



*Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы....В. А. Сухомлинский*

Валеологические песенки –распевки.

Валеология - наука и сфера человеческой деятельности, изучающая возможности наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды путем ведения здорового образа жизни. Мы должны помочь сформировать у детей потребность быть здоровыми. Для решения этой проблемы необходимы валеологические песенки-распевки. С них можно начинать не только музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Доброе утро!

Доброе утро!
Улыбнись скорее!
И сегодня весь день
Будет веселее.
Мы поглядим лобик,
Носик
И щечки.
Будем мы красивыми,
Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее

*Поворачиваются друг к другу.
Разводят руки в стороны.
Хлопают в ладоши.
Выполняют движения по тексту.*

*Постепенно поднимают руки вверх,
выполняя «фонарики».
Движения по тексту.*

Ушки мы теперь потрем
И здоровье сбережем.
Улыбнемся снова,
Будьте все здоровы!

Разводят руки в стороны.

Цветочек.

На полянке между кочек,
опустив голову, сжавшись в комочек.
От травы зеленых,
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,

Медленно поднимают голову.

«Дрожат».

*Выпрямляются, поднимают
ручки вверх, «умываются».*

Встают, руки в стороны.

Хлопают в ладоши.

Гладят себя по голове.

Просыпайтесь!

Ладошки, просыпайтесь, похлопайте скорей!
Ножки, просыпайтесь, спляшите веселей!
Ушки мы разбудим, лобик разотрем,
Носиком пошмыгаем и песенку споем:
«Доброе утро Доброе утро!
Доброе утро всем, всем, всем!»

Солнышко.

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

Трямди –песенка.

Маленькие пальчики: трям-трям-трям!
Барабанят пальчики: трям-трям-трям!
А теперь ладошки: трям-трям-трям!
Кулачками постучим: трям-трям-трям!
По трям-трямски говорим:
Засопели носики: трям-трям-трям!
Носики –насосики: трям-трям-трям!
А теперь мы улыбнулись,
Прыгнули и повернулись.

Мы в Трям-трямдии живем,
Трямди песенки поем: трям-трям-трям!

Разбудили мы ...

Разбудили мы ежа
Он зафыркал чуть дыша
Фыр фыр фыр фыр фыр фыр фыр

Разбудили мы щенка
Напугал он нас слегка
Гав гав гав гав гав гав гав

Разбудили мы тигрёнка
Он мурлычет как котёнок
Мяу мяу мяу мяу мяу мяу мяу

Разбудили мы цыплят
Хором все они пищат
Пи пи пи пи пи пи пи

Разбудили мы друзей
Вместе будет веселей
Ля ля ля ля ля ля
Дружно все поем с утра.

Я иду.

Я по городу иду. Улыбаюсь на ходу!
Здравствуй, улица моя! Мы с тобой друзья!
Я по городу иду. Улыбаюсь на ходу!
Шлет мне солнце добрый свет,
Я ему кричу: «Привет!»
Я по городу иду. Улыбаюсь на ходу!
Повстречал я муравья –
Мы с ним лучшие друзья!
Я по городу иду. Улыбаюсь на ходу!
Детский сад увидел я,
Здесь мои друзья!

