***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 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).