**Динамические паузы.**

Динамические паузы или физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью **предупреждения утомления,** восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

**Значение:**

* улучшают кровообращение,
* снимают утомление мышц, нервной системы,
* активизируют мышление детей, создают положительные эмоции.

**Длительность: 1,5-2 мин.**

Зайцы бегали в лесу, (*бег на месте*)

Повстречали там лису (*повилять «хвостиком»)*

Прыг-скок, прыг-скок, (*прыжки на месте*)

Убежали под кусток. (*присесть*)

**\* \* \***

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (*прыжки на месте*)

Покатился по дорожке (*бег на месте*)

Подождал меня немножко (*остановиться*)

Наклонюсь, возьму его *(наклониться)*

И подброшу высоко (*имитация движения*)

**\* \* \***

Мы веселые милашки (*руки на пояс раскачиваться в стороны*)

Чудо – куклы, неваляшки (*продолжать раскачиваться*)

Мы танцуем и поем (*приседание*)

Очень весело живем (*прыжки на месте*)

**\* \* \***

Вот мы репку посадили (*наклониться*)

И водой ее полили (*имитация движения*)

А теперь ее потянем (*имитация движения*)

И из репы кашу сварим (*имитация еды*)

И будем мы от репки здоровые и крепкие! (*показать «силу»*)

**\* \* \***

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (*имитация движения со звуком ш-ш-ш*)

В бензобак нальем бензин (*имитация движения*)

И поедем в магазин *(«поездить» по комнате)*

**\* \* \***

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать! (*потянуться*)

Спинку бодро разогнули,

Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться. (*движения стишка*)

Вот и стали мы сильней, (*показать «силу»*)

Здоровей и веселей! (*улыбнуться друг другу*)

**\* \* \***

В поле я гуляю, ноги поднимаю (*ходьба на месте с высоким подниманием колена)*

Наклонюсь к цветам поближе

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат

Ощутить я тоже рад! (*наклониться, сделать несколько вдохов носом*)

Рвать не буду я цветы (*выпрямиться повороты головы вправо – влево*)

Много будет красоты (*развести руки*)

**\* \* \***

Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают. (*машем руками, как крылышками*)

Буйный ветер налетел, (*руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону*)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло (*приседаем на корточки, закрываем голову руками*)

Там уютно и тепло.

**\*\*\***

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою! (*Дети машут руками, словно крыльями*.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй. (*Дети делают плавательные движения руками*.)

**\*\*\***

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (*Наклоны влево-вправо*.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (*Дети садятся в глубокий присед*.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (*Приседания.*)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (*Вращение туловищем вправо*.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (*Вращение туловищем влево*.)

А часы идут, идут, (*Ходьба на месте*.)

Иногда вдруг отстают. (*Замедление темпа ходьбы*.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (*Бег на месте*.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (*Дети останавливаются.)*

**\*\*\***

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (*Прыжки на месте*.)

Наклонился правый бок. (*Наклоны туловища влево-вправо.)*

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (*Руки вверх*.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (*Присели на пол*.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (*Сгибаем ноги в колене*.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (*Подняли ноги вверх.)*

И немного подержали.

Головою покачали (*Движения головой.)*

И все дружно вместе встали. (*Встали.)*

**\*\*\***

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

\* \* \*

Ванька-встанька, (*Прыжки на месте*)

Приседай-ка. (*Приседания.*)

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! (*Хлопки в ладоши.*)

**\*\*\***

Видишь, бабочка летает, (*Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает. (*Считаем пальчиком*.)

— Раз, два, три, четыре, пять. (*Хлопки в ладоши*.)

Ох, считать не сосчитать! (*Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц. (*Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (*Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела (*Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! (*Считаем пальчиком.)*

**\*\*\***

Вот под елочкой зеленой (*Встали.*)

Скачут весело вороны: (*Прыгаем.*)

Кар-кар-кар! (*Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*

Целый день они кричали, (*Повороты туловища влево-вправо.)*

Спать ребятам не давали: (*Наклоны туловища влево-вправо.)*

Кар-кар-кар! (*Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*

Только к ночи умолкают (*Машут руками как крыльями.)*

И все вместе засыпают: (*Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*

Кар-кар-кар! (*Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)*

**\*\*\***

В понедельник я купался, (*Изображаем плавание.)*

А во вторник — рисовал. (*Изображаем рисование*.)

В среду долго умывался, (*Умываемся.*)

А в четверг в футбол играл. (*Бег на месте.*)

В пятницу я прыгал, бегал, (*Прыгаем.)*

Очень долго танцевал. (*Кружимся на месте.)*

А в субботу, воскресенье (*Хлопки в ладоши.*)

Целый день я отдыхал. (*Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*