

# ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

Подготовила: Рыбалко С.Г.

**Динамические паузы** – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

**Значение:** улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Длительность: 1,5-2 мин. Рекомендуется проводить, начиная со средней группы. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление.

### **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 приседание  
с опусканием рук «дернули за гири»)  
Вдруг раздался страшный звон,  
(Хлопки перед собой.)  
Убежали мышки вон.  
(Бег на месте или к своему месту.)

### **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.

### **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».

### **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»

## МЫ РАСТЕМ

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

## ИНДЮК

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

## ХЛОПКИ

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

## ЗА ГРИБАМИ

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

## ПО СУГРОБАМ

Мы шагаем по сугробам,  
По сугробам крутолобым.  
Поднимай повыше ногу,  
положи другим дорогу.  
Очень долго мы шагали,  
Наши ноженьки устали  
Сейчас сядем, отдохнем,  
А потом гулять пойдём.

## КУЗНЕЧИКИ

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

## 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.

## 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.

## **ВАНЬКА –ВСТАНЬКА**

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

## **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)

## **ЗАЙКА**

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

Вместе – раз, это брасс,  
Одной, другой – это кроль  
Все как один плывем,  
как дельфин  
вышли на берег крутой  
и отправились домой.

## **ЗАРЯДКА**

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

## **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.

## **ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ**

Грач качался в гамаке,  
Гуси – в волнах, на реке,  
Мимо ласточки летели  
И на веточку присели.

(прыжки)

## **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.

## **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!

## **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

Веточка качается,  
Прекрасно получается!

## **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)

## **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.

## **ГУБЫ ДРУЖНО ОКРУГЛЯЕМ**

Губы дружно округляем,  
Руки кверху поднимаем,  
Губы трубочкой вперед,  
И руки вперед.  
(соответствующие движения)  
Две сестрицы, две руки –  
Левая и правая

Загребают, плавая.

(показ рук поочередно)

Рубят, строят, роют (показ)

Рвут на грядке сорняки

И друг дружку моют.

Две сестрицы, две руки -

Левая и правая,

Воду моря и реки

Загребают, плавая.

## **ВЕСЕЛЫЙ СЧЕТ**

Два – 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!

## **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 лужок

Тихо 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 чурочки

Для маленькой печурочки.

## ЗАРЯДКА

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

## 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).

## 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).

## 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.)

## 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.

## 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 зайка-трусишка,  
И как серый волк – волчишка.  
Вот свернулся еж в клубок,

## **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.

## **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.)

## **ВЕТЕР ЕЛОЧКИ КАЧАЕТ**

Исходное положение – ноги на ширине  
плеч, руки в стороны. Наклон влево. Тоже  
вправо, не останавливаясь. Повторить 10

Потому что он продрог.  
Лучик ежика коснулся  
Ежик сладко потянулся.

## **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.

## **АИСТ**

Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
Аист отвечает:  
- Топай правой ногой,  
Топай левой ногой.  
Снова правой ногой,  
Снова левой ногой,  
После – правой ногой,  
Вот тогда придешь домой.

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, шел  
Белый гриб нашел  
Раз – 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 мимо

каждой из групп спрашивает:

«Кто-кто в домике живет». Потом говорит:

«Гуси встаньте! Вытяните шейки и

покрутите ими три раза». Каждой группе

## ЕЛОЧКА

У детишек елочка большая

Огоньками и шариками сверкает

Ай да елочка, погляди, погляди

(дети хлопают в ладоши)

Детишкам елочка посвети, посвети

(дети поднимают руки над головой и

делают фонарики)

Не коли нас елочка

Веточкой мохнатой

(грозят пальчиком)

Убери иголки дальше от ребяток.

## ЖУК

Я нашла себе жука

На большой ромашке

Не хочу держать в руке

Пусть лежит в кармашке.

Ой упал. Упал мой жук

Нос испачкал пылью.

Улетел, улетел зеленый жук

Улетел на крыльях.

## КАРУСЕЛИ

Еле, еле, еле, еле

Закружились карусели

А потом кругом, кругом,

Все бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите,

Раз, два, раз, два.

Вот и кончилась игра!

## ЖУК

На лужайке, на ромашке

Жук летал в цветной рубашке

Жу-жу-жу, Жу-жу-жу.

Я с ромашками дружу.

Тихо по ветру качаюсь,

Низко-низко наклоняюсь.

## 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 подтянись

Лапки ставим на бочок

На носочках скок-поскок,

А затем в присядку

Чтоб не мерзли лапки.

## 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.)

## 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 души

И на место вновь спешим.

(Дети идут на места.)

## ВЫРОСЛИ ДЕРЕВЬЯ В ПОЛЕ

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле!

(Потягивания — руки в стороны.)

## ВОТ ЛЕТИТ БОЛЬШАЯ ПТИЦА

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой.

(Движения руками,

имитирующие махи крыльями.)

Наконец, она садится

На корягу над водой.

(Дети садятся на несколько  
секунд в глубокий присед.)

## 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.)

## В ПОНЕДЕЛЬНИК

В понедельник я купался,

(Изображаем плавание.)

А во вторник - рисовал

Каждое старается,  
К небу, к солнцу тянется.  
(Потягивания — руки вверх.)  
Вот подул весёлый ветер,  
Закачались тут же ветки,  
(Дети машут руками.)  
Даже толстые стволы  
Наклонились 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.)

### **ВЫШЕЛ ЗАЙЧИК**

Вышел зайчик погулять.  
Начал ветер утихать.  
(Ходьба на месте.)  
Вот он скачет вниз по склону,  
Забегают 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 травы  
А теперь замрем и мы!  
(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,

(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.)

### **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)

### **ВЫШЕЛ КЛОУН**

Вышел клоун на арену,  
Поклонился всем со сцены,  
Вправо, влево и вперед...  
Поклонился всем как мог.  
(Поклоны)

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, наклонились

вперед, смотрим перед собой.)

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш! (Подняли вверх

руки, потянулись.)

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш. (Присели.)

## **ДВЕ ВЕСЕЛЫЕ ЛЯГУШКИ**

Видим, скачут по опушке

Две веселые лягушки,

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок.

(Дети изображают в движении лягушек.)

## **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.

## **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.

Дети повторяют слова вместе

за педагогом)

## **ДЛЯ НАЧАЛА МЫ С ТОБОЙ**

Для начала мы с тобой

Поворачиваем головой.

Поднимаем руки вверх,

Плавнo опускаем вниз.

Снова тянем их наверх.

Ну, дружок, не ленись!

(Дети поднимают прямые руки над

головой, потом опускают их вниз,  
и отводят назад, потом вниз)

## 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.

## 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,  
никто  
не пройдет.  
Грозят указательными  
пальчиками.  
Знакома она уже всей детворе.  
А Жучка все лает: «Чужой  
во дворе»,  
Идут по кругу.

## ЛЕТО

По дороге мы идем.  
Дети шагают,  
Путь далек, далек наш дом.

## 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).

## ВЕСНА

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Я – подснежник, ты – вьюнок.  
Становитесь в наш веноч.  
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.

## В ОГОРОД ПОЙДЕМ

Урожай соберем.  
Мы морковки натаскаем  
И картошки накопаем.

Жаркий день, сядем в тень.  
Мы под дубом посидим.  
сядятся,  
Мы под дубом полежим.  
Полежим, отдохнем.  
ложатся,  
Потом дальше пойдем.  
встают и идут дальше.

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.