

Динамическая пауза – это кратковременное (в течении 1-2 минут мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Динамическая пауза проводится с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение НОД.

Упражнения для проведения динамических пауз на НОД по математике.

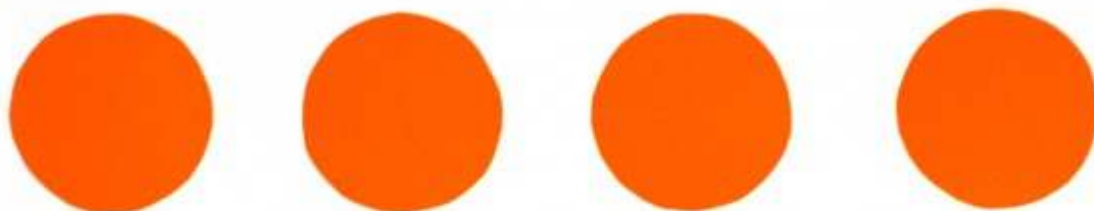
**Ягоды считаем
Дружно приседаем**



До пяти считаем – гири поднимаем.
И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.
Руки поднять медленно вверх- в стороны,
Пальцы сжаты в кулак.



**Сколько покажу кружков,
Столько выполним прыжков**



**Мы присядем столько раз,
Сколько бабочек у нас**

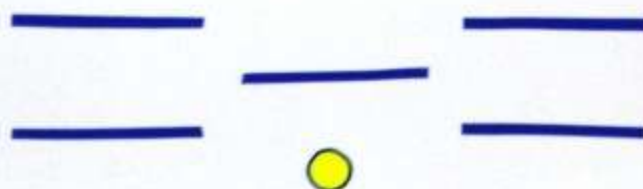


**Сколько ёлочек зелёных
Столько выполни наклонов**



**Сколько чёрточек до точки,
Столько встанем на носочки.**

И.п. – о.с. При подъёме на носках
Руки вверх – в стороны.



**Сколько раз ударю в бубен,
Столько раз дрова разрубим.**

Стоя, ноги на ширине плеч,
Руки в замок вверх.
Резкие наклоны вперёд – назад.

**Наклониться столько раз,
Сколько уточек у нас**



**Сколько точек будет в круге
Столько раз поднимем руки**



Сколько яблок у черты,
Столько раз подпрыгни ты



Ягоды считаем
Дружно приседаем



**Будем считать
Грибы собирать (наклоны)**



**Сколько яблок у черты,
Столько раз подпрыгни ты**



Наклонились столько раз, Сколько кисточек у нас.

(И.п. стоя, ноги врозь. При наклонах ноги не сгибать).



Упражнения для проведения динамических пауз на НОД по развитию речи.

•А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку!

Руки в стороны, согнули,

Вверх подняли, помахали.

Спрятали за спину их.

Оглянулись через правое плечо,

Через левое ещё.

Дружно присели пяточки задели.

На носочки поднялись,

Опустили руки вниз.

•Звёздочка в небе колыхнется кротко *(руки подняты вверх, пальцы широко расставлены, лёгкое покачивание руками,*

В белом тумане качается лодка,

В лодке той - чудесные краски (руки опущены вниз, немного разведены в стороны, раскачивание туловища влево и вправо,

Шепчутся в ней небылицы и сказки (руки к губам, повороты головы влево и вправо) .

Лодочку ветер тихонько качает,

В волшебное царство он нас приглашает(дети садятся на стулья, за столы) .

•Маленькие дети *(грозят пальцем!*

Ни за что на свете

Не ходите в Африку,

В Африку гулять!

В Африке акулы (руки вперёд, имитируют плавательные движения акулы,

В Африке гориллы (прыжки на полусогнутых ногах,

В Африке большие
Злые крокодилы (*руки вперёд – имитация движений челюсти крокодила*)
Будут вас кусать (*останавливаются, стучат зубами,*
Бить и обижать (*плачут,*
Не ходите дети в Африку гулять (*грозят пальцем!*
В Африке разбойник (*показывают на повязку на глазе,*
В Африке злодей (*имитация натачивание ножей,*
В Африке ужасный
Бар-ма-лей (*имитируют Бармалея, стараясь напугать друг друга!*
Он бегаёт по Африке и кушает детей (*останавливаются*) –
Гадкий, нехороший, жадный Бармалей!
А мы в Африку не пойдём,
А мы Африку обойдём (*ходьба на носках!*

•Меж еловых мягких лап дождик кап, кап, кап!
(*дети поочерёдно то поднимают, то опускают руки перед собой ладонями вверх*) .
Где сучок давно засох, вырос серый мох, мох, мох!
(*дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз*) .
Где листок к листку прилип, появился гриб, гриб, гриб
(*дети медленно поднимаются, держась за голову, как за шляпку*) .
Кто нашёл его, друзья? (*Дети стоят прямо, пожимая плечами*) .
Это я, это я, это я! (*Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой*) .

•Как головою между листвою
Дятел деревья долбит (*движения головой вверх – вниз*) .
Как на рыбалку и вперевалку
Гусь за гусыней бежит (*бег на месте, руки в стороны*) .
Как удивились, остановились,
Гуси у самой реки (*наклон вперёд, руки назад*) .
Воду попили, крылья раскрыли
И потихоньку пошли (*руки в стороны, плавные движения вверх – вниз*) .

•Лебеди летят, крыльями машут (*плавные движения руками с большой амплитудой*) .
Прогнулись над водой, качают головой (*наклоны вперёд, прогнувшись*) .
Прямо и гордо умеют держаться.
Очень бесшумно на воду садятся (*приседания*) .

•Поднимайте плечики, прыгайте кузнечики (*энергичные движения плечами*) .
Прыг-скок, прыг-скок. Стоп. Сели (*приседания*) .
Травушку покушали, тишину послушали.
Выше, выше, высоко,
Прыгай на носках легко (*прыжки на месте*) .

•Буратино потянулся,
Вправо, влево повернулся (*повороты туловища вправо – влево*) .

Раз - нагнулся, два – нагнулся (*наклоны вперёд*) .

Топнул (*топнуть ногой*,

Хлопнул (*хлопнуть в ладоши*,

И пошёл (*ходьба на месте*) .

•Дети располагаются свободно.

Дуют, дуют ветры в поле,

Чтобы мельницы мололи (*взмахи руками перед собой вправо-влево*,

Чтобы завтра из муки (*вращение руками назад*)

Испекли нам пирожки (*движения ладошками, как будто стряпаем пирожки*) .

Упражнения для проведения динамических пауз на НОД по изобразительной деятельности.

•Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали (*активное сгибание и разгибание пальцев*) .

Пусть немного отдохнут,

Снова рисовать начнут (*встряхнуть руками перед собой*) .

Дружно локти отведём,

Снова рисовать начнём (*энергично отвести локти назад*) .

•Рисовали, рисовали, а теперь все дружно встали.

Ножками потопали, ручками похлопали,

Крепко пальчики сожмём, а теперь их разожмём,

Снова рисовать начнём.

•Долго, долго мы лепили,

Наши пальцы утомили (*встряхивание кистями рук перед собой*) .

Пусть немного отдохнут

И опять лепить начнут (*активное сгибание и разгибание пальцев*) .

Дружно руки разведём

И опять лепить начнём (*отвести руки назад-вниз, отклоняясь на спинку стула*) .

•Наши алые цветки

Распускают лепестки (*плавное раскрытие пальцев*) .

Ветерок чуть дышит

Лепестки колышет (*помахивание руками перед собой*) .

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

Тихо засыпают, головой качают (*плавное опускание рук на стол*) .

•Руки подняли и покачали –

Это деревья в лесу (*плавные покачивания поднятыми вверх руками*) .

Руки нагнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу (*встряхивание рук перед собой*) .

В стороны руки,

Плавно помашем –

Это к нам птицы летят (*горизонтальные одновременные движения руками вправо-влево*).

Как они сядут, тоже покажем –

Крылья сложили назад (*спокойно сели, руки назад*).

•В прятки пальчики играли,

И головки убирали.

Вот так, вот так,

Так головки убирали (*сжатие и разжатие кистей рук*).

Фоновый шум леса.(2)

Давайте пойдем на полянку.

Дети идут и выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы к лесной полянке вышли,

Поднимаем ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через веточки, пенечки,

Очень долго мы шагали,

Наши ноженьки устали.

Ребята, кажется под деревом кто-то сидит. Да это же ёжик. А что делает ёжик, когда ему угрожает опасность? Сворачивается в клубочек. Давайте и мы превратимся в ёжиков.

Дети обнимают себя руками, наклоняются, опускают голову и говорят сердито «Фыр, фыр, фыр». Лисичка убежала и ёжик очень довольно говорит «Фыр, Фыр, фыр» (выпрямиться, руки в стороны).

Посмотрите, сколько у ёжика друзей. Давайте мы с ними поиграем. Берите каждый себе друга (массажные мячики).

Массаж кистей рук с внутренней и тыльной стороны.

Фуфти-фуфти-фуфти-фу,

На себе грибок несусь,

Самый сильный я в лесу,

А боюсь одну лису.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Ёжик выбился из сил,

Яблоки, грибы носил,

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка,

А потом почешем брюшко,

Пощекочем возле ушка.

А потом погладим ножки,

Чтобы отдохнул немножко.
Ёж по тропке убежал,
Нам «Спасибо» пропищал.

Убежали наши ёжики, а мне еще хочется поиграть.

Подходи ко мне дружок,
И садись ко мне в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорее покажи.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А теперь потянем вниз,
Ушко, ты не отвались.
Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
Чтоб ни кашлять, ни чихать,
Будем носик растирать.
Лобик сильно разотрем,
Ладонь поставим козырьком.
1,2,1,2, вот и кончилась игра.

Включается мультимедийный офтальмотренажер.

Ребята, какое красивое дерево на опушке и с него падают листья. Давайте закроем один глаз рукой, а другим будем внимательно следить, как падают листья. Теперь другим глазом. Во время презентации дети следят за тучкой, капельками дождя.

На полу лежит зеленая ткань.

Ребята, посмотрите, какой красивый ковер из листьев (дети берутся за края ткани). Но тут подул ветерок (Легкие взмахи тканью) и листочки полетели. И вот начался сильный ветер (Сильные взмахи) и разбросал все наши листочки. Кажется, ветер стих, и все листочки опять вернулись на землю.

Дети находят подарки от лесной феи.

Но наш автобус уже уезжает обратно. Пора садиться.