



**Образовательный Центр "Лучшее Решение"**

[www.лучшеерешение.рф](http://www.лучшеерешение.рф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru)

[www.лучшийпедагог.рф](http://www.лучшийпедагог.рф) [www.высшийуровень.рф](http://www.высшийуровень.рф)

**МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №29»  
г. Сергиев Посад**

## **Картотека физкультминуток**

**для детей 4-5 лет**

**по теме «Осень»**

**Автор: Чуйкина Татьяна Михайловна**

## «Рыжий лес»

Рыжий, рыжий, рыжий лес    *(плавные движения кистей рук*  
Осыпает листья.                    *сверху вниз (падающие листья)*  
Он диковинки свои держит на виду!  
Осень по лесу идет  
Вкрадчиво, по-лисьи,                    *(«лисий» шаг:*  
А за нею по пятам                    *осторожные шаги на носках*  
Тихо я иду.                                *в ритме стихотворения.)*



## «Осень».

Летят высоко журавли  
Над опустевшими полями. *(Дети имитируют полет птиц)*  
И рощи сонные, пустые  
Им машут голыми ветвями. *(Машут вверху руками)*  
Лесам, где лето провели,  
Они кричат: «Летите с нами!» *(Бег врассыпную)*  
Кружатся листья золотые -  
«До свиданья, до свиданья!» *(Кружатся, руки в стороны)*



## «Осенние листочки»

Мы, листики осенние, на веточках сидели. *(Руки вверх)*  
Дунул ветер - полетели. *(Наклоны вправо-влево)*  
Мы летели, мы летели и на землю сели. *(Руки вниз, сели на корточки)*  
Ветер снова набежал и листочки все поднял. *(Встали, руки вверх)*  
Повертел их, покрутил  
И на землю опустил. *(Покружились и присели)*



## "Осень"

Между елок, между сосен  
Осторожно бродит осень. *(Спокойная ходьба)*  
Осень, рыжая лиса,  
Красит в рыжий цвет леса. *(Плавные движения кистью правой руки)*  
Но зеленого убора  
Не покрасить ей у бора:  
Для лисы остры и колки  
Леса хвойного иголки. *(Пальцы обеих рук в стороны и напрячь)*



## «Осенний лес»

**Заходи в осенний лес!***(Дети выполняют ходьбу на месте).*  
**Много разных здесь чудес!***(Руки в стороны и оглядываются вокруг).*  
**Вот берёзки золотые стоят,***(Поднимают руки вверх).*  
**Под берёзками – грибочки.**  
*(Приседают и выполняют упражнение» Грибок»).*  
**На нас глядят - в корзинку прыгнуть хотят.***(Встают и подпрыгивают на месте)*



## «Осенний дождик»

**Вдруг закрыли небо тучи.**  
*(Поднимаемся на носки, вверху- перекрещенные руки.)*  
**Начал капать дождь колючий.**  
*(Прыжки на носках ,руки на поясе.)*  
**Долго дождик будет плакать,**  
**Разведёт повсюду слякоть.**  
*(Приседаем ,руки на поясе.)*  
**Грязь и лужи на дороге -**  
**Поднимай повыше ноги!**  
*( Идём по кругу с высоким подниманием колен.)*



## «Солнце спит».

**Солнце спит, солнце спит,** *(Положить голову на сомкнутые ладони)*

**Даже ветер не шумит.**

**Рано утром солнце встало,** *(Поднять руки вверх)*

**Всем лучи свои послало.** *(Руками описать круг над головой)*

**Вдруг поднялся ветерок,** *(Помахать руками, поднятыми вверх)*

**Небо тучей заволок** *(Круговые вращения руками над головой)*

**И деревья раскачал.** *(Раскачивание туловища из стороны в сторону)*

**Дождь по крышам застучал.** *(Хлопки в ладоши)*



## «Лужи» (проводится с обручем).

**Любим прыгать мы по лужам.** *(Прыгать в обручи-лужи, лежащие на полу)*

**И с дождем мы тоже дружим.**

**Под зонтом гулять пойдем**

**И все лужи обойдем.** *(Ходьба друг за другом, обходя обручи-лужи)*



## «Гриша шел»

Гриша шел – шел – шел, *(Ходьба на месте)*

Белый гриб нашел. *(Хлопки в ладоши)*

Раз – грибок, *(Наклон вперед)*

Два – грибок, *(Наклон вперед)*

Три – грибок. *(Наклон вперед)*

Положил их в кузовок. *(Ходьба на месте)*



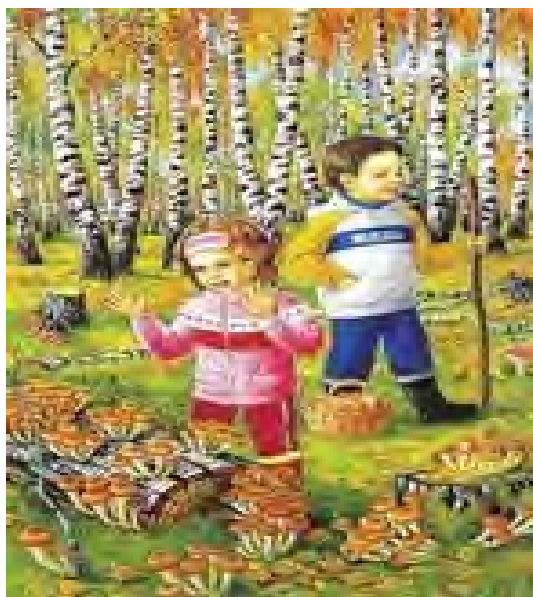
## «По грибы».

Утром дети в лес пошли *(Ходьба на месте, высоко поднимая ноги)*

И в лесу грибы нашли. *(Размеренные приседания)*

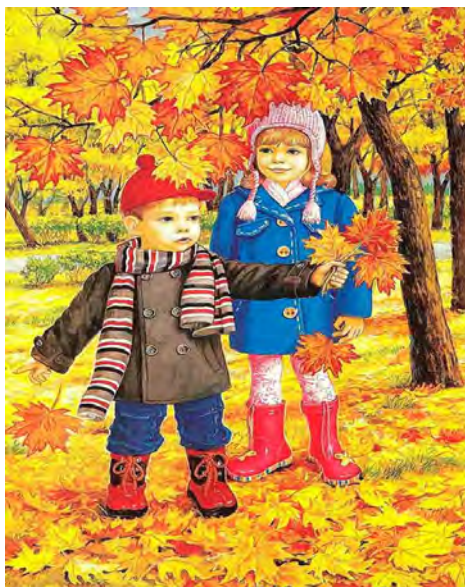
Наклонялись, собирали, *(Наклоны вперед с разведением рук в стороны)*

По дороге растеряли. *(Руки на голову, качания головой)*



## «Листопад»

Дружно по лесу гуляем (*Ходьба враспынную*)  
И листочки собираем. (*Наклоны вперед*)  
Собирать их каждый рад -  
Просто чудный листопад! (*Прыжки на месте с хлопками в ладоши*)



## «Осенние листья»

Мы дорожки подметаем, (*Имитация движений*)  
Листья в кучи собираем. (*Наклониться, имитировать действие*)  
Чтоб гуляя, малыши веселились от души! (*Подскоки на месте*)  
Ох, устали, («*Обтереть пот со лба*»)  
Отдохнем. (*Присесть*)  
И домой скорей пойдем. (*Ходьба на месте*)



## « Осень пришла »

Стояла корзинка на полке без дела. (Присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она . (Наклоны головы вправо-влево)

Вот осень пришла, и листва пожелтела. (Встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (Потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев) Корзинка довольна . (Руки округлить перед собой, кивать головой) Она удивилась, (Развести руки) что так много фруктов в саду уродилось! (Подняться на носки, показать руками большой круг)



## « Осенний дождь »

Вдруг закрыли небо тучи, (Подняться на носки, руки вверх)

Начал капать дождь колючий . (Руки вниз ритмичными движениями)

Долго дождик будет плакать,

Разведет повсюду слякоть. (Присесть, руки на поясе)

Грязь и лужи на дороге. Поднимай повыше ноги! (Ходьба на месте, высоко поднимая колени)





## « Осень »

**По утрам морозы.** (*Дети медленно встают на носки и похлопывают себя руками по плечам*)

**В рощах желтый листопад.** (*Плавные движения над головой руками*)

**Листья около березы** (*Медленно приседают*)

**Золотым ковром лежат.** (*Делают плавные движения руками перед собой*)

**В лужах лед прозрачно-синий,** (*Встают, плавно разводя руки в стороны*)

**На листочках белый иней.** (*Поднимаются на носки, руки вверх*)



## « Осень »

**Меж еловых мягких лап**

**Дождик тихо кап, кап, кап!** (*Дети 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. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладони «смотрят» вниз*)

**Где листок к листку прилип,**

**Появился гриб, гриб, гриб!** (*Дети медленно поднимаются, держась руками за голову, как за шляпку гриба*)

**Кто нашел его, друзья?** (*Дети стоят прямо, пожимая плечами*)

**Это я, это я, это я!** (*Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой.*)