

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» - (МАОУ СОШ №2)**

626109, Тюменская область, г.Тобольск, мкр.«Иртышский», ул Железнодорожная, д.5, тел. (3456) 33-23-96, sch-2tob@mail.ru

**Картотека динамических пауз
для детей дошкольного возраста**

**Выполнила:
Коваленко О.А.**

г. Тобольск, 2023

В каждом ребёнке таится заложенная природой неуёмная потребность движения. Для ребёнка бегать наперегонки, скакать на одной ноге, подражать движениям окружающих его людей, зверей и птиц столь же естественно необходимо, как дышать. Потребность детей в движении удовлетворяется с помощью динамических пауз.

Динамические паузы – 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). Длительность: 1,5-2 минуты. Рекомендуется проводить, начиная со средней группы. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление.

«А часы идут, идут»

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)

«Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся (туловище вправо, влево),
Больше спать не захотел (туловище вперед, назад),
Шевельнулся, потянулся (руки вверх, потянуться),
Взвился вверх и полетел (руки вверх, вправо, влево).
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется (покружиться).

«Самолёты»

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),
Да и снова полетели.

«Космонавт»

В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете (потягивания – руки вверх).
А внизу леса, поля –
Расстиляется земля (низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны).

«Белки»

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (прыжки на месте.)
Будем в классики играть.
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко,
На другой поскачем ножке (прыжки на одной ножке).

«Бегал по двору щеночек»

Бегал по двору щеночек (медленный бег на месте),
Видит пирога кусочек (наклон вперед, руки в стороны).
Под крыльцо залез и съел (присесть, руки ко рту),
Развалился, засопел (руки в стороны, голову на бок).

«Листики»

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим (присесть).
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели (присесть).
Ветер снова набежал
И листочки все поднял (легкий бег по кругу).
Закружились, полетели
И на землю тихо сели (присесть).

«Будем прыгать и скакать!»

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).

«Буратино»

Буратино потянулся (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки),

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся (наклоны корпуса вперед),

Руки в сторону развел (руки развести в стороны),

Ключик, видно, не нашел (повороты вправо и влево).

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать (руки на поясе, подняться на носочки).

«Быстро встаньте».

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

«Грибок»

Гриша шел-шел-шел, (ходьба на месте)

Белый гриб нашел.

Раз - грибок,

Два - грибок,

Три - грибок (наклоны корпуса вперед),

Положил их в кузовок

«Аист»

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

– Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу (Аист отвечает).

– Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова – правой ногою,

Снова – левой ногою.

После – правой ногою,

После – левой ногою.

И тогда придешь домой.

«Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг (ходьба на месте).

Тысяча цветов вокруг! (потягивания – руки в стороны)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево (наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот – правой ступни левой рукой).

К небу ручки протянули,

Позвочник растянули (потягивания – руки вверх).

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели (Дети садятся).

«Гриша шел»

Гриша шел – шел – шел (шагаем на месте),

Белый гриб нашел (хлопки в ладоши).

Раз-грибок (наклоны вперед),
Два - грибок (наклоны вперед),
Три – грибок (наклоны вперед),
Положил их в кузовок (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными).

«Птички»

Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть(Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд).
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много (дети встают и машут «крыльями».)
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора.

«Вышел зайчик»

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать (ходьба на месте).
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов (прыжки на месте).
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах (ходьба на месте).
Замер зайчик среди травы
А теперь замрем и мы! (дети садятся)

«Шеей крутим осторожно»

Шеей крутим осторожно –
Голова кружиться может.

Влево смотрим – раз, два, три.

Так. И вправо посмотри (вращение головой вправо и влево).

Вверх потянемся, пройдемся (потягивания –руки вверх, ходьба на месте),

И на место вновь вернемся (дети садятся).

«Снегири»

Вот на ветках посмотри (хлопать руками по бокам),

В красных майках снегири (наклонять голову в сторону).

Распушили пёрышки,

Греются на солнышке (потряхивание руками).

Головой вертят, улететь хотят (повороты головы).

Кыш!Кыш! Улетели! (дети разбегаются по группе, взмахивая руками, как крыльями)

За метелью! За метелью!

«Головою три кивка»

Раз – подняться, потянуться (потянулись),

Два – согнуться, разогнуться (прогнули спинки, руки на поясе),

Три – в ладоши три хлопка (хлопки в ладоши),

Головою три кивка (движения головой).

На четыре – руки шире (руки в стороны),

Пять – руками помахать (махи руками),

Шесть – на место сесть опять (присели).

«Я мороза не боюсь»

Я мороза не боюсь (шагаем на месте),

С ним я крепко подружусь (хлопаем в ладоши).

Подойдет ко мне мороз (присели),

Тронет руку, тронет нос (показали руку, нос)

Значит, надо не зевать (хлопаем в ладоши),

Прыгать, бегать и играть (прыжки на месте).

«Посуда»

Вот большой стеклянный чайник («надуть» живот, одна рука на поясе),
Очень важный, как начальник (другая - изогнута, как носик).
Вот фарфоровые чашки (приседать),
Очень хрупкие, бедняжки (руки на поясе).
Вот фарфоровые блюда (кружиться),
Только стукни – разобьются (рисую руками круг).
Вот серебряные ложки (потянуться, руки сомкнуть над головой),
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес (сделать большой круг).

«К речке быстрой»

К речке быстрой мы спустились, (шагаем на месте)
Наклонились и умылись (наклоны вперед, руки на поясе).
Раз, два, три, четыре (хлопаем в ладоши),
Вот как славно освежились (встряхиваем руками).
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это брасс (круги двумя руками вперед).
Одной, другой – это кроль (круги руками вперед поочередно).
Все, как один, плывем как дельфин (прыжки на месте).
Вышли на берег крутой (шагаем на месте).
Но не отправимся домой

«Солнце»

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.

«Мамам дружно помогаем»

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки,

Для сыночка и для дочки (наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание).

Через двор растянем ловко,

Для одежды три верёвки (потягивания – руки в стороны).

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки (потягивания – руки вверх).

«Видишь, бабочка летает»

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).

«Скоро в школу»

Ты давай-ка, не ленись!

Руки вверх и руки вниз.

Ты давай-ка, не ленись!

Взмахи делай чётче, резче,

Тренируй получше плечи.

(обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять – вверх-назад.)

Корпус вправо, корпус влево –

Надо спинку нам размять.

Повороты будем делать

И руками помогать (повороты корпуса в стороны).

На одной ноге стою,

А другую подогну.

И теперь попеременно

Буду поднимать колени (по очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше).

Отдохнули, посвежели

И на место снова сели (дети садятся).

«Моя семья»

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (хлопаем в ладоши)

Кто живет у нас в квартире? (шагаем на месте)

Раз, два, три, четыре, пять (прыжки на месте)

Всех могу пересчитать: (шагаем на месте)

Папа, мама, брат, сестра, (хлопаем в ладоши)

Кошка Мурка, два котенка, (наклоны туловища влево-вправо)

Мой сверчок, щегол и я – (повороты туловища влево-вправо)

Вот и вся моя семья (хлопаем в ладоши).