**Картотека**

комплексов динамических пауз

для детей группы раннего возраста №2 «Ромашка».



**Цели динамических пауз** - 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.

1. **Динамическая пауза***«Солнышко»*

Встало утром солнышко *(потягивание)*

И гулять отправилось *(ходьба на месте)*

И на нашей улице

Все ему понравилось *(наклоны головы вправо-влево)*

Побежало солнышко

Золотой дорожкой *(бег по кругу)*

И попало солнышко

Прямо к нам в окошко (складывают руки в фигуру *«окошко»*)

Вместе мы отправимся

С солнцем в детский сад *(ходьба по кругу)*

Приласкало солнышко

Сразу всех ребят *(дети гладят рукой по своей голове)*

1. **Динамическая пауза***«Огород»*.

В огород мы пойдем, урожай соберем. *(ходьба по кругу)*

Мы моркови натаскаем, натаскаем, натаскаем, (наклоняются и имитируют *«таскание»* морковки).

И картошки накопаем, накопаем, накопаем, (*«копают»*).

Срежем мы кочан капусты (присаживаются на корточки и *«срезают»*).

Круглый, сочный, очень вкусный, *(показывают круг руками три раза)*

Щавеля нарвем немножко (*«рвут»*)

И вернемся по дорожке. *(шаги на месте)*

1. **Динамическая пауза***«Яблоня»*

Яблоня в моем саду,

Гнется низко на ветру. *(наклоны вперед)*

Наклонилась вправо,

Наклонилась в лево. *(наклоны вправо, влево)*

Покачаться захотела, *(руки вверх)*

Ветки вниз и вверх качнула. *(покачивание в стороны)*

И вперед их протянула. *(руки вперед)*

А как стихнет ветерок,

Моя яблонька заснет. *(ладошки под голову)*

1. **Динамическая пауза***«Мы ногами — топ-топ»*

Мы ногами — топ-топ,

Мы руками — хлоп-хлоп.

*(Движения выполнять по содержанию текста)*

Мы глазами — миг-миг.

*(Руки на поясе. Моргаем глазами)*

Мы плечами — чик-чик.

*(Руки на поясе, плечи вверх-вниз)*

Раз — сюда, два — туда,

*(Руки на поясе, глубокие повороты вправо-влево)*

Повернись вокруг себя.

Раз — присели, два — привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали!

1. Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

*(Движения выполнять по содержанию текста)*

Рад-два, раз-два,

Заниматься нам пора

*(Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и опустить вниз)*.

1. **Динамическая пауза***«Семейная зарядка»*

Осенью, весною,

Летом и зимой.

Мы во двор выходим

Дружною семьёй.

Встанем в круг, и по порядку

Дружно делаем зарядку.

Мама руки поднимает.

Папа бодро приседает. *(1,2,3,4)*

Повороты вправо-влево

Делает мой братик Сева. *(1,2,3,4)*

А я сам бегу трусцой

И качаю головой.

*(Дети выполняют соответствующие движения.)*

1. **Динамическая пауза**"Мы – листики осенние"

Мы, листики осенние,

На веточках сидели.

Ветер дунул, полетели.

Мы летели, мы летели.

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал.

И листочки все поднял.

Повертел их, покружил.

И на землю опустил.

(Дети имитируют действия *«листочков»*в соответствии с текстом стихотворения: садятся на корточки, летают по комнате, вновь тихо садятся)

1. **Динамическая пауза***«Самолеты»*

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 У-у-у-у-у-у. кругу.)*

1. **Динамическая пауза***«Автобус»*

Мы в автобус дружно сели *(приседают на корточки)*.

И в окошко посмотрели. *(делают повороты головой вправо, влево)*

Наш шофер педаль нажал, *(одной ногой нажимают на воображаемую педаль)*

И автобус побежал. (бегут по кругу, в руках *«руль»*)

1. **Динамическая пауза***«Дом»*

Раз, два, три, четыре, пять. *(Дети выполняют прыжки на месте)*

Будем строить и играть.

Дом большой, высокий строим. *(Встают на носочки и тянутся руками вверх)*

Окна ставим, крышу кроем. *(Показать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головой)*

Вот какой красивый дом! *(Указательным жестом вытягивают руки вперед)*

Будет жить в нем старый гном. *(Приседают)*

1. **Динамическая пауза***«Дует, дует ветер»*

Дует, дует ветер, дует задувает.

*(Протяжный выдох)*.

Желтые листочки с дерева срывает.

*(Плавно опустить поднятые руки)*.

И летят листочки над лесной дорожкой.

*(Махи руками.)*

Падают листочки прямо нам под ножки.

*(Присесть)*

1. **Динамическая пауза***«Листочки»*

Мы листики осенние. *(Плавное покачивание руками вверху над головой)*.

На ветках мы сидим.

Дунул ветер — полетели. *(Подуть, развести руки в стороны)*.

Мы летели, мы летели *(Бег.)*

И на землю тихо сели. *(Присели)*.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. *(Подуть. Плавное покачивание руками вверху над головой)*.

Закружились, полетели

И на землю снова сели. *(Дети садятся на ковер)*.

1. **Динамическая пауза***«Репка»*

В огороде дедка репку посадил *(присели)*

И водой из лейки репку он полил *(тихонько поднимаемся)*

Расти, расти, репка, и сладка, и крепка *(тянемся вверх на носочках)*

Выросла репка всем на удивленье *(подняли плечики)*

Большая – пребольшая, всем хватит угощенья *(руки в стороны)*

Выросла репка и сладка, и крепка *(тянемся вверх на носочках)*

Выросла репка и сладка, и крепка *(тянемся вверх на носочках)*

1. **Динамическая пауза***«Зайка серенький сидит»*, дети, сидя на корточках, имитируют движения, согласно текста:

Зайка беленький сидит,

И ушами шевелит, *(движения ушей зайчика руками у головы)*

Вот так, вот так, и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, *(Дети встают, хлопают в ладоши)*

Надо лапочки погреть,

Вот так, вот так, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, *(Дети прыгают, как зайчик)*

Надо зайке поскакать,

Вот так, вот так, надо зайке поскакать.

1. **Динамическая пауза**"У жирафа пятна пятна"

- У жирафов – пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носу, на животах, коленях и носках.

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

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носу, на животах, коленях и носках.

(Дети имитируют действия *«листочков»* в соответствии с текстом стихотворения)

1. **Динамическая пауза***«Обезьянки»*

- Ребята, обезьянки хотят научить вас веселой зарядке, которой они каждый день занимаются и поэтому такие ловкие!

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)*

1. **Динамическая пауза***«Мы идём!»* *(в парах)*.

Мы идём, идём вперёд, – 2 раза *(по кругу шагают)*.

Очень удивляемся. *(поворачиваются друг к другу, пожимают плечами)*.

Справа лёд и слева лёд, *(повороты головы)*.

Перед нами тоже лёд. *(руки в стороны)*.

Где же он кончается? *(пожимают плечами)*.

Дуют ветры ледяные, *(машут руками)*.

Горы снежные, крутые *(руки вверх, поднимаются на носки)*.

Там о лете не слыхали, *(ладонь приставляют к уху)*.

Там согреешься едва ли… *(обнимают себя)*.

Он не мал и не велик *(разводят руки в стороны и сводят)*.

Этот снежный материк. *(хлопают в ладоши)*.

1. **Динамическая пауза***«Мороз»*.

А мороз-то, ой-ой-ой, *(обхватить плечи руками и поёжиться)*.

Но не хочется домой. *(покачать головой)*.

Руки трите, трите, трите, *(далее выполняются движения по тексту)*.

Ручками похлопайте

И на ручки подышите.

Ножками потопайте.

Попрыгайте на месте,

А после сядьте вместе.

1. **Динамическая пауза***«Зимой»*

Мы погреемся немножко *(Натираем плечи)*

Мы похлопаем в ладошки *(Хлопаем в ладоши)*

Ножками потопаем, *(Топаем на месте)*

И себя похлопаем, *(Хлопаем по коленям)*

1. **Динамическая пауза***«Зайка беленький сидит и ушами шевелит»*

Зайка беленький сидит и ушами шевелит

Вот так, вот так он ушами шевелит (садятся на корточки, прикладывают кисти рук к голове, сгибают и разгибают ладони).

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть *(встают, ритмично хлопают в ладоши)*.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Прыг-скок, прыг-скок, надо зайке поскакать *(прыгают на месте)*.

Кто-то зайку напугал

Зайка прыг и убежал *(топают ногами)*.

1. **Динамическая пауза***«Зимой»*

Как интересно нам зимой! *(показывают большим пальцем вверх)*

На санках едем мы гурьбой, *(имитируют катание на санках)*

Потом в снежки мы поиграем, *(имитируют лепку и бросание снежков)*

Все дружно лыжи одеваем, (*«одевают»* лыжи, *«берут»* палки, *«едут»*)

Потом все встали на коньки, *(изображают катание на коньках)*

Зимой веселые деньки! *(показывают большим пальцем вверх)*

1. **Динамическая пауза***«Гуляют дети»*

На дворе мороз и ветер, на дворе гуляют дети.

Ручки, ручки согревают, ручки, ручки потирают.

Чтоб не зябли наши ножки,мы потопаем немножко: тот-топ-топ.

Нам мороз не страшен, вот как мы теперь попляшем.

Ходьба на месте

Ребенок потирает руку об руку.

Ребенок топает ножками.

Ребенок приплясывает.

1. **Динамическая пауза***«Зайчики и лисичка»*

По лесной лужайке

Разбежались зайки

Вот какие зайки, зайки-побегайки!

Сели зайчики в кружок,

Роют лапкой корешок.

Вот какие зайки, зайки-порыгайки!

Вдруг бежит лисичка,

Рыжая сестричка,

Ищет, где же зайки, зайки-порыгайки!

- Давайте присядем на пенечки и немного отдохнем.

1. **Динамическая пауза***«Перелетные птицы»*

Птички прыгают, летают *(Дети прыгают)*

Крошки птички собирают. (*«клюют»*)

Пёрышки почистили,

Клювики почистили *(изображают)*

Птички летают, поют *(машут руками)*

Зёрнышки клюют *(наклоняются)*

Дальше полетели И на место сели (улетают», садятся)

1. **Динамическая пауза***«Скачет шустрая синица»*

Скачет шустрая синица, *(Прыжки на месте на двух ногах.)*

Ей на месте не сидится, *(Прыжки на месте на левой ноге.)*

Прыг-скок, прыг-скок, *(Прыжки на месте на правой ноге.)*

Завертелась, как волчок. *(Кружимся на месте.)*

Вот присела на минутку, *(Присели.)*

Почесала клювом грудку, *(Встали, наклоны головы влево-вправо.)*

И с дорожки — на плетень, *(Прыжки на месте на левой ноге.)*

Тири-тири, *(Прыжки на месте на правой ноге.)*

Тень-тень-тень! *(Прыжки на месте на двух ногах.)*

1. **Динамическая пауза***«Котята»*

Пушистые комочки

Умыли лапкой щечки,

Умыли лапкой носик,

Умыли лапкой глазки –

Правый глазик, левый глазик.

Умыли лапкой ушки –

Правое ушко, левое ушко.

1. **Динамическая пауза***«Бегал по двору щеночек»*

Бегал по двору щеночек, *(медленный бег на месте)*

Видит пирога кусочек. *(наклон вперед, руки в стороны)*

Под крыльцо залез и съел, *(присесть, руки ко рту)*

Развалился, засопел. *(руки в стороны, голову на бок)*

1. **Динамическая пауза***«Весёлые гуси»*

*(Дети поют и выполняют разные движения)*

Жили у бабуси

Два весёлых гуся:

Один серый, другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи — у кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки в луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый, другой белый —

Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе —

Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе.

1. **Динамическая пауза***«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, наклонились вперед)*

Зашептал в воде камыш, Ш-ш-ш! *(Подняли вверх руки, потянулись)*

И опять настала тишь, Ш-ш-ш. *(Присели)*

1. **Динамическая пауза***«Мы – шофёры»*

Едем – едем на машине *(руками крутим руль)*

Нажимаем на педаль *(ногу сгибаем и разгибаем)*

Газ включаем, выключаем *(движения рукой вперёд- назад)*

Смотрим пристально мы вдаль *(ладонь ко лбу вглядываемся вдаль)*

Дворики смывают капли *(руки согнуты в локтях движения вправао-влево)*

вправо-влево – чистота!

Ветер волосы взъерошил *(взъерошить волосы)*

Мы шофёры – хоть куда! *(выставляем большой палец)*

1. **Динамическая пауза***«Самолёты»*.

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.

1. **Динамическая пауза***«Пилоты»*

Мы отважные пилоты. *(Руки в стороны с наклонами)*

Водим в небе самолеты. *(Имитация)*

Над родной землей летаем, *(Вращение туловище)*

Обгоняя птичьи стаи. *(Махи руками)*

Хоть взлетаем высоко – *(Прыжки на месте)*

Приземляемся легко! *(Посадка на место)*

1. **Динамическая пауза***«Игра в профессии»*

Если хочешь стать маляром — делай так, *(красят кистью)*

Если хочешь стать швеей, то делай так *(строчат на машинке)*

Если будешь ты водитель — делай так *(вращают руль)*

Если будешь ты сапожник — делай так *(топают ногами)*

Если будешь ты столяр — делай так *(хлопают руками)*

Если будешь ты спортсмен – делай так *(приседают)*

Хватит в профессии играть,

Пора занятие продолжать.

День защитника Отечества.

1. **Динамическая пауза***«Игра идёт!»*

Мы лётчики, пилоты Руки в стороны, повороты туловища.

Мы водим самолёты.

Танкисты и ракетчики, Наклоны в стороны.

Мы славные разведчики.

Мы моряки, подводники, Приседания.

Мы храбрые бойцы.

Скоро в Армию пойдём, Шагают на месте.

А пока игра идёт!

1. **Динамическая пауза***«Молоток»*

Молоток в хозяйстве нужен, *(держат воображаемый молоток)*

Он с гвоздями очень дружен.

Я гвоздочки забиваю, (*«забивают гвозди»*)

Маму с папой забавляю.

1. **Динамическая пауза***«Кисть»*

И белить, и красить можно, *(идут по кругу)*

Ею можно рисовать. *(рисуют в воздухе)*

Только надо осторожно, *(повороты туловищем)*

Чтоб себя не замарать. *(идут по кругу)*

1. **Динамическая пауза***«Мамины помощники»*

Дружно маме помогаем,

Пыль повсюду вытираем.

Мы белье теперь стираем,

Полощем, отжимаем.

Подметаем все кругом

И бегом за молоком.

Маму вечером встречаем,

Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем.

1. **Динамическая пауза***«Подснежники просыпаются»*.

Дети садятся на корточки и закрывают глаза.

Вот подснежники проснулись, Улыбнулись, потянулись.

Раз – росой они умылись. Два – изящно покружились.

Три – нагнулись и присели. И на солнце поглядели.

*(Выполняют движения по тексту)*