

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2 имени А.Д. Кардаша  
станции Ленинградской муниципальной образования  
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский  
сад комбинированного вида № 4 станции Ленинградской  
муниципального образования Ленинградский район

# На Кубани мы живём

Сборник физкультурных минуток  
стихотворного содержания



станция Ленинградская, 2019

**«На Кубани мы живём», Сборник физкультурных минуток стихотворного содержания/ авторский коллектив, Ленинградская, 2019, – 48с.**

Авторы:

Е.Н. Николаюк, учитель русского языка и литературы  
МБОУ СОШ № 2

Е.А. Попова, О.В. Галинская, учителя физической культуры  
МБОУ СОШ № 2

Н.С. Шкуратова, А.А. Серебренникова, воспитатели МБДОУ № 4

Сборник представляет собой физкультурные минутки, которые рассчитаны на выполнение в течение пяти-десяти минут во время образовательной деятельности в детском саду, на уроках физической культуры, кубановедения и иных предметов в школе. Данные упражнения посильны для дошкольников и младших школьников

Особенность данного сборника упражнений является стихотворное содержание, сопровождающее серию разминочных средств. Содержание сборника оптимально, актуально в условиях современного образовательно-воспитательного процесса детского сада и школы.

Первая часть комплекса разминочных упражнений для физкультурных минуток посвящена изучению казачьих заповедей. Вторая часть комплекса разминочных упражнений представляет собой ежедневную в течение недели организацию разминочных упражнений на стихотворном материале о Кубани. Стихотворное сопровождение представлено в двух вариантах: на кубанской балачке и литературном аналоге для расширения возможностей использования комплекса в казачьей группе либо казачьем классе или группе/классе, которые не являются казачьими.

Сборник, созданный авторами, несомненно, актуален и полезен как педагогам дошкольных организаций, так и учителям начальной, основной школы.

**Отпечатано с готового оригинал-макета**

**Е.Н. Николаюк, Е.А. Попова, О.В. Галинская,  
Н.С. Шкуратова, А.А. Серебренникова, 2019**

## Уважаемые воспитатели, учителя!

Непрерывное казачье образование – актуальный вопрос всех ступеней обучения, начиная от дошкольной ступени, завершая обучение в старших классах. Зачастую при переходе из казачьей группы дошкольной образовательной организации в начальную школу первоклассникам не предоставляются возможности обучения в казачьих классах. И, напротив, выпускаясь из групп детского сада, которые казачьими не являлись, школьники могут обучаться в казачьих классах. Говоря о проблеме непрерывности казачьего образования, необходимо всё же сгладить данную ситуацию тем, что в каждой образовательной и общеобразовательной организации созданы максимальные условия для реализации регионального компонента, поэтому вопрос о преемственности в данной работе важен как для педагогов детских садов, так и для школьных учителей.

Авторы данного сборника предлагают разминочные упражнения, которые рассчитаны на выполнение в течение пяти - десяти минут. Данные упражнения представляют собой комплекс посильных для дошкольников и младших школьников физических упражнений. Однако данные разминочные упражнения рекомендуется использовать и в качестве физкультурных минуток.

Используя подобранные упражнения, инструктор по физической культуре или учитель физической культуры сможет подготовить опорно-двигательный аппарат детей – мышцы, суставы – к предстоящей физкультурной деятельности. Учителя начальных классов, применяя данные упражнения в качестве физкультурных минуток, помогут ребятам восстановить силы после выполнения умственных упражнений. Кроме этого подобранные авторами физкультурные упражнения позволят снять усталость и напряжение, избавить учеников от волнения, раскрепостить и мотивировать их на дальнейшую творческую активную деятельность на уроке.

Особенность данного сборника упражнений является стихотворное содержание, сопровождающее серию разминочных средств.

Стихотворения, составленные авторами сборника, являются авторскими и не имеют аналогов в сети Интернет.

Авторы понимали, что в сети Интернет имеется множество разминочных комплексов и физминуток, но их содержание не дает возможности использовать данные комплексы в группах/классах казачьей направленности, а так же в рамках организованной работы по реализации регионального компонента в детских садах и уроках кубановедения в школе. Именно поэтому авторы сборника, воспитатели детского сада и школьные учителя, работая в тесном тандеме, предоставили возможность не только провести интересную разминку в начале физкультурной деятельности в детском саду, урока физкультуры в начальной школе или организовать физкультурные минутки, но и формировать гражданственность и патриотизм, способствовать приобщению к истории и традициям кубанского казачества.

На материале, созданном авторами, возможно изучение казачьих заповедей, именно им посвящена первая часть комплекса разминочных упражнений. Авторы рекомендуют изучать казачьи заповеди постепенно, уделяя каждой заповеди один день (неделю) в зависимости от педагогических целей и задач. Вторая часть комплекса разминочных упражнений представляет собой ежедневную в течение недели организацию разминочных упражнений. Стихотворное сопровождение представлено в двух вариантах: на кубанской балачке и литературном аналоге для расширения возможностей использования комплекса в казачьей группе либо казачьем классе или группе/классе, которые не являются казачьими.

Материалы сборника сопровождаются картинками А.Ляха, взятыми авторами со страниц сайта <http://nevsepic.com.ua/art-i-risovanaya-grafika/page,3,18638-kubanskiy-kazachiy-hudozhnik-andrey-lyah-70-foto.html>.

Использование иллюстративного материала расширит возможности формирования казачьих устоев и приобщения к кубанским традициям.

Сборник, созданный авторами, несомненно, актуален и полезен как педагогам дошкольных организаций, так и учителям начальной и основной школы. Кроме того, данный материал важен и для учителей физической культуры и кубановедения. Материал, созданный педагогами, позволяет достигать целей и задач, обозначенных в ФГОС ДО и НОО, через ознакомление с казачьими традициями Кубани. Сборник физкультурных минуток соответствует Федеральному государственному стандарту дошкольного и начального общего образования, способствует организации работы педагога на основе лично ориентированного подхода.

Авторы сборника

## ЗАПОВЕДЬ ПЕРВАЯ

### «Честь и доброе имя казака дороже жизни»

Честью нужно дорожить,  
Верой Родине служить,

Имя казака и честь  
С достоинством по жизни несть.  
Если ты не прав, признай!  
Гордыню, спесь ты побеждай!  
Человека уважай!  
Зависть в сердце не пускай!

Не учи всех свысока,  
Ширь души у казака!  
Гони скорее злость и лесть  
И береги казачью честь!

*Правая рука вверх, левая вниз,  
махи руками на счет раз—два/  
поменять позицию рук*

*Руки вытянуты вперед,  
выполнить приседания: два раза  
Вращение головой: два оборота  
в одну сторону, два в другую  
Руки согнуты в локтях, ладони  
прижаты к груди, мах в  
стороны: два раза*

*Руки вверх, развести в стороны,  
вниз: два раза  
Упражнение на восстановление  
дыхания*



## ЗАПОВЕДЬ ВТОРАЯ **«Кзаки все равны в правах»**

Заповедь вторая есть у казака,  
Знать ее обязан ты намерняка.

Кзаки равны пред Богом,  
Широка у них дорога.  
Кзаки равны в правах,  
Обязательны в трудах.

Кзак вправе говорить,  
Но слова может командир  
лишить.

За кзачью доблесть, знать,  
Можно атаманом стать!  
Всё, что решено на Сборе,  
Железно для кзачьей доли.  
Ратный дух необходим,  
Закон для кзаков един!

*Левая рука согнута в локте,  
ладонь прижата к груди, правая  
рука согнута в локте, направлена  
вверх, расположена на левой,  
грозим указательным пальцем/  
поменять позицию рук*  
*Маршировка*

*Ладони соединить, махи (два раза  
к левому плечу, затем к правому, к  
левой ноге, затем к правой*  
*Маршировка*

*Руки вверх, развести в стороны,  
вниз: два раза*  
*Маршировка*

*Упражнение на восстановление  
дыхания*



## ЗАПОВЕДЬ ТРЕТЬЯ

**«По тебе судят обо всём казачестве и твоём народе»**

Третью заповедь читай,  
Не ленись, запоминай!

По деяньям казака  
Судят люди навека

О казачестве, народе,  
Обо всем казачьем взводе.  
Значит, нужно честным быть,  
Чистоту в душе хранить.

Жизни праведной залогом  
Станет путь, указанный нам  
Богом.

Будь бесстрастным, не греши,  
Других от глупостей сдержи.  
Гони корысть, бесчестье прочь,  
Бедным должен ты помочь!  
Не обижай, а защити  
И в сердце ты любовь впусти

*Левая рука согнута в локте, ладонь прижата к груди, правая рука согнута в локте, направлена вверх, расположена на левой, грозим указательным пальцем/ поменять позицию рук*

*Руки согнуты в локтях, ладони прижаты к груди, мах в стороны: два раза*

*Маршировка*

*Правая рука вверх, левая вниз, махи руками на счет раз—два/ поменять позицию рук*

*Маршировка*

*Руки вытянуты вперед, выполнить приседания: два раза*

*Руки вверх, развести в стороны, вниз: два раза*

*Упражнение на восстановление дыхания*



## ЗАПОВЕДЬ ЧЕТВЕРТАЯ

«Служи преданно своему народу, а не вождям»

Заповедь четвертая казакам дана.  
«Верно ты служи народу,» - так  
гласит она.

За Россию, за свободу,  
Благоденствие народа,

За Отечество, народ  
Казак честную кровь прольет.  
Не ради славы, не ради корысти  
Готов казак служить Отчизне!

С верой в Бога до конца –  
Нет храбрее молодца!

*Наклон головы вперед/два раза  
Наклон головы назад/два раза*

*Руки вверх, развести в стороны,  
вниз вдоль туловища*

*Маршировка*

*Ноги вместе, правая рука  
поднята вверх над головой,  
левую руку вниз вдоль туловища.  
Выполняем рывки руками. На  
счёт один-два - рывки руками,  
на счёт три-четыре сменяем  
положение рук.*

*Упражнение на восстановление  
дыхания*





## ЗАПОВЕДЬ ПЯТАЯ «Держи слово, слово казака дорого»

Пятая заповедь очень важна.  
О казачьем слове говорит она.

Слово Богом нам дано,  
Благостью полно оно.

Помни, слово дал – держи,  
Честью слова дорожи.  
Знай, что лучше промолчать,  
Чем казачью честь топтать.

Стойкость чести – в слове,  
Мудрости основе!

*Попеременно касаемся  
подбородком правого и левого  
плеча/два раза*

*Касаемся подбородком грудной  
клетки/ три раза*

*Совершаем наклоны головы  
вперед и назад*

*Совершаем вращательные  
движения шеей по часовой и  
против часовой стрелки/ два  
раза*

*Упражнение на восстановление  
дыхания*



## ЗАПОВЕДЬ ШЕСТАЯ «Чти старших, уважай старость»

Старость нужно уважать,  
Старших важно почитать.

Помни, мудрость стариков –  
Основа жизни казаков!

Даже славный атаман  
За советом – к старикам.  
Знай, ошибок ты допустишь,  
Если мудрость вдруг упустишь!  
Престарелым казакам  
Кланяйся, словно отцам!  
А казачку пожилую,  
Жизнь имевшу непростую,  
Своей матерью считай,  
Всю любовь свою отдай!

*Поднимаем и опускаем плечи  
попеременно/два раза каждое  
плечо*

*Совершаем вращательные  
движения плечевыми суставами  
– правым один раз вперед, затем  
один раз назад, потом левым  
Совершаем наклоны телом  
вправо и влево*

*Совершаем наклоны вправо и  
влево с поднятыми вверх руками  
Совершаем наклоны телом  
вперед и назад*

*Выполняем приседания с  
вытянутыми вперед руками  
Упражнение на восстановление  
дыхания*



## ЗАПОВЕДЬ СЕДЬМАЯ

**«Держись веры предков, поступай по обычаям своего народа»**

Казак без веры не казак –  
Пословица гласит.  
Крест православный, как маяк,  
У казака горит.  
Сомненья в душу не пускай,  
Обычай казачий ты сохраняй,  
Традиции, славу преумножай,  
Общину, казачество не  
предавай!

*Совершаем наклоны телом  
вперед и назад  
Разводим руки в стороны, вверх,  
вперёд/повторить два раза  
Выполняем «ножницы» руками  
Упражнение на восстановление  
дыхания*



## ЗАПОВЕДЬ ВОСЬМАЯ **«Погибай, а товарища выручай»**

Восьмая заповедь важна:  
О братстве говорит она.

Сам в бою ты погибай,  
Но товарища спасай.  
Казачья доблесть – это братство,  
Быть другом нужно постараться.

Дружите, дорожите вашей  
дружбою:  
Один за всех и все за одного!  
Ведь только друг, когда вам  
будет нужно,  
Для вас не пожалеет ничего!

*Выполняем ходьбу на месте с  
подниманием коленей*

*Выполняем «ножницы» руками*

*Маршировка*

*Правая рука вверх, левая вниз,  
махи руками на счет раз–два/  
поменять позицию рук  
Упражнение на восстановление  
дыхания*



**ЗАПОВЕДЬ ДЕВЯТАЯ**  
**«Будь трудолюбив, не бездействуй»**

Будь казак трудолюбив,  
Трудом и делом будешь жив.  
Чтоб семейство казака  
Процветало навека,

Ты трудись и не ленись,  
Ведь в труде казачья жизнь.

Праздность презирай свою,  
В достатке содержи семью.

Чтоб любое дело  
В руках казака горело!

*Совершаем пережат с пятки на  
носок и обратно/ два-три раза  
Встать на носочки и  
потянуться вверх, затем  
опуститься, перекачиваясь на  
пятки, вытянув вдоль тела руки/  
повторить два раза  
Располагаем руки на поясе,  
выполняем прыжки на одной  
ноге со сменой ног  
Располагаем руки на поясе,  
выполняем прыжки на двух  
ногах  
Упражнение на восстановление  
дыхания*



## На зарядку

Кажный динь з утра зарядку

Мы пнуемся до упадку

Мы нэ будэм позихать

Сумовать и потурать

Нам нэ скрытно прысыдать

Опосля авжеж вставать

Гарно стрыбать, танцювать

Гупать, бигать, хохотать

Ужотко трэба похылыться

Здынуть руки, опыстыться

Головою покрутыть

Здоровэнько будэм жить

*Упражнение на восстановление дыхания*

*Наклоны влево-вправо – по два раза*

*Выполняем приседания, вытянув вперёд руки/ встаем – руки вдоль тела*

*Выполняем прыжки на двух ногах, затем на правой ноге и на левой ноге по два раза*

*Затем топаем и выполняем бег на месте*

*Наклоны туловищем вперед назад, руки на поясе, затем правая рука вверх, левая вниз, махи руками на счет раз–два/ поменять позицию рук*

*Круговые движения головой: на счёт один, два три четыре – в левую сторону/ затем в другую сторону.*

*Упражнение на восстановление дыхания*



## На зарядку

Каждый день с утра зарядку  
Делаем мы до упаду  
Нет, не будем мы зевать,  
И грустить, и долго спать.  
Нам не трудно приседать,  
А потом опять вставать.

Прыгать, вместе танцевать  
Топать, бегать, хохотать.

Потом дружно наклониться  
Поднять руки, опустить их.

Головою покрутить  
Нам здоровым нужно быть.

*Упражнение на восстановление  
дыхания*

*Наклоны влево-вправо – по два раза*

*Выполняем приседания, вытянув  
вперёд руки/ встаем – руки вдоль  
тела*

*Выполняем прыжки на двух ногах,  
затем на правой ноге и на левой ноге  
по два раза*

*Затем топаем и выполняем бег на  
месте*

*Наклоны туловищем вперед назад,  
руки на поясе, затем правая рука  
вверх, левая вниз, махи руками на  
счет раз–два/ поменять позицию рук*

*Круговые движения головой: на счёт  
один, два три четыре – в левую  
сторону/ затем в другую сторону.*

*Упражнение на восстановление  
дыхания*



## Ридна Кубань

На златых полях пшеница  
Дюже гарно колосыця.  
Витер колоски клоньт  
До зимли вин их валыт.  
Тилько хлиба колоски  
К свиту тянут стэбэльки.

В зиму будэм з пирогами.  
Славиця Кубань хлибами.

*Наклоны телом вправо и влево/  
два раза  
Наклоны телом вперед и назад /  
два раза  
Встать на носочки и  
потянуться вверх, затем  
опуститься, перекатываясь на  
пятки, вытянув вдоль тела руки/  
повторить два раза  
Развести руки, вытянуть их  
вперед/повторить два-три раза.*





<b>Ридна Кубань</b>	
На золотых полях пшеница Очень бурно колосится.	<i>Наклоны телом вправо и влево/ два раза</i>
Ветер колоски клонит, До земли он их валит.	<i>Наклоны телом вперёд и назад / два раза</i>
Только хлеба колоски К свету тянут стебельки.	<i>Встать на носочки и потянуться вверх, затем опуститься, перекачиваясь на пятки, вытянув вдоль тела руки/ повторить два раза</i>
В зиму будем с пирогами. Славится Кубань хлебами.	<i>Развести руки, вытянуть их вперёд/повторить два-три раза.</i>



<b>Казачья жизнь</b>	
У кубанской рички Степь йидут казаки.	<i>Вытянуть руки вперед, выполнять сжатие и разжатие кистей в кулак/ три- четыре раза</i>
Витер гнэт бэрэзы, Дощ роняе слэзы.	<i>Расположить руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180°/выполнить два раза</i>
Жизнь казачья – славно поле, Стежки, хаты и зимля.	<i>Расположить руки на поясе, совершать прыжки на обеих ногах по треугольнику/выполнить два раза</i>
Скрытная казачья доля, Гарна Родына мая	<i>Выпрыгивание из приседа вперед, затем вверх/по одному разу</i>



<b>Казачья жизнь</b>	
У кубанской у реки Степью едут казаки,	<i>Вытянуть руки вперёд, выполнять сжатие и разжатие кистей в кулак/ три- четыре раза</i>
Ветер гнёт берёзы, Дождь роняет слёзы.	<i>Расположить руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180°/выполнить два раза</i>
Жизнь казачья – славно поле, Тропы, хаты и земля.	<i>Расположить руки на поясе, совершать прыжки на обеих ногах по треугольнику/выполнить два раза</i>
Трудная казачья доля, Это Родина моя.	<i>Выпрыгивание из приседа вперёд, затем вверх/по одному разу</i>



<b>Славен конь у казака</b>	
Славен конь у казака – Нэмае гарна в йего дружка.	<i>Круговые движения головой: на счёт один, два три четыре – в левую сторону/ затем в другую сторону.</i>
Вин копытом гупае, Вин ноздрями хлюпае.	<i>Маршировка. Прыжки на правой ноге, затем на левой.</i>
Головой у низ склоняеца, У поход сбираеца	<i>Выполняем наклоны головой: на счёт один - наклон головы вперёд, на счёт два наклон головы назад, на счёт три – наклон головы лево, на счёт четыре – вправо.</i>



<b>Славен конь у казака</b>	
Славен конь у казака – Нет лучшего в мире дружка.	<i>Круговые движения головой: на счёт один, два три четыре – в левую сторону/ затем в другую сторону.</i>
Скачет конь кубанскими степями, Тянет воздух он ноздрями	<i>Маршировка. Прыжки на правой ноге, затем на левой.</i>
Головой вниз склоняется, На войну собирается.	<i>Выполняем наклоны головой: на счёт один - наклон головы вперёд, на счёт два наклон головы назад, на счёт три – наклон головы лево, на счёт четыре – вправо.</i>



<b>Гарна хатка у курчатка</b>	
Гарна хатка у курчатка: Била, тэпла в йиго хатка.	<i>Ноги вместе, правая рука поднята вверх над головой, левую руку вниз вдоль туловища. Выполняем рывки руками. На счёт один-два - рывки руками, на счёт три-четыре сменяем положение рук.</i>
На стине висит лэмэжка, Биле хатки вйеця стежка.	<i>Руки вверх, развести в стороны, вниз вдоль туловища</i>
В разны стороны клониця, Биле стежки е крэныця.	<i>Наклоны вперед, назад, при этом руки на поясе/повторить еще раз</i>
Попэрэд струиця ричка, Вона вьеця авжеж свичка.	<i>Наклоны влево, вправо, при этом руки вытянуты вдоль туловища/повторить еще раз</i>
Биле хатки, биле стежки Бэрэза клоньт вныз сэрэжки.	<i>Выполнить приседания, вытянув вперед руки/два раза</i>
Витви у вирх вона устрэмыла, Росою заря дэрэвыну омыла.	<i>Упражнение на восстановление дыхания</i>



## Гарна хатка у курчатка

<p>Хороший у цыпленка дом: Бело, тепло в домишке том .</p>	<p><i>Ноги вместе, правая рука поднята вверх над головой, левую руку вниз вдоль туловища. Выполняем рывки руками. На счёт один-два - рывки руками, на счёт три-четыре сменяем положение рук.</i></p>
<p>На стене повисла ложка, Возле дома есть дорожка.</p>	<p><i>Руки вверх, развести в стороны, вниз вдоль туловища</i></p>
<p>Она вьется и бежит, Колодец рядышком стоит.</p>	<p><i>Наклоны вперед, назад, при этом руки на поясе/повторить еще раз</i></p>
<p>Впереди струится речка, Убегает, словно свечка.</p>	<p><i>Наклоны влево, вправо, при этом руки вытянуты вдоль туловища/повторить еще раз</i></p>
<p>Возле дома у дорожки Берёза клонит вниз серёжки.</p>	<p><i>Выполнить приседания, вытянув вперед руки/два раза</i></p>
<p>Ветви вверх поворотила, Утром росой их омыло.</p>	<p><i>Упражнение на восстановление дыхания</i></p>



