

# Картотека физкультминуток и динамических пауз в ДОУ



Динамические паузы или физкультминутки для дошкольников – прекрасная возможность для ребёнка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также 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.

## Весёлая игра

Проведём одну игру:  
Все присядем , скажем: «у – у – у»  
Быстро встанем, скажем: «а – а – а»  
Нам пора уж за дела.

Раз, два – выше голова,  
Три, четыре – руки шире.  
Пять, шесть – всем присесть.  
Семь, восемь – лень прогоним.  
Девять, десять – тихо сесть.

## Лягушки

### Слова

На болоте две подружки  
Две зелёные лягушки.  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались.  
Ручками хлопали,  
Ножками топали.  
Вправо, влево наклонялись,  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чем секрет:  
Всем друзья физкульт - привет

### Действия

*Прыжки на месте*  
*Наклон вперёд, имитация*  
*Движения по тексту*  
*Ходьба на месте*

## Дрова

### Слова

Мы теперь бревно осилим,  
Пилим, пилим, пилим, пилим.  
А потом топор возьмём,  
И дрова рубить начнём.  
Раз, два, раз, два.  
Будут на зиму дрова.

### Действия

*Встать парами, взяться за руки.*  
*Движение вперёд, назад.*  
*Упражнение «лесоруб»*  
*То же*

## Развиваем мышцы

(движения по тексту)

А теперь, ребята, встать,  
Будем мышцы развивать.  
Чтобы сильными нам быть,  
С физкультурой дружить.

Поднимаясь на носки,  
Руки в стороны держи.  
Опускаясь на ступни,  
Руки за спиной сведи.

Раз – вперёд поднимем руки,  
Два – к плечам поставим их.  
Вправо сделаем наклоны,  
Влево тоже повторим.

А теперь на место сядь.  
Занятие будем продолжать.

## Весёлая считалочка

### Слова

Ветер дует, ветер стонет,  
Деревцо качает.  
Сколько сделаем наклонов,  
Вместе посчитаем.

Наивысший пилотаж  
Нам покажет экипаж.  
В поднебесье самолёт  
Детям крылышком махнёт.  
Посчитаем, сколько раз  
Поприветствует он нас.

Отдохнуло наше тело.  
Что же, примемся за дело.

### Действия

*Наклоны под счёт, 4-6 в каждую сторону*

*Руки в стороны, повороты, наклоны*

*Сесть на место*

## Медвежата

### Слова

Медвежата в чаще жили,  
Нежно, радостно дружили.  
Вот так, вот так,  
Медвежата те дружили.  
Мишки фрукты собирали,  
Дружно яблоньку качали,  
Вот так, вот так,  
Дружно яблоньку качали.  
Вперевалочку ходили,  
И из речки воду пили.  
Вот так, вот так,  
Эти мишки воду пили.  
А потом они плясали,  
К солнцу лапы поднимали.  
Вот так, вот так,  
Лапы к солнцу поднимали.

### Действия

*Дети стоят парами, пожимают друг другу руки.*

*Наклоны вправо, влево*

*Ходьба вперевалочку, наклон вперёд*

*Пружинка, встать на носочки, руки вверх*

## Кошкины повадки

### Слова

Полубуемся немножко,  
Как ступает мягко кошка.  
Еле слышно: топ – топ – топ,  
Хвостик к низу: оп – оп – оп.

### Действия

*Ходьба на цыпочках с имитацией  
движений кошки*

Но подняв свой хвост пушистый,  
Кошка может быть и быстрой.  
Ввысь бросается отважно,  
А потом вновь ходит важно.

*Мягкие прыжки на месте в  
чередовании с ходьбой*

## Кто за кем идёт

### Слова

Цыплёнок на цыпочках  
Крался за кошкой,  
А кошка на цыпочках  
Шла за Антошкой.  
Антошка на цыпочках  
Двигался к дому.  
Теперь повернёмся,  
Пойдём по-другому.  
На пятках за кошкой  
Плетётся Антошка.  
За бедным цыплёнком  
Усатая кошка.  
Цыплёнок от страха  
Забрался в корзину.  
Сердитая кошечка  
Выгнула спину.

### Действия

*Дети крадутся на цыпочках друг  
за другом по кругу*

*Разворачиваются на месте*

*Идут по кругу на пятках*

*Присесть, руки к полу*

*Не отрывая рук, встать*

## Олень

### Слова

У оленя дом большой.  
Он глядит в своё окно.  
  
Зайка по полю бежит  
И от страха весь дрожит.

### Действия

*Руки над головой – рога.  
Правая рука над глазами у лба*

*Прыжки на месте*

Тук – тук, дверь открой,  
Там в лесу охотник злой.

*Имитация стука в дверь.  
Показать назад, за спину.*

Зайка, зайка, забегай,  
Лапу мне давай.

*Пожимаем руки*

## **Цок – цок – цок**

### **Слова**

### **Действия**

Громко цокают копытца,  
По мосту лошадка мчится.  
Цок – цок – цок  
За ней вприпрыжку  
Жеребёнок и мальчишка.  
Цок – копытце жеребёнка,  
Цок – каблук о доски звонко.  
Понеслись, лишь  
Пыль клубится.  
Всем пришлось посторонится.

*Прямой галоп*  
  
*Подскоки на месте*  
  
*Топнуть левой ногой.  
Топнуть правой ногой.*  
  
*«Моталочка» руками*  
  
*Шаги назад*

## **Зайцы**

### **Слова**

### **Действия**

Скачут, скачут во лесочке  
Зайцы – серые клубочки.  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Встал зайчонок на пенёк.  
Всех построил по-порядку,  
Стал показывать зарядку.  
Раз – шагают все на месте.  
Два – руками машут вместе.  
Три – присели, дружно встали.  
Все за ухом почесали.  
На четыре – потянулись  
Пять – прогнулись и нагнулись.

*Прыжки на месте на 2 ногах*  
  
*Прыжки вперёд, назад*  
  
*Встать прямо*  
  
*Шаги на месте*  
*«Ножницы» руками*  
*Присесть, встать*  
*Почесать за ухом*  
*Прогнуться, наклон*

## **Зайка**

### **Слова**

### **Действия**

Зайка по лесу скакал  
Зайка корм себе искал.  
Вдруг у зайки на макушке

*Руки у груди, подскоки*  
  
*Ладони приставить к голове*

Поднялись, как стрелки, ушки.  
Шорох тихий раздаётся,  
Кто-то по лесу крадётся.  
Заяц путает следы,  
Убегает от беды.  
Прыгнул в бок и обернулся.  
И под кустиком свернулся  
Словно беленький клубок,  
Чтоб никто найти не смог!

*Ходьба на носочках*

*Подскоки, петляя*

*Прыжок в сторону*

*Присесть*

## **Лиса**

### **Слова**

Вот красавица лиса,  
У ней шубка хороша.  
Вот проснулась, потянулась,  
С боку на бок повернулась.  
А потом притопнет лапкой,  
И вот эдак и вот так.  
И по кругу все бегом,  
И в припрыжку и ползком.  
Притаилась под окном,  
Хочет знать,  
Пришёл кто в дом.

### **Действия**

*Перекаты с пятки на носок*

*Потягивание, прогибание спины*

*Приставной шаг*

*Подскоки по кругу*

*Присесть, ладонь к уху*

## **Звериная зарядка**

### **Слова**

Раз – присядка, два – прыжок,  
И опять присядка,  
А потом опять прыжок –  
Заячья зарядка.  
Птичка скачет, словно пляшет,  
Птичка крылышками машет.  
И взлетает без оглядки –  
Это птичкина зарядка.  
Белки скачут очень быстро.  
Машут хвостиком пушистым.  
Целый час играют в прятки –  
Это Белкина зарядка.  
А вы так сумеете?

### **Действия**

*Прыжки в чередовании с  
приседаниями*

*Подскоки.*

*Махи руками*

*Прыжки*

*Галоп*

*Закрывать глаза руками*

*Открыть*

## Гуси на прогулке

(движения по тексту)

Гуси – домашние птицы.  
Ходят дружной вереницей.

- Гуси, гуси?

- Га – га – га

- Хорошо вам?

- Да – да – да

Ну летите веселей  
На лужочек поскорей.

Гуси важно зашагали,  
Травку быстро защипали,  
Лапочки встряхнули,  
Пёрышки почистили,  
Поплавали, поели,  
Домой полетели.

## Гуси

(движения по тексту)

Гуси серые летели,  
На лужайку тихо сели.  
Походили, поклевали,  
Потом быстро побежали.  
Посидели, отдохнули.  
Снова крыльями взмахнули.  
Наше поле опустело,  
Опустел наш лес и сад.  
На юг гуси улетели,  
А мы на место сели.

## Жук

(движения по тексту)

На лужайке, по ромашкам,  
Жук летел в цветной рубашке.  
На ветру качался,  
Низко наклонялся.  
Жу - Жу - Жу  
Жу - Жу - Жу  
Я с ромашками дружу.

## Что вы делали, ребята?

*(движения по тексту)*

Попрошу я вас, ребятки,  
Рассказать мне по порядку  
Например, как вы сегодня  
Утром делали зарядку.

Поворачивали тело,  
То направо, то налево.  
Дело делали умело  
Саша, Катя, Ксюша, Сева

Руки вверх мы поднимали,  
Раз примерно, целых пять,  
А, подняв, не забывали  
Опускать их вниз опять.

.

## Обезьянки

*(движения по тексту)*

Рано утром на полянке  
Так резвятся обезьянки:  
Левой ножкой – топ-топ!  
Правой ножкой – топ-топ!

Руки вверх, вверх, вверх.  
Кто поднимет выше всех.  
Руки вниз и наклонились,  
На пол руки положили.

А теперь на четвереньках  
Погуляем хорошенько.  
А потом мы отдохнём,  
Посидим и спать пойдём