

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №20 г.Липецка

## *КАРТОТЕКА*

### **«ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕСНИ – РАСПЕВКИ»**



**Музыкальный руководитель Галкина Наталья Николаевна**

город Липецк

### ДОБРОЕ УТРО!

<p>Доброе утро! Улыбнись скорее! И сегодня весь день Будет веселее. Мы погладим лобик, Носик, И щечки. Будем мы красивыми, Как в саду цветочки! Разотрем ладошки Сильнее, сильнее! А теперь похлопаем Смелее, смелее! Ушки мы теперь потрем И здоровье сбережем. Улыбнемся снова, Будьте все здоровы!</p>	<p>Поворачиваются друг к другу. Разводят руки в стороны. Хлопают в ладоши.</p> <p>Выполняют движения по тексту.</p> <p>Постепенно поднимают руки вверх, выполняют «фанарики». Движения по тексту.</p> <p>Разводят руки в стороны.</p>
---	---

### ТРЯМДИ-ПЕСЕНКА

(Дети стоят парами лицом друг к другу)

<p>Маленькие пальчики: Трям-трям-трям! 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! А теперь мы улыбнулись, Прыгнули и повернулись. Мы в Трям-трямдии живем, Трямди- песенки поем! Трям-трям-трям!</p>	<p>Здороваются кончиками пальцев обеих рук.</p> <p>То же ладошками.</p> <p>Тоже осторожно кулачками.</p> <p>Касаются друг друга носиками.</p> <p>«Пружинка», улыбаются. Подпрыгнули на месте, покружились. Хлопают в ладоши.</p>
--	--

## ЦВЕТОЧЕК

На полянке между кочек, От травы зеленой. 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 короточках, 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.
--	---

## Я ИДУ!

(Каждый куплет начинается на ступень выше)

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

## **ЗДРАВСТВУЙТЕ!**

Солнышко ясное, здравствуй! Небо прекрасное, здравствуй! Все мои подружки, все мои друзья! Здравствуйте, ребята! Как люблю вас я!	Руку поднимают, «приветствуют» солнышко. Обеими руками приветствуют небо. Разводят руки в стороны. Хлопают в ладоши.
--	---

## **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!	Хлопают в ладоши. Выставляют ноги по очереди на пятку. Растирают ушки, лобик. Наклоны головой в стороны. Хлопают в ладоши.
--	--

## **МИНУТКА И ЧАСИК**

Здравствуй, здравствуй, братец Час! Тик-так, тик-так. Посмотри скорей на нас! Тик-так, тик-так. Все ребята знать хотят, Почему часы стучат? Тик-так, тик-так-так! Вот Минутка побежала, Тики-тики-так, тики-тики-так, Ровный круг нарисовала. И пока прошел часок, сделала еще кружок. Тики-тики-тики-так.	Качают руками влево и вправо.           Хлопают в ладоши. Качают пальчиками влево и вправо.  Рисуют воображаемый круг.  Качают пальчиками влево и вправо.
---	---

## **ФОНОПЕДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **РЕЗИНОВАЯ ИГРУШКА**

(Согласные произносятся на выдохе легко и тихо)

Купили в магазине резиновую Зину,

Резиновую Зину в корзине принесли. (А.Барто)

Она сказала: - Ш-ш-ш-ш! Потом сказала: - С-с-с-с!

Затем сказала: -Х-х-х-х! Потом устало: -Ф-ф-ф-ф!

Потом так странно: - К-к-к-к! И так обычно: - Т-т-т-т!

Потом легонько: - П-п-п-п! И очень твердо: -Б-б-б-б!

Жужжала тихо: - Ж-ж-ж-ж! И вовсе сдулась: - З-з-з-з!

### ПОГРЕЕМСЯ

Мерзнут на ветру ладошки, Мы погреем их немножко.	Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а» Далее чередуют: на правую бесшумно, на левую – с голосом, затем наоборот.
--	--

### ПОСЧИТАЕМ

(Дети считают, усиливая голос от шепота до крика)

Например: 1 – шепотом,

2- тихо,

3- громче,

4- еще громче и т.д.

### КАПРИЗКА

Я не буду убираться! Я не буду кушать! Целый день я буду ныть, Никого не слушать!	Сначала дети кричат: «А-а-а!», затем воют: «У-у-у!», А потом визжат: «И-и-и!»
--	---

### ГОЛОСА ВЬЮГИ

Недаром вьюга злится. Прошла ее пора. Весна в окно стучится. И гонит со двора.	Активно и сильно произносить «В-в-в-ы!», «З-з-з-ы!», «В-в-в-ы!» «В-в-в-ы!», «З-з-з-ы!», «В-в-в-ы!» Коротко и активно в разных регистрах «Динь! Динь! Динь!» Глиссандо вверх «У-у-у-ух!»
---	--

### СТРАШНАЯ СКАЗКА

(Произносить последовательность гласных звуков без видимых движений губ и челюстей)

Темнота спустилась в дом, Тихо ходит старый гном: Топ-топ, топ-топ. Песню он поет свою, А какую- не пойму!	Произносят тихим голосом
--	--------------------------

<p>-У-у-у!  У-у-о-о!  У-у-а-а!  У-у-а-и!  У-а-и-э!  У-а-и-э-ы!  Вот и старый черный кот  Вслед за гномиком идет:  Туп-туп, туп-туп.  Кот не хочет ночью спать,  Хочет кот кричать:  -Мя-а-а-у-у-у-у!  Ы-ы-ы!  Ы-ы-э!  Ы-ы-э-и!  Ы-э-и-а!  Ы-э-и-а-о!</p>	<p>Поют тихо</p> <p>Произносят шепотом</p> <p>Кричат громко, «завывая»</p>
--	--

### **ВОПРОС – ОТВЕТ**

(Глиссандо из грудного в фальцетный регистр)

<p>Кричу в лесу: -А-а-а-у-у-у!  А мне в ответ: -А-а-а-у-у-у!  Опять кричу: -А-а-а-у-у-у!  А мне в ответ: -А-а-а-у-у-у!</p>	<p>Переход от звука (а) вниз к звуку (у) вверх.</p> <p>Постепенно «А-у» заменить следующими последовательностями: «У-у», «У-о», «О-а», «А-э», «Э-ы»</p>
--	---

### **РАКЕТА**

<p>Сел вчера я на ракету  И на ней летал по свету.  А-а-а-а-а!  А-а-э-э!  А-а-у-у!  А-а-э-э-у-у!  А-а-э-э-у-у-ы-ы!</p>	<p>Соединение в одном движении регистры: штро-бас, грудной, фальцетный</p>
--	--

### **НА КОНЬКАХ**

<p>Мчусь, как ветер, на коньках,  Ж-ж-жих! Ж-ж-жих!  Вдоль лесной опушки...  Ф-ф-фых! Ф-ф-фых!  Рукавицы на руках,</p>	<p>Переход из грудного в фальцетный регистр и обратно с произношением согласных.</p>
--	--

Ш-ш-ших! Ш-ш-ших! Шапка на макушке.... (С. Черный)	
---	--

**ТИГР ВЫШЕЛ ПОГУЛЯТЬ**

Раз, два, три, четыре, пять, Тигр вышел погулять. Р-р-р-р! Запереть его забыли, Раз, два, три, четыре, пять. Р-р-р-р! Он по улице идет. Р!Р!Р! Ни к кому не пристаёт. Р!Р!Р! Но от тигра почему – то Разбегается народ. А!А!А!А! (Э. Успенский)	Движение вверх глиссандо.  Движение глиссандо вниз.  Произносить коротко и активно в верхнем регистре.  Произносить коротко и активно в нижнем регистре.  Звуки, похожие на крик чаек.
---	--

***РЕЧЕВЫЕ ИГРЫ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ***

**МАТРЕШКИ И ПЕТРУШКИ**

Вот пришли веселые матрешки. Тук-тук!

Принесли нам расписные ложки. Тук-тук!

Мы на ложках заиграли. Туки-туки! Туки-тук!

Наши ложки заплясали. Туки-туки! Тук-тук-тук!

Вот бежит приятель наш Петрушка, трень-трень.

Он принес ребятам погремушки, трень-трень.

Погремушки зазвенели - трень-трень-трень! Трень-трень-трень!

Звонко песенку запели – трень-ди, трень-ди, трень-ди-трень!

Тук-тук, туки-тук! Трень-трень-трень-ди-трень!

Наш оркестр целый день!

**ШУР-ШУР-ПЕСЕНКА**

В тишине шуршунчики шуршат: Шур-шур, шур-шур, шур-шур. Они похожи на мышат. Шур-шур, шур-шур, шур-шур. А где-то спит мурлыка-кот. Мур-мур, мур-мур, мур-мур. Во сне он песенку поет: - Мур-мур, мур-мур, мур-мур. Шур-шур! Мур-мур! Шур-шур! Мур-мур!	Дети играют на шуршунчиках.  Дети играют на любых струнных инструментах, перебирая струны.
--	--

## КУХОННЫЙ ОРКЕСТР

(Использовать посуду по тексту стихотворения)

Наш повар Василий на кухню пришел.  
Он главный, он сильный, он – как дирижер!  
Огромным половником только взмахнет –  
Оркестр посудный тотчас запоет:  
Кастрюли огромные – бом-бом!  
Бидоны бездонные – дон-дон!  
Чашки для чая – тинь-тинь!  
Сковородка большая- динь-динь!  
Вилки и ложки – там-там!  
Тарелки и плошки – бам-бам, бам-бам!  
Оркестр играет у нас интересный,  
А борщ получается – просто чудесный!

## ТЕРЕМОК

Тук-тук молоток – Мишка строит теремок. Позовет в него гостей, чтобы было веселей! Мышка-норушечка в гости бежит, Тихо шуршунчиком Мышка шуршит. Зайка веселый потом прискакал, Лапками звонко в барабан застучал. Вот и Лиса к теремочку идет, Лисичка-сестричка трещетки несет. Серый волчок в бубенцы загремел, А Петушок громко песню запел. Мишка мохнатый рад новоселам: Живет в теремочке оркестр веселый	Дети играют на коробочках.  На шуршунчиках.  На барабанах.  На трещетках.  На бубенчиках. На дудочке. ТУТТИ.
---	--

## ВЕСЕЛЫЙ ОРКЕСТР

(Использовать инструменты по тексту стихотворения)

«Бум-бум! Трам-там-там!» - застучал барабан.  
«Туки-туки-тошки!» - заиграли ложки.  
«Четки-четки!» - бряцают трещотки.  
«Дин-дон, дин-дон!» - зазвенел металлофон.  
«Бан-бан-балалал!» - треугольник зазвучал.  
«Бумба-бумба!» - загремела румба.  
А теперь нам нужно заиграть всем дружно.

## СНЕЖНЫЙ ОРКЕСТР

<p>Летят, летят снежиночки:          Динь-динь, дон-дон, дан-дан.          Снежиночки-пушиночки:          Динь-динь, дон-дон, дан-дан.          Их ветерок окружит,          С метелью их подружит.          Поют, поют снежиночки:          - Динь-динь, дон-дон, дан-дан.          Им подпевают льдиночки:          - Динь-динь, дон-дон, дан-дан.          Тут Дедушка Мороз их вдаль с собой унес.</p>	<p>Дети играют на металлофоне трезвучие: соль-соль, ми-ми, до-до.          На ксилофоне.            На шуршунчиках.            На металлофонах.            На ксилофонах.            ТУТТИ ГЛИССАНДО.</p>
--	---

### ОСЕННЯЯ СКАЗКА

<p>Тихо бродит по дорожке осень в золотой одежке.          Где листочком зашуршит, где дождевой зазвенит.          Раздается громкий стук: это дятел – тук да тук!          Дятел делает дупло – белке будет там тепло.          Ветерок вдруг налетел, по деревьям зашумел,          Громче завывает, тучки собирает.          Дождик – динь, дождик – дон!          Капель бойкий перезвон.          Все звенит, стучит, поет – осень яркая идет!</p>	<p>Тихо бьют ладошками по барабану.          Маракасы.          Колокольчики.          Коробочка.          Шуршалки.          Тремоло бубнов.          Колокольчики, металлофоны.            ТУТТИ</p>
---	--

### **МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

#### ЗАЙЧАТА

(Дети выполняют движения соответственно тексту)

Вот пушистые зайчата мирно спят в своих кроватках.

Но зайчатам хватит спать, пора сереньким вставать.

Ручку правую потянем, ручку левую потянем,

Глазки открываем, с ножками играем:

Поджимаем ножки, выпрямляем ножки,

А теперь бежим скорей по лесной дорожке.

С боку на бок повернемся и уже скорей проснемся!

### ПРОСЫПАЙТЕСЬ ГЛАЗКИ

<p>Просыпайтесь, глазки! Глазки все проснулись?          Просыпайтесь, ушки! Ушки все проснулись?          Просыпайтесь, ручки! Ручки все проснулись?          Просыпайтесь, ножки! Ножки все проснулись?          Просыпайтесь, детки! Мы проснулись!</p>	<p>Дети лежат на спине, легко поглаживают закрытые глаза.          Растирают уши ладошками          Растирают руки от кисти до плеча.          Стучат пяточками по кровати.          Потягиваются, затем хлопают в ладоши.</p>
--	--

### ПОТЯГУШКИ

Это кто уже проснулся? Кто так сладко потянулся?  
Потягуни-потягушечки от носочков до макушечки.  
Мы потянемся-потянемся, маленькими не останемся,  
Вот уже растем, растем, растем!

Дети потягиваются, вытягивают поочередно то правую руку, то левую, выгибают спинки.

### **КОТЯТА**

Маленькие котята – смешные ребята:  
То в клубок свернутся, то снова развернутся.  
Чтобы спинка была гибкой,  
Чтобы ножки были прытки,  
Делают котятки для спины зарядку.  
Запыхтел паровоз, он котят гулять повез.

Скоро полдник у котят?  
У них животики урчат.

Вот котята встали, до солнышка достали.

Дети лежат на спине, руки вдоль туловища. Сгибают колени, обхватывают колени руками, возвращаются в и.п. Лежат на спине, руки в «замке» за головой, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, вправо.

Сидят, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибают ноги в коленях, подтягивая их к груди со звуком «ф-ф» на выдохе. Сидят по-турецки, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

Стоят на полу, поднимают руки вверх, потягиваются.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

#### **ВОСТОЧНЫЙ ТАНЕЦ**

Дети с легким плоским предметом на голове, сохраняя правильную осанку, выполняют простые танцевальные движения: плавно качают руками, поворачивают туловище вправо-влево, выставляют поочередно правую и левую ногу на носочек, «рисуют» носочком ноги на полу круг.

#### **АКВАРИУМ**

Дети лежат на животе, руки вытянуты вперед. Под музыку К. Сен-Санса «Аквариум» импровизируют движения рыбок- поднимают голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

#### **КУКЛЫ**

Дети «превращаются» в кукол – у них прямые спинки, ручки, ножки. Под веселую музыку «куклы» начинают танцевать, сохраняя осанку.

#### **В БАССЕЙНЕ**

Лежа на животе, дети имитируют плавание разными стилями.

#### **МЫ – ГИМНАСТЫ**

Дети с предметом на голове, вытягивая носочки, идут по дощечке. По ленточке, разложенной в виде извилистой дорожки, вокруг обруча и т.д.

### **ЛЮБОПЫТНЫЕ ЧЕРВЯЧКИ**

Дети лежат на животе, вытянув руки вперед. «Надоело червячкам лежать, решили они посмотреть: что вокруг творится?» Дети поднимаются на вытянутых руках, прогибая позвоночник в грудном и поясничном отделе.

### **КОБРЫ**

Дети стоят на коленях, руки опущены вдоль туловища. Под музыку М. Равеля «Болеро» начинают качаться в разные стороны, сохраняя спину и руки прямыми.

### **ЁЖИКИ**

Дети свободно лежат на спине – «ёжики» отдыхают. По сигналу «Лиса идет!» подтягивают согнутые в коленях ноги к голове – сворачиваются клубочком.

### **ЛЯГУШАТА**

Дети сидят на полу с прямой спиной, ноги вытянуты. Под ритмичную музыку шлепают руками по полу, постепенно наклоняя тело, пока руки не коснутся пальчиков ног. Затем так же ритмично возвращаются в исходное положение.

### **ОЖИВШИЕ СТАТУИ**

Дети стоят, плотно прижавшись к стене затылком, спиной, руками, пятками. Затем под музыку отходят от стены, стараясь сохранять правильную осанку, и медленно двигаются по залу. С окончанием музыки возвращаются к стене, тем самым проверяя свою осанку.

### **КТО ТАМ?**

Дети лежат на спине, вытянув ноги. Педагог ставит на пол возле носочков маленькую игрушку. Ребенок должен приподнять голову, чтобы увидеть и назвать предмет.

