

Утреннее приветствие

1. Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок!
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живём в одном краю-
Всех я вас приветствую!

2. *Утром встаём с детьми в круг и говорим:*
Здравствуй правая рука-*протягиваем вперёд,*
Здравствуй левая рука- *протягиваем вперёд,*
Здравствуй друг-
берёмся одной рукой с соседом,
Здравствуй друг-
берёмся другой рукой,
Здравствуй, здравствуй дружный круг-
качаем руками.
Мы стоим рука в руке, вместе мы
большая лента,
Можем маленькими быть-*приседаем,*
Можем мы большими быть-*встаём,*
Но один никто не будет

3. Здравствуй, солнце!
Здравствуй, небо!
Здравствуй, вся моя Земля!
Мы проснулись очень рано,
И приветствуем тебя!

4. Собрались все дети в круг.
Я - твой друг и ты - мой друг!
Дружно за руки возьмёмся
И друг другу улыбнёмся.
Мы за руки возьмёмся,
Друг другу улыбнёмся.
Мы по кругу пойдём.
Хоровод заведём.(ходьба по кругу)
С добрым утром, глазки!
Вы проснулись?
С добрым утром, ушки!
Вы проснулись?
С добрым утром, ручки!
Вы проснулись?
С добрым утром, ножки!
Вы проснулись?
Глазки смотрят.
Ушки слушают,
Ручки хлопают,

Ножки топают.
Ура, мы проснулись!

5. Приветствие сопровождается движениями, дети сидят на ковре в кругу:
Здравствуй, Небо!
Руки поднять вверх
Здравствуй, Солнце!
Руками над головой описать большой круг
Здравствуй, Земля!
Плавное опустить руки на ковер
Здравствуй, планета Земля!
Описать большой круг над головой
Здравствуй, наша большая семья!
Все ребята берутся за руки и поднимают их вверх

6. Дети стоят в кругу, опустив руки:
(педагог пропевает)
Здравствуйте, здравствуйте,
Здравствуйте, здравствуйте,
Вот и собрался наш круг.
Здравствуйте, здравствуйте,
Здравствуйте, здравствуйте,
Руку дал другу друг.
Люда дала руку Леше,
А Леша дал руку Ване.....(про каждого ребенка по кругу)
Вот и собрался наш круг.
(покачать руками вместе)

7. Дили-дили-дили-дили!-
Колокольчики звонили.
Дили-дили-дили-дили!-
Колокольчики будили
Всех жуков, пауков
И весёлых мотыльков.
Динь, динь! Динь, динь!
Начинаем новый день!
Дили-дили-дили-дили!
Колокольчики будили
Всех зайчат и ежат,
Всех ленивых медвежат.
И воробушек проснулся,
И галчонок встрепнулся...
Динь, динь! Динь, динь!
Не проспите новый день!
Приветствия

8.В группе нашей каждый день
Делаем зарядку,
Выполняем упражнения
Строго по порядку:
Все присели,
Дружно встали,
Повертели головой,
Потянулись, повернулись
И друг другу улыбнулись!

9.Мы солнцу скажем: «Здравствуй!»
Мы скажем небу: «Здравствуй!»
«Пусть утро будет ясным!»
— Природе скажем мы.
Пусть будет мир прекрасным!
И даже в день ненастный
Ему желаем счастья, любви и красоты!
Только глазки мы откроем,
Только личико умоем,
Мамино лицо родное
— С добрым утром, — скажет нам.
— С добрым утром, мама, папа!
— Здравствуйте, в саду ребята,

— Солнце, небо и зверята
— Утра доброго всем вам!
За утро, солнце, небо голубое,
За счастье жить нам всем одной семьёю,
За Землю-Матушку, что лаской нас согрела.
Нас накормила, в свой покров одела,
За то, что терпелива к нам, как к детям,
Спасибо, ей, что мы живём на свете!
Здравствуй, солнышко родное,
Здравствуй, небо голубое!
Мы навстречу вам откроем
И ладошки и сердца.
Пусть тепло всем в мире будет,
Улыбаются пусть люди
И о войнах позабудут,
Мир пусть будет без конца!
Детскому саду
Здравствуй, добрый наш «Познай-ка»!
Утром в гости нас встречай-ка.
Детский сад — второй наш дом.
Хорошо мы в нем живём.

На прогулке

1.Земле

Вместе с солнышком встаем,
Небу мы улыбку шлем,
Всей Земле — большой привет!
Ведь ее прекрасней нет!

2.Ветру

Здравствуй, ветер озорной,
Летом, осенью, весной
Ты прохладу даришь нам
И деревьям, и цветам.

3.Солнцу

Ты всех любишь, ты всех греешь,
Всех ласкаешь и жалеешь,
Наше Солнышко, наш свет,
Все тебе мы шлем привет!

4.Цветам

Мы цветочки рвать не будем,
Пусть растут на радость людям!
Красные и голубые, Все красивые такие!

5.Животным

Всем зверушкам, птичкам, рыбкам
И жучкам мы шлем улыбки.
Всех, друзья, вас очень любим.
Обижать мы вас не будем!

6.Старшим

Старшим место уступаем
Мы в автобусе, трамвае.
И во всем им помогаем.
Старшим трудно, мы ведь знаем!
Самая добрая, самая милая,
Где же на все ты берешь свои силы?
Мамочки нашей нет лучше на свете,
Знают об этом и папы и дети!
Приветствие
Доброе утро, леса и поля,
Доброе утро, планета Земля,
Счастья, здоровья Вам люди, желаем,
С утра в детский сад забегаем!

7. Здравствуй, родное приволье моё:
Солнце и небо,
Море и речка,
Скалы и горы,
Леса и поля,
Поле и пашня,
Луг и долина!
Доброе утро, моя Украина,
Я улыбаюсь тебе!

8. Здравствуй, дивный лес
И широкие поля!
Здравствуй, чудо-океан
И прекрасная земля!
Здравствуй, ветер озорной,
Поиграй, дружок со мной,
Разнеси мои слова
Во все села, города,
Чтоб услышать их могли
Люди всей большой земли
И послали мне в ответ
Все улыбки и привет!

9. Я приветствую тебя,
Неба синего лазурь,
Я приветствую тебя,
Моря синева,
Я приветствую тебя,
Утренней зари пурпур,
Посмотрите на меня,
Чудо – облака.
Вы смотрите на меня
Каждый час,

Ведь частица вы меня,
Мне не жить без вас.
10. (вечерняя прогулка)
Добрый вечер, сад-сад!
Все берёзки спят-спят,
И мы скоро спать пойдём,
Только песенку споём.
Толстый серый слон-слон
Видел страшный сон-сон,
Как мышонок у реки
Разорвал его в клочки...
А девчёнкам, динь-дон,
Пусть приснится сон-сон,
Полный крксеньких цветков
И зелёненьких жучков!
До свиданья, сад-сад!
Все берёзки спят-спят...
Детям тоже спать пора - до утра!

11. Одевание на прогулку
Раз, два, три, четыре, пять —
Собираемся гулять.
Завязала Катеньке
Шарфик полосатенький.
Наденем на ножки
Валенки-сапожки
И пойдём скорей гулять,
Прыгать, бегать и скакать.

Ритуалы в течение дня

1.«Улыбка»

Дети замыкают круг, касаясь, друг друга рукой, плечом, глядя в глаза, друг другу, улыбаясь, произносят слова:

Улыбнись побыстрее ты мне,
Улыбнись я тебе.
Здравствуй, солнышко ясное,
Здравствуй, небо прекрасное!
Мы приносим за все благодарность,
Природа, Тебе!

2.«Сотвори солнце в себе»

В природе есть солнце. Оно всем светит, и всех любит, и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут

здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло ведем-ведем, *(руки в стороны перед собой)*.

3.«Солнышко»

— Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идёт тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. *(Обращаем внимание детей на дыхание)*. Представьте живот, как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

4.«Добрые слова»

Постарайтесь ежедневно 1-3 минутки посвящать добрым словам. Каждое доброе слово несёт силу, энергию прежде всего тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес кого эти слова сказаны. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности сказанное слово — неживое.
Грубых слов не говорите,
Только добрые дарите.

5.«Доброта»

Положите руки в удобное положение. Закройте глаза, направляйте мысленно во все стороны от себя Любовь, Добро, Мир, проникаясь этим состоянием. Так ребёнок творит вокруг себя поле любви, мира, добра. Эти минуты вернутся сторицей.
Какое у вас сейчас настроение? На что оно похоже: на солнышко или на тёмную тучу?

6.«Я — доктор»

Эта игра способствует повышению общего психофизиологического тонуса ребёнка, возникновению положительного эмоционального настроя, формированию элементарных умений самокоррекции, работы функциональных систем организма. Ее можно проводить в подготовительной к школе группе на любых занятиях и вне — них.
Каждый ребёнок входит в образ доктора — целителя будущего, которому все подвластно. Доктор «лечит»: пассами над головой, поглаживанием, сочувствием. Он приказывает органам:

— Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым!

— Кровь, будь чистая, здоровая, промой все сосуды организма!

— Животик, будь мягкий, кишечник мой, работай точно и в нужное время!

Далее дети садятся в позу «факира», расслабляются; перед ними чашки с тёплой, кипячёной водой. Они делают пассы над чашками — вдох свободный, на выдохе медленно и протяжно произносят: «А-у-м». Продолжая делать пассы, дети говорят:

— Водичка, чистая, здоровая, я никогда не буду болеть, я всегда буду весёлым, милым, красивым. Этой «заряженной» водой дети затем полощут горло. Постепенно температуру воды можно понижать, что способствует эффективному закаливанию.

Девиз группы

1. Давайте за руки возьмёмся и вспомним наш девиз:

Как мы весело живём.

Дружно песенки поём.

Можем весело смеяться.

Пошутить .побаловаться,

И поспорить иногда.

Ну. а драться - никогда!

2. Старшая группа-что это значит?

Значит,никто уже утром не плачет,

Суп не прольёт на рубашку никто,

Все надевать научились пальто,

Даже ботинки с тугими шнурками

Не доверяем ни маме, ни папе.

3."Мирилка "ритуал

Чтобы солнце улыбалось,

Нас с тобой согреть старалось,

Нужно просто стать добрей

И мириться нам скорей!

Хватит нам уже сердиться,

Веселятся все вокруг!

Поскорей давай мириться:

- Ты мне друг!

- И ты мне друг!

Мы обиды все забудем

И дружить как прежде будем!

(дети садятся на "ковёр дружбы" и произносят хором)

Гигиена

1. Умывание

Таня, Машенька и Женька,

Мойте руки хорошенько.

Не жалеите мыла.

Я уж стол накрыла.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

Руки мой перед едой,

Грязные руки грозят бедой.

Теплою водою

Руки чисто мою.

Кусочек мыла я возьму

И ладошки им потру.

Теплая водичка

Умоет Тане личико,

Пальчики — Антошке,

Сашеньке — ладошки.

2. Умывание

Что такое чистым быть?

Руки чаще с мылом мыть,

Грязь убрать из-под ногтей,

Да постричь их поскорей.

Умываться по утрам

И еще по вечерам.

Чисто вымою я уши —

Будут уши лучше слушать.

Отчего блестят глаза?

С мылом умывался я.

Мне еще нужна сноровка,

Чтобы зубы чистить ловко.

Дружат волосы с расческой,

Хороша моя прическа.

Ай, лады, ай, лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Всем улыбаемся.

3. умывание

Чище умойся, воды не жалей.
Будут ладошки снега белей.
Я сегодня утром рано
Умывался из-под крана.
Я и сам теперь умею
Вымыть личико и шею.

4. Причесывание

Расти коса до пояса,
Не вырони ни волоса.
Расти, коса, не путайся,
Маму, дочка, слушайся.

Чешу, чешу волосоньки,
Расчесываю косоньки!

Что мы делаем расческой?
Тане делаем прическу.

Хоть с тобой я ссорюсь часто,
Гребешок зубастый,
Здравствуй!
Без тебя нельзя сестричке
Заплести свои косички.
Без тебя пришлось бы брагу
Целый день ходить лохматым

Уж я косу заплету,
Уж я русу заплёту,
Я плету, плету, плету,
Приговариваю:
«Ты расти, расти, коса —
Всему городу краса».

За столом

1. Полдник

Вот и полдник подошел,
Сели дети все за стол.
Чтобы не было беды,
Вспомним правила еды:
Наши ноги не стучат,
Наши язычки молчат.
За обедом не сори,
Насорил — так уברי.

2.А у нас есть ложки
Волшебные немножко.
Вот — тарелка, вот — еда.
Не осталось и следа.

3.На моей тарелочке
Рыженькая белочка,
Чтоб она была видна,
Все съедаю я до дна.
Пей, дружок, томатный сок,
Будешь строен и высок.

4.Глубоко и мелко,
Корабли в тарелке,
Вот кораблик плывет,
Заплывает прямо в рот.

5.«Не хочу есть манную кашу!»
Кричала девочка Маша.
«Правильно» — думала каша,
Хорошая девочка Маша».

6. Обед

Бери ложку, бери хлеб,
И скорее за обед.

Посадим на ложку
Капустку, картошку — и спрячем!
Попробуй найди!
Не видно на ложке
Капустки, картошки.
И нет на тарелке — гляди!

7.Час обеда подошел,
Сели деточки за стол.

8.Сначала он в поле большом
колосится,
Потом в амбаре крестьянском
хранится.
Затем он в пекарне печется
И мягким, душистым на стол
подается.

Дневной сон

1. В спальне

Спали-почивали,
Весело ли встали?

2.Тишина у пруда,
Не качается вода.
Не шумят камыши,
Засыпают малыши.

3.Потягушечки, потягушечки
Поперек толстущечки,
А в ручки хватущечки,
А в ножки ходушечки,
А в роток говорок,
А в головку разумок.
Спят медведи и слоны,
Заяц спит и ежик.
Все давно уж спать должны,
Наши дети тоже.
Ночь прошла,
Темноту увела,
Замолчал сверчок,
Запел петушок.
Встала маменька,
Открыла ставенку.
«Здравствуй,
солнышко-колоколнышко!»

4.Ходит сон по лавочке
В красненькой рубашечке,
А Сониха - по другой-
Сарафанец голубой.
Они вместе идут,
Дрему Катеньке несут.

5.Байки-побайки,
Прискакали зайки,
Стали люльку качать,
Сладку дрему навевать.
Стали в дудки играть,
Начал Миша засыпать

6.Ходит Сон
Близ Окон.
Бродит Дрема
Возле Дома.
И глядят:
Все ли спят.

7.Как у нашей бабушки семеро внучат.
Семеро-семеро с вечера не спят.
К каждому-то бабушка
С вечера приди.
К каждому-то бабушка
Песню заведи:
Про утенка, про котенка,
Про лисенка, про гусенка,
Баку про лебедушку,
Баку про зайчат.
Баюкает бабушка семерых внучат.

8.Баю,баю, паренька,
На полянке пахарька,
Н а гулянке плясунка,
На беседе форсунка.

9.Спи-ка, Маша – солнышко,
Спи-ка, житно зернышко,
Спи, моя родная,
Рыбка золотая.

10.Баю, баю, спать пора.
Гости едут со двора,
Со двора едут домой
На лошадке вороной.

11.Баю-баю, баю-бай.
Поскорее засыпай.
Баю-баю, спи-усни,
Угомон тебя возьми.

12.Баю-бай, баю-бай,
Пойди бука под сарай,
Пойди бука под сарай,
Под сараем кирпичи,
Буке некуда легчи.

13.Лю-ли, лю-ли, люленьки,
Прилетели гуленьки.
Они сели ворковать,
Куда деточку девать.

14.Баю-баю-баиньки,
Купим детке валенки.
Наденем на ножки,
Пустим по дорожке.
Будет детонька ходить,
Будет валенки носить.

15.Ах, ты котик серенький,
Хвостик у тебя беленький,
Брысь, котик, не ходи!
Мою детку не буди.

16.Ходит сон по горе.
Носит дрему в рукаве,
Всем детишкам продает,
нашей Тане так дает.

17.Люли, люли, баеньки,
В огороде зайньки.
Зайки травку едят,
Насте спать велят.

18.Люли, люли, люли, бай
Поскорее засыпай.
Уж я по воду пойду,
Заек чаем напою.

19.Ходит сон у окон,
Ходит к Дреме на поклон.
Ты входи-ка, Дрема, в дом,
Напусти нам угомон.

20.Байки-побайки,
Прискакали зайки,
Стали люльку качать,
Сладку дрему навевать,
Стали в дудку играть,
Начал Миша засыпать.

21.Ой люленьки, люленьки,
К нам летели гуленьки.
К нам они летели,
Мы на них глядели.
Летели, летели,
На березку сели.

А березка скрип, скрип,
А мой Вася спит, спит.

22.Бай-бай, бай-бай,
Ты, собаченька, не лай,
Петушок, не кричи
И Ванюшу не буди.
Мой Ванюша будет спать,
Да большой вырастать.

23. "Волшебный сон"

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко..
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают...
Шея не напряжена
И расслаблена она.
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряжение улетело
И РАССЛАБЛЕНО ВСЁ ТЕЛО...

24. (дневной сон)

Дальний лес стоит стеной,
А в лесу, в глуши лесной,
На суку сидит сова, там растёт усни-
трава.
Знает сонные слова.
Как шепнёт свои слова, сразу никнет
голова.
Я сегодня у совы попрошу такой травы:
Пусть тебе усни-трава скажет сонные
слова.

ПРОСЫПАЛКИ

1. После сончаса

Мы спокойно отдыхали,
сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

2.Радостное пробуждение

(оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей старшей группы)

Объявляется подъем!

Сон закончился - встаем.

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись.

(дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед- вверх, согнутыми руками в стороны.)

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

(движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.)

На живот перевернемся.

Прогнемся.

(упражнение "Колечко")

Немножко поедem на велосипеде

(имитация движений велосипедиста)

Голову приподнимаем, лежать мы больше не желаем.

раз, два, три и точно в раз

На коврик нужно нам попасть.

(дети встают на коврик и передвигаются по нему).

Этот коврик не обычный, пуговичный, симпатичный.

Этот коврик очень важный.

Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите, и немного потрусите.

Теперь по полу пойдem, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, а потом вприсядку.

Мы трусцою пробежим,

Потанцевать чуть-чуть хотим.

После легкого кружения фигуру сделаем на удивление.

Грудную клетку поднимаем-опускаем,

Вдох и выдох выполняем.

Окончательно просыпаемся, за дела принимаемся.

3.Поднимайся, детвора!

(оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей старшей группы).

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись.

Вправо, влево повернулись

(подтягивания, повороты).

Приподняли мы головку *(приподнимание)*

Кулачки сжимаем ловко. *(сжатие- разжатие кистей).*

Ножки начали плясать,

Не желаем больше спать.

(движения стопами в разных направлениях)

Обопрemся мы на ножки,

ПриподнимемсЯ немножко.

(выполнение упражнения " Мостик" :приподнимание таза из положения лежа на спине, ноги расставлены)

Все прогнулись, округлились, мостики получились.

Ну, теперь вставать пора, поднимайся детвора!

Все по полу босиком, а потом легко бегом.

Сделай вдох, на носочки поднимись, на выдох на пяточки опустишь.

Опускайся, выдыхай

И еще раз повторяй.

Стопу разминай- ходьбу выполняй.

(ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы).

Вот теперь мы совсем проснулись, и к делам своим вернулись.

4.Просыпайтесь, малыши!

(оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей младшей группы.)

Ребятки, просыпайтесь!

Глазки открывайтесь!

Ножки потянитесь, ручки поднимитесь.

Мы сначала пойдем очень мелким шажком.

А потом пошире шаг, вот так, вот так.

На носочки становитесь, вверх руками потянитесь.

Выше ноги поднимай и как цапелька шагай.

"Самолетики" на аэродроме сидели, а потом они полнтели.

Долго-долго по небу летали, затем приземлились, устали.

Мячик прыгал высоко-высоко..

Покатился далеко-далеко.

Он юлою закружился, вот уже остановился.

Наконец-то мы проснулись, и к делам своим вернулись.

5.Просыпайтесь, потянитесь.

(оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей младшей группы).

Просыпайтесь, потянитесь, на бочок перевернитесь.

Слегка приподнимитесь, а потом - садитесь.

А теперь вставайте, движение друг за другом начинайте.

По кругу мы шагаем и руки поднимаем..

Затем трусцой передвижение, и дальше- легкое кружение.

6. После сна

Потягуни — потягушечки

(Тянемся пальчиками вверх как можно выше)

Потягуни — потягушечки,

От носочков до макушечки,

Мы потянемся-потянемся,

Маленькими не останемся.

Вот уже растем,

Растем,

Растем!