

# ***Дома с мамой мы играем – здоровье наше укрепляем.***

## **Валеологическая песенка «Доброе утро!»**

**Доброе утро!** (Поворачиваются друг к другу)  
**Улыбнись скорее!** (Разводят руки в стороны)  
**И сегодня целый день будет веселее.**

(Хлопают в ладоши)

**Мы погладим лобик** (Движения по тексту)

**Носик и щечки,**

**Будем мы красивыми** (Постепенно поднимают руки вверх),

**Как в саду цветочки** (Поворачивают кисти рук вверх)

**Разотрем ладошки** (Движения по тексту)

**Сильнее, сильнее,**

**А теперь похлопаем**

**Смелее, смелее.**

**Носик мы потрем. Трём, трём, трём.** (Тихонько трут крылья носа)

**Ушки мы пожмём. Жмём, жмём, жмём.** (Тихонькожимают мочки ушей)

**Улыбнемся снова**

**Будем все здоровы** (Хлопают в ладоши)



## **Поём и тянем звуки (вокалотерапия).**

**Звук «А-А-А»** — стимулирует работу легких, трахеи, гортани.

**Звук «И-И-И»** — активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух.

**Звук «У-У-У»** — усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха,

**Звук «М-М-М»** — с закрытым ртом снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.

## **Игровой массаж «Обезьянки».**

**Обезьянки прискакали**

**И по веткам прыгать стали** (Дети «скачут» пальчиками по телу).

**Прыг-скок, скок – скок,**

**По коленкам – шлёп-шлёп.** (Дети шлепают ладошками по коленям)

**Барабаны в руки взяли**

**В барабаны застучали.** (Стучат кулачок о кулачок)

**Бум-бум. Тра-та-та.** (Дети хлопают ладошками по плечам, скрестив руки )

**Ах, погода – красота!**

**Ручками – хлоп-хлоп - хлоп.** (Хлопают)

**Ножками – топ-топ, топ.** (Топают)

**Носик – трём – трём – трём.** (Поглаживают крылья носа)

**Ушки – жмём – жмём – жмём.** (Поглаживают мочки ушей)

**Обезьянки снова**

**Будут все здоровы!** («скачут» пальчиками по телу).



## **Игра пальчиковая «Сороконожки».**

**Две сороконожки бежали по дорожке.** (Бегут пальцами по столу или по правой ладони)

**Две сороконожки бежали по дорожке.** (Бегут пальцами по столу или по левой ладони)

**Бежали, бежали - друг друга повстречали.** (Перебирают пальцами в воздухе и соединяют ладони).

**Так друг друга обнимали.**

(Переплетают пальцы обеих рук –

второй со вторым,

третий с третьим и т.д.)

**Так друг друга обнимали.**

**Так друг друга обнимали.**

**Так друг друга обнимали.**

**Так друг друга обнимали.**

**Так друг друга обнимали,** (сцепляют пальцы обеих рук)

**Что едва мы их разняли!**

(Резко расцепляют пальцы и опускают руки вниз).

