

ОСЕННИЕ ФИЗМИНУТКИ

**ФИЗКУЛЬТ - ПРИВЕТ
МИНУТКАМ И ПАУЗАМ!**

для детей дошкольного возраста



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 "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 "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 "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 "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 "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.

