|  |  |
| --- | --- |
| **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 пошли  И 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 дружно  Делать так руками нужно.  Вместе – раз, это брасс,  Одной, другой – это кроль  Все как один плывем,                 как дельфин  вышли на берег крутой  и 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 опушке  Две 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 натаскаем  И 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 большая  Огоньками и шариками сверкает  Ай да елочка, погляди, погляди  (дети хлопают в ладоши)  Детишкам елочка посвети, посвети  (дети поднимают руки над головой и делают фонарики)  Не коли нас елочка  Веточкой мохнатой  (грозят пальчиком)  Убери иголочки дальше от ребяток. | **ЖУК**  На лужайке, на ромашке  Жук 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 жука  На большой ромашке  Не хочу держать в руке  Пусть лежит в кармашке.  Ой упал. Упал мой жук  Нос испачкал пылью.  Улетел, улетел зеленый жук  Улетел 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 подтянись  Лапки ставим на бочок  На носочках скок-поскок,  А затем в присядку  Чтоб 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 беги  И 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 морю  И резвимся на просторе.  Веселее загребай  И 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 сорняки  И друг дружку моют.  Месят тесто две руки -  Левая и правая,  Воду моря и реки  Загребают, 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 сорняки  И друг дружку моют.  Две сестрицы, две руки -  Левая и правая,  Воду моря и реки  Загребают, плавая. | **ВЕСЕЛЫЙ СЧЕТ**  Раз – подняться, потянуться  Два – 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 выпрямляйся  Ножки 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 лень  Заниматься целый день.  С одной ветки, прыгнув влево,  На сучке она присела.  Вправо прыгнула потом,  Покружилась над дуплом.  Влево - вправо целый день  Прыгать белочке не лень. | **ЗАЙКА**  Скачет зайка маленький  Около завалинки.  Быстро скачет зайка –  Ты его поймай – ка!  (прыжки) |
| **ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ**  Грач качался в гамаке,  Гуси – в волнах, на реке,  Мимо ласточки летели  И на веточку присели.  Веточка качается,  Прекрасно получается! | **ХОМКА**  Хомка, хомка, хомячок,  Хомка – серенький бочок.  Хомка раненько встает  Щечки моет,  Шейку трет.  Моет хомка хатку  Делает зарядку.  Руки вытянуть пошире,  Раз, два, три, четыре, пять  Наклониться – 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 захотела  в гости к нам прийти опять! |
| **СОЛДАТЫ**  Как солдаты на параде,  Мы шагаем ряд за рядом.  Левой – раз, левой – раз,  Посмотрите все на нас  Все захлопали в ладоши – дружно, веселей!  Застучали наши ножки  Громче и быстрей!  По коленочкам ударим –  Тише, тише, тише.  Ручки. Ручки поднимаем  Выше, выше, выше.  Завертелись наши ручки,  Снова опустились.  Мы на месте покружились  И 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 коснулся  Ежик 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 доске  Я прямо пройду. |
| **ЗАРЯДКА**  Руки подняли  и 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 задели  Мы немножко отдохнем  И опять читать начнем. | **ЛЕБЕДИ**  Лебеди летят,   Крылышками машут  (плавные движения руками с большой амплитудой)  Прогнулись над водой,  (наклоны вперед прогнувшись)  Качают головой  Прямо и гордо умеют держаться  Очень бесшумно на воду садятся.  (приседание). |