

МБДОУ – детский сад компенсирующего вида № 356

Картотека физкультминуток

"ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ"

Оформила:

Машанова Е.А.

Воспитатель ВКК

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.

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

У каждого цвета есть свои специфические свойства и сила. Плохих цветов не существует. Даже если ребенок заплакал, видя игрушку определенного цвета, это говорит о том, что мы неудачно использовали конкретный цвет. Как добиться соответствия нашей жизни с цветом?

«Гармония в цвете — гармония в душе — гармония в движении — гармония в жизни» — известный постулат японских педагогов. Мы попробуем добиться этой гармонии, грамотно используя **разноцветные физкультминутки**.

Перед началом разноцветных физкультминуток эффективно использовать сюрпризный момент — появление «гостя», то есть куклы, игрушки, либо другого предмета соответствующего цвета. Сначала дайте детям возможность досыта насладиться цветом, а потом уже предлагайте 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. Красный цвет дает энергию, активизирует и возбуждает. Он излучает тепло, оказывает тонизирующее действие на нервную систему.

Улучшает и ускоряет все обменные процессы в организме и устраняет застойные явления в органах.

Под воздействием красного цвета у человека учащается пульс, увеличивается артериальное давление, учащается и углубляется дыхание, активизируется мускульная сила.

Красный цвет может помочь в преодолении инерции, депрессии, страха и 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.)

Руку протяните, *(Протянули*

руки вперед.)

Яблоко сорвите.
(Руки вверх.)
Стал ветер веточку качать,
(Качаем вверху руками.)
Трудно яблоко достать. (
Подтянулись.)
Подпрыгну, руку протяну
(Подпрыгнули.)
И быстро яблоко сорву! *(Хлопок в ладони 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.)

Мороз Красный нос

Ой, Мороз Красный нос,
Мы тебя все знаем. *(Хлопки в ладони.)*
И тебя, Дед Мороз,
Радостно встречаем. *(Руки на пояс, наклоны туловища вперед.)*
Ой, Мороз Красный нос,
Песню запеваем. *(Хлопки в ладони.)*
И тебя в хоровод
К детям приглашаем.
(Приседания.)
Ой, Мороз Красный нос,
Бей сильнее в ладони! *(Хлопки в ладони.)*
А у нас веселей Затанцуют
ножки! *(Прыжки на месте.)*
Я, Мороз Красный нос,
С белой бородой. *(Хлопки в ладони.)*
Ущипну, так до слез,
Не шути со мною. *(Топание ногами.)*

Для чего, почему (*Хлопки в ладоши.*)

Должен я сердиться?
(*Приседания.*)

Я пришел к вам, друзья,
(*Прыжки на месте.*)

Чтобы веселиться! (*Хлопки в ладоши.*)

(Э. Богуславская)

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.

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
(*Движения.*)

ОРАНЖЕВЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.

Действие оранжевого цвета вызывает у человека некоторое возбуждение, но менее сильное, чем от красного, незначительно учащает пульс и дыхание, улучшает аппетит.

Оранжевый — это теплый, активизирующий 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, доверию и чувству единения.

Ребята, обычно лисицу называют: хитрая, умная, рыжая. Что это значит - рыжая? (*Оранжевая.*) Очень часто

оранжевый цвет называют также и рыжим.

Белка (Загадка)

Зверька узнаем мы с тобой
По двум таким приметам:
Он в шубке серенькой зимой,
А в рыжей шубке — летом. (*Белка.*)

(Дети говорят хором.)

Белка сушит сыроежки,
Лапкой с ветки рвет орешки.
Все запасы в кладовой
Пригодятся ей зимой.

(По окончании стихотворения все бегут врассыпную по залу и собирают отдельно грибы и орехи. В конце каждая команда подсчитывает собранные «запасы»: 1 команда — орехи, 2 команда — грибы.)

Оранжевая песенка

(Сл. А. Арканова, Г. Горина, муз. К. Певзнера) Вот
уже подряд два дня, (*Сидя за столом, разминаем кисти рук.*)
Я сижу рисую. (*Встряхиваем
руками.*)

Красок много у меня -
Выбирай любую. (*Хлопки в ладоши.*)
Я раскрашу целый свет (*Руки в
стороны.*)

В самый свой любимый цвет:
(*Повороты туловища влево-вправо.*)
Оранжевое небо, (*Встали,
руки вверх.*)

Оранжевое море, *(Присели,*
руки вниз.)
Оранжевая зелень, *(Встали,*
руки в стороны.)
Оранжевый верблюд.
(Руки на пояс.)
Оранжевые мамы *(Прыжки на*
левой ноге.)
Оранжевым ребятам *(Прыжки*
на правой ноге.)
Оранжевые песни *(Прыжки на*
двух ногах.)
Оранжево поют! *(Хлопки в*
ладоши.)
Вдруг явился к нам домой
(Руки вверх.)

Рыжая лисичка

(«Новогодняя хороводная», сл. Ю. Леднева, муз. А. Островского) 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.

Рыжие белочки

(Сл. Л. Некрасовой, муз. З. Левиной)
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 клёны стали рыжие,
(Руки подняли вверх. Покапали руками.)

И ни один не дразнится.
(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)

Раз всё равно все рыжие,
(Руки подняли вверх.)
Кому, какая разница? *(Покачали руками.)*

Шла лисица

Шла лисица вдоль тропинки
И несла грибы в корзинке.
Пять опять
И пять лисичек
Для лисят
И для лисичек.

(Педагог читает стихотворение и на каждую строчку сжимает кончик каждого пальца поочередно на обеих руках. Дети выполняют упражнение вместе с педагогом.)

ЖЕЛТЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.

Апельсин

Желтый, круглый, ты откуда?
(Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)
— 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.)*

Апельсин

Мы делили апельсин.
(Дети показывают апельсин — пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.)
Много нас, а он один.
(Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки.)
Эта долька — для ежа,
Эта долька — для стрижа,
Эта долька - для утят,
Эта долька - для котят,
Эта долька - для бобра.
(Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начинают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу.)
А для волка... кожура.

Он сердит на нас — беда!

Разбегайтесь кто куда. *(Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.)*

Ветер

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.

Дерево всё выше, выше. *(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)*

Ветерок

Подул ветерок, листья стали отрываться и падать с деревьев. *(Дети дуют на свои ладони длительно и плавно, ощущая прохладу воздуха. Педагог наблюдает за тем, чтобы дети дышали «животом», не поднимали на вдохе плечи и не раздували на выдохе щеки.)*

Девочка Маша

Посмотрите, машет
Желтою косынкой
(Махи прямыми руками 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, дружок. (Прыжки на месте.)

Желтые листья

Что такое листопад?

Представьте, что ваши кисти рук — это листья. Раздвиньте пальчики и посмотрите, листья какого дерева напоминают вам ваши руки. (Клена.) Сделайте свои листики твердыми, напряженными, тугими. (Педагог проверяет напряженность пальцев.) Хорошо. А теперь листочки повисли: расслабьте руки. Повторим упражнение еще раз.

Теперь покажем, как качаются листики на ветру. Выполняйте вместе со мной. (Руки согнуты в локтях, кисти рук слегка свисают и качаются из стороны в сторону.)

Теперь листики дрожат на ветру. (Быстрые движения пальцами рук.)

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».)

Колобок

Замесила бабушка ни булку, 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 бегает без ног? *(Хлопки в ладоши.)*
Это желтый КОЛОБОК!

Колобок

(Сл. и муз. Г. Струве)
Кто там катится вдали,
Без тропинок, без дорог?
*(Руки козырьком к глазам, повороты туловища
влево-вправо.)*

Ты зачем на край земли Разбежался, Колобок?
(Наклоны вперед, руки на поясе.)

Колобок, Колобок,
Ну, куда ты, дружок?
Ну, какой тебе прок
Убегать за порог? *(Хлопки в ладоши.)*
— Я от бабушки ушел,
Я от дедушки ушел,
Не попался на зубок,
Вот какой я Колобок!

(Приседания.)

На пригорок, на горбок,
Через поле и лесок
Полечу я Колобок
Жаль, что я не голубок! *(Прыжки на месте.)*
Снова мчался Колобок,
Улыбался Колобок.
С кем встречался Колобок.
Похвалялся Колобок. *(Бег на месте.)*
Он и волку и лисе
Все хвалился и хвалился...

(Присели.)

Ну, а дальше знают все До чего
он докатился! *(Резко встали, руки вверх.)*

Колобок

Водящий — Колобок, остальные дети — герои сказки. Водящий держит желтый воздушный шарик, сидит на корточках в центре, остальные исполняют под музыку соответствующие движения.

С окончанием музыки один из учеников обращается к Колобку, передавая интонации своего персонажа: «Колобок, Колобок, я тебя съем!», и пытается догнать его (бегают по внешнему кругу). Если он не догнал Колобка, говорит грустно: «Не догнал!» или радостно: «Ой, поймал!» Пойманный Колобок становится в круг и исполняет роль того, который его догнал.

Звучит другая музыкальная пьеса, и игра продолжается.

Листопад

(Сл. Е. Авдиенко, муз. Т. Попатенко)

Тучи в небе кружатся,

(Дети плавно покачиваются с ноги на ногу.)

Что ни шаг, то лужица.

(Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.)

День осенний хмурится,

(Руки на поясе — повороты влево вправо.)

Листопад на улице.

(Кружатся на месте.)

По дороге стелется *(Легко бегут по кругу.)*

Желтая метелица.

Листопад

Под ногами листопад,

(Ходьба)

Листья желтые лежат,

Листья желтые лежат,

(Наклоны)

А под листьями шуршат

Шурш, Шуршиха и Шуршонок —

Папа, мама и листенок.

(В. Гиляровский)

Передай апельсин

Дети разделены на две команды, встают в две шеренги напротив друг друга. Игроки в каждой команде должны передать друг другу апельсин (мячик). При этом можно пользоваться только подбородком или плечом. Руками

помогать нельзя. Если вещь падает на пол, все начинается сначала. Та команда, которая быстрее сможет передать вещь, от начала до конца пользуясь только подбородком или плечами, — выигрывает.

Тополь пожелтел

(«Скворушка прощается», сл. М. Ивенсен, муз. Т. Попатенко)

Осень-непогодушка,

(Подняли руки вверх.)

Тополь пожелтел.

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Вдруг на ветке скворушка Песенку
запел.

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

чуть качается, Дождик не кончается,

(Наклоны туловища вперед-назад.)

С нами старый скворушка До весны
прощается.

(Приседания.)

Цыплята

Пищат живые шарики,

Пшено клюют с руки.

Не знаю, где тут курочки,

А где тут петушки.

Кудахчет громко курица,

Взволнована она.

Наверно, детям маленьким

Нельзя давать пшена.

(Г. Бойко.)

(Дети распределяются на три группы. В каждой группе — наседка и ее цыплята. Выбранные считалкой три коршуна должны коснуться ладонями цыплят, после чего те выбывают из игры. Наседка защищает своих цыплят. Она не нападает на коршунов, но если при их нападении наседка, защищая своих цыплят, коснется руками коршунов, то они выходят из игры. Три группы цыплят двигаются цепочками, держась друг за друга и за наседку, которая возглавляет цепь. Цыплята поют.)

Дружно держимся за друга,

Здесь, в колонне друг-подруга!

Мы все смелые ребята

Развеселые цыплята!

Нам не страшен хищный коршун

С нами наша мать!
Мы идем с ней погулять,
Чудеса повидать!

(При этом наседки делают различные повороты, ведя за собой цыплят. Если в этот момент цепь разрывается, на отстающих игроков нападают коршуны. Цыплята стараются опять выстроиться в цепь.)

ЗЕЛЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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

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

В лечебном плане зеленый нормализует деятельность сердечнососудистой системы, снимает сильное сердцебиение, стабилизирует артериальное давление и функции нервной системы. Эффективно действие зеленого при головных болях, утомлении глаз и нарушениях зрения. При отсутствии зеленого цвета возможно развитие повышенной возбудимости, нервозности, раздражительности. Также зеленый обладает усыпляющим действием, способностью успокаивать расшумевшихся.

Воздействие зеленого 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

*(«Здравствуй, лето!», сл. Г. Коновал, муз. Я. Френкеля) 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.)*

Лягушки — Зеленые ушки

На старой кадучке
Плясали лягушки,
Зеленые ушки,
Глаза на макушке.
Я к ним подошел —
Они в воду Бултых!
И нечего больше
Сказать мне про них.
(В. Степанов)

(На полу игровой площадки раскладываются небольшие обручи (можно использовать кольца серсо) по количеству участников игры. Каждый играющий — рядом с обручем.

Выходит ведущий и произносит текст стихотворения. В это время дети-лягушки прыжками двигаются вокруг своего обруча. Со словом «Бултых!», они прыгают внутрь обруча. Этот текст могут произносить дети, не участвующие в игре.

По окончании стихотворения ведущий, проходя мимо играющих, говорит: «Эй, зеленые лягушки, вылезайте из кадушки». С этими словами играющие выходят из круга, начинают снова прыгать вокруг него. По сигналу ведущего «Бултых!» они должны успеть снова занять свои места. Ведущий тоже старается найти себе обруч. Оставшийся без места считается проигравшим.)

ГОЛУБЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Голубой — это цвет эмоциональности, цвет общения. Голубые тона производят впечатление легкости, воздушности, 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 болеутоляющим свойством, 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 также уменьшает эмоциональную боль, противодействует жестокости и грубости.

Теплая голубая спальня, например, очень хорошо будет успокаивать гиперактивного ребенка. Злоупотребление голубым цветом, особенно если это касается малоактивного, заторможенного ребенка, может привести его к некоторому утомлению.

Голубая речка

*(«Пришла весна», сл. Л. Некрасовой, муз. З. Левиной) Если речка
голубая Пробудилась 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 везде растаял, И трава в
лесу видна,*

(Приседания.)

*И поет пичужек стая — Значит, к нам
пришла весна. (Хлопки в ладоши.)*

Если солнце разругают 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.)

Голубой вагон

*(Сл. Э. Успенского, муз. В. Шаинского) (Дети стоят в колонне
друг за другом. Руки согнуты в локтях, сжаты в кулаки.)*
Голубой вагон бежит-качается,
Скорый поезд набирает ход. *(Ходьба медленным шагом,
постепенно ускоряя шаг, переходят в бег.)*
Ах, зачем же этот день кончается,
Пусть бы он тянулся целый год. *(Дети на выдохе шумят
как паровоз: «чух-чух-чух».)*
Медленно минуты убегают вдаль,
Встречи с ними ты уже не жди.
И хотя нам прошлого немного жаль,
Лучшее, конечно, впереди.

Голубой жук

(Педагог читает стихотворение и выполняет движение руками. Дети повторяют движения.)

- Ты откуда, милый жук,
- Голубые ножки?

(Повороты правой ладонью.)

Видишь, я тебя держу
На своей ладошке! *(Ладонь вверх.)*

- Я по свету кочевал,
- Плелся по дорожке,
- А потом заночевал
- На кусте картошки.

(«Жук» шевелит усами.)

- Ты, блестящий, голубой,
- Ты — такой красивый!
- Зря качает головой
- Селезень ленивый.

(«Жук» садится на открытую ладонь.)

Я не дам тебя склевать
Утке-кривоножке.

(Правая рука поглаживает левую — «жука».)

Будем вместе ночевать На кусте картошки. *(Обе ладони соединяются.)*

- И увидят все вокруг,
- Что живет на свете *(«Жук шевелит*

усами.)

- Голубой красивый жук,
- Голубой счастливый жук *(Повороты*

правой ладонью.)

И счастливый Петя.

Диалог

(Сл. В. Жуковича, муз. В. Курьяна)

- Видишь ленту мою голубую?
- Я сама заплела, не секрет.

(Руки вперед с раскрытыми ладонями.)

- У меня — и коса, и веснушки,
- У тебя почему-то их нет.

(Руки на пояс.)

- А косички не носят мужчины,
- Ну, зачем мне косичка нужна?

(Хлопок в ладоши у левого плеча, у правого.)

И зачем мне веснушки чужие?

Их тебе подарила весна.

(Развести руки в стороны.)

— Ну, пойду я к подруге Иринке.

— Не ходи, не ходи ты за мной.

(Ходьба на месте.)

У меня две красивые куклы,

У тебя ни одной, ни одной.

(Наклоны влево-вправо, руки на поясе.)

— Куклы мне не нужны,

— я — мужчина.

— У меня, если хочешь ты знать,

(Повороты влево-вправо.)

Есть одна грузовая машина —

Твоих кукол могу покатать.

(Ходьба на месте.)

Загудел паровоз

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу

Далеко их укачу.

(Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по комнате и вернуться на свои места. Педагог показывает игрушечные поезда, принесенные детьми из дома.)

СИНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.

Как цвет душевного покоя, он связан с самоанализом и самоуглублением.

Синий снижает мышечное напряжение, значительно уменьшает чувство боли. Дыхание становится еще более замедленным и глубоким, чем при голубом.

В цветотерапии синий используется для лечения нервных больных, сверхвозбудимых и 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 цвет очищает душу, вдохновляет на творчество, служит проводником в таинственный мир интуиции. Синий также представляет собой силу разума, ясность мысли.

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

Следует, однако, помнить, что злоупотребление синим цветом может вызвать у детей от природы робких, неуверенных в себе состояние тревоги и подавленности.

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.)*

(Е. Трутнева)

Синяя вода

(Сл. Ю. Энтина, муз. В. Шаинского)

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.)*

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.)*

КОРИЧНЕВЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Коричневый символизирует надежность и прочность. Он успокаивающий и сдержанный.

Человек, предпочитающий коричневый цвет, продвигается вперед медленно, но верно. Он склонен все тщательно продумать, рассчитать и лишь затем приступить к конкретным действиям. Личная жизнь любителей коричневого может быть достаточно трудной, потому что они склонны воспринимать жизнь как борьбу.

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

Негативные свойства коричневого: разочарование, недовольство, депрессия, навязчивые идеи разрушения.

Коричневый цвет — это цвет самой земли.

В природе встречаются коричневые камни, коричневая глина, коричневый песок. У многих деревьев стволы и ветки коричневого цвета. Многие из знакомых вам животных коричневого цвета.

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

Грибы

Отгадайте загадку.

Я стою на ножке толстой, Я стою на ножке гладкой,
Под коричневую шапку С бархатной
подкладкой. *(Гриб.)*

Правильно, это гриб. Назовите мне только те грибы, у которых коричневые шляпки. *(Маслята, подберезовики, белые, моховики, горькушки.)*

А сейчас мы еще раз прочитаем это стихотворение и изобразим его руками. Одна рука будет ножкой гриба, а другая шляпкой.

Грибники

Сейчас один из вас будет «грибником», а остальные «грибами». Это лес. *(Педагог показывает на ковер.)* Каждый «гриб» найдет себе место в лесу, а «грибник» внимательно посмотрит и запомнит, кто где сидит. После этого «грибник» и «грибы» будут танцевать. Когда музыка остановится, «грибник» отвернется, а каждый «гриб» займет свое место.

По сигналу педагога «грибник» повернется и проверит, всели сели на прежнее место, или что-то изменилось. Грибов должно быть не более шести — семи. Педагог намеренно меняет детей местами после остановки мелодии.

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.

И грающие выходят из домов, изображают сбор ягод, продвигаются к берлоге и проговаривают:

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.

БЕЛЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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 преобразования. 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 дает ощущение чистоты и святости, но следует помнить, что всеподавляющее господство белого может создать состояние чрезмерной стерильности и неприступности.

Белая зима

(«Зимы я вовсе не боюсь», сл. Н. Бакай, муз. И. Кадомцева)

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 рукой 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.)*

Белая краска зимы

Ветви белой краской разукрашу, *(Руки
в замок, вращательные движения руками.)*

Брошу серебро на крышу вашу.
(Встряхивание руками перед собой.)

Теплые весной придут ветра
(Махи руками влево-вправо.)

И меня прогонят со двора.
(Кружение на месте.)

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 пояс, поворот вокруг себя.)

Побелел морковный нос.
(Дети показывают нос.)

В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда,
(Прыжки на месте.)

Вьюга злится, Снег
кружится,
(Дети кружатся.)

Заметает все кругом

Белоснежным серебром.
(Имитируют движения руками.)

Белые елочки

(«Новогодний хоровод», сл. Н. Соловьевой, муз. Г. Струве)

Белые — белые (Руки подняли
вверх, потянулись.)

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

Елочки — елочки
(Руки подняли вверх,
потянулись.)

Во дворе — во дворе.
(Наклоны туловища влево-вправо, руки на поясе.)

Кружится — кружится

И поет — и поет (Кружимся на месте.)

Праздничный — праздничный

Хоровод — хоровод. (Хлопки в ладоши.)

Скользкие — скользкие

В декабре — в декабре (*Поднимание коленей до
уровня груди.*)

Горочки — горочки
Во дворе — во дворе.

(*Приседания.*)

Звонкие — звонкие
В декабре — в декабре (*Хлопки в*

ладоши.)

Песенки - песенки
Во дворе - во дворе. (*Прыжки*

на месте.)

Кружится — кружится
И поет — и поет (*Кружимся на*

месте.)

Праздничный — праздничный Хоровод —
хоровод. (*Хлопки в ладоши.*)

Белый дом

Был белый дом, чудесный дом, (*Стоя, обхватить
руками плечи.*)

Но что-то застучало в нем, (*Постучать кулачками
рука об руку.*)

И он разбился, а оттуда (*Подпрыгнуть на месте.*)
Живое выбежало чудо —

(*Присесть.*)

Такое теплое, живое, (*Резко встать, руки вверх,
посмотреть на руки.*)

Пушистое и золотое. (*Цыпленок.*)

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.*)

Белый снег

(Сл. В. Орлова, муз. В. Богданова)

Белый снег, белый снег

Перекрашивает всех! *(Хлопки в ладоши.)*

Вот идет один прохожий,

А за ним - второй прохожий, *(Ходьба на месте.)*

А за ним — другой прохожий,

Каждый поднял воротник. *(Прыжки на месте.)*

До чего ж второй прохожий

На последнего похожий *(Руки на поясе, движения головой к левому-правому плечу.)*

И на первого похожий

Словно каждый - снеговик. *(Хлопки в ладоши.)*

Вот из дома вышел пудель,

А за ним — такой же пудель, *(Ходьба на месте.)*

А за ним — такой же пудель,

Шерсть колечками у всех. *(Прыжки на месте.)*

Первый пудель был как пудель,

А второй совсем как уголь,

Третий тоже был как уголь,

А теперь они как снег. *(Руки на поясе, повороты туловища влево-вправо.)*

Белый снег, белый снег

Перекрашивает всех!

(Хлопки в ладоши.)

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.)*

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.

ЧЕРНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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 — созидание, 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 очень 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.

Черное звездное небо

(«Звездное небо», сл. М. Яцкова, муз. И. Цветкова) Звери и рыбы, Вольные птицы, (Круговые движения руками вперед-назад.)

Все, чем богата планета Земля. *(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)* Все, что живет
Или только родится,
(Присели.)

Это все наша большая семья.
(Подпрыгнули вверх, руки в стороны.)

Ведь над нами оно одно, Это
небо огромное, *(Руки вверх, прыжки на месте.)*

Это небо бездонное,
Звездное небо! *(Хлопки в ладоши.)*

Черный гром

(«Громкая песенка», муз. Г. Струве) *(Педагог держит в руках палочку с черными лентами. Эта волшебная палочка помогает руководить движениями детей.)*

Грохочет гром, грохочет гром,
Гремят раскаты за холмом. *(Постукивание кулачками один о другой.)*

И черноту над головой
Пронзает молния стрелой.
Грохочет гром, грохочет гром, *(Топание ногами на месте.)*

И дождь стучится громко в дом,
Пробить он крышу норовит,
В окно стучит и в дверь стучит. *(Хлопки в ладоши.)*

Грохочет гром, грохочет гром,
Укрылись куры под крыльцом. *(Прыжки на месте.)*

Укрылись куры под крыльцом,

Чтоб не ударить в грязь лицом. *(Присели, спрятали головы (прижали к коленям).)*

Черный кот

Черной ночью черный кот *(Дети ритмично шагают под первые три строчки.)*

Прыгнул в черный дымоход. *(На последнем слове строки - хлопок.)*

В дымоходе — чернота.

(Разводят руки в стороны и изображают удивление.) Отыщи-ка там кога.

(Е. Измайлов)

Черный платок

На черный платок *(Руки подняли вверх, в стороны, вниз.)*

Просыпано просо. *(Встряхнули руками.)*

Пришел петушок, *(Прыжки на месте.)*

А склевать-то не просто. *(Звезды.)*

(Присели.)

СЕРЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Серый цвет получается при смешении 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, болезнями, склонностью к критике.

Дождик

(Все хором по кругу считают.)

Дождик, лей веселей! Теплых капель не жалей! Для лесов, для полей И для маленьких детей! *(На ком заканчивается считалка — тот «Дождик».)*

Водящий: Дождику вы рады?

Дети (хором.): Не хотим! Не надо! *(«Дождик» надевает плащ и шапочку и догоняет детей, кто не успевает спрятаться от дождя.)*

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.

Осенний дождик

Осенний дождик намочил асфальт,
Оставив за собою только лужи.

По ним так здорово и весело шагать,
Ведь нет дождя и даже зонт не нужен.
А веселее в папиных ботинках
Бежать по лужам, брызги рассыпая.
Попробуйте, кто к финишу придет
Быстрее всех, лишь в лужи наступая... *(Кто быстрее
добежит до конца нарисованной дорожки? По пути к
финишу по дорожке разложены серые осенние «лужицы»,
вырезанные*

*из бумаги. Играющие надевают ботинки большого размера и прыгают по
«лужицам». Добежав до финиша, разуваяются, берут ботинки в руки и босиком
бегут обратно к своей команде.)*

Прыгающие воробьишки

Озорной мальчишка в сером армячишке
По двору шныряет крошки собирает. *(Воробей.)* На полу
(Земле) чертится круг диаметром 4—6 м. Выбирается водящий — «кошка».
Кошка стоит или приседает в середине круга. Остальные играющие — «воробьи»
— становятся вне круга.

По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и
выпрыгивать из него. Кошка старается поймать кого-либо из воробьев, не
успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в кругу у кошки. Когда она
поймает 3—4 воробья, выбирается новая кошка из непоиманных. Игра
начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

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.)*

Серенькие перышки

Воробьи — воробушки, *(Похлопывание руками по бокам.)*
Серенькие перышки! *(Махи руками вверх — вниз.)*
Клюйте, клюйте крошки *(Стучим кулачками перед собой один о другой.)*
У меня с ладошки! *(Дуем на раскрытые ладони.)*

Нет, с ладошки не клюют (*Развели руки в стороны, пожали плечами.*)

И погладить не дают. (*Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.*)
Как бы нам поладить,
Чтоб дались погладить? (*Хлопки в ладоши.*)

Филин серый

Филин серый, филин старый,
(*Хлопки в ладоши.*)
А глаза горят, как фары. (*Кисти рук, как «фары» приставили к глазам.*)
Филин — прыг, филин - скок,
(*Прыжки на месте.*)
Филиненку дал флажок. Филиненок
рад, рад - (*Хлопки в ладоши.*)
Два фонарика горят.
(Г. Сагир)

СЕРЕБРЯНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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

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

Отрицательные свойства этого цвета могут быть связаны с самообманом и иллюзиями относительно происходящих событий.

Серебристые корабли

(Сл. О. Высотской, муз. А. Александрова)

Ручейки потекли
Светлые, блестящие.
Вдаль плывут корабли,
Точно настоящие.
Корабли невелики —
Паруса бумажные,
Но ведут их моряки,
Моряки отважные.
Промочил капитан
Шарф и рукавицы,
Взял корабль он в карман

И пошел сушиться.
Корабли невелики —
Паруса бумажные,
Но ведут их моряки
Моряки отважные.

(Дети бегают или двигаются шагом врассыпную по залу. За ниточку они ведут бумажные кораблики (основа у корабликов должна быть плоской, а для устойчивости в него можно положить небольшой мешочек с песком). На заключительные слова «Вдаль плывут корабли...» дети бегут к центральной стене и пускают кораблики в ручеёк (ставят на широкую ленту). Затем машут рукой, прощаясь с корабликом, и убегают на свои места.)

ЗОЛОТЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Золото символизирует чистоту. Все существующее на земле золото представляет собой кристаллизованный солнечный свет. Этот цвет излучает приветливость и жизненную силу. В своем негативном аспекте золотой отличается недоверчивостью.

Отрицательными чертами золотого могут быть боязнь успеха, страх перед поражением, нежелание в чем-либо участвовать.

Золотая песенка

Как хорошо в гостях у осени
Среди березок золотых... *(Кружимся на месте.)*
Подольше б золота не сбросили,
Стоял бы лес багрян и тих. *(Остановились, машем плавно
руками вверх-вниз, влево-вправо.)*
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.)

(Н. Найденова)

Золотая рыбка

Назначается водящий — «рыбак». «Рыбак» начинает ловить «рыб». Первая пойманная «рыбка» присоединяется к «рыбаку», взяв его за руку. Образуется «невод», и они продолжают ловить «рыб» уже вдвоем. Если «рыбакам» удастся догнать «рыбку» и схватить ее свободными руками так, чтобы она оказалась в неводе, «рыбка» считается пойманной. Каждый пойманный игрок присоединяется к «неводу». Последний пойманный игрок — «золотая рыбка».

Золотое солнышко

—

— Как светит солнышко летом?

(Дети широко растопырявают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони.)

— Как светит солнышко осенью?

(Мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты.)

— Как светит солнышко зимой?

(Пальцы собираются в щепотку.)

Сказка о рыбаке и рыбке

Сейчас мы побываем еще в одной сказке Пушкина — в «Сказке о рыбаке и рыбке». И порыбачим вместе со стариком в синем море. Раз он в море закинул невод, Пришел невод с одною тинной.

Давайте забрасывать невод. Закинуть надо далеко, а невод тяжелый. Ноги слегка согнуты в коленях, одну поставьте чуть впереди. Поднимаем тяжелый невод, напрягая руки. А теперь бросаем его и сразу расслабляемся, опустив плечи и руки. Отдыхаем.

Он в другой раз закинул невод,—

Пришел невод с травой морскойю.

(Дети «забрасывают невод» во второй раз.)

В третий раз закинул он невод,—

Пришел невод с одною рыбкой,

С не простою рыбкой — золотою.

Дети «забрасывают невод» в третий

раз.

(Педагог демонстрирует «золотую рыбку» из бумаги.) Как взмолился

золотая рыбка! Голосом молвит человечим: «Отпусти ты, старче, меня в море, Дорогой за себя дам откуп: Откуплюсь чем только пожелаешь.» Удивился старик, испугался: Он рыбачил тридцать лет и три года И не слыхивал, чтоб рыба говорила.

(Дети разбиваются на пары. Один в паре — «старик», другой — «рыбка». «Рыбка», обращаясь к «старик», с мольбой в голосе произносит.) «Отпусти ты, старче, меня в море».

(« Старик» изображает глубокое удивление (широко открывают глаза, поднимают брови, приоткрывает рот, а руки разводят в стороны). Затем пары меняются ролями. Пары работают по очереди. Пока сценку разыгрывает одна пара, другие наблюдают.)

Отпустил он рыбку золотую
И сказал ей ласковое слово: «Бог
с тобою, золотая рыбка!
Твоего мне откупа не надо;
Ступай себе в синее море,
Гуляй там себе на просторе.»
Уплыла рыбка в синее море,
Лишь хвостом по воде
плеснула...

Покажем, как работает хвостик. Локти прижмем к туловищу, трудиться будет только кисть руки. Бьем «хвостиком» по воде. Поочередно: одна рука, другая... Быстрее, быстрее... теперь можно отдохнуть. Свесили кисти рук, расслабили.

Таинственная золотая дверь

Был в Золотой стране один загадочный золотой замок. И была в этом замке таинственная золотая дверь. Никто не знал, что находится за этой дверью, потому что ключ от нее давно был утерян. Но однажды появился в Золотой стране таинственный незнакомец, а в руках у него был золотой ключ как раз от этой двери. Открыл незнакомец золотую дверь и увидел...

Как вы думаете, что увидел незнакомец за дверью?

(Дети передают друг другу золотой ключ и поочередно рассказывают, что мог увидеть незнакомец за дверью.)

ПЕСТРЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Лето

(«Песенка с продолжением», сл. И. Земской, муз. В. Богданова)

— Лето... Лето... Лето. *(Хлопки в ладоши.)*

Какого оно цвета?

Ну-ка, скажи, ну-ка, опиши!

— Нежно-зеленого, как в траве кузнечик.

(Прыжки на месте.)

Желтого, желтого, как песок у речек.

Голубое, синее, самое красивое.

Вот какое лето!
— Лето... Лето... Лето... *(Хлопки в ладоши.)*
Еще какого цвета?
Ну-ка, скажи, ну-ка, опиши!
— Яркого, жаркого, как лихая пляска!

(Приседания.)

Звездного, звездного, как ночная сказка!
Светлое, зарничное, сладко-земляничное.
Вот какое лето!
— Лето... Лето...

Лето... *(Хлопки в ладоши.)*

Еще какого цвета? Ну-ка,
скажи, ну-ка, опиши!
— Красного, красного, как на мачты флаги!

(Махи руками над головой.)

Гордого, ясного, как слова присяги!

Дружное и братское, наше октябрятское. Вот
какое лето! *(Хлопки в ладоши.)*

Мою руки

Мыло бывает *(Дети намывают руки.)*
Разным-преразным: *(Соединяют*
подушечки указательных пальцев.)
Синим,
(Соединяют подушечки средних пальцев.)
Зеленым,
(Соединяют подушечки безымянных пальцев.)
Оранжевым,
(Соединяют подушечки мизинцев.)
Красным...
(Отображают эмоцию удивления: поднимают вверх брови, округляют
глаза.)
Но не пойму, *(Приподнимают плечи, разводят*
в стороны руки.)
Отчего же всегда *(После окончания*
упражнения расслабляют мышцы тела.)
Черной-пречерной *(Свободно свесив руки, слегка согнув*
колени и наклонив голову вперед.) Бывает вода?

Мы сегодня рисовали

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут

Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем.
(Кисти рук погладили,
встряхнули, размяли.)

Радуга

(Дети вместе с педагогом произносят.)

Радуга-дуга-дуга,
Унеси меня в луга,
На травушку шелковую,
На речку бирюзовую,
На желтенький песок!

(Одновременно дети закрывают глаза, представляют летний пейзаж и выполняют покачивание туловищем из стороны в сторону, руки над головой. Затем глаза открывают и закрывают. Педагог называет цвет, играющие стремятся с закрытыми глазами «увидеть» заданный цвет.)

Разноцветные конфеты

(Педагог шуршит конфетными фантиками.)

— Дети, закройте глаза и послушайте.

— А теперь подставьте ладони под разноцветный конфетный дождь.

(Каждый ребенок получает по одной-две конфеты в разноцветных фантиках.)

— Ощупываем (с закрытыми глазами) свою конфету. Потом расскажите, какая она — форма, состояние (твердая-мягкая), цвет.

А теперь откройте глаза и расскажите, какая конфета упала в ваши руки.

Разноцветный дождик!

Дождик, лей веселей!
Теплых капель не жалей!
Для лесов, для полей,
И для маленьких детей,
И для мам, и для пап Кап-кап!
Кап-кап! Будет, будет лето
В радугу одето.

Жаркое солнце яркого цвета,
Яркого, красивого,
Желтого и синего,
Зеленого, красного
И любого, разного

(П. Синявский)

(Дети свободно размещаются на площадке. У каждого на руке ленточка одного из четырех цветов. На строки 1-6 все играющие встряхивают кистями рук в соответствии с размером стихотворения. На строки 7-11 двигаются поскоком врассыпную, продолжая встряхивать кистями рук. В это время ведущий раскладывает в разных местах площадки четыре обруча разного цвета. По сигналу ведущего играющие собираются у обруча своего цвета.)

Сказка 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.)

(Е. Руженцев)

Четыре угла

Педагог раскладывает по углам комнаты четыре разноцветных мяча (красного, синего, зеленого, желтого цветов). Дети по сигналу бегут к тому мячу, цвет которого им больше нравится. Можно разложить кубики разного цвета, игрушки, машинки и т. д. Раз-два-три! —

К самому красивому мячу, беги!

Цветные палочки

Для игры понадобятся палочки - фломастеры с разнообразной гаммой цветов без стержней.

Играющие стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 метров. Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По команде водящего дети

собирают палочки синего (зеленого, красного и др. цвета) и снова выстраиваются в шеренгу.

Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета.

