

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.)*

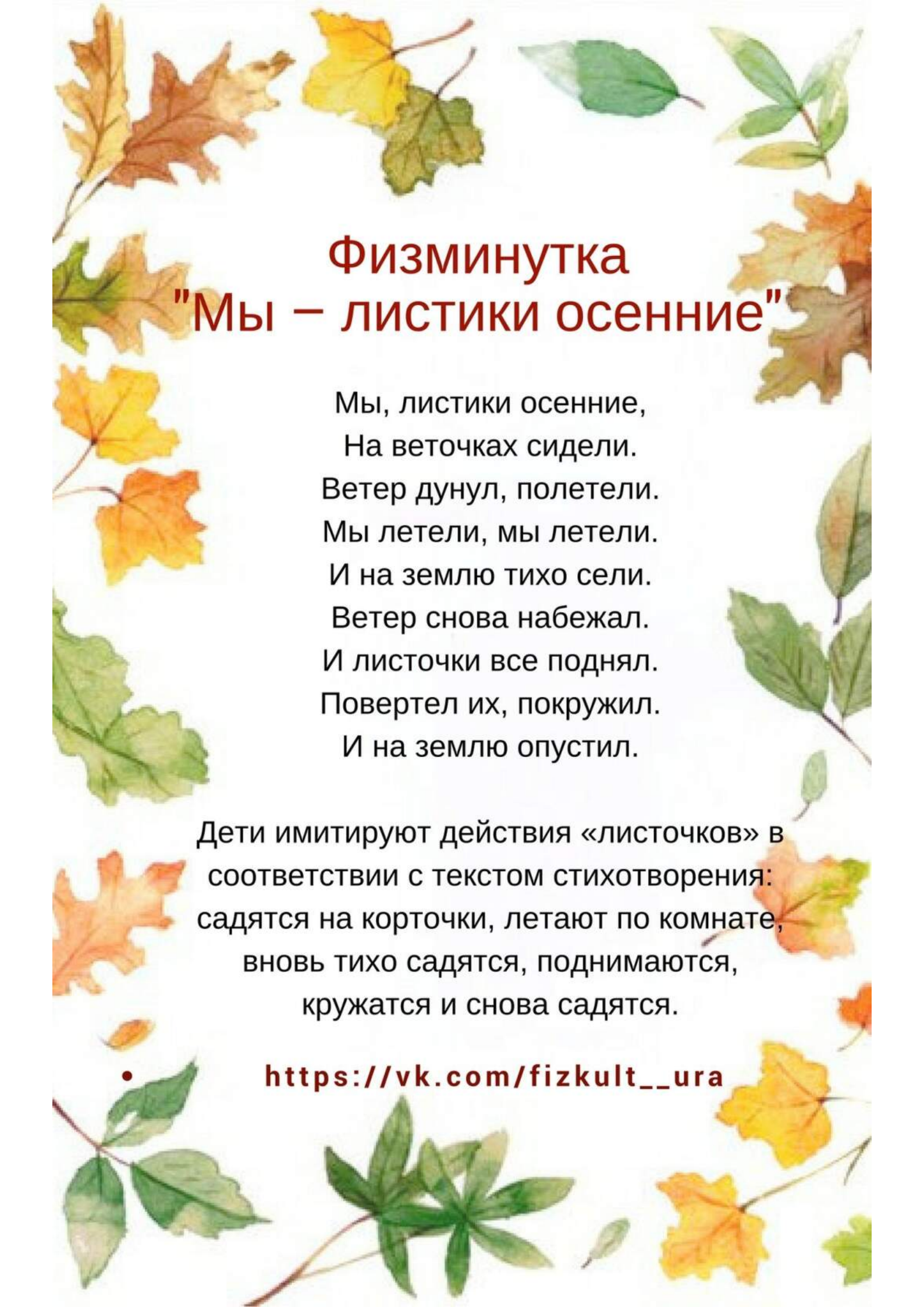
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех? *(Прыжки.)*

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.

• https://vk.com/fizkult__ura



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 пойдем (шаги на месте)

•

https://vk.com/fizkult__ura

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 "Ветер веет над полями"

Ветер веет над полями,
И качается трава.

(Дети плавно качают руками над головой.)

Облако плывет над нами,
Словно белая гора.

(Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот.

(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Мы взбираемся на холм,
(Ходьба на месте.)

Там немного отдохнём.

• https://vk.com/fizkult__ura

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.

