

### Осенние физкультминутки

<p><b>А в лесу растёт черника</b> А в лесу растёт черника, И брусника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже приседать. Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу.</p>	<p>Ходьба с наклонами</p> <p>Приседания</p> <p>Ходьба на месте</p>
<p><b>Стая птиц</b> Стая птиц летит на юг, Небо синее вокруг. Чтоб скорее прилетать, Надо крыльями махать.</p>	<p>Бег друг за другом с взмахами рук в стороны</p> <p>Дети машут руками, словно крыльями более интенсивно стоя на месте</p>
<p><b>Почему повсюду лужи?</b> Почему повсюду лужи?  Мама зонтик свой берет. Почему же? Почему же? Потому что...</p>	<p>Дети разводят руки в стороны ижимают плечами</p> <p>Имитируют движение</p> <p>Движения, как в 1-ой строке</p> <p>Хором: «Дождь идет»</p>
<p><b>Мы присели под кусток</b> Мы присели под кусток, Чтобы отыскать грибок. Встали. Потянули спинку. Вновь шагаем по тропинке. А теперь вращаем ручки, Словно разгоняем тучки. Гоним их вперед-назад, По двенадцать раз подряд. Приседаем ниже, глубже, Как лягушка в теплой луже. Прыг — и нету комара! Вот весёлая игра. Отдохнули, порезвились И на стулья опустились.</p>	<p>Приседания</p> <p>Выполняются движения в соответствии с текстом</p> <p>Вращение прямых рук назад и вперед</p> <p>Приседания</p> <p>Из глубокого приседа прыжок вверх</p> <p>Ходьба на месте.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Пошли детки гулять</b></p> <p>Пошли детки гулять          Стали листья собирать:          Красный листик, желтый листик...          А потом давай считать:          Один, два, три, четыре, пять!          Сколько листиков собрали?</p> <p>Пять!          С листьями осенними будем мы          играть          С листьями осенними будем          танцевать!</p>	<p>Ходьба          Ходьба с наклонами</p> <p>Загибают пальцы рук</p> <p>Поднять плечи вверх</p> <p>Показать 5 пальцев          Ходьба</p> <p>Пружинка, каблучок.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Осенние листочки</b></p> <p>Мы - листочки осенние          На деревьях висели.          Дунул ветер - полетели          И на землю тихо сели.          Снова ветер пробежал          И листочки все поднял.          Закружились, полетели          И на землю тихо сели.</p>	<p>Потянуться на носочках, руки вверх.</p> <p>Бег          Присесть          Встать, потянуться вверх</p> <p>Закружиться, бег          Присесть</p>
<p style="text-align: center;"><b>Меж еловых мягких лап</b></p> <p>Меж еловых мягких лап          Дождик кап-кап-кап          Где сучёк давно засох,          Серый мох-мох-мох.          Где листок к листку прилип,          Вырос гриб, гриб, гриб.          Кто нашёл его друзья?          Это я, я, я!</p>	<p>Стучать пальцами          поочередно всеми пальцами          раскрытых кистей          Поднять руки над столом, сжимать-          разжимать кулаки          Встать          Приподнять плечи          Постучать по груди кулачком. Бег</p>
<p style="text-align: center;"><b>Приплыли тучки дождевые</b></p> <p>Приплыли тучки дождевые: - лей,          дождик, лей!          Дождинки пляшут, как живые! - пей,          земля, пей!          И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт,          пьёт!          А дождь неутомный льёт, льёт,          льёт.</p>	<p>Ходьба с соединенными вместе          ладошками («плыть»)          Прыжки на двух ногах</p> <p>Наклоны вниз</p> <p>Руки вверх, медленно опускать вниз,          встряхивая кистями.</p>

<p><b>В лес осенний мы пошли</b>  В лес осенний мы пошли  И в лесу грибы нашли,  Наклонялись, собирали  По дороге растеряли.</p>	<p>Шаги с высоким подниманием ног  Размеренное приседание  Наклоны вперед  Ритмичное разведение рук в стороны</p>
<p><b>Дружно по лесу гуляем</b>  Дружно по лесу гуляем  И листочки собираем  Собирать их каждый рад  Просто чудный листопад!</p>	<p>Шаги на месте  Наклоны вперед  Прыжки на месте, с хлопками в ладоши</p>
<p><b>Мы дорожки подметаем</b>  Мы дорожки подметаем  Листья в кучи собираем  Чтоб гуляя, малыши  Веселились от души!  Ох, устали  Отдохнем  И домой скорей пойдем</p>	<p>Имитация движений  Наклониться, имитировать движение  Подскоки на месте  «Обтереть пот со лба»  Присесть  Шаги на месте</p>
<p><b>Грибочки.</b>  Я грибочек сыроежка,  Я малюсенький.  Меня дети очень любят,   Я вкусненький.  Я грибочек – невеличка,  А зовут меня лисичка.  Я грибочек мухомор,  Пятнышки на шляпке.  Почему не любите  Вы меня, ребятки?</p>	<p>Руки ан грудь и в стороны.  Присесть.  Встать, повороты туловища направо – налево, руки развести в стороны, вниз.  Полуприсед, погладить живот.  Полуприсед с наклоном вправо, руки перед собой. То же в другую сторону.  Ходьба на месте. Полуприсед, пятки врозь – вместе, руки перед грудью.  Правая нога на пятку, руки в стороны, то же с другой ноги.</p>

## Туча

Туча, туча,  
Что не льешь?  
Подари нам, туча, дождь!  
Будем мы с тобой водиться.  
Не жалея для нас водицы!  
Туча – кошка, хвост трубой,  
Туча с длинной бородой,  
Туча – лошадь, туча – жук...  
А всего их двести штук.  
Бедным тучам очень тесно,  
Нет у тучам в небе места.  
Перессорятся все двести,  
А потом заплачут вместе.  
И кричит внизу народ:  
«Разбегайся, дождь идет!»

Раскачиваясь переступать с ноги на ногу.  
Присесть, встать.  
Руки вверх.

Изображают кошку.  
Показывают длинную бороду.  
Кивают головой, пальцами показывают жука. Круговой движение руками.  
Энергичные шаги.

Потереть кулачками глаза.

Махи руками перед собой.

<p><b>Стояла корзинка на полке без дела</b> Стояла корзинка на полке без дела</p> <p>Скучала, наверно, все лето она Вот осень пришла и листва пожелтела, Настала пора собирать урожай.</p> <p>Корзинка довольна</p> <p>Она удивилась Что так много фруктов в саду уродилось!</p>	<p>Присесть, округлить руки – изобразить корзину Наклоны головы, вправо-влево Встать, изобразить ветви деревьев</p> <p>Потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев Руки округлить перед собой, кивать головой Развести руки Подняться на носочки, показать руками большой круг</p>
--	---