

# **Песенки-полезенки для детей и взрослых**

(или валеологические песенки) – поднимают настроение, задают позитивный тон восприятию окружающего мира, сопровождаются оздоровительным массажем и пальчиковыми гимнастками

## **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!**

**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,**

**Прыгнули и повернулись.**

**Мы в Трям-трямдидии 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 слышат ушки,  
Ушки на макушке. Легко теребят уши

Подготовила: Музыкальный руководитель  
КУЗНЕЦОВА МАРИНА ВЛАДИМИРОВНА декабрь 2022 год