

Семинар-практикум для педагогов «Физкультминутки и их место в режиме дня дошкольников» или «Практическое применение здоровьесберегающих технологий в режиме дня дошкольника»

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются физкультурные минутки. Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для детей во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящейся в статическом состоянии; мышцы кистей рук. Умственное утомление распознается, прежде всего, по снижению внимания. В результате статического напряжения у ребенка сутулится спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье дошкольника. Физкультминутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий применяется для детей всех возрастных групп.

Физкультминутки проводятся в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Первые признаки утомления появляются у детей средней группы на 7 — 9 минуте занятия, старшей — на 10 — 12, подготовительной к школе — на 12 — 14. Оно сказывается на их поведении: ребята отвлекаются, шумят, переговариваются. Эти признаки служат для педагога сигналом того, что дети устали, и необходимо дать им возможность отдохнуть, переключив на другой активный вид деятельности. Продолжительность физкультминуток 2-3 мин. Они могут выполнять релаксационную, коммуникативную, развлекательную, воспитательную функцию. Варианты физкультминуток проводятся ежедневно не только на занятиях, но включаются в свободную деятельность детей, используются на прогулках как средства развития эмоциональной устойчивости. (Приложение 1)

Ребята выполняют физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседая, подпрыгивая, ходьба). Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей — глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным. Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети могут выполнять под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть 1-2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.п.). Если на занятиях у детей не

наблюдается признаков утомления физкультминутку можно не проводить. На эффективность проведения физкультминуток влияет качество и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти детей и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

1. РАЗНОЦВЕТНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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

Добиться гармонии можно, используя грамотно **разноцветные физкультминутки**. (Приложение 2)

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.

2. «Пальчиковая гимнастика»

Движение пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее воздействие. Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев (типа «Сорока-белобока» и др.) приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. Японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы рук наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного пальца – положительно влияет на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

В Китае популярны упражнения ладоней с каменными и металлическими шарами. В Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие оказывает перекатывание ладонями шестигранного карандаша.

Талантом нашей народной педагогики созданы игры «Ладушки», «Сорока-белобока», «Коза рогатая» и др. Многие видят

в них развлекательное, а не развивающее, оздоравливающие воздействия. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит – развивать речь ребенка. Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов.

Считается, что упражнение «**Браслет**» (растирание запястья), «**Мельница**» (пальцы слегка сцеплены, большие пальцы изображают мельницу) улучшают лимфоток (циркуляцию крови). Улучшение лимфотока способствует повышению иммунитета.

Найдем «**Точку труда**». Сожмите руку в кулак, безымянный палец показывает ее положение. Упражнения на этой точке повышают работоспособность.

Упражнения со всей кистью «**стряхнуть воду с рук**» и др. помогают расслабиться.

Рекомендации по проведению: Упражнения выполняются в медленном темпе, (от 3 до 5 раз) сначала одной, потом другой рукой, а в завершение – двумя руками вместе.

«**Бобик**» (младшая гр.), «**Теремок**» (средняя гр.), «**Апельсин**» (старшая гр.)

1. Бобик, Бобик, славный пес (вращение кулаком)

Белый лобик, черный нос (показать на лице)

Бобик, Бобик, лапу дай! (вытянуть руку вперед)

Сядь на коврик и не лай! (погрозить пальчиком)

2. Стоит в поле Теремок, на двери весит замок (пальцы рук соединены домиком)

Как же нам замок открыть и зверей туда впустить. (развести большие пальцы)

Это – зайчик, (указательный и средний – поднять, остальные сжать)

Это мышка, (пальцы сжаты в кулак, мизинец поднять вверх)

Это ежик, (ладони соединить, пальцы развести)

Это мишка (руки у головы, пальцы согнуты)

Стоит в поле теремок, он не низок, не высок (хлопать в ладони)

3. Мы делили апельсин (вращение кулаком)

Много нас, (развести пальцы)

а он один (все пальцы в кулак, указательный вверх)

Эта долька для ежа (загибать пальцы, начиная с мизинца)

Эта долька для чижа

Эта долька для зайчат

Эта долька для бельчат

Эта долька для бобра

А для волка кожа (одна рука опущена вниз пальцы вместе, другая гладит сверху вниз)

Он сердит на нас беда (руки соединить у запястья, пальцы имитируют зубы)

Разбегайся, кто куда (пальцы «убегают»)

3. «Дыхательная и звуковая гимнастика»

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например: частота дыхания и дыхание попеременно через правую и левую ноздрю влияют на функции мозга. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность человека. Лёгкие являются не только органом дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела.

Они так же принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свёртывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с нашими внутренними органами и оказывают на них полезное воздействие. Звук «М» — действует на мозг, зрение, слух.

«Е» — на горло, «О» — на сердце, «У» — на живот, «А» — на руки и ноги, «Ш» («М») — на организм в целом.

Нужно сделать глубокий вдох через нос, а затем выдох через рот, произнося при этом эти звуки. Вдох и выдох делать около 7 секунд. Всё упражнение от 5 до 10 минут. И чем чаще его делать, тем лучше.

При выборе дыхательных упражнений для утренней гимнастики учитывается следующее:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях ДУ

- доступная степень сложности упражнений для детей разного возраста.

Из выше сказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей.

4. «Массаж и его виды»

Немаловажное значение в оздоровительной работе имеет закаливание. Одним из эффективных элементов закаливания является массаж. Точечный массаж зародился около 5 тысяч лет назад на Дальнем Востоке. Тогда было установлено, что раздражение определенных зон кожного покрова, «жизненных» или, как сейчас говорят биологически активных точек, вызывает ответную реакцию на уровне определенного органа. Всего таких точек насчитывается около 700. но наиболее часто используются лишь 150. При надавливании на эти точки, как правило. Возникают болевые ощущения, ломота, распирающие, онемение. Эта особенность служит критерием правильности нахождения точки при применении точечного массажа.

При точечном массаже массируются биологически активные точки, расположенные на различных участках тела человека. Воздействие на точку

улучшает энергетический баланс организма. Стимулирует или наоборот успокаивает автономную нервную систему, регулирует питание тканей,

Снимает нервное и мышечное напряжение и боль. Методика проведения точечного массажа.

Перед массажем потрите руки, чтобы их согреть. Давление производится подушечками большого и среднего пальца, можно помогать и другими пальцами. Движение пальца может быть вращательным (по часовой стрелке) или вибрирующим. Длительность массажа каждой точки 3-5 минут.

Массаж ушных раковин (аурикулярный массаж) и массаж носа полезен в частности для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Самый простой способ точечного массажа – это катание по полу мяча, палки стопами ног; хождение по массажным дорожкам, использование массажеров для ног и спины. Эти упражнения положительно влияют на деятельность почти всех систем организма.

Эти упражнения не только для профилактики плоскостопия, в результате массажа ног укрепляются защитные силы организма, повышается сопротивляемость организма к простуде, мышцы меньше устают при нагрузке.

Массаж благоприятно влияет на эмоциональное состояние детей, снижает заболеваемость, а так же обогащает опыт детей упражнениями, для самостоятельных занятий с целью снятия утомления и напряжения.

«Буратино рисует цветок, елочку, солнышко» (массаж шейных позвонков – наклоны, вращение головой).

«Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы...» (массаж спины: движения пальцами на спине в соответствии с текстом).

5. «Оздоровительные игры»

Игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной функции они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции. Физические и психические компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Они укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат. Способствуют профилактике нарушения зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших – все это создает у игроков состояние психологического комфорта.

Организация оздоровительных игр не требует специальной подготовки площадки или особого оборудования. Игры могут проводиться, как индивидуально, так и коллективно. Наблюдая за тем, как дети выполняют

забавные игровые задания, можно в определенной степени оценить их уровень физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов.

Наблюдения за детьми дадут достаточную информацию о необходимости и характере индивидуальной работы с ними.

Например, при проведении игры «**Цапля**» отчетливо видно у кого из детей нарушена функция статического равновесия.

По амплитуде круговых движений туловища при проведении игры «**Обруч**»

легко оценить гибкость позвоночника.

Длительность игр зависит от их содержания и может варьировать от одного до двух минут. Общая длительность игр — в среднем составляет 4-6 минут.

Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него.

Но поскольку игровые задания строго ограничены по времени, требуется отчетливый резкий звуковой сигнал. Игры, не должны часто повторяться, чтобы дети не потеряли к ним интерес. Поэтому в «**арсенале**» педагога должно быть много игр. Особых возрастных требований к оздоровительным играм нет.

«**Качалка**» (Ребенок садится на ковер, сгибает ноги в коленях и обхватывает их руками. Затем перекачивается в положение лежа на спине и делает несколько качательных движений на спине).

«**Цапля**» (Дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть её на 90° по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой ноги, как можно выше. Руки на пояс, глаза закрыть. Необходимо простоять как можно дольше.)

«**Обруч**» (Дети должны делать круговые движения туловищем как можно быстрее, чтобы не упал обруч.)

«**Восточный официант**» (Ребенок должен принять правильную осанку, положить на голову кубик (мешочек, книгу) и идти вперед. Выигрывает тот, кто пройдет дальше всех и не уронит предмет. Можно ходить приставным шагом влево-вправо.

6. «Использование элементов психогимнастики на физкультурных занятиях»

Цель: развивать и корректировать познавательную и эмоционально-личностную сферу психики ребенка; развивать память, внимание, волю, воображение, творческие способности; создать положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость; развивать навыки концентрации, пластику, координации движений.

«Сказочная планета»

Предложить участникам найти свое сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаться, как оно стучит: «**тук, тук, тук**». Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца, кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что

он уже не вмещается в нас. Воспитатель предлагает послать сказочной планете немного света и тепла, и, может быть, она оживет (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

«Выливание из кувшинчика»

Все, сидя на пятках, медленно наклоняют голову к полу и **«выливают»** из головы то, чего там сейчас не должно быть: боль, обиду, злобу. Участники представляют свою голову расписным кувшинчиком с ручками, из которого нужно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой.

7. «Бодрящая гимнастика после сна»

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут).

Её оздоровительные цели:

- постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна
- поднятие мышечного и психического тонуса
- создание хорошего настроения на вторую половину дня
- закаливание организма ребёнка

-профилактика нарушений осанки.

Комплекс гимнастики после сна № 1.

1. И.п. — лежа на спине. Тянем левую ногу (пяткой вперед) по кровати, а левую руку — вдоль туловища на вдохе до максимального растяжения. Задерживаем дыхание, выдох, расслабление.

2. И.п. — лежа на спине. То же, что в упр. № 1 только правой ногой.

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление, прочистка правого и левого энергетического канала.

3. И.п. — лежа на спине. Поглаживаем живот по часовой стрелке.

Цель: улучшить работу кишечника.

4. И.п. — лежа на спине. Поглаживаем одну руку ладонью другой снизу-вверх, затем ладонью вниз и встряхиваем кисти рук.

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

5. И.п. — сидя по-турецки. Вращательные движения в области груди 5-6 раз по часовой стрелке со звуком **«ж-ж-ж-ж»**, затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

Цель: воздействовать на точки грудного отдела, чувствовать радость от звукового сопровождения.

6. И.п. — сидя по-турецки. Развернув плечи, гордо поднимаем голову на вытянутой шее.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости

лебединой шеи.

7. И.п. — сидя по-турецки. Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз).

Цель: воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника.

8. И.п. — сидя по-турецки. «Расчесываем» пальцами, словно расческой, волосы.

Цель: воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

9. И.п. — сидя по-турецки. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела.

Примеры физминуток:

(физкультурная) Крутим мельницу вперед, а потом наоборот.

(вращение руками вперед и назад)

Наклоняться будем все, будто прыгаем в бассейн.

(наклоны вперед, руки назад)

А потом прогнемся, хорошенько разомнемся.

(Наклоны назад, руки на пояс)

И попрыгать нам пора, мы не прыгали с утра.

(прыжки на месте)

Шаг на месте в заключение. Это тоже упражненье.

(ходьба на месте)

Руки кверху потянули, вот как славно отдохнули.

(Руки вверх – вдох, руки опустить — выдох).

3. (игровая) П/И «Карусели» (ходьба и бег в разном темпе)

Еле, еле, еле, еле закрутились карусели,

А потом, кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише не спешите! Карусель остановите.

Раз, два, раз, два! Вот и кончилась игра!

4. (математическая) 1,2, 3, 4, 5 – начинаем все считать.

Ты сначала посчитай, потом движенье выполняй.

Сколько на доске кружков – столько сделайте прыжков. (8)

Сколько раз ногою топну – над головой в ладоши хлопни. (7)

Сколько раз ударю в бубен – столько раз присядьте дружно. (5)

Сколько на поляне кленов – столько сделайте наклонов. (4)

Сколько там росло цветков – столько сделайте хлопков. (6)

Схема использования физкультминуток для развития эмоциональной устойчивости дошкольников

Режимный момент	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Занятие	Упражнения для кистей рук	Упражнения для ушных раковин	Упражнения для глаз	Дыхательные и звуковые упражнения	Упражнения для снятия общего утомления
Свободная деятельность детей в первой половине дня	Вибро гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Упражнения с попеременным напряжением и расслаблением	Игровые имитационные упражнения	Общеразвивающие упражнения под стихотворный текст
Прогулка в первой половине дня	Упражнения для глаз	Индивидуальная работа с детьми	Вибро гимнастика	Специальные подвижные игры	Релаксационные и дыхательные упражнения
Свободная деятельность детей во второй половине дня	Общеразвивающие упражнения под стихотворный текст	Упражнения для снятия общего утомления	Игровые имитационные упражнения	Вибро гимнастика	Упражнения с попеременным напряжением и расслаблением
Прогулка во второй половине дня	Дыхательные упражнения	Специальные подвижные игры	Релаксационные и дыхательные упражнения	Упражнения для снятия общего утомления	Индивидуальная работа с детьми

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 колышет.	(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 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)

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)