

## **Динамические паузы.**

### ***1. Динамическая пауза «Звериная зарядка».***

Раз – присядка, два – прыжок.  
И опять присядка, а потом опять прыжок.  
Это заячья зарядка.  
Птички скачут, словно пляшут,  
Птички крылышками машут  
И взлетают без оглядки.  
Это птичкина зарядка.  
А лисята, как проснутся,  
Любят долго потянуться,  
Обязательно зевнуть,  
Ну и хвостиком вильнуть.  
А волчата спинку выгнуть  
И легонечко подпрыгнуть.  
Ну а мишка косолапый,  
Широко расставив лапы  
То одну, то обе вместе,  
Долго топчется на месте.  
А кому зарядки мало,  
Начинаем всё сначала.

### ***2. Динамическая пауза «Танец в кругу».***

Мы сейчас пойдём направо,  
А потом пойдём налево.  
В центре круга соберёмся,  
И на место все вернёмся.  
Мы тихонечко присядем  
И немножечко приляжем.  
Мы поднимемся тихонько  
И попрыгаем легонько.  
Пусть попляшут наши ноги  
И похлопают ладони.  
Повернёмся мы направо,  
Не начать ли всё сначала?

### ***3. Динамическая пауза***

Смотрит солнышко в окошко  
Светит в нашу комнату.  
Мы захлопали в ладошки,

Улыбнёмся солнышку.

#### **4. Динамическая пауза «Огород».**

Мы лопатки взяли,

Грядки раскопали.

*(Движения, имитирующие носку лопаты на плече.  
Выполнять движения в соответствии с текстом.)*

Раз-два, раз-два –

Вот как раскопали.

Грабли в руки взяли,

*(Движения, имитирующие носку граблей на плече.  
Выполнять движения в соответствии с текстом.)*

Раз-два, раз-два –

Вот как причесали.

Семена рядами

В землю мы сажали.

Раз – два, раз-два –

Вот как мы сажали.

Мы водой прохладной

*(Движения, имитирующие полив грядки из лейки.)*

Грядки поливали.

Раз-два, раз-два –

Вот как поливали.

*(Полуприседания влево - вправо с отворотом руки.)*

Урожай богатый

Дружно собирали.

Раз-два, раз-два –

Вот как собирали.

#### **5. Динамическая пауза «Звериная зарядка 2».**

Мы проверили осанку

И свели лопатки,

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята,

И как мишка косолапый,

И как зайнька-трусишка,

И как серенький волчишка.

Вот свернулся еж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

## **6. Динамическая пауза «Солнышко».**

Вот как солнышко встаёт,  
Выше, выше, выше.  
К ночи солнышко зайдёт,  
Ниже, ниже, ниже.  
Хорошо, хорошо  
Солнышко смеётся.  
А под солнышком нам всем  
Весело живётся.

## **7. Динамическая пауза «Станем мы деревьями».**

Станем мы деревьями  
Сильными, большими.  
*(Ноги расставить на ширине плеч, руки на поясе.)*  
Ноги – это корни,  
Их расставим шире, *(Расставить ноги шире.)*  
Чтоб держали дерево,  
*(Сжатый кулак поставить один над другим.)*  
Падать не давали, *(Наклониться.)*  
Из глубин далёких  
Воду доставали.  
*(Сложить ладони горстью, разогнуться.)*  
Тело наше – ствол могучий,  
*(Ладонями провести по телу сверху вниз.)*  
Он чуть-чуть качается  
*(Покачивания из стороны в сторону.)*  
И своей верхушкой острой  
*(Изобразить «крышу» над головой.)*  
В небо упирается.  
*(Поднять соединённые руки вверх.)*  
Наши руки – это ветви,  
*(Руки вверх, пальцы растопырить.)*  
Крону вместе образуют.  
*(Сомкнуть пальцы над головой.)*  
В кроне им совсем не страшно,  
*(Покачать головой.)*  
Когда ветры сильные дуют.  
*(Покачать поднятыми руками.)*  
Пальцы веточками будут,  
*(Пошевелить пальцами.)*  
Листья закрывают их.  
*(Одна ладонь закрывает другую.)*  
Как придет за летом осень,  
Разлетятся листья вмиг.

*(Поднять вверх правую руку, потом левую и развести их в стороны.)*

## **8. Динамическая пауза «Путешествие на луг».**

На лошадке ехали,

*(Лёгкие приседания, руки вытянуты – «держат возжжи».)*

В огород заехали.

*(Хлопки: два коротких, один длинный.)*

Гоп-гоп-гоп! *(2 раза.)*

На машине ехали,

до угла доехали.

*(Повороты руками, которые «держат руль».)*

Би-би-би! *(2 раза)*

Паровозом ехали

И на луг приехали.

*(Руки согнуты в локтях, «едем на паровозе».)*

Чух-чух-чух! *(2 раза.)*

*(Хлопки: два коротких, один длинный.)*

## **9. Динамическая пауза «Жук».**

К нам жук влетел, *(Плавные взмахи руками.)*

Зажужжал и запел:

«Ж-ж-ж».

Вот он вправо полетел, *(Правую руку отвести в сторону.)*

Каждый вправо посмотрел. *(Поворот головы в правую сторону.)*

«Ж-ж-ж» *(Поворот вокруг себя в правую сторону.)*

Вот и влево полетел, *(Левую руку отвести в сторону.)*

Каждый влево посмотрел. *(Поворот головы в левую сторону.)*

«Ж-ж-ж» *(Поворот вокруг себя в левую сторону.)*

Жук на нас хочет сесть, *(Плавные взмахи руками.)*

Не дадим ему присесть. *(Плавные отталкивающие движения руками.)*

Жук наш приземлился,

Зажужжал

И закружился.

*(Плавные взмахи руками при одновременном приседании на корточки, подняться, кружиться вокруг себя.)*

Жук, вот правая ладошка, *(Показать правую ладонь.)*

Посиди на ней немножко. *(Левой как бы погладить жука.)*

Жук, вот левая ладошка, *(Показать левую ладонь.)*

Посиди на ней немножко. *(Правой как бы погладить жука.)*

Жук вверх полетел *(Взгляд устремлён вверх.)*

И на потолок присел. *(Плавный подъём рук.)*

На носочки мы привстали *(Подъём на носочки.)*

Но жука мы не достали. *(Сожалеющий жест.)*

Хлопнем дружно:

«Хлоп-хлоп-хлоп», *(Хлопки в ладошки.)*

Чтобы улететь он смог. *(Плавные взмахи руками.)*

«Ж-ж-ж».

(Плавные взмахи руками.)

### **10. Динамическая пауза «Ручки в стороны, в кулачок».**

Ручки в стороны, в кулачок,

Разожмём – и на бочок.

Ручки вверх, в кулачок,

Разожмём – и на бочок.

Ручки вниз, в кулачок,

Разожмём – и на бочок.

### **11. Динамическая пауза «Зайчик серенький».**

Зайчик серенький сидит

(Дети садятся на корточки.)

И ушами шевелит.

(Приставляют поднятые ладошки к голове.)

Вот так, вот так,

(Ритмично «шевелят ушками».)

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

(Одной ладонью хлопают по тыльной стороне

другой руки.)

Вот так, вот так,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

(Встают.)

Надо зайке поскакать.

(Прыгают, держа согнутые кисти перед грудью.)

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

### **12. Динамическая пауза «Ванька-встанька».**

Ванька-встанька,

(Дети наклоняются то вправо, то влево.)

Ванька-встанька,

Приседай-ка, приседай-ка!

(Приседают.)

Непоседливый какой!

(Грозят пальчиком правой руки.)

Нам не справиться с тобой!

(Грозят пальчиком левой руки.)

### **13. Динамическая пауза «Листопад».**

Листопад, листопад,

(Дети совершают плавные движения руками

вправо-влево.)

Листья жёлтые летят.

(Плавные движения руками вверх-вниз).

Кружат по дорожке,

(Кружатся.)

Падают на ножки.

(Приседают и хлопают себя по коленкам.)

### **14. Динамическая пауза «Зайка».**

Зайка серый умывается.

Зайка в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо.

## Динамические паузы для детей 4-5 лет.

### **1. Динамическая пауза «Дует, дует ветер».**      Выполняется на ковре.

Дует, дует ветер.

Дует, задувает.

*(Дети сидят на корточках в кругу, дуют, вытягивая губы «трубочкой».)*

Яркие листочки

Он с цветов срывает.

*(Встают, поднимают руки кверху, выполняют с поднятыми руками наклоны влево, вправо.)*

И летят листочки

Над лесной дорожкой.

*(Бегут по кругу.)*

Падают листочки

Прямо нам под ножки.

*(Останавливаются. Садятся на корточки.)*

### **2. Динамическая пауза «Весёлые мартышки».**

Мы весёлые мартышки,

Мы играем громко слишком,

Все в ладоши хлопаем

И ногами топаем.

Надуваем щёчки,

Скачем на носочках.

И друг другу даже

Языки покажем.

Оттопырим ушки,

Хвостик на макушке,

Пальчик поднесём к виску

И подпрыгнем к потолку.

Шире рот откроем «А»,

Рожицы состроим.

Как скажу я слово «три»,

Все с гримасою замри.

### **3. Динамическая пауза «Король Боровик».**

Шёл Король-Боровик

Через лес, напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был Король-Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

#### **4. Динамическая пауза**

Под стихотворение выполняются движения.

Мы ногами – топ-топ, мы руками хлоп-хлоп,

Мы глазами – миг-миг, мы плечами – чик-чик.

Раз – туда, два – сюда, повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали. Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали – Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали и подскоки делать стали.

А теперь пустились вскачь, будто мой весёлый мяч.

Раз – два, раз – два, заниматься нам пора.

#### **5. Динамическая пауза «Весёлый гном».**

Жил да был весёлый гном –

*(Дети поднимают руки над головой, изображая колпачок.)*

С круглыми ушами.

*(Описывают руками большие круги вокруг ушей.)*

Он на сахарной горе

Спал под воротами.

*(Руками изображают треугольник – ворота.)*

Вдруг откуда ни возьмись

Великан явился!

*(Руки высоко поднять над головой.)*

Скушать гору он хотел,

*(Подносят руки ко рту.)*

Только подавился!

*(Дети смеются.)*

Ну а что ж весёлый гном?

Так и спит глубоким сном!

*(Дети изображают спящего гнома.)*

#### **6. Динамическая пауза «Буратино».**

Буратино потянулся.

Раз – нагнулся.

Два – нагнулся.

*(Выполнять движения в соответствии с текстом.)*

Руки в стороны развёл,

*(Жест сожаления.)*

Ключик, видно, не нашёл.

*(Повороты вправо-влево.)*

Чтобы ключик нам достать,

*(Руки вверх.)*

Нужно на носочки встать.

*(Подъём на носки.)*

#### **7. Динамическая пауза «Про Маланью».**

У Маланьи, у старушки,

*(Дети имитируют завязывание платка.)*

Жили в маленькой избушке

*(Изображают домик.)*

Пять сыновей, пять дочерей -

*(Показывают пять пальцев.)*

И все без бровей!

*(Закрывают ладонями брови.)*

Вот с такими носами!

*(Показывают «длинный нос».)*

Вот с такими ушами!

*(Показывают «большие уши».)*

Вот с такой бородой!

*(Показывают «бороду».)*

Они не пили, не ели,

*(Качают головой.)*

Друг на друга глядели.

*(Глядят друг на друга, тарачат глаза.)*

### **8. Динамическая пауза «Медведь».**

Ходит по лесу медведь,	(Дети ходят вперевалочку).
Бродит по лесу медведь.	
Стужа, стужа на носу.	(Потирают носы.)
Очень холодно в лесу!	(Обхватывают себя руками, потирают предплечья)
Стал на цыпочки медведь,	(Становятся на цыпочки).
Лапы вытянул медведь:	(Вытягивают руки.)
- Ветер, ветер, не свисти,	(Делают отрицательный жест указательным пальцем.)
Гучей снежной не лети!	(Грозят пальцем.)
Тихо, тихо, тихо стало -	(Делают плавные движения из стороны в сторону)
Снег лежит как одеяло.	(Приседают и делают поглаживающие движения руками.)
Снег на землю упал.	(Встают и встряхивают руки.)
А куда медведь пропал?	(Разводят руки в стороны, изображая удивление.)
- Кончилась тревога -	
Буду спать в берлоге.	(Подкладывают сложенные руки под голову).

### **9. Динамическая пауза «Продавец ребятам рад».**

Продавец ребятам рад	(Дети в кругу хлопают в ладоши.)
В магазине для ребят.	
Есть матрёшки расписные	(Ставят руки на пояс, поворачивают туловище
вправо-влево)	
Есть машинки заводные,	(«Ездят на машинках», изображая, как крутят
руль.)	
Золотые рыбки	(«Плавают».)
И всем нам – по улыбке!	(Улыбаются.)

### **10. Динамическая пауза «Речка».**

Как приятно в речке плавать!	(Дети имитируют плавание.)
Берег слева, берег справа.	(Поворачиваются влево и вправо.)
Речка лентой впереди,	(Потягиваются, вытянув руки вперёд.)
Сверху мостик – погляди.	(Потягиваются, вытянув руки вверх.)
Чтобы плыть ещё скорей,	(Имитируют плавание.)
Руками двигай побыстрей.	

### **11. Динамическая пауза «Цветочки».**

Мы цветочки посадили,	(Дети приседают.)
Мы водою их полили,	(«Поливают цветочки», сидя на корточках)
И цветочки подросли,	(Встают и становятся на носочки.)
Лепесточки подняли,	(Поднимают и тянут руки в стороны.)
А потом их наклонили	(Опускают руки вниз.)
И всех нас благодарили.	(Прикладывают руки к груди.)



