

ОСЕННИЕ ФИЗМИНУТКИ

**ФИЗКУЛЬТ - ПРИВЕТ
МИНУТКАМ И ПАУЗАМ!**

для детей дошкольного возраста



Физминутка "Осень"



По утрам морозы.
(Дети медленно встают на носочки
и поднимают
руки вверх,)

В рощах желтый листопад.
(Плавные движения над головой влево-вправо)

Листья около березы
(Медленно приседают,)

Золотым ковром лежат.
(Делают плавные движения
руками перед собой влево-вправо)

В лужах лед прозрачно-синий.
(Встают, плавно разводят руки в стороны)

На листочках белый иней.
(Поднимаются на носочки, руки вверх)



Физминутка "Птички"

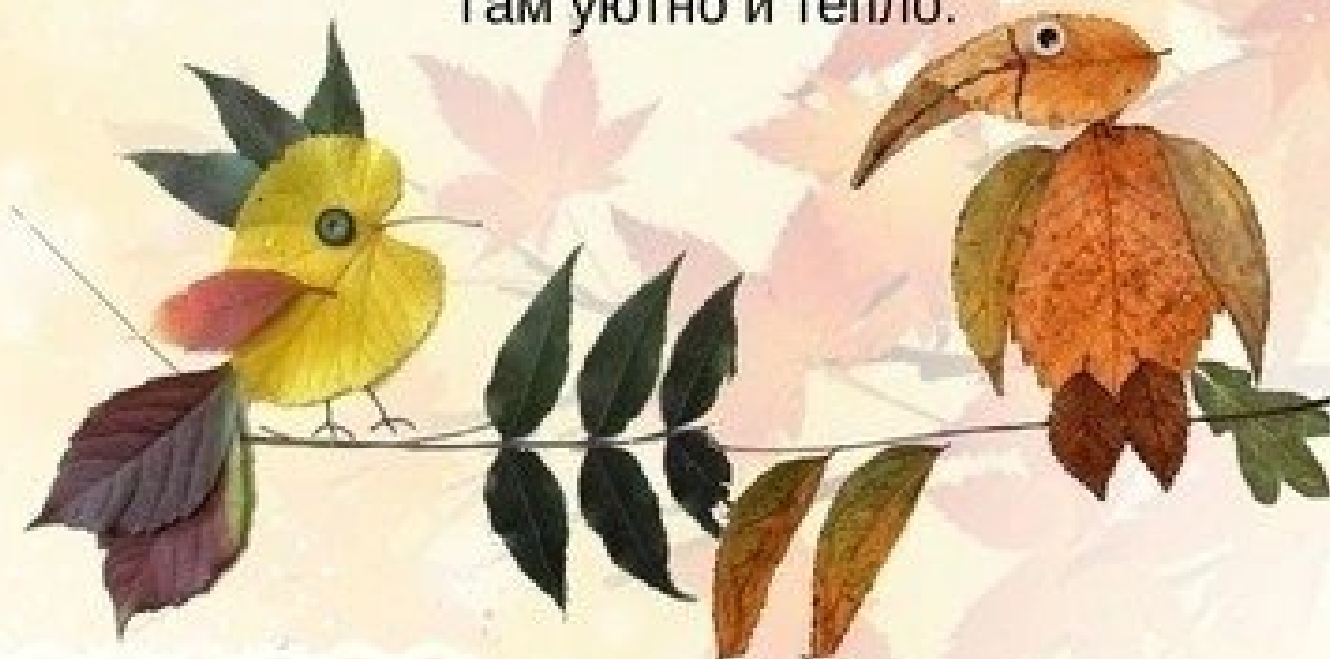
Маленькие птички,
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают.

(Машем руками, как крылышками)

Буйный ветер налетел,
(Руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)

Птичек унести хотел.
Птички спрятались в дупло
(Приседаем на корточки, закрываем голову руками)

Там уютно и тепло.



Физминутка "Зарядка бельчат"

В лесной глуши на елке
Жили-были два бельчонка.

Жили дружно, не тужили
И с зарядкою дружили.

Встали рано поутру, *(Потянуться)*
Изображали кенгуру: *(Прыжки на двух ногах)*

За уши лапами хватались
(Руки поднести к ушам)
И вправо- влево наклонялись.
(Наклоны в стороны).

Дружно хлопали в ладошки *(Хлопки в ладоши)*
И тянулись, словно кошки

(Круговые движения руками, потянуться)

Ножками топали, *(Ходьба на месте с притопом)*

Глазками хлопали, *(Поморгать глазами)*

Головками крутили *(Повороты головы в стороны)*

Друг за другом вслед ходили. *(Ходьба на месте.)*



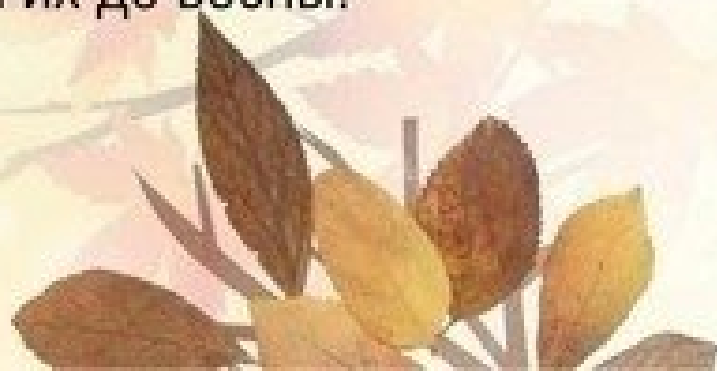
Пальчиковая разминка "Осень к нам пришла"

Осень, осень к нам пришла,
Дождь и ветер принесла.
*(Стучим пальцем левой руки
по ладони правой)*

Кап-кап-кап, кап-кап-кап,
Дождь и ветер принесла.
Пожелтел зелёный сад,
Листья кружатся, летят.
(Трём ладонью о ладонь)

Шу-шу-шу, шу-шу-шу,
Листья кружатся, летят.
Песни птичек не слышны,
Подождем их до весны.
*(Кисти рук накрест, движения
кистями рук вверх-вниз)*

Чик-чирик, чик-чирик,
Подождем их до весны.



Физминутка

"Дети утром рано встали"

Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли. (Ходьба на месте.)

Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли. (Приседания.)

На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята,
Наклоняйся, раз-два-три,
И в лукошко набери! (Наклоны.)

Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)

Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться.

(Потягивания —руки вверх.)

Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили.

(Ходьба на месте.)

Утомил всех долгий путь –
Дети сели отдохнуть.





Физминутка "Осенние дорожки"

Мы дорожки подметаем
(имитация движений)

Листья в кучи собираем
(наклониться, имитировать движение)

Чтоб гуляя, малыши
Веселились от души!
(подскоки на месте)

Ох, устали
(«обтереть пот со лба»)

Отдохнем (присесть)

И домой скорей пойдём (шаги на месте)



Физминутка "Осенние тучи"

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.