

## Блоки динамических пауз

В статье 28 Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» есть требования к максимальным величинам образовательной нагрузки. Так, одним из требований к обучению детей в первом классе является организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут. Используя различную методическую литературу, автор разработала блоки динамических пауз (3 блока по 5 дней). Имея эти материалы, можно в течение длительного времени проводить динамические паузы, чередуя их между собой.

### I блок

#### Понедельник

##### 1. Комплекс упражнений с маленькими мячами «Апельсин».

- Мяч в левой руке. Руки через стороны вверх, мяч — в правую руку, руки через стороны вниз.
- Руки вверх, держим мяч двумя руками. Наклон вперед, положили мяч на пол между ногами; выпрямились, руки вверх; наклонились, взяли мяч и в исходное положение (и.п.).
- Мяч в правой руке. Ударили о пол мячом так, чтобы он подпрыгнул до высоты груди, поймали его двумя руками.
- Мяч в левой руке. Наклоняясь влево, переложили мяч за спиной в правую руку, вернулись в и.п.
- Стоим, руки вперед, мяч в левой руке. Присели и, опуская руки вниз, переложили мяч под бедрами в правую руку, вернулись в и.п.
- Прыжки. Перепрыгиваем мяч, лежащий на полу.
- Ходьба на месте.

**Продолжительность комплекса 5-7 минут.**

##### 2. Игра «Запрещенное движение».

**Содержание:** во время ходьбы по одному в колонне учитель (он идет первым) меняет положение рук: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину. Дети выполняют за ним все движения, кроме одного — руки на пояс. Это движение — запрещенное. Тот, кто ошибается, выходит из строя. Через некоторое время объявляется запрещенным другое движение.

**Продолжительность игры 7-10 минут.**

##### 3. Физкультминутка.

Скачет лягушонок, **(хлопок в ладоши)**  
Ква-ква-ква! **(прыжки на месте)**  
Плавают утенки, **(хлопок в ладоши)**  
Кря-кря-кря! **(руки к груди и в стороны)**  
Прыгает козленок, **(хлопок в ладоши)**  
Ме-ме-ме! **(руки на поясе, наклон вперед)**  
А за ним ягненок, **(хлопок в ладоши)**  
Бе-бе-бе! **(приседание)**  
Вот мы на зарядке, **(хлопок в ладоши)**  
Раз-два-три! **(прыжки на месте)**  
Утром на площадке, **(хлопок в ладоши)**  
Раз-два-три! **(прыжки на месте)**



Все вокруг стараются, (хлопок в ладоши)  
Спортом занимаются! (ходьба на месте)

Повторить 2-3 раза.

#### 4. Игры по интересам.

Продолжительность 10-15 минут.

### Вторник

#### 1. Комплекс специальных упражнений «Красивая осанка».

— Разойтись по классу. И.п. — встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Скользя руками по стене, руки через стороны вверх, затем через стороны вниз. Сохранять правильную осанку.

— И.п. — то же. Касаясь стены затылком и спиной, вытянуть руки вперед и полуприсесть; вернуться в и. п.

— И.п. — стоя, руки на пояс. Стоя на левой ноге, поднять правую ногу вперед, затем — назад; повторить несколько раз. То же, стоя на правой ноге.

— Прыжки вверх.

— Прыжки вперед.

— Прыжки с поворотами налево и направо.

Все прыжки — с мягким приземлением и сохранением равновесия.

Продолжительность 5-7 минут.

#### 2. Игра «Кто в саду».

**Содержание:** ученики, взявшись за руки, образуют круг. А 4-5 учеников образуют внутри большого — маленький круг — это пчелки. Дважды все произносят слова:

Кто в саду? Кто в саду?

Пчелка в розовом саду.

Ученики, стоящие в большом круге, идут в одну сторону, а в маленьком — в другую. Все произносят слова:

Ползай, пчелка, с веточки на веточку,

С веточки на веточку, с листочка на листок.

Наружный круг останавливается. Ученики, не отпуская рук, поднимают их вверх. Стоящие в маленьком круге (пчелки) расцепляют руки и идут «змейкой» в воротца, т.е. под поднятыми руками игроков наружного круга. По окончании слов пчелки становятся каждая за одним из участников игры, находящимся в большом круге. Эти пары меняются. Игра повторяется.

Продолжительность 7-10 минут.

#### 3. Физкультминутка «Уточка».

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря!

Прилетел мохнатый жук,

Ж-ж-ж!

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га!

Клювом перья расправляют.

Ветер ветки раскачал,

У-у-у!

Шарик тоже зарычал,

Р-р-р!

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш!



И опять настала тишь,  
Ш-ш-ш!

#### 4. Чистоговорка.

Ра-ра-ра — начинается игра.  
Ро-ро-ро — рыбок полное ведро.  
Ри-ри-ри — побежали, раз-два-три.  
Ры-ры-ры — не заметили шары.  
Ра-ра-ра — убежать домой пора.

**Повторить 2-3 раза.**

#### 5. Игры по интересам.

**Продолжительность 10-15 минут.**

### Среда

#### 1. Комплекс специальных упражнений на осанку «Мы лучше Всех!».

— Размещение по классу. И.п. — встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодичными, пятками и локтями. Сохраняя прямую спину, сделать шаг вперед, затем — шаг назад; повторить несколько раз.

— И.п. — упор, стоя на коленях, спина слегка прогнута. Наклоняя голову вперед, выгнуть спину, вернуться в и.п.

— И.п. — стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, левая рука скользит вниз, правая вверх, вернуться в и.п.; то же повторить вправо.

— И.п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища влево и вправо.

— И.п. — стоя, ноги прямые, руки вверх. Поднять правую ногу, опуская руки вперед, коснуться пальцами рук носка стопы, вернуться в и.п.; то же левой ногой.

— И.п. — стоя на носках, левая нога — перед правой, руки на пояс. Прыжки, меняя положение ног.

— Ходьба на месте.

**Продолжительность 7-10 минут.**

#### 2. Игра «Это я».

**Содержание:** ученики (вместе с учителем) становятся в круг и повторяют за учителем слова, выполняя верные движения, например:

**Учитель.**

«Рука» — поднял вверх руку (**верно**).

«Нога» — согнул ногу (левую или правую) (**верно**).

«Живот» — взял за плечо (**неверно**).

«Сердце» — взял за живот (**неверно**).

«Спина» — держится руками за спину (**верно**).

И т.д.

**Продолжительность 5-7 минут.**

#### 3. Игра «Отгадай, чей голосок?».

**Содержание:** все играющие образуют круг. Один из игроков становится в середине круга и закрывает глаза. Учитель показывает на того, кто будет говорить слова: «Скок, скок, скок!». Все участники игры идут по кругу и поют: «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг! (**все поворачиваются вокруг себя**), а как скажем — скок, скок, скок — отгадай чей голосок?». Стоящий в центре открывает глаза и пытается отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок». Угаданный игрок идет в середину, водящий — в круг. Если водящий не отгадал, он продолжает стоять в середине круга.

**Продолжительность игры 7-10 минут.**



#### 4. Игры по интересам.

**Продолжительность 10-15 минут.**

### ЧемВерг

#### 1. Упражнения на правильную осанку с мешочками «Журавли».

**Мешочки набиты песком, их размер 5 на 5 сантиметров.**

— Стоя, руки на пояс, мешочек на голове. Поднимаясь на носки, отвести локти назад, прогнуться, вернуться в и.п.

— Стоя, руки в стороны, мешочек в правой руке. Подняв согнутую в колене правую ногу, опустить руки и, коснувшись мешочком пятки, переложить его в левую руку; вернуться в и.п.

— Стоя, ноги врозь, руки вниз, мешочек на голове. Наклон туловища влево, левая рука скользит вниз, правая — вверх, вернуться в и.п.; то же вправо.

— Стоя, ноги врозь, руки в стороны, мешочек на голове. Повороты туловища влево, вправо.

— Стоя, руки вперед, мешочек на голове; приседаем на правой ноге, отставив левую ногу назад; вернуться в и.п.; то же на левой ноге.

— Стоя, руки на поясе. Прыжки: 4 прыжка на двух ногах, 4 — на левой, 4 — на двух, 4 — на правой.

**Продолжительность 5-7 минут.**

#### 2. Игра «Добрые слова».

**Содержание:** участники игры становятся в круг, в центре — ведущий с мячом. Он читает стихотворение.

Добрые слова не лень  
Повторять мне трижды в день.  
Кузнецу, ткачу, врачу —  
С добрым утром! — я кричу.  
Добрый день! — кричу я вслед  
Всем, идущим на обед.  
Добрый вечер! — так встречаю  
Всех, домой спешащих к чаю.

Ведущий бросает мяч любому из игроков, который говорит одно из добрых слов и возвращает мяч ведущему.

**Продолжительность 5-7 минут.**

#### 3. Подвижная игра «Физкультпривет!».

**Содержание:** ведущий выбирает двоих детей — двух «лягушек», которые становятся в центр круга. Они читают слова, все остальные дети повторяют за ними, имитируя движения.

На болоте две подружки, две зеленые лягушки  
Утром рано умывались, полотенцем растирались,  
Ножками топали, ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.  
Вот здоровья в чем секрет,  
Всем друзьям «физкульт-привет»!

Затем на счет 1-2-3 все бегут врассыпную, а «лягушки» догоняют. Те, кого догнали «лягушки», становятся на их место. Игра продолжается.

**Продолжительность 10 минут.**

#### 4. Игры по интересам.

**Продолжительность 15-20 минут.**



## Лягница

### 1. Комплекс упражнений с флажками «Бабочки».

— «Бабочки проснулись». И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, параллельно, руки с флажками внизу. На счет 1-2 — подняться на носки, руки в стороны, хорошо прогнуться. 3-4 — опуститься на всю ступню, руки вниз.

— «Бабочки машут крыльями». И.п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны. На счет 1-2-3 — круги прямыми руками наружу перед собой, 4 — руки в стороны.

— «Бабочки чистят крылышки». И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, параллельно, руки с флажками в стороны. На счет 1 — повернуться влево, руки вверх, машем флажками. 2 — повернуться прямо, руки в стороны. То же вправо.

— «Бабочки чистят лапки». И.п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками внизу. На счет 1 — присели, постучали флажками о пол, 2 — встали, руки вниз.

— «У бабочек гибкая спина». И.п. — ноги в стороны прямые, руки с флажками вверх. На счет 1 — наклонились вперед, положили флажки на пол (между ногами). 2 — выпрямились, руки за голову, хорошо прогнулись. 3 — наклонились, взяли флажки. 4 — выпрямились, руки с флажками вверх.

— «Бабочки взлетают». И.п. — ноги вместе, руки с флажками вверх. На счет 1 — слегка присели, руки с флажками назад. 2 — поднялись на носки, руки с флажками вверх.

— «Бабочкам весело». И.п. — ноги вместе, руки с флажками внизу. На 8 счетов прыжки: ноги в стороны — руки с флажками вверх, ноги вместе — руки вниз. На 8 счетов ходьба на месте.

— «Бабочки улетают». Бег, руки с флажками в стороны.

**Продолжительность 7-10 минут.**

### 2. Игра «Кошки—мышки».

**Продолжительность 5-7 минут.**

### 3. Игра «Два Мороза».

**Содержание:** выбираются двое ведущих — два «мороза»: Мороз Синий нос и Мороз Красный нос. Они произносят слова:

Я — Мороз Красный нос.

Я — Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Игроки отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!». После этих слов игроки должны с одной стороны площадки перебежать на другую, чтобы при этом их не поймали «морозы». А те, кого поймали, становятся «морозами».

**Продолжительность игры 5-7 минут.**

### 4. Игры по интересам.

**Продолжительность 15-20 минут.**

## II блок

### Понедельник

#### 1. Психосфизическая тренировка. Игра «Бутон».

Дети сидят на корточках, обхватив крепко руками колени, голова опущена вниз; затем поднимают руки и голову вверх. По окончании поднимаются на носки.

Нежный маленький бутон,  
Свернут туго-туго он.



Солнце луч ему протянет,  
И бутон гвоздикой станет. (И. Махонина)

**Продолжительность 5 минут.**

## 2. Дыхательные упражнения.

- Вдох через нос — выдох через рот.
- Краткий глубокий вдох — медленный выдох.
- Медленный глубокий вдох — краткий резкий выдох.
- Глубокий вдох — медленный выдох через вытянутые в трубочку губы.
- Глубокий вдох — выдох толчками.
- Глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос, задержать дыхание, на выдохе считаем от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счета.
- Выдохните воздух и не дышите в течение нескольких секунд, затем наполните легкие воздухом, но не за один вдох, а за несколько.
- Вдох — на выдохе усиливайте или ослабляйте какой-либо звук (жужжание пчелы: ж-ж-ж ..., писк комара: з-з-з ..., рычание собаки: р-р-р ..., выход воздуха из проколотой шины велосипеда: с-с-с...).
- «Свеча» — ровный медленный выдох, глубоко вдохнуть, остановиться, затем медленно и долго дуть на воображаемое пламя свечи.
- «Погаси свечу» — интенсивный, прерывистый выдох.
- На одном вдохе произнесите 5-10 звуков «ф», делая между ними короткие промежутки. Затем произнесите скороговорку:
  - От топота копыт пыль по полю летит;
  - У ежа ежата, у ужа ужата;
  - У елки иголки колки.

**Продолжительность 10-15 минут.**

## 3. Игра «Ручеек».

**Продолжительность 5-10 минут.**

## 4. Игры по интересам.

**Продолжительность 10-15 минут.**

## Вторник

### 1. Чистоговорка.

- Как пыхтит тесто? («Пых-пых-пых».)
- Как паровоз выпускает пар? («Из-из-из».)
- Как шипит гусь? («Ш-ш-ш».)
- Как мы смеемся? («Ха-ха-ха».)
- Как выходит воздух из шарика? («С-с-с».)
- Подули на одуванчик. Дует на раскрытые ладони. («Ф-ф-ф».)
- Ходьба. 2 шага — вдох, 2 шага — выдох.

**Продолжительность 5-10 минут.**

### 2. Игра «Сова».

**Содержание:** считалкой выбирают 1 или 2 «совы», в зависимости от количества игроков, остальные — «мыши». «Сова» произносит слова: «День наступает — все оживает» — все «мыши» резвятся, бегают, прыгают. Но как только «сова» произносит слова: «Ночь наступает — все замирает» — все «мыши» замирают и засыпают. Кто не выстоял без движения — выбывает из игры.

**Продолжительность 5-10 минут.**





### 3. «Стрекоза» — физкультминутка.

Утром стрекоза проснулась, **(протираем глазки)**

Потянулась, улыбнулась. **(из положения «упор присев» постепенно выпрямляем туловище, руки вперед, затем вверх)**

Раз — росой она умылась, **(умываемся)**

Два — изящно покружилась, **(кружимся на месте)**

Три — нагнулась и присела, **(наклоняемся и приседаем)**

На четыре — полетела. **(машем руками, как крыльями)**

У реки остановилась, **(приседаем)**

Над водой закружилась. **(бежим)**

**Повторить 2 раза.**

### 4. Игры по интересам.

**Продолжительность 10-15 минут.**

## Среда

### 1. Общеразвивающие упражнения «Лошадки».

**Выполнение команд в шеренге.**

— Построение в шеренгу. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно».

— «Лошадки шагают». Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, хорошо оттягивая носки, спина прямая.

— Выполнение команд «направо», «налево» — поворот переступанием и прыжком.

— «На месте шагом марш». Ходьба на месте.

— «Лошадки бегут галопом». Бег, прыгая с ноги на ногу.

— «Лошадки бегут рысью». Легкий бег.

**Упражнения.**

— «Стройные лошадки». И.п. — основная стойка (о.с.). На счет 1-2 — подняться на носки, руки за голову, локти максимально отвести назад, прогнуться. 3-4 — опуститься на всю ступню, руки вниз.

— «Быстрые лошадки». И.п. о.с. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ходьба с постепенным снижением темпа.

**Продолжительность 5-10 минут.**

### 2. Игра «Земля, Вода, огонь, Воздух».

**Содержание:** ученики становятся в круг, в середине него — водящий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из слов: земля, вода, огонь, воздух. Если водящий сказал слово «Земля!», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное. На слово «Вода!» играющий отвечает названием какой-нибудь рыбы. На слово «Огонь!» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. На слово «Воздух!» играющий отвечает названием какой-нибудь птицы. Затем мяч возвращается водящему. Игрок, который ошибся или не смог назвать слово, выбывает из игры.

**Продолжительность 5-10 минут.**

### 3. Физкультминутка

**Имитация движений.**

Раз, два, три, четыре, пять,  
Застилаю я кровать,  
Чищу зубы, мою уши,  
Пять минут стою под душем.



Раз, два, три, четыре, пять,  
Рано я люблю вставать.  
Руки поднимаем,  
Руки опускаем.  
Ножками потопаем.  
Ручками похлопаем.

#### 4. Игры по интересам.

**Продолжительность 15-20 минут.**

### Чемберг

#### 1. Упражнения для формирования правильной осанки.

##### Упражнения для мышц шеи.

- Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
- Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти сцеплены.
- Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.
- Сцепить пальцы рук, положить их сзади на шею, голову наклонить вперед — отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

##### Упражнения для плечевого пояса.

- Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, а правую — вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки. То же, поменяв руки.
- Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть ладонями вверх, предельно прогнуться в позвоночнике. То же с поворотами головы вправо и влево.
- Круговые движения плечами.

##### Упражнения для туловища.

- Наклоны туловища направо, налево, вперед, назад.

##### Упражнения для ног.

- Медленное приседание, руки за голову (вверх, в стороны). То же в стойке с сомкнутыми носками.
- Глубокие пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.
- Приседание, касаясь руками пяток.
- Стойка ноги врозь, руки на пояс. Скрестить ноги, повернуться кругом, сесть, колени врозь, с поворотом кругом встать в и.п.

**Продолжительность 5-10 минут.**

#### 2. Игра «Ловкий пешеход».

Тут, наверно, скажет кто-то:  
Это что за колдовство?  
Не случилось ничего!  
Ну исчезли переходы —  
Не заплачут пешеходы,  
Сами выберут пути,  
Где дорогу перейти!  
Светофор не светофорит?  
Ну какое в этом горе?  
Красный свет, зеленый свет!  
Может, в них и толку нет?





**Содержание:** пешеходы по очереди пытаются перейти перекресток. Чтобы перейти, надо на ходу забросить мяч в зеленый глазок светофора. Попал в красный — не пересек улицу — выбываешь из игры. Попал в желтый — получаешь право бросить мяч еще раз. Для игры нужен светофор: фанерный ящик с прорезанными в нем круглыми отверстиями, диаметр которых вдвое больше диаметра резинового мяча.

**Продолжительность 10-15 минут.**

### 3. Игры по интересам.

**Продолжительность 10-15 минут.**

## Лягушка

### 1. Релаксационные упражнения для мимики лица.

- Сморщить лоб, поднять брови (**удивляетесь**), расслабить лоб. Сохранять лоб абсолютно расслабленным в течение одной минуты.
- Нахмуриться (**сердитесь**) — расслабить брови.
- Расширить ноздри (**вдыхаем запах, выдыхаем резко**) — расслабление.
- Расширить глаза (**страх, ужас**) — расслабить веки (**лень, дремота**).
- Зажмуриться (**ужас**) — расслабить веки.
- Сузить глаза (**китаец**) — расслабить.
- Поднять верхнюю губу, сморщить нос — расслабиться.
- Оскалить зубы — расслабить щеки и рот.
- Оттянуть вниз нижнюю губу — расслабление.

**Продолжительность 5-7 минут.**

### 2. Игра «Сова».

**Продолжительность 10 минут.**

### 3. Комплекс упражнений со скакалками «Ох!».

- И.п. — стоя, ноги вместе, руки со скакалкой внизу. На счет 1-2 — поднялись на носки, подняли скакалку вверх, посмотрели на нее. 3-4 — опустили на всю ступню, скакалку вниз.
- И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, параллельно, руки со скакалкой внизу. 1 — подняли скакалку вперед, 2 — повернулись влево, 3 — повернулись прямо, 4 — опустили скакалку вниз. То же вправо.
- И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, скакалка за спиной. 1 — наклонились влево, 2 — выпрямились, 3 — наклонились вправо, 4 — выпрямились.
- И.п. — стоя, ноги вместе, скакалка сверху. На счет 1-2 — скакалку опустили на плечи, затем вниз на пол, 3-4 — подняли скакалку вверх, посмотрели на нее.
- И.п. — ноги вместе, руки со скакалкой внизу. На счет 1 — присели, скакалка впереди, 2 — встали, скакалку опустили.
- И.п. — ноги вместе, руки на поясе (скакалка лежит на полу впереди.). На 8 счетов прыжки на двух ногах вокруг скакалки, на 8 счетов ходьба на месте.
- И.п. — стоя боком к скакалке (скакалка лежит на полу), ноги вместе, руки на поясе. На 8 счетов прыжки через скакалку, на 8 счетов ходьба на месте.

**Продолжительность 10-15 минут.**

### 4. Игры по интересам.

**Продолжительность 10-15 минут.**



### III блок

#### Понедельник

##### 1. Упражнения на релаксацию.

Напряженье улетело,  
И расслаблено все тело.  
И расслаблено все тело,  
Будто мы лежим на травке,  
На зеленой мягкой травке.  
Греет солнышко сейчас,  
Руки теплые у нас.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляется.  
Нам понятно, что такое  
Состояние покоя.

**Отдых под спокойную мелодию 5-7 минут.**

##### 2. Игра «Подари тепло другому».

**Содержание:** ученики встают парами и поворачиваются лицом друг к другу. Один ученик раскрывает ладони, другой — накрывает их.

— «Дети посмотрите в глаза друг другу ласково, чтобы ваши ладошки потеплели. Вы почувствовали тепло рук? А теперь по очереди скажите несколько слов друг другу, но так нежно и ласково, чтобы ваши ладошки потеплели еще больше...».

**Продолжительность 5-7 минут.**

##### 3. Подвижная игра «Гуси—лебеди».

**Содержание:** выбирается ведущий — «волк», остальные — «гуси». Волк стоит посередине игровой площадки и говорит слова: «Гуси, гуси». Гуси в ответ: «Га-га-га!». Волк: «Есть хотите?». Гуси: «Да-да-да!». Волк: «Ну летите». Гуси: «Нам нельзя! Серый волк под горой не пускает нас домой!». Волк: «Ну летите, как хотите, только крылья берегите!». После этих слов «гуси» должны «перелететь» (перебежать) с одной стороны площадки на другую. Кого «волк» поймает, тот и водит.

**Продолжительность игры 10 минут.**

##### 4. Комплекс общеразвивающих упражнений с короткими скакалками «Солнышко».

— И. п. — основная стойка (о.с.), сложенная скакалка в опущенных руках. Натягивая скакалку, подняли руки вверх и опустили.

— И.п. — стоя, ноги врозь, скакалка в согнутых руках за головой. Натягивая скакалку, повороты туловища влево и вправо.

— И.п. — стоя на скакалке, ноги врозь, держим скакалку за концы. Наклон туловища влево, натягивая скакалку правой рукой. То же в другую сторону.

— И.п. — стоя, сложенная скакалка перед собой. Присели, встали.

— И.п. — стоя, скакалка за спиной в опущенных руках. Наклон туловища вперед, руки назад до предела. Вернулись в и.п.

— Прыжки через вращающуюся скакалку с ноги на ногу.

**Продолжительность 5-7 минут.**

##### 5. Игры по интересам.

**Продолжительность 10 минут.**



## Вторник

### 1. Упражнения на релаксацию.

— «Тянем канат». Представьте, что перед вами на высоте вытянутых рук висит канат. Поднялись на носки — вдох, на выдохе вы как бы захватываете руками «канат» и тянете его вниз с усилием, сгибая руки и чуть приседая (повторить 2-3 раза).

— «Волшебная улыбка».

— «Поза фараона». Сидя на краю стула, согнуть ноги в коленях, скрестив стопы так, чтобы было удобно опереться на пальцы ног. Руки разведены в стороны ладонями вверх, пальцы сжаты в кулак. После вдоха и задержки дыхания на несколько секунд сильно прижать пальцы ног к полу, сжимая пальцы рук; вытягиваем шею, смотрим вперед, в одну точку.

**Повторить 2-3 раза.**

### 2. Игры на свежем воздухе.

**Продолжительность 10 минут.**

#### 3. Комплекс упражнений «Веселый дождик».

Лейся, дождь веселый,  
Мы с тобою дружим!  
Хорошо нам бегать  
Босиком по лужам.

— **«Дождик»**. Ученики бегут (идут) в колонне по одному. У впереди идущего — ленточка в руках. По сигналу учителя: «Дождик!» — все останавливаются, учитель называет любого ученика. Он становится впереди колонны и бег (ходьба) продолжается.

— **«Тучка»**. Ученики бегут в колонне по одному. Добежав до условленного места (стол или стул — «тучка»), впереди идущий ученик останавливается и ведет колонну в обратном направлении.

— **«Веселый дождик»**. На полу раскладываются по кругу мешочки с песком. Ученики идут друг за другом вдоль них. А по сигналу учителя: «Веселый дождик!» — бегут по кругу, обегая «змейкой» каждый мешочек.

— **«По тучкам»**. На полу раскладываются мешочки — «тучки». Ученики идут друг за другом, ставя ногу на середину «тучки». По сигналу: «Бегом!» — ходьба заменяется бегом.

— **«Солнышко»**. Ученики парами бегут друг за другом. По сигналу учителя: «Солнышко!» — поворачиваются в другую сторону. Бег продолжается.

— **«Радуга»**. Ученики идут парами друг за другом. По сигналу учителя: «Радуга!» — останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх. Последняя пара пробегает под образовавшейся «радугой» и становится впереди всех.

**Повторить каждое упражнения 5-6 раз.**

### 4. Игры по интересам.

**Продолжительность 10-15 минут.**

## Среда

### 1. Комплекс гимнастики «Проснись!».

Солнце глянуло в кроватку,  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать.  
Руки развести пошире,  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Наклониться — три, четыре



И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Все мы делаем зарядку!

- Руки вперед, вверх, вниз.
- Руки вверх; наклон туловища влево, хлопнули в ладоши над головой. То же вправо.
- Руки в стороны; упор присев, вернулись в и.п.
- Стоя, руки вперед. Наклонились вперед, руки назад, вернулись в и.п.
- Стоя, руки на поясе. Прыгаем на одной ноге, потом на другой.

**Повторить каждое упражнение 5-6 раз.**

## 2. Скороговорки.

Во мраке раки шумят в драке.  
Водовоз вез воду из водопровода.  
Все бобры для своих бобряток добры.  
Жутко жуку жить на суку.  
И другие.

**Продолжительность 5 минут.**

## 3. Игра «Сова».

**Продолжительность 15 минут.**

### 4. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой «Лучики».

— Встать, ноги вместе, руки со скакалкой внизу. На счет 1 — поднялись на носки, подняли скакалку вверх, посмотрели на нее; 2 — опустили, скакалку на плечи; 3 — поднялись на носки, скакалку вверх; 4 — опустили, руки со скакалкой — вниз.

— Встать, ноги на ширине ступни, параллельно, скакалка за спиной. На счет 1 — повернулись влево, подняли скакалку вверх; 2 — повернулись прямо, скакалку за спину. То же вправо.

— Ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка сзади внизу. 1-2 — наклониться вперед, руки назад вверх, скакалка натянута; 3-4 — выпрямиться, хорошо прогнуться.

— Вращая скакалку вперед, прыжки на месте на двух ногах. После паузы прыжки повторить.

— Ходьба.

**Продолжительность 5-7 минут.**

## 5. Игры по интересам.

**Продолжительность 10 минут.**

## Четверг

### 1. Упражнения «Дыхание и осанка».

— «Змеиный язычок» — высовывая язык, попытаться достать до подбородка и спрятать язык.

— «Зевота» — опустить голову, раскрыть рот и «позевать».

— «Ворона» — повороты головы вверх и в стороны с «карканьем».

**Продолжительность комплекса 3-5 минут.**

### 2. Упражнения для верхних дыхательных путей.

— Погладить нос от кончика к переносице — вдох. На выдохе постучать по «крыльям» носа.

— 8-10 вдохов через левую ноздрю и 8-10 — через правую.

— Вдох — носом, на выдохе произносим звук «м-м-м».



- Втянуть живот — вдох и выдох через нос.
- Вдох через нос, на выдохе раскрыть рот, достать языком до подбородка, сказав звук «а-а-а».

**Продолжительность 5-7 минут.**

### 3. Игра по желанию детей.

**Продолжительность 10 минут.**

### 4. Упражнения под рассказ учителя.

Ходьба детей сопровождается рифмованным рассказом, который читает учитель.

— Чудеса у нас на свете — стали карликами дети. А потом все дружно встали — великанами мы стали. **(Ходьба в приседе с последующим вставанием и переходом на ходьбу на носках, руки вверх.)**

— Вышли дети на парад, друг за другом встали в ряд. Как красиво все шагают, дружно ноги поднимают. **(Ходьба с высоким подниманием ног.)**

— Мой веселый звонкий мяч, ты куда помчался вскачь? «Скок, скок, скок» — приземляйся на носок! **(Прыжки на обеих ногах, с мягким приземлением.)**

Выполняя упражнения, дети подражают животным или предметам. Например: прыгают, как заяц или мяч; идут тихо, как кошка; машут руками, как птица крыльями; качаются, наклоняются, как дерево или Ванька-встанька и т.д.

**Продолжительность 10 минут.**

### 5. Игры по интересам.

**Продолжительность 10-15 минут.**

## Пятница

### 1. Комплекс упражнений «Мы — спортсмены».

Вместе с солнцем золотистым  
Просыпается горнист.  
Голосисто-голосисто  
Заливается горнист.  
«На лугу трава не смята!  
Солнце смотрит на реку!  
На зарядку, все ребята!  
На зарядку — на реку!».

- Ходьба и ее разновидности.
- Бег и его разновидности.
- Упражнения на внимание.
- «Мы плаваем». И.п. — о.с. Одновременные взмахи руками. На счет 1-4 — вперед; 5-8 — назад (усложнение: встречные махи рук — левая сверху вниз, а правая — снизу вверх).
- «Мы штангисты». И.п. — ноги на ширине плеч. Наклоны (имитируем поднятие штанги).
- «Мы бегуны». И.п. — о.с. Имитация бега на месте.
- Упражнения у стены «Исправь осанку».
- Упражнения на мышечное расслабление.

**Продолжительность 10-15 минут.**

### 2. Игра «Кошки — мышки».

**Продолжительность 10-15 минут.**

### 3. Игра «Правила гигиены».



**Содержание:** все дети становятся в круг. Ведущий по очереди задает им вопросы. Например: Что мы делаем утром, когда просыпаемся?

Игрок, названный ведущим, отвечает: Делаем зарядку, умываемся, чистим зубы (выполняет движения, и все повторяют их). Следующий игрок выполняет другое задание ведущего: Что мы делаем перед едой? Ответ: Моем руки... И т.д.

**Продолжительность 5-7 минут.**

#### 4. Игры по интересам.

**Продолжительность 10-15 минут.**

#### Использованная литература:

1. Ковалько В. И. **Здоровье — берегающие технологии. 1-4 класс. М.: ВАКО, 2004.**
2. Бабаева Т. И. **У школьного порога.**
3. Мухина В. С. **Шестилетний ребенок в школе. М.: Просвещение, 1990.**
4. Шмаков С. А. **Ее величество — игра.**
5. Хухлаева Г. В. **Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет.**
6. **Уроки здоровья для 1-4 классов. Воронеж, 2000.**

