***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 вверху)*

**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.** *(Тихонько пожимают 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 пальчики 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).*