

ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ. ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ.

1. Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп
хлоп,

Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,

Мы руки все подняли

И дружно опустили.

И сели все в волшебный самолёт, *(руки, согнутые в локтях, перед грудью)*

Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж-ж-ж *(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)*

Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у *(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),*

Полетели

2. Хлоп! Раз, еще раз
шагаем

Мы похлопаем сейчас.
топ!

А потом скорей-скорей

Хлопай-хлопай веселей!

Пальчик о пальчик тук да тук,

Хлопай, хлопай, хлопай!

Пальчик о пальчик тук да тук,

Топай, топай, топай!

3. По дорожке мы

Топ-топ, ножки,

И в ладоши ударяем.

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!

Аи да малыши!

Аи да крепыши!

4. Руки в стороны, в
кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук! *(стучим кулаком об кулак)*

Сделаем большой круг, *(«нарисовали» руками круг)*

5. Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!

Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!

Качаем головой,

И вертим головой.

Мы руки

поднимаем, Мы

руки опускаем, Мы

руки подаем И

бегаем кругом.

6. Эй! Попрыгали на месте.*(прыжки)*

Эх! Руками машем вместе.*(движение «ножницы» руками)*

Эхе-хе! Прогнули спинки, *(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)*

Посмотрели на картинки. *(нагнувшись, поднять голову как можно выше)*

Эге-ге! Нагнулись ниже, *(глубокий наклон вперёд, руки на поясе)*

Наклонились к полу ближе.*(дотронуться руками до пола)*

Э-э-э! Какой же ты лентяй\ (*выпрямиться, погрозить друг другу пальцем*)
Потянись, но не зевай! (*руками тянуться вверх, поднявшись на носки*)
Повертись на месте ловко, (*покружиться*)
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок? (*остановились, руки в стороны, приподняли плечи*)
Завтра будет вновь ушок\ (*руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону*)

7. А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко (*наклониться вперёд и покачать руками*) И отправились в дорожку, (*шаги на месте или по кругу*)

8. Покажите все ладошки (*подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»*)
И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите (*делаем любое движение*)
Точно всё вы повторите.
Раз-два-три, раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко (*произвольные движения руками и ногами*)
Раз-два-три, раз-два-три.

9. На двери висит замок, (*руки сцеплены в замок*)
Кто его открыть бы мог? (*пытаются разъединить руки*) Повертели, покрутили, Постучали и открыли.

10. У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках, А
потом на пятках. Пойдём
мягко, как лисята, Ну а
если надоест. То пойдём
все косолапо, Как медведи
ходят в лес.

11. Мы на карусели сси. (*мама с малышом встают друг напротив друга, держась за руки, и ходят кругами*)
Завертелись карусели,
Завертелись карусели.
Пересели на качели,
Вверх летели, (*встали и потянулись вверх*)
Вниз летели, (*присели на корточки*)
Вверх летели,
Вниз летели,
А теперь с тобой вдвоем (*изображаем, как плывём на лодке*)

Мы на лодочке плывем.

Ветер по морю гуляет, *(машем вытянутыми вверх руками)*

Нашу лодочку качает, *(руки на пояс, покачаться всем телом)*

12. Самолёты загудели, *(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)*

Самолёты полетели, *(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)*

На полянку тихо сели, *(присесть, руки к коленям)*

Да и снова полетели, *(руки в стороны, «летим» по кругу) У-у-у-у-у...*

13. Тики - так, тики-так, *(стучим вытянутыми руками по бокам)*

Так часики стучат.

Туки - так, туки -так, *(руки перед собой, кулаки сжаты, «велосипед»)*

Так колеса стучат.

Токи - ток, токи -ток, *(руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой)*

Так стучит молоток.

Туки - ток, туки- ток, *(топаем по полу)*

Так стучит каблучок.

14. Ритм постепенно ускоряется.

Мельница, мельница мелет муку, *(крутим руками «мельница»)*

Дует - дует ветер сильнее, *(плавно помахать руками над головой из стороны в сторону)*

Быстрее мельница мелет муку.

Дует - дует ветер сильнее.

Еще быстрее мельница мелет муку.

Дует - дует ветер сильнее.

Намолотили мы муки *(стучим кулаком об кулак)*

Огромные мешки, *(изображаем «большие мешки»)*

Из муки, из муки *(хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки)*

Напекли мы пирожки,

Ладушки-ладушки, *(хлопаем)*

Напекли оладушки.

15. Стучим кулачками по полу, изображая капли, или ходим и топаем в такт каплям.

Тихий-тихий дождик Кап-кап-кап.

Сильней, сильней дождик Кап-кап-кап, Сильный, сильный ливень Кап-кап-кап! Гром! Гром! *(хлопаем)*

В небе молния блеснит! *(руки вверх)*

16. Вот полянка, а вокруг *(широким жестом развести руки в стороны)*

Липы выстроились в круг, *(округленные руки сцепить над головой)*

Липы кронами шумят, *(руки вверх, покачать ими из стороны в сторону)*

Ветры в их листве гудят *(наклониться вперед)*

Вниз верхушки пригибают, *(наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)*

(сторону)

И качают их, качают.

После дождика и гроз *(выпрямиться, руки поднять)*

Липы льют потоки слёз, *(плавно опустить руки, перебирая пальцами)*

Каждый листик по слезинке *(руки вниз, энергично потряхивать кистями)*
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап - *(хлопать в ладоши)*
Капли, капли, капли, - кап!
До чего же листик слаб! *(«уронить»руки)*
Он умоется дождём, *(погладить сначала одну, потом другую руку)*
Будет крепнуть с каждым днём, *(сжать кулаки)*

17. Беленькое облако *(округленные руки перед собой, пальцы в замок)*
Поднялось над крышей, *(не расцепляя рук, поднять их над головой)*
Устремилось облако *(выпрямить руки)*
Выше, выше, выше, *(потянуться руками вверх)*
Ветер это облако *(плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)* Зацепил за кручу, *(сцепить руки кончиками пальцев над головой)*
Превратилось облако *(руками описать через стороны вниз большой круг)* В дождевую тучу, *(присесть)*

18. Закружились, завертелись *(покружиться на месте)*
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей *(поднять руки)*
Легкие пушинки, *(покружиться на носках)*
Чуть затихла злая выюга - *(опустить руки, встать прямо)*
Улеглись повсюду, *(присесть, руки к полу)*
Заблестали, словно жемчуг, *(встать, руки вперёд)*
Все дивятся чуду, *(развести руки в стороны)*
Заискрились, засверкали *(руками выполнить движение «ножницы»)*
Белые подружки.
Заспешили на прогулку *(шаги на месте)*
Дети и старушки.

19. Изображаем руками размер капусты, потом показываем, как мы режем, солим, трем
мнем капусту.
Есть у нас капуста,
Больша-ая капуста. Мы
капусту режем, режем,
Мы капусту солим,
солим, Мы капусту трем,
трем, Мы капусту мнем,
мнем.

20. Чок- чок, каблучок! *(потопать ногами)*
В танце кружится сверчок,
(покружиться)
А кузнечик без ошибки *(движения руками, как при игре на скрипке)*
Исполняет вальс на скрипке.
Крылья бабочки мелькают, *(машем руками как крыльями)*
С муравьем она порхает, *(покружиться на подскоках)*
Приседает в реверансе *(делаем реверанс)*
И опять кружится в танце, *(покружиться)*
Под весёлый гопачок *(танцевальные движения, как в гопаче)*

Лихо пляшет паучок.

Звонко хлопают ладошки! *(похлопать в ладоши)*

Всё! Устали наши ножки! *(сесть или наклониться вперёд, руки свесить вниз)*

21. По ровненькой дорожке, *(ходьба на месте)*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам, *(прыгаем, слегка продвигаясь на месте)*

По камешкам, по камешкам...

В яму - бух! *(приседаем на корточки)*

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке.

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом -

Здесь мы живем.

По окончании текста бежим в дом *(заранее договариваемся, где будет дом - на диване, стуле и т.д.)*.

22. Утром гномы в лес пошли, *(шаг на месте)*

По дороге гриб нашли, *(наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе)*

А за ним-то раз, два, три - *(наклоны туловища из стороны в сторону)*

Показались ещё три! *(руки вперёд, затем в сторону)*

И пока грибы срывали, *(наклоны вперёд, руки к полу)*

Гномы в школу опаздали. *(руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)*

Побежали, заспешили *(бег на месте)*

И грибы все уронили! *(присесть)*

23. Жил-был маленький гном *(присели, встали)*

С большим колпаком *(вытянули руки вверх, соединили ладоши)*

Он был путешественник-гном, *(руки на пояс, шаги на месте)*

На лягушке он скакал: *(прыгаем)*

Прыг-скок, ква-ква!

И на стрекозе летал: *(машем руками)*

Ух, высоко! *(встали на носочки)*

По ручью плыл в чайной чашке: *(плывем любым стилем)*

Буль-буль-буль!

Ездил он на черепашке: *(руки на пояс, потопать на месте)*

Топ-топ-топ!

И, протопав все тропинки,

Он качался в паутинке, *(качаемся из стороны в сторону)*

Баю-бай! Баю-бай!

Утро придет, *(руки вверх, в стороны, вниз)*

Гном опять в поход пойдет! *(шаги на месте)*

24. Динь-дон, дин-дон, *(наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)*

Гномы строят новый дом, *(стучим кулаком об кулак)*

Красят стены, крышу, пол, *(руками «красим» сбоку, вверх, вниз)*

Прибирают всё кругом, *(«метём» метлой)*

Мы к ним в гости придём *(шаги на месте)*

И подарки принесём, *(руки вперёд, ладонями вверх)*
На пол- мягкую дорожку, *(наклон вперёд, руками «стелем» дорожку)*
Расстелив её к порожку, *(попятиться назад)*
Две подушки на диван, *(руки сложить ладонями вместе, сначала под одну щеку, затем под другую)*
Мёду липового жбан *(руки округлить и втянуть перед собой)*

25. Ох, ох что за гром? *(руки к щекам, наклоны в сторону)*
Муха строит новый дом. *(движения руками, имитирующие работу с молотком)*
Молоток: стук-стук
Помогать идёт петух, *(шаги с наклонами в стороны)*

26. Громко цокают копытца, *(шаги на месте)*
По мосту лошадка мчится, *(скакать, как «лошадки», высоко поднимая колени)*
Цок, цок, цок!
За ней в припрыжку *(бег на месте с подскоками)*
Жеребёнок и мальчишка.
Цок- копытце жеребёнка, *(топнуть правой ногой)* Цок-
каблук о доски звонко, *(топнуть левой ногой)*
Понеслись, лишь пыль клубится, *(«моталочка» руками)* Всем пришлось посторониться, *(пятиться на пятках назад)*

27. Маленький бычок, *(присели, встали)*
Желтенький бочок, *(наклоны в сторону)*
Ножками ступает, *(топаем)*
Головой мотает, *(мотаем головой)*
-Где же стадо? Му-у-у *(поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)*
Скучно одному-у-у-! *(наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)*

28. Рано утром на полянке
(хлопаем)
Так резвятся обезьянки:
Правой ножкой топ, топ!
Левой ножкой топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех? *(встаем на носочки и тянемся вверх)*

29. Ходит по двору индюк *(шаги на месте, руки на поясе)* Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача, *(остановиться, руки развести в стороны удивлённо посмотреть вниз)*
Рассердился, *(потрясти пальцем, поднятым вверх)*
Сгоряча затопал, *(потопать ногами)*
Крыльями захлопал, *(руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам)*
Весь раздулся, словно шар *(руки на поясе)*
Или медный самовар, *(сцепить округлённые руки перед грудью)*
Затряс бородой, *(помотать головой, «поболтать» как индюк)*

Понёсся стрелою (бег на месте)

30. Журевлёнок встал на ножки, (встать, выпрямить спинки, плечи расправить)

Пошагать решил немножко, (шаги с высоко поднятыми коленями)

Смотрит вдаль из-под ладошки, (движения в соответствии с текстом)

Кто там скачет по дорожке? (прыгать на месте, руки на поясе)

Жабы вышли на лужок, (шаги на месте)

Жабы встали все в кружок, (образовать круг)

Важно подняли головки, (поднять голову)

Посмотрите, как мы ловки! («гордые» повороты головы вправо - влево)

Вот похлопали в ладошки, (похлопать в ладоши)

Посмотрите, как мы ловки!

Вот попрыгали немножко, (прыгать на обеих ногах)

Поскакали, поскакали, (прыгать то на правой, то на левой ноге)

Покружились, покружились. (кружиться на месте)

А потом остановились, (остановиться, наклониться вперёд, покачать прямыми руками)

31. Совушка-сова, (машем руками «крылья»)

Большая голова («нарисовали» руками круг)

На пеньке сидит, (присели)

Головой вертит,

Крыльями хлоп-хлоп! (прямыми руками хлопаем по бокам)

Ножками топ-топ!

32. Аи, ду-ду, ду-ду, ду-ду! (поиграть на «дудочке»)

Сидит ворон на дубу, (руки на пояс, присесть и встать, руки вверх) Он играет во трубу (поиграть на «дудочке») Во серебряную.

33. Воробей живёт (машем руками «крылья»)

под крышей, (соединили руки над головой - «домик»)

В тёплой норке (сложили ладони «гнездышком»)

домик мыши. («домик» и изображаем «ушки» мыши)

У лягушки (присели, колени раздвинули, ладони врозь)

дом в пруду, («домик» и круг руками перед собой - «пруд»)

Домик пеночки («домик» и помахать «крыльями»)

в саду, (руки вверх - «деревья»)

-Эй, цыплёнок, (правую руку вперёд - «эй» и пальцы в «яичко» - «цыплёнок»)

где твой дом? (руки развести, плечи поднять и «домик»)

- Он у мамы под крылом, (помахать «крыльями»)

34. Заинька, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой,

Вот так топни ножкой!

Вот так топни ножкой!

Заинька, бей в ладоши,

Серенький, бей в ладоши,

Вот так бей в ладоши! (2раза)

Заинька, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так повернись! (2раза)

Заинька, попляши
Серенький, попляши,
Вот так попляши! (2 раза) (подпрыгиваем на двух ногах).
Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись,
Вот так поклонись! (2 раза) (наклоняемся, разводя руки в стороны.)

35. Жили-были зайчики (подпрыгиваем на месте, руки перед грудью, кисти опущены)
На лесной опушке, (прямые руки вверх, пальцы врозь - «дерево» и качаемся)
Жили-были зайчики (подпрыгиваем на месте)
В беленькой избушке, (соединили руки над головой «домик»)
Мыли свои ушки, (изображаем как моем уши)
Мыли свои лапочки, (потираем правой рукой левую и наоборот)
Наряжались зайчики, (приседаем с поворотами в сторону, руки на пояс)
Надевали тапочки, (поочередно вытягиваем вперёд и ставим на пятку то левую, то правую ногу)

36. Скачут, скачут во лесочке (прыжки на месте)
Зайцы- серые клубочки, (руки возле груди, как лапки у зайцев, прыжки)
Прыг- скок, прыг- скок- (прыжки вперёд-назад, вперёд-назад)
Стал зайчонок на пенёк, (встать прямо, руки на пояс)
Всех построил по порядку, (повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)
Стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте, (шаги на месте)
Два! Руками машут вместе, (руки перед собой, выполняем движение «ножницы»)
Три! Присели, дружно встали, (присесть, встать)
Все за ушком почесали, (почесать за ухом)
На «четыре» потянулись, (руки вверх, затем на пояс)
Пять! Прогнулись и нагнулись, (прогнуться, наклониться вперёд)
Шесть! Все встали снова в ряд, (встать прямо, руки опустить)
Зашагали как отряд, (шаги на месте)

37. Ходит кот по лавочке, (ходьба на месте)
Водит кошку за лапочки: (взялись за руки)
Топы, топы по лавочке! (топаем)
Цапы, папы за лапочки! (стучим друг друга по пальчикам)

38. Кот Тимоша жил на крыше, (руки поднять вверх)
Ниже, в доме, жили мыши (наклон вперёд, руками дотронуться до пола)
По стене взбирались мыши, (руками «шагать» от щиколотки - вверх по голени - к коленям - по бедру)
Не боясь кота на крыше.
Караулил кот мышей, (повороты головы в сторону, руки к ушам)
Вынув пробки из ушей.
Он готовил мышеловки, (ладони захлопнуть «мышеловка»)
Но мышата были ловки, (попрыгать на месте, руки на поясе)
Спрятавшись за спину Тишки, (ладони перед лицом, выглядывать из-за них то с одной,

то с другой стороны)
В прятки с ним играли мышки.

39. Вот окошко распахнулось, *(руки в стороны)*
Вышла кошка на карниз, *(имитация мягкой, грациозной походки кошки)*
Посмотрела кошка наверх, *(запрокинуть голову, посмотреть вверх)*
Посмотрела кошка вниз, *(опустить голову, посмотреть вниз)*
Вот налево повернулась, *(повернуть голову налево)*
Проводила взглядом мух. *(повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху)*
Потянулась, улыбнулась *(соответствующие движения и мимика)*
И уселась на карниз, *(присесть)*

40. У нашего котика *(показать, какие глазки у кота)*
Желтые глазки.
У нашего котика *(показать, какие длинные усы у кота)*
Длинные усики.
У нашего котика *(показать, острые царапки-царапки)*
Острые когти.
У нашего котика *(движения от головы вверх)*
Умные мысли.
Моется котик *(показать, как кот умывается- трём кисти рук, а затем щёки)*
С каждым днём всё чище,
Отмывая мордочку
От остатков пищи.
Вечером охотиться *(крадущиеся шаги на носках)*
В чулане за мышами.
И играет в ладушки *(разбиться на пары и играть в ладошки)* С пушистыми котами.

41. -Непоседа-ветер *(взмахи руками над головой)*
Знает всё на свете.
Знает, как поёт лягушка: *(приседаем и прыгаем имитируя движения лягушек)*
«Ква-ква-ква».
Знает, как шумит ракушка: *(встаём, складываем ладони лодочкой и подносим к правому, затем левому уху)*
«Шу-шу-шу».
Знает, как кричит ворона: *(машем руками, как крыльями)*
«Кар-кар-кар».
Знает, как мычит корова: *(хлопаем в ладоши)*
«Му-му-му».
А вот рыбка молчит, ничего не говорит!

42. Как на горке снег, снег, *(встаем на носочки, руки вверх)*
И под горкой снег, снег, *(приседаем)*
И на елке снег, снег, *(встаем, руки в стороны)*
И под елкой снег, снег, *(обхватываем себя руками)*
А под снегом спит медведь, *(покачались из стороны в сторону, руки согнутые в*

локтях, перед грудью, ладони от себя)
Тише, тише, не шуметь, (пальчик к губам, шепотом)

43. 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)*

44. Весь засыпан снегом лес. *(повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад)*
Здесь по снегу скачет зайка, *(прыгаем)* Там синичек
села стайка, *(машем руками, как крыльями)* Здесь
лисичка за кустом, *(приседаем, смотрим направо)* Там
в дупле бельчонка дом. *(встаём, поднимаем руки вверх)*

45. 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!

46. Светит солнышко в окошко, *(подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»)*
Потанцуем мы немножко Прыг-скок, прыг-скок, *(прыгаем)*
Так танцует мой дружок. Светит солнышко в окошко, *(«фонарики»)*
Потанцуем мы немножко Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, *(хлопаем)*
Так танцует мой дружок. Светит солнышко в окошко, *(«фонарики»)*
Потанцуем мы немножко Шлеп, шлеп, шлеп, шлеп, *(топаем)*
Так танцует мой дружок.

47. Динамическая пауза «Петух».

Утром встал петух на лапки.	<i>Потянулись, руки вверх - вдох-выдох.</i>
Приготовился к зарядке.	<i>Рывки рук перед грудью.</i>
Повернулся влево - вправо,	<i>Повороты влево - вправо.</i>
Приседанье сделал справно.	<i>Приседания.</i>
Клювиком почистил клюв.	<i>Наклоны головы влево - вправо.</i>
Поскорее в воду плюх!	<i>Присели.</i>

48. Пальчиковая гимнастика «Вверх ладошки».

Вверх ладошки: хлоп - хлоп. *Все движения выполняются по*

показу и в

По коленкам: шлёп - шлёп.
Можем хлопнуть за спиной,
Хлопаем перед собой.
Вправо можем, влево можем,
И крест - накрест руки сложим!

соответствии со словами текста.

49. Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три, четыре, пять!»

Раз, два, три, четыре, пять!
Мы идем грибы искать.

Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.

(Дети выполняют движения по показу воспитателя).

50. Логоритмическое упражнение «Мы по лесу шли...»

- Мы по лесу шли-шли,
Подосиновик нашли, Раз
грибок, два грибок,
Положили в кузовок, Мы
по лесу шли-шли, Белый
гриб нашли... и т. д.

(По ходу упражнения направляю детей в ту часть группы, которая декорирована под осенний лес).

51. Динамическая пауза «ГРИБ».

Утром дети в лес пошли.	(шаг на месте)
По дороге гриб нашли.	(наклон вперед, выпрямиться, руки на поясе)
А за ним-то раз, два, три -	(наклоны туловища из стороны в сторону)
Показались ещё три!	(руки вперед, затем в сторону)
И пока грибы срывали,	(наклоны вперед, руки к полу)
дети в садик опоздали.	(руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)
Побежали, заспешили	(бег на месте)
И грибы все уронили!	(присесть).

52. Гимнастика для глаз.

Дети выполняют упражнение по показу.
*Вправо - влево, вправо - влево,
Ты глазами посмотри.
Вверх - вниз, вверх - вниз,
Закрывай и отдохни.
Ты зажмурься крепко - крепко,
Поморгай и отдохни.
А потом опять начни!*

53. Пальчиковая гимнастика «Братцы».

- Ну - ка, братцы, за работу, Покажи свою охоту.
Большаку дрова рубить, Печи все тебе топить, А
тебе воду носить, А тебе обед варить, А малышке
песни петь, Песни петь да плясать, Родных

братьев забавлять! (*Движения для пальцев рук по тексту*).

54. Физминутка «Я иду и ты идёшь!» (2-3 раза)

Я иду и ты идёшь -	
Раз, два, три.	(дети шагают на месте)
Я пою и ты поёшь -	
Раз, два, три.	(хлопают в ладоши)
Мы идём и мы поём -	
Раз, два, три.	(прыгают на месте)
Очень дружно мы живём -	
Раз, два, три!	(шагают на месте).

55. Динамическая пауза «Малыши».

Раз, два, три! Раз, два, три!

Сели и привстали.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Ноги крепче стали.

Вот так. Вот так!

Сели и привстали.

Малыши, малыши - дружные ребятки.

Малыши, малыши - сделали зарядку.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Сели и привстали.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Ноги крепче стали.

Дети выполняют движения в соответствии со словами речёвки.

56. Пальчиковая гимнастика «Моя семья».

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка.

Ну а это - я, друзья,

Вот и вся моя семья!

(Дети выполняют действия в соответствии со словами стихотворения).

57. Словесная игра малой подвижности «Теремок», в кругу.

Терем, терем, теремок,	<i>Дети стучают кулачком о кулачок.</i>
Звери строили домик.	
Ставеньки резные,	<i>Изображают рисование в воздухе.</i>
Двери расписные.	
Пришёл медведь,	<i>Шагают на месте.</i>
И давай реветь:	
-В теремок впустите,	<i>Грозят кулаком, брови сдвинуты.</i>
Двери откройте!!!	
Отворяли звери,	<i>Широко разводят руки, улыбаясь.</i>
Открывали двери,	
Смотрят на Мишку:	<i>Тянутся вверх с поднятыми руками,</i>
-Велик ты, слишком -	<i>изображая удивление.</i>
Теремок сломаешь.	<i>Энергично стучат ребром ладони</i>
Зверей распугаешь.	<i>по другой ладони со сменой рук.</i>
Уходи, медведь,	<i>Строго грозят пальцем,</i>
Перестань реветь!	<i>пристукивая ногой.</i>

58. Динамическая пауза «Апельсин». (Синтез пальчиковой и двигательной гимнастики).

Мы делили апельсин, много нас, а он один.

Эта долька для ежа. Эта долька для чижа,

Эта долька для утят, эта долька для котят,

Эта долька для слона, а для волка - кожура.
(Загибают пальцы поочерёдно, в соответствии со словами речёвки).
Он сердит на нас - беда!
Разбегайтесь кто куда!!!
(Дети разбегаются в рассыпную по группе).

59. пальчиковая игра «Сорока - белобока».

- Сорока - белобока, кашу варила,
На порог скакала, гостей созывала.
Гости не бывали, каши не едали.
Всю свою кашу деткам отдавала, приговаривала:
Этому дала, этому дала, этому дала и этому дала
А этому не дала! - Зачем дров не рубил, зачем воду не носил!
(Движения выполняются в соответствии со словами песенки).

60. Динамическое упражнение «Повтори за мной».

Утром я проснусь, сладко потянусь.
Дети поднимают руки вверх, потягиваются.
Умыться не забуду, и одеваться буду.
Имитируют процесс умывания и одевания.
Прихожу я в детский сад, я зарядку делать рад.
Руки вверх, в стороны, вниз.
Кашу я на завтрак ем, и скажу «спасибо» всем.
Изображают процесс еды и кивают головой.
Так цветы я поливаю, так рисую, так играю.
Показ всех действий.
Днём немного отдохну, мама придёт, её обниму.
Изображают сон и объятия.

61. Пальчиковая гимнастика.

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул. Этот
пальчик зашалил,
Всех ребяток разбудил. Встали
пальчики - "Ура!" В детский сад
идти пора!

62. Динамическая пауза «Дерево».

Руки подняли и покачали - 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.

63. Гимнастика для глаз: «Волшебный лес».

Вот стоит волшебный лес!
В нём много сказок и чудес! Слева -
сосны, справа - дуб. Дятел сверху,
тук да тук. Глазки ты закрой - открой
И скорей бегом домой, *(выполняется
3-4 раза).*

64. Физкультминутка «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)
Вот пластмассовый поднос —
(делают большой круг.)
Он посуду нам принес.

65. Пальчиковая гимнастика «Женины гости».

- К Жене гости прибежали, *(пальцы бегут по столу).*
- Все друг другу руки жали, *(рукопожатия, сверху то правая, то левая руки).*
- Здравствуй, Жора! - Здравствуй, Жанна!
- Рад, Серёжа! - Рад, Снежанна!
- Не хотите ль пирожок? *(из ладоней сложить «пирожок»)*
- Может коржик? *(показать раскрытые ладони).*
- Иль рожок? *(пальцы сложить в виде рожка).*
- Вот драже вам на дорожку, всё берите понемножку, *(постучать по раскрытой ладон кончиками пальцев другой руки, двумя пальцами - большим и указательным, большим средним и т.д. - брать с ладошки драже).*
- С ручек все стряхнули крошки и захлопали в ладошки! *(энергично встряхнут кистями рук и похлопать в ладоши).*

66. 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.

67. Пальчиковая игра-разминка «Солнечные зайчики».

Солнечные зайчики

*(вращение кистями рук пальцами
вверх)*

Играют на столе. *(в том же
положении пальцы постукивают по столу)*

Поманю их пальчиком,

*(ладони развёрнуты к себе, поочерёдное
покачивание пальцами от большого до мизинца)*

Пусть бегут ко мне.

(«ветерок на себя»)

Ну, лови, лови скорей,

Лови справа, лови

левой... *(руки в стороны, махи*

вправо-влево)

**Убежал на потолок, прыг-
скок.** (потягивание двумя руками
вверх, прыжки)

68. Физкультминутка.

*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 — присели, руки кверху все
подняли, Раз - два, раз - два, заниматься нам
пора!*

69. Динамическая пауза «Точильщик».

- Точим, точим, точим нож, Будет очень он
хорош. Будет резать он припасы: Масло, сало,
хлеб, колбасы, Помидоры, огурцы... Угощайтесь
молодцы. (Дети выполняют соответствующие
словам движения).

70. 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).

71. Физкультминутка

- По дороге мы идем.	Дети шагают,
Путь далек, далек наш дом.	
Жаркий день, сядем в тень.	
Мы под дубом посидим.	салятся,
Мы под дубом полежим.	
Полежим, отдохнем.	ложатся,
Потом дальше пойдем.	
На лужайке поутру	дети становятся в.круг.
Мы затеяли игру.	
Раз, два, три, четыре	расходятся, бегают,
Раздвигайте круг пошире.	
А теперь мы ручейки,	
Побежим вперегонки.	
Прямо к озеру спешим,	становятся в круг
Станет озеро большим.	
Становитесь в круг опять	
Будем в солнышко играть.	Встают и идут дальше.
Мы — веселые лучи. Мы резвы и горячи.	

72. Физминутка «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.

73. . Динамическая пауза: «Гриб»

Гриша шёл, шёл, шёл,
Белый гриб нашёл,
Раз грибок, два грибок,
Три грибок, положил их в кузовок.

74. Физкультминутка

На лужайке поутру Дети становятся в круг.
Мы затеяли игру.
Я — подснежник, ты — вьюнок. Становитесь в наш венок.
Раз, два, три, четыре Раздвигайте
круг пошире. А теперь мы — Расходятся, 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.

75. Пальчиковая гимнастика «Дружба»

Дружат в нашей группе - девочки и мальчики, (правая и левая руки пожимают друг друга от кисти до кончиков пальцев)
Мы с тобой подружим маленькие пальчики, (пальцы скрещены в «замок», вывернуть вперед, локти выпрямить, вращение кистями)
Раз, два, три, четыре, пять, любим мы играть.
(поочерёдное соединение пальцев от большого до мизинца, ладони напряжены, затем встряхнуть)
Пять, четыре, три, два, один - мы опять сидим. (руки в стороны, встряхнуть, опустить).

76. Физкультминутка.

Раз - поднялся, потянулся, Два - согнулся, разогнулся, Три - в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре - руки шире, Пять - руками помахать, Шесть - на стульчик сесть опять, (дети выполняют соответствующие речёвке движения).

77. Физкультминутка «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! (повторить 2-3 раза).

78. Динамическая пауза: «Деревцо».

Дует ветер нам в лицо:
(Дети машут руками к себе)
Закачалось деревцо. (Руки

вверх - наклоны) **Ветерок**
всё тише, тише,
(Постепенно приседают.)
Дерево всё выше, выше...
Ветер тихо клён качает,
Вправо-влево наклоняет.
Раз - наклон, два - наклон,
За шумел листвою клён!

79. 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).

80. Физкультминутка «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!

81. 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).

82. . Динамическая пауза:

Раз, два - скорей вставай. Три, четыре - приседай. Пять, шесть - повернись,
Семь, восемь - улыбнись. Девять, десять - не зевай Свое место занимай. Дети
выполняют движения в соответствии с текстом (2-3).

83. Гимнастика для глаз «Зоркие помощники».

Посмотрю я вправо, влево, Вверх на небо погляжу. Что
увидю там, на небе, Непременно расскажу. Вниз смотрю,
чтоб не споткнуться, Ни на что не наступить. Оглянусь
назад, играя, Чтоб осаленным не быть.

84. Физкультминутка "Обжора"

Один пузатый здоровяк

(Округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натошак

(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).

85. Дыхательная гимнастика.

Упражнение для развития дыхания.

Фонетическая ритмика..

Сейчас поучимся дышать
Чтобы так не уставать
Носом глубоко вдохнули
Вдох глубокий
Выдох : вдох:.

Ах, как в норке хорошо "а-а-а"
И уютно и тепло "у-у-у"
Маму будем обнимать "ы-ы-ы"
Будем весело играть "и-и-и"
Что ж? Урок совсем не плох.

86. - Как весело, как весело
Отправится с друзьями В
загадочное путешествие,
Пойдемте вместе с в нами!
Готовы? Отправляемся! (звучит музыка)

87. - Встало утром Солнышко
И гулять отправилось.
И на нашей улице
Все ему понравилось.
Побежало Солнце
Золотой дорожкой
И попало Солнце
Прямо к нам в окошко!
Вместе мы отправились
С Солнцем в детский сад,
Приласкало Солнышко
Сразу всех ребят!

8ч. Динамическая пауза -
игра "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!

Физкультминутка:

На горах высоких, *Поднимаем руки вверх.*

На степном просторе *Руки перед собой, ладонями вверх, разводим в*
стороны.

Охраняет нашу Родину солдат, *Ходьба на месте.*

Он взлетает в небо, *Изображают самолеты.*

Он уходит в море, *Туловище наклонили вперед и движение руками, как*
при плавании.

Не страшны защитнику *Ходьба на месте.*

Дождь и снегопад!

Шелестят березы, *Руки подняты над головой, наклоны влево и право.*

Распевают птицы, *Присели, руки вниз, и медленно поднимаются.*

Подрастают дети

У родной страны.

Скоро я в дозоре

Встану на границе, *Встать ровно, напрячь мышцы тела, рук, ног.*

Чтобы только мирные *Поднять руки вверх (протягивая к солнцу).*

Снились людям сны.