Песенки-полезенки

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

**Доброе утро!**

**Доброе утро!** *поворачиваются друг к другу,*

*разводят руки в*

**Улыбнись скорее!**  *стороны,*

**И сегодня весь день** *хлопают в ладоши,*

**Будет веселее.**

**Мы погладим лобик,** *выполняют движения по тексту*

**Носик**

**И щечки.**

**Будем мы красивыми,** *постепенно поднимают руки*

**Как в саду цветочки!** *вверх, выполняя «фонарики»,*

**Разотрем ладошки** *движения по тексту*

**Сильнее, сильнее!**

**А теперь похлопаем**

**Смелее, смелее!**

**Ушки мы теперь потрем**

**И здоровье сбережем.**

**Улыбнемся снова,**

**Будьте все здоровы!** *разводят руки в стороны*

**«Трямди-песенка»**

**с оздоровительным массажем**

**Маленькие пальчики:** *«здороваются» кончиками*

**Трям-трям-трям!** *пальцев обеих рук*

**Барабанят пальчики:**

**Трям-трям-трям!**

**А теперь ладошки:** *то же ладошками*

**Трям-трям-трям!**

**Шлепают ладошки:**

**Трям-трям-трям!**

**Кулачками постучим:** *то же осторожно кулачками*

**Трям-трям-трям!**

**По трям-трямски говорим:**

**Трям-трям-трям!**

**Засопели носики:** *касаются пальчиками носиков*

**Трям-трям-трям!**

**Носики-насосики:**

**Трям-трям-трям!**

**А теперь мы улыбнулись,** *«пружинка», улыбаются*

**Прыгнули и повернулись.** *подпрыгнули на месте, покружились*

**Мы в Трям-трямдии живем**, *хлопают в ладоши*

**Трямди-песенки поем!**

# fb5db954c56f701d2bda41d41a3e447e.jpgЦветочек

**На полянке между кочек,** *дети сидят на корточках,*

**От травы зеленых,** *опустив голову, сжавшись в*

*«комочек»,*

**Потянулся вверх цветочек,** *медленно поднимают голову,*

**Хрупкий, несмышленый.**

**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*

***Подготовила: Музыкальный руководитель Гусева М.А. 28.11.2022***