



Четверг

*А в четверг
к нам приходила*

Хитрая лисичка, (Попеременные перекрестные движения руками и ногами при ходьбе на месте, левая рука соприкасается с пяткой правой ноги за спиной, тоже самое справа)

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. (Руки в стороны, повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, (Приседания)

Мышку в норке искали (Присели и сгруппировались, голова вправо-влево).

Вот такие чудеса! (Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).

Пятница



*Мишка в пятницу
пришёл,* (Ходьба на месте имитирует шаги медведя)

Он в лесу медок нашёл, (Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. (Руки сцепить в замок, начиная от мизинца поднимать попарно пальцы рук как иголки)

Мы у пчёл медку попросим (Встряхнуть кисти рук)

На дворе настала осень, (Потянуться)

Скоро мишка ляжет спать, (Медленно приседают)

Будет лапу он сосать. (Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. (Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)

*Динамические паузы
для дошколят
с использованием
кинезиологических упражнений*

«НЕДЕЛЬКА»

*МАДОУ № 40
Инструктор по ФК
Черепанова Л.Г.*

Понедельник



*В понедельник
в детский сад*

Прискакали зайчики.

(Ходьба на месте, ладонь левой руки дотрагивается до колена левой ноги, а ладонь правой руки – до колена правой ноги)

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики. (Обхватить себя руками, сделать поглаживающие движения)

Пригласили их плясать

Дружно ножки выставляют (Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук.)

Присядь вправо, (Поворот вправо с приседанием, голову положить на правое плечо)

Присядь влево, (Поворот влево с приседанием, голову положить на левое плечо)

А затем кружись ты смело.
(Покружиться)

И ладошки у ребят,

Словно листики шуршат. (Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки).

Вторник



*К нам во вторник
прилетал*

Аист длинноногий,

(Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Одновременно двигать средними пальцами, имитируя полёт птицы)

По болоту он шагал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени, ладонь левой руки дотрагивается до колена правой ноги, а ладонь правой руки – до колена левой ноги)

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся, (Наклоны вперёд, руки отвести назад)

Вдаль смотрел на край болота

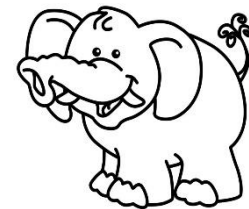
(Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)

И на нос. Ой, где он? Вот он! (Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)

Аист полетел домой, (Взмахи руками вверх, вниз)

Машем мы ему рукой. (Руки вытянуты вперёд, кисти опускаются вверх-вниз)

Среда



*В среду слон к нам
приходил,*

Попать ножками учил, (Ходьба на месте)

И наклоны выполнять, (Наклоны вперёд с вытянутыми руками)

И на цыпочках стоять. (Поднимаемся на носочки)

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. (Повороты головы из стороны в сторону, подбородок опущен как можно ниже)

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять, (Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в тридцать секунд)

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. (Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно от указательного к мизинцу, от мизинца к указательному. Упражнение выполняется одновременно двумя руками)