

ОСЕННИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ для детей средней группы

Мы листики осенние, (Плавное покачивание руками вверху над головой.)
На ветках мы сидим.
Дунул ветер – полетели. (Руки в стороны.)
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели. (Присели.)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (Плавное покачивание руками вверху над головой.)
Закружились, полетели
И на землю снова сели. (Присели.)

Беленькое облако (руки изображают округленную тучку)
Поднялось над крышей (поднимаем руки над головой)
Устремилось облако (выпрямить руки)
Выше, выше, выше. (потянуться руками вверх)
Ветер это облако (покачивать руками из стороны в сторону над головой)
Зацепил за ручку (сцепить руки над головой)
Превратилось облако
В дождевую тучку (руками описать большой круг перед собой и опустить.
Присесть)

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.

Гриша шёл, шёл, шёл,
Белый гриб нашёл.
Раз-грибок,
Два – грибок,
Три – грибок,
Положил их в кузовок.

Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу)
Дождик кап-кап-кап! (Касаются стола кистями рук.)
Где сучок давно засох,
Серый мох, мох, мох. (Поднимают руки над столом, пальцы то складывают вместе, то раскрывают широко.)
Где листок к листку прилип,

Вырос гриб, гриб, гриб. (Указательным пальцем правой руки касаются поочередно всех пальцев левой руки.)

Кто нашел его, друзья? (Сжав все пальцы, левой руки, кроме мизинца, показывают его.)

Это я, я, я!

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ "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!

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ! ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ В СТИХАХ

Сели - встали, Сели - встали.

До земли рукой достали.

Ножками потопали,

Ручками похлопали.

Ветер дует нам в лицо, (машем ручками на личико)

Закачалось деревцо, (руки вверху, раскачиваемся из стороны в сторону)

Ветер тише, тише, тише - (приседаем как на раз-два три)

Деревцо все выше, выше. (встаем как на раз-два-три)

ПРЫГАЕМ

Тив-тив тив - поет зарянка.

На полянке шум и смех.

Это заячья зарядка -

Кто подпрыгнет выше всех?

ТОПАЕМ

Изо всех силенок топ-топ - топ

топает теленок топ-топ-топ

Упражнение для копыт,

Под тобой земля дрожит

БЕГАЕМ

Очень любят белки все
бег на месте в колесе (3 раза)

РУКИ ВВЕРХ И К ПЛЕЧАМ

Поднимает львенок гири 1, 2, 3, 4, 5
1, 2, 3, 4, 5 чтобы львом могучим стать!

ВЫПРЫГИВАЕМ ИЗ ГЛУБОКОГО ПРИСЕДА

А у гусениц на грядке
Свой особый вид зарядки:
Как гармошка соберись,
Как дорожка распрямись!

ПОДСТАВЛЯЕМ ДЛЯ ЗАХВАТА СВОИ БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ

Мишка лезет на турник (поднимаем)
Кувыркаться он привык! (кувырок)

ПРИСЕДАНИЯ И БЕГ:

Руки в стороны и вниз
Все присели-поднялись.
И девчонки, и мальчишки
Побежали все вприпрыжку.

ЗАЙЦЫ

Скачут, скачут во лесочке.
Зайцы – серые клубочки.
(Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.)
Прыг – скок, прыг – скок –
Встал зайчонок на пенек.
(Прыжки вперед – назад)
Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте.
Два! Руками машут вместе.
Три! Присели, дружно встали.
Все за ушком почесали.
На четыре потянулись.
Пять! Прогнулись и нагнулись.
Шесть! Все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.