

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

города Новосибирска

«Детский сад № 432 «Солнечный зайчик»

**«Динамическая пауза
в непосредственной образовательной деятельности
и режимных моментах»**

Подготовила воспитатель:

Пилипенко З. А.

Новосибирск, 2019г.

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.)

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».

ПО СУГРОБАМ

Мы шагаем по сугробам,
По сугробам крутолобым.
Поднимай повыше ногу, проложи другим
дорогу.
Очень долго мы шагали, наши ноженьки
устали
Сейчас сядем, отдохнем, а потом гулять
пойдем.

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

ЗАСОЛКА КАПУСТЫ

Мы капусту рубим (3 р.)
Мы морковку трем (3 р.)
Мы капусту солим (3 р.)
Мы капусту жмем. (3 р.)

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)

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.

А часы идут, идут

А часы идут, идут
Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Листики.

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим. (присесть)

Дунул ветер - полетели,

Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)

И на землю тихо сели. (присесть)

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

(легкий бег по кругу)

Закружились, полетели

И на землю тихо сели. (присесть)

Грибок

Гриша шел-шел-шел, (ходьба на месте)

Белый гриб нашел.

Раз - грибок,

Два - грибок,

Три - грибок, (наклоны корпуса вперед)

Положил их в кузовок

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)

На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)

— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)

Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)

За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

«Игрушки»

Мы веселые матрешки, мы захлопали в ладошки:

Слева – хлоп, справа – хлоп, прямо – хлоп и сзади – хлоп.

Мы веселые матрешки, заплясали наши ножки:

Левой – топ и правой – топ, правой – топ и левой – топ.

Мы веселые матрешки, пляшут ручки, пляшут ножки:

Левой ножкой – топ-топ-топ, слева ручками – хлоп-хлоп,

Правой ножкой – топ-топ-топ, справа ручками – хлоп-хлоп. (действия по тексту)

«Семья»

Раз, два, три, четыре, (Хлопают в ладоши)

Кто живет у нас в квартире? (Шагают на месте)

Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте)

Всех могу пересчитать: (Шагают на месте)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопают в ладоши)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо)

Мой сверчок, щегол и я - (Повороты туловища влево-вправо)

Вот и вся моя семья. (Хлопаем в ладоши)

«Спорт»

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! (действия по тексту)

«Вот помощники мои»

Пальцы встали дружно в ряд,

Десять маленьких ребят.

Эти два всему указка

Всё подскажут без подсказки.

Пальцы – два середничка,

Два здоровых добрячка.

Ну а эти безымянны

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные средь них

Два больших и удалых.

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем суп варил,

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

Как живешь? – Вот так!

Как живешь? – Вот так! (Показывают большой палец.)

Как идешь? – Вот так! («Шагают» двумя пальцами по ладони.)

А бежишь? – Вот так! (Сгибают руки в локтях и показывают, как работают

ими при беге.)

Ночью спишь? – Вот так! (Кладут руки под щеку, а на них – голову.)

Как берешь? Вот так! (Делают руками хватательные движения.)

А даешь? – Вот так! (Делают руками движения. Как будто дают что-то.)

Как шалишь? – Вот так! (Надувают щеки и слегка шлепают по ним ладонями.)

А грозишь? – Вот так! (грозят пальчиком своему соседу.)