

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.

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.

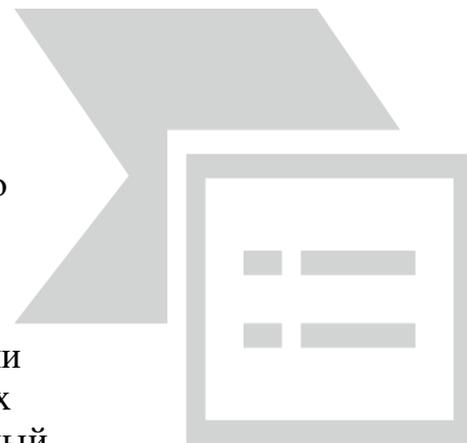
Красный цвет - это сила. Это цвет огня, жажды жизни и скорости. Он дает энергию, активизирует и возбуждает. Он излучает тепло, оказывает тонизирующее действие на нервную систему.

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. Музыкальное сопровождение оставит неизгладимый след в памяти дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

Красные физкультминутки:

Вот так яблоко!

Вот так яблоко!

(встали)

Оно -

(руки в стороны)

Соку сладкого полно.

(руки на поясе)

Руки протяните,

(протянули руки вперед)

Яблоко сорвите.

(руки вверх)

Стал ветер веточку качать,

(качаемверху руками)

Трудно яблоко достать.

(подтянулись)

Подпрыгну, руку протяну

(подпрыгнули)

Быстро яблоко сорву !

(хлопок в ладоши над головой)

Вот так яблоко!

(встали)

Оно -

(руки в стороны)

Соку сладкого полно.

(руки на поясе)

Наши красные цветки

Наши красные цветки

Распускают лепестки.

(плавно поднимаем руки вверх)

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колыхает. (качание руками влево-вправо)
Наши красные цветки
Закрывают лепестки, (присели, спрятались)
Головой качают (движение головой влево-вправо)
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 наверх)
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)

Белые физкультминутки:

Белоснежное серебро

Солнце землю греет слабо, (руки вверх и вниз)
По ночам трещит мороз, (руки на пояс, наклоны в стороны)
Во дворе у снежной Бабы (руки на пояса, поворот вокруг себя)
Побелел морковный нос. (дети показывают нос)
В речке стали вдруг вода
Неподвижна и тверда, (прыжки на месте)
Вьюга злится
Снег кружится (дети кружатся)
Заметает все кругом
Белоснежным серебром. (имитируют движения 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)