

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

(воспитатель МБДОУ ЦРР-ДС №28 "Золотой петушок"

Н.С. Кузьмина)

Сентябрь

Неделя	Тематика непосредственно образовательной деятельности	Содержание
1 2	«Международный день красоты»	<p>Зайцы утром рано встали, Весело в лесу играли. По дорожкам прыг-прыг-прыг! Кто к зарядке не привык? <i>(Прыжки на месте.)</i> Вот лиса идёт по лесу. Кто там скачет, интересно? <i>(Ходьба на месте.)</i> Чтоб ответить на вопрос, Тянет лисонька свой нос. <i>(Потягивания — руки вперёд.)</i> Но зайчата быстро скачут. Как же может быть иначе? <i>(Прыжки на месте.)</i> Тренировки помогают! И зайчата убегают. <i>(Бег на месте.)</i></p>
3 4	«День воспитателя»	<p>Солнечным погожим днем Мы с друзьями в лес идём. Мы с собой несём корзинки. Вот хорошая тропинка! <i>(Ходьба на месте.)</i> Собираем землянику, Ищем вкусную чернику, Голубику, костянику, Кисловатую бруснику. <i>(Наклоны вперёд.)</i> А вокруг полно малины. Пройти мимо не могли мы. Собираем по кустам. Здесь отличные места! <i>(Повороты влево-вправо.)</i> Снова мы идём по лесу. <i>(Ходьба на месте.)</i> А вокруг — так интересно! <i>(Потягивания — руки в стороны.)</i></p>

Октябрь

Неделя	Тематика непосредственно образовательной деятельности	Содержание
1 2	«Всемирный день животных»	<p>Кто там ходит влево-вправо? Это маятник в часах. Он работает исправно И твердит: «Тик-так, тик-так». <i>(Руки на поясе, наклоны вправо и влево.)</i> А над ним сидит кукушка. Это вовсе не игрушка. Птица дверцу открывает, Время точное сообщает. <i>(Руки согнуты перед грудью, резкими рывками руки распрямляются в стороны.)</i> А часы идут, идут, Не спешат, не отстают. Мы без них не будем знать, Что уже пора вставать. <i>(Ходьба на месте.)</i></p>
3 4	«Осень»	<p>По тропинке леший шёл, На поляне гриб нашёл. <i>(Ходьба на месте.)</i> Раз грибок, два грибок, Вот и полный кузовок. <i>(Приседания.)</i> Леший охает: устал. От того, что приседал. Леший сладко потянулся, <i>(Потягивания — руки вверх.)</i> А потом назад прогнулся, А потом вперёд прогнулся. И до пола дотянулся. <i>(Наклоны вперёд и назад.)</i> И налево, и направо. Повернулся. Вот и славно. <i>(Повороты туловища вправо и влево.)</i> Леший выполнил разминку И уселся на тропинку.</p>

Ноябрь

Неделя	Тематика непосредственно образовательной деятельности	Содержание
1 2	«День народного единства»	<p>На разминку становись! Вправо-влево покрутись Повороты посчитай, Раз-два-три, не отставай, <i>(Вращение туловищем вправо и влево.)</i> Начинаем приседать— Раз-два-три-четыре-пять. Тот, кто делает зарядку, Может нам сплясать вприсядку. <i>(Приседания.)</i> А теперь поднимем ручки. И опустим их рывком. Будто прыгаем мыс кручи Летним солнечным деньком. <i>(Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т.д.)</i> А теперь ходьба на месте, Левой-правой, стой раз-два. <i>(Ходьба на месте.)</i></p>
3 4	«Всемирный день приветствий» «День матери»	<p>Ёжик топал по тропинке. И грибочёк нёс на спинке. Ёжик топал неспеша, Тихо листьями шурша. <i>(Ходьба на месте.)</i> А навстречу скачет зайка. Длинноухий попрыгайка! В огороде чьём-то ловко Раздобыл косой морковку. <i>(Прыжки на месте.)</i> Солнце вышло из-за тучки, Мы протянем к солнцу ручки. <i>(Потягивания — руки вверх.)</i> Руки в стороны потом Мы пошире разведём. <i>(Потягивания — руки в стороны.)</i> Мы закончили разминку. Отдохнули ножки, спинки</p>

Декабрь

Неделя	Тематика непосредственно образовательной деятельности	Содержание
1 2	«Встреча зимы»	<p>На дворе у нас Мороз. Чтобы носик не замёрз, Надо ножками потопать И ладошками похлопать. <i>(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)</i></p> <p>А теперь представим лето. Речка солнышком согрета. Мы плывём, плывём, плывём, Дно ногами достаём. <i>(Плавательные движения руками.)</i></p> <p>Мы выходим из речушки Направляемся к опушке. <i>(Ходьба на месте.)</i> Там садимся на пенёк</p>
3 4	«Новый год»	<p>С неба падают снежинки, Как на сказочной картинке. Будем их ловить руками И покажем дома маме. <i>(Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)</i></p> <p>А вокруг лежат сугробы! Снегом замело дороги. <i>(Потягивания — руки в стороны.)</i> Не завязнуть в поле чтобы» Поднимаем выше ноги. <i>(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются)</i></p> <p>Вон лисица в поле скачет, Словно мягкий рыжий мячик. <i>(Прыжки на месте.)</i> Ну а мы идём, идём <i>(Ходьба на месте.)</i></p>

Январь

Неделя	Тематика непосредственно образовательной деятельности	Содержание
2	«Всемирный день Спасибо»	<p>Мы к плечам прижали руки, Начинаем их вращать. Прочь, усталость, лень и скука, Будем мышцы разминать! <i>(Руки к плечам, вращение)</i> А теперь покрутим шей, Это мы легко сумеем. Как упрямые все дети Скажем: «Нет!» — на всё на свете <i>(Вращение головой в стороны.)</i> А теперь мы приседаем И колени разминаем. Ноги до конца сгибать! Раз-два-три-четыре-пять. <i>(Приседания.)</i> Напоследок пошагаем, Выше ноги поднимаем! <i>(Ходьба на месте.)</i></p>
3 4	«Всемирный день Спасибо»	<p>Дует ветер с высоты. Гнутся травы и цветы. Вправо-влево, влево-вправо Клонятся цветы и травы. <i>(Наклоны в стороны.)</i> А теперь давайте вместе Все попрыгаем на месте. <i>(Прыжки)</i> Выше! Веселей! Вот так. Переходим все на шаг. <i>(Ходьба на месте.)</i> Руки ставим перед грудью, Рывки руками делать будем — <i>(Руки перед грудью, рывки руками.)</i> Вот и кончилась игра. Отдохнули на ура!</p>

Февраль

Неделя	Тематика непосредственно образовательной деятельности	Содержание
1 2	«День доброты»	<p>Чтоб головка не болела, Ей вращаем вправо-влево. <i>(Вращение головой.)</i> А теперь руками крутим— И для них разминка будет. <i>(Вращение прямых рук вперёд и назад.)</i> Тянем наши ручки к небу, В стороны разводим. <i>(Потягивания — руки вверх и в стороны.)</i> Повороты вправо-влево, Плавно производим. <i>(Повороты туловища влево и вправо.)</i> Наклоняемся легко, Достаём руками пол. <i>(Наклоны вперёд.)</i> Потянули плечи, спинки. А теперь конец разминке.</p>
3 4	«День защитника отечества»	<p>Во дворе растёт подсолнух, Утром тянется он к солнцу. <i>(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)</i> Рядом с ним второй, похожий, К солнцу тянется он тоже. <i>(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)</i> Вертим ручками по кругу. Не задень случайно друга! Несколько кругов вперёд, А потом наоборот. <i>(Вращение прямых рук вперёд и назад.)</i> Руки в спину упираем, Поясницу прогибаем; А теперь давай, дружок, Посмотри на потолок. <i>(Поставить ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад.)</i></p>

Март

Неделя	Тематика непосредственно образовательной деятельности	Содержание
1 2	<p>«Международный женский день»</p> <p>«Всемирный день Земли и природных ресурсов»</p>	<p>Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. <i>(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)</i></p> <p>Приседание с хлопками: Вниз — хлопок и вверх — хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем — будет прок. <i>(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)</i></p> <p>Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! <i>(Вращение головой вправо и влево.)</i></p> <p>И на месте мы шагаем, Ноги выше поднимаем. <i>(Ходьба на месте высоко поднимая колени.)</i></p>
3 4	<p>«Всемирный день Земли и природных ресурсов»</p> <p>«Международный день театра»</p>	<p>Во дворе стоит сосна, К небу тянется она. Тополь вырос рядом с ней, Быть он хочет подлинней. <i>(Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)</i></p> <p>Ветер сильный налетал, Все деревья раскачал. <i>(Наклоны корпуса вперёд-назад.)</i></p> <p>Ветки гнутся взад-вперёд, Ветер их качает, гнёт. <i>(Рывки руками перед грудью.)</i></p> <p>Будем вместе приседать — Раз, два, три, четыре, пять. <i>(Приседания.)</i></p> <p>А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два! <i>(Ходьба на месте.)</i></p>

Апрель

Неделя	Тематика непосредственно образовательной деятельности	Содержание
1 2	<p>«Международный день детской книги»</p> <p>«День космонавтики»</p>	<p>Дети утром рано встали, За грибами в лес пошли. <i>(Ходьба на месте.)</i> Приседали, приседали, Белый гриб в траве нашли. <i>(Приседания.)</i> На пеньке растут опята, Наклонитесь к ним, ребята Наклоняйся, раз-два-три, И в лукошко набери! <i>(Наклоны.)</i> Вон на дереве орех. Кто подпрыгнет выше всех? <i>(Прыжки.)</i> Если хочешь дотянуться, Надо сильно потянуться. <i>(Потягивания — руки вверх.)</i> Три часа в лесу бродили, Все тропинки исходили. <i>(Ходьба на месте.)</i> Утомил всех долгий путь Дети сели отдохнуть.</p>
3 4	<p>«Всемирный день здоровья»</p>	<p>Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге, <i>(Повороты влево и вправо.)</i> Потянулся он со сна: <i>(Потягивания — руки вверх.)</i> К нам опять пришла весна. Чтоб скорей набраться сил, Головой медведь крутил; <i>(Вращения головой.)</i> Наклонился взад-вперёд <i>(Наклоны вперед-назад.)</i> Вот он по лесу идёт. Ищет мишка корешки И трухлявые пеньки. В них съедобные личинки — Для медведя витаминки. <i>(Наклоны правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)</i> Наконец медведь наелся И на брёвнышке уселся.</p>

Май

Неделя	Тематика непосредственно образовательной деятельности	Содержание
1 2 3	«Праздник весны и труда» «День Победы» «Международный день семьи»	Для начала мы с тобой Поворачиваем головой. Оборот и оборот, А потом наоборот. <i>(Вращение головой в стороны.)</i> Поднимаем руки вверх, Плавно опускаем вниз. Снова тянем их наверх. Ну, дружок, не ленись! <i>(Дети поднимают прямые руки над головой, Потом опускают их вниз и отводят назад, Потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)</i> Повороты влево – вправо, Это лёгкая забава. Нам известно всем давно – Там стена, а там окно. <i>(Повороты туловища вправо и влево)</i> Приседаем быстро, ловко. Здесь видна уже сноровка. Чтобы мышцы развивать, Надо много приседать. <i>(Приседания.)</i> А теперь ходьба на месте, Это тоже интересно. <i>(Ходьба на месте.)</i>