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

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

**Подготовительная к школе группа**

**«Мы не будем торопиться»  
Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения**:

Разминая поясницу,  
Мы не будем торопиться.  
Вправо, влево повернись,  
На соседа оглянись. ***(Повороты туловища в стороны.)***Чтобы стать ещё умнее,  
Мы слегка покрутим шеей. ***(Вращение головой в стороны.)***Раз и два, раз и два,  
Закружилась голова.

Ноги надо нам размять. ***(Приседания.)***Раз-два-три-четыре-пять,  
Напоследок, всем известно,  
Как всегда ходьба на месте. ***(Ходьба на месте.)***От разминки польза есть?  
Что ж, пора на место сесть. ***(Дети садятся.)***

**«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)***

**«Удивляемся природе»**

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

Мы стоим на огороде,  ***(Потягивания—руки в стороны.)***Удивляемся природе.

Вот салат, а здесь укроп. ***(Правой рукой коснуться левой ступни)***   
Там морковь у нас растёт. ***(Левой рукой коснуться правой ступни)*** Поработаем с тобой, ***(Повороты туловища вправо, влево)***Сорнякам объявим бой   
С корнем будем выдирать ***(Приседания)***Да пониже приседать.

У забора всем на диво ***(Потягивания — рук в стороны.)***Пышно разрослась крапива.

Мы её не будем трогать   
Обожглись уже немного. ***(Потягивания — руки вперёд.)***Все полили мы из лейки  
И садимся на скамейки. ***(Дети садятся)***

**«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.

10,9,8,7

Не устали мы совсем.

**«Моя семья»**

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

1, 2, 3, 4 —

кто у нас живет в квартире? ***(дети топают на месте)***

9, 8, 7, 6, 5 —

их могу я посчитать. ***(ритмично хлопают в ладоши)***

Мама, папа, брат, сестренка,***(руки на поясе, наклоны вперед)***

кошка Мурка, три котенка, ***(наклоняются вправо – влево)***

мой щенок, хомяк и я ***(повороты туловища в стороны)***

это вся моя семья. ***(широко расставляют руки).***

**«Прыгалка»**

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

1, 2, 3, 4, 5 —

будем вместе мы скакать. ***(дети прыгают на месте)***

Прыгаем на правой —

1, 2, 3. ***(подпрыгивают на правой ноге)***

Прыгаем на левой —

1, 2, 3. ***(подпрыгивают на левой ноге)***

А теперь подняли ручки.

Все мы тянемся до тучки. ***(поднимают руки вверх, тянутся)***

Чтобы тучку нам достать

нужно выше нам скакать. ***(стараются подпрыгивать повыше).***