

Картотека динамических пауз

1. Общеразвивающие физминутки (без предметов)

№	Название	Текст	Движения	Возраст	Цель
1	«Солнышко»	Солнце спит, небо спит, (голова наклонена на руки) Даже ветер не шумит. Рано утром солнце встало, (потянуться, руки вверх) Всем лучи свои послало. (круговые движения руками) Вдруг повеял ветерок, (помахать руками над головой) Небо тучей заволокло. (круговые движения руками над головой) И деревья раскачал, (наклоны в стороны) Дождь по крышам застучал. (прыжки на месте) Барабанит дождь по крыше, (хлопки) Солнце клонится всё ниже, (наклоны вперёд) Вот и спряталось за тучи, (присесть, закрыть голову руками) Ни один не виден лучик. (тишина, руки под щеку)	3–5 лет		Снять утомление, переключить внимание
2	«Мы ногами топ-топ»	Мы ногами топ-топ, (топать) Мы руками хлоп-хлоп, (хлопать) Мы глазами миг-миг, (моргать) Мы плечами чик-чик. (поднимать-опускать плечи) Раз – сюда, два – туда, (повороты корпуса) Повернись вокруг себя.	3–4 года		Разминка, активизация внимания

№	Название	Текст	Движения	Возраст	Цель
3	«Буратино»	Раз – присели, два – привстали, (приседания) Руки кверху все подняли. Раз-два, раз-два, (прыжки) Заниматься нам пора! (сесть на места) Буратино потянулся, (подняться на носки, руки вверх) Раз – нагнулся, два – нагнулся, (наклоны вперёд) Руки в стороны развёл, (развести руки) Ключик, видно, не нашёл. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать, (потянуться) И руками помахать, Крепко-крепко постоять.	3–5 лет		Снятие напряжения с мышц спины и шеи
4	«Весёлые мартышки»	Мы – весёлые мартышки, Мы играем громко слишком. Все ногами топаем, (топать) Все руками хлопаем, (хлопать) Надуваем щёчки, (надуть щёки) Скачем на носочках, (прыжки на носках) И друг другу даже Язычки покажем! (показать язык) Оттопырим ушки, (изобразить уши ладонями) Хвостик на макушке, (руки на голову, изобразить хвост) Пальчик поднесём ко рту, (жест «тихо») Дружно прыгнем к потолку! (прыжок вверх)	3–5 лет		Эмоциональная разрядка, координация

2. Физминутки с речевым сопровождением (логоритмика)

№	Название	Текст	Движения	Возраст	Цель
5	«Мишка косолапый»	Мишка косолапый по лесу идёт, (ходьба на внешнем своде стопы) Шишки собирает, песенки поёт. Вдруг упала шишка прямо мишке в лоб, (ударить себя ладошкой по лбу) Мишка рассердился и ногою – топ! (топнуть) Больше я не буду шишки собирать, (грозить пальцем) Сяду я в машину и поеду спать. (руль, затем руки под щёку)	3–5 лет		Развитие чувства ритма, профилактика плоскостопия
6	«Две лягушки»	На болоте две подружки, Две зелёные лягушки, Утром рано умывались, (имитация умывания) Полотенцем растирались, (растирать щёки) Ножками топали, (топать) Ручками хлопали, (хлопать) Вправо, влево наклонялись, (наклоны) И обратно возвращались. (выпрямиться) Вот здоровья в чём секрет, (показать большой палец) Всем друзьям физкульт-привет! (помахать рукой)	3–6 лет		Автоматизация звуков, общая моторика
7	«Ветер дует нам в лицо»	Ветер дует нам в лицо, (махать ладонями на лицо) Закачалось деревцо. (руки вверх,	3–5 лет		Регуляция дыхания, снятие статического напряжения

№	Название	Текст	Движения	Возраст	Цель
		покачиваться) Ветер тише, тише, тише... (присесть, руки вниз) Деревцо всё выше, выше! (встать, потянуться)			

3. Физминутки на координацию движений и мелкую моторику

№	Название	Текст	Движения	Возраст	Цель
8	«Дружные пальчики»	Этот пальчик – дедушка, (загибать пальцы на правой руке) Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик – я, Вот и вся моя семья! (хлопнуть в ладоши) А теперь – другая рука: (повторить с левой) ... (аналогично) Вместе пальчики встают, (сцепить пальцы в замок) Дружно водят хоровод. (вращать кистями)	3–6 лет	Развитие мелкой моторики, памяти	
9	«Часики»	Тик-так, тик-так – Все часы идут вот так: (наклоны головы к плечам) Влево – раз, вправо – раз, Мы тоже можем так. (пальцы сжаты в кулак, указательные вытянуты – «стрелки», вращать	4–7 лет	Развитие произвольных движений, ориентация в пространстве	

№	Название	Текст	Движения	Возраст	Цель
		кистями) Тик-так, тик-так.			

4. Тематические физминутки (животные, транспорт, профессии)

№	Название	Текст	Движения	Возраст	Цель
10	«Медвежата»	Медвежата в чаще жили, Головой своей крутили, (круговые движения головой) Вот так, вот так головой своей крутили. Медвежата мёд искали, Дружно дерево качали, (руки вверх, наклоны в стороны) Вот так, вот так дружно дерево качали. А потом они плясали, (пружинка) Выше ноги поднимали, (высоко поднимать колени) Вот так, вот так выше ноги поднимали.	3–6 лет		Подражательность, развитие крупной моторики
11	«Самолёт»	Руки ставим в полёт: (руки в стороны) Появился самолёт. Мах крылом туда-сюда, (наклоны туловища с отведением руки) Делай «раз» и делай «два». Раз и два, раз и два! (прыжки на месте) Руки в стороны держите, Друг на друга посмотрите. Раз и два, раз и два! (хлопки перед собой)	3–5 лет		Профилактика нарушений осанки

№	Название	Текст	Движения	Возраст	Цель
		Опустили руки вниз, И на место все садись!			
12	«Машина»	Завели мотор: р-р-р! (вращательные движения руками перед грудью) Накачали шины: ш-ш-ш! (наклоны вниз, «качаем насосом») Поехали быстрее: ж-ж-ж! (руки на руль, бег на месте) Поворот направо: ж-ж-ж! (поворот корпуса) Стоп! (остановка)	4–6 лет	Звукоподражание, смена деятельности	

5. Физминутки на снятие зрительного утомления (гимнастика для глаз)

№	Название	Текст	Движения глаз	Возраст
13	«Бабочка»	Спал цветок и вдруг проснулся, (моргать) Больше спать не захотел. Шевельнулся, потянулся, (закрыть глаза, сильно зажмуриться) Взвился вверх и полетел. (посмотреть вверх-вниз, не поворачивая головы) Солнце утром лишь проснётся, (круговые движения глазами) Бабочка кружит и вьётся. (поморгать)	4–7 лет	
14	«Далеко-близко»	Посмотри на потолок – там далеко, (посмотреть вверх) Посмотри на свой носок – вот близко. (посмотреть вниз, на ноги) В окно выгляни скорей – там высоко, (посмотреть в окно) А на парте букварей – низко. (посмотреть на парту) Вправо, влево посмотри – (движения глазами) Ты глаза нам береги. (поморгать)	5–7 лет	

6. Релаксационные динамические паузы (восстановление дыхания)

№	Название	Текст	Движения	Возраст
15	«Шарик»	Надуваем быстро шарик – (руки перед грудью, ладони вместе, вдох носом) Он становится большой. (развести руки в стороны, задержать дыхание) Вдруг шарик лопнул – воздух вышел, (хлопок в ладоши, выдох ртом) Стал он тонкий и худой. (руки свести, обнять плечи, выдох) Ш-ш-ш... (долгий выдох)		3–6 лет
16	«Цветок»	Представьте, что вы – маленький цветок. (сесть на корточки, сжаться) Взошло солнышко – цветок просыпается, тянется к свету. (медленно встать, поднять руки, потянуться) Подул ветерок – цветок качается. (наклоны) Вечер – цветок закрывается. (присесть, опустить голову, расслабиться)		4–7 лет