

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,
(качаем верху 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)

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)

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)*

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.

Муниципальное дошкольное автономное
учреждение «Детский сад № 53 Огонёк»
комбинированного вида г. Орска.

Буклет

**«Организация физминуток в
режимных моментах».**

Подготовила:
воспитатель I кв.кат.
МДОАУ "Детский
сад № 53" г.Орска
Белых Л.В.