

Физкультминутки Лексическая тема «Осень»



Осень

Меж еловых мягких лап
Дождик тихо кап, кап, кап! (Дети поочередно то поднимают то опускают руки перед собой ладонями вверх)
Где сучок давно засох,
Вырос серый мох, мох, мох! (Дети медленно приседают с опущенными прижатыми к корпусу руками.)
Где листок к листку прилип, (Кисти рук слегка отведены в стороны ладонями «смотрят» вниз)
Появился гриб, гриб, гриб! (Дети медленно поднимаются, держась руками за голову, как за шляпку)
Кто нашел его, друзья? (Дети стоят прямо, пожимая плечами)
Это я, это я, это я! (Дети прижимают руки к груди)
(утвердительно кивая головой.)
В небе жаворонок пел. (Дети выполняют маховые движения руками.)
(Вращают кистями поднятых рук)
Порезвился в вышине,
Спрятал песенку в траве. (Слегка помахивая руками опускают их через стороны вниз)
Тот, кто песенку найдет, (Дети приседают, руками обхватывают колени)
Будет весел целый год. (Дети стоя весело хлопают в ладоши.)

"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» по тексту стихотворения: летают по комнате, вновь тихо садятся, поднимаются, кружатся, садятся на корточки и снова садятся.)
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)

Ходит осень по дорожке

Ходит осень по дорожке
Промочила в лужках ножки. (шаги на месте вокруг себя)
Ходит осень, бродит осень,
Ветер с клена листья сбросил (руки вверх- вниз)
Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)
И листочки собираем (наклоны вперед)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

Тучи дождевые

Приплыли тучи дождевые (Шагают на месте)
Лей, дождь, лей! (Хлопают в ладоши)
Дождинки пляшут, как живые. (Шагают на месте)
Пей, рожь, пей! (Прыгают на месте)
И рожь, склонясь к земле зелёной, (Шагают на месте)
Пьёт, пьёт, пьёт. (Хлопают в ладоши)
А дождь такой неугомонный, (Шагают на месте)
Льёт, льёт, льёт. (Прыгают на месте.)

Листопад

Падают, падают листья, (Взмахи руками)
В нашем саду листопад.
Жёлтые, красные листья (Повороты вокруг себя)
По ветру вьются, летят.

Дождик

Капля раз, (Прыжки на носочках по кругу)
Капля два, (руки на носочках)
Очень медленно сперва.
А потом, потом, потом, (Бег друг за другом по кругу)
Всё бегом, бегом, бегом.
Мы зонты свои раскрыли, (Развести руки в стороны)
От дождя себя укрыли. (Сомкнули руки над головой.)

Осенью

Вдруг закрыли небо тучи, (Дети встают на носочки, поднимают
вверх перекрещенные руки.)
Начал капать дождь колючий. (Прыгают на носочках)
Долго дождик будет плакать, (держа руки на поясе.)
Разведёт по всюду слякоть. (Приседают, держа руки на поясе.)
Грязь и лужи на дороге, (Идут по кругу, высоко поднимая колени.)
Поднимай повыше ноги.

За грибами

Все зверюшки на опушке (Дети идут в хороводе)
Ищут грузди и волнушки. (Скачут вприсядку,)
Белочки скакали, (срывают воображаемые грибы.)
Рыжики срывали.
Лисичка бежала, (Бегут по кругу)
Лисички собирала. (останавливаясь и имитируя сбор грибов.)
Скакали зайчатки, (Скачут друг за другом)
Искали опятки. (имитируя сбор грибов.)
Медведь проходил, (Идут в развалку имитируя медведя)
Мухомор раздавил. (затем топают правой ногой.)

Грибы

Гриша шел - шел - шел (Шагаем на месте)
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши)
Раз – грибок, (Наклоны вперед)
Два - грибок,
Три — грибок,
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте)