Пасынок Ю.Ю.,

заместитель директора по УВР,

учитель начальных классов

МБОУ НОШ № 21 г. Южно-Сахалинска

**Проведение динамической паузы в начальной школе**

 ***Общеразвивающие игры.***

 ***Карусель.***

 Играющие ученики становятся в круг. На земле лежит верёвка, образующая кольцо (концы верёвки завязаны). Ученики поднимают её с земли и, держась за неё правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

 Еле-еле, еле-еле завертелись карусели.

 А потом кругом-кругом, всё бегом, бегом, бегом.

 Играющие двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде учителя «Поворот» дети быстро берут верёвку другой рукой и бегут в противоположную сторону.

 Тише, тише, не спешите! Карусель остановите.

 Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!

 Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие ученики кладут верёвку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они вновь спешат сесть на карусель, т.е. взяться рукой за верёвку, и игра продолжается. Опоздавший на карусель ученик, в игре не участвует.

 ***Пустое место.***

 Все играющие ученики, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого и кладут руки за спину. Водящий – за кругом.

 Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих учеников и после этого бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на своё место. Встречаясь, играющие ученики здороваются, подают друг другу руки, приседают друг перед другом. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

 ***На прогулку.***

 Играющие ученики встают в очерченные каждым на площадке маленькие кружки за исключением водящего. Водящий подходит к любому игроку и говорит: «На прогулку». Игроки идут вслед за водящим в колонне по одному. Когда все игроки будут вызваны на прогулку, и сойдут со своих мест, учитель произносит: «Дождь идёт!». Все игроки стараются скорее занять кружки-домики. Игрок, оставшийся без места, становится водящим.

 Запрещается выталкивать игрока из занятого кружка-домика, а также задерживать игроков при поиске пустых кружков-домиков.

 ***Игры со скакалками.***

 ***Алфавит.***

 Участники игры (2 – 5 человек) прыгают с короткой скакалкой по очереди. При каждом прыжке им следует называть очередную букву алфавита: а, б, в, г и т.д. Способ прыгания выбирается учителем. Сделавший ошибку при произнесении очередной буквы должен сразу назвать растение, животное или город на эту букву. Если это удалось, игрок может начинать прыгать сначала. Если он ошибся, передаёт очередь следующему игроку. Задача каждого участника игры – «пройти» весь алфавит.

 ***Игры для подготовки к строю.***

 ***У ребят порядок строгий.***

 Все ученики выстраиваются в одну или две колонны и вытягивают руки вперёд, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих детей.

 По команде учителя «Убежали!» все разбегаются в разные стороны.

По второй команде «Быстро все по местам!» все ученики должны построиться в исходное положение.

 Выбывает из игры тот, кто занял место последним.

 Если играют две команды, то выигрывает та команда, которая построилась раньше другой.

 ***Упражнения с мячами.***

 Упражнения с мячами способствуют совершенствованию координации движений, развивают глазомер и чувство расстояния, укрепляют основные мышечные группы, особенно мышцы рук и плечевого пояса.

 Последовательность обучения: ***перекаты мяча; передача мяча по кругу и в шеренге; передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами; бросок мяча кверху и ловля его; бросок и ловля мяча; бросок двумя руками от груди; бросок двумя руками снизу; бросок из-за головы; бросок от плеча; ловля мяча.***

 ***Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.***

 ***Мяч соседу.***

Играющие ученики стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу.

 Водящий ученик, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая игроков. Тот, у кого он коснётся мяча, становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить столько же водящих. Выигрывает тот ученик, который ни разу не был водящим.

 ***Игры для развития внимания.***

 ***Правильно – неправильно.***

 Раз, два, три, четыре, пять –

 Мы сейчас хотим играть.

 «Да» и «Нет» не говорить,

 Всё равно тебе водить.

 Ученики располагаются по кругу, учитель стоит в центре и даёт интересные задания, которые нужно показать в движении. Если оно верно – хлопаем в ладоши, если оно неправильное, то приседаем.

  ***Общеразвивающие упражнения.***

 ***Комплекс ОРУ на месте.***

***«Вырастем большими»:*** И.п. – основная стойка. Потягивание на мысках с подниманием рук вверх и опусканием в и.п.

 Мы становимся всё выше

 Достаём руками крыши.

 На два счёта поднялись,

 Три, четыре – руки вниз!

***«Клён»:*** И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо, влево.

 Ветер тихо клён качает,

 Вправо, влево наклоняет.

 Раз – наклон и два – наклон,

 Зашумел листвою клён!

***«Лесорубы»:*** И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы в «замок». Наклоны вперёд с глубоким выдохом. Все хором произносят «Бах!»

 Лесорубами мы стали,

 Топоры мы в руки взяли

 И, руками сделав взмах,

 По бревну мы сильно «Бах!»

 ***Комплекс ОРУ в движении.***

***«Мишка на прогулке»:*** Ученики идут по залу в колонну по одному.

 Мишка шёл, шёл, шёл.

 Землянику нашёл.

 Он присел, землянику съел.

 Поднялся и опять идти собрался.

Обычная ходьба с последующим переходом на ходьбу «гусиным шагом» и возвращением в первоначальное положение.

Дети продолжают идти в колонне по одному.

 Миша шёл, шёл, шёл.

 К тихой речке пришёл.

 Сделал полный поворот,

 Через речку пошёл вброд.

Ходьба с поворотом вокруг себя и переход на ходьбу с высоким подниманием колен.

Дети продолжают идти в колонне по одному.

 Миша шёл, шёл, шёл.

 На лужайку пришёл.

 Он попрыгал на лужайке

 Быстро, ловко, словно зайка.

Прыжки на обеих ногах с продвижением вперёд.

 ***Комплекс утренней гимнастики «Проснись!»***

 Чтоб совсем проснуться,

 Надо потянуться.

 Раз – подняться, потянуться,

 Два – согнуться, разогнуться.

 Три – в ладоши три хлопка,

 Головою три кивка.

 На четыре – руки шире,

 Пять – руками помахать.

 Шесть и семь – с улыбкой встать,

 Восемь – можно день начать.

1. Руки вперёд, вверх, вниз.
2. Руки вверх; наклоняем туловищем влево, хлопнули в ладоши над головой.
3. Руки в стороны; упор присев, вернулись в и.п.
4. Стоя, руки вперёд. Наклонились вперёд, руки назад, вернулись в и.п.
5. Стоя, руки на поясе. Встали на одно колено, затем на оба, сели на пол и выпрямили ноги перед собой. Сгибая колени, подтянули пятки ближе к ягодицам, встали на оба колена, затем на одно, вернулись в и.п.
6. Стоя на левой ноге, правую согнуть в колене, руки на пояс. Прыгаем на месте. Через каждые восемь прыжков меняем ногу.

 ***Комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора».***

1. Руки в стороны, свести лопатки, приподнять голову.
2. Поочерёдное выставление правой, затем левой ноги вперёд, в сторону, назад на мысок.
3. Медленные наклоны туловища вперёд, назад, в стороны.
4. Полуприседы с различными положениями рук.
5. Махи ногами.
6. Прыжки на обеих ногах, оттягивая мыски.
7. Ходьба: ходьба под музыку, с пением учащихся;

 ходьба с остановками в конце музыкальной паузы;

 танцевальный шаг на мысках;

 приставные шаги вперёд, в сторону, назад;

 шаг галопа.

 ***Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».***

1. Ходьба по доске, глядя вперёд, сохраняя правильную осанку, положение рук свободное.
2. Руки в стороны.
3. Руки на поясе.
4. Руки на затылке.
5. Руки вверх.
6. Ходьба по доске, установленной на высоте до 40 см.
7. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.
8. Встать на доску, дойти до середины, перешагнуть препятствие, дойти до конца, спрыгнуть.
9. Взойти на доску, во время ходьбы по доске, принимать по сигналу учителя определённую позу.
10. Ходьба навстречу друг к другу по доске, при встрече разойтись, не сходя с доски (скамейки).
11. Ходьба спиной вперёд.

 ***Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении «Тик-так».***

1. На четыре шага руки в стороны и вверх, на четыре шага – в стороны и вниз.
2. Руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Ходьба, высоко поднимая колени (касаться коленями ладоней).
3. Руки за спиной. Ходьба, поворачивая туловище в сторону выставляемой вперёд ноги.
4. Ходьба выпадами, широко размахивая руками.
5. Ходьба с хлопками в ладони: под правую ногу - хлопок сзади внизу, под левую - впереди вверху.
6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперёд.

 ***Игры для формирования правильной осанки.***

 ***Замри.***

 Ученик стоит прямо, прислонившись спиной к стене; пятки соединены и касаются стены; икры, ягодицы, лопатки касаются стены; руки свисают без напряжения, локтями касаясь стены.

По команде учителя «Замри!» ученик пытается уменьшить пространство между стеной, шеей и поясницей, мысленно считая до 10-ти, после чего возвращается в свободное положение.

 ***Исправить осанку!***

 Ученики становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук. Впередистоящие получают по мячу и по сигналу учителя начинают передавать мячи над головой ученикам, стоящим сзади. Когда мяч доходит до последнего в колонне, все поворачиваются кругом и мяч передаётся тем же способом в обратном направлении.

Впередистоящий ученик, получив мяч, подаёт команду «Исправь осанку!»; команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает.

 Второй вариант этой игры – передача мяча между ног с наклоном туловища вперёд.