**Рекомендации для воспитателей**

**ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ.**

**ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ.**

 1. Ветер дует нам в лицо *(руками машем себе в лицо*)

 Закачалось деревцо *(руки вверх и качаемся)*

 Ветерок все тише, тише *(медленно приседаем)*

 Деревцо все выше, выше *(медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки*

 *вверх)*

2. В синем небе облака, *(встаём на носочки, поднимаем руки вверх)*

 Под горой бежит река. *(приседаем,руки вперёд)*

 Рано утром из реки *(встали)*

 Тянут сети рыбаки, *(имитируем движение, как бы перебирая руками сеть)*

 Много рыбы наловили, *(разводим руки в стороны)*

 Вкусную уху сварили, (*выполняем круговые движения рукой,как бы*

 *помешивая уху )*

 Ах!

 3. Динамическая пауза «Петух».

 Утром встал петух на лапки. ( *Потянулись, руки вверх - вдох-выдох.)*

 Приготовился к зарядке. ( *Рывки рук перед грудью.)*

 Повернулся влево - вправо*,*  ( *Повороты влево - вправо.)*

 Приседанье сделал справно. ( *Приседания.)*

 Клювиком почистил клюв. ( *Наклоны головы влево - вправо.)*

 Поскорее в воду плюх*! ( Присели.)*

 4. Динамическая пауза «Дерево».

Руки подняли и помахали -Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули -Ветер сбивает росу.

 Плавно руками помашем -Это к нам птицы летят:

Как они сядут, покажем. Крылья сложили назад.

 Ветер тихо клён качает, Вправо - влево наклоняет.

 Раз - наклон, два - наклон, Зашумел листвою клён.

*( Дети выполняют движения в соответствии со словами.)*

 5. Динамическая пауза: «Буратино».

Буратино потянулся,

раз - нагнулся, два нагнулся,

Руки в стороны развёл,

ключик видно не нашел.

Чтобы ключик нам достать.

 Нужно на носочки встать!

*(Дети выполняют соответствующие движения.)*

 6. Динамическая пауза «Прогулка по Земле».

Дети по Земле гуляли, за природой наблюдали,

 Вверх на солнце посмотрели, и их лучики согрели.

 Бабочки летали, крылышками махали.

 На нос села пчела, посмотрите вниз, друзья.

 Мы листочки приподняли, в ладошки ягоды собрали.

 Хорошо мы погуляли и немножечко устали!

 *(Дети выполняют движения, соответствующие словам).*

7. Физминутка «Часы».

Тик-так, тик-так,

Все часы идут вот так:

Тик-так, тик-так. *(Наклоняют голову то к одному, то к другому плечу).*

Смотри скорей, который час?

Тик-так, тик-так, тик-так. *(Раскачиваются, как маятники).*

Налево - раз, направо - раз,

Мы тоже можем так:

Тик-так, тик-так, тик-так.

 8. . Динамическая пауза: «Гриб»

 Гриша шёл, шёл, шёл,

 Белый гриб нашёл,

 Раз грибок, два грибок,

 Три грибок, положил их в кузовок.

 *( По тексту* , *дети становятся в круг.)*

 9. Физкультминутка

На лужайке поутру
Мы затеяли игру. *(Расходятся,)*

Я— подснежник, ты — вьюнок.

 Становитесь в наш венок.

Раз, два, три, четыре

Раздвигайте круг пошире.

 А теперь мы ручейки, (*бегают) ,*

побежим вперегонки.

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим.

Становитесь в круг опять *( снова становятся в круг.)*

Будем в солнышко играть.

Мы — веселые лучи. Мы резвы и горячи.

 10. Физкультминутка «Мы спортсмены».

 Один, два - мы живём в хорошем мире

 Три, четыре - ноги вместе, руки шире,

 Пять, шесть - наклониться и присесть,

 Семь, восемь - лень отбросим,

 Девять, десять - бегать просим! *(повторитъ2-3 раза).*

 11. Динамическая пауза: «Деревцо».

Дует ветер нам в лицо: *(Дети машут руками к себе)*

Закачалось деревцо. *(Руки вверх - наклоны)*

Ветерок всё тише, тише, *(Постепенно приседают.)*

Деревцо всё выше, выше... *(Постепенно подняться на ноги)*

Ветер тихо клён качает,

Вправо-влево наклоняет

 Раз - наклон, два - наклон, . *(Наклоны в стороны)*

Зашумел листвою клён! *( Потрясти кистями)*

 12. Динамическая пауза «Прогулка по Земле».

Дети по Земле гуляли, за природой наблюдали,

Вверх на солнце посмотрели, и их лучики согрели.

Бабочки летали, крылышками махали.

На нос села пчела, посмотрите вниз, друзья.

Мы листочки приподняли, в ладошки ягоды собрали.
Хорошо мы погуляли и немножечко устали!
*(Дети выполняют движения, соответствующие словам).*

 13. Физкультминутка «Будь здоров»

Рано утром просыпайся, - *ходьба*

Себе, людям улыбайся, - *махи руками*

Ты зарядкой занимайся - *повороты*

Обливайся, вытирайся - *махи руками*

Всегда правильно питаться - *ходьба.*

Аккуратно одеваться, в садик смело отправляться!

 14. Динамическая пауза: «Прогулка»

 - Это - правая рука, это - левая рука.

 Справа - шумная дубрава, слева - быстрая река.

 Повернулись мы, и вот стало всё наоборот:

 Слева - шумная дубрава, справа - быстрая река.

 Неужели стала правой наша левая рука?

 Мы к лесной лужайке вышли,

 Поднимая ноги выше,

 Через кустики и кочки,

 Через ветки и пенёчки.

 Кто высоко так шагал -

 Не споткнулся, не упал.

*(дети выполняют движения в соответствии со словами ).*

 15. Динамическая пауза:

Раз, два - скорей вставай.

Три, четыре - приседай.

Пять, шесть - повернись,

Семь, восемь - улыбнись.

Девять, десять - не зевай ,

Своё место занимай.

*(Дети выполняют движения в соответствии с текстом (2-3).*

16. Физкультминутка "Обжора"

 Один пузатый здоровяк (*Округлое движение обеими руками вокруг живота)* Съел десяток булок натощак *(Выставить перед собой все пальцы)*

 Запил он булки молоком*, (Изобразить пальцами стакан, а затем выпить из него)*

 Съел курицу одним куском.*(Широко раздвинуть пальцы одной руки,*

 *ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)*

Затем барашка он поджарил *(Показать указательными пальцами рожки)*

 И в брюхо бедного направил *(Погладить живот)*

 Раздулся здоровяк как шар, *(Изобразить в воздухе большой круг)*

 Обжору тут хватил удар. *(Ударить слегка ладонью по лбу).*

17. Динамическая пауза - игра "Кот и мыши".

- Мыши водят хоровод. *Дети идут по кругу.*

На лежанке дремлет кот.

- Тише, мыши, не шумите! *Грозят друг другу пальчиком.*

Кота Ваську не будите.

Как проснется Васька-кот - Разобьет весь хоровод.

Шевельнул ушами кот - *Убегают кто куда.*

И исчез весь хоровод!

18. Физкультминутка « Солдат»:

На горах высоких, *Поднимаем руки вверх.*

На степном просторе *Руки перед собой, ладонями вверх, разводим в стороны.*

Охраняет нашу Родину солдат*, Ходьба на месте.*

Он взлетает в небо*, Изображают самолеты.*

Он уходит в море, *Туловище наклонили вперед и движение руками, как при плавании.*

Не страшны защитнику *Ходьба на месте.*

Дождь и снегопад!

Шелестят березы*, Руки подняты над головой, наклоны влево* *и право.*

Распевают птицы*, Присели, руки вниз, и медленно поднимаются.*

Подрастают дети

У родной страны.

Скоро я в дозоре

Встану на границе*, Встать ровно, напрячь мышцы тела, рук, ног.*

Чтобы только мирные *Поднять руки вверх (протягивая к солнцу).*

Снились людям сны.