

Песенки-полезенки

(или валеологические 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

«Трянди-песенка»

с оздоровительным массажем

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,

Трянди-песенки поем!

«здороваются» кончиками

пальцев обеих рук

то же ладошками

то же осторожно кулачками

касаются пальчиками носиков

«пружинка», улыбаются

подпрыгнули на месте, покружились

хлопают в ладоши

Цветочек

На полянке между кочек,
От травы зеленых,

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 корточках,
опустив голову, сжавшись в
«комочек»,

медленно поднимают голову,

«дрожат»,
выпрямляются, поднимают
ручки вверх,
«умываются»,
встают, руки в стороны,

хлопают в ладоши,

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*

