

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»**

Картотека динамических пауз

**Методист
Никитина С.П.**

Ханты-Мансийск, 2023

«Подсолнух»

Желтое солнце на землю глядит

(руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх)

Желтый подсолнух за солнцем следит

(с поворотом справа налево нарисовать поднятыми руками дугу)

Только желтые лучи у него не горячи.

(наклоны головы к правому и левому плечу).

Он растёт на длинной ножке

(руки на поясе, подняться на носки).

С лепесточками, как рожки

(развести руки в стороны и немного вверх).

Голова его крупна, черных семечек полна

(соединить над головой округленные руки).

«Вышли мыши как- то раз».

Вышли мыши как - то раз

(шаги на месте с высоким подниманием колена)

Посмотреть который час.

(стучат пальцем по руке, изображая часы)

Раз-два-три-четыре,

(делают «пружинку» на месте, качая рукой вверх вниз и при этом считая)

Мыши дёрнули за гири.

(прыжок на месте, хлопок руками над головой)

Тут раздался страшный звон-

(присели, качаем головой в стороны)

Разбежались мыши вон.

(разбежаться в разные стороны)

«Маша и каша».

Вот это – хорошая девочка

(«пружинка» на месте с поворотами корпуса)

Зовут эту девочку Маша!

(приставной шаг в сторону, неглубокое приседание, наклон корпуса вперёд)

А это – её тарелочка

(округлые руки поднимаются перед собой и раскрываются в стороны)

А в этой тарелочке....

(руки плавно через стороны опускаются вниз, глубоко присесть)

Нет, не каша, нет, не каша

(«погрозить» пальцем влево-вправо)

И не угадали!

(4 шага на месте с высоким подниманием колена)

Села Маша, съела кашу

(слегка присесть, наклонить корпус вперёд движение руками «ест кашу»)

Всю, сколько дали!

(округлые руки поднимаются перед собой и раскрываются в стороны, затем закрываются на пояс и одновременно притопнуть ногой)

Танец - игра: «Давайте мы попрыгаем».

Холодно замёрзли руки, слышим вдалеке мы звуки

Это детская игра, чтоб не мёрзла детвора

(движение «как будто обтряхиваем руки» вправо и влево)

Встанем, все мы начинаем, вместе с вами не скучаем

(Встать на носочки, руки вытянуть вверх и помахать, опуститься на корточки, покачать головой в стороны)

Руки, ноги, голова начинается игра!

(встать на носочки, руки вытянуть вверх и помахать, опуститься на корточки, покачать головой в стороны)

Припев:

Давайте мы попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем

(прыжки на месте, руки на поясе)

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем

(поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях)

В ладошки мы похлопаем, похлопаем, похлопаем

(хлопки в ладоши)

И ножками потопаем, потопаем, потопаем

(топать ногами на месте, поворачивать головой влево-вправо)

Мы головой качаем, качаем, качаем

(наклоны головой вперёд)

И песню начинаем сначала вместе мы

(подскоки на месте)

2 куплет

Лютый холод одолел, ветер в гости прилетел

(потрясти плечами, руки согнуты в локтях)

Здесь бескрайняя зима, а у нас сейчас игра

(руки над головой опускаются в стороны влево – вправо)

Встанем, все мы начинаем, вместе с вами не скучаем

(встать на носочки, руки вытянуть вверх и помахать, опуститься на корточки, покачать головой в стороны)

Руки, ноги, голова начинается игра!

(встать на носочки, руки вытянуть вверх и помахать, опуститься на корточки, покачать головой в стороны)

Припев:

(повторить)

3 куплет

Стало всем тепло вокруг, оказался рядом друг

Продолжаем мы играть, нет терпенья больше ждать

(открыть прямые руки в стороны, наклонить корпус вперед и руки скрестить на груди)

Встанем, все мы начинаем, вместе с вами не скучаем

(встать на носочки, руки вытянуть вверх и помахать, опуститься на корточки, покачать головой в стороны)

Руки, ноги, голова начинается игра!

(встать на носочки, руки вытянуть вверх и помахать, опуститься на корточки, покачать головой в стороны)

Припев:

(повторить)

Ритмичная разминка: «У Жирафа пятна-пятна»

Е.Железнова. Музыка с мамой.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая складки.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носах, на животах, на коленях и носках.
(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.
У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.
(Поглаживаем себя, как бы разглаживая шерстку)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носах, на животах, на коленях и носках.
(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.
А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.
(Проводим ребрами ладони по телу, рисуем полосочки)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носах, на животах, на коленях и носках.
(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

«Песенка-зарядка»

Исполнитель: Алина Кукушкина

Название песни: Песенка про зарядку

На проигрыш шагаем на месте с высоким подниманием колена.

«Пружинка» на месте с наклонами головы вперёд.

Зайцы встали по порядку руки перед собой согнуты в локтях,
изображаем зайца

Зайцы делают зарядку «пружинка» с поворотом корпуса вправо-
влево,

Саша тоже не ленись руки перед собой согнуты в локтях, кисти
опущены

На зарядку становись
хвостиком.

вниз, изображаем как заяц виляет

Припев:

Прыг-скок, руки вверх
открываются вверх

2 прыжка на месте, руки

Прыг-скок, руки вниз
закрываются на пояс

2 прыжка на месте, руки

А теперь давай, дружок, подтянись
руки вверх

на полупальцах кружимся на месте,

Рядом ёжик травку топчет
подниманием колена

восемь шагов на месте с высоким

Заниматься с нами хочет

Будем с ёжиком шагать

Ножки выше поднимать

Припев:

Топ-топ, шаг вперед,

2 шага на месте, шаг вперед

Топ-топ, шаг назад.

2 шага на месте, шаг назад

А теперь в ладошки хлоп хлопки в ладоши, «пружинка»

Встали и стоять.

На проигрыш подскоки на месте

А лягушки на кувшинке
широко раскрыты

глубокие приседания на месте, ноги

Дружно выпрямили спинки
изображаем

руки согнутые в локтях, ладони раскрыты

Ставят лапки на бока

лягушку, вытягиваем руки вверх в стороны

И качаются слегка

Припев:

Кач-кач, вправо, влево,
стороны.

«Пружинка» с наклонами корпуса в

Кач-кач, влево, вправо.

ноги широко раскрыты в стороны

Вот такая лягушачья
изображаем

руки согнутые в локтях, ладони раскрыты

И зарядка, и забава

лягушку

На проигрыш прыжки на месте

№1

Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем.
А потом их развернём, и к себе скорей прижмём.
А потом быстрее, быстрее, хлопай, хлопай веселей!

№2

Десять, девять (*Хлопки в ладоши*).
Восемь, семь (*Хлопки по коленям*).
Шесть, пять (*Хлопки в ладоши*).
Четыре, три (*Хлопки по коленям*).
Два, один (*Хлопки в ладоши*).
Мы с мячом играть хотим (*Прыжки*).
Только надо нам узнать (*Ходьба на месте*),
Мяч кто будет догонять? (*Приседания*).

№3

Гномик по лесу гулял (*шагаем*),
Колпачок свой потерял (*стряхивание с кистей рук «капель воды»*)
Колпачок был непростым (*палец о палец - указательными*),
Со звоночком золотым.
Гному кто сейчас подскажет, где ему искать пропажу?
(*хлопки в ладоши*).
-В лесу! (*хоровой ответ*)
Темп ускорить.

№4

Ждут нас быстрые ракеты для полёта на планеты.
На какую захотим, на такую полетим!
Но в игре один секрет, опоздавшим места нет.

№5

Раз - два встали, руки вверх подняли,
Похлопали в ладошки, побежали ножки.
Встали на носочки, присели, как грибочки.

Встали, как дубочки.
Сели, встали. Сели, встали. Вы устали?

№6

«Здравствуй, друг!» - Здравствуй, друг!»
«Как ты тут?» - «Как ты тут?»
«Я скучал!» - «И я скучал».
«Я пришёл!» - «И я пришёл!»
«Хо-ро-шо!» (*объятия*)

№7

Попрошу сидящих встать и команды выполнять.
-Все дышите... не дышите. Всё в порядке, отдохните.
Вместе руки поднимите. Превосходно! Опустите!
Наклонитесь. Разогнитесь. Встаньте прямо. Улыбнитесь!

№8

У дороги яблоня стоит, на ветке яблочко висит.
Сильно ветку я потряс, вот и яблочко у нас.
В сладко яблочко вопьюсь, ах, какой приятный вкус!

№9

Собрались все дети в круг. Я - твой друг и ты – мой друг.
Крепко за руки возьмёмся, и друг другу улыбнёмся.

№10

Шла весёлая собака, чики-брики, гав!
А за ней бежали гуси, головы задрав,
А за ними поросёнок, чики-брики-хрю!
Чики-брики повтори-ка, что я говорю.

№11

Тары-бары-тарарёшки, суп хвалили поварёшки!

Разливали по тарелкам, по глубоким и по мелким.
Тары –бары та-ра-ра, услыхала детвора!
Прибежала, прибежала, прибежала со двора.
Приходите в гости к нам – хватит супчика и вам!

№12

Как поёшь? Вот так! А пливёшь? Вот так!
Как бежишь? Вот так! Вдаль глядишь? Вот так!
Ждёшь обед? Вот так! Машешь вслед? Вот так!
Утром спишь? Вот так! А шалишь? Вот так!

№13

Вышел с удочкой Серёжа. И я тоже.
Стал удить на речке Вожже. И я тоже.
Он сидел и улыбался. И я тоже.
Лещ на удочку попался. ???
Кто на удочку попался?

№14

Пролетает самолёт, с ним собрался я в полёт.
Правое крыло отвёл, посмотрел.
Левое крыло отвёл, посмотрел.
Я мотор завожу и внимательно гляжу.
Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу.

№15

Жил Геракл давным – давно, мы расскажем про него.
(Шаги на месте, высоко поднимая колени).
Очень шустрый был Геракл, прыгать он не уставал.
(Прыжки).
Очень сильным был Геракл, даже камни поднимал.
(Имитация)
Очень ловкий был Геракл, далеко копьё метал.
(Имитация)
И высокий был Геракл, он до неба доставал!
(Потягивания)
Никогда он не болел, потому что кашу ел!

№16

Мы весёлые ребята, мы пушистые котята *(Маршируют)*

Утром просыпаемся, сразу умываемся.
Посмотрели – где же хвост? (*Поворот головы*)
Хорошо! На месте. (*Радость*)
Потянулись в полный рост и запели песню.

№17

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили:
Вот так, вот так, головой своей крутили.
Медвежата мёд искали, дружно дерево качали:
Вот так, вот так, дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили и из речки воду пили:
Вот так вот так и из речки воду пили.
Вот болотце на пути, как его нам перейти?
Прыг да скок, прыг да скок, веселей скачи дружок!
А потом они плясали, выше лапы поднимали:
Вот так, вот так, выше лапы поднимали.
Мишка с куклой громко топают, громко топают,
Посмотри.
И в ладоши звонко хлопают, звонко хлопают, 1,2,3.
К небу потянулись, к земле нагнулись,
Покружились, покружились и на травку повалились!
Бу-у-ух!

№18

Начинается игра! *Ра! Ра!* Веселимся до утра! *Ра! Ра!*
Эй, ладошек не жалеи! *Лей! Лей!* Бей в ладоши веселей! *Лей! Лей!*
Сколько времени сейчас? *Час! Час!* Сколько будет через час? *Час! Час!*
На пруду лягушки ква! Ква! Ква! Думай, думай голова! Ва! Ва!
Это локоть или глаз? Глаз! Глаз! А вот это что у нас? (*нос*) *Нас! Нас!*
Замечательный ответ! *Вет! Вет!*
Вы так шутите всегда? *Да! Да!* Или только иногда? *Да! Да!*
Ну, пошла плясать гора! *Ра! Ра!* До свидания, мне пора! *Ра! Ра!*