|  |
| --- |
| **Картотека****«Динамические паузы»** |
| **«Ветер»**Ветер дует нам в лицо,Закачалось деревцо.Ветер тише, тише, тише,Деревцо все выше, выше. | **«Дождик»**Приплыли тучки дождевые:- Лей, дождь, лей!Дождинки пляшут, как живые!!!- Пей, земля, пей!И деревце, склоняясь,Пьет, пьет, пьет!А дождь неугомонныйЛьет, льет, льет. |
|  **«Осень»**Мы, листики осенние,На веточках сидели.Дунул ветер – полетели.Мы летели, мы летелиИ на землю сели.Ветер снова набежалИ листочки все поднял,Повертел их, покрутилИ на землю опустил. | **«Счталочка»**Я прошу поднятьсяВас – это «раз»,Повернулась голова-Это «два».Руки вниз, вперед,Смотри – это «три».С силой их к плечамПрижать – это «пять».Всем ребятам тихоСесть – это «шесть». |
| **«Мы растем»**Мы становимся все выше,Достаем руками крыши.На два счета поднялисьТри, четыре – руки вниз. |  **«По сугробам»**Мы шагаем по сугробам,По сугробам крутолобым.Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.Очень долго мы шагали, наши ноженьки усталиСейчас сядем, отдохнем, а потом гулять пойдем. |
|  **«Индюк»**Ходит по двору индюк,Пролетел над полем жук.По цветку ползет паук,Обломал он старый сук! |  **«Кузнечики»**Поднимайте плечики,Прыгайте, кузнечики.Прыг-скок, прыг-скок.Стоп! Сели!Травушку покушали,Тишину послушали.Выше, выше, высокоПрыгай на носках легко! |
| **«Хлопки»**Два хлопка над головой,Два хлопка перед собой,Две руки за спину спрячем,И на двух ногах поскачем! | **«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 хлопкаГоловою три кивка. |
|  **«За грибами»**Утром дети в лес пошлиИ в лесу грибы нашли.Наклоняясь, собирали,По дороге растеряли.(ходьба, приседания,наклоны вперед, руки в стороны) | **«У реки»**К речке быстро мыспустились,Наклонились и умылись.Раз, два, три, четыре,Вот так словно освежились.А теперь поплыли дружноДелать так руками нужно.Вместе – раз, это брасс,Одной, другой – это крольВсе как один плывем,как дельфинвышли на берег крутойи отправились домой. |
| **«Засолка капусты»**Мы капусту рубим (3 р.)Мы морковку трем (3 р.)Мы капусту солим (3 р.)Мы капусту жмем. (3 р.) |  **«Ванька-встанька»**Ванька – встань-ка,Ванька – встань-ка,Приседай-ка,Приседай-ка,Будь послушен,Ишь какой!Нам не справиться с тобой! |
|  **«Зарядка»**На носки поднимайся,Приседай и выпрямляйсяНожки в стороны,Ножки вкось,Ножки вместе,Ножки врозь. | **«Три медведя»**Три медведя шли домой.(ходьба на месте вперевалочку)Папа был большой-большой,(руки поднять над головой, потянуться)Мама с ним поменьше ростом,(руки на уровне груди)А сынок – малютка просто.(присесть)Очень маленький он был,(присесть и покачаться)С погремушкою ходил,(руки перед грудью сжать в кулаки)Дзинь-дзинь,Дзинь-дзинь.(имитация игры на погремушке) |
| **«Белочка»**Физзарядкой белочке не леньЗаниматься целый день.С одной ветки, прыгнув влево,На сучке она присела.Вправо прыгнула потом,Покружилась над дуплом.Влево - вправо целый деньПрыгать белочке не лень. |  **«Зайка»**Скачет зайка маленькийОколо завалинки.Быстро скачет зайка –Ты его поймай – ка!(прыжки) |
| **«Перелетные птицы»**Грач качался в гамаке,Гуси – в волнах, на реке,Мимо ласточки летелиИ на веточку присели.Веточка качается,Прекрасно получается! |  **«Хомка»**Хомка, хомка, хомячок,Хомка – серенький бочок.Хомка раненько встаетЩечки моет,Шейку трет.Моет хомка хаткуДелает зарядку.Руки вытянуть пошире,Раз, два, три, четыре, пятьНаклониться – три, четыре,И на месте поскакать.На носок, потом на пятку,Все мы делаем зарядку. |
| **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) | **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 захотелав гости к нам прийти опять! |
| **«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. | **Две сестрицы, две руки**Две сестрицы, две руки –Рубят, строят, роют (показ)Рвут на грядке сорнякиИ друг дружку моют.Месят тесто две руки -Левая и правая,Воду моря и рекиЗагребают, плавая. |
| **Губы дружно округляем,**Руки кверху 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 сорнякиИ друг дружку моют.Две сестрицы, две руки -Левая и правая,Воду моря и рекиЗагребают, плавая. |  **«Веселый счёт»**Раз – подняться, потянутьсяДва – согнуться – разогнуться,Три – в ладони три хлопка,Головою три кивка.На четыре – руки шире,Пять – руками помахать,Шесть – на место тихо сесть. |
| **«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! | **Чи-чи-чи**Чи-чи-чи(три хлопка)Черные грачи(руки в стороны, махи руками)Чок-чок-чок(три хлопка)Черный каблучок.(топанье ногами) |
| **Ща-ща-ща**Ща-ща-ща(три хлопка)Кот ходит без плаща(шаги с высоким подниманием ног)Щи-щи-щи(три хлопка)Щиплем мы щавель на щи.(сбор травы). | **«Буратино»**Буратино потянулся,Раз нагнулся, два нагнулся.Руки в стороны развел –Видно ключик не нашел.Чтобы ключик тот достать,Надо на носочки встать! |
| **Два хлопка над головой**Два хлопка над головой,Два хлопка перед собой,Две руки за спину спрячем,И на двух ногах поскачем. | **«Снежинки»**На поляну, на лужокТихо падает снежок.Улеглись снежинки,Белые пушинки.Но подул вдруг ветерок.Закружился снежок,Пляшут пушинки,Белые снежинки. |
| **«Дровосек»**Раз-два, раз-два,Я колю, колю дрова.Я колю на чурочкиДля маленькой печурочки. | **«Зарядка»**Руки кверху поднимаем,А потом их отпускаем,А потом их разведем и к себе скорей прижмем.А потом быстрей, быстрейХлопай, хлопай веселей. |
| **«Дружно маме помогаем»**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.) | **«Зарядка»**Две руки хлопаютДве ноги топают.Два локтя вращаютсяДва глаза закрываются. |
| **«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). | **Мой Илья такой лентяй**Мой Илья такой лентяй(развести руки в стороны)Только отдых подавай(присесть, руки за головой). |
| **«Солдаты»**Как солдаты на параде,Мы шагаем ряд за рядом.Левой – раз, левой – раз,Посмотрите все на насВсе захлопали в ладоши – дружно, веселей!Застучали наши ножкиГромче и быстрей!По коленочкам ударим –Тише, тише, тише.Ручки. Ручки поднимаемВыше, выше, выше.Завертелись наши ручки,Снова опустились.Мы на месте покружилисьИ остановились. | **«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). |
| **«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 заинька-трусишка,И как серый волк – волчишка.Вот свернулся еж в клубок,Потому что он продрог.Лучик ежика коснулсяЕжик сладко потянулся. | **«Девочка»**Сперва, я буду маленькой,К коленочкам прижмусь.Потом я вырасту большой,До лампы дотянусь.Я по узкой доске,Качаясь, иду.По широкой доскеЯ прямо пройду. |
| **«Зарядка»**Руки поднялии 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. | **«Девочки и мальчики»**Девочки и мальчики,Хлоп, хлоп, хлоп.Прыгают как мячики,Прыг, прыг, прыг!Ножками топочут,Топ, топ, топ!Весело хохочут: ха-ха-ха! |
| **«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 заделиМы немножко отдохнемИ опять читать начнем. | **«Лебеди»**Лебеди летят,Крылышками машут(плавные движения руками с большой амплитудой)Прогнулись над водой,(наклоны вперед прогнувшись)Качают головойПрямо и гордо умеют держатьсяОчень бесшумно на воду садятся.(приседание). |
| **Рано утром я встаю**Рано утром я встаю,Звонким голосом пою.Умываюсь, одеваюсьИ за дело принимаюсь.Я колю, я пилю,Я рисую, я играю и т.д. | **Мы шагаем друг за другом**Мы шагаем друг за другомЛесом и зеленым лугом.Крылья пестрые мелькаютВ поле бабочки летаютРаз, два, три, четыре.Полетели, закружились. |
| **А – начало алфавита**,А – начало алфавита,Тем она и знаменита.А узнать ее легко:Ноги ставим широко.(дети стоят широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз, два хлопка.) | **Аист**Аист, аист длинноногий,Покажи домой дорогу.Аист отвечает:- Топай правою ногой,Топай левою ногой.Снова правою ногой,Снова левою ногой,После – правою ногой,Вот тогда придешь домой. |
| **«Ветер ёлочки качает»**Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон влево. Тоже вправо, не останавливаясь. Повторить 10 раз. | Предлагается детям показать букву Г, которая наклонилась, а выпрямиться не хочет.На счет «раз-два-три», наклониться, руки выпрямить вперед; на счет «четыре-пять» - стоим в таком положении; на счет «шесть-семь-восемь» - возвращаемся в исходное положение. Повторить 3-4 раза. |
| **Гриб**Гриша шел, шел, шелБелый гриб нашелРаз – грибок,Два грибок,Три грибок, положили в кузовок. | **«Домик»**Дети делятся на группы.Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных.Гуси «га-га-га»,Голуби «гули-гули» и т.д.Педагог проходя мимокаждой из групп спрашивает:«Кто-кто в домике живет». Потом говорит:«Гуси встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». Каждой группе задание. |
| **«Если нравится тебе»**Если нравится тебе, то делай так(2 щелчка пальцами над головой)Если нравится тебе, то делай так(2 хлопка)Если нравится тебе, то делай так(2 хлопка за коленками)Если нравится тебе, то делай так(2 притопа)Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо». | **«Карусели»**Еле, еле, еле, елеЗакружились каруселиА потом кругом, кругом,Все бегом, бегом, бегом!Тише, тише, не спешите!Карусель остановите,Раз, два, раз, два.Вот и кончилась игра! |
| **«Ёлочка»**У детишек елочка большаяОгоньками и шариками сверкаетАй да елочка, погляди, погляди(дети хлопают в ладоши)Детишкам елочка посвети, посвети(дети поднимают руки над головой и делают фонарики)Не коли нас елочкаВеточкой мохнатой(грозят пальчиком)Убери иголочки дальше от ребяток. | **«Жук»**На лужайке, на ромашкеЖук летал в цветной рубашке.Жу-жу-жу, Жу-жу-жу.Я с ромашками дружу.Тихо по ветру качаюсь,Низко-низко наклоняюсь. |
| **«Жук»**Я нашла себе жукаНа большой ромашкеНе хочу держать в рукеПусть лежит в кармашке.Ой упал. Упал мой жукНос испачкал пылью.Улетел, улетел зеленый жукУлетел на крыльях. | **«Зайка»**Скок-поскок. Скок-поскок,Зайка прыгнул на пенек.В барабан он громко бьет,В чехарду играть зовет.Зайцу холодно сидеть,Нужно лапочки погреть.Лапки вверх, лапки вниз,На носочки подтянисьЛапки ставим на бочокНа носочках скок-поскок,А затем в присядкуЧтоб не мерзли лапки. |
| **«Зайка»**Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,Лапкой, лапкой постучи, постучи.Ты на травку упади, упади,Полежи и отдохни, отдохни.Отдохнул, теперь вставай,Прыгать снова начинай!Быстро к елочке бегиИ скорей назад скачи. | **«А в лесу растёт черника»**А в лесу растёт черника,Земляника, голубика.Чтобы ягоду сорвать,Надо глубже приседать.(Приседания.)Нагулялся я в лесу.Корзинку с ягодой несу.(Ходьба на месте.) |
| **«А над морем — мы с тобою**!»Над волнами чайки кружат,Полетим за ними дружно.Брызги пены, шум прибоя,А над морем — мы с тобою!(Дети машут руками, словно крыльями.)Мы теперь плывём по морюИ резвимся на просторе.Веселее загребайИ дельфинов догоняй.(Дети делают плавательные движения руками.) | **«А сейчас мы с вами, дети»**А сейчас мы с вами, дети,Улетаем на ракете.На носки поднимись,А потом руки вниз.Раз, два, три, четыре –Вот летит ракета ввысь!(1—2 — стойка на носках,руки вверх, ладони образуют«купол раке­ты»;3—4 — основная стойка.) |
| **«Белки»**Белки прыгают по веткам.Прыг да скок, прыг да скок!Забираются нередкоВысоко, высоко!(Прыжки на месте.) | **«Бабочка»**Спал цветок и вдруг проснулся,(Туловище вправо, влево.)Больше спать не захотел,(Туловище вперед, назад.)Шевельнулся, потянулся,(Руки вверх, потянуться.)Взвился вверх и полетел.(Руки вверх, вправо, влево.)Солнце утром лишь проснется,Бабочка кружит и вьется.(Покружиться.) |
| **«Вверх рука и вниз рука»**Вверх рука и вниз рука.Потянули их слегка.Быстро поменяли руки!Нам сегодня не до скуки.(Одна прямая рука вверх,другая вниз, рывком менять руки.)Приседание с хлопками:Вниз — хлопок и вверх — хлопок.Ноги, руки разминаем,Точно знаем - будет прок.(Приседания, хлопки владоши над головой.)Крутим-вертим головой,Разминаем шею. Стой!(Вращение головой вправо и влево.) | **«Будем в классики играть»**Будем в классики играть,На одной ноге скакать.А теперь ещё немножкоНа другой поскачем ножке.(Прыжки на одной ножке.) |
| **«Зайка»**Зайка серый умывается,Видно в гости собирается.Вымыл хвостик, вымыл ухо,вытер сухо. | **«Будем прыгать, как лягушка»**Будем прыгать, как лягушка,Чемпионка-попрыгушка.За прыжком - другой прыжок,Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.) |
| **«Весёлые прыжки»**Раз, два — стоит ракета.Три, четыре - самолёт.Раз, два — хлопок в ладоши,(Прыжки на одной и двух ногах.)А потом на каждый счёт.Раз, два, три, четыре -Руки выше, плечи шире.Раз, два, три, четыре —И на месте походили.(Ходьба на месте.) | **«Ветер»**Ветер дует нам в лицо,Закачалось деревцо.Ветер тише, тише, тише.Деревцо всё выше, выше.(Дети имитируют дуновение ветра,качая туловище то в одну,то в другую сторону.На слова «тише, тише»дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.) |
| **«Ветер веет над полями»**Ветер веет над полями,И качается трава.(Дети плавно качают руками над головой.)Облако плывет над нами,Словно белая гора.(Потягивания — руки вверх.)Ветер пыль над полем носит.Наклоняются колосья —Вправо-влево, взад-вперёд,А потом наоборот.(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)Мы взбираемся на холм,(Ходьба на месте.)Там немного отдохнём.(Дети садятся.) | **«Ветер тихо клен качает»**Ветер тихо клен качает,Вправо, влево наклоняет:Раз — наклон и два — наклон,Зашумел листвою клен.(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.) |
| **«Вечером»**Вечером девочка Мила(Шагаем на месте.)В садике клумбу разбила,(Прыжки на месте.)Брат ее мальчик Иван(Приседания.)Тоже разбил... стакан!(Хлопаем в ладоши.) | **«Видишь, бабочка летает»**Видишь, бабочка летает,(Машем руками-крылышками.)На лугу цветы считает.(Считаем пальчиком.)- Раз, два, три, четыре, пять.(Хлопки в ладоши.)Ох, считать не сосчитать!(Прыжки на месте.) |
| **«За день, за два и за месяц...»**(Шагаем на месте.)Шесть, семь, восемь, девять, десять.(Хлопки в ладоши.)Даже мудрая пчела(Машем руками-крылышками.)Сосчитать бы не смогла!(Считаем пальником.)(Г. Виеру) | **«Вот летит большая птица»**Вот летит большая птица,Плавно кружит над рекой.(Движения руками,имитирующие махи крыльями.)Наконец, она садитсяНа корягу над водой.(Дети садятся на несколькосекунд в глубокий присед. |
| **«Во дворе стоит сосна»**Во дворе стоит сосна,К небу тянется она.Тополь вырос рядом с ней,Быть он хочет подлинней.(Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)Ветер сильный налетал,Все деревья раскачал.(Наклоны корпуса вперёд-назад.)Ветки гнутся взад-вперёд,Ветер их качает, гнёт.(Рывки руками перед грудью.)Будем вместе приседать —Раз, два, три, четыре, пять.(Приседания.)Мы размялись от душиИ на место вновь спешим.(Дети идут на места.) | **«Вот под елочкой»**Вот под елочкой зеленой(Встали.)Скачут весело вороны:(Прыгаем.)Кар-кар-кар! (Громко.)(Хлопки над головой в ладоши.)Целый день они кричали,(Повороты туловища влево-вправо.)Спать ребятам не давали:(Наклоны туловища влево-вправо.)Кар-кар-кар! (Громко.)(Хлопки над головой в ладоши.)Только к ночи умолкают(Машут руками как крыльями.)И все вместе засыпают:(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)Кар-кар-кар! (Тихо.)(Хлопки над головой в ладоши.) |
| **«Выросли деревья в поле»**Выросли деревья в поле.Хорошо расти на воле!(Потягивания — руки в стороны.)Каждое старается,К небу, к солнцу тянется.(Потягивания — руки вверх.)Вот подул весёлый ветер,Закачались тут же ветки,(Дети машут руками.)Даже толстые стволыНаклонились до земли.(Наклоны вперёд.)Вправо-влево, взад-вперёд -Так деревья ветер гнёт.(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)Он их вертит, он их крутит.Да когда же отдых будет?(Вращение туловищем.) | **«В понедельник»**В понедельник я купался,(Изображаем плавание.)А во вторник — рисовал.(Изображаем рисование.)В среду долго умывался,(Умываемся.)А в четверг в футбол играл.(Бег на месте.)В пятницу я прыгал, бегал,(Прыгаем.)Очень долго танцевал.(Кружимся на месте.)А в субботу, воскресенье(Хлопки в ладоши.)Целый день я отдыхал.(Дети садятся на корточки,руки под щеку - засыпают.) |
| **«Вышел зайчик»**Вышел зайчик погулять.Начал ветер утихать.(Ходьба на месте.)Вот он скачет вниз по склону,Забегает в лес зелёный.И несётся меж стволов,Средь травы, цветов, кустов.(Прыжки на месте.)Зайка маленький устал.Хочет спрятаться в кустах.(Ходьба на месте.)Замер зайчик средь травыА теперь замрем и мы!(Дети садятся.) | **«Головой качает слон»**Раз, два, три — вперёд наклон,Раз, два, три - теперь назад.(Наклоны вперёд, назад.)Головой качает слон -Он зарядку делать рад.(Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)Хоть зарядка коротка,Отдохнули мы слегка.(Дети садятся.) |
| **«Головою три кивка»**Раз — подняться, потянуться, (Потянулись.)Два — согнуться, разогнуться,(Прогнули спинки, руки на поясе.)Три - в ладоши три хлопка,(Хлопки в ладоши.)Головою три кивка.(Движения головой.)На четыре - руки шире,(Руки в стороны.)Пять — руками помахать,(Махи руками.)Шесть - на место сесть опять.(Присели.) | **«Гриша шел»**Гриша шел — шел — шел,(Шагаем на месте.)Белый гриб нашел.(Хлопки в ладоши.)Раз — грибок, (Наклоны вперед.)Два - грибок, (Наклоны вперед.)Три - грибок, (Наклоны вперед.)Положил их в кузовок.(Шагаем на месте.Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.) |
| **«Во дворе растёт подсолнух»**Во дворе растёт подсолнух,Утром тянется он к солнцу.(Дети встают на одну ногуи тянут руки вверх.)Рядом с ним второй, похожий,К солнцу тянется он тоже.(Дети встают на другуюногу и снова тянут руки вверх.)Вертим ручками по кругу.Не задень случайно друга!Несколько кругов вперёд,А потом наоборот.(Вращение прямых рук вперёд и назад.)Отдохнули мы чудесно,И пора нам сесть на место.(Дети садятся.) | **«Вышли уточки на луг»**Вышли уточки на луг,Кря-кря-кря! (Шагаем.)Пролетел веселый жук,Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)Гуси шеи выгибают,Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)Клювом перья расправляют.(Повороты туловища влево-вправо.)Ветер ветки раскачал?(Качаем поднятыми вверх руками.)Шарик тоже зарычал,Р-р-р! (Руки на поясе, наклонилисьвперед, смотрим перед собой.)Зашептал в воде камыш,Ш-ш-ш! (Подняли вверхруки, потянулись.)И опять настала тишь,Ш-ш-ш. (Присели.) |
| **«Вышел клоун»**Вышел клоун на арену,Поклонился всем со сцены,Вправо, влево и вперед...Поклонился всем как мог.(Поклоны.) | **«Две веселые лягушки»**Видим, скачут по опушкеДве веселые лягушки,Прыг-скок, прыг-скок,Прыгай с пятки на носок.(Дети изображают в движении лягушек.) |
| **«Две птички»**Летели две птички,Собой невелички.Как они летели,Все люди глядели.Как они садились,Все люди дивились.(Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за пе­дагогом.) | **«Дети едут на машине»**Дети едут на машине,(Ходьба в парах, держась за плечи впередистоящего.)Смотрят на дорогу -Слева — постовой стоит,(Повороты туловища влево-вправо.)Справа — светофор горит. |
| **«Вышли мышки»**Вышли мышки как-то раз(Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)Поглядеть, который час.(Повороты влево, вправо,пальцы «трубочкой» перед глазами.)Раз, два, три, четыре(Хлопки над головой в ладоши.)Мышки дернули за гири.(Руки вверх и приседаниес опусканием рук»дернули за гири».)Вдруг раздался страшный звон,(Хлопки перед собой.)Убежали мышки вон.(Бег на месте или к своему месту.) | **«Для начала мы с тобой»**Для начала мы с тобойПовращаем головой.Поднимаем руки вверх,Плавно опускаем вниз.Снова тянем их наверх.Ну, дружочек, не ленись!(Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т.д. |
| **«Фрукты»**Будем мы варить компот(Дети маршируют, образуют круг)Фруктов нужно много. Вот:Будем яблоки крошить, *(крошат)*Грушу будем мы рубить*.(рубят)*Отожмем лимонный сок, (*отжимают)*Слив положим и песок. *(кладут)*Варим, варим мы компот.*(Приседают, хлопают в ладоши)*Угостим честной народ. | **«По дорожке шли…»**По дорожке шли,Боровик нашли.Боровик боровойВ мох укрылся с головой,Мы его пройти могли —Хорошо, что тихо шли.*Маршируют,**наклонились,**показали,**руки над головой в «замке»,**ходьба по кругу.* |
| **«Мы по лесу шли, шли»**Землянику нашли.Сели, съели, дальше пошли.Мы по лесу шли, шли.И малину нашли.Присядем на полянке и песенку споем.*Дети идут, садятся, «едят», встают, идут дальше,**наклоняются, садятся.* | **«Птички прыгают, летают»**Крошки птички собирают.Перышки почистили,Клювики почистили.Птички летают, поют,Зернышки клюют.*(дети прыгают, «клюют», изображают, машут руками, наклоняются)* |
| **«Школа»**(с мячом)Логопед показывает предмет, дети называют, каким он может быть, перекидывая мяч.Карандаш — длинный, короткий, толстый, тонкий, деревян­ный, заточенный и т.д.(Линейка, пенал, тетрадь и т.д.) | **Выпал беленький снежок.**Соберемся мы в кружок.(*Дети становятся в круг)*Снег, снег, белый снег.Засыпает он нас всех.Не боимся мы пороши,Ловим снег — хлопок в ладоши.Руки в стороны, по швам —Снега хватит нам и вам.*Машут руками перед собой.**«ловят».**Разводят руки в сторону,**опускают по швам.* |
| **Лебеди летят,** крыльями машут. *Дети машут руками,*Прогнулись над водой, качают головой. ( *качают головой,)*Прямо и гордо умеют держаться. *распрямляют спину,*Очень бесшумно на воду садятся. *садятся.* | **Мы в автобус…**Мы в автобус дружно сели,*(Дети садятся)*И в окошко посмотрели.*(смотрят по сторонам)*Наш шофер педаль нажал,*(«нажимают» на педаль)*И автобус побежал.*(убегают)* |
| **Снег, снег, белый снег.***Дети машут руками перед собой.*Осыпает он нас всех.Дети все на лыжи встали*«встают» на лыжи, «бегут».*И по снегу побежали.Сегодня из снежного мокрого кома*Дети идут по кругу, «катят» перед собой воображаемый ком.*Мы снежную бабу слепили у дома. *Рисуют руками в воздухе три круга* Стоит наша баба у самых ворот. Никто не пройдет, никтоне пройдет.*Грозят указательными**пальчиками.*Знакома она уже всей детворе.А Жучка все лает: «Чужойво дворе»,*Идут по кругу.* | **Дилы-дилы-дилы —****появились крокодилы**.*Дети изображают дремлющего крокодила.*Моты-моты-моты —появились бегемоты.*Показывают, как шагают беге­моты, как широко они открывают рты.*Афы-афы-афы — жуютлистики жирафы.*Дети тянутся вверх, изображая жирафов.*Ны-ны-ны — водой брызгаютслоны.*Надувают щеки, как бы набирая воду, затем, брызгают*Яны-яны-яны — по веткамскачут обезьяны.*Дети изображают скачущих обезьян.* |
| **«Весна»**На лужайке поутруМы затеяли игру.Я – подснежник, ты – вьюнок.Становитесь в наш венок.*Дети становятся в круг.*Раз, два, три, четыре —*Расходятся,*Раздвигайте круг пошире.А теперь мы ручейки,побежим вперегонки.*бегают,*Прямо к озеру спешим,Станет озеро большим.*снова становятся в круг.*Становитесь в круг опять —Будем в солнышко играть.Мы — веселые лучи.Мы резвы и горячи. | **«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, делают большой круг.*Вот пластмассовый поднос —Он посуду нам принес. |
| **«Лето»**По дороге мы идем.*Дети шагают,*Путь далек, далек наш дом.Жаркий день, сядем в тень.Мы под дубом посидим.*садятся,*Мы под дубом полежим.Полежим, отдохнем.*ложатся,*Потом дальше пойдем.*встают и идут дальше.* | **«Полотер, полотер!»**Полотер, полотер! *(Хлопаем в ладоши.)*Зря ты щеткой пол натер! *(Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)*По паркету я пойду, *(Прыжки на месте.)*Поскользнусь и упаду! *(Присели.)*Чтоб не поскользнуться *(Руки вверх, в стороны, вниз.)*И шею не сломать, *(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)*Нужно пол не щеткой,*(Наклоны туловища вперед.)*А теркой натирать! *(Шагаем на месте.)* |
| **«Рыба-меч»**Захотела рыба – мечВоду на двое рассечь:Раз – сечет, два сечет,А ввода себе течет.*Импровизация движений в такт стихотворению.* | **Считалочка под мяч «Мебель»**Раз два, три, четыре, пять.Будем мебель мы считать:Кресло, стул, диван, кушетка,Полка, шкаф, кровать, банкетка.*На каждое слово считалки – удар мячом об пол.* |
| **«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).* | **«В огород пойдем»**Урожай соберем.Мы морковки натаскаемИ картошки накопаем.Срежем мы кочан капусты,Круглый, сочный, очень вкусный,Щавеля нарвем немножко.И вернемся по дорожке.*Дети маршируют на месте,**идут по кругу, взявшись**за руки, таскают», «копают»,**«срезают», показывают руками, «рвут»,**идут по кругу, взявшись за руки.* |

**Физкульт.минутки**

**1. 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)

**2. 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!

 **3. Динамическая пауза «Петух».**

Утром встал петух на лапки. Потянулись, руки вверх - вдох-выдох.

Приготовился к зарядке. Рывки рук перед грудью.

Повернулся влево - вправо, Повороты влево - вправо.

Приседание сделал исправно. Приседания.

Клювиком почистил клюв. Наклоны головы влево - вправо.

Поскорее в воду плюх! Присели.

**4. Динамическая пауза «Дерево».**

Руки подняли и помахали -Это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули -Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем -Это к нам птицы летят: Как они сядут, покажем. Крылья сложили назад. Ветер тихо клён качает, Вправо - влево наклоняет. Раз - наклон, два - наклон, Зашумел листвою клён. Дети выполняют движения в соответствии со словами.

**5. Динамическая пауза: «Буратино».**

Буратино потянулся, раз - нагнулся, два нагнулся, Руки в стороны развёл, ключик видно не нашел. Чтобы ключик нам достать. Нужно на носочки встать!

Дети выполняют соответствующие движения.

**6. Динамическая пауза «Прогулка по Земле».**

Дети по Земле гуляли, за природой наблюдали, Вверх на солнце посмотрели, и их лучики согрели. Бабочки летали, крылышками махали. На нос села пчела, посмотрите вниз, друзья. Мы листочки приподняли, в ладошки ягоды собрали. Хорошо мы погуляли и немножечко устали! (Дети выполняют движения, соответствующие словам).

**7. Физ минутка «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.

**8. Динамическая пауза: «Гриб»**

Гриша шёл, шёл, шёл,

Белый гриб нашёл,

Раз грибок, два грибок,

Три грибок, положил их в кузовок.

Дети становятся в круг.

**9. Физкульт минутка**На лужайке поутру
Мы затеяли игру.

— Расходятся,

Я— подснежник, ты — вьюнок. Становитесь в наш венок. Раз, два, три, четыре Раздвигайте круг пошире. А теперь мы ручейки, бегают,

побежим вперегонки.

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим.

Становитесь в круг опять — снова становятся в круг.

Будем в солнышко играть.

Мы — веселые лучи.

Мы резвы и горячи.

 **10. Физкульт минутка «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! (повторитъ2-3 раза).

**11. Динамическая пауза: «Деревцо».**

Дует ветер нам в лицо: (Дети машут руками к себе) Закачалось деревцо. (Руки вверх - наклоны) Ветерок всё тише, тише, (Постепенно приседают.) Деревцо всё выше, выше... Ветер тихо клён качает, Вправо-влево наклоняет. Раз - наклон, два - наклон, Зашумел листвою клён!

**12. Динамическая пауза «Прогулка по Земле».**

Дети по Земле гуляли, за природой наблюдали,

Вверх на солнце посмотрели, и их лучики согрели.

Бабочки летали, крылышками махали.

На нос села пчела, посмотрите вниз, друзья.

Мы листочки приподняли, в ладошки ягоды собрали.
Хорошо мы погуляли и немножечко устали!
(Дети выполняют движения, соответствующие словам).

**13. Физкульт минутка «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!

**14. Динамическая пауза: «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 ).

**15. Динамическая пауза:**

Раз, два - скорей вставай.

Три, четыре - приседай.

Пять, шесть - повернись,

Семь, восемь - улыбнись.

Девять, десять - не зевай

Своё место занимай.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом (2-3).

**16. Физкульт минутка"Обжора"**

Один пузатый здоровяк

(Округлое движение обеими руками вокруг живота)
Съел десяток булок натощак

(Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком,

(Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском.

(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил

(Показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил

(Погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар,

(Изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар.

(Ударить слегка ладонью по лбу).

 **17. «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!