

**Валеологическая песенка-распевка с оздоровительным массажем  
«Доброе утро» О. Арсеновской**

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

**Слушание: «Вальс» Кабалевского, «Полька» Чайковского, «Марш» Прокофьева.**  
Слушают, определяют жанр, характер, пояснения с музыкальными иллюстрациями.

**Воспитатель говорит на фоне музыки:**

Льётся музыка рекою, закружила всё вокруг,  
И корабрики мелодий выплывают из-под рук.  
Их волна крутая гонит, но унять не может, нет.

В царство музыки целебной поплывём за ними вслед?

Устраивайтесь поудобнее на ковре, закрывайте глаза и немного помечтаем, а потом поделимся своими впечатлениями.

**Слушание: "Сладкая грёза" П.И.Чайковского.**

**Воспитатель:** Необыкновенная музыка... Какими красивыми словами можно сказать о ней? А кто поделится своими мечтами, фантазиями?

Сколько замечательных слов, не зря П.И.Чайковский назвал свою музыку "Сладкая грёза" - это и есть сон, фантазии, мечты.

Давайте оживим свои фантазии, создадим выразительный, пластичный танец. А помогут нам шарфики и ленточки.

**Двигательная импровизация под музыку "Сладкая грёза"**

**Слушание: «Вальс» Кабалевский.**

Предложить детям потанцевать под вальс так, как они хотят и чувствуют.

**Массаж биологически активных зон: "Неболейка",** для профилактики простудных заболеваний (авторская разработка Н. Пикулева.)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим "козырьком".

"Вилку" пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем - да-да-да!