хорошо!
Пора нам заниматься.
Да-да-да!
Мы будем все стараться
Так же, как всегда.
Будем танцевать
И песни распевать.
Прошу, ребята, вас
За мною повторять.

Проигрыш:

Посмотрите, в гости к нам щенята
пришли.

Отвечайте, как они.

Ну, здравствуйте, щенята!

Гав-гав-гав!

Как ваше настроенье?

Гав-гав-гав-гав-гав!

Пора нам заниматься.

Гав-гав-гав!

Мы будем все стараться

Гав-гав-гав-гав-гав!

Будем танцевать.

И песни распевать.

Прошу, щенята, вас

За мною повторять.

Проигрыш:

Посмотрите, в гости к нам мышата
пришли.

Отвечайте, как они.

Ну, здравствуйте, мышата!

Пи-пи-пи!

Как ваше настроенье?

Пи-пи-пи-пи-пи!

Пора нам заниматься.

Пи-пи-пи!

Мы будем все стараться

Поёт педагог.

Дети отвечают.

Поёт педагог.

Дети отвечают.

Поёт педагог.

Дети отвечают.

Пружинка с поворотом

Поёт педагог.

Выполняют движения за педагогом.

Показать картинку со щенками

Дети отвечают как они.

Поёт педагог.

Дети отвечают.

Поёт педагог.

Дети отвечают.

Поёт педагог.

Дети отвечают.

Пружинка с поворотом или

имитация движений щенят

Поёт педагог.

Выполняют движения за педагогом.

Показать картинку с мышатами

Дети отвечают как они.

Поёт педагог.

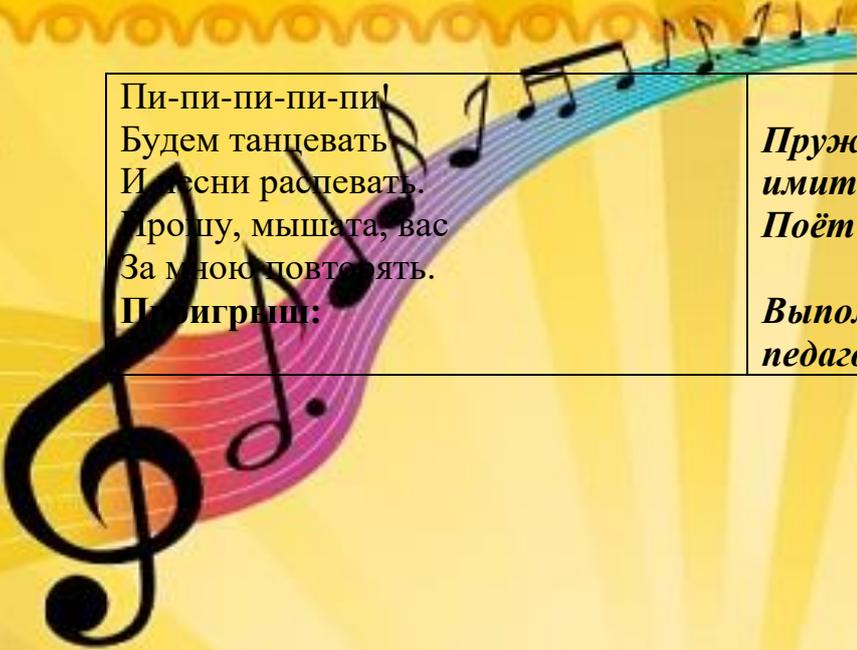
Дети отвечают.

Поёт педагог.

Дети отвечают.

Поёт педагог.

Дети отвечают.

A decorative musical staff with a treble clef on the left. The staff is curved and has a color gradient from purple to blue. Several musical notes are placed along the staff. The background of the page features a sunburst pattern of yellow and white rays emanating from the center, and a decorative orange border with a repeating scroll pattern.

Пи-пи-пи-пи-пи!
Будем танцевать
И песни распевать.
Пропу, мышата, вас
За мною повторять.
Приигрыш:

*Пружинка с поворотом или
имитация движений мышей
Поёт педагог.*

*Выполняют движения за
педагогом.*