**Физкультминутки на тему «Осень»**

**Дождик**

Капля раз, Капля два,

Очень медленно сперва.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

Мы зонты свои раскрыли,

От дождя себя укрыли.

Прыжок на носочках, руки на поясе.

Еще один прыжок.

4 прыжка.

8 прыжков.

Развести руки в стороны.

Сомкнуть руки над головой полукругом.

**Листья**

Листья осенние тихо кружатся,

Листья нам под ноги тихо ложатся.

И под ногами шуршат, шелестят,

Будто опять закружиться хотят.

Н. Нищева

Дети кружатся, расставив руки в стороны.

Приседают.

Движения руками влево-вправо. Снова кружатся на носочках.

**Осенью**

Вдруг закрыли небо тучи,

Начал капать дождь колючий

Долго дождик будет плакать,

Разведет повсюду слякоть.

Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги.

Н. Нищева

Дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки.

Прыгают на носочках, держа руки на поясе.

Приседают, держа руки на поясе.

Идут по кругу, высоко поднимая колени.

**Осень**

Осень. По утрам морозы.

В рощах желтый листопад.

Листья около березы

Золотым ковром лежат.

В лужах лед прозрачно-синий.

На листочках белый иней.

Е. Головин

Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают.

Кружатся на носочках. Руки на поясе.

Приседают, делают плавные движения руками перед собой влево-вправо.

Бегут по кругу на носочках. Останавливаются, приседают.

**Ветер и листья**

Ветер по лесу летал,

Ветер листики считал.

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки золотой.

И последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.

Ветер по лесу кружил,

Ветер с листьями дружил.

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки золотой.

И последний лист с осинки

Ветер кружит над тропинкой.

К ночи ветер-ветерок

Рядом с листьями прилег.

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки золотой.

И последний лист с осинки

Тихо дремлет на тропинке.

Н. Нищева

Дети бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.

Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.

Опускают руки, приседают.

Снова бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.

Встают лицом в круг, загибают по

одному пальцу на обеих руках на каждую строку.

Кружатся на носочках на месте.

Приседают, опустив руки.

Сидят лицом в круг и загибают по одному пальцу

на обеих руках на каждую строку.

Ложатся на спину, расслабляются, за­крывают глаза.