**Минутки здоровья. Делаем детей здоровыми.**

**«Минутки здоровья» включают в себя:**

* Пальчиковая гимнастика.
* Массаж.
* Дыхательная гимнастика.
* Гимнастика для глаз.
* Коррекция осанки.
* Психогимнастика.
* Релаксационная пауза.
* Динамическая пауза.
* «Тёплая встреча».
* «Разноцветные дорожки»

***«Неболейка»***

(самомассаж биологически активных зон кожи)

***Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.***(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)

***Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.***(Указательными пальцами растирать крылья носа.)

***Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком.***(Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.)

***«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело!***(Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)

***Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна!***(Потирать ладошки друг о друга.)

***«Ветры»***

 (отработка правильного дыхания)

Дети делают короткий вдох носом и продолжительный выдох, произнося звук «с» и выполняя соответствующие движения.

**Мы подуем высоко: с-с-с…** (Встают на носки, поднимая руки.)

**Мы подуем низко: с-с-с**… (Приседают, руки на пояс.)

**Мы подуем далеко: с-с-с…** (Вытягивают вперёд руки.)

**Мы подуем близко: с-с-с**… (Подносят ладони ко рту.)

***«Зайчик»***

(снятие зрительного напряжения)

**Длинноухий озорник**

**В огород ходить привык.** (Отводить взгляд за пальчиком-тренажёром вправо, а затем влево с остановкой на каждом направлении.)

**Он по грядкам прыгать стал,**

**Всю капусту потоптал.** (То же вверх, а затем вниз.)

**Мы за ним – он скок-поскок с огорода наутёк!** (Переводить взгляд с ближней точки на дальнюю и наоборот.)

***«Олени»***

(расслабление мышц рук)

***Посмотрите: мы – олени,***

***Рвётся ветер нам навстречу***(Руки скрещены над головой, пальцы широко расставлены; руки твёрдые, как у оленя рога; напряжение неприятно)

***Ветер стих. Расправим плечи.***

***Руки снова на колени.*** (Уронили руки на колени.)

***А теперь – немного лени…***

***Руки не напряжены и расслаб-ле-ны…*** (Расслабились: вдох – выдох.)

***Знайте, девочки и мальчики,***

***Отдыхают ваши пальчики.***

***Дышится легко… ровно… глубоко…***

***«Дождик»***

(массаж спины)

Движения выполняются в направлении сверху вниз (от периферии к центру).

**Дождик бегает по крыше – бом! бом! бом!**(Дети встают «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)

**По весёлой звонкой крыше – бом! бом! бом!**(Постукивают пальчиками.)

**Дома, дома посидите – бом! бом! бом!**(Легко постукивают кулачками.)

**Никуда не выходите – бом! бом! бом!**(Растирают рёбрами ладоней – «пилят».)

**Почитайте, поиграйте – бом! бом! бом!**(Разминают пальцами плечивпереди стоящего ребёнка.)

**А уйду – тогда гуляйте… Бом… Бом… Бом…**(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

