

Песенки-полезенки

(или валеологических песенки) поднимают настроение, задают позитивный тон восприятию окружающего мира.

Доброе утро!

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!

поворачиваются друг к другу,

разводят руки в

стороны,

хлопают в ладоши,

выполняют движения по тексту

постепенно поднимают руки

вверх, выполняя «фонарики»,

движения по тексту

разводят руки в стороны

«Трямди-песенка»

с оздоровительным массажем

Маленькие пальчики:

Трям-трям-трям!

Барабаны 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,

«здороваются» кончиками

пальцев обеих рук

то же ладошками

то же осторожно кулачками

касаются пальчиками носиков

«пружинка», улыбаются

Прыгнули и повернулись. *подпрыгнули на месте,
покружились*
Мы в Трям-трямдии живем, *хлопают в ладоши*
Трямди-песенки поем!

Цветочек

На полянке между кочек, *дети сидят на корточках,
От травы зеленых,* *опустив голову, сжавшись в
«комочек»,*
Потянулся вверх цветочек, *медленно поднимают голову,*
Хрупкий, несмышленный.

Он от ветра задрожал *«дрожат»,*
И листочки вверх поднял. *выпрямляются, поднимают
ручки вверх,*
Вот росой умылся, *«умываются»,*
А потом... раскрылся! *встают, руки в стороны,*

Здравствуй, солнце ясное! *хлопают в ладоши,*
Здравствуй, день погожий!
Я цветок! Такой прекрасный, *гладят себя по голове*
Добрый и хороший!

С добрым утром!

(с оздоровительным массажем)

**С добрым утром, носики,
Носики, носики.**

*Дети поют, легко постукивая подушечкой указательного
пальца по кончику носа.*

**Ах, какие славные
Носики-курносики!**

Поглаживают пальцем нос сверху вниз по переносице.

**С добрым утром, лобики,
Лобики, лобики.**

Барабанят кончиками пальцев по лбу.

**Ах, какие умные
У ребяток лобики!**

Поглаживаю лоб пальцами обеих рук от центра к вискам.

**С добрым утром, щечки,
Щечки, наши щечки.**

Легко пощипывают щеки.

**Посмотри, красивые
Щечки как цветочки!**

Круговые поглаживания щек ладошками.

**С добрым утром, ушки,
Ушки, наши ушки.**

Пощипывают кончиками пальцев уши по периметру.
Всё услышат ушки,
Ушки на макушке. *Легко теребят уши*