

Динамические упражнения



картотека

Игра «Делай так»

Делай так, делай так,
Побежит водица.
Делай так, делай так,
Мойте руки, лица.

Припев:

Будем всегда чистыми,
Чтоб расти здоровыми.

Делай так, делай так,
Шею мой и уши.

Делай так, делай так,
Вытирайся суше.

Припев:

Показывают, как открывают кран.

«Умываются»: трут руки, проводят ладонями по лицу.

Хлопают в ладоши.

Поглаживают шею и уши.

Проводят ладонями по лицу и шее.

Хлопают в ладоши.

Динамическая пауза «Кошкина зарядка»

Посмотрите, у окошка

Разминает лапы кошка.

Тянется-потянется, малюткой не останется.

Спинку горбит, словно мостик,

Поднимает кверху хвостик.

Когти выпускает,

Царапает, играет.

Ушко лапкой почесала

И тихонечко сказала: «Мяу!»

(Движения выполняются в соответствии с текстом)

Упражнения для рук «Кот царапка»

Кот сибирский, кот-царапка

Поочерёдно вытягивают

Учит деток танцевать

руки, вперёд мягкими

движениями.

Ну-ка, детки, по команде 1-2-3-4-5

Грациозно, незаметно надо лапки поднимать.

Левой-правой, левой-правой,

Поочерёдно поднимают

1-2-3-4-5!

*согнутые руки вверх, слегка
наклоняя к руке голову.*

Упражнение «Ветер и солнышко»

Ветер, ветер, поскорей
Тучу тёмную развей.
Солнце, солнышко, гори,

*Качают руками над головой
вправо-влево.
«Рисуют» рукой в воздухе
солнце.*

Всем нам радость подари.
Здравствуй, солнце ясное!
Здравствуй, солнце красное!

*Поднимают вверх одну руку,
затем другую.*

Упражнение «Помощники»

Дружно помогаем маме,
Мы бельё полощем сами.

*Встают, слегка наклонившись вперёд,
и двигают руками вправо-влево.*

1-2-3-4. потянулись,

Тянутся, вытирая рукой «пот» со лба.

Наклонились,

Продолжают «полоскать бельё».

Хорошо мы потрудились.

Вытирают руку о руку.

Двигательная разминка «Дети»

Мы – весёлые ребята, мы – ребята-дошколята, *Ходят по кругу.*
Спортом занимаемся, с болезнями не знаем,
Раз-два, два-раз! Много силы есть у нас! *Руки в стороны, пальцы раскрыты – руки к плечам, сжимают пальцы в кулаки.*
Мы наклонимся сейчас, *Наклоняются вниз.*
Полубуйтесь-ка на нас!
Раз - два! Не зевай! *Приседают.*
С нами вместе приседай!
Раз – прыжок! Два – прыжок! *Прыгают на обеих ногах в чередовании с ходьбой.*
Прыгай весело, дружок!
Носиком сейчас вдохнём, *Вдыхают через нос, не поднимая плечи, на выдохе произносят: «Ш-ш-ш...»*
«Ш-ш-ш...» - скажем все потом.

Динамическое упражнение «Медуза»

И.п. – лёжа на животе, раздвинуть в стороны ноги и руки. Поднять руки, ноги, голову и корпус и держать на 4 счёта. Затем медленно опуститься на пол и немного расслабиться. Повторить упражнение 3-4 раза.

Динамическое упражнение «Черепаша»

(для улучшения осанки)

Живёт спокойно, не спешит, *Ходят на коленях, положив*
На всякий случай носит щит. *руки за голову, стараясь*
Под ним, не зная страха, *держат корпус прямо.*
Гуляет черепаха.
Черепаша, не скучая, *Сидят на пятках, руки на поясе, корпус*
Час сидит за чашкой чая. *прямой, наклоны головы вправо-влево.*

Двигательная минутка

Пять весёлых домовых пальцами.	<i>Показать ладошку с раздвинутыми</i>	Праздничною ночью
Разгулялись чересчур, пугая.	<i>Поднимать и опускать руки, как бы</i>	Расшалились очень.
Встав на цыпочки, один	<i>Покружиться на носочках.</i>	
Закружились в вальсе, А второй споткнулся и -	<i>Присесть и прикрыть рукой нос.</i>	
Нос себе расквасил.		
Третий прыгал до небес, С неба звёзды цапал,	<i>Прыгать, подняв руки вверх, сжимая и разжимая пальцы.</i>	
А четвёртый топал, как	<i>Покачаться из стороны в</i>	
Мишка косолапый.	<i>сторону, как мишка.</i>	
Пятый пел до хрипоты отрывая и закрывая рот.	<i>Руки к груди – в стороны, Песенку за песенкой...</i>	
Этой ночью домовым очень было весело! (хлопать)		

Динамическая пауза «Листочки»

Ветер северный подул -	<i>Сидя на стульях, подуть на пальцы.</i>
«С-с-с», - все листья с липы сдул...	<i>Произносим.</i>
Полетели, закружились	<i>Ладони обеих рук зигзагами</i>
И на землю опустились.	<i>плавно опустить на колени.</i>
Дождик стал по ним стучать:	<i>Постучать пальцами по</i>
«Кап-кап-кап, Кап-кап-кап!»	<i>бёдрам.</i>
Град по ним заколотил,	<i>Постучать кулачками по листья все</i>
насквозь пробил.	<i>бёдрам.</i>
Снег потом припорошил.	<i>Плавные движения кистями</i>
	<i>вперёд обратной стороной ладони и назад ладонью.</i>
Одеялом их накрыл.	<i>Ладони крепко прижаты к коленям.</i>

Корректирующая физкультминутка «Прогулка в зимнем лесу»

(для улучшения зрения)

Мы пришли в зимний лес. Сколько здесь вокруг чудес!
Справа берёзка в шубке стоит, *Х. по кругу, развести руки стор.*
Слева ёлка на нас глядит *Руку отвести вправо и. посмотреть*
Снежинки в небе кружатся, *на неё, затем влево, «Фонарики»*
На землю красиво падают. *Кружась, присесть.*
Вот и зайка поскакал, *Прыжки на 2-х ногах на месте.*
От лисы он убежал. Это серый волк рыщет,
Он себе добычу ищет! *Руки на поясе, наклоны в стороны.*
Все мы спрячемся сейчас, *Медленно присесть, прячась*
Не найдёт тогда он нас! Лишь медведь в берлоге спит, *(сон)*
Так всю зиму он проспит. Прилетают снегири,
ух, красивые они! *Имитировать полёт птиц.*
В лесу красота и покой. *Развести руки в стороны.*
Вот только холодно зимой. *Обхватить руками плечи.*

«ОБЕЗЬЯНКИ»

(движения соответственно 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 наклонись. На пол руки положили.
А теперь на четвереньках погуляем хорошенько.
А потом мы отдохнём, посидим и спать пойдём!

Физминутка "Юные математики"

Раз, два, три, четыре, пять – все умеем мы считать.
Отдыхать умеем тоже. Руки за спину заложим,
Голову поднимем выше и легко-легко подышим..
Раз – подняться, подтянуться,
Два – согнуться, потянуться,
Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать,
Шесть – на стульчик тихо сесть.
Семь – немножко потянуться,
Да и в группу всем вернуться.

(движения соответственно тексту)

Физминутка «Зайка»

Зайка по лесу скакал,
Зайка корм себе искал.
Вдруг у зайки на макушке
Поднялись, как стрелки, ушки.
Шорох тихий раздаётся:
Кто-то по лесу крадётся.
Заяц путает следы,
Убегает от беды.
Прыгнул вбок и обернулся,
И под кустиком свернулся,
Словно беленький клубок -
Чтоб никто найти не смог.

*Руки перед грудью. Мелкие
Поскоки на 2-х ногах.
Ладони приставить к голове.
Пугливо оглянуться.
Поскоки по кругу, петляя.
Большой прыжок на 2-х
ногах в сторону.
Присесть, свернувшись
в клубок.*

Физминутка "Спортсмены"

Раз, два, три, четыре, пять —
Будем прыгать и скакать. *Прыжки на месте на двух ногах.*
Наклонимся в правый бок *Наклоны туловища вправо (3 раза).*
Раз, два, три. *Наклоны туловища влево (3 раза).*
Наклонимся в левый бок. *Раз, два, три. Руки через стороны вверх,*
А сейчас поднимем ручки *встать на носочки.*
И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку *Сесть на пол, руки в упоре*
Разомнем мы ножки. *сзади, ноги вместе.*
Согнем правую ножку. 1,2,3. *Подтягивание правой, левой ноги к себе*
Согнем левую ножку. 1,2,3. *из И.п. сидя на полу (3 раза).*
Ноги высоко подняли *Поднять ноги вверх, поддержать*
И немножко подержали.
Головою покачали *Наклоны головы влево-вправо.*
И все вместе дружно встали.

ФИЗМИНУТКА

Встали дети ровно в круг. А затем присели вдруг.
Дружно сделали прыжок, Над головкою хлопок.
А теперь все дружно перепрыгнем лужу.
А сейчас идут по кругу, Улыбаются друг другу.
Ну-ка, птички, полетели, Полетели и присели,
Поклевали зернышки, Поиграли в полюшке,
Водички попили, Перышки помыли,
В стороны посмотрели, Прочь улетели.
Подрастает зернышко, Потянулось к солнышку
С ветерком оно играет — Ветерок его качает.
К земле низко прижимает, Вот как весело играет.

Вышел клоун на арену, Поклонился всем со сцены
Вправо, влево и вперед — Кланялся он всем, как мог.

ФИЗМИНУТКИ

Мы шагаем по дорожке,
1-2, 1-2

Дружно хлопаем в ладошки,
1-2, 1-2

Поднимаем ручки к солнышку

Ходьба по кругу.

*Повернуться в круг
хлопнуть в ладоши 4 раза.*

Поднять руки вверх.

Имитация движения руля. Повороты головы вправо-влево. Поворот туловища влево с отведением левой руки в сторону. Поворот туловища вправо с отведением правой руки в сторону.

Выросли в саду цветки. Распустили лепестки.
Вдруг повеял ветерок, Закружился лепесток.
Ветерок их оторвет И на землю вновь вернет

Двигательная минутка

(выполняются движения по тексту)

А щенята как проснутся, очень любят
потянуться,
Обязательно зевнут, ловко хвостиком махнут!
А котята спинку выгнут и неслышно с места
прыгнут,
Перед тем, как прогуляться, начинают
умываться.

Упражнение «Пила»

(дети встают парами лицом друг к другу, берутся за правую руку партнёра, поставив левую руку на пояс)

Загудела пила,	<i>Пилят, двигая рукой вперёд-назад и</i>
Зажужжала как пчела,	<i>наклоняя и выпрямляя корпус в</i>
Лопнула и встала -	<i>ритме стихотворения.</i>
Начинай начала.	<i>Останавливаются, меняют руки</i>
	<i>и повторяются ещё раз.</i>