

**ДИНАМИЧЕСКИЕ
ПАУЗЫ.
ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА
ДЛЯ МАЛЫШЕЙ.**





**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-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

**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)



**Мы топает 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.**

**Эй! Попрыгали на месте.(прыжки)
Эх! Руками машем вместе.(движение
«НОЖНИЦЫ»руками)
Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперед, руки
на поясе, спину прогнуть)
Посмотрели на картинки. (нагнувшись,поднять
голову какможно выше)
Эге-ге! Нагнулись ниже, (глубокий наклон
вперед, руки на поясе)
Наклонились к полу ближе.(дотронуться
руками до пола)
Э-э-э! Какой же ты лентяй\ (выпрямиться, по-
грозить 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 уфок\ (руки на пояс, повер-
нули туловище вправо, правую
руку в сторону, затем влево и левую руку в
сторону)**



**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)**

**Покажите все ладошки (подняв руки над голо-
вой, вращаем кистями, «фонарики»)
И похлопайте немножко**

**Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите (делаем любое дви-
жение)**

**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 движе-
ния руками и ногами)**

Раз-два-три, раз-два-три.



На двери висит замок, (руки сцеплены в замок)

Кто его открыть бы мог? (пытаются разъединить руки) Повертели, покрутили, Постучали и открыли.

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.

Мы на карусели ссш. (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)



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...

**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.



**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.

**Намололи мы муки (стучим кулаком об кулак)
Огромные мешки, (изображаем «большие
мешки»)**

**Из муки, из муки (хлопаем ладошками с пере-
воротом, изображая пирожки)**

**Напекли мы пирожки,
Ладушки-ладушки, (хлопаем)
Напекли оладушки.**

**Стучим кулачками по полу, изображая
капли, или ходим и топаям в такт каплям.
Тихий-тихий дождик Кап-кап-кап.**

**Сильней, сильней дождик Кап-кап-кап, Силь-
ный, сильный ливень Кап-кап-кап! Гром! Гром!
(хлопаем) В небе молния блестит! (руки
вверх)**



**Вот полянка, а вокруг (широким жестом раз-
вести руки в стороны)**

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

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

Ветры в их листве гудят (наклониться вперед)

**Вниз верхушки пригибают, (наклонившись
вперед, покачать туловищем из стороны в
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, энер-
гично 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)**

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)

Закружились, завертелись (покружиться на месте)

Белые снежинки.


Вверх взлетели белой стаей (поднять руки)
Легкие пушинки, (покружиться на носках)
Чуть затихла злая вьюга - (опустить руки, встать прямо)

Улеглись повсюду, (присесть, руки к полу)
Заблестали, словно жемчуг, (встать, руки вперед)

Все дивятся чуду, (развести руки в стороны)
Заискрились, засверкали (руками выполнить движение «ножницы»)

Белые подружки.

Заспешили на прогулку (шаги на месте)
Дети и старушки.



Изображаем руками размер капусты, потом показываем, как мы режем, солим, трем
мнем капусту.

Есть у нас капуста, Большая-ая капуста. Мы капусту режем, режем, Мы капусту солим, солим,
Мы капусту трем, трем, Мы капусту мнем,
мнем.

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 под-
скоках)

Приседает в реверансе (делаем реверанс)
И опять кружится в танце, (покружиться)
Под весёлый гопачок (танцевальные движе-
ния, как в гопаче)
Лихо пляшет паучок.

Звонко хлопают ладошки! (похлопать в
ладоши)

Всё! Устали наши ножки! (сесть или накло-
ниться вперёд, руки свесить вниз)

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 до-
говариваемся, где будет дом - на диване,
стуле и т.д.).

Утром гномы в лес пошли, (шаг на месте)

По дороге гриб нашли, (наклон вперёд, выпря-
миться, 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 по-
качать головой из стороны в сторону)

Побежали, заспешили (бег на месте)

И грибы все уронили! (присесть)

Динь-дон, динь-дон, (наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)

Гномы строят новый дом, (стучим кулаком об кулак)

Красят стены, крышу, пол, (руками «красим» сбоку, вверху, внизу)

**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)

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)



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 посторо- ниться, (пятиться на пятках назад)


Маленький бычок, (присели, встали)
Желтенький бочок, (наклоны в сторону)
Ножками ступает, (топаем)

Головой мотает, (мотаем головой)

-Где же стадо? Му-у-у (поворот туловища на- право, правую, прямую руку в сторону,

затем налево и левую руку в сторону)

Скучно одному-у-у-! (наклонились вниз и пома- хали вытянутыми руками)



**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)**

**Журевлёнок встал на ножки, (встать, выпря-
мить 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» поворо-
ты 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, накло-
ниться вперёд, покачать прямыми руками)**