Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 7 «Улыбка»

Картотека

 Динамических пауз

Воспитатель Мархель И.М.

 **Собираем урожай**

Раз, два, три, четыре. (*Шаги на мест*е.)

Апельсин дадим мы Ире. (*Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх*.)

Пять, шесть, семь, восемь. (*Шаги на месте*.)

Ананас у Сени спросим. (*Манящее движение: «Дай, дай!»*)

Девять, десять, - завернём. («*Моталочка» руками*.)

Айву Боре отнесём. (*Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх*.)

Вот на грядке, посмотри: (*Наклон вперёд, руки – к полу. Затем – немного приподняться и посмотреть из-под руки, сложенной «козырьком»*.)

Есть арбузы: (*Округлить руки перед собой, сцепив пальцы*.)

Раз, два, три. (*Посчитать арбузы, указывая на них пальцем*.)

А на ветке – абрикос. (*Потянуться руками вверх*.)

Он на солнце так подрос! (*Развести руки в стороны*.)

Ты за ним тянись, тянись, (*Подняться на носочки, потянуться вверх*.)

Но, смотри, не оступись! (*Быстро присесть на корточки, руки – в пол.*

**Зарядка на грядке**

Повторяй за мной зарядку.   (*Шаги на месте*.)

В ней звук [С] пришёл на грядку. (*Присесть, руки вытянуть вперёд. Затем – встать*.)

Вот – свекла, (*отвести в сторону правую рук*у),

А вот – салат (*отвести в сторону левую руку*).

Урожаю каждый рад! (*Поднять руки через стороны вверх*.)

Здесь – капуста (*округлить руки над головой*),

Артишок (*опустить округлённые руки вниз*).

Сельдерея корешок. (*Наклониться вниз, руки к полу*.)

Всё, что вырастили мы (*Выпрямиться, развести обе руки в стороны*),

Пригодится до весны! (*Руки на пояс, попрыгать на месте*.)

**Мы увидели цветочек**

Мы увидели цветочек (*Посмотреть из-под руки*.)

Отогнули лепесточек. (*Соответственно*.)

Ой! А там мохнатый шмель! (*Испугались, руки – к щекам*.)

-   Ты зачем в цветочек сел? (*Присесть на корточки*.)

Шмель проснулся, потянулся. (*Соответственно*)

Он обиделся, надулся: (*Соответственно*).

- Ну, зачем меня пугать?! (*Погрозить пальцем*.)

Я бы мог ещё поспать! (*Руку под щёку*.)

**Осенний ветер и деревья**

Осенний ветер деревья качал, (*Покачаться из стороны в сторону*.)

К земле низко-низко их пригибал. (*Наклониться вперёд*.)

Склонились ветки к самой земле. (*Упереться руками в пол*.)

Кланялись ветки тебе и мне. (*Поклоны с рукой*.)

Ветер утих, - (*Выпрямиться*.)

Вновь стройны и упруги (*Руки вверх*.)

И не страшны им ветер и вьюги. (*Потянуться вверх, встав на носочки*.)

**Ветер северный подул**

Ветер северный подул: «С-с-с-с-…»

Все листья с липы сдул. (*Присесть*).

Дождик стал по ним стучать: «Кап-кап-кап, кап-кап-кап!» (*Попрыгать на месте*.)

Снег потом припорошил, (*Движения руками вперёд-назад*.)

Одеялом их накрыл. (*Руки над головой «домиком»*.)

**Зайки на зарядке**

Скачут, скачут по лесочку   (*Руки возле груди, словно лапки зайцев, прыжки на двух ногах*.)

Зайцы, - серые клубочки. (*Прыжки на двух ногах из стороны в стороны*.)

Прыг-скок, прыг-скок, - (*Прыжки на двух ногах вперёд-назад*.)

Встал зайчонок на пенёк. (*Встать прямо*.)

Всех построил по порядку. (*Приставные шаги*.)

Стал показывать зарядку: (*Руки – вперёд, вверх, вниз*.)

«Раз! Шагаем все на месте! (*Шаги на месте*.)

Два! Руками машем вместе! (*Прямыми руками перед собой – «ножницы»*.)

Три! Присели, дружно встали. (*Соответственно*.)

Все за ушком почесали. (*Соответственно*.)

На «четыре» - потянулись. (*Вытянуть руки вверх, потянуться*.)

Пять! Нагнулись и прогнулись. (*Соответственно*.)

Шесть! Все встали снова в ряд. (*Выпрямиться*.)

Зашагали, как отряд». (*Шаги на месте*.)

**Утиная зарядка**

Вышли утки на зарядку. (*Шаги на месте*.)

Лапки на мысок, на пятку. (*Соответственно*.)

Покружились всей гурьбой. (*Покружиться на месте*.)

Покрутили головой. (*Соответственно*.)

Вправо – влево, вправо – влево. (*Повороты головы, не поднимая плеч*.)

Это делают умело. (*Руки на пояс, к плечам, вверх*.)

Крылышками хлопают. (*Помахать руками, как крылья*ми.)

Лапочками топают. (*Соответственно*.)

Ходят важно, вперевалку. (*Соответственно*.)

Прыгают через скакалку. (*Попрыгать на двух ногах*.)

Вот, ещё один прыжочек, (*соответственно*)

И уселись на песочек. (*Сели на свои места*.)

**Зелёные глаза страха**

У страха глаза – вот такие! (*Показать руками «огромные» глаза*.)

Зелёные и большие. (*Развести руки в стороны*.)

Совсем, совсем как у волка, (*Показать «волчьи когти».*)

Когда он пугает без толку. (*Погрозить пальцем*.)

Прогоним мы волка под ёлку. (*Потопать ногами*.)

Не станем бояться мы волка! (*Помотать головой*.)

 **Кто за кем крадётся?**

Цыплёнок на цыпочках крался за кошкой. (*Маленькие, семенящие шажочка*.)

А кошка на цыпочках шла за Антошкой. (*Мягкие кошачьи шаги*.)

Антошка на цыпочках двигался к дому. (*Соответственно*.)

Теперь повернёмся, пойдём по другому. (*Развернуться и идти в другую сторону*.)

На пятках за кошкой плетётся Антошка, (*соответственно*)

За бедным цыплёнком – усатая кошка. («*Кошачьи» шаги*.)

Цыплёнок от страха забрался в корзину. (*Присесть, обхватив колени руками*.)

Сердитая кошка выгнула спину. (*Опираясь руками о пол, выгнуть спину*.)

**Цок, цок, цок!**

Громко цокают копытца: (*Шаги на месте*.)

По мосту лошадка мчится. (*Поскакать, как лошадка*.)

Цок, цок, цок! За ней вприпрыжку. (*Подскоки на месте*.)

Жеребёнок и мальчишка. (*Бег на месте, высоко поднимая колени*.)

Цок – копытце жеребёнка. (*Топнуть правой ногой*.)

Цок – каблук о доски звонко. (*Топнуть левой ногой*.)

Понеслись, – лишь пыль клубится. *(«Моталочка» руками*.)

Всем пришлось посторониться. (*Попятиться на пятках назад*.)

**Жабы**

Жабы вышли на лужок. (*Шаги на месте*.)

Жабы встали все в кружок. (*Пошагать по кругу*.)

Важно подняли головки: (*Соответственно*.)

«Посмотрите, как мы ловки! (*Повороты головы вправо – влево*.)

Любим нюхать мы цветочки,   (*Из кисти руки – «цветок». Втянуть носом воздух, наклоняясь и нюхая «цветок»*)

Спать ложимся под листочки. (*Руки сложить и положить под щёчку*.)

Ловим мушек и жуков. (*Похлопать ладошка о ладошку: то правая, то левая рука сверху*.)

Убегаем от врагов. (*Бег на месте*.)

Быстро плаваем в воде, (*Движения руками, как при плаванье*.)

Вы найдёте нас везде!»

**Снежинки**

Закружились, завертелись белые снежинки. (*Покружиться на месте*.)

Вверх взлетели белой стаей лёгкие пушинки. (*Подняться на носочки, руки – вверху.*)

Чуть затихла злая вьюга. -   (*Опустить руки вниз, встать прямо*.)

Улеглись повсюду.   (*Развести* *руки в стороны*.)

На снежинки наступать осторожно буду! (*Осторожные шаги на носочках*.)

**Солнышко**

Солнышко, солнышко, в небе свети! (*Встать на носочки, потянуться вверх, вытянув руки*.)

Яркие лучики к нам протяни. (*Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх*.)

Ручки мы вложим в ладошки твои. (*Ребёнок берётся за руки взрос*лого.)

Нас покружи, оторвав от земли. (*Покружиться, крепко держась за руки*.)

С солнышком водим мы хоровод. (*Держась за руки, спокойным шагом поводить «хоровод*»)

Солнышко с нами по кругу идёт. (*Покружиться в паре.*)

Хлопают радостно наши ладошки. (*Соответственно*.)

Быстро шагают резвые ножки. (*Шаги на месте*.)

**Кот Тимоша и мыши**

Кот Тимоша жил на крыше. (*Подняться на носки, руки тянуть вверх*.)

Ниже в доме жили мыши. (*Наклон вперёд, руками коснуться пола.)*

По стене взбирались мыши. (*Руки «взбираются» по ногам: от щиколотки – к бедру*.)

Не боясь кота на крыше. (*Выпрямиться, руки на пояс*.)

Караулил кот мышей,   (*Вкрадчивые шаги кота*.)

Вынув пробки из ушей. (*Ладошки к ушам, прислушаться*.)

Кот готовил мышеловки. (*Обхватить себя руками за плечи*.)

Но мышата были ловки! (*Руки на поясе. Прыжки на месте на двух ногах*.)

Спрятавшись за спину Тишки. (*Ладони перед лицом «ширмочкой»*.)

В прятки с ним играли мышки. (*Выглядывать из-за рук то с одной, то с другой стороны*.)

**Индюк**

Ходит по двору индюк. (*Шаги на месте*.)

У него не нос, а крюк. (*Потрясти головой*.)

Вдруг, увидел он грача: (*Сделать большие глаза*.)

Рассердился! Сгоряча   (*Сердитое выражение лица*.)

Лапами затопал, (*Соотвественно*.)

Крыльями захлопал. (*Руками, словно крыльями похлопать себя по бокам*.)

Весь раздулся, словно шар: (*Руки на пояс.*)

Стал похож на самовар. (*Округлить и сцепить руки перед собой*.)

Затряс бородою. (*Помотать головою, «поболботать» как индюк*.)

Понёсся стрелою. (*Бег на месте*.)

**Котище**

У нашего котища     (*Мягкие, вкрадчивые кошачьи шаги*.)

Жёлтые глазищи!   (*Показать, какие огромные глазищи у кота*.)

У нашего котища     (*Мягкие, вкрадчивые кошачьи шаги*.)

Длинные усищи. (*Показать руками длинные усы*.)

У нашего котища     (*Мягкие, вкрадчивые кошачьи шаги*.)

Умные мыслищи. (*Движения рук от макушки головы – вверх. При этом пальцы рук выбрасываются из кулака и растопыриваются*.)

Моется котище с каждым днём всё чище,

Отмывая мордочку от остатков пищи.   (*Умывающийся кот*.)

Вечером охотится в чулане за мышами. (*Крадущиеся шаги на носочках*.)

И играет в ладушки с пушистыми котами. («*Ладушки»*)

**Журавлёнок и жабы**

Журавлёнок встал на ножки: (*Встать прямо, руки опущены*.)

Пошагать решил немножко. (*Шаги на месте, высоко поднимая колени*.)

Смотрит вдаль из-под ладошки: (*Соответственно*.)

«Кто там скачет по дорожке?» (*Руки на пояс. Попрыгать на месте*.)

Это жабы же, дружок! (*Прыжки на двух ногах*.)

Встали все они в кружок. (*Взяться за руки*.)

Важно подняли головки:   (*Соответственно*.)

«Посмотрите, как мы ловки!» (*Гордые повороты головы вправо- влево*.)

Вот, - захлопали в ладошки. (*Соответственно*.)

Вот, - попрыгали немножко. (*Соответственно*.)

Поскакали, покружились, а потом – остановились. (*Соответственно*.)

**Чок, чок, каблучок!**

Чок, чок, каблучок! (*Потопотать ногами*.)

В танце кружится сверчок.   (*Покружиться на месте*.)

А кузнечик без ошибки исполняет вальс на скрипке (*Правая рука водит воображаемый смычок.*)

Это – бабочка летает. (*Руками помахать, как крыльями*.)

С муравьём она порхает. (*Покружиться на месте*.)

Приседает в реверансе, (*Соответственно*.)

И опять кружится в вальсе.   (*Покружиться, вальсируя*.)

Под весёлый гопачок

Лихо пляшет паучок.   (*Движения гопака*.)

Звонко хлопают ладошки. (Соответственно.)

Всё! Устали наши ножки! (*Сесть на ковёр, руки и ноги раскинуты в стороны*.)

**Гномы**

Ой, ой, ой, ой!   (*Наклоны из стороны в сторону. Руки на поясе*.)

Чей там дом под горой? (*Приподнять плечи, удивиться*.)

Дом под красной крышей. (*Руки над головой «крышей»*)

Кто из дома вышел? (*Шаги на месте*.)

Это братья гномы!   (*Присесть*.)

Нам они знакомы! (*Выпрямиться. Попрыгать на месте*.)

**Летим в космос!**

Мы в ракету смело сели. (*Присесть на корточки*.)

Шлем на голову надели. (*Округлить руки над головой, сцепив пальцы*.)

«Пуск!» - и в космос мы летим, (*Выпрямиться, потянуться вверх*.)

В невесомости парим. (*Руки в стороны, покачаться из стороны в сторону, стоя на одной ноге, как в невесомости*.)

Путь наметили к планете, (*Вытянуть руки вперёд*.)

Помахали вслед комете. (*Соответственно*.)

Потянули за рычаг. (*Соответствующее движение правой рукой*.)

Взяли курс к созвездью Рак.

Посмотрели в телескоп. (*Два неплотно сжатых кулака перед глазами, как телескоп*.)

Надавили кнопку «Стоп». (*Надавить большим пальцем на воображаемую кнопку*.)

Развернули мы ракету, (*Повернуться на 90°*)

Как обычную карету.

И продолжили полёт: (*Руки в стороны, покачаться*.)

Космос нас с собой зовёт! (*Помахать вытянутой вверх правой рукой*.)

 **Облако**

Беленькое облако   (*Округлить руки перед собой, сцепив пальцы*.)

Поднялось над крышей. (*Не расцепляя пальцев, поднять округлённые руки над головой*.)

Устремилось облако   (*Выпрямить руки над головой*.)

Выше, выше, выше. (*Несколько раз потянуться руками вверх, приподнимаясь на носочки*.)

Ветер это облако (*Плавно покачаться из стороны в сторону: руки над головой*.)

Зацепил за кручу. (*Снова сцепить кончики пальцев над головой*.)

Превратилось облако. (*Руки через стороны опустить вниз*.)

В дождевую тучу. (*Присесть*.)

 **Часы**

Тик – так, тик – так! (*По два наклона головы вправо-влево*.)

Мы умеем делать так: (*Два наклона туловища вправо – влев*о.)

Влево – тик, вправо – так. (*Наклоны головы влево – вправо*.)

Тик-так, тик-так! (*Наклоны туловища вправо-влево*.)

А потом: бим-бом! (*Четыре наклона туловища вперед. Руки на поясе*.)

Каждый час исправно бьем. (*Шаги на месте. Руки – на поясе*.)

Наши стрелочки бегут (*Бег на месте*.)

И минутам счет ведут. (*Сесть на свои места*.)

 **Кот Антошка**

Раз в апреле кот Антошка (*Мягкие кошачьи шаги*.)

Убежать хотел в окошко. (*Бег на месте*.)

Но все окна на запоре. (*Сокрушённо всплеснуть руками*.)

Не гулять коту на воле! (*Покачать головой и вздохнуть*.)

Прыг! Поймал Антошка мышку. (*Прыжок*.)

Эх!   Но выпустил малышку… (*Махнуть рукой*.)

**Индюк**

Ходит по двору большой (*Шаги на месте*.)

Шар надутый и цветной. (*Руки на поясе*.)

Бородой трясёт, болбочет. (*Соответственно*.)

Напугать наверно хочет.

Крыльями: хлоп-хлоп. (*Руки бьют по бокам*.)

Лапами: топ-топ. (*Притопывать на месте*.)

Хвост распушил, (*Повилять «хвостиком»*.)

Клювик раскрыл. (*Показать руками, как широко раскрыл*.)

Что, индюк, болбочешь? (Поболботать языком.)

Зёрнышек хочешь? (Щепотью сыпать воображаемое зерно.)

**Разминка**

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте. ( *Прыжки на месте, ноги вместе*.)

Эх! Руками машем вместе. (*Движения руками «ножницы»,- перед собой*.)

Э-хе-хе! Прогнули спинки. (*Наклон вперед, руки – в стороны, прогнули спины*.)

Посмотрели на картинки. (*Положение то же, подняли как можно выше головы*.)

Э-ге-ге! Нагнулись ниже. (*Наклон вперед, руки – к полу*.)

Наклонились к полу ближе. (*Наклонились ещё ниже, стараясь локти положить на пол*.)

Э-э-э- …! Какой же ты лентяй! (*Погрозить друг другу пальцем*.)

Потянись, но не зевай! (*Потянулись вверх, зевнули*.)

Повернись на месте ловко. (*Повернулись на месте на 360° через левое плечо*.)

В этом нам нужна сноровка! (*Снова повернулись на 360°, но уже через правое плечо*.)

Что, понравилось, дружок? (*Встать прямо, руки – на пояс*.)

Завтра будет вновь урок! (*Похлопали в ладоши*.)

**Спасибо зиме!**

Вот палки. (*Вытянуть руки вперёд*.)

Вот лыжи. (*Нагнуться, руки к полу*.)

Вот снег, (*Руки в стороны.*)

Вот – лыжня. (*Руки вниз*.)

На лыжные гонки

Спешит ребятня. (*Бег на месте*.)

Все весело, дружно

Бегут по лыжне. (*Имитация лыжного шага*.)

За солнце, за лыжи, - (*Руки вверх, вниз.)*

Спасибо зиме! (*Резко выбросить руки вверх*.)

**Зимний день**

Зимний день такой холодный. (*Поёжиться, похлопать себя по плечам.)*

Греем руки мы вот так: Х-х-х-… (*Соответственно.*)

Воробью насыплем крошки. (*Щепотью правой руки.)*

Он обрадуется так! (*Похлопать в ладоши.)*

Мы попрыгаем немножко, (*Прыжки на месте.*)

Пробежимся по снежку. (*Соответственно*)

Постучим нога о ножку, (*Соответственно.*)

Поваляемся в снегу. (*Покататься по коврику.*)

**«Светофор»**

Выполняй закон простой: (ходьба на месте)

Красный свет зажегся – стой! (стоя руки в стороны)

Желтый вспыхнул – подожди! (руки на пояс)

А зеленый свет – иди. (ходьба на месте)»

**«Улица»**

Через улицу, дружок,

Не беги наискосок, (бег на месте)

А без риска и хлопот

Там иди ,где переход. (ходьба на месте)

**«Светофор»**

Красный свет вам скажет : «Нет!»

Сдержанно и строго. (руки на поясе, повороты головы в лево ,в право)

Желтый свет дает совет

Подождать немного. (руки на поясе , движение плечами вверх, вниз)

А зеленый свет горит –

Проходите, говорит.( ходьба на месте)

**«Пешеход»**

Мы по улице шагаем, (ходьба на месте)

И ворон мы не считаем.( ходьба с хлопками)

Смело мы идем вперед,

Где пешеходный переход.(ходьба на месте)

Когда дорогу перешли,

Можно прыгать: раз, два, три.(прыжки на месте)

**«Мы в автобус дружно сели»**

Мы в автобус дружно сели

И в окошко посмотрели.

Влево, вправо,

Влево, вправо.

Наш шофер педаль нажал,

И автобус побежал.

(дети выполняют движения в соответствии с текстом)

**«Мы шагаем»**

Большие ноги

шли по дороге:

Топ, топ, топ.

Топ, топ, топ.(ходьба на месте)

Маленькие ноги

Бежали по дороге:

Топ, топ, топ, топ, топ,

Топ, топ, топ, топ, топ. (бег на месте)

**«Постовой»**

Постовой стоит упрямый (шагаем на месте)

Людям машет: Не ходи!

(движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)

Здесь машины едут прямо (руки перед собой)

Пешеход, ты погоди! (руки в стороны)

Посмотрите: улыбнулся (руки на пояс)

Приглашает нас идти (шагаем на месте)

Вы, машины, не спешите (хлопки руками)

Пешеходов пропустите! (прыжки на месте)

**«Едем в Москву»**

Наши маленькие ноги

Шагают бойко по дороге (маршируют на первое четверостишье)

Путь везде отрыт для нас

Пешеходы мы сейчас

А теперь мы побежим

Мы ведь к поезду спешим (бегут на второе четверостишье)

Опоздать боялись мы

Очень беспокоились

Вот теперь мы пассажиры ( садятся)

Хорошо устроились

Долго, долго ехали

И в Москву приехали (встают любуются)

Красивый город и большой

Гостей встречает он с душой

Многоэтажные дома, улицы ( широкие смотрят вверх)

Поток машин туда- сюда

Скорости высокие ( крутят головой в разные стороны)

Все у нас без исключенья

Знают правила движенья (грозят пальчиками)

Мы дороги переходим

На зеленый свет

Если красный загорится

Стоп! Дороги нет ( повторяют это четверостишье)

Нам Москва понравилась

Хорошая Москва! (качают головой)