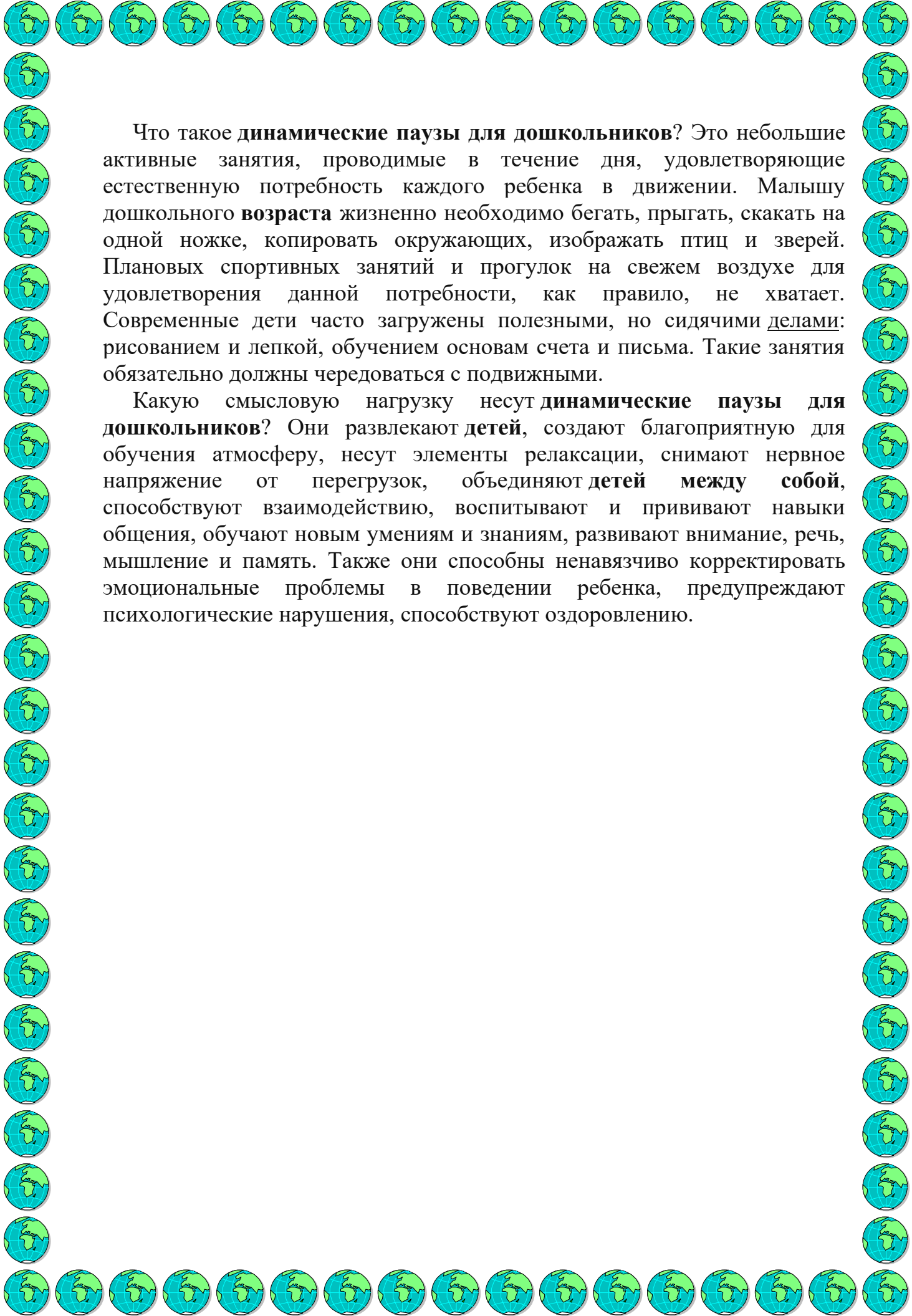


КАРТОТЕКА
«Динамические паузы»



A decorative border consisting of a grid of small globe icons, each showing a different view of Earth, surrounding the text.

Что такое **динамические паузы для дошкольников**? Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Малышу дошкольного **возраста** жизненно необходимо бегать, прыгать, скакать на одной ножке, копировать окружающих, изображать птиц и зверей. Плановых спортивных занятий и прогулок на свежем воздухе для удовлетворения данной потребности, как правило, не хватает. Современные дети часто загружены полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Такие занятия обязательно должны чередоваться с подвижными.

Какую смысловую нагрузку несут **динамические паузы для дошкольников**? Они развлекают **детей**, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, **объединяют детей между собой**, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению.



Динамическая пауза
ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише,
Деревцо все выше, выше.

Динамическая пауза
ОСЕНЬ

Мы, листики осенние,
На веточках сидели.
Дунул ветер – полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял,
Повертел их, покрутил
И на землю опустил.

Динамическая пауза
МЫ РАСТЕМ

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
На два счета поднялись
Три, четыре – руки вниз.

Динамическая пауза
ИНДЮК

Ходит по двору индюк,
Пролетел над полем жук.
По цветку ползет паук,
Обломал он старый сук!

Динамическая пауза
ХЛОПКИ

Два хлопка над головой,
Два хлопка перед собой,
Две руки за спину спрячем,
И на двух ногах поскачем!

Динамическая пауза
ДОЖДИК

Приплыли тучки дождевые:
- Лей, дождь, лей!
Дождинки пляшут, как живые!!!
- Пей, земля, пей!
И деревце, склоняясь,
Пьет, пьет, пьет!
А дождь неугомонный
Льет, льет, льет.

Динамическая пауза
СЧИТАЛОЧКА

Я прошу подняться
Вас – это «раз»,
Повернулась голова-
Это «два».
Руки вниз, вперед,
Смотри – это «три».
С силой их к плечам
Прижать – это «пять».
Всем ребятам тихо
Сесть – это «шесть».

Динамическая пауза
ПО СУГРОБАМ


Мы шагаем по сугробам,
По сугробам крутолобым.
Поднимай повыше ногу, проложи другим
дорогу.
Очень долго мы шагали, наши ноженьки
устали
Сейчас сядем, отдохнем, а потом гулять
пойдем.

Динамическая пауза
КУЗНЕЧИКИ

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели!
Травушку покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко!

Динамическая пауза
ЗАЙЧИКИ

Зайцы скачут:
Скок – скок – скок!
Да на беленький снежок.
Приседают, слушают,
Не идет ли волк.
Раз, согнуться – разогнуться,



Два – нагнуться, потянуться,
Три – в ладоши три хлопка
Головою три кивка.

**Динамическая пауза
ЗА ГРИБАМИ**

Утром дети в лес пошли
И в лесу грибы нашли.
Наклоняясь, собирали,
По дороге растеряли.
(ходьба, приседания,
наклоны вперед, руки в стороны)

**Динамическая пауза
ЗАСОЛКА КАПУСТЫ**

Мы капусту рубим (3 р.)
Мы морковку трем (3 р.)
Мы капусту солим (3 р.)
Мы капусту ждем. (3 р.)

**Динамическая пауза
ЗАРЯДКА**

На носки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся
Ножки в стороны,
Ножки вкось,
Ножки вместе,
Ножки врозь.

**Динамическая пауза
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.

**Динамическая пауза
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

**Динамическая пауза
ВАНЬКА –ВСТАНЬКА**

Ванька – встань-ка,
Ванька – встань-ка,
Приседай-ка,
Приседай-ка,
Будь послушен,
Ишь какой!
Нам не справиться с тобой!

**Динамическая пауза
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).*

**Динамическая пауза
ЗАЙКА**

Скачет заяка маленький
Около завалинки.
Быстро скачет заяка –
Ты его поймай – ка!
(прыжки)



Динамическая пауза
ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ

Грач качался в гамаке,
Гуси – в волнах, на реке,
Мимо ласточки летели
И на веточку присели.
Веточка качается,
Прекрасно получается!

Динамическая пауза
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)

Динамическая пауза
ЧИ-ЧИ-ЧИ

Чи-чи-чи
(три хлопка)
Черные грачи
(руки в стороны, махи руками)
Чок-чок-чок
(три хлопка)
Черный каблучок.
(топанье ногами)

Динамическая пауза
ГУБЫ ДРУЖНО ОКРУГЛЯЕМ

Губы дружно округляем,
Рукиверху 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.

Динамическая пауза
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.

Динамическая пауза
ЕЛКА

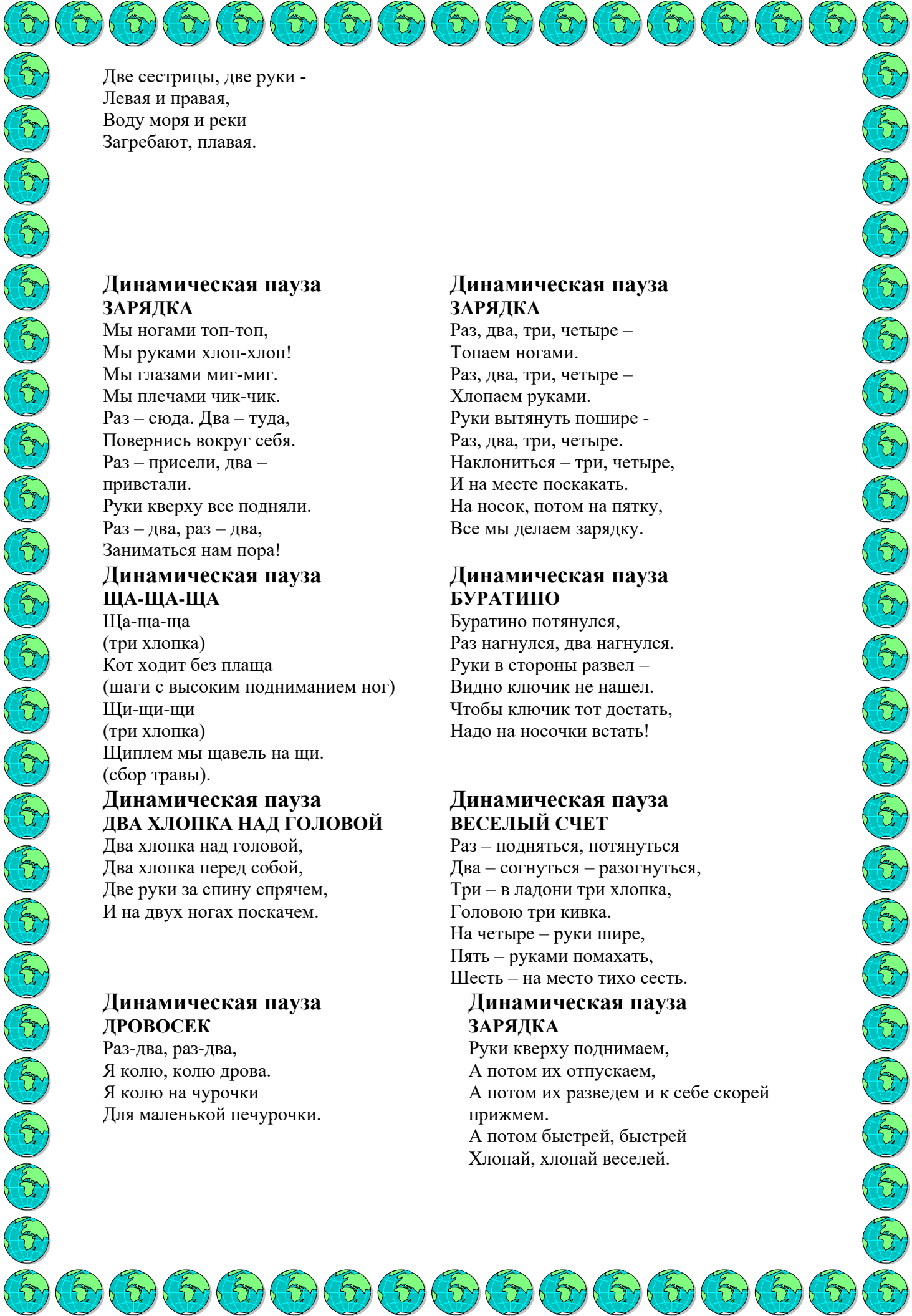
Наша елка велика,
Наша елка высока,
Выше мамы, выше папы,
достает до потолка.
Будем весело плясать:
«Эх, эх, эх!»
будем песни распевать:
«Ля – ля – ля!»
чтобы елка захотела
в гости к нам прийти опять!

Динамическая пауза
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
Загрбают, плавая

Динамическая пауза
СНЕЖИНКИ

На поляну, на лужок
Тихо падает снежок.
Улеглись снежинки,
Белые пушинки.
Но подул вдруг ветерок.
Закружился снежок,
Пляшут пушинки,
Белые снежинки.



Две сестрицы, две руки -
Левая и правая,
Воду моря и реки
Загребают, плавая.

**Динамическая пауза
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!

**Динамическая пауза
ЩА-ЩА-ЩА**

Ща-ща-ща
(три хлопка)
Кот ходит без плаща
(шаги с высоким подниманием ног)
Ши-щи-щи
(три хлопка)
Щиплем мы щавель на щи.
(сбор травы).

**Динамическая пауза
ДВА ХЛОПКА НАД ГОЛОВОЙ**

Два хлопка над головой,
Два хлопка перед собой,
Две руки за спину спрячем,
И на двух ногах поскачем.

**Динамическая пауза
ДРОВОСЕК**

Раз-два, раз-два,
Я колю, колю дрова.
Я колю на чурочки
Для маленькой печурочки.

**Динамическая пауза
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.

**Динамическая пауза
БУРАТИНО**

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развел –
Видно ключик не нашел.
Чтобы ключик тот достать,
Надо на носочки встать!

**Динамическая пауза
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.

**Динамическая пауза
ЗАРЯДКА**

Руки кверху поднимаем,
А потом их отпускаем,
А потом их разведем и к себе скорей
прижмем.
А потом быстрее, быстрее
Хлопай, хлопай веселей.



Динамическая пауза
ПОМОЩНИКИ

Дружно помогаем маме,
Мы белье полощем сами.
(руки вверх потянулись)
Раз, два, три, четыре –
Потянулись, наклонились,
Хорошо мы потрудились.
(наклон вперед, покачивая руками
вправо-влево, наклон.)

Динамическая пауза
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).

Динамическая пауза
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 быстрее!
По коленочкам ударим –
Тише, тише, тише.
Ручки. Ручки поднимаем
Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова опустились.
Мы на месте покружились
И остановились.

Динамическая пауза
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 зайнка-трусишка,
И как серый волк – волчишка.
Вот свернулся еж в клубок,
Потому что он продрог.

Динамическая пауза

ЗАРЯДКА

Две руки хлопают
Две ноги топают.
Два локтя вращаются
Два глаза закрываются.

Динамическая пауза

МОЙ ИЛЬЯ ТАКОЙ ЛЕНТЯЙ

Мой Илья такой лентяй
(развести руки в стороны)
Только отдых подавай
(присесть, руки за головой).


Динамическая пауза

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).

Динамическая пауза
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.



Лучик ежика коснулся
Ежик сладко потянулся.

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.
Динамическая пауза

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.

Динамическая пауза РАНО УТРОМ Я ВСТАЮ

Рано утром я встаю,
Звонким голосом пою.
Умываюсь, одеваюсь
И за дело принимаюсь.
Я колю, я пилю,
Я рисую, я играю и т.д.

Динамическая пауза ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ

Девочки и мальчики,
Хлоп, хлоп, хлоп.
Прыгают как мячики,
Прыг, прыг, прыг!
Ножками топчут,
Топ, топ, топ!
Весело хохочут: ха-ха-ха!

Динамическая пауза ЛЕБЕДИ

Лебеди летят,
Крыльшками 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).

Динамическая пауза МЫ ШАГАЕМ ДРУГ ЗА ДРУГОМ

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают
В поле бабочки летают
Раз, два, три, четыре.
Полетели, закружились.