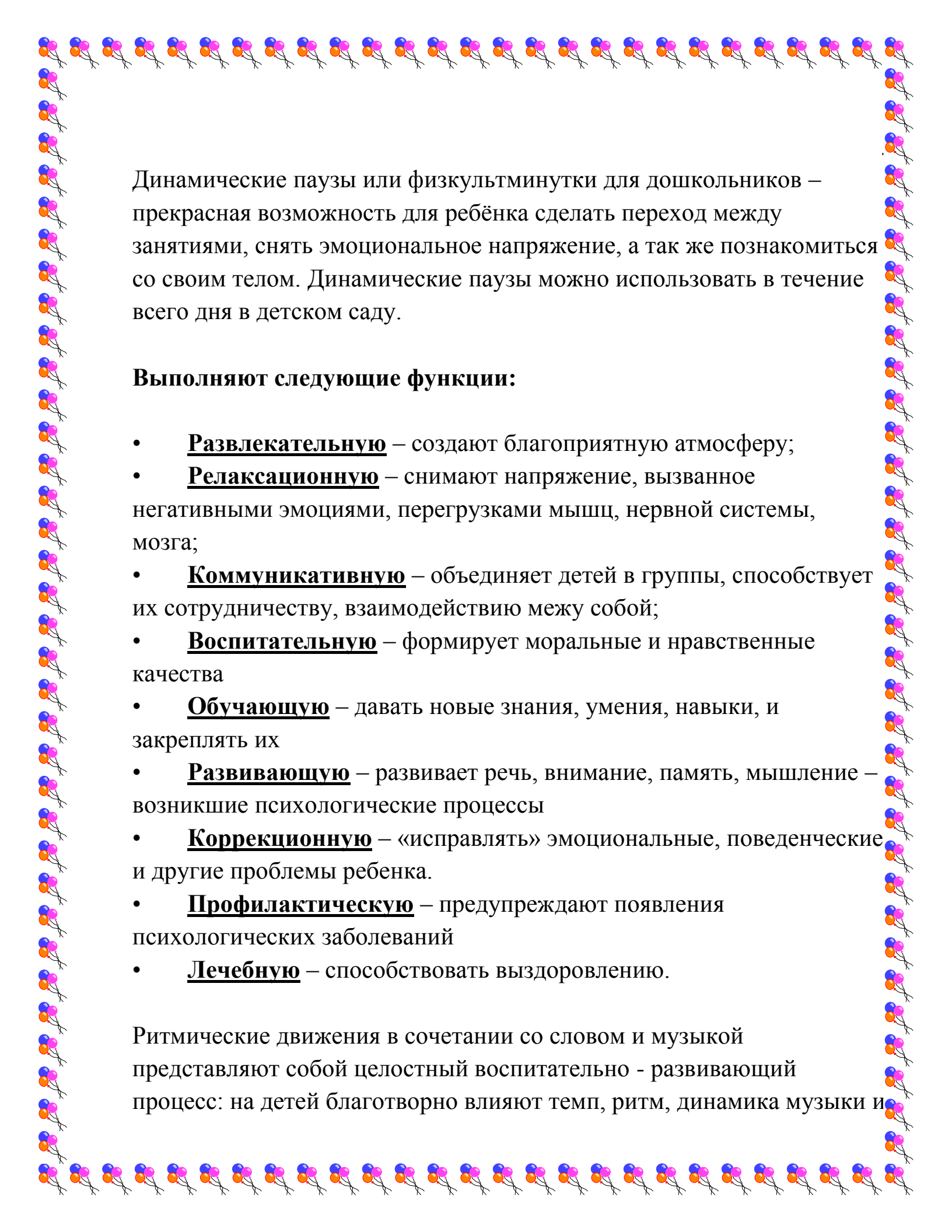


«Динамические переменки»



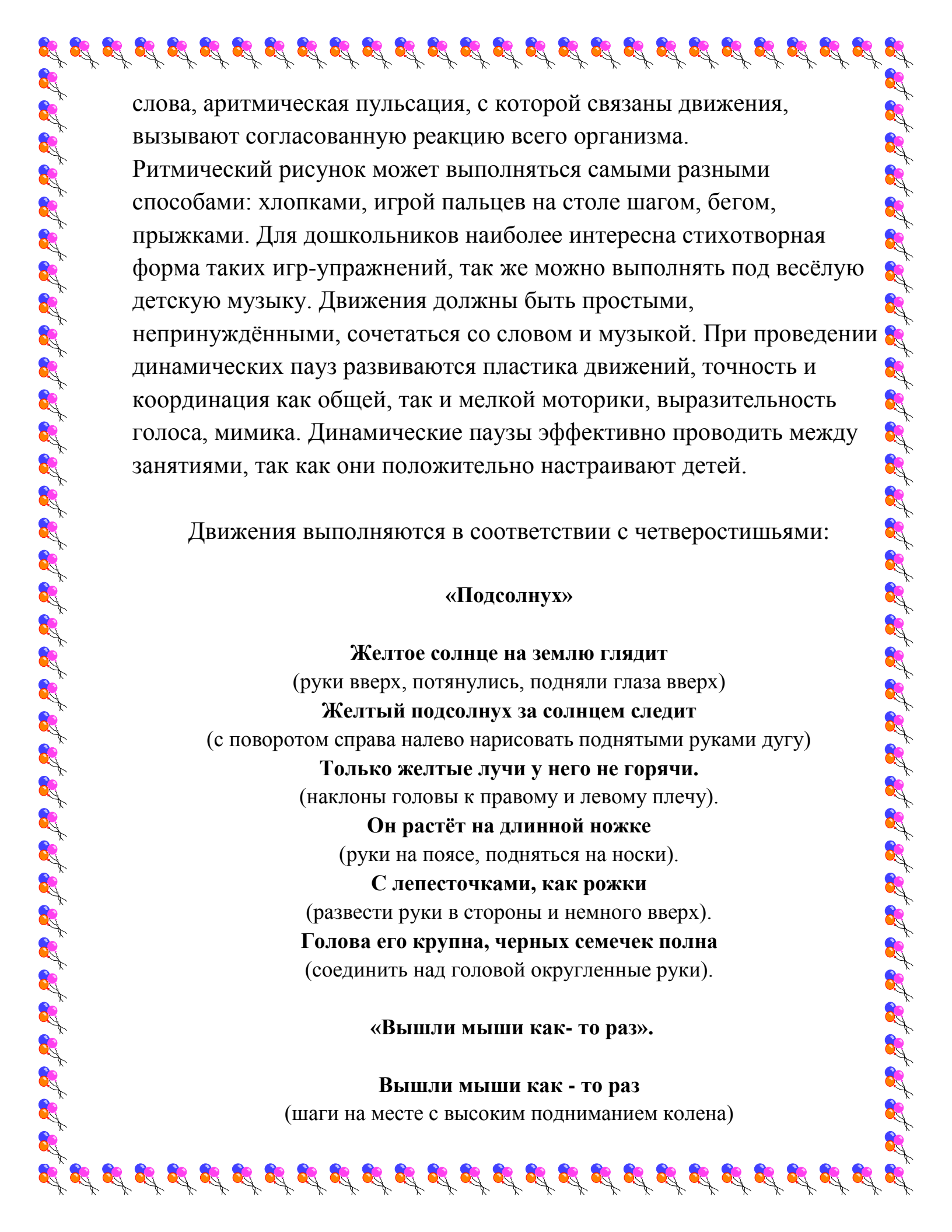


Динамические паузы или физкультминутки для дошкольников – прекрасная возможность для ребёнка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а так же познакомиться со своим телом. Динамические паузы можно использовать в течение всего дня в детском саду.

Выполняют следующие функции:

- **Развлекательную** – создают благоприятную атмосферу;
- **Релаксационную** – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
- **Коммуникативную** – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
- **Воспитательную** – формирует моральные и нравственные качества
- **Обучающую** – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их
- **Развивающую** – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы
- **Коррекционную** – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.
- **Профилактическую** – предупреждают появления психологических заболеваний
- **Лечебную** – способствовать выздоровлению.

Ритмические движения в сочетании со словом и музыкой представляют собой целостный воспитательно - развивающий процесс: на детей благотворно влияют темп, ритм, динамика музыки и



слова, ритмическая пульсация, с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма. Ритмический рисунок может выполняться самыми разными способами: хлопками, игрой пальцев на столе шагом, бегом, прыжками. Для дошкольников наиболее интересна стихотворная форма таких игр-упражнений, так же можно выполнять под весёлую детскую музыку. Движения должны быть простыми, непринуждёнными, сочетаться со словом и музыкой. При проведении динамических пауз развиваются пластика движений, точность и координация как общей, так и мелкой моторики, выразительность голоса, мимика. Динамические паузы эффективно проводить между занятиями, так как они положительно настраивают детей.

Движения выполняются в соответствии с четверостишиями:

«Подсолнух»

Желтое солнце на землю глядит

(руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх)

Желтый подсолнух за солнцем следит

(с поворотом справа налево нарисовать поднятыми руками дугу)

Только желтые лучи у него не горячи.

(наклоны головы к правому и левому плечу).

Он растёт на длинной ножке

(руки на поясе, подняться на носки).

С лепесточками, как рожки

(развести руки в стороны и немного вверх).

Голова его крупна, черных семечек полна

(соединить над головой округленные руки).

«Вышли мыши как- то раз».

Вышли мыши как - то раз

(шаги на месте с высоким подниманием колена)

Посмотреть который час.

(стучат пальцем по руке, изображая часы)

Раз-два-три-четыре,

(делают «пружинку» на месте, качая рукой вверх вниз и при этом считая)

Мыши дёрнули за гири.

(прыжок на месте, хлопок руками над головой)

Тут раздался страшный звон-

(присели, качаем головой в стороны)

Разбежались мыши вон.

(разбежаться в разные стороны)

«Маша и каша».

Вот это – хорошая девочка

(«пружинка» на месте с поворотами корпуса)

Зовут эту девочку Маша!

(приставной шаг в сторону, неглубокое приседание, наклон корпуса вперёд)

А это – её тарелочка

(округлые руки поднимаются перед собой и раскрываются в стороны)

А в этой тарелочке....

(руки плавно через стороны опускаются вниз, глубоко присесть)

Нет, не каша, нет, не каша

(«погрозить» пальцем влево-вправо)

И не угадали!

(4 шага на месте с высоким подниманием колена)

Села Маша, съела кашу

(слегка присесть, наклонить корпус вперёд движение руками «ест кашу»)

Всю, сколько дали!

(округлые руки поднимаются перед собой и раскрываются в стороны, затем закрываются на пояс и одновременно притопнуть ногой)



Танец - игра: «Давайте мы попрыгаем».

**Холодно замёрзли руки, слышим вдалеке мы звуки
Это детская игра, чтоб не мёрзла детвора**
(движение «как будто обтряхиваем руки» вправо и влево)

Встанем, все мы начинаем, вместе с вами не скучаем
(Встать на носочки, руки вытянуть вверх и помахать, опуститься на корточки, покачать головой в стороны)

Руки, ноги, голова начинается игра!
(встать на носочки, руки вытянуть вверх и помахать, опуститься на корточки, покачать головой в стороны)

Припев:
Давайте мы попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем
(прыжки на месте, руки на поясе)

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем
(поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях)

В ладошки мы похлопаем, похлопаем, похлопаем
(хлопки в ладоши)

И ножками потопаем, потопаем, потопаем
(топать ногами на месте, поворачивать головой влево-вправо)

Мы головой качаем, качаем, качаем
(наклоны головой вперёд)

И песню начинаем сначала вместе мы
(подскоки на месте)

2 куплет

Лютый холод одолел, ветер в гости прилетел
(потрясти плечами, руки согнуты в локтях)

Здесь бескрайняя зима, а у нас сейчас игра

(руки над головой опускаются в стороны влево – вправо)

Встанем, все мы начинаем, вместе с вами не скучаем

(встать на носочки, руки вытянуть вверх и помахать, опуститься на корточки, покачать головой в стороны)

Руки, ноги, голова начинается игра!

(встать на носочки, руки вытянуть вверх и помахать, опуститься на корточки, покачать головой в стороны)

Припев:

(повторить)

3 куплет

Стало всем тепло вокруг, оказался рядом друг

Продолжаем мы играть, нет терпенья больше ждать

(открыть прямые руки в стороны, наклонить корпус вперёд и руки скрестить на груди)

Встанем, все мы начинаем, вместе с вами не скучаем

(встать на носочки, руки вытянуть вверх и помахать, опуститься на корточки, покачать головой в стороны)

Руки, ноги, голова начинается игра!

(встать на носочки, руки вытянуть вверх и помахать, опуститься на корточки, покачать головой в стороны)

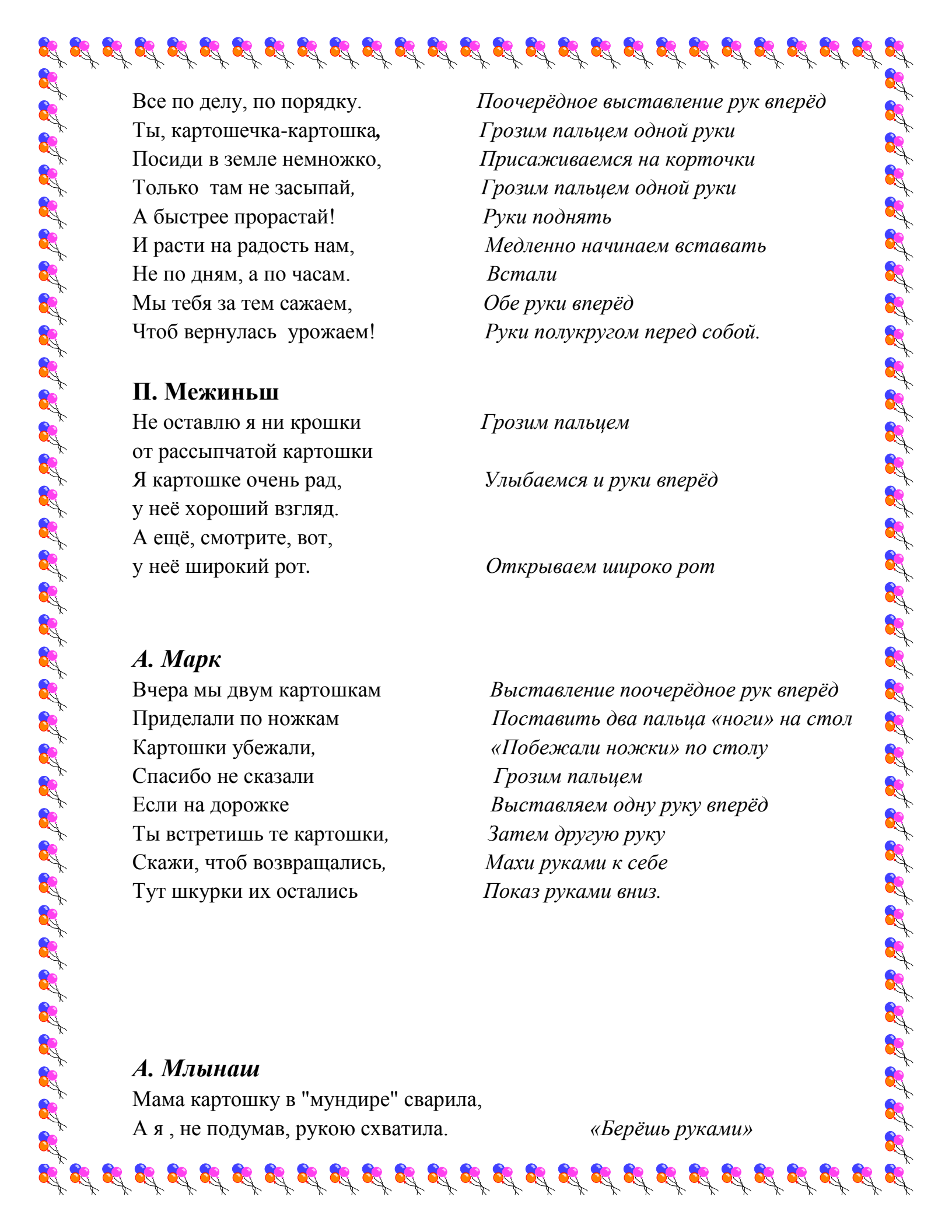
Припев:

(повторить)

Физминутки

В. Гвоздев

Из ведерка – прыг! – на грядку, *Прыжок вперёд*



Все по делу, по порядку.
Ты, картошечка-картошка,
Посиди в земле немножко,
Только там не засыпай,
А быстрее прорастай!
И расти на радость нам,
Не по дням, а по часам.
Мы тебя за тем сажаем,
Чтоб вернулась урожаем!

П. Межиньш

Не оставляю я ни крошки
от рассыпчатой картошки
Я картошке очень рад,
у неё хороший взгляд.
А ещё, смотрите, вот,
у неё широкий рот.

А. Марк

Вчера мы двум картошкам
Приделали по ножкам
Картошки убежали,
Спасибо не сказали
Если на дорожке
Ты встретишь те картошки,
Скажи, чтоб возвращались,
Тут шкурки их остались

А. Млынаш

Мама картошку в "мундире" сварила,
А я , не подумав, рукою схватила.

*Поочерёдное выставление рук вперёд
Грозим пальцем одной руки
Присаживаемся на корточки
Грозим пальцем одной руки
Руки поднять
Медленно начинаем вставать
Встали
Обе руки вперёд
Руки полукругом перед собой.*

Грозим пальцем

Улыбаемся и руки вперёд

Открываем широко рот

*Выставление поочерёдное рук вперёд
Поставить два пальца «ноги» на стол
«Побежали ножки» по столу
Грозим пальцем
Выставляем одну руку вперёд
Затем другую руку
Махи руками к себе
Показ руками вниз.*

«Берёшь руками»

Горячая шкурка куснула ладошку
И... по столу "побежала" картошка.
Сначала направилась к блюдечку с маслом
Вдоль края стола, покачнулась - опасно!
Направо- с высокой тарелкой столкнулась,
Вильнула налево - о вилку споткнулась.
В раздумье на месте чуть-чуть покрутилась
И, виновато, ко мне подкатилась.
Коснулась ладони, как будто просила:
- Я больше не буду. смотри,
Я ОСТЫЛА.

Л. Разумова

Мама чистила картошку,
Сзади подошёл Тимошка.
Он картошку тихо взял
И сложил в свой самосвал.
Мама-глядь! А где картошка?
В доме только пёс и кошка...
Ах! Ещё же есть Тимошка.
Что-то он притих какмышь.
Где ты спрятался, малыш?
А Тимошка не скучает,
Он картошку сам считает.
Разве можно нам ругать
Тех, кто учится считать.

В. Праздничнова

У этой картошки
Есть ушки и рожки,
На олененка похожа она.
А эта картошка
Немножко

*Резко убираешь руку
Дети бегут по кругу*

*Бегут направо
Бегут на лево
Кружатся на месте*

*Дети кладут кулак одной руки
на ладонь другой руки*

*«Чистим картофель»
Оглядываемся назад
«Берём картошку»
«Кладём» вниз
Разводим руки в стороны
Руки согнуты перед грудью
Обе руки вперёд, удивление
Присели на корточки
Смотрим по сторонам
Прыжки на месте
Загибаем пальцы рук
Руки в стороны
Улыбаемся*

Руки у головы по бокам

Напоминает слона.
А эта малютка-картоха –
Забавный котеночек-кроха,
А та, что с ней рядом –
Баба-Яга,
Нос крючком и кривая нога.
А вот это картошка похожа...
- Не балуйся в кухне, Сережа!

Показываем хобот рукой
Руки согнутые перед грудью
Сгибаем одну ногу в колене и шагаем
прихрамывая
Произвольная имитация детьми
Воспитатель грозит пальцем.

Стихотворения про картофель

Я и в супе, и в салате,
В пирогах я и в оладьях.
Ты меня попробуй, крошка,
Я – всем нужная картошка!

Загибаем поочередно пальцы одной руки
Руки вперед
Руки вверх!

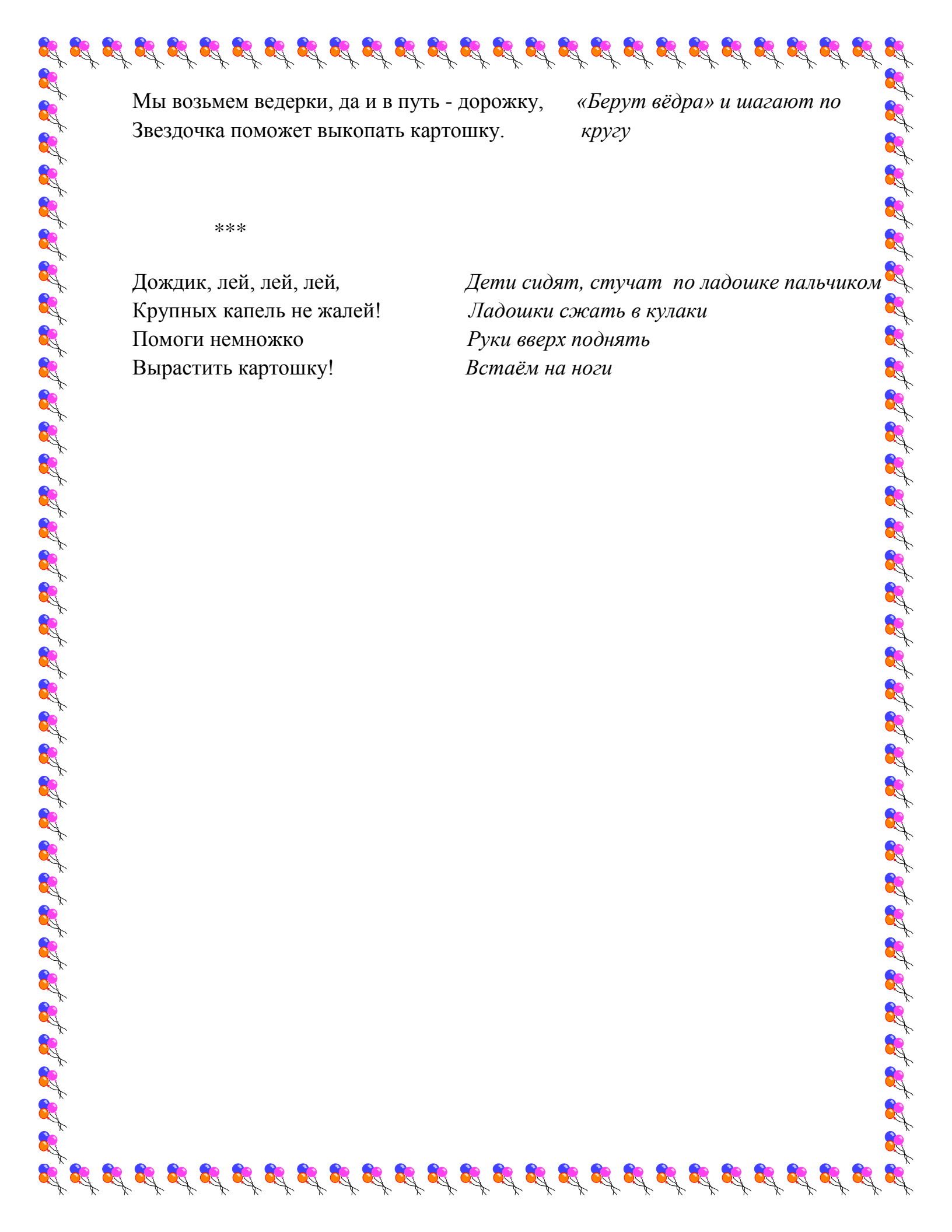
Картошка

Зоркий глаз-
Богатырь Тарас
В подземелье ушёл,
Десять братьев нашёл
Посмотри-ка,
Посмотри
Каковы богатыри.

Подставляем ладошку ребром ко лбу
Сгибаем руки в локтях, пальцы в кулаке
Наклоняемся вперед, выпрямляемся
Поднимаем расставленные пальцы
в стороны обеих рук перед собой
Сгибаем руки в локтях, пальцы в кулаке

Что-то засиделись мы немножко
И, встать уж вроде нету сил,
Но зовет на поле нас картошка

Дети сидят
Встанут на ноги
Махи одной рукой к себе



Мы возьмем ведерки, да и в путь - дорожку,
Звездочка поможет выкопать картошку.

*«Берут вёдра» и шагают по
кругу*

Дождик, лей, лей, лей,
Крупных капель не жалеи!
Помоги немножко
Вырастить картошку!

*Дети сидят, стучат по ладошке пальчиком
Ладошки сжать в кулаки
Руки вверх поднять
Встаём на ноги*

