

# 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.)*

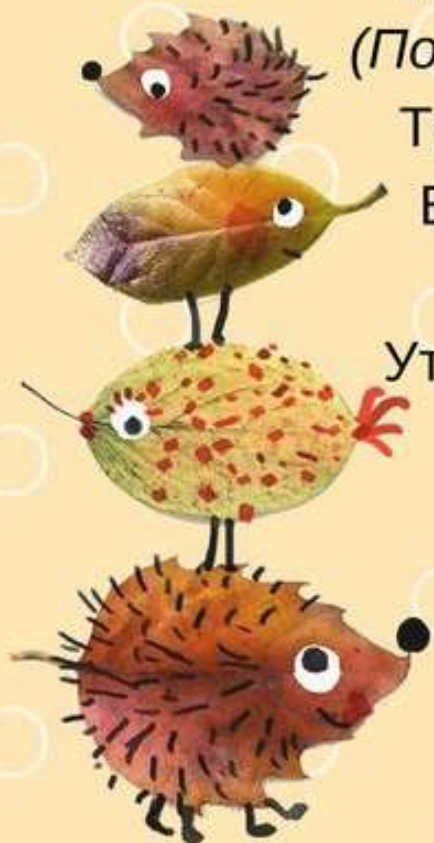
Если хочешь дотянуться,  
Надо сильно потянуться.

*(Потягивания —руки вверх.)*

Три часа в лесу бродили,  
Все тропинки исходили.

*(Ходьба на месте.)*

Утомил всех долгий путь –  
Дети сели отдохнуть.







## Физминутка "Осенние 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.



## 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.



# 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 "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 "В лес по ягоды"

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,  
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,  
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать.  
(Приседания.)

Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу.  
(Ходьба на месте.)



## ВОРОБЕЙ

**Скачет в парке воробей**

*(указательный и средний пальцы прыгают по столу)*

**По правее, то левее,**

*(указательный и средний пальцы «прыгают» по столу вправо-влево)*

**То назад, то вперед.**

*(указательный и средний пальцы «прыгают» по столу назад-вперед)*

**Всюду зернышки клюет.**

*(все пальцы правой руки сложить щепоткой, постучать по столу)*

**А когда свой завтрак съел,**

**Прочь из парка улетел.**







# Физминутка "Грибочки"



Я грибочек сыроежка,  
Я малюсенький.

*(Руки на грудь и в стороны. Упор присев.)*

Меня дети очень любят,  
Я вкусненький.

*(Встать, повороты туловища направо-налево,  
руки развести в стороны. Погладить живот.)*

Я грибочек - невеличка,  
А зовут меня лисичка.

*(Полуприсед с наклонов вправо, руки перед собой.  
Повторить в другую сторону.)*

Я грибочек мухомор,  
Пятнышки на шапке.

*(Ходьба на месте ("тяжелая"). Полуприсед,  
пятки врозь - вместе, руки перед грудью.)*

Почему не любите  
В ыменя, ребятки?

*(Правая нога на пятку, руки в стороны,  
то же с другой ногой.)*





## 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.



# 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)



# Физминутка "Ветер качает деревья"

Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней.

*(Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх,  
потом то же, стоя на другой ноге.)*

Ветер тихо клен качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз - наклон и два - наклон,  
Зашумел листвою клен.

*(Ноги на ширине плеч, руки за голову.  
Наклоны туловища вправо и влево.)*



# Физминутка "Птички"

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

*(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 "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)*



# Упражнение на дыхание "Осенние листья"

Дует легкий ветерок –  
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

И качает так листок –  
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

Дует сильный ветерок –  
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

И качает так листок –  
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

Осенние листочки на веточках висят,  
Осенние листочки детям говорят –

Рябиновые: А-а-а!

Осиновые: И-и-и!

Кленовые: О-о-о!

Дубовые: У-у-у!

