

**Комплексы  
динамического часа для  
среднего и старшего  
дошкольного возраста**

## **Комплексы динамического часа для среднего и старшего дошкольного возраста**

*Тема периода*

### **Ознакомление с народным творчеством**

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.
2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела.

*Матрёшки*

Мы весёлые матрёшки

Ладушки-ладушки (хлопки в ладоши)

На ногах у нас сапожки (вытягивание стоп)

Ладушки-ладушки (хлопки в ладоши)

В сарафанах наших пёстрых

Ладушки-ладушки (хлопки в ладоши)

Мы похожи, словно сёстры

Ладушки-ладушки (хлопки в ладоши)

3. Подъём

*«Мельница»*

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

Круговые движения одной рукой, затем двумя руками с медленными поворотами туловища влево, вправо, имитируя работу ветряной мельницы.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам. █

*Тема периода*

### **Осень**

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.
2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела.

*Удивляемся природе*

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе (потягивание рук в стороны)

Вот, салат, а здесь - укроп

Там - морковь у нас растёт

(правой рукой коснуться левой ступни, потом - наоборот)

Поработаем с тобой

Сорнякам объявим бой

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать (поднятие туловища вперёд)

3. Подъём

*«Деревья гнутся»*

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – три наклона влево; 2 – и.п.; 3 – три наклона вправо; 4 – и.п.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

*Тема периода*

### **23 февраля**

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела.

*Мы лётчики*

Мы летаем высоко (потянулись вверх, носки вытянуты вперёд)

Мы летаем низко (поднять туловище, дотянуться пальцами рук до носочков)

Мы летаем далеко (вытянуть руки перед собой)

Мы летаем близко (обняли себя)

3. Подъём

«Самолет»

И.п. – руки в стороны. 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

*Тема периода*

### **Мой город, моя страна**

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела

*Машина*

Завели машину: ш-ш-ш (вращение руками перед грудью)

Накачали шину: ш-ш-ш (упражнение "насос")

Улыбнулись веселей

И поехали скорей (вращение воображаемого руля)

3. Подъём

«Качели»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. 1–2 – поднимая прямые ноги, отвести их назад за голову, касаясь носками пола; 3–4 – и.п.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

*Тема периода*

### **Весна**

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела.

### *Весенний дождь*

По утру надел на ножки

Дождь хрустальные сапожки (пробегать пальчиками одной руки по другой)

Где наступит сапожок

Там раскроется цветок (похлопать руки ладонями)

От дождя травинки

Распрямляют спинки (поглаживать руки ладонями)

3. Подъём

«Ласточка»

И.п. – руки в стороны. 1–2 – поднимая левую ногу назад, наклониться вперед, держать равновесие; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же, с правой ноги.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

*Тема периода*

### **8 марта**

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела.

*Солнышко*

На носочки встанем

Солнышко достанем (выпрямляем стопы пальцами вперёд)

До пяти считаем

Руки поднимаем

3. Подъём

«Чистим одежду - помогаем маме»

И.п. – стойка ноги врозь, руки слегка согнуты перед грудью. Имитация чистки одежды

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

*Тема периода*

### **Лето**

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела.

*Радуга*

В небе радуга висит (в воздухе рисуем радугу)

Детвору веселит (руки вверх, помахать кистями)

С неё, как с горки (опустить руки вниз)

Едет Егорка, петух, кот, свинья и я (загибать пальцы на руке)

3. Подъём

### «Бабочка»

И.п. – руки на плечах 1–2 – двигаем локтями вперед и назад, 3-4 дыхание равномерное.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

*Тема периода*

### **Я в мире человек**

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела

*Неделя*

В понедельник я купался (изобразить плавание)

А во вторник - рисовал (изобразить рисование)

В среду - долго умывался

А в четверг - в футбол играл (поднятие ног вверх)

В пятницу - я прыгал, бегал (поднятие ног к груди)

Очень долго танцевал

А в субботу, воскресенье - целый день я отдыхал

3. Подъём

### «Велосипед»

И.п. – лежа на спине, поднять ноги вверх, опираясь руками о пол. По сигналу физрука выполнять круговые движения согнутыми ногами, имитируя езду на велосипеде.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

*Тема периода*

### **День Победы**

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела

*Потягушеньки*

Потягушеньки моей душеньке (потягивание вверх)

Тянем ноженьки, тянем рученьки (стопы приподнимаются на носки)

Сон, скорей уходи, сила - приходи (напряжение всех мышц, руки согнуты в локтях)

Улыбнись, глазок, хоть один разок (улыбка - мимическое движение)

3. Подъём

### «Маятник»

И.п. – руки на пояс. 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

## *Тема периода*

### **Зима**

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.
2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела

#### *Падают снежинки*

С неба падают снежинки

Как на сказочной картинке

Будем их ловить руками

И покажем дома маме

А вокруг лежат сугробы

Снегом замело дороги

(сидя на кровати, выполнять действия в соответствии с речитативом)

3. Подъём

«Снегопад»

И.п. – руки в стороны. Выполнять плавные движения рук, имитируя полет падающих на землю снежинок, затем пробежать в противоположный конец зала (площадки) и начинать приседания.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

## *Тема периода*

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.
2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела

### **День знаний**

#### *Буратино*

Буратино потянулся

Раз - нагнулся, два - нагнулся

Руки в стороны развел

Ключик, видно, не нашел

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать

(сидя на кровати, выполнять действия в соответствии с речитативом)

3. Подъём

"Вырастем большими»

И.п. – о.с. 1–2 – руки в стороны, вверх, подняться на носки, потянувшись вверх, – вдох; 3–4 – руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед – выдох.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

## *Тема периода*

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.
2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела

### **Новогодний праздник**

*Мороз красный нос*

Ой, Мороз красный нос

Мы тебя все знаем (хлопки в ладоши)

И тебя, Дед Мороз

Радостно встречаем (поднятие туловища вперёд)

Ой, Мороз красный нос

Песню запеваем (хлопки)

И тебя в хоровод

К детям приглашаем (развести руки в стороны)

Ой, Мороз красный нос

Бей сильнее в ладошки

А у нас веселей затанцуют ножки (поочерёдное вытягивание мысков вперёд)

3. Подъём

«Мишка косолапый»

И.п. – о.с. Ходьба на внешнем, затем на внутреннем своде стопы с выполнением раскачивающих движений туловищем из стороны в сторону.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.