**Тематические физкультурные минутки**

**для детей средней группы.**

**Осень**

Наступила осень

ветер вдруг подул ,………………………………...дуют

и деревья снова он к земле пригнул,………………наклон вперёд

но осенний ветер снова вдруг затих

и деревья снова встали, как артист………встали прямо-проверяем осанку

**Огород**

Мы капали в огороде…………………..имитируют

А потом сажали:

Лук, морковку и капусту……………….хлопают в ладоши

Чтобы детям было вкусно ……………..улыбаются

**Прогулка в лес за грибами**

Мы сегодня в лес пойдём …… .идут

И грибочки там найдём……… смотрят приставляя ребро ладони к бровям

Будем наклоняться ниже……..наклоны вперёд не сгибая колени

И найдём под ёлкой рыжик…..сжимают кулачки

Он в корзинку попадёт

И на кухне отдохнёт………….шипят-ш-ш-ш/жарятся на сковородке

**Облака**

Покружились мы слегка ……..кружатся

Поплывём как облака…………идут по кругу на носочках

Ветерок подул быстрей ……...бегут по кругу

Облака плывут быстрей……….. ускоряя темп

Ветерок затих чуть- чуть ……….замедляют темп бега

Облака прилегли отдохнуть…вдох, выдох, ладошки под щёчку –

имитируют сон.

**Весёлые ребята**

мы весёлые ребята, а сейчас мы отдохнём………….встают в круг

голову в стороны мы наклоняем,……………наклоны головой-вправо,влево

ноги высоко мы поднимаем………..идут на месте поднимая высоко колени

а потом бежим по ругу догоняя друг друга……бегут по кругу замедляя бег

остановимся , вздохнём ,…………остановка, вдох -выдох

а гулять потом пойдём…………..хлопают в ладоши.

**Погода осенью**

Погода грустная сегодня………….дети пожимают плечами

Ветер дует сильный – наклоняются осины …….наклон вперёд

Дождик льёт, как из ведра на дорогах лужи…………хлопают в ладоши

Дождик ,дождик ,не шали!............../ угрожают указательным

Ты нам совсем не нужен!................/ пальчиком

Глубоко сейчас вдохнём…………вдох, выдох

Вечером домой пойдём - зонтики с собой возьмём ………имитируют

**Дикие животные**

Есть в лесу у нас друзья : заяц, волк, медведь, лиса.

Заяц- прыг да скок, прыг да скок –

и ускакал он под кусток,…………………… …………имитируют

Зубастый серый волк- зубами щёлк……………… ...всех

Лиса –хитрая крадётся………………………………….данных

А медведь к малине рвётся…………………………. .животных

**На прогулку**

На прогулку собирались

Одевали штаны, ботинки, кофту, шапку и пальто……..имитируют, одеваются

Уморились – так устали,

что присели отдохнуть……... присели- отдыхают, встают

И немножечко вздохнуть………………………………..вдох-выдох.

**Отдых**

Раз- нагнулись, потянулись………./выполняют слова с движениями

Два- присели

Три – мы встали

А четыре зашагали

Пять вдохнули-выдохнули,

Потянулись – отдохнули.