

## ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



### «ВЕТЕР»

Ветер дует нам в лицо (руками машем себе в лицо)  
Закачалось деревцо (руки вверх и качаемся)  
Ветерок все тише, тише (медленно приседаем)  
Деревцо все выше, выше (медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки вверх)



### «ЛОВИМ РЫБУ»

В синем небе облака, (встаём на носочки, поднимаем руки вверх)  
Под горой бежит река. (приседаем, руки вперёд)  
Рано утром из реки (встали)  
Тянут сети рыбаки, (имитируем движение, как бы перебирая руками сеть)  
Много рыбы наловили, (разводим руки в стороны)  
Вкусную уху сварили, (выполняем круговые движения рукой, как бы помешивая уху в котелке)  
Ах!



### «ПЕТУХ»

Утром встал петух на лапки.      Потянулись, руки вверх – вдох-выдох.  
Приготовился к зарядке.      Рывки рук перед грудью.  
Повернулся влево – вправо,      Повороты влево – вправо.  
Приседанье сделал справно.      Приседания.  
Клювиком почистил клюв.      Наклоны головы влево – вправо.  
Поскорее в воду плюх!      Присели.



### «ЧАСЫ»

Тик-так, тик-так,  
Все часы идут вот так:  
Тик-так, тик-так.  
(Наклоняют голову то к одному, то к другому плечу).  
Смотри скорей, который час?  
Тик-так, тик-так, тик-так.  
(Раскачиваются, как маятники).  
Налево – раз, направо – раз,  
Мы тоже можем так:  
Тик-так, тик-так, тик-так.



### «ГРИБ»

Гриша шёл, шёл, шёл,  
Белый гриб нашёл,  
Раз грибок, два грибок,  
Три грибок, положил их в кузовок.  
Дети становятся в круг.



---

### «СПОРТСМЕНЫ»

Физкультминутка «Мы спортсмены».  
Один, два – мы живём в хорошем мире  
Три, четыре – ноги вместе, руки шире,  
Пять, шесть – наклониться и присесть,  
Семь, восемь – лень отбросим,  
Девять, десять – бегать просим! (повторить 2-3 раза).



---

### «БУДЬ ЗДОРОВ»

Рано утром просыпайся, - ходьба  
Себе, людям улыбайся, - махи руками  
Ты зарядкой занимайся - повороты  
Обливайся, вытирайся - махи руками  
Всегда правильно питаться - ходьба.  
Аккуратно одеваться, в садик смело отправляться!



---

### «ПРОГУЛКА»

- Это – правая рука, это – левая рука.  
Справа – шумная дубрава, слева – быстрая река.  
Повернулись мы, и вот стало всё наоборот:  
Слева – шумная дубрава, справа – быстрая река.  
Неужели стала правой наша левая рука?  
Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветки и пенёчки.  
Кто высоко так шагал –  
Не споткнулся, не упал.  
(дети выполняют движения в соответствии со словами ).



---

### «КОТ И МЫШИ»

- Мыши водят хоровод. Дети идут по кругу.  
На лежанке дремлет кот.  
- Тише, мыши, не шумите! Грозят друг другу пальчиком.  
Кота Ваську не будите.  
Как проснется Васька-кот –  
Разобьет весь хоровод.  
Шевельнул ушами кот - Убегают кто куда.  
И исчез весь хоровод!



---

### «ВЫСОКИЕ ГОРЫ»

На горах высоких, Поднимаем руки вверх.  
На степном просторе Руки перед собой, ладонями вверх, разводим в стороны.  
Охраняет нашу Родину солдат, Ходьба на месте.  
Он взлетает в небо, Изображают самолеты.  
Он уходит в море, Туловище наклонили вперед и движение руками, как при плавании.

Не страшны защитнику                    Ходьба на месте.  
Дождь и снегопад!  
Шелестят березы,                    Руки подняты над головой, наклоны влево и право.  
Распевают птицы,                    Присели, руки вниз, и медленно поднимаются.  
Подрастают дети  
У родной страны.  
Скоро я в дозоре  
Встану на границе,                    Встать ровно, напрячь мышцы тела, рук, ног.  
Чтобы только мирные                    Поднять руки вверх (протягивая к солнцу).  
Снились людям сны.



### «МЫ РУЧКАМИ ПОХЛОПАЕМ»

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп хлоп,  
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,  
Мы руки все подняли  
И дружно опустили.  
.Хлоп! Раз, еще раз  
По дорожке мы шагаем  
Мы похлопаем сейчас.  
Топ-топ, ножки, топ!  
А потом скорей-скорей  
И в ладоши ударяем.  
Хлопай-хлопай веселей!  
Хлоп- хлоп, ручки, хлоп!  
Пальчик о пальчик тук да тук,  
Аи да малыши!  
Хлопай, хлопай, хлопай!  
Аи да крепыши!



### «ПОПРЫГАЕМ ВМЕСТЕ»

Эй! Попрыгали на месте. *(прыжки)*  
Эх! Руками машем вместе. *(движение «ножницы» руками)*  
Эхе-хе! Прогнули спинки, *(наклон вперед, руки на поясе, спину прогнуть)*  
Посмотрели на картинки. *(нагнувшись, поднять голову как можно выше)*  
Эге-ге! Нагнулись ниже, *(глубокий наклон вперед, руки на поясе)*  
Наклонились к полу ближе. *(дотронуться руками до пола)*  
Э-э-э! Какой же ты лентяй! *(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)*  
Потянись, но не зевай! *(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)*  
Повертись на месте ловко, *(покружиться)*  
В этом нам нужна сноровка.  
А теперь всем детям встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз и так стоять.  
Отдохнули все немножко *(наклониться вперед и покачать руками)* И отправились в  
дорожку, *(шаги на месте или по кругу)*  
Покажите все ладошки *(подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»)*  
И похлопайте немножко  
Хлоп- хлоп- хлоп,  
Хлоп- хлоп- хлоп.  
На меня теперь смотрите *(делаем любое движение)*  
Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.  
А теперь покажем ножки  
И потопаем немножко.  
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.



### «МЕЛЬНИЦА»

Мельница, мельница мелет муку, *(крутим руками «мельница»)*  
Дует - дует ветер сильнее, *(плавно помахать руками над головой из стороны в сторону)*  
Быстрее мельница мелет муку.  
Дует - дует ветер сильнее.  
Еще быстрее мельница мелет муку.  
Дует - дует ветер сильнее.  
Намолотили мы муки *(стучим кулаком об кулак)*  
Огромные мешки, *(изображаем «большие мешки»)*  
Из муки, из муки *(хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки)*  
Напекли мы пирожки,  
Ладушки-ладушки, *(хлопаем)*  
Напекли оладушки.



### «ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ»

По ровненькой дорожке, *(ходьба на месте)*  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки.  
Раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам, *(прыгаем, слегка продвигаясь на месте)*  
По камешкам, по камешкам...  
В яму - бух! *(приседаем на корточки)*  
По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке.  
Устали наши ножки,  
Устали наши ножки.  
Вот наш дом -  
Здесь мы живем.  
По окончании текста бежим в дом *(заранее договариваемся, где будет дом - на диване, стуле и т.д.)*.



### «СОЛНЫШКО»

Светит солнышко в окошко, *(подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»)*  
Потанцуем мы немножко      Прыг-скок, прыг-скок, *(прыгаем)*  
Так танцует мой дружок.      Светит солнышко в окошко, *(«фонарики»)*  
Потанцуем мы немножко      Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, *(хлопаем)*  
Так танцует мой дружок.      Светит солнышко в окошко, *(«фонарики»)*  
Потанцуем мы немножко      Шлеп, шлеп, шлеп, шлеп, *(топаем)*  
Так танцует мой дружок.



### «ПЕТУХ»

Утром встал петух на лапки.      *Потянулись, руки вверх - вдох-выдох.*  
Приготовился к зарядке.      *Рывки рук перед грудью.*  
Повернулся влево - вправо,      *Повороты влево - вправо.*

Приседанье сделал справно.  
Клювиком почистил клюв.  
Поскорее в воду плюх!

*Приседания.  
Наклоны головы влево - вправо.  
Присели.*



### **Пальчиковая гимнастика «ВВЕРХ ЛАДОШКИ»**

Вверх ладошки: хлоп - хлоп. *Все движения выполняются по показу и в соответствии со словами текста.*  
По коленкам: шлёп - шлёп.  
Можем хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой.  
Вправо можем, влево можем,  
И крест - накрест руки сложим!



### **«ГРИБЫ»**

Раз, два, три, четыре, пять!  
Мы идем грибы искать.  
Этот пальчик в лес пошел,  
Этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистить стал,  
Этот пальчик жарить стал,  
Этот пальчик все съел,  
Оттого и потолстел.  
(Дети выполняют движения по показу воспитателя).



### **Логоритмическое упражнение «МЫ ПО ЛЕСУ ШЛИ...»**

- Мы по лесу шли-шли,  
Подосиновик нашли, Раз грибок, два грибок,  
Положили в кузовок, Мы по лесу шли-шли, Белый гриб нашли... и т. д.  
(По ходу упражнения направляю детей в ту часть группы, которая декорирована под осенний лес).



### **Динамическая пауза «ГРИБ»**

Утром дети в лес пошли.	(шаг на месте)
По дороге гриб нашли.	(наклон вперед, выпрямиться, руки на поясе)
А за ним-то раз, два, три -	(наклоны туловища из стороны в сторону)
Показались ещё три!	(руки вперед, затем в сторону)
И пока грибы срывали,	(наклоны вперед, руки к полу)
дети в садик опоздали.	(руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)
Побежали, заспешили	(бег на месте)
И грибы все уронили!	(присесть).



### **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

Дети выполняют упражнение по показу.  
*Вправо - влево, вправо - влево,  
Ты глазами посмотри.  
Вверх - вниз, вверх - вниз,  
Закрывай и отдохни.  
Ты зажмурься крепко - крепко,*

Поморгай и отдохни.  
А потом опять начни!



### «МАЛЫШИ»

**Раз, два, три! Раз, два, три!**

Сели и привстали.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Ноги крепче стали.

Вот так. Вот так!

Сели и привстали.

Малыши, малыши - дружные ребятки.

Малыши, малыши - сделали зарядку.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Сели и привстали.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Ноги крепче стали.

*Дети выполняют движения  
в соответствии со словами*



### Пальчиковая гимнастика «МОЯ СЕМЬЯ»

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка.

Ну а это - я, друзья,

Вот и вся моя семья!

*(Дети выполняют действия в соответствии со словами стихотворения).*



### Словесная игра малой подвижности «ТЕРЕМОК», в кругу

Терем, терем, теремок,

Звери строили домок.

Ставеньки резные,

Двери расписные.

Пришёл медведь,

И давай реветь

В теремок впустите, *Грозят кулаком, брови сдвинуты.*

Двери отворите!!!

Отворяли звери,

Открывали двери,

Смотрят на Мишку:

Велик ты, слишком -

Теремок ломаешь.

Зверей распугаешь.

Уходи, медведь,

Перестань реветь!

*Дети стучают кулачком о кулачок.*

*Изображают рисование в воздухе.*

*Шагают на месте.*

*Широко разводят руки, улыбаясь.*

*Тянутся вверх с поднятыми руками,  
изображая удивление.*

*Энергично стучат ребром ладони  
по другой ладони со сменой рук.*

*Строго грозят пальцем,  
пристукивая ногой.*



### «АПЕЛЬСИН»

Мы делили апельсин, много нас, а он один.

Эта долька для ежа. Эта долька для чижа,

Эта долька для утят, эта долька для котят,

Эта долька для слона, а для волка - кожура.

*(Загибают пальцы поочерёдно, в соответствии со словами).*  
Он сердит на нас - беда!  
Разбегайтесь кто куда! *(Дети разбегаются враспынную по группе).*



### Динамическое упражнение «ПОВТОРИ ЗА МНОЙ»

Утром я проснусь, сладко потянусь.  
Дети поднимают руки вверх, потягиваются.  
Умыться не забуду, и одеваться буду. *Имитируют процесс умывания и одевания.*  
Прихожу я в детский сад, я зарядку делать рад. *Руки вверх, в стороны, вниз.*  
Кашу я на завтрак ем, и скажу «спасибо» всем. *Изображают процесс еды и кивают головой.*  
Так цветы я поливаю, так рисую, так играю. *Показ всех действий.*  
Днём немного отдохну, мама придёт, её обниму. *Изображают сон и объятия.*



### «ПОСУДА»

Вот большой стеклянный чайник, *(дети «надувают» живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик)*  
Очень важный, как начальник.  
Вот фарфоровые чашки, *(приседают, одна рука на поясе.)*  
Очень хрупкие, бедняжки.  
Вот фарфоровые блюдца, *(кружатся, рисуя руками круг.)*  
Только стукни — разобьются.  
Вот серебряные ложки, *(потягиваются, руки вверх, сомкнуть над головой)*  
Вот пластмассовый поднос — *(делают большой круг.)*  
Он посуду нам принес.



### Динамическая пауза - игра «КОТ И МЫШИ»

- Мыши водят хоровод. *Дети идут по кругу.*  
На лежанке дремлет кот.  
- Тише, мыши, не шумите! *Грозят друг другу пальчиком.*  
Кота Ваську не будите.  
Как проснется Васька-кот –  
Разобьет весь хоровод.  
Шевельнул ушами кот - *Убегают кто куда.*  
И исчез весь хоровод!

