**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)