

Валеологические песенки-распевки

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!
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!

Доброе утро" (сл. и муз. О Арсеновской)

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 1. Доброе утро! | разводят руки в стороны и слегка |
| Улыбнись скорее! | кланяются друг другу |
| И сегодня весь день | "пружинка" |
| Будет веселее. | поднимают ручки вверх |
| 2. Мы погладим лобик, | выполняют движения по тексту |
| Носик | |
| И щечки. | |
| Будем мы красивыми, | наклоны головы к правому и левому |
| Как в саду цветочки! | плечу поочередно |
| Разотрем ладошки | движения по тексту |
| Сильнее, сильнее! | |
| А теперь похлопаем | |
| Смелее, смелее! | |
| Ушки мы теперь потрем | |
| И здоровье сбережем. | |
| Улыбнемся снова, | |
| Будьте все здоровы! | разводят руки в стороны |

Валеологическая распевка «Здравствуйте!»

Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, лёгкий ветерок,
Здравствуй, маленький дубок.
Здравствуй, утро! Здравствуй, день!
Нам здороваться не лень!
Здравствуйте!

Валеологическая распевка

Здравствуй, солнце золотое! (дети повторяют)
Здравствуй, небо голубое! (дети повторяют)
Шлем привет мы всем вокруг. (дети повторяют)
Я твой друг и ты мой друг! (дети повторяют)
Шлем привет мы всем гостям (дети повторяют)
Очень, очень рады вам! (дети повторяют)

Валеологическая песенка-распевка «Здравствуйте»

Здравствуйте, ладошки!
Хлоп-хлоп-хлоп!
Хлопки в ладоши
Здравствуйте, ножки!
Топ, топ, топ!
Здравствуйте, щечки!
Плюх-плюх-плюх!
Пухленькие щечки!
Плюх-плюх-плюх!
Здравствуйте, губки
Чмок, чмок, чмок!
Здравствуйте, зубки!
Щелк, щелк, щелк!
Здравствуй, мой носик!
Бип, бип, бип!
Здравствуй мой ротик,

Валеологическая распевка

Ушки мы сильней потрем,
И здоровье сбережем,
Чтоб не киснуть, не болеть,

А весь день плясать и петь.

Разожми ладошки,
И потри сильнее,
Чтобы тело не болело,
Было здоровее.

Разминаем стопы,
Ходим по дорожке,
Косолапим как медведь,
И не забываем петь.

Выпрямили спинки,
Развернули плечи,
И поется веселей,
И дышать нам легче.

Спинки, спинки, ровненькие спинки
Полюбуйтесь на ребят
На красивых дошколят.

Валеологическая распевка

Рано солнышко встает, распускается цветок,
Светит солнце с высоты, распускаются цветы.
Мы теперь цветочки – голубые, синие,
Самые прекрасные, самые красивые.
Раскрываем лепестки – это наши глазки.
Ты вокруг посмотри, здесь какие краски?
Вправо – синий, голубой, влево – желтый, красный.
Ну а ты цветок какой? Самый распрекрасный!
Поморгай дружок, глазами и зажмурься посильней.
А теперь открой, ведь правда, стали краски красивей!
Что мы делали сейчас? Упражнения для глаз.

Валеологическая распевка

Растираем мы ладошки
Трем, трем, трем,
А потом, конечно, их мы
Разомнем.

Будем поднимать ладошки вверх и вниз,
И, конечно, ждет нас всех
Большой сюрприз.

Мы ладошки разотрем,
И здоровье сбережем.
Не страшны нам холода,
Коль здоровы мы всегда.

Растираем наши ушки,
Трем, трем, трем
А потом покрепче ушки
Мы прижмем.
Будем дергать посильнее
Вверх и вниз,
И, конечно, ждет нас всех
Большой сюрприз

Если ушки мы потрем,
То здоровье сбережем,
Не страшны нам холода,
Коль здоровы мы всегда. Будьте здоровы!