**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида №3**

**Барабинского района Новосибирской области**

***КАРТОТЕКА***

***ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ИГР***

**подготовила**

**музыкальный руководитель ВКК**

**Захарова Т.А.**

Несложные добрые тексты поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональные климат на занятии, подготавливают голос к пению.

**«Доброе утро, глазки»**

доброе утро, глазки, вы проснулись? *поглаживаем веки*

доброе утро ушки, вы проснулись? *поглаживаем ушки*

доброе утро, щечки, вы проснулись*? поглаживаем щечки*

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!

**« Вместе с солнышком»**

вместе с солнышком встаем *вытягиваем руки вверх*

вместе с птицами поем *машем руками- крыльями*

с добрым утром, с ясным днем*, выставляем правую руку вперед, затем левую, беремся за руки и качаем вперед- назад сцепленными руками.*

вот как дружно мы живем.

**«Мы- два друга».**

*дети стоят парами друг к другу лицом.*

Я подрос и ты подрос- поднимают правую руку вверх, потом левую

у меня нос и у тебя нос касаются пальчиками носа

у меня щечки гладкие поглаживают щеки

и у тебя щеки гладкие

у меня губки сладкие касаются пальцами губ

и у тебя губки сладкие – то же

мы два друга, любим друг друга – обнимаются.

**« Золотая осень»**

Солнце светит высоко,- поднимают руки вверх

и теплеют лица поглаживают ладонями лицо

нам с тобою хорошо улыбаются

дома не сидится шагают на месте

мы пойдем с тобой гулять

будем листья собирать « собирают листья»

соберем большой букет разводят руки перед собой

и увидим сами

сколько красок раздает

осень золотая разводят руки над головой

**« У меня все по порядку»**

у меня все по порядку шагаем

утром делаю зарядку руки к плечам , в стороны

умываюсь чисто- чисто «умывание»

одеваюсь быстро- быстро «одевание»

мишку на руки беру «берем мишку»

с мамой в садик я иду шагаем.

**« Весеннее солнышко»**

солнышко весеннее

смотрит нам в глаза протягивают руки к солнцу

и такому солнышку

рады мы всегда улыбаются и разводят руки в стороны

на дворе морозно обнимают себя за плечи

кружатся снежинки фонарики

потеплей оденемся «одевание»

и пойдем гулять шагают на месте

будем мы на лыжах

с горочки съезжать махи руками вперед- назад

**« Солнышко»**

Солнышко, солнышко, в небе нам свети *тянутся руками вверх*

яркие лучики нам протяни *вытягивают руки вперед ладошками вверх*

ручки мы вложим *разбиваются парами и протягивают ладоши друг другу*

в ладоши твои

нас покружи, оторвав от земли  *кружатся парами*

вместе с тобой мы пойдем на лужок *выстраиваются в цепочку, держа друг друга за руки*

так мы все встанем дружно в кружок *образовывают круг*

с песнями водим мы хоровод

солнышко с нами по кругу идет. *идем по кругу*

хлопают радостно наши ладошки

быстро шагают резвые ножки

солнышко скрылось, ушло на покой *приседают, голову закрывают руками, потом ручки под щечку*

мы же на место все сядем с тобой *садятся на места.*

**«Давайте порадуемся»**

давайте порадуемся солнцу и птицам *поднимают руки вверх*

а также порадуемся улыбчивым лицам  *улыбаемся друг другу*

и всем, кто живет на этой планете *разводят руки*

«Доброе утро» скажем мы вместе *берутся за руки*

«Доброе утро» маме и папе *выполняют махи вперед назад*

«Доброе утро»- останется с нами!

**« Здравствуйте!» ( мл. гр.)**

здравствуйте ручки

Дети: здравствуйте ( хлопают в ладоши)

здравствуйте ножки……..

здравствуйте! ( топают)

здравствуйте головки

здравствуйте носики

здравствуйте коленочки………..

**«Здравствуйте, солнышки!»**( мл. гр.)

Педагог предлагает детям подойти к окну, протянуть руки вверх, улыбнуться солнышку и помахать ручками.

«Солнышко превратило наши ладошки в маленькие солнышки и подарило нам частичку своего тепла ( гладить ладошку).

У наших солнышек есть лучики (гладят каждый пальчик).

Давайте подарим тепло своих солнышек друг другу.

Дети берутся за руки встают в круг, закрывают глазки и мысленно посылают свое тепло через ладони друг другу.

**«Здравствуйте!» ( ср. гр.)**

педагог рассказывает, что в руках у человека есть тепло и энергия, которую человеку дарит солнце и за это нужно благодарить солнышко утренней улыбкой. Дети замыкают круг и дарят друг другу тепло своих ладоней. Тепло можно подарить самому себе.

Дети круговыми движениями к груди направляют мысленно тепло, добро, любовь и поют себе « Здравствуйте!», подстраиваясь в унисон круговыми движениями « от себя» дети направляют тепло, добро и любовь друг к другу, всем, кто находится в зале и поют « Здравствуйте!»

**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!

Шлепают 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! (*касаются носиками)*

А теперь мы улыбнулись (*пружинка и улыбка)*

Прыгнули и повернулись. (*прыжок и покружились)*

Мы в Трям- трямдии живем (*хлопки)*

Трямди песенки поем! Трям, трям, трям

**Доброе утро!**

Доброе утро! Улыбнись скорее! (*Поворачиваются друг к другу)*

И сегодня весь день будет веселее. *(поднимают руки вверх, выполняя фонарики)*

Мы погладим лобик, носик и щечки.*( гладят)*

Будем мы красивыми, как в саду цветочки!

Разотрем ладошки сильнее, сильнее *( трут ладошки)*

А теперь похлопаем смелее, смелее! (*Хлопают в ладоши )*

Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем.*( трут ушки)*

Улыбнемся снова, будьте все здоровы! *( разводят руки в стороны)*

**«Здравствуйте!»**

Солнышко ясное, здравствуй! *( правая рука вверх)*

Небо прекрасное здравствуй*! ( левая рука вверх)*

Все мои подружки, все мои друзья, *( хлопают над головой)*

Здравствуйте ребята! Как люблю вас я! *разводят руки в стороны и соединяют на груди)*

**«Просыпайтесь!»**

Ладошки, просыпайтесь, похлопайте скорей! *( хлопают)*

Ножки, просыпайтесь, спляшите веселей! *( выставляют ножку на пяточку)*

Ушки мы разбудим, лобик разотрем, *( трем ушки и лобик)*

Носиком пошмыгаем и песенку споем:

«Доброе утро! Доброе утро! Доброе утро всем, всем, всем!»

**«Здравствуйте!»**( разработка М.Картушиной)

« Здравствуйте, ладошки, хлоп, хлоп, хлоп, (х*лопают в ладоши)*

Здравствуйте ножки, топ, топ, топ, ( *топают)*

Здравствуйте щечки, плюх, плюх, плюх, ( *хлопают по щечкам)*

Пухленькие щечки плюх, плюх, плюх, (*хлопают по щечкам)*

Здравствуйте губки, *( 3 раза « чмокают»)*

Здравствуйте, зубки, *( 3 раза стучат зубками)*

Здравствуй мой носик, бип, бип, бип*,*

*(нажимают указательным пальцем на нос)*

Здравствуй ( собачка) , привет! *(посылают « привет»)*

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

Ручки, ручки, просыпайтесь, здравствуйте! ( *разводят руки в стороны*)

Ласковые ручки наши, здравствуйте! *( гладят ладошки)*

Пальчики сердитые, здравствуйте! *( растопыривают пальцы)*

И ладошки наши крошки, здравствуйте! *( хлопают)*

Разбудите наши ножки, здравствуйте! *( наклоняются и хлопают по коленям)*

Топотушки, топотушки, здравствуйте*! ( топают)*

И пружинки, и пружинки, здравствуйте *( пружинка»)*

И притопы, и притопы, здравствуйте! *( выполняют притопы)*