Приложение №1

**Физкультминутки про ягоды**

Цель физкультминутки: снятие утомляемости и сонливости детей младшей и средней группы, восстановление физических сил дошкольников.

**«За малиной»**

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем. (дети водят хоровод, взявшись за руки)

Спелых ягод наберем, наберем. (идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)

Солнышко высоко, (встают лицом в круг, тянутся руками вверх)

А в лесу тропинка. (наклоняются и пытаются достать пол)

Сладкая ты моя, (идут по кругу, взявшись за руки)

Ягодка-малинка.

**«Сбор ягод»**

Мы шли-шли-шли, (маршируют по кругу, держа руки на поясе)

Много клюквы нашли. (наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)

Раз, два, три, четыре, пять, (опять идут по кругу)

Мы опять идем искать. (наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)

**«А в лесу растёт черника»**

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Нужно глубже приседать. (приседания)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (ходьба на месте)

**«Земляника»**

Этой крохотной девчушке (приседают на корточки)

Жить не скучно на опушке

С паучками и жучками, (тихо бегут)

Земляными червячками,

А порою за травой (останавливаются, поднимают руки вверх)

С милой матушкой-землей.

Можно здесь уединиться (приседают)

И секретами делится. (шепчутся друг с другом