**Рисунок3МАДОУ детский сад № 11 г.Павлово**

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

**Старшая группа**

**«Будем прыгать и скакать!»**  
Будем прыгать и скакать! ***(Прыжки на месте.)***Раз, два, три, четыре, пять!   
Наклонился правый бок. ***(Наклоны туловища влево - вправо.)***Раз и два!  
Наклонился левый бок.   
Раз и два!   
А сейчас поднимем ручки ***(Руки вверх.)***  
И дотянемся до тучки.   
Сядем на дорожку, ***(Присели на пол.)***Разомнем мы ножки.   
Согнем правую ножку, ***(Сгибаем ноги в колене.)***   
Три и четыре!   
Согнем левую ножку,   
Три и четыре!

Ноги высоко подняли ***(Подняли ноги вверх.)***И немного подержали.   
Головою покачали **(Движения головой.)**Раз, два, три, четыре, пять!   
Можно дружно всем вставать. **(Встали.)**

И к работе приступать.

**«Мы сегодня рисовали»  
Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения**:

Мы сегодня рисовали, ***(кисти рук погладили)***Наши пальчики устали. ***(сгибать и разгибать пальцы)***Пусть немножко отдохнут ***(стряхивать ладони)***Снова рисовать начнут. ***(имитация рисования)  
(С каждым повтором четверостишия можно увеличивать темп)***

**«Домашние животные»**  
Мы пришли на скотный двор,  **(д*ети ходят обычным шагом.)***Для животных здесь простор. ***(разводят обе руки в стороны)***Рядом луг с густой травой ***(разводят руки в стороны по очереди)***И прекрасный водопой.  
Превратимся мы в коней,  ***(Ходят с высоко поднятыми коленями)***Грациозных, стройных.  
И гуляем по лугам,  
Светлым и привольным.  
-Цок-цок-цок.  
А теперь табун галоп  **(*Бегают с высоко поднятыми коленями)***Быстро скачет по лужку.  
-Иго-го, ржем пастушку.  
Мух корова отгоняет,  **(*Делают повороты в сторону)***Бьёт хвостом туда-сюда.  
Больно оводы кусают.  
Мошек столько, что беда.  
На пригорках и в канавках  **(*Делают наклоны вниз)***Овцы мирно щиплют травку,  
Наклоняются к земле,  
Звонко блеют они : «Бе-е-е».  
Скачут козлики по лугу,  **(*Прыгают)***Рожками бодаются.  
«Ме-е-е»,-кричат друг другу,  
Весело играются.

**«День Победы»**  
**Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения**:

Если ты солдатик стойкий  
На одной ноге постой-ка, **(Стоим на правой ноге.)**

1,2,3,4,5

Будем долго мы стоять.  
А теперь постой на левой, **(Стоим на левой ноге.)**Если ты солдатик смелый.

4,5 и 6 и 7

Не устали мы совсем.