Физминутка.

На болоте две подружки, (прыжки на месте, стоя)
Две зелёные лягушки (присев, прыгают)
Утром рано умывались, (далее по тексту)
Полотенцем растирались.
Ножками топали
Руками хлопали,
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чём секрет,
Всем друзьям – физкульт – привет! (машут руками)