

**Физкультминутка  
для детей дошкольного возраста.  
Педагог дополнительного образования Лаврова Н.В.**

1. Встать, ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Поворот головы влево, вправо. Повторить 8 раз.
2. Встать, ноги на ширине плеч. Руки на плечи. Круговые движения локтями. Повторить 8 раз.
3. Встать, ноги на ширине плеч. Руки на пояс. Повороты корпусом влево, вправо. Повторить 8 раз.
4. Пальчиковая гимнастика.
5. Встать, ноги вместе. Руки на поясе. Поднимаем поочередно ноги, согнутые в колене. Повторить 8 раз.
6. Прыжки: ножницы, на двух ногах, на одной ноге поочередно. 15 секунд.
7. Восстановление дыхания: ноги вместе, руки вверх- вдох;  
руки вниз- выдох. Повторить 4 раза.