Динамические паузы на уроках в 3 классе

1

Мы устали чуточку,
Отдохнём минуточку.
Поворот, наклон, прыжок,
Улыбнись давай, дружок.
Ещё попрыгай: раз, 2, 3!
На соседа посмотри,
Руки вверх и тут же вниз
И за парту вновь садись

2

Мы дружно трудились, немного устали.
Быстро все сразу за партами встали.
Руки поднимем, потом разведём
И очень глубоко всей грудью вздохнём.

3

Все ребята повернулись,
Все ребята потянулись,
А потом они присели
И за парту тихо сели.

4

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немного отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведём,
Снова рисовать начнём.

5

Ветер тихо клён качает
Вправо, влево наклоняет
Раз наклон, два наклон

Зашумел листвою клён.

6

Под листочком жук проснулся,

Потянулся и встряхнулся,

Брюшко, нос, глаза, усы

Вымыл капелькой росы.

7

Мы сегодня рисовали

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнём

Снова рисовать начнём

Ноги вместе, ноги врозь,

Заколачиваем гвоздь.

8

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся, 2 – нагнулся, 3 – нагнулся.

Руки в стороны развёл,

Ключик, видно, не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на мысочки встать.

9

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснётся,

Бабочка кружит и вьётся.

10

На болоте 2 подружки,

2 зелёные лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались,

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет,

Всем друзьям физкультпривет!

11

-Вы, наверное, устали?

-Да!

-И поэтому все встали

Дружно вытянули шеи

И, как гуси, зашипели «ш-ш-ш!»

Пошипели, помолчали

И, как зайки, поскакали

Поскакали, поскакали

И за кустиком пропали.

12

Раз, 2, 3, 4, 5 – мамам надо помогать.

Чтобы чистым был наш дом,

Веником мы пол метём

А теперь без суеты моем тряпкою полы

Всю посуду перемоем,

Стол к обеду мы накроем

Будем нашу маму ждать

И улыбкою встречать.

12

Дети по лесу гуляли за природой наблюдали

Вверх на солнце посмотрели и их лучики согрели

Бабочки летали, крыльями махали.

Дружно хлопаем, ножками топаем!

Хорошо мы погуляли и немножечко устали!

13

Совушка – сова, большая голова

На суку сидит, головой вертит.

Крыльями – хлоп-хлоп, ножками- топ-топ

14

Весёлая минутка

-Как живёшь?

-Вот так!

Как идёшь?

-Вот так!

-А бежишь?

-Вот так!

-Ночью спишь?

-Вот так!

-Как берёшь?

-Вот так!

-А даёшь?

-Вот так!

-Как шалишь?

-Вот так!

-А грозишь?

-Вот так!

15

Встанем, надо отдохнуть,

Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки вверх,

Шевелитесь пальчики

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадёмся тихо на носочках,

Как лисы бродят по лесочку.

Волк озирается кругом,

И мы головки повернём.

Теперь садимся тише, тише

Притихнем, словно в норках мыши.

16

Только в лес мы вошли, появились комары,

Руки вверх, хлопки над головой,

Руки вниз – хлопок другой.

Снова дальше мы идём,

Перед нами водоём,

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее,

Раз – два, раз – два, позади уже вода.

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем,

Дышим ровно, глубоко...

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса,

Мы лису обхитрим,

На носочках пробежим.

Серый заяц скачет в поле,

Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседе, шалунишке,

И закончилась игра,

За работу нам пора.

17

Мы читали и писали

И немножечко устали,

Физкультминутку проведём

И все вместе отдохнём.

Руки в стороны возьмите

И на пояс опустите,

Шаг на месте, раз, два, три,

Плечи шире разверни,

Проведём одну игру,

Все присядем, скажем: «у»,

Быстро встанем, скажем: «а»,

Нам пора уж за дела!

17

Тихо все, ребята, встали,

Руки дружно все подняли,

Развели их в стороны,

Посмотрели, ровно ли,

Опустили разом вниз,

Тихо, тихо все садись.

18

Дружно хлопаем в ладоши,

Раз, два, три, четыре, пять.

Сели, встали, потянулись,

За уроки принялись.

19

А теперь, ребята, встали.

Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперед, назад.

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело

20

Раз, два, три, четыре, пять! *(Шагаем на месте.)*

Все умеем мы считать, *(Хлопаем в ладоши.)*

Отдыхать умеем тоже *(Прыжки на месте.)*

Руки за спину положим, *(Руки за спину.)*

Голову поднимем выше *(Подняли голову выше.)*

И легко-легко подышим. *(Глубокий вдох-выдох.)*

21

Шеей крутим осторожно -

Голова кружиться может.

Влево смотрим - раз, два, три.

Так. И вправо посмотри. *(Вращение головой вправо и влево.)*

Вверх потянемся, пройдемся, *(Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)*

И за парты вновь вернемся. *(Дети садятся за парты.)*

22

Встанем, дети, *(Встали.)*

Скажем тихо:

Раз, два, три, четыре, пять. *-(Шагаем.)*

Приподнялись, *(Поднялись на носочках.)*

Чуть присели *(Приседаем.)*

И соседа не задели, *(Садимся.)*

А теперь придется встать, *(Встали, потянулись.)*

Тихо сесть, *(Ровненько сели.)*

23

Громко тикают часы *(Ходьба сидя.)*

Тик-так, тик-так. *(Наклоны головы вправо-влево, проговаривая слова.)* В школу нам пора идти, *(Ходьба сидя.)*

Тик-так, тик-так. *(Наклоны головы вправо-влево.)*

Мы учебники собрали, *(Наклон назад, прогнувшись, руки развести в стороны.)*

Тик-так, тик-так. *(Повторить наклоны головы, руки на поясе.)*

В школу дружно зашагали, *(Ходьба на месте.)*

Тик-так, тик-так. *(Наклоны головы.)*

24

Мяч подскакивает вверх. Кто подпрыгнет выше всех? *(Прыжки.)*

Тише, тише, мяч устал,

Прыгать мячик перестал

И под парту закатился. *(Ходьба на месте.)*

Ну и мы за стол садимся. *(Дети садятся за парты.)*

25

Назвали все предметы по порядку,

Теперь вас приглашаю на зарядку.

Мелкие шажки — раз, два, три.

Легкие прыжки — раз, два, три.

Мягкая посадка - раз, два, три.