**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ**

**К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Тематика****непосредственно****образовательной****деятельности** | **Содержание** |
| 12 | **«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.)* |
| 34 | **«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** |
| 12 | **«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.) |
| 34 | **«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 разминкуИ уселся на тропинку. |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Тематика****непосредственно****образовательной****деятельности** | **Содержание** |
| 12 | **«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.) |
| 34 | **«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** |
| 12 | **«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 |
| 34 | **«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.) |
| 34 | **«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** |
| 12 | **«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. |
| 34 | **«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** |
| 12 | **«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.)  |
| 34 | **«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** |
| 12 | **«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. |
| 34 | **«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** |
| 123 | **«Праздник весны и труда»** **«День Победы»****«Международный день семьи»** | Для начала мы с тобойПовращаем 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.)* |