

В каждом маленьком ребенке,

И в мальчишке, и в девчонке,

Есть по двести грамм взрывчатки

Или даже полкило,

Должен он скакать и прыгать,

Все хватать, ногами дрыгать,

А иначе он взорвется

Неизвестно отчего.

**Пояснительная записка.**

 Воспитывать детей физически совершенными – значит, добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными. Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, который отличается разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются **физкультурные минутки.**

 Физкультурная минутка достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий.

**Цель.**

 Снижение утомления и снятие статического напряжения у детей дошкольного возраста.

 Умственное утомление распознается, прежде всего, по снижению внимания. В результате длительного статического напряжения у ребенка сутулится спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение. А это приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма. В итоге негативно отражается на здоровье дошкольника.

**Задачи.**

* Повысить и удержать умственную работоспособность детей на занятиях.
* Обеспечить кратковременный отдых во время занятий.

 Музыкальное сопровождение (бубен, фортепиано, барабан, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

**Разноцветные физкультминутки**

 Мир, окружающий нас и наших детей наполнен цветом. Любимые или нелюбимые цвета невольно влияют на наше самочувствие, на наше эмоциональное состояние.

 У каждого цвета есть свои специфические свойства и сила. Плохих цветов не существует.

 «Гармония в цвете – гармония в душе – гармония в движении – гармония в жизни» - известный постулат японских педагогов.

 Перед началом разноцветных физкультминуток эффективно использовать сюрпризный момент – появление «гостя», то есть куклы, игрушки, либо другого предмета соответствующего цвета.

Красные физкультминутки

 Красный цвет – это сила. Это цвет огня, жажды жизни и скорости. Красный цвет дает энергию, активизирует. Он излучает тепло, оказывает тонизирующее действие на нервную систему.

 Красный цвет может помочь активно преодолевать жизненные препятствия, повышает работоспособность и выносливость, улучшает настроение.

**Вот так яблоко!**

Вот так яблоко!

*(Встали.)*

Оно -

*(Руки в стороны.)*

Соку красного полно.

*(Руки на пояс.)*

Руку протяните,

*(Протянули руки вперед.)*

Яблоко сорвите.

*(Руки вверх.)*

Стал ветер веточку качать,

*(Качаем вверху руками.)*

Трудно яблоко достать.

*(Потянулись.)*

Подпрыгну, руку протяну

*(Подпрыгнули.)*

И быстро яблоко сорву!

*(Хлопок в ладоши над головой.)*

Вот так яблоко!

*(Встали.)*

Оно –

*(Руки в стороны.)*

Соку сладкого полно.

*(Руки на пояс.)*

**Морковка**

Красный хвост в землю врос,

 А зеленый хвост снаружи. *(Морковь.)*

(*Присели, голову опустили, руки с растопыренными пальцами подняли вверх, покачивая влево – вправо.)*

**Наши красные цветки**

Наши красные цветки

Распускают лепестки.

*(Плавно поднимаем руки вверх.)*

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

*(Качание руками влево – вправо.)*

Наши красные цветки

Закрывают лепестки,

*(Присели, спрятались.)*

Головой качают,

*(Движения головой влево – вправо.)*

Тихо засыпают.

Оранжевые физкультминутки

 Оранжевый и мягкий персиковый цвет оказывают благоприятное воздействие на замкнутых и недоверчивых детей, помогая им раскрыться.

 Оранжевый - это теплый, активизирующий цвет, но светлее, чем красный. Этот цвет помогает человеку почувствовать себя более раскрепощенным, свободным. Оранжевый цвет способствует оптимизму, открытости, эмоциональной уравновешенности, доверию и чувству единения.

 Ребята, обычно лисицу называют: хитрая, умная, рыжая. Что это значит – рыжая? *(Оранжевая.)*Очень часто оранжевый цвет называют также и рыжим.

**Рыжая лисичка**

Хоровод, хоровод.

*(Хлопки в ладоши.)*

Пляшет маленький народ.

*(Приседания.)*

Танцевать, скакать, и прыгать

*(Прыжки на месте.)*

Мы готовы круглый год.

*(Приседания.)*

Под кустом, под кустом

*(Наклоны туловища влево – вправо.)*

Кто – то с рыженьким хвостом.

*(Прыжки на месте.)*

Под кусточком лисий дом.

**Рыжие белочки**

Листики падают,

Осень пришла.

*(Махи руками вверх – в стороны – вниз.)*

Рыжие белочки,

Как у вас дела?

*(Наклоны вперед.)*

- Мы набрали шишек

Для своих детишек.

*(Прыжки на месте.)*

Листьев полное дупло –

Будет нам зимой тепло.

*(Повороты туловища влево – вправо.)*

Листики падают,

Осень пришла.

*(Махи руками вверх – в стороны – вниз.)*

Рыжие белочки,

Как у вас дела?

*(Приседания.)*

- Насушили ягод,

Чтоб хватило на год.

*(Махи руками вверх – в стороны – вниз.)*

**Рыжие клены**

Все клены стали рыжие,

*(Руки подняли вверх. Покачали руками.)*

И не один не дразнится.

*(Повороты туловища влево – вправо, руки в стороны.)*

Раз все равно все рыжие,

*(Руки подняли вверх.)*

Кому, какая разница?

*(Покачали руками.)*

**Желтые физкультминутки**

Созерцание желтого цвета обеспечивает организму равновесие, самоконтроль, создает гармоничное отношение к жизни, повышает самооценку. Этот цвет полон оптимизма и радости.

 Желтый цвет стимулирует интеллект и общительность. Это последний из теплых цветовых лучей. Он связан с умственными способностями, организованностью, вниманием к деталям, дисциплиной.

**Девочка Маша**

Посмотрите, машет

Желтою косынкой

*(Махи прямымируками над головой.)*

Девочка Маша

На лесной тропинке.

*(Руки на поясе, повороты туловища влево – вправо.)*

Машу провожают

Желтые окошки,

*(Наклоны туловища влево – вправо, руки на поясе.)*

А вокруг березки –

Желтые сережки.

*(Руки назад – хлопок в ладоши сзади.)*

За спиной у Маши

Желтое лукошко,

*(Присели – хлопок ладонями по коленям.)*

На ногах у Маши

Новые сапожки.

*(Топаем ногами.)*

Праздничный передник

Вышит желтым шелком.

*(Руки на поясе, кружение на месте.)*

И бежит за Машей

Шарик желтый – желтый.

*(Бег на месте.)*

*(И. Заграевская)*

**Желтая песенка**

Желтое солнце на землю глядит,

*(Руки вверх, потянулись, подняли глаза 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.

*(Приседания.)*

Желтое солнышко, желтенький песочек,

Желтый цвет радости, радуйся, дружочек.

*(Прыжки на месте.)*

**Желтый шар**

Кто – то утром, не спеша,

*(Ходьба на месте.)*

Надувает желтый шар,

*(Дети дуют и разводят руки.)*

А как выпустишь из рук –

*(Поднять руки вверх, хлопок.)*

Станет вдруг светло вокруг.

*(Поворот.)*

Что это за шар?

*(Дети хором: «Солнце».)*

**Зеленые физкультминутки**

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

 Зеленый обладает усыпляющим действием, способностью успокаивать расшумевшихся.

 Воздействие зеленого цвета создает в организме ощущение мира и равновесия, недаром мы так замечательно себя чувствуем на природе, на зеленой лужайке, в лесу. Там мы расслабляемся, испытываем приток новой энергии, радость, умиротворенность, чувство обновления и безопасности.

**Зеленая толстушка**

Здесь сидеть мне неохота

*(Движения головой к левому – правому плечу, руки на поясе.)*

Лучше прыгну я в болото.

*(Прыжки на месте.)*

Я – зеленая толстушка,

*(Хлопок в ладоши.)*

Все зовут меня…лягушка.

**Зеленый жук**

На лужайке, на ромашке

Жук летал в цветной рубашке.

 Жу – жу – жу, жу – жу – жу,

Я нашла себе жука

На большой ромашке.

Не хочу держать в руках –

Пусть лежит в кармашке.

*(Дети показывают.)*

Ой, упал, упал мой жук,

*(Нагибаются.)*

Нос испачкал пылью.

Улетел, улетел зеленый жук,

Улетел на крыльях.

*(Дети машут руками.)*

**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.)*

**Голубые физкультминутки**

 Голубой – это цвет эмоциональности, цвет общения. Голубые тона производят впечатление легкости, воздушности, чистоты. Этот цвет учит, его называют «цветом истины». Голубой также цвет мира, он тих и спокоен.

 Голубой успокаивает душу. Это особенно важно для детей, имеющих страхи. Хорошо успокаивает гиперактивных детей. Он также уменьшает эмоциональную боль.

**Голубая речка**

Если речка голубая

Пробудилась она ото сна

*(Руки через стороны вверх, потянулись.)*

И бежит в полях, сверкая,

*(Прыжки на месте.)*

Значит, к нам пришла весна.

*(Хлопки в ладоши.)*

Если снег растаял,

И трава в лесу видна,

*(Приседания.)*

И поет пичужек стая –

Значит, к нам пришла весна.

*(Хлопки в ладоши.)*

Если солнце разрумянит

Наши щеки докрасна,

*(Наклоны головы к левому – правому плечам.)*

Нам еще приятней станет –

Значит, к нам пришла весна.

*(Прыжки на месте.)*

**Голубой аэропланчик**

Голубой аэропланчик

 Сел на белый одуванчик. *(Стрекоза.)*

Утром стрекоза проснулась,

*(Потерли кулачками глаза.)*

Потянулась, улыбнулась.

*(Руки через стороны вверх, потянулись.)*

Раз – росой она умылась,

*(Потерли ладонями щеки.)*

Два – изящно покружилась,

*(Покружились на месте.)*

Три – нагнулась и присела,

*(Присели.)*

На четыре – полетела.

*(Помахали руками вверх – вниз.)*

У реки остановилась,

*(Легкий бег на месте.)*

Над водою закружилась.

*(Присели.)*

**Синие физкультминутки**

 Синий цвет помогает прийти к покою в себе, стимулирует вдохновение, творчество. Синий предполагает мягкость, терпение и самообладание.

 Синий снижает мышечное напряжение, также представляет силу разума, ясность мысли.

**Синие лужи весны**

Голубые, синие

Небо и ручьи.

*(Руки через стороны вверх.)*

В синих лужах плещутся

Стайкой воробьи.

*(Приседания.)*

На снегу прозрачные

Льдинки – кружева.

*(Прыжки на месте.)*

Первые проталинки,

Первая трава.

*(Хлопки в ладоши.)*

**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.)*

**Белые физкультминутки**

 Белый ассоциируется с облаками, чистотой. У многих народов белый цвет воспринимается как символ жизни и добра.

 Белый цвет оказывает благотворное влияние на замкнутых и скованных детей, помогает при общении.

**Белая зима**

Пускай снегами все заносит,

*(Руки через стороны вверх, опустили.)*

Пускай лютуют холода,

*(Руки на пояс, повороты туловища влево – вправо.)*

Зима меня не заморозит,

Не напугает никогда.

*(Левой р*у*кой плавное движение вверх – вниз, правая - на поясе.)*

 Зимою белые снежинки

Танцуют за моим окном.

*(Правой рукой плавное движение вверх – вниз, левая – на поясе.)*

А Дед Мороз свои картинки

Рисует на стекле ночном.

*(Плавные движения двумя руками вверх – вниз* перед собой.)

**Белый пух**

Снежный пух

Все – все – все в пуху вокруг!

*(Плавные движения руками перед собой, вверх, вниз.)*

Пух на шапках,

Пух на губках,

*(Коснулись пальчиками губ.)*

Пух на бровках,

*(Бровей.)*

Пух на шубках,

*(Погладили себе плечи.)*

Пух посыпал лоб и нос…

*(Дотронулись до носиков и лбов.)*

Кто так сделал?...*(Дед* Мороз.)

*(Хлопки в ладоши.)*

**Хлопья белые**

Хлопья белые летят,

*(Легкий бег на месте.)*

Холоднее стало,

*(Приседания.)*

Только, зимушка, ребят

*(Наклоны туловища влево – вправо.)*

Ты не испугала.

*(Прыжки на месте.)*

Нет! Нет! Ты не испугала.

**Литература.**

* Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: практическая разработка физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы).- М.: ВАКО, 2005. – 176 с. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).