**МАДОУ 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.