**МАДОУ детский сад № 11 г.Павлово**

**Перечень физкультминуток, рекомендованных в течение года.**

 **Средняя группа**

**«Детский сад»**

Детский сад, детский сад,               ***(хлопки на каждое слово)***

Он всегда детям рад.                      ***(развороты кистей в разные стороны)***

Буду в садике играть

И конструктор собирать,                ***(пальцы кистей соприкасаются)***

Буду бойко танцевать                     ***(танцевальные движения)***

Буду песни напевать.          ***(ладонь поворачивается вперед-назад)***

И лепить, и рисовать,                  ***(имитация лепки и рисования)***

И все на место убирать. ***(имитация наведения порядка).***

**«Ягоды»**

А в лесу растет черника,            ***(движения руками с открытой ладонью)***

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.             ***(приседания)***

Нагулялся я в лесу, ***(ходьба на месте)***

Корзинку с ягодой несу.

**"Улыбнитесь"**

**Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения**:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка плечи распрямите.

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

Ручками колен коснулись.

Сели - встали, сели - встали

И на месте побежали.

**«Солнце»**

 Солнце глянуло в кроватку,

 1, 2, 3, 4, 5 ***(шагает на месте).***

 Все мы делаем зарядку,

 Надо нам присесть и встать, ***(приседания)***

 Руки вытянуть пошире, ***(руки развести в стороны)***

 1, 2, 3, 4, 5.

 Наклониться -3,4 ***(наклоны)***

 И на месте поскакать. ***(подскоки)***

 На носок, потом на пятку. ***(перекатываться на ногах)***

 Все мы делаем зарядку.