



Валеологические распевки

Составитель: Шорохова Н.И.

«Здравствуйте!» (разработка М.Картушиной)

«Здравствуйте, ладошки, хлоп, хлоп, хлоп, Здравствуйте ножки, топ, топ, топ, Здравствуйте щечки, плюх, плюх, плюх, Пухленькие щечки плюх, плюх, плюх, Здравствуйте губки, Здравствуйте, зубки, Здравствуй мой носик, бип, бип, бип, Здравствуй (собачка), привет!	- хлопкии - топают - хлопают по щекам - 3 раза чмокают - 3 раза стучат зубами - нажимают на носик пальцем - посылают «привет»
--	---

«Здравствуйте!» (музыка и слова С. Коротаевой)

Ручки, ручки, просыпайтесь, здравствуйте! Ласковые ручки наши, здравствуйте! Пальчики сердитые, здравствуйте! И ладошки наши крошки, здравствуйте! Разбудите наши ножки, здравствуйте! Топотушки, топотушки, здравствуйте! И пружинки, и пружинки, здравствуйте И притопы, и притопы, здравствуйте!	- разводят руки в стороны - гладят ладошки - растопыривают пальцы - хлопают - наклоняются и хлопают по коленям - топают - «пружинка» - притопы
--	---

«Здравствуйте!»

Здравствуйте ручки <i>Дети</i> : здра - вствуй-те	- хлопки
Здравствуйте ножкиздравствуйте!	- топают
Здравствуйте головки.....здра - вствуй-те	- кивают головой
Здравствуйте носики..... здра - вствуй-те	- показывают носик указательным пальцем
Здравствуйте коленочки.....здра - вствуй-те	- шлепки по коленям

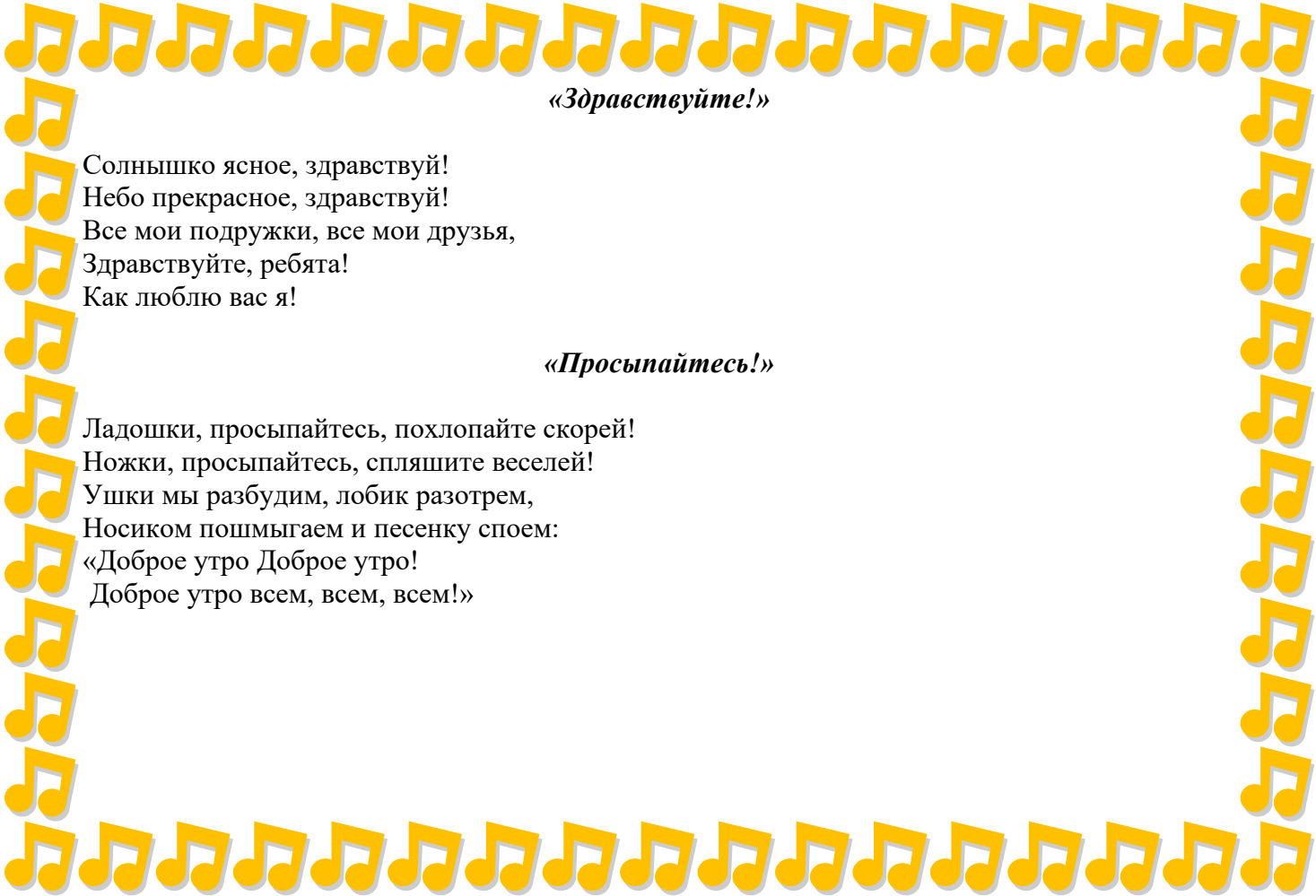
«Здравствуйте!» разработка С. Жилинской

<i>Взрослый:</i> Здравствуйте, здравствуйте! Как Вы поживаете?	-отводят правую руку в сторону, левую - вопросительные движения руками
<i>Дети отвечают:</i> Очень хорошо! Всем привет!	- показывают обеими руками «класс» - ритмичные хлопки в ладоши

«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 к друг другу
- разводят руки в стороны
- хлопают в ладошки
- имитируют движения
- постепенно поднимают руки вверх
- «фонарики»
- движения по тексту



«Здравствуйте!»

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

«Просыпайтесь!»

Ладочки, 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!»

«У меня все по порядку.»

у меня все по порядку утром делаю зарядку умываюсь чисто- чисто одеваюсь быстро- быстро мишку на руки беру с мамой в садик я иду	- шагаем - руки к плечам и в сторону - «умывание» - «одевание» - «берем мишку» - шагаем
---	--

«Давайте порадуемся!»

Давайте порадуемся солнцу и птицам А также порадуемся улыбчивым лицам. И всем, кто живет на этой планете «Доброе утро» скажем мы вместе «Доброе утро» маме и папе «Доброе утро» - останется с нами!	- поднимаем руки вверх - улыбаемся друг-другу - разводят руками - берутся за руки - махи вперед-назад
--	---