

Картотека динамических пауз для всех групп

Педагоги должны проводить с воспитанниками динамические паузы в середине занятия или при появлении первых признаков утомления детей. Систематическое выполнение физкультминуток формирует у дошкольников потребность к регулярным занятиям физической культурой. В картотеке — примеры физкультурных пауз для всех возрастных групп с использованием музыки, простых танцевальных шагов, стихков и песенок.

Для младшей группы

Для утреннего приветствия: «Доброе утро, дети!»

Дети становятся в круг. К ребенку, стоящему справа, воспитатель протягивает ладони и говорит: «Доброе утро... (называет его имя)!»

Ребенок в ответ протягивает ладони воспитателю: «Доброе утро... (называет имя воспитателя)!» Затем он поворачивается к соседке справа, протягивает ладони и говорит: «Доброе утро... (называет имя девочки)!» В ответ девочка также протягивает ладони и приветствует мальчика.

Приветствие продолжается по кругу до последнего участника. На следующий день приветствие можно повторить по кругу в левую сторону.

Для занятий: «Топ-топ»

Взрослый и ребенок двигаются в медленном темпе, с силой притопывая в такт со словами. Когда темп движения возрастает, притопывают в два раза быстрее:

«Большие ноги

Шли по дороге:

Топ, топ, топ.

Топ, топ, топ.

Маленькие ножки

Бежали по дорожке:

Топ, топ, топ, топ, топ,

Топ, топ, топ, топ, топ!»

Игровой массаж «Лиса»

«Ходит рыжая лиса,	Крепко зажмурить и открыть глаз
Щурит хитрые глаза.	Вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак
Смотрит хитрая лисица,	

Где бы пожить.	Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы
Пошла лиска на базар, Посмотрела на товар.	Поднять руку и опустить, следя за ней взглядом
Себе купила сайку, Лисятам – балалайку»	Описать рукой круг по часовой стрелке и против нее

Для средней группы

Для утреннего приветствия: «Человек к человеку»

Дети становятся в круг. Воспитатель делит их на пары. Участники каждой пары здороваются: ладошка к ладошке, локоть к локтю, плечо к плечу, спина к спине, щека к щеке, лоб ко лбу, нос к носу, колено к колену, носок к носку, пальчик к пальчику.

Пальчиковая игра «Твои пальчики»

«Этот пальчик – самый большой, Самый веселый, самый смешной!»	Показать большой палец правой руки
Этот пальчик – указательный. Он солидный и внимательный.	Указать друг на друга указательным пальцем правой руки
Этот пальчик – средний, Не первый, не последний.	Согнуть средний палец
Этот пальчик – безымянный, Он не любит каши манной.	Согнуть безымянный палец
Самый маленький – мизинчик, Любит бегать в магазинчик!»	Оттопырить мизинец

Игровой самомассаж «Пирог»

«За стеклянными дверями	Хлопать правой ладонью по левой руке от кисти к плечу
Ходит мишка с пирогами.	То же – по правой руке
Здравствуй, Мишенька-дружок!	Хлопать по груди
Сколько стоит пирожок?	Хлопать по бокам
Пирожок-то стоит три.	Хлопать по поясице

А готовить будешь ты!	Хлопать по ногам сверху вниз
Напекли мы пирогов, К празднику наш стол готов!»	Последовательно гладить руки, корпус, ноги

Между занятиями: «По ровненькой дорожке»

«По ровненькой дорожке Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два.	Ходить с высоко поднятыми коленями по ровной поверхности
По камешкам, по камешкам. Раз-два, раз-два.	Ходить по неровной поверхности: ребристой дорожке, грецким орехам, гороху
На ровненькой дорожке Устали наши ножки,	Ходить по ровной поверхности
Вот наш дом, В нем живем»	Приседать на корточки, поднимать руки над головой, складывая ладони

Для старшей группы

Ходьба по линии

Нарисуйте на картоне эллипс размером 3 × 4 м или круг диаметром 3 м. Вырежьте его. Под спокойную музыку попросите детей пройти по его краю. Не торопите их. Если дети справляются, усложните задание:

- поменяйте музыку на быструю и ускорьте темп движения, вплоть до бега;
- чередуйте темп движений, изменяя музыку;
- используйте разные виды ходьбы: на носках, пятках, внутренней стороне стопы, внешней стороне стопы, высоко поднимая колени;
- попросите детей изобразить, как прыгают зайчики, пройтись, как косолапые мишки, пробежать на носках, как маленькие мышки, пройтись, топая, как большие слоны.

Общеукрепляющие упражнения

Выполнять движения в соответствии с текстом:

«Мы ногами – топ-топ,
Мы руками – хлоп-хлоп.
Мы глазами – миг-миг.
Мы плечами – чик-чик.
Раз – сюда, два – туда,
Повернись вокруг себя.
Раз – присели, два – привстали,

Руки кверху все подняли.
 Сели, встали,
 Ванькой-встанькой словно стали.
 Руки к телу все прижали
 И подскоки делать стали,
 А потом пустились вскачь,
 Будто мой упругий мяч.
 Раз-два, раз-два,
 Заниматься нам пора!»

Игровой массаж «Ириски от киски»

«В гости к нам явилась киска.	Потереть друг о друга средние пальцы рук
Всем дает она ириски: Мышке, лебедю, жуку, Псу, зайчонку, петуху.	Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему
Рады, рады все гостинцам! Это видим мы по лицам.	Совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево
Все захлопали в ладошки.	Хлопать в ладоши
Побежали в гости к кошке»	Постучать подушечками пальцев друг о друга

Для подготовительной группы

Игровой самомассаж «Кто пасется на лугу»

1-й куплет: «Далеко, далеко	Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящему ребенку и похлопать его по плечам
На лугу пасутся	Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего ребенка
Ко...	Покачать плечами вперед-назад
Козы?	Наклонить голову вперед
Нет, не козы!»	Покачать головой вправо-влево
2-й куплет: «Далеко, далеко На лугу пасутся Ко... Кони? Нет, не кони!»	Повернуться на 180 градусов и повторить движения первого куплета
3-й куплет: «Далеко, далеко	Повернуться на 90 градусов и повторить движения первого куплета

На лугу пасутся Ко... Коровы?»	
4-й куплет: «Правильно, коровы! Пейте, дети, молоко, Будете здоровы!»	Постепенно присесть. На последний слог быстро встать и поднять руки вверх

Музыкальная игра «Зайчики и лошадки»

Дети делятся на две группы и садятся на ковер в группе. Детям первой группы воспитатель дает ложки, детям второй группы – бубны.

По сигналу воспитателя дети первой группы исполняют на ложках, как скачут зайцы, а дети второй группы изображают зайцев: 1, 2 – короткие прыжки и удары, 3 – длинный прыжок и удары. Затем дети второй группы исполняют на бубнах бег лошадки, а дети первой группы изображают лошадок – бегают, высоко поднимая колени.