

## Осенние физминутки

*Подготовила инструктор по ФК Стеблина Олеся Евгеньевна*

Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В такой незатейливой игре малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Веселые физкультминутки - прекрасная возможность для детей с пользой размяться между, различными занятиями, которые требуют усидчивости и внимания.

Особенно следует уделить внимание утренней физкультминутке, которая с самого утра поднимает настроение малыша и готовит его к интересному, плодотворному дню.

Мы - осенние листочки

Качаем головой вправо-влево

Мы на веточках сидели.

Медленно поднимаем руки вверх, затем плавно опускаем вниз

Дунул ветер- мы цепочкой

Ребенок поворачивается в сторону

Полетели, полетели,

И на землю сели.

Присаживаемся на корточки

Ветер снова набежал

Встаем на носочки, тянемся вверх руками

И на землю опустил.

Снова садимся на корточки

\*\*\*\*\*

Каплч раз,капля два,  
Прыжок на носочках,руки на поясе.

Очень медленно сперва.

Еще один прыжок.

А потом , потом, потом,

4 прыжка

Все бегом,бегом ,бегом 8 прыжков

Мы зонты свои раскрыли,

Развести руки в стороны.

От дождя себя укрыли .Сомкнуть руки над головой полукругом.

\*\*\*\*\*

Ёжики

По тропинке ёж идёт,

На иголках гриб несёт.

Он проходит под кустами

И шуршит за лопухами.

ходьба на месте.

На одной ноге стоит

Гриб большой боровик.

Стоять на левой ноге.

А у клёна на опушке  
Выросли грибы волнушки.

Стоять на правой ноге.

Ёж на пне опята ищет  
И в траве усердно рыщет.  
Раз- грибок и два – грибок  
,Положи их в кузовок.

Наклоны.

Ёжик сядет под кусточек ,  
Чтобы отыскать грибочек.  
Встанет и потянет спинку.  
Вновь шагает по тропинке.

Приседания.

Ёжик топал по тропинке  
И грибочки нёс на спинке.

Ёжик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша.

Ходьба на месте.

Ветер по лесу летал, Дети бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.

Ветер листики считал. Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на  
обеих руках на каждую строку.

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот с берёзки золотой.

И последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.

Опускают руки.приседают.

Ветер по лесу кружил,Снова бегут по кругу на носочках и взмахивают  
руками.

Ветер с листьями дружил.

Встают лицом в круг,зигибают потодному пальцу на обеих руках на каждую  
строку.

Осенью

Вдруг закрыли небо тучи,

Дети встают на носочки,поднимают вверх перекрещенные руки.

Начал капать дождь колючий

Прыгают на носочках,держа руки на поясе.

Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги.

Идут по кругу,высоко поднимая колени.

Осень

Осень . По утрам морозы.

Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают.

The page is framed by a decorative border of autumn leaves in shades of red, orange, and yellow, with green stems and swirls. The background is a soft-focus image of a forest floor covered in fallen leaves.

В рощах жёлтых листопад.

Кружатся на носочках. Руки на поясе.

Листья около берёзы

Золотым ковром лежат.

Приседают, делают плавные движения

руками перед собой влево-вправо.

В лужах лёд прозрачно-синий.

На листочках белый иней.

Бегут по кругу на носочках.

Останавливаются, приседают.