**Физминутки на тему «Перелетные птицы»**

***Цель физкультминутки****: снятие утомляемости и сонливости детей средней и старшей группы, восстановление физических сил дошкольников.*

### Физкультминутка «Птицы»

Стая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями)
Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее)
В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете. (Потягивание – руки вверх)
А внизу леса, поля –
Расстилается земля. (Низкий наклон вперед, руки разводятся в сторону)
Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд)
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями»)
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора. (Дети садятся за столы)

### Физкультминутка «Снегири»

Снегири летят, крыльями машут.
Им на месте не сидится,
Завертелись как волчок,
Прыг - скок, прыг - скок.
Полетели пообедать,
Но кругом лишь снег да снег.
Хорошо, что им кормушку,
Сделал добрый человек!

### Физкультминутка « Птицы»

Лебеди летят, крыльями машут (Дети машут руками)
Прогнулись над водой, качают головой (Качают головой)
Прямо и гордо умеют держаться (Распрямляют спину)
Очень бесшумно на воду садятся (Садятся)

### Скачет шустрая синица

Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)
Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)
Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)
Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)
Вот присела на минутку, (Присели.)
Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.)
И с дорожки - на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)
Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)
Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.)
(А. Барто)

### Гимнастика для глаз

Птичка полетела вверх (дети поднимают глаза вверх)
Птичка улетела вправо (смотрят вправо)
Птичка улетела влево (смотрят влево)
И спряталась на полу (смотрят на пол)

### Маленькие птички

Маленькие птички
Птички невелички
По лесу летают
Семена собирают
Вот буйный ветер налетел
Птичек унести хотел
Птички спрятались в дупло
Там и сухо и тепло
(дети выполняют действия в соответствии со словами)

### Физкультминутка «Аист»

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)
- Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)
- Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова - правою ногою,
Снова - левою ногою.
После - правою ногою,
После - левою ногою.
И тогда придешь домой.

### Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря! (Шагаем.)
Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. (Присели.)

### Физкультминутка «Цапля»

Цапля серая носатая (руки к носу)
Целый день стоит, как статуя (руки на пояс, лопатки свести)
На одной ноге постой-ка, (руки на поясе поднимаем левую ножку)
Если ты солдатик стойкий.
А теперь постой на правой, (руки на поясе, поднимаем правую ножку)
Если ты солдатик бравый.
Цапля серая носатая, (на двух ножках, руки к носу)
Целый день стоит, как статуя. (руки на пояс)

### Физкультминутка «Грачи»

Вот на ветках, грачи! Не кричи! (указательный палец на губы)
Чёрные сидят грачи (присели)
Разместились в гнёздышке, (показать руками гнездо перед собой)
Распушили пёрышки, (встать, руки в стороны)
Греются на солнышке, (погладить себя по рукам)
Головой вертят, (повороты головой вправо, влево)
Полететь хотят. (руки в стороны – взмах)
Кыш! Кыш! Улетели! (хлопки, руки в стороны, бег на носочках)
Полетели, прилетели (летают)
И опять все в гнёзда сели. (присели)

### Физминутка «Птички»

Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора.

### Физкультминутка «Перелетные птицы»

Птички прыгают, летают (Дети прыгают)
Крошки птички собирают. («клюют»)
Пёрышки почистили,
Клювики почистили (изображают)
Птички летают, поют (машут руками)
Зёрнышки клюют (наклоняются)
Дальше полетели
И на место сели (улетают», садятся)

### Физкультминутка «Лебеди»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.Лебеди летят,
Крыльями машут, (плавные движения руками с большой амплитудой)
Прогнулись над водой,
Качают головой, (наклоны вперед, прогнувшись)
Прямо и гордо умеют держаться,
Тихо-тихо на воду садятся. (приседания)