**Рекомендация учителям начальной школы от учителя физкультуры**

**Кузиной Е. М.**



**Динамическая пауза**

***Динамическая пауза* — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущ ность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых.**

1. Ветер дует нам в лицо (руками машем себе в лицо)

Закачалось деревцо (руки вверх и качаемся)

Ветерок все тише, тише (медленно приседаем)

Деревцо все выше, выше (медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки вверх)

2. В синем небе облака, (встаём на носочки, поднимаем руки вверх)

Под горой бежит река. (приседаем,руки вперёд)

Рано утром из реки (встали)

Тянут сети рыбаки, (имитируем движение, как бы перебирая руками сеть)

Много рыбы наловили, (разводим руки в стороны)

Вкусную уху сварили, (выполняем круговые движения рукой,как бы помешивая уху в

котелке) Ах!

3. Динамическая пауза «Петух».

Утром встал петух на лапки. Потянулись, руки вверх - вдох-выдох.

Приготовился к зарядке. Рывки рук перед грудью.

Повернулся влево - вправо, Повороты влево - вправо.

Приседанье сделал справно. Приседания.

Клювиком почистил клюв. Наклоны головы влево - вправо.

Поскорее в воду плюх! Присели.

4. Динамическая пауза «Дерево».

Руки подняли и помахали -Это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули -Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем -Это к нам птицы летят: Как они сядут, покажем. Крылья сложили назад. Ветер тихо клён качает, Вправо - влево наклоняет. Раз - наклон, два - наклон, Зашумел листвою клён. Дети выполняют движения в соответствии со словами.

5. Динамическая пауза: «Буратино».

Буратино потянулся, раз - нагнулся, два нагнулся, Руки в стороны развёл, ключик видно не нашел. Чтобы ключик нам достать. Нужно на носочки встать!

Дети выполняют соответствующие движения.

6. Динамическая пауза «Прогулка по Земле».

Дети по Земле гуляли, за природой наблюдали, Вверх на солнце посмотрели, и их лучики согрели. Бабочки летали, крылышками махали. На нос села пчела, посмотрите вниз, друзья. Мы листочки приподняли, в ладошки ягоды собрали. Хорошо мы погуляли и немножечко устали! (Дети выполняют движения, соответствующие словам).

7. Физминутка «Часы».

Тик-так, тик-так,

Все часы идут вот так:

Тик-так, тик-так.

(Наклоняют голову то к одному, то к другому плечу).

Смотри скорей, который час?

Тик-так, тик-так, тик-так.

(Раскачиваются, как маятники).

Налево - раз, направо - раз,

Мы тоже можем так:

Тик-так, тик-так, тик-так.

8. . Динамическая пауза: «Гриб»

Гриша шёл, шёл, шёл,

Белый гриб нашёл,

Раз грибок, два грибок,

Три грибок, положил их в кузовок.

Дети становятся в круг.

9. Физкультминутка  
  
На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.

— Расходятся,

Я— подснежник, ты — вьюнок. Становитесь в наш венок. Раз, два, три, четыре Раздвигайте круг пошире. А теперь мы ручейки, бегают,

побежим вперегонки.

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим.

Становитесь в круг опять — снова становятся в круг.

Будем в солнышко играть.

Мы — веселые лучи.

Мы резвы и горячи.

10. Физкультминутка «Мы спортсмены».

Один, два - мы живём в хорошем мире

Три, четыре - ноги вместе, руки шире,

Пять, шесть - наклониться и присесть,

Семь, восемь - лень отбросим,

Девять, десять - бегать просим! (повторитъ2-3 раза).

11. Динамическая пауза: «Деревцо».

Дует ветер нам в лицо: (Дети машут руками к себе) Закачалось деревцо. (Руки вверх - наклоны) Ветерок всё тише, тише, (Постепенно приседают.) Деревцо всё выше, выше... Ветер тихо клён качает, Вправо-влево наклоняет. Раз - наклон, два - наклон, Зашумел листвою клён!

12. Динамическая пауза «Прогулка по Земле».

Дети по Земле гуляли, за природой наблюдали,

Вверх на солнце посмотрели, и их лучики согрели.

Бабочки летали, крылышками махали.

На нос села пчела, посмотрите вниз, друзья.

Мы листочки приподняли, в ладошки ягоды собрали.  
Хорошо мы погуляли и немножечко устали!  
(Дети выполняют движения, соответствующие словам).

13. Физкультминутка «Будь здоров»

Рано утром просыпайся, - ходьба

Себе, людям улыбайся, - махи руками

Ты зарядкой занимайся - повороты

Обливайся, вытирайся - махи руками

Всегда правильно питаться - ходьба.

Аккуратно одеваться, в садик смело отправляться!

14. Динамическая пауза: «Прогулка»

- Это - правая рука, это - левая рука.

Справа - шумная дубрава, слева - быстрая река.

Повернулись мы, и вот стало всё наоборот:

Слева - шумная дубрава, справа - быстрая река.

Неужели стала правой наша левая рука?

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветки и пенёчки.

Кто высоко так шагал -

Не споткнулся, не упал.

(дети выполняют движения в соответствии со словами ).

15. Динамическая пауза:

Раз, два - скорей вставай. Три, четыре - приседай. Пять, шесть - повернись, Семь, восемь - улыбнись. Девять, десять - не зевай Своё место занимай. Дети выполняют движения в соответствии с текстом (2-3).

16. Физкультминутка "Обжора"

Один пузатый здоровяк

(Округлое движение обеими руками вокруг живота)  
 Съел десяток булок натощак

(Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком,

(Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском.

(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил

(Показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил

(Погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар,

(Изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар.

(Ударить слегка ладонью по лбу).

17. Динамическая пауза - игра "Кот и мыши".

- Мыши водят хоровод. Дети идут по кругу.

На лежанке дремлет кот.

- Тише, мыши, не шумите! Грозят друг другу пальчиком.

Кота Ваську не будите.

Как проснется Васька-кот -

Разобьет весь хоровод.

Шевельнул ушами кот - Убегают кто куда.

И исчез весь хоровод!

18. Физкультминутка:

На горах высоких, Поднимаем руки вверх.

На степном просторе Руки перед собой, ладонями вверх, разводим в стороны.

Охраняет нашу Родину солдат, Ходьба на месте.

Он взлетает в небо, Изображают самолеты.

Он уходит в море, Туловище наклонили вперед и движение руками, как при плавании.

Не страшны защитнику Ходьба на месте.

Дождь и снегопад!

Шелестят березы, Руки подняты над головой, наклоны влево и право.

Распевают птицы, Присели, руки вниз, и медленно поднимаются.

Подрастают дети

У родной страны.

Скоро я в дозоре

Встану на границе, Встать ровно, напрячь мышцы тела, рук, ног.

Чтобы только мирные Поднять руки вверх (протягивая к солнцу).

Снились людям сны.