

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад № 126

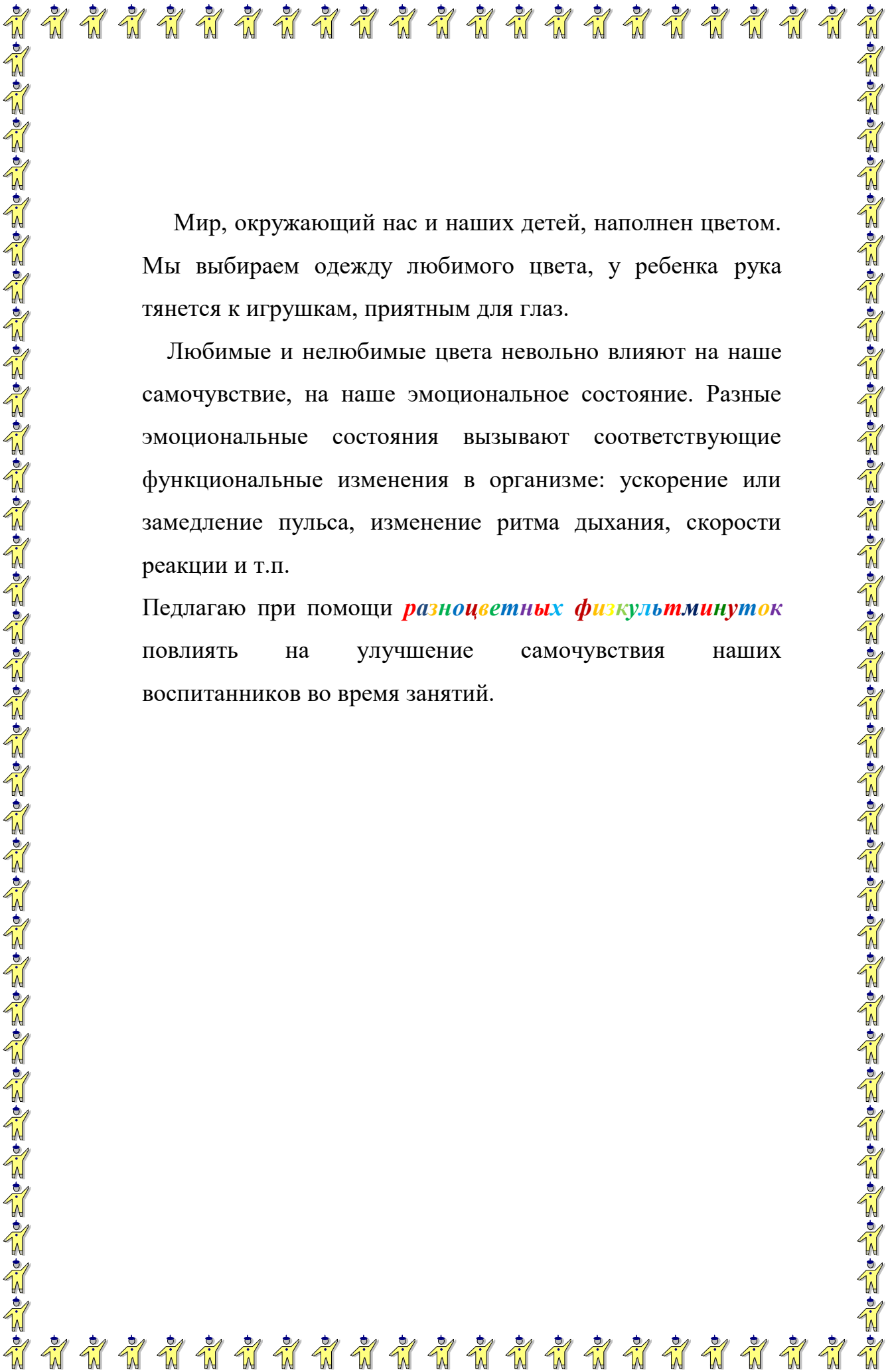


Картотека «Разноцветных» Физкультминуток

Составитель: воспитатель

Тихомирова С.В.

Екатеринбург



Мир, окружающий нас и наших детей, наполнен цветом. Мы выбираем одежду любимого цвета, у ребенка рука тянется к игрушкам, приятным для глаз.

Любимые и нелюбимые цвета невольно влияют на наше самочувствие, на наше эмоциональное состояние. Разные эмоциональные состояния вызывают соответствующие функциональные изменения в организме: ускорение или замедление пульса, изменение ритма дыхания, скорости реакции и т.п.

Предлагаю при помощи *разноцветных физкультминуток* повлиять на улучшение самочувствия наших воспитанников во время занятий.

Красная физкультминутка

Нередко красные цвета успешно используются для лечения детской анемии и апатии.

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

Красный цвет может помочь в преодолении инерции, депрессии. Страха, меланхолии. 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 сладкого полно.

(Руки на пояс.)

Руки протяните,

(Протянули руки вперед.)

Яблоко сорвите.

(Руки вверх.)

Стал ветер веточку качать.

(Качаемверху руками.)

Трудно яблоко достать.

(Подтянулись.)

Подпрыгну, руку протяну

(Подпрыгнули.)

И быстро яблоко сорву!

(Хлопок в ладоши над головой.)

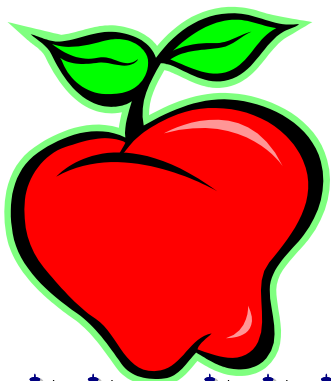
Вот так яблоко!

(Встали.)

Оно –

(Руки в стороны.)

Соку сладкого полно.



Оранжевая физкультминутка.

Как цвет жизненности и тепла, этот цвет регулирует обменные процессы, оказывает положительное влияние на работу эндокринных желез.

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

Оранжевый – это теплый, активный цвет, но светлее и выше вибрациями, чем красный. Этот цвет помогает человеку почувствовать себя более раскрепощенным, свободным. Как в физическом, так и в ментальном плане. **Оранжевый** способствует оптимизму, открытости, эмоциональной уравновешенности и доверию.

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.

(Повороты туловища влево-вправо.)

Это рыжая лисичка –

(Прыжки на месте.)

Под кусточком лисий дом.



Желтая физкультминутка.

Созерцание **желтого цвета** обеспечивает организму равновесие, самоконтроль. Создает гармоничное отношение к жизни. Повышает самооценку и помогает при нервном истощении. Этот цвет полон оптимизма и радости. Это тонизирующий цвет. По сравнению с оранжевым он оказывает более мягкое и нежное воздействие на пульс и дыхание.

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

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, дружок.

(Прыжки на месте.)



Зеленая физкультминутка.

Зеленый уравнивает теплый спектр красного. Оранжевого и желтого цветов и холодные цвета: голубой, синий, фиолетовый.

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

Воздействие **зеленого** создает в организме ощущение мира и равновесия, недаром мы так замечательно себя чувствуем себя на природе, на зеленой лужайке, в лесу. Так мы расслабляемся, испытываем приток новой энергии, радости, умиротворенности, чувства обновления и безопасности.

Зеленая толстушка.

Здесь сидеть мне неохота

(Движение 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.



Голубая физкультминутка.

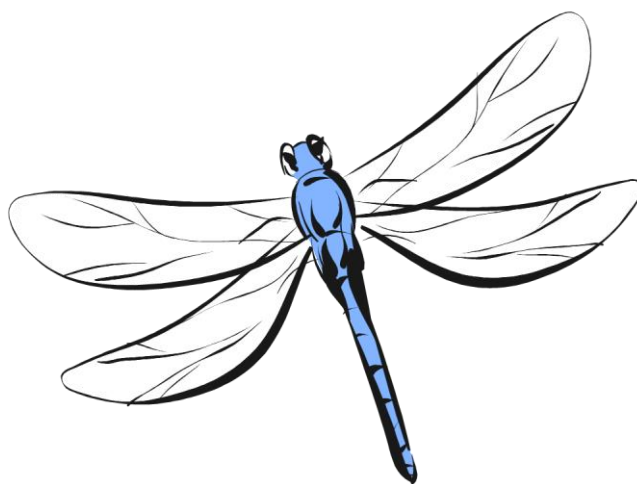
Голубой – это цвет эмоциональности, цвет общения. Голубые тона производят впечатление легкости. Воздушности и чистоты. Голубой ассоциируется с ясным небом, с прозрачностью воды. Этот цвет учит, его называют «цветом истины». Голубой также цвет мира, он тих и спокоен. Он способен оказать помощь в решении любой проблемы.

В цветолечении **голубой** цвет обладает болеутоляющими свойствами, эффективен при воспалительных процессах, при лечении болезней горла, головных болях.

Голубой цвет успокаивает душу. Это особенно важно для детей, страдающих страхами и навязчивыми идеями. Он так же уменьшает эмоциональную боль, противодействует жесткости и грубости.

Голубой аэропланчик.

Голубой аэропланчик
Сел на белый одуванчик.
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.)



Синяя физкультминутка.

Синий является вторым из цветов холодного спектра. Он помогает прийти к покою в себе, стимулирует вдохновение, творчество, веру и преданность. Синий предполагает мягкость, терпение и самообладание.

В цветотерапии **синий** используется для лечения нервных больных, сверх возбудимых, буйных. Нередко применяется при бессоннице, беспокойстве. Хорош этот цвет для слабых и утомленных глаз.

Как болеутоляющее средство действует сильнее голубого. Применяется для лечения ожогов и воспалительных процессов.

Синий можно порекомендовать детям, страдающим недоверчивостью, беспокойством, напряженностью, навязчивыми идеями.

Сливы.

Отгадайте загадку: на сучках висят шары, посинели от жары. Что это? (Сливы.)

А сейчас наши пальчики пойдут в сад за синими сливами.

Палец толстый и большой

В сад за сливами пошел.

(Дети ритмично сгибают большой палец.)

Указательный с порога

Указал ему дорогу.

(Вытягивают вперед указательный палец.)

Средний палец - самый меткий,

Он сбивает сливы с ветки.

(Средним пальцем имитируют сбивание слив с ветки.)



Коричневая физкультминутка

Коричневый символизирует надежность и прочность. Он успокаивающий и сдержанный.

Человек, предпочитающий **коричневый** цвет, продвигается вперед медленно, но верно. Он склонен все тщательно продумывать, рассчитывать и лишь затем приступить к конкретным действиям.

Позитивные качества **коричневого** цвета – это цельность, надежность, умеренность, уверенность в себе и здравый смысл.

Негативные качества **коричневого**: разочарования, недовольство, депрессия, навязчивые идеи разрушения.

Этот цвет дарит спокойствие, надежность, прочность. Он помогает снять беспокойство и тревогу. Это цвет защиты, цвет – защитник.

У медведя во бору.

На одном конце площадки чертится линия «дома». На противоположном конце площадки чертится круг «берлога». Выбирают медведя, который находится в берлоге. Играющие – дома.

Играющие выходят из дома, изображая сбор ягод, продвигаются к берлоге и приговаривают:

*У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь лежит
И на нас рычит.*

Медведь выбегает из берлоги,
догоняет играющих,
пойманных уводит к себе в берлогу.
Выбирают нового медведя.



Белая физкультминутка.

Белый включает в себя все цвета и издревле считается цветом очищения и божественности. Белый цвет ассоциируется с облаками, неземным светом, чистотой и святостью. У многих народов белый воспринимается как символ жизни и добра. Если человек предпочитает белый цвет серому, значит, он готов освободиться от старых привязанностей и начать новую жизнь. Белый способен стать великим исцеляющим цветом, так как содержит в себе энергию и мощь преобразований. Белый оказывает тонизирующее действие на организм человека и эффективно используется для оживления любого цвета.

Белый оказывает благотворное влияние на замкнутых и скованных. Он помогает при общении.

Белый снег

Белый снег пушистый

В воздухе кружится

(Руки через стороны вверх, покачивания руками над головой.)

И на землю тихо

Падает, ложится.

(Присели, руки опустили на пол.)

И под утро снегом

(Встали, покружились на месте.)

Поле забелело,

(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)

Точно пеленою

Всё его одело.

(Присели, руки опустили на пол.)



Черная физкультминутка.

Человек, который выбирает **черный** цвет, как правило, пребывает в состоянии депрессии. Этот цвет ориентирован на внутренний мир, в то время как белый – на внешний.

Белый – созидатель, **черный** – разрушение. **Черный** – это абсолютное поглощение всех цветов, это покой и тишина.

Пристрастие к **черному** цвету может указывать на нехватку или отсутствие в жизни человека чего – то важного.

В то же время **черный** может помешать человеку почувствовать, чего же ему не хватает в жизни, надолго задержит его движение вперед. Для преодоления привязанности к черному следует воспользоваться другими цветами.

Черный кот

Черной ночью черный кот

(Дети ритмично шагают под первые три строчки.)

Прыгнул в черный дымоход.

(На последнем слоге – хлопок.)

В дымоходе – чернота.

(Разводят руки в стороны и изображают удивление.)

Отыщи-ка там кота.



Серая физкультминутка.

Серый цвет получается при смешивании белого и черного цветов и потому является олицетворением всего промежуточного, срединного, среднего. Серый цвет способен управлять эмоциями и стабилизировать процессы, вышедшие из-под контроля. Людям, предпочитающим серый цвет, свойственно здравомыслие, чувство меры и умение разрешать сложные проблемы.

В негативном аспекте серый может быть связан с печалью, депрессией, болезням, склонностью к критике.

Серая лошадка

Цок, цок, цок, цок!

Я лошадка – серый бок!

(Поочередное топание одной ногой, затем другой.)

Я копытцем постучу,

(Ходьба на месте.)

Если хочешь – прокачу!

(Легкий бег на месте.)

Посмотри, как я красива,

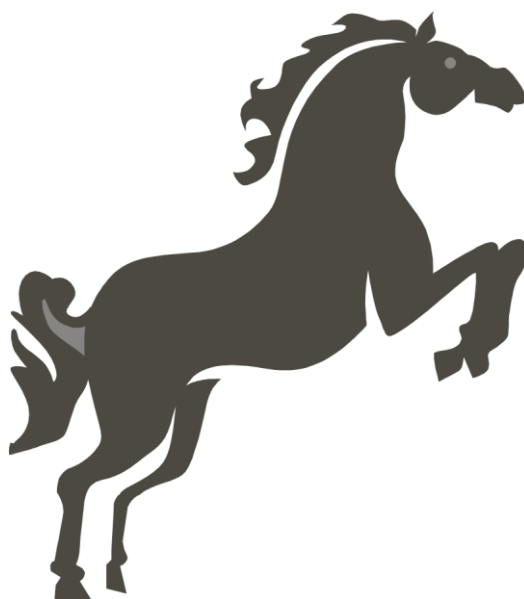
Хороши и хвост и грива.

(Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)

Цок, цок, цок, цок,

Я лошадка - серый бок!

(Кружимся на месте.)



Разноцветные физкультминутки.

Если б все на свете было

Одинакового цвета,

(Вращательные движения головой.)

Вас бы это рассердило

Или радовало это?

(Наклоны головой вперед-назад.)

Видеть мир привыкли люди

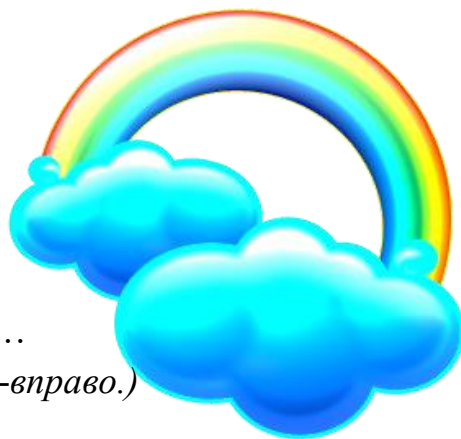
Белым, желтым, синим, красным...

(Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)

Пусть же все вокруг нас будет

Удивительным и разным!

(Прыжки на месте на левой, правой, двух ногах.)



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 тепло вокруг.

(Поворот.)

Что это за шар?

(Дети хором: «Солнце».)



Колобок

Замесила бабушка ни булки, ни
оладушки,

(Руки сцеплены в замок, круговые движения влево-вправо.)

Доставала из печи

(Руки вверх, в стороны, вниз.)

Ни пирог, ни калачи,

(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)

Как поставила на стол,

(Приседания.)

Он от бабушки с дедушкой ушел.

(Прыжки.)

Кто же бежит без ног?

(Хлопки в ладоши.)

Это желтый КОЛОБОК!



Зайки серые

Зайки серые сидят,

(Присели.)

Ушки длинные торчат.

(Показываем руками ушки.)

Вот наши ушки,

Вот наши ушки,

Ушки на макушке.

Вот бежит лисичка,

(Бег на месте.)

Хитрая сестричка.

Прячьтесь, прячьтесь.

(Присели.)

Зайки – попрыгайки.

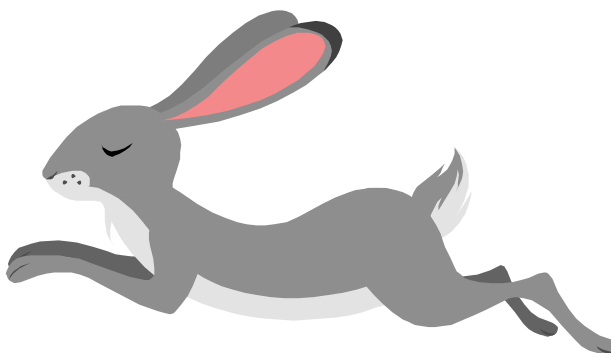
По лесной полянке

Разбежались зайки.

(Прыжки на месте.)

Вот такие зайки,

Зайки-попрыгайки.



Филин серый

Филин серый, филин старый,

(Хлопки с ладоши.)

А глаза горят, как фары.

(Кисти рук, как «Фары» приставили к глазам.)

Филин –прыг, филин –скок,

(Прыжки на месте.)

Филенку дал флажок.

Филенок рад, рад –

(Хлопки в ладоши.)

Два фонарика горят.



Сказки про краски

Если б все на свете было

Одинакового цвета,

(Вращательные движения головой.)

Вас бы это рассердило

Или радовало это?

(Наклоны головы вперед-назад.)

Видеть мир привыкли люди

Белым, желтым, синим, красным...

(Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)

Пусть же все вокруг нас будет

Удивительным и разным!

(Прыжки на месте на левой, правой, двух ногах.)



Я мороза не боюсь

Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь.
Подойдет ко мне Мороз,
Тронет руку, тронет нос
(Надо показать руку, нос.)
Значит, надо не зевать,
Прыгать, бегать и играть.
(Прыжки, бег.)



Наши красные цветки

Наши красные цветки
Распускают лепестки.
(Плавное 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.



Зеленый жук

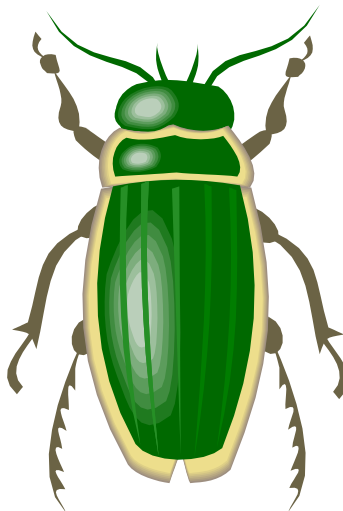
На лужайке, на ромашке
Жук летал в цветной рубашке.
Жу-жу-жу, жу-жу-жу,
Я нашла себе жука
На большой ромашке.
Не хочу держать в руках
Пусть лежит в кармашке.

(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.)



Каждый день

Каждый день по утрам
Делаем зарядку
(Ходьба на месте.)

Очень нравится нам делать по порядку:
Весело шагать,
(Ходьба.)

Руки поднимать,
(Руки вверх.)

Приседать и вставать,
(Приседания 4-6 раз.)

Прыгать и скакать.
(10 прыжков.)



Мы зарядку делать будем

Мы зарядку делать будем.
Мы руками быстро крутим –
То назад, а то вперед,
А потом наоборот.
(Вращение прямых рук назад и вперед.)

Наклоняемся пониже.
Ну-ка, руки к полу ближе!
Выпрямились, ноги шире.
Тянем спинку, три-четыре.

(Наклоны вперед.)

На площадке красный мячик
Выше всех сегодня скачет.
Вместе с мячиком скачу,
До небес достать хочу.

(Прыжки на месте.)

Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
(Руки вверх – вдох, вниз через стороны – выдох.)



Раз, два, три!

Раз, два, три!
Раз, два, три!
Сели и привстали.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Ноги крепче стали.
Вот так, вот так!
Сели и привстали.
Малыши, малыши –
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Сделали зарядку.



Зарядка

Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться – три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.



(Дети делают те движения, о которых говорится в стихотворении, повторяя за педагогом слова.)

На зарядку

На зарядку солнышко
(Шагаем на месте.)

Поднимает нас,
Поднимаем руки мы
(Руки вверх-вниз.)

По команде «Раз!»
А над нами весело
Шелестит листва.
(Наклоны туловища влево-вправо.)

Опускаем руки мы
По команде «Два!»
(Шагаем на месте.)

