

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Добрянский детский сад №21

Картотека осенних физкультминуток

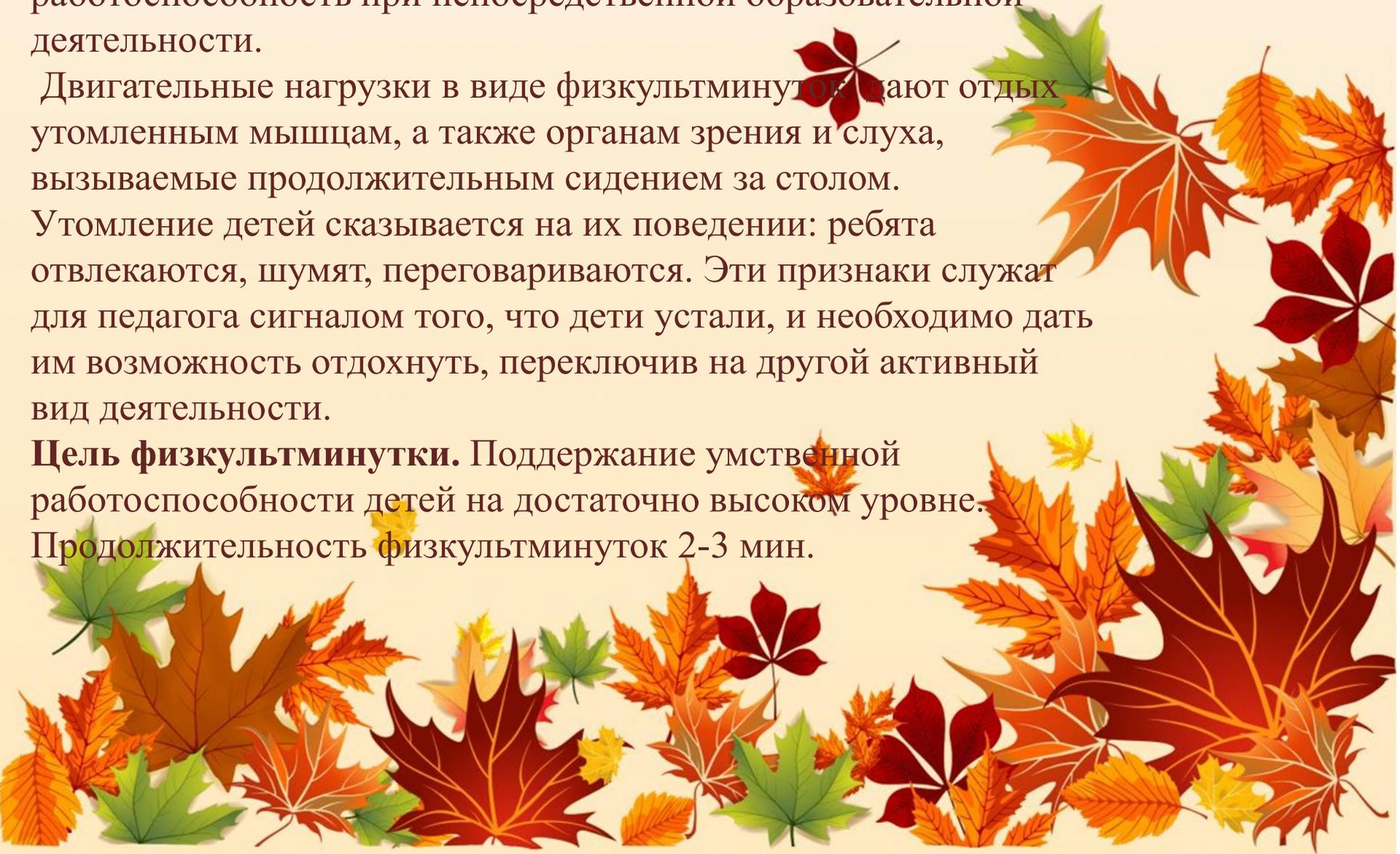
Подготовил:
Инструктор по физ. культуре
И. Б. Черепанова



Назначение физкультминуток состоит в том, чтобы обеспечить детям активный отдых, умственную работоспособность при непосредственной образовательной деятельности.

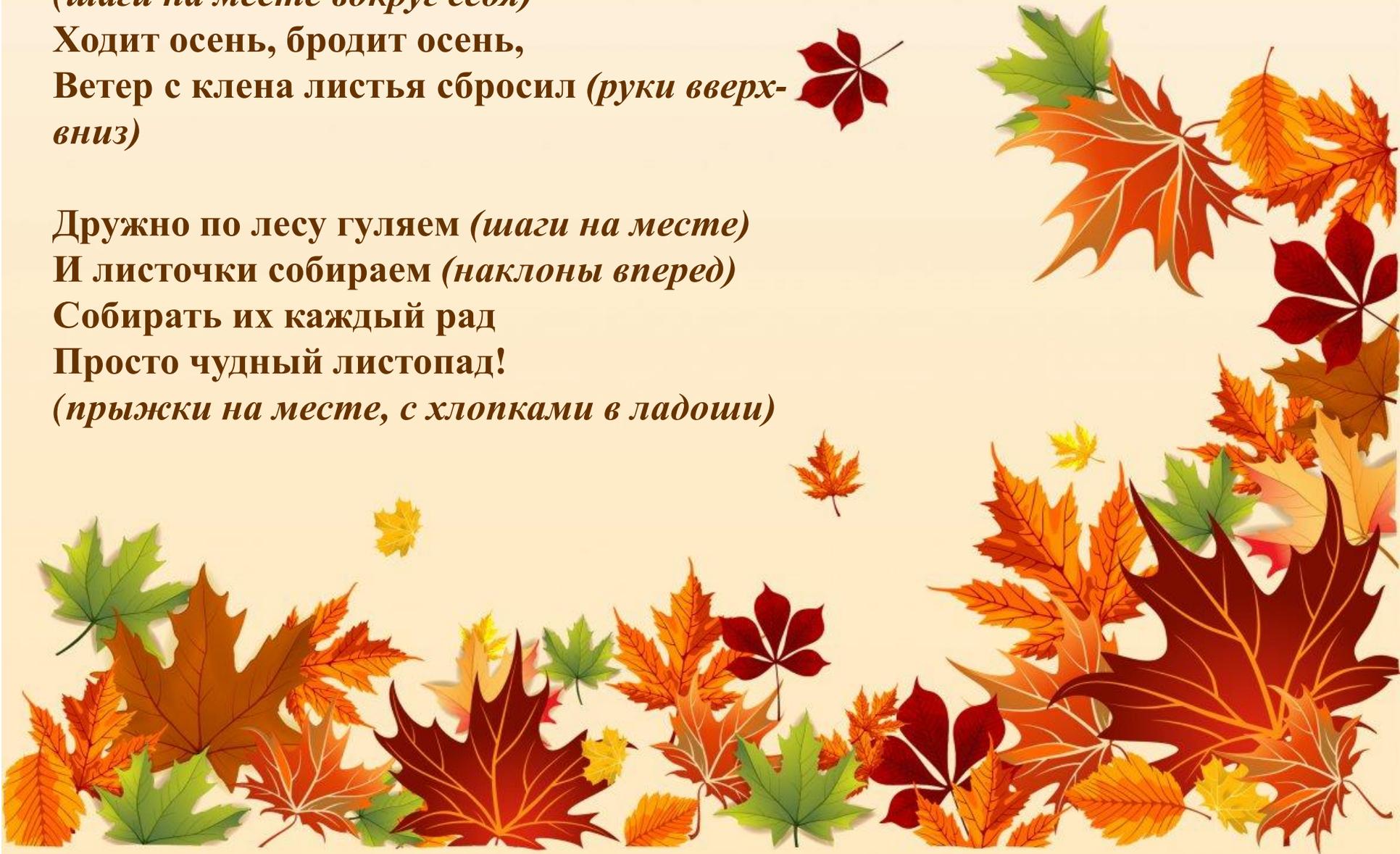
Двигательные нагрузки в виде физкультминуток дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха, вызываемые продолжительным сидением за столом. Утомление детей сказывается на их поведении: ребята отвлекаются, шумят, переговариваются. Эти признаки служат для педагога сигналом того, что дети устали, и необходимо дать им возможность отдохнуть, переключив на другой активный вид деятельности.

Цель физкультминутки. Поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Продолжительность физкультминуток 2-3 мин.



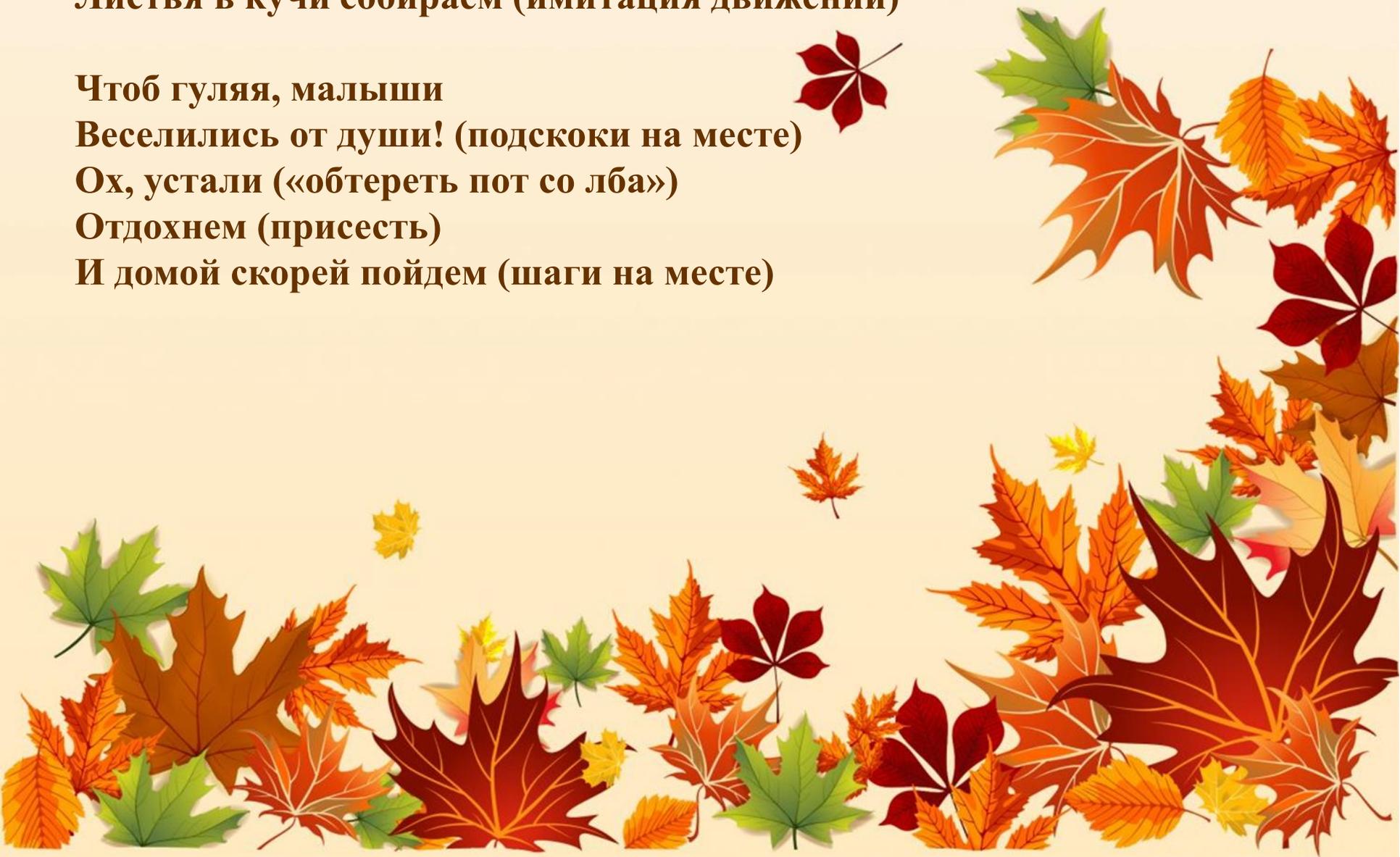
Ходит осень по дорожке
Промочила в лужках ножки.
(шаги на месте вокруг себя)
Ходит осень, бродит осень,
Ветер с клена листья сбросил *(руки вверх-
вниз)*

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)



**Мы дорожки подметаем (наклониться,
имитировать движение)
Листья в кучи собираем (имитация движений)**

**Чтоб гуляя, малыши
Веселились от души! (подскоки на месте)
Ох, устали («обтереть пот со лба»)
Отдохнем (присесть)
И домой скорей пойдем (шаги на месте)**



"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.**



По утрам морозы

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. .

(Дети медленно встают на носочки и поднимают руки вверх)

(Встают, плавно разводят руки в стороны)

На листочках белый иней.

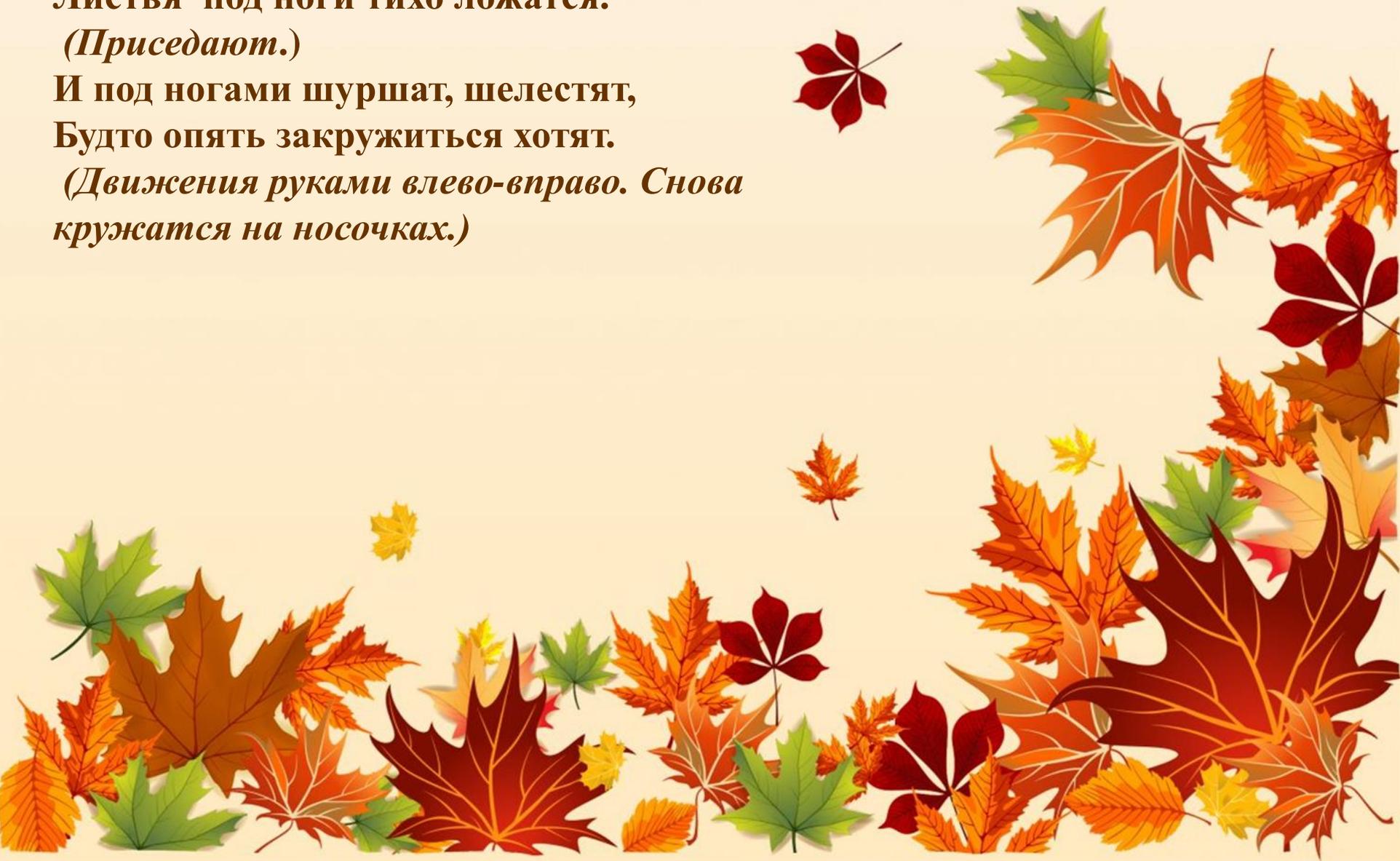
(Поднимаются на носочки, руки вверх)



**Листья осенние тихо кружатся,
(Дети кружатся, расставив руки в стороны.)**

**Листья под ноги тихо ложатся.
(Приседают.)**

**И под ногами шуршат, шелестят,
Будто опять закружиться хотят.
(Движения руками влево-вправо. Снова
кружатся на носочках.)**



Капля 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.)

