|  |
| --- |
| **Муниципальное дошкольное образовательное учреждение****детский сад комбинированного вида с. Пушанина Белинского района Пензенской области****КАРТОТЕКА****«ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ»****Выполнила воспитатель:****Сойнова О.М.****2020 год** |
| **ЗА ГРИБАМИ**Утром дети в лес пошлиИ в лесу грибы нашли.Наклоняясь, собирали,По дороге растеряли.(ходьба, приседания,наклоны вперед, руки в стороны) | **У РЕКИ**К речке быстро мы            спустились,Наклонились и умылись.Раз, два, три, четыре,Вот так словно освежились.А теперь поплыли дружноДелать так руками нужно.Вместе – раз, это брасс,Одной, другой – это крольВсе как один плывем,               как дельфинвышли на берег крутойи отправились домой. |
| **ВЫШЕЛ КЛОУН**Вышел клоун на арену,Поклонился всем со сцены, Вправо, влево и вперед...Поклонился всем как мог.(Поклоны.) | **ДВЕ ВЕСЕЛЫЕ ЛЯГУШКИ**Видим, скачут по опушкеДве веселые лягушки,Прыг-скок, прыг-скок,Прыгай с пятки на носок.(Дети изображают в движении лягушек.) |
| **«ПРОДУКТЫ».**Жили-были сыр, котлеты, Мармелад, зефир, конфеты, Соки, овощи и фрукты,Называем их — продукты, Называем их — еда,Очень любим их всегда!*Проговариваем с детьми, сопровождая речь хлопками (на каждую строчку — четыре хлопка).* | **В ОГОРОД ПОЙДЕМ,**Урожай соберем.Мы морковки натаскаемИ картошки накопаем.Срежем мы кочан капусты,Круглый, сочный, очень вкусный,Щавеля нарвем немножко.И вернемся по дорожке.*Дети маршируют на месте,**идут по кругу, взявшись**за руки, таскают», «копают»,**«срезают», показывают руками, «рвут»,**идут по кругу, взявшись за руки.* |
| **А – НАЧАЛО АЛФАВИТА**,А – начало алфавита,Тем она и знаменита.А узнать ее легко:Ноги ставим широко.(дети стоят широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз, два хлопка.) | **САМОЛЕТЫ**Самолеты загудели,(вращение согнутых рук перед грудью)Самолеты полетели,(руки в стороны)На поляну тихо сели,(руки к коленям)Да и снова полетели.(руки в стороны). |
| **ВЕТЕР ЕЛОЧКИ КАЧАЕТ**Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон влево. Тоже вправо, не останавливаясь. Повторить 10 раз. | **ВАНЬКА –ВСТАНЬКА**Ванька – встань-ка,Ванька – встань-ка,Приседай-ка,Приседай-ка,Будь послушен,Ишь какой!Нам не справиться с тобой! |
| **ЕЛОЧКА**У детишек елочка большаяОгоньками и шариками сверкаетАй да елочка, погляди, погляди(дети хлопают в ладоши)Детишкам елочка посвети, посвети(дети поднимают руки над головой и делают фонарики)Не коли нас елочкаВеточкой мохнатой(грозят пальчиком)Убери иголочки дальше от ребяток. | **ЖУК**На лужайке, на ромашкеЖук летал в цветной рубашке.Жу-жу-жу, Жу-жу-жу.Я с ромашками дружу.Тихо по ветру качаюсь,Низко-низко наклоняюсь. |
| **ЖУК**Я нашла себе жукаНа большой ромашкеНе хочу держать в рукеПусть лежит в кармашке.Ой упал. Упал мой жукНос испачкал пылью.Улетел, улетел зеленый жукУлетел на крыльях. | **ЗАЙКА**Скок-поскок. Скок-поскок,Зайка прыгнул на пенек.В барабан он громко бьет,В чехарду играть зовет.Зайцу холодно сидеть,Нужно лапочки погреть.Лапки вверх, лапки вниз,На носочки подтянисьЛапки ставим на бочокНа носочках скок-поскок,А затем в присядкуЧтоб не мерзли лапки. |
| **ЗАЙКА**Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,Лапкой, лапкой постучи, постучи.Ты на травку упади, упади,Полежи и отдохни, отдохни.Отдохнул, теперь вставай,Прыгать снова начинай!Быстро к елочке бегиИ скорей назад скачи. | **А В ЛЕСУ РАСТЁТ ЧЕРНИКА**А в лесу растёт черника,Земляника, голубика.Чтобы ягоду сорвать,Надо глубже приседать.(Приседания.)Нагулялся я в лесу.Корзинку с ягодой несу.(Ходьба на месте.) |
| **А НАД МОРЕМ — МЫ С ТОБОЮ**!Над волнами чайки кружат,Полетим за ними дружно.Брызги пены, шум прибоя,А над морем — мы с тобою!(Дети машут руками, словно крыльями.)Мы теперь плывём по морюИ резвимся на просторе.Веселее загребайИ дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.) | **А СЕЙЧАС МЫ С ВАМИ, ДЕТИ**А сейчас мы с вами, дети,Улетаем на ракете.На носки поднимись,А потом руки вниз.Раз, два, три, четыре –Вот летит ракета ввысь!(1—2 — стойка на носках,руки вверх, ладони образуют«купол ракеты»;3—4 — основная стойка.) |
| **ЗАРЯДКА**Раз, два, три, четыре –Топаем ногами.Раз, два, три, четыре –Хлопаем руками.Руки вытянуть пошире -Раз, два, три, четыре.Наклониться – три, четыре,И на месте поскакать.На носок, потом на пятку,Все мы делаем зарядку. | **ДВЕ СЕСТРИЦЫ, ДВЕ РУКИ**Две сестрицы, две руки –Рубят, строят, роют (показ)Рвут на грядке сорнякиИ друг дружку моют.Месят тесто две руки -Левая и правая,Воду моря и рекиЗагребают, плавая. |
|   **ГУБЫ ДРУЖНО ОКРУГЛЯЕМ**Губы дружно округляем,Руки кверху поднимаем,Губы трубочкой вперед,И руки вперед.(соответствующие движения)Две сестрицы, две руки –Левая и правая(показ рук поочередно)Рубят, строят, роют (показ)Рвут на грядке сорнякиИ друг дружку моют.Две сестрицы, две руки -Левая и правая,Воду моря и рекиЗагребают, плавая. | **ВЕСЕЛЫЙ СЧЕТ**Раз – подняться, потянутьсяДва – согнуться – разогнуться,Три – в ладони три хлопка,Головою три кивка.На четыре – руки шире,Пять – руками помахать,Шесть – на место тихо сесть. |
| **ЗАРЯДКА**Мы ногами топ-топ,Мы руками хлоп-хлоп!Мы глазами миг-миг.Мы плечами чик-чик.Раз – сюда. Два – туда,Повернись вокруг себя.Раз – присели, два –                привстали.Руки кверху все подняли.Раз – два, раз – два,Заниматься нам пора! | **ЧИ-ЧИ-ЧИ**Чи-чи-чи(три хлопка)Черные грачи(руки в стороны, махи руками)Чок-чок-чок(три хлопка)Черный каблучок.(топанье ногами) |
| **ЩА-ЩА-ЩА**Ща-ща-ща(три хлопка)Кот ходит без плаща(шаги с высоким подниманием ног)Щи-щи-щи(три хлопка)Щиплем мы щавель на щи.(сбор травы). | **БУРАТИНО**Буратино потянулся,Раз нагнулся, два нагнулся.Руки в стороны развел –Видно ключик не нашел.Чтобы ключик тот достать,Надо на носочки встать! |
|       **ЗАРЯДКА**На носки поднимайся,Приседай и выпрямляйсяНожки в стороны,Ножки вкось,Ножки вместе,Ножки врозь. | **ТРИ МЕДВЕДЯ**Три медведя шли домой.(ходьба на месте вперевалочку)Папа был большой-большой,(руки поднять над головой, потянуться)Мама с ним поменьше ростом,(руки на уровне груди)А сынок – малютка просто.(присесть)Очень маленький он был,(присесть и покачаться)С погремушкою ходил,(руки перед грудью сжать в кулаки)Дзинь-дзинь,Дзинь-дзинь.(имитация игры на погремушке) |
| **БЕЛОЧКА**Физзарядкой белочке не леньЗаниматься целый день.С одной ветки, прыгнув влево,На сучке она присела.Вправо прыгнула потом,Покружилась над дуплом.Влево - вправо целый деньПрыгать белочке не лень. | **ЗАЙКА**Скачет зайка маленькийОколо завалинки.Быстро скачет зайка –Ты его поймай – ка!(прыжки) |
| **ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ**Грач качался в гамаке,Гуси – в волнах, на реке,Мимо ласточки летелиИ на веточку присели.Веточка качается,Прекрасно получается! |      **ХОМКА**Хомка, хомка, хомячок,Хомка – серенький бочок.Хомка раненько встаетЩечки моет,Шейку трет.Моет хомка хаткуДелает зарядку.Руки вытянуть пошире,Раз, два, три, четыре, пятьНаклониться – три, четыре,И на месте поскакать.На носок, потом на пятку,Все мы делаем зарядку. |
| **В КОМНАТУ ВОШЕЛ …**В комнату вошел мой папа(шаги с высоким подниманием ног)Мама убрала в шкаф шляпу(встать на цыпочки, руки вверх)В конуру залез наш пес(присесть, руки к коленям)Гриша нам арбуз принес.(встать, развести руки в сторону) | **ЕЛКА**Наша елка велика,Наша елка высока,Выше мамы, выше папы,достает до потолка.Будем весело плясать:«Эх, эх, эх!»будем песни распевать:«Ля – ля – ля!»чтобы елка захотелав гости к нам прийти опять! |
| **СОЛДАТЫ**Как солдаты на параде,Мы шагаем ряд за рядом.Левой – раз, левой – раз,Посмотрите все на насВсе захлопали в ладоши – дружно, веселей!Застучали наши ножкиГромче и быстрей!По коленочкам ударим –Тише, тише, тише.Ручки. Ручки поднимаемВыше, выше, выше.Завертелись наши ручки,Снова опустились.Мы на месте покружилисьИ остановились. |    **ПЕТУХ**Шел по берегу петух(шаги с раскачиванием в стороны)Поскользнулся – в речку бух!(круговые движения руками, присесть)Будет знать петух, что впредь(погрозить пальцем)Надо под ноги смотреть!(наклон вперед). |
|    **ЗВЕРЯТА**Мы проверили осанку,И свели лопатки,Мы походим на носках,А потом на пятках.Пойдем мягко, как лисята,И как мишка косолапый,И как заинька-трусишка,И как серый волк – волчишка.Вот свернулся еж в клубок,Потому что он продрог.Лучик ежика коснулсяЕжик сладко потянулся. | **ДЕВОЧКА**Сперва, я буду маленькой,К коленочкам прижмусь.Потом я вырасту большой,До лампы дотянусь.Я по узкой доске,Качаясь, иду.По широкой доскеЯ прямо пройду. |
| **ЗАРЯДКА**Руки поднялии покачали ими –Это деревья в лесу.Руки качнулись, кисти встряхнулись –Ветер сбивает росу.В стороны руки,Плавно помашем –Это к нам птицы летят.Как они сядут,Тоже покажем – крылья сложили назад. | **ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ**Девочки и мальчики,Хлоп, хлоп, хлоп.Прыгают как мячики,Прыг, прыг, прыг!Ножками топочут,Топ, топ, топ!Весело хохочут: ха-ха-ха! |
| **МЫ ЧИТАЛИ И УСТАЛИ**Мы читали и устали,Дружно все мы тихо встали.Руками похлопаем –Раз, два, три.Сели, встали, встали, сели.И друг друга не заделиМы немножко отдохнемИ опять читать начнем. | **ЛЕБЕДИ**Лебеди летят, Крылышками машут(плавные движения руками с большой амплитудой)Прогнулись над водой,(наклоны вперед прогнувшись)Качают головойПрямо и гордо умеют держатьсяОчень бесшумно на воду садятся.(приседание). |