**Музыкально-оздоровительные минутки**

Минутка! Что можно успеть сделать за это время?

Всего лишь одна минутка, потраченная на здоровье, обернется часами жизни, радости и здоровья.

Музыкально-оздоровительные минутки – это этюды и упражнения с элементами самомассажа, дыхательная и звуковая гимнастика, мимика и артикуляция, пальчиковая гимнастика и релаксация.

**Цели и задачи оздоровительных минуток:**

1. Активизация защитных сил организма путем воздействия на биологически активные точки.
2. Снижения утомляемости путем снятия мышечного и психоэмоционального напряжения.
3. Стимулирование речевого развития, тренируя движения пальцев рук, используя артикуляцию и мимику.
4. Развития координации движения и чувства ритма.
5. Воспитание чувства внутренней свободы и раскованности, умение выражать свои эмоции.

Музыкально оздоровительные минутки помогают детям заряжаться положительными эмоциями, испытывать эмоциональный комфорт. Переход от мышечных упражнений к расслаблению помогает за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение.

Правильно подобранные движения, приятная ритмичная музыка несут доброту, теплоту, радость; заставляют детей удивляться, восхищаться, очаровываться. Выражение лиц детей – основной критерий того, что дает детям движение и музыка.

1. **Жук (мелкая моторика)**

Жук, жук, жук не жужжи,

Где ты прячешься скажи.

а) жук сидит на цветке, руки около плеч, шевелить пальчиками

б) Жук летает – руки к плечам «крылышки»

Повторить 3-4 раза.

1. **Аквариум (мелкая моторика)**

Посмотри в аквариум

Рыбка плавает в воде

а) Руки соединить «лодочкой», движения вправо-влево, вперед-назад.

б) соединить ладошки параллельно полу «рыбий хвостик», шевелить пальцами рук

в) рука согнута перед грудью, делать плавные движения кистью руки вверх-вниз.

1. **Телефон (самомассаж стопы)**

Мышь залезла в телефон,

Потому и занят он.

Сидя на полу, одна нога прямая, вторая согнута. Взять стопу руками, поднести к противоположному уху «не работает, начинаем ремонтировать».

а) Круговые вращения стопы «отвинчиваем крышку»

б) Трем стопу кулачком «чистим щеткой»

в) Хлопаем ладошкой по стопе «плотно закрываем крышку»

г) Нажимаем указательным пальцем на стопу «проверяем кнопочки»

д) подносим стопу к уху «разговарием»

То же – другая нога.

1. **Цветочки (мелкая моторика + дыхательная гимнастика)**

«Колокольчик» . Соединить пальцы «в замок», средний палец опустить вниз, шевелить пальчиком

«Одуванчик». Срывают одуванчик и дуют пушинки, пушинки разлетаются и падают на землю.

«Василек». Ладошки соединены перед грудью, раскрываем пальчики и снова соединяем.

«Ромашка». Гадаем на ромашке

1. **«Баю-бай» (расслабление)**

Спи скорей, малышка.

Кошки спят и мышки.

Взявшись за локти, двигаем руками вправо-влево, вверх-вниз

Гладим ладошкой по руке, «укачиваем малышку»

В конце дети расслабленно ложатся на пол и закрывают глаза.

1. **Прогулка (мелкая моторика + самомассаж)**

Я с мамой и папой иду на прогулку,

Гуляют прохожие по переулку.

Рука согнута перед грудью, указательным и средним пальцем другой руки «шагаем» по руке (упражнения моно выполнять на столе)

«Машины» - кулачком проводим по руке от пальцев к плечу.

1. **Ириска (артикуляционная ниманстика)**

Достаем из кармана воображаемую ириску, разворачиваем, кладем в рот.

а) жуем, ириска прилипает к верхним зубам

б) Стараемся снять языком ириску

То же – нижние зубы, небо.

1. **Гимнастика для глаз**

а) моргаем, зажмуриваемся

б) рисуем «радугу», «лодочку» глазами

в) следим глазами за пальчиком, делая движения вправо-влево вверх-вниз, круговые вращения

г) Отводим палец от себя, следим за ним взглядом, подводим палец к носу.

 **9.** **Воздушный шарик (дыхательная гимнастика)**

 а) Держим в руках сдутый шарик, пальцы около губ, начинаем

 надувать, с каждым выдохом, отводя ладони друг от друга в стороны.

 Показываем большой надутый шарик «держим за веревочку» над

 головой.

 б) вращаем указательными пальцами вокруг друг друга (завязываем

 веревочку)

 в) Берем пальцами за «ниточку» и бегаем по залу с воображаемым

 шариком.

На слово «Хлоп» со звуком «ш-ш-ш» начинают «сдуваться» медленно опускаясь на пол и ложатся в расслабленном состоянии.

Повторить 3-4 раза.