

осенние ФИЗМИНУТКИ «ЛИСТЬЯ ОСЕННИЕ»

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

Листья нам под ноги тихо ложатся.
(Приседают.)

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



осенние ФИЗМИНУТКИ «Осенью»

Вдруг закрыли небо тучи,
*(Дети встают на носочки, поднимают
вверх перекрещенные руки.)*

Начал капать дождь колючий
*(Прыгают на носочках, держа руки на
поясе.)*

Долго дождик будет плакать,
Разведет повсюду слякоть.
(Приседают, держа руки на поясе.)

Грязь и лужи на дороге,
Поднимай повыше ноги.
*(Идут по кругу, высоко поднимая
колени.)*



осенние ФИЗМИНУТКИ

«КАПЕЛЬКИ»

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.)



ОСЕННИЕ ФИЗМИНУТКИ

«МЫ - ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ»

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 мамы)

Друг за другом полетели.

(Бегаем по комнате за мамой на носочках)

Полетели, полетели,

И на землю сели.

(Присаживаемся на корточки)

Ветер снова набежал

(Встаем на носочки, тянемся вверх руками)

И листочки все поднял,

Повертел их, покрутил,

(Кружимся вокруг себя на месте)

И на землю опустил.

(Снова садимся на корточки)

