

Муниципальное дошкольное учреждение  
Иркутского муниципального образования  
«Усть – Кудинский детский сад»

# Осенние физминутки

Подготовила: Полякова Валентина Николаевна,  
Воспитатель

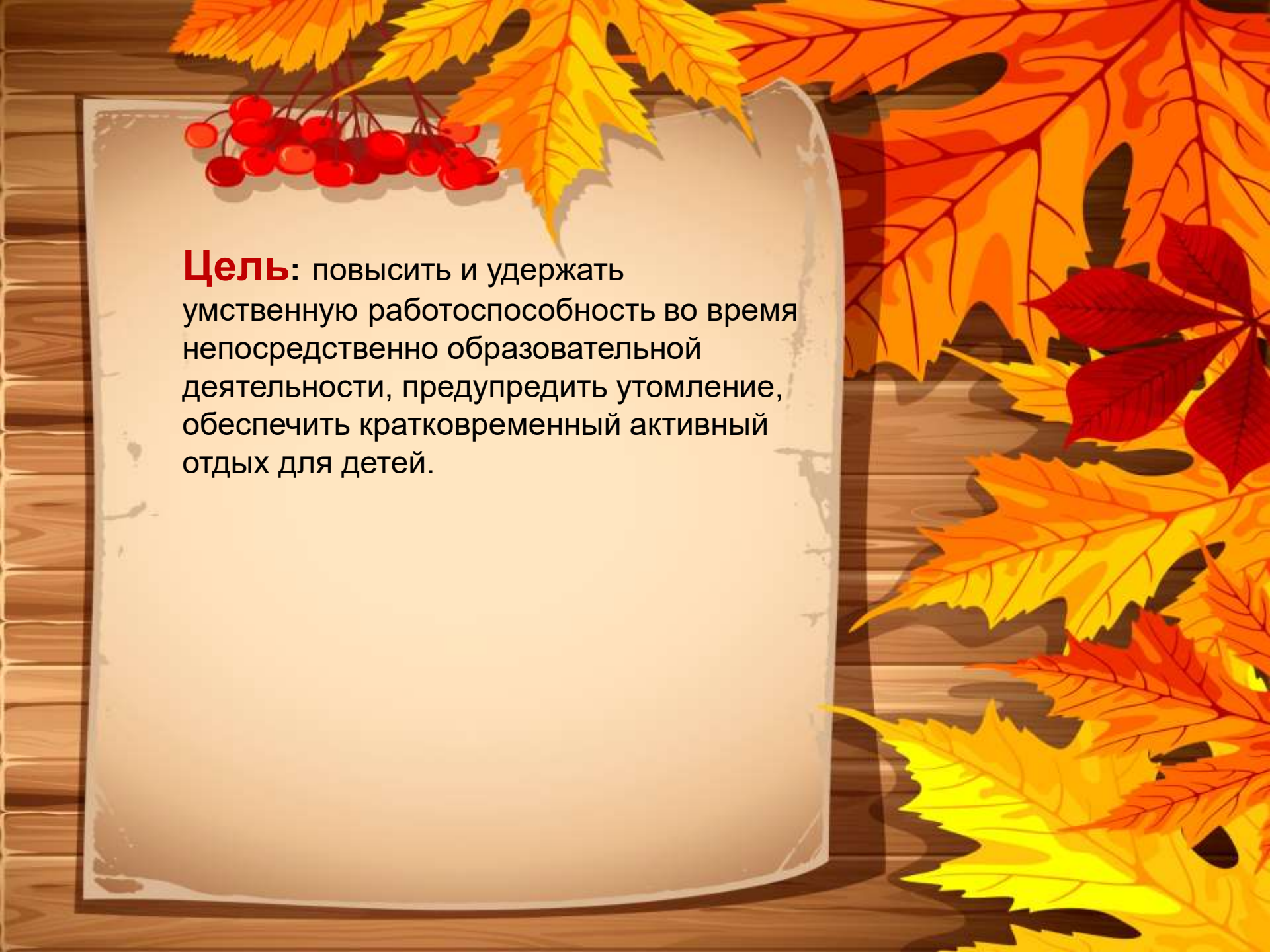
2021г.





## Актуальность

Для того, чтобы ребенок успешно занимался, необходимы такие качества, как внимательность, терпеливость, усидчивость, умение слышать и слушать. В силу своих индивидуальных и возрастных особенностей, у каждого из детей в конце занятия повышается психическая напряженность. Это отражается не только на физическом здоровье, но и на детском поведении. Чтобы снять отрицательное воздействие на организм дошкольника гипертоничности, заторможенности, страха, повысить волевою активность, увеличить физическую активность необходимо регулярно в образовательный процесс включать физкультминутки.

The background features a wooden plank wall on the left and a dense arrangement of autumn leaves in shades of yellow, orange, and red on the right. A cluster of red berries is positioned at the top left, partially overlapping the white paper.

**Цель:** повысить и удержать умственную работоспособность во время непосредственно образовательной деятельности, предупредить утомление, обеспечить кратковременный активный отдых для детей.

## 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 "Мы – листики осенние"

Мы, листики осенние,  
На веточках сидели.  
Ветер дунул, полетели.  
Мы летели, мы летели.  
И на землю тихо сели.  
Ветер снова набежал.  
И листочки все поднял.  
Повертел их, покружил.  
И на землю опустил.

Дети имитируют действия «листочков» в соответствии с текстом стихотворения: садятся на корточки, летают по комнате, вновь тихо садятся, поднимаются, кружатся и снова садятся.

## Физминутка "Прогулка"

Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенёчки.  
Кто высоко так шагал —  
Не споткнулся, не упал.  
*(Ходьба высоко поднимая колени)*

Зарядкой белочке не лень  
Заниматься целый день.  
С одной ветки, прыгнув в лево,  
На сучке она присела.  
Вправо прыгнула потом,  
Покружилась над дуплом.  
Влево-вправо целый день  
Прыгать белочке не лень.



## 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.)*





## 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)*





**Спасибо за внимание!**