



Уважаемые родители,  
предлагаю вам познакомиться с некоторыми песенками –  
полезенками,  
которые так любят ваши малыши.

Песенки – полезники (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!**

### **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 теряют уши.*