**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.**

**ДНИ НЕДЕЛИ.**

В понедельник я купался, *Изображаем плавание.*

А во вторник – рисовал. *Изображаем рисование.*

В среду долго умывался, *Умываемся.*

А в четверг в футбол играл. *Бег на месте.*

В пятницу я прыгал, бегал, *Прыгаем. Кружимся на месте.*

Очень долго танцевал. *Хлопки в ладоши.*

А в субботу, воскресенье *Дети садятся на корточки,*

Целый день я отдыхал. *Руки под щеку – засыпают.*

**ОТДЫХ НАШ – ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.**

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой, *Шагаем на месте.*

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите, *Движения руками: в стороны,*

Раз и два, раз и два! *Вверх, в стороны, вниз.*

**ЛИСТОПАД.**

Падают, падают листья, *Взмахи руками.*

В нашем саду листопад

Желтые, красные листья *Повороты вокруг себя.*

По ветру вьются летят.