



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр народных промыслов  
«Рязанский берег»**

**(МБУДО «ДЮЦНП «Рязанский берег»)**

---

**Применение здоровьесберегающих технологий  
на занятиях по рисованию и лепке по программе  
«Рисование и лепка из глины»  
в виде физкультминуток и динамических пауз  
в МБУДО ДЮЦНП «Рязанский берег»**

Разработала  
педагог дополнительного образования  
МБУДО ДЮЦНП «Рязанский берег»

Овчинникова О.В.

Рязань, 2017 г.

*Актуальность.* В настоящее время диагностируется все больше детей с нарушениями физического и психического **здоровья**. Поэтому применение **здоровьесберегающих технологий** становится все более актуальным.

**Здоровьесберегающие технологии** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение **здоровья** ребенка на всех этапах его обучения и развития.

*Цель применения технологий:* обеспечить дошкольнику возможность сохранения **здоровья**, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по **здоровому образу жизни**.

Я думаю всем известно, что в настоящее время актуальной проблемой является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Для каждого педагога **детского сада не секрет**, что основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности. Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольников очень велика. Любая образовательная деятельность, не связанная с движениями — это нагрузка на **детский организм**. Они быстро утомляются и теряют интерес к обучению, что отрицательно влияет на эффективность познавательных **процессов**.

Поэтому большое внимание необходимо уделять значению движений в жизни ребенка, в его целостном, гармоничном развитии.

Помимо занятий по физической культуре двигательную активность детей необходимо развивать за счет малых форм активного отдыха. К ним можно отнести **физкультурные минутки, динамические паузы**.

Что такое **физкультминутки**? Это кратковременные физические упражнения, направленные на предупреждение утомляемости и восстановление работоспособности детей. Чаще педагоги **используют**

**комплексы физкультминуток**, состоящие из 3-5 упражнений. Упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики (*по общепринятой методике*) для разных групп мышц:

- при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:
- текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;
- преимущество отдается стихам с четким ритмом;
- содержание текста стихотворения может сочетаться с темой занятия, его программой и задачей; и продолжительность физминутки не более 2-3 минут. Как правило, они проводятся примерно в середине деятельности в виде игровых действий.

По установленной методике физминутки выполняют сидя за столом, стоя за столом, около стола. Однако, упражнения для физминуток лучше выполнять на ковре. Это обеспечит простор и даст возможность выполнять упражнения из разных исходных положений (лежа на спине, боку, животе, что имеет большое значение для коррекции позвоночника. В конце каждой физминутки следует включать спокойную ходьбу и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

### **комплекс физических упражнений "Сосна"**

Во дворе стоит сосна (*стоя на одной ноге, потянуть руки вверх*)

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней (*то же на другой ноге*)

Быть он хочет по длинней.

Ветер сильный налетал (*наклоны корпуса вперед - назад, вправо, влево*)

Все деревья раскачал

Ветки гнуться взад - вперед

Ветер их качает, гнет

Будем вместе приседать (*приседание*)

1,2,3,4,5

Мы размялись от души

И на место вновь пошли (*ходьба на месте*)

что такое **динамические паузы для дошкольников?**

Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Современные дети часто загружены полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Такие занятия обязательно должны чередоваться с подвижными.

**Динамические паузы проводятся:** во время непосредственно образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Двигательные игры разминки могут проводиться в начале, середине или конце непосредственно образовательной деятельности. В начале дня они помогут детям собраться, настроиться. Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой. Их основная задача - позволить сменить ребенку позу, задействовать не включавшиеся в **процесс деятельности мышцы**, расслабить работавшие.

**Динамические паузы** могут включать в себя элементы гимнастики для глаз.

например, давайте

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «*межбровье*» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

**Динамические паузы** проводятся в течение всего дня и выполняют следующие функции:

1. Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;

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

#### Виды динамических пауз:

1. Подвижные игры в качестве **динамической паузы с детьми могут использоваться** на всех видах занятий - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными и хорошо знакомыми детям правилами. Особенно эффективны игры, которые совпадают с тематикой образовательной деятельности. Могут проводиться в любой его части и в любое время, по усмотрению **воспитателя**.

Время года сейчас осень, поэтому приглашаю принять участие в **динамической паузе** в форме подвижной игры

*"Вот и осень к нам пришла"*

Листья на ветках

Все лето висели. *(руки подняты вверх и раскачиваются влево - вправо)*

Сентябрь наступил

И они пожелтели. *(руки наверху, повороты кистями "шарики-фонарики")*

Октябрь с собою

Принес листопад. *(плавно опускаем руки вниз)*

Листья слетают

И в танце кружат. *(вращение вокруг себя в одну и в другую стороны)*

Ноябрь пришел,

Весь лист облетел. *(присели)*

И под ногами

У нас зашумел. (*третью ладонь об ладонь, имитируя шуршание листьев*)  
На ковре ведущая разбрасывает осенние листья с разных деревьев.  
предлагает каждому участнику выбрать понравившийся, взять в руки.

*"Осенний букет"*

Раз, два, три, четыре, пять

(поочередно загибают пальчики на руке, начиная с большого)

Будем листья собирать

(ритмично сжимают и разжимают кулачки)

Листья березы, листья рябины

(поочередно загибают пальчики на руке)

Листики тополя, листья осины,

(начиная с большого,

Листики дуба мы соберем

Маме осенний букет отнесем.

(шагают по столу средним и указательным пальчиками)

2. Также можно **использовать** дидактические игры с движениями, которые хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (*фонетической*) культуре речи, по математике;

Предлагаю вам принять участие в математической игре со зрительными ориентирами. Текст произносится до начала выполнения упражнений.

До пяти считаем, гири выжимаем, (И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки поднять медленно вверх - в стороны, пальцы сжаты в кулак, 4-5 раз.)

Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки (На доске - круг с точками, взрослый указывает на них, а дети считают, сколько раз надо поднять руки.)

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова разрубим (И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок вверх, резкие наклоны вперед – вниз.)

Сколько елочек зеленых,

Столько выполним наклонов, (*И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе; наклоны в стороны.*)

Приседаем столько раз,

Сколько бабочек у нас (*И. п. - стоя, ноги слегка расставить; приседания, руки вперед.*)

Сколько клеток до черты,

Столько раз подпрыгни ты (На доске изображено 5 клеток, взрослый указывает на них, дети прыгают 5 раз.)

На носочки встанем,

Потолок достанем (*И. п. - основная стойка, руки на поясе; поднимаясь на носки, руки вверх- в стороны, потянуться.*)

- В форме любого двигательного действия и задания

- отгадывание загадок не словами, а движениями;

3. Можно **использовать** различные имитационных движения: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст, отдельных трудовых действий (*рубим дрова, заводим мотор, едем на машине*)).

В форме любого двигательного действия или задания.

Игра «Прикосновение» (*длительность 2,5-3 минуты*).

Ход: Встаньте в общий круг. Посмотрите на себя. Кто может обнаружить у себя что-то такое, чего у него не было вчера.

А теперь покажите, до чего вы можете дотянуться со своего места. До потолка можете? (*Тянутся.*) Нет. Можете ли коснуться чего-то твердого? Коснитесь. (*Пол.*) А теперь потрогайте что-нибудь мягкое. (*Ковер.*) Потрогайте что-нибудь теплое. Что есть теплое в вас самих? (*Тело – рука, нога, спина и т. д.*) А теперь прикоснитесь к чему-нибудь на себе, что было бы влажным или мокрым. (*Нос, губы и т. д.*)

А теперь вы можете прикоснуться к различным предметам, качества которых я буду называть. Прикоснитесь к гладкому, к шершавому, холодному... Потрогайте что-нибудь теплое. (*Каждый раз можно менять задания*).

4. В форме танцевальных движений - **используются** между структурными частями занятия под звукозапись, пение **воспитателя или самих детей**. Танцевальные движения под музыку создают хорошее настроение, развивают творческие способности. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.

- Внимание на экран, можно смотреть и повторять (*включается музыка с видео*)

*«Если весело живется, делай так»*

Если весело живется, (*шаги на месте*) делай так, (*Поднимание рук через стороны, 2 хлопка над головой.*) - 2 раза

Если весело живется, мы друг другу улыбнемся, (*Руки на пояс, повороты в стороны.*)

Если весело живется, (*шаги на месте*) делай так, (*Поднимание рук через стороны, хлопок над головой.*)

Если весело живется, (*наклон в сторону*) делай так, (*Поднимание и опускание плеч.*)

Если весело живется, (*наклон в другую сторону*) делай так, (*Поднимание и опускание плеч.*)

Если весело живется, (*наклон в одну сторону*) мы друг другу улыбнемся, (*Поднимание и опускание плеч.*)

Если весело живется, (*наклон в другую сторону*) делай так, (*Поднимание и опускание плеч,*

Если весело живется, (*присед, делай так (упор согнувшись, выпрямиться, два хлопка по коленям)*) - 2 раза;

Если весело живется, (*присед*) мы друг другу улыбнемся, (*упор согнувшись, выпрямиться, два хлопка по коленям*)

Если весело живется, (*присед*) делай так, (*упор согнувшись, выпрямиться, два хлопка по коленям*);

Если весело живется, (*шаги на месте*) делай так, (*Поднимание рук через стороны, 2 хлопка над головой, поднимание и опускание плеч 2 раза, хлопки по коленям.*) – 2 раза;

Если весело живется, (*Руки на пояс, полуприсед с поворотом в одну сторону.*)мы друг другу улыбнемся, (*Руки на пояс, полуприсед с поворотом в другую сторону.*)

Если весело живется, (*шаги на месте*) делай так, (*Поднимание рук через стороны, 2 хлопка над головой, поднимание и опускание плеч, хлопки по коленям.*)

**Чем отличаются динамические паузы от физминуток?**

- прежде всего длительностью и проводятся в течение 5 -10 минут (6-8 *упражнений*). Но главное их отличие заключается в том, что во время проведения **физкультминуток** решаются более частные задачи (*снятие утомления с мышц спины, шеи, рук и т. д.*). При проведении **физкультурных пауз** (их еще называют **динамические паузы**), кроме достижения этих же целей, обеспечивается некоторое снижение умственного утомления.

Уместно и целесообразно физминутки проводить в течение занятия, каждые 12-15 минут, а в перерывах между занятиями - **физкультпаузы**.

При подготовке и проведении физминуток и физпауз необходимо помнить:

- перед началом физминутки важно, чтобы дети расположились удобно, не мешали друг другу и приняли исходное положение;

- периодически **использовать различный инвентарь**, пособия, а также музыкальное сопровождение;

- при подборе речевого материала для **физкультминуток и физкультпауз** необходимо учитывать возраст, речевые и двигательные возможности детей, а также время года и тематику занятия.

Содержанием физминуток и **физпауз** могут быть не только физические упражнения, а также: логоритмические упражнения, пальчиковые упражнения и игры, игры на развитие физиологического и речевого дыхания, малоподвижные игры на различную тематику и др. Игры и упражнения можно проводить с речевым сопровождением (*проза, стихи*) и без него. Посредством физминуток и **физпауз** можно решать различные задачи:

- закрепление двигательных умений, выработка двигательного навыка;
- развитие общей моторики, мимики;
- развитие выразительности и грации движений;
- развитие пространственной организации движений;
- развитие слухового внимания и слуховой памяти;
- развитие чувства ритма;
- обогащение словарного запаса по лексическим темам;
- развитие правильного физиологического и речевого дыхания;
- развитие силы голоса;

- развитие интонационной выразительности речи;
- **воспитание дружелюбия**; организованности, самостоятельности;
- **координация речи с движением**;

#### Основные требования к выбору упражнений:

- Упражнения должны соответствовать возрастным особенностям детей; быть простыми, интересными и доступными, иметь игровой характер, быть удобными для выполнения на ограниченной площади, эмоциональными;

- Упражнения должны быть знакомы детям;

- Комплекс упражнений должен быть направлен на основные большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызванное длительным сидением;

- Обязательно следует подбирать такие упражнения, как потягивание, выпрямление и выгибание позвоночника, на раскрытие грудной клетки, что выполняется с одновременными движениями рук вверх и в стороны - они способствуют выпрямлению позвоночника и повышают тонус мышц-разгибателей туловища;

- Движения по своему характеру должны быть противоположными положению туловища, ног, головы, рук детей во время занятий (упражнения с выпрямлением ног туловища, с наклонами и поворотами туловища, разведением плечей (*рук*) в стороны, подниманием головы);

- Упражнения должны быть согласованы с видом и тематикой занятий, характером деятельности;

Последнее упражнение должно быть направлено на снижение физиологической нагрузки (свободное поднимание рук вверх и опускание вниз в сочетании с глубоким вдохом и полным выдохом).

Прежде всего, каждый педагог, работающий с дошкольниками, обязан помнить, что главное назначение **физкультурных минут и физкультурных пауз — активный отдых.**

### **Физминутки ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ**

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

### **Физминутки ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.

4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

### **Физминутки ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль (*считать до 5*)). Повторить 4–5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

6. сидя за столом расслабиться и медленно подвигать зрачками слева на право. Затем справа на лево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

7. медленно переводить взгляд вверх – вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

8. представить перед собой обод велосипедного колеса и наметить на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

9. положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить 6, 7, 8 упражнения в той последовательности, как описано выше.

### **Микропаузы при утомлении глаз.**

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время.

Повторять 6-8 раз.

Быстро моргать в течение 10-12 секунд, открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд.

Повторять 3 раза.

Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца.

Повторять в течение 20-30 секунд.

Гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения.

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

Первое упражнение. На раз – поднять глаза вверх, на два – смотреть прямо, на три – потупить взор книзу, на четыре – смотреть прямо, 8 раз.

Второе упражнение. На раз – смотреть на переносицу, на два – прямо.

Повторить 8 раз.

Третье упражнение. На раз - смотреть влево, на два – прямо, на три - смотреть вправо, на четыре – перед собой. Повторить 8 раз.

Четвёртое упражнение. Круговые обороты глазами – 4 раза влево, четыре вправо.

Пятое упражнение. Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз. После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях.

- Сложить пальцы в кулак, мизинец положить на точку внутреннего угла глаза.

- Сделать девять главных движений по часовой стрелке и девять против неё.

- Провести мизинцем по кромке глазной впадине снизу к внешнему углу глаза и сверху к внутреннему. Эти движения выполнять по три раза.

- Сделать три аналогичных движений в противоположную сторону – три раза.

- Провести кончиками пальцев по бровям от середины наружу. 9 раз.

После массажа растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками.

Постараться ощутить тепло, которое выходят из ваших ладоней (1-2мин).

Эти упражнения и массаж можно показывать не только детям, а и взрослым. Если так делать систематически, то ощутим быстрый результат.

Для всех учителей **физкультминутка** должна стать обязательным условием организации урока в интересах поддержания здоровья ученика.

**Комплекс** для предупреждения зрительного утомления.

И. п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.

И. п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.

И. п. – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

И. п. – сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох, следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (*выдох*)). Повторить 5-6 раз.

## ДВИГАТЕЛЬНО – РЕЧЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### **Комплекс 1** (для расслабления кистей рук и мышц туловища)

1. Выполняется сидя за столом.

Птицы на юг улетают - (маховые движение руками из-за головы вперёд)  
Гуси, грачи, журавли - (круговые движения кистями перед грудью)

Вот уж последняя стая

Крыльями машет вдали - (движения руками имитируют махи крыльев).

2. Выполняется 2 раза сидя за столом, руки сжаты в кулаки. Первый раз, поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого, второй - с мизинца.

1-2-3-4-5 будем пальчики считать.

Крепкие, дружные. Все такие нужные.

На другой руке опять 1-2-3-4-5.

Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.

3. Выполняется сидя за столом.

Солнце спит, небо спит, - (кладут голову на руки)

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Всем лучи свои послало - (встают руки вверх с разведенными пальцами)

Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)

Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)

Дождь по крышам застучал.

Барабанит дождь по крыше - (барабанят пальцами по столу)

Солнце клонится всё ниже.

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик - (постепенно садятся и кладут голову на руки).

Эти **физкультминутки** в стихах помогут немного отвлечься и отдохнуть обучающимся и педагогу на занятиях.

Ча, ча, ча

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (4 приседания)

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

\*\*\*

Наши ручки  
Руки кверху поднимаем,  
А потом их отпускаем.  
А потом их развернем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрее, быстрее  
Хлопай, хлопай веселей.

\*\*\*

Мы топаем ногами  
Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем  
И вновь писать начнем.

\*\*\*

Раз, два — выше голова  
Раз, два — выше голова.  
Три, четыре — руки шире.  
Пять, шесть — всем присесть.  
Семь, восемь — встать попросим.  
Девять, десять — сядем вместе.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять  
Раз, два, три, четыре, пять  
Вышел зайка поиграть  
Прыгать серенький горазд  
Он подпрыгнул 300 раз.

\*\*\*

Зайцы бегали в лесу, *(бег на месте)*  
Повстречали там лису *(повилять «хвостиком»)*  
Прыг-скок, прыг-скок, *(прыжки на месте)*  
Убежали под кусток. *(присесть)*

\*\*\*

Мы ходим на носках,  
А потом на пятках.  
Вот проверили осанку  
И свели лопатки.

\*\*\*

Мы писали  
Мы писали! Мы писали!  
Наши пальчики устали.  
Мы немножко отдохнем  
И опять писать начнем.

\*\*\*

Раз — мы встали  
Раз — мы встали, распрямились.  
Два — согнулись, наклонились.  
Три — руками три хлопка.  
А четыре — под бока.  
Пять — руками помахать.  
Шесть — на место сесть опять.

\*\*\*

Вот помощники мои  
Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Постучали, повернули  
И работать захотели.  
Тихо все на место сели.

\*\*\*

Раз — подняться, потянуться  
Раз — подняться, потянуться,  
Два — нагнуть, разогнуться,  
Три — в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре — руки шире,  
Пять — руками помахать,  
Шесть — на место тихо сесть

\*\*\*

Поднимайте плечики.  
Прыгайте, кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Стоп! Сели.  
Травку покушали,  
Тишину послушали  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко.

\*\*\*

Вышли уточки на луг  
Вышли уточки на луг  
Кря, кря, кря.  
Полетел зеленый жук  
Ж — ж — ж.  
Гуси шеи выгибали  
Клювом перья расправляли.  
Зашумел в пруду камыш  
Ш — ш — ш  
И опять настала тишь...

## ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

### ВОТ МЫ РУКИ РАЗВЕЛИ

Вот мы руки развели, *(Руки разводим в стороны)*

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились

Ниже дети, не ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь! *(Наклоны вперед)*

### СТАНОВИТЕСЬ В КРУГ ОПЯТЬ

Становитесь в круг опять, Дети становятся в круг, взявшись за руки

Будем в солнышко играть.

Мы - веселые лучи,

Мы резвы и горячи.

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Раз, два - вперед нагнуться! Наклоны вперед

Три, четыре - быстрее чуть, чуть!

Приподняться, подтянуться,

Глубоко потом вздохнуть! Руки вверх, вдох – прогнуться

### МЫ УСТАЛИ, ЗАСИДЕЛИСЬ

Мы устали, засиделись,

Нам размяться захотелось.

Отложили мы тетрадки,

Приступили мы к зарядке: Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки

То на стену посмотрели,

То в окошко поглядели.

Вправо, влево, поворот,

А потом наоборот. Повороты корпусом

Приседанья начинаем,

Ноги до конца сгибаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз,

Присесть не торопись! Приседания

И в последний раз присели,

А теперь за парты сели. Дети садятся на свои места

### КАКАЯ У КОГО ПЕСЕНКА

У ходиков песня такая:

- Тик, тик, тик. Руки - стрелки часов.

У птички - синички такая:

- Пик, пик, пик. Ладонки помахивают, как крылья.

У поросёнка - такая:

- Рюх, рюх, рюх. Ладонки - "пяточки"

У ёжика песня такая:

-Плюх, плюх, плюх. Пальчики - "колючки"

У кисоньки песня такая:

- Мяу. Мяу. Ладонки гладят шёрстку

А у рыбёшки какая? Дети должны сами показать.

\*\*\*

Мы - веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Все ногами топаем,  
Все руками хлопаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску  
И друг другу даже  
Язычки покажем!  
Шире рот откроем,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я слово три-  
Все с гримасами замри.  
Раз, два, три!

\*\*\*

Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит *(поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)*  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит!  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть *(потереть себя за предплечья)*  
Вот так, вот так  
Надо лапочки погреть!  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать *(прыжки на месте)*  
Вот так, вот так  
Надо зайке поскакать.  
Зайку волк испугал!  
Зайка тут же убежал *(сесть на место за парту)*

\*\*\*

Вот мы руки развели,  
Словно удивились.  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились!  
Наклонились, выпрямились,  
Наклонились, выпрямились.  
Ниже, ниже, не ленись,  
Поклонись и улыбнись.

Зарядку делать вместе с ребенком *(или с детьми в классе)*. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Декламировать стихотворение, выполняя движения.