**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ**

**К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

**Сентябрь**

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

**Октябрь**

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

**Ноябрь**

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

**Декабрь**

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

**Январь**

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

**Февраль**

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

**Март**

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

**Апрель**

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

**Май**

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