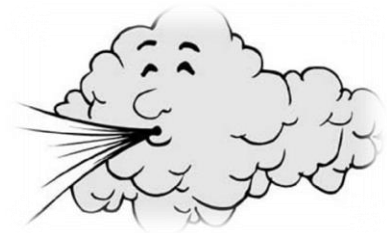


Динамические паузы.

Весёлая зарядка для малышей.

1. Ветер дует нам в лицо (руками машем 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 (встаем на носочки, поднимаем руки вверх)
Под горой бежит река (приседаем руки вверх).
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!

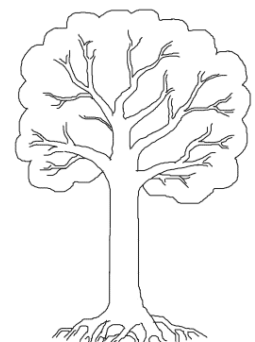


3. Утром встал петух на лапки (потянулись, руки вверх – вдох - выдох).
Приготовился к зарядке (рывки рук перед грудью).
Повернулся влево – вправо (повороты),
Приседанье сделал справно (приседания).
Клювиком почистил клюв (наклоны головы влево - вправо).
Поскорее в воду плюх (присели)!

4. «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.



5. «Буратино»

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

6. «Прогулка по Земле»

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



7. «Часы»



Тик – так, тик – так,
Все часы идут вот так:
Тик – так, тик- так (наклоны головы вправо - влево).
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. «Гриб»

Гриша шел, шел, шел,
Белый гриб нашел,
Раз грибок, два грибок,
Три грибок, положил их в кузовок.



9. На лужайке поутру

Мы затеяли игру (расходятся).
Я – подснежник, ты – вьюнок.
Становитесь в наш венок.
1, 2, 3, 4 – раздвигайте круг пошире.
А теперь мы ручейки (бегают),
Побежим вперегонки.
Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим.
Становитесь в круг опять
Будем в солнышко играть.
Мы – весёлые лучи.
Мы резвы и горячи.

10. «Мы спортсмены»

Один, два – мы живем в хорошем мире.
Три, четыре – ноги вместе, руки шире.
Пять, шесть – наклониться и присесть.
Семь, восемь – лень отбросим.
Девять, десять – бегать просим (повтор 2 – 3 р.)!



11. «Будь здоров»

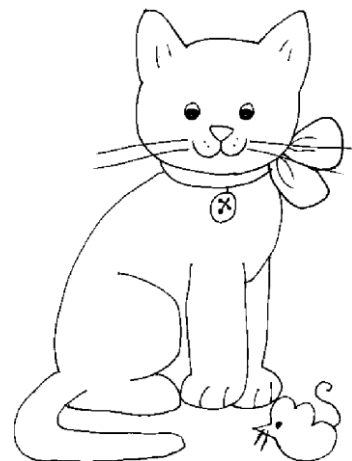
Рано утром просыпайся (ходьба),
Себе, людям улыбайся (махи руками),
Ты зарядкой занимайся (повороты),
Обливайся, вытирайся (махи руками),
Всегда правильно питайся (ходьба).
Аккуратно одевайся, в садик смело отправляйся!

12. «Обжора»

Один пузатый здоровяк
(округлое движение обеими руками вокруг живота)
Съел десяток булок натошак
(выставить перед собой все пальцы)
Запил он булки молоком,
(изобразил 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)

13. «Кот и мыши»

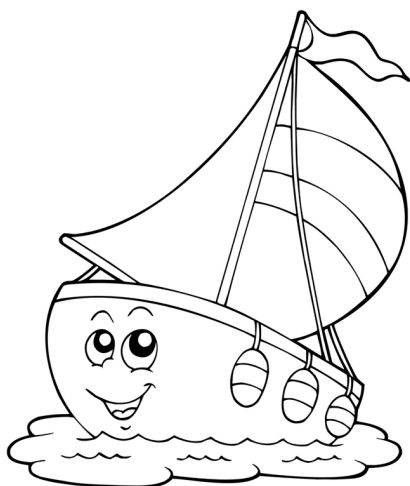
Мыши водят хоровод – дети идут по кругу.
На лужайке дремлет кот.
-Тише, мыши, не шумите! – грозят друг другу пальчиком.
Кота Ваську не будите.
Как проснется Васька кот –



Разобьёт весь хоровод.
Шевельнул ушами кот – (убегают кто куда)
И исчез весь хоровод!

14. «Дом»

Я хочу построить дом (руки сложить домиком и поднять над головой),
Чтоб окошко было в нём (пальчики обеих рук соединить в кружочек),
Чтоб у дома дверь была (ладошки рук соединяем вместе вертикально),
Рядом чтоб сосна росла (одну руку поднимаем вверх и растопыриваем пальчики).
Чтоб вокруг забор стоял,
Пёс ворота охранял (соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой),
Солнце было, дождик шел (сначала поднимаем руки вверх, пальцы растопырены; затем пальцы опускаем вниз, делаем «стряхивающие» движения),
И тюльпан в саду расцвёл (соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики – «бутончик тюльпана»).



15. «Лодочка»

Две ладошки прижму,
И по морю поплыву (прижать др к др обе ладошки, при этом, не соединяя большие пальцы).
Две ладошки, друзья, -
Это лодочка моя (волнообразные движения руками).
Паруса подниму (у соединенных рук поднять большие пальцы),
Синим морем поплыву (волнообразные движения руками).

А по бурным волнам

Плывут рыбки тут и там (полностью соединить др с др две ладошки для имитации рыбок и снова волнообразные движения – «рыбки плывут»).

16. «Наша семья»

(по очереди разгибайте пальчики, начиная с большого)

Этот пальчик большой –

Это папа дорогой.

Рядом с папой – наша мама.

Рядом с мамой – брат старшой.

Вслед за ним сестрёнка –

Милая девчонка.

И самый маленький крепыш –

Это славный наш малыш.



