



Разноцветные физкультминутки

Подготовила: инструктор по ф/к Комарова А.В.

Воспитывать детей физически совершенными - значит, добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными.

Для решения задач улучшения здоровья детей дошкольного возраста используются различные формы физического воспитания. Одной из таких форм являются **физкультурные минутки**.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т.п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляется комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующих дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Физкультминутки как кратковременные физические упражнения традиционно проводятся в перерыве между занятиями, в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения, и предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками.

Кроме тематических физкультминуток, существуют **разноцветные**.

У каждого цвета есть свои специфические свойства и сила. Плохих цветов не бывает. Даже если ребенок заплакал, видя игрушку определенного цвета, это говорит о том, что мы неудачно использовали конкретный цвет.

"Гармония в цвете - гармония в душе - гармония в движении - гармония в жизни" - Известный постулат японских педагогов. Добиться гармонии можно, используя грамотно **разноцветные физкультминутки**.

Эффективно использовать сюрпризный момент - появление "гостя", то есть куклы, игрушки соответствующего цвета.

Дать возможность насладиться цветом, а потом предлагать упражнения.





Красные физкультминутки.

Нередко красные цвета успешно используются для лечения детской анемии и апатии. Красный цвет - это сила. Это цвет огня, жажды жизни и скорости. Он дает энергию, активизирует и возбуждает. Он излучает тепло, оказывает тонизирующее действие на нервную систему.

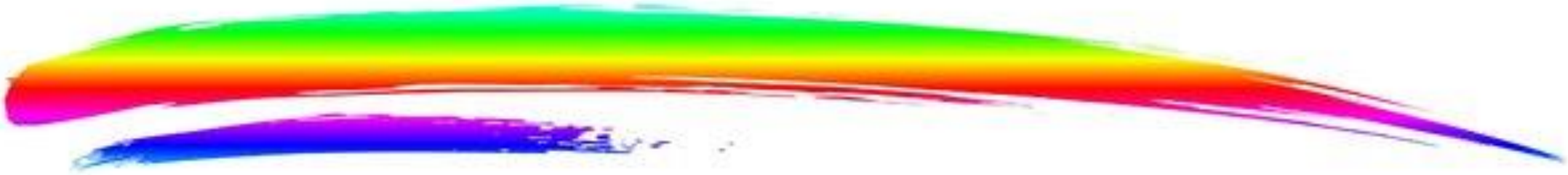
Под воздействием красного цвета у человека учащается пульс, активизируется мускульная сила.

Красный цвет может помочь в преодолении депрессии, меланхолии, страха. Этот цвет может помочь активно преодолевать жизненные препятствия, повышает работоспособность и выносливость, улучшает настроение.

Оранжевые физкультминутки.

Оранжевый цвет - цвет жизненности и тепла. Он благоприятно влияет на замкнутых и недоверчивых людей, помогая им раскрыться.

Оранжевый - это теплый, активизирующий цвет. Он способствует оптимизму, открытости, эмоциональной уравновешенности, доверию и чувству единения.





Желтые физкультминутки.

Созерцание желтого цвета обеспечивает организму равновесие, самоконтроль, создает гармоничное отношение к жизни, повышает самооценку и помогает при нервном истощении. Это тонизирующий цвет.

Он стимулирует интеллект и общительность. Желтый цвет связан с умственными способностями, организованностью, вниманием к деталям, дисциплиной.

Зеленые физкультминутки.

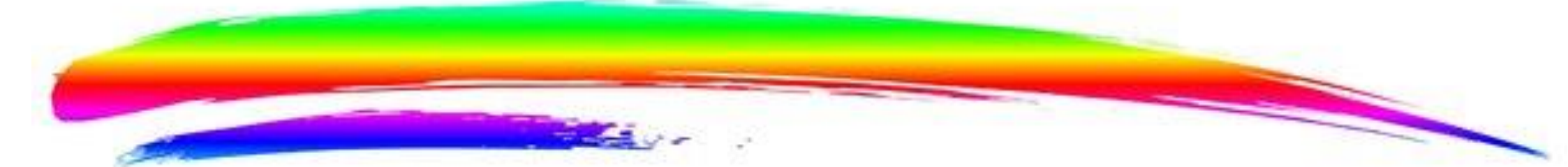
Зеленый цвет - цвет самой природы, вечного обновления и бессмертия. Он вызывает чувство уравновешенности, гармонии, спокойствия и надежды, помогает рассеивать отрицательные эмоции.

Эффективно действия зеленого при головных болях, утомлении глаз, нарушении зрения. Он обладает усыпляющим действием, способствует успокоению расшумевшихся.

Синие физкультминутки.

Синий - цвет душевного покоя, он связан с самоанализом и самоуглублением.

Синий цвет рекомендуется детям недоверчивым, беспокойным, напряженным. Он вдохновляет на творчество, служит проводником в мир интуиции.





Коричневые физкультминутки.

Этот цвет надежности и прочности. Он успокаивающий и сдержанный.

Он помогает снять беспокойство и тревогу. Это цвет защиты, цвет - защитник.

Белые физкультминутки.

Белый цвет оказывает тонизирующее действие на организм человека. Он оказывает благотворное влияние на замкнутых и скованных. Он помогает при общении.

Серебряные физкультминутки.

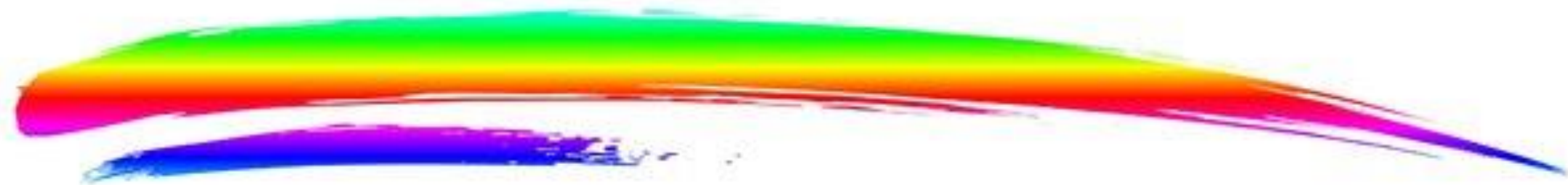
Серебряный цвет успокаивает, уменьшает волнение, освобождает от эмоциональной скованности.

Этот цвет помогает устранять споры и восстанавливать душевное равновесие. Он развивает воображение и фантазию.

Золотые физкультминутки.

Золото символизирует чистоту. Этот цвет излучает приветливость и жизненную силу.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубокая продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно.



Красные физкультминутки:

Вот так яблоко!

Вот так яблоко!	<i>(встали)</i>
Оно -	<i>(руки в стороны)</i>
Соку сладкого полно.	<i>(руки на поясе)</i>
Руки протяните,	<i>(протянули руки вперед)</i>
Яблоко сорвите.	<i>(руки вверх)</i>
Стал ветер веточку качать,	<i>(качаемверху руками)</i>
Трудно яблоко достать.	<i>(подтянулись)</i>
Подпрыгну, руку протяну	<i>(подпрыгнули)</i>
Быстро яблоко сорву !	<i>(хлопок в ладоши над головой)</i>
Вот так яблоко!	<i>(встали)</i>
Оно -	<i>(руки в стороны)</i>
Соку сладкого полно.	<i>(руки на поясе)</i>

Наши красные цветки

Наши красные цветки	Распускают лепестки.	<i>(плавно поднимаем руки вверх)</i>
Ветерок чуть дышит,	Лепестки колышет.	<i>(качание руками влево-вправо)</i>
Наши красные цветки	Закрывают лепестки,	<i>(присели, спрятались)</i>
Головой качают		<i>(движение головой влево-вправо)</i>
	Тихо засыпают.	



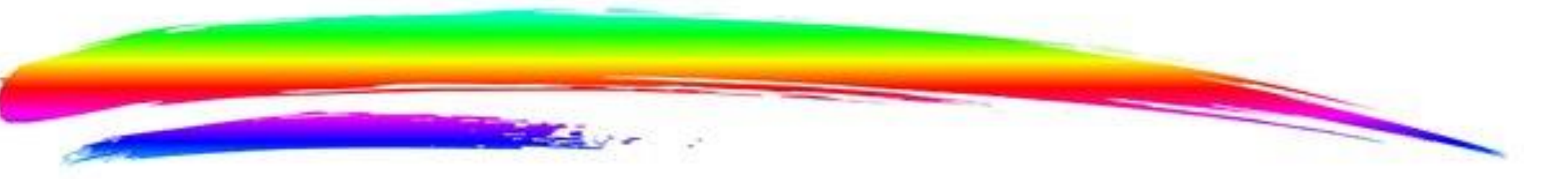
Оранжевые физкультминутки:

Рыжая лисичка

Хоровод, хоровод (хлопки в ладоши)
Пляшет маленький народ. (приседания)
Танцевать, скакать, и прыгать (прыжки на месте)
Мы готовы круглый год. (приседание)
Под кустом, под кустом (наклоны туловища)
Кто-то с рыженьким хвостом. (повороты туловища влево-вправо)
Это рыжая лисичка - (прыжки на месте)
Под кусточком лисий дом.

Рыжие клены

Все клены стали рыжие, (руки подняли вверх, покачали руками)
И ни один не дразнится. (повороты туловища, руки в стороны)
Раз все равно все рыжие, (руки подняли вверх)
Кому, какая разница (покачали руками)



Желтые физкультминутки:

Апельсин

Желтый, круглый, ты откуда? *(руки на поясе, наклоны туловища)*

- Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож. *(руки в стороны – на пояс)*

Можешь съесть меня, но только *(прыжки на месте)*

Раздели сперва на дольки. *(хлопки в ладоши)*

Как меня ты назовешь? *(апельсин)*

Желтая песенка

Желтое солнце на землю глядит, *(руки вверх, потянулись, подняли глаза на вверх)*

Желтый подсолнух за солнцем следит. *(качание руками влево-вправо)*

Желтые груши на ветках висят. *(встряхивание руками вниз)*

Желтые листья с деревьев летят. *(махи руками в стороны вверх-вниз)*

Желтая бабочка, желтая букашка.

Желтые лютики, желтая ромашка. *(приседание)*

Желтое солнышко, желтенький песочек,

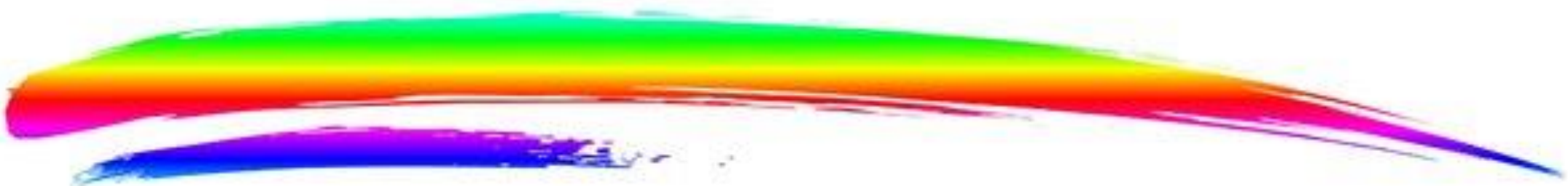
Желтый цвет радости, радуйся, дружок. *(прыжки на месте)*



Зеленые физкультминутки:

Зеленый луг

Расцветает луг зеленый, *(руки в стороны – потянулись)*
Раскудрявились леса. *(руки вверх)*
 Держат радугу в ладонях
Голубые небеса. *(руки перед собой, ладони кверху)*
 Теплым солнышком согреты
Загорелые ветра. *(наклоны туловища влево-вправо, руки на поясе)*
 Здравствуй, лето,
Здравствуй, лето! *(прыжки на месте)*
Нашей радости пора. *(хлопки в ладоши)*





Коричневые физкультминутки:

Можно использовать подвижные игры:

«Грибы»,

«У медведя во бору»,

«Грибники»





Синие физкультминутки:

Синяя вода

Синяя вода, *(волнообразные движения рук на уровне груди в стороны)*

Поле без следа,

Без конца и края. *(кружимся на месте)*

Синяя вода,

Ты спешишь куда?

Ты спешишь куда? *(присели, обхватили плечи руками)*

К морю синему,

Там где волны сильные, *(встали, руки вытянули вверх)*

Там где волны сильные

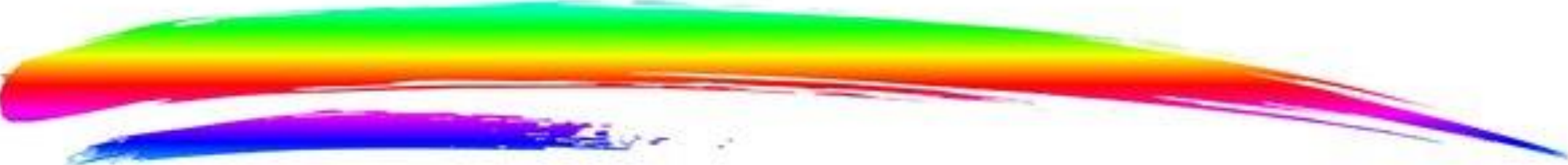
Плещутся всегда. *(волнообразные движения рук на уровне груди в стороны)*

К морю синему

Поскорей неси меня, *(кружимся на месте)*

Поскорей неси меня,

Синяя вода. *(присели, обхватили плечи руками)*





Золотые физкультминутки:

Золотая песенка

Как хорошо в гостях у осени

Среди березок золотых... *(кружимся на месте)*

Подольше б золото не сбросили,

Стоял бы лес багрян и тих *(остановились, машем плавно руками вверх-вниз, вправо-влево)*

Почаще б солнышко усталое

Гостило в золотом лесу, *(руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо)*

Чтоб защитить от ветра шалого

Лесную позднюю красу. *(повороты туловища влево-вправо)*

Деревья все осенним днем

Красивые такие! *(плавные движения руками вверх-вниз)*

Сейчас мы песенку споем

Про листья золотые! *(присели)*

