

«Динамические паузы»

ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише,
Деревцо все выше, выше.

ДОЖДИК

Приплыли тучки дождевые:
- Лей, дождь, лей!
Дождинки пляшут, как живые!!!
- Пей, земля, пей!
И деревце, склоняясь,
Пьет, пьет, пьет!
А дождь неугомонный
Льет, льет, льет.

ОСЕНЬ

Мы, листики осенние,
На веточках сидели.
Дунул ветер – полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял,
Повертел их, покрутил
И на землю опустил.

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».

МЫ РАСТЕМ

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
На два счета поднялись
Три, четыре – руки вниз.

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.

ИНДЮК

Ходит по двору индюк,
Пролетел над полем жук.
По цветку ползет паук,
Обломал он старый сук!

КУЗНЕЧИКИ

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели!
Травушку покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко!

ХЛОПКИ

ЗАЙЧИКИ

<p>Два хлопка над головой, Два хлопка перед собой, Две руки за спину спрячем, И на двух ногах поскачем!</p>	<p>Зайцы скачут: Скок – скок – скок! Да на беленький снежок. Приседают, слушают, Не идет ли волк. Раз, согнуться – разогнуться, Два – нагнуться, потянуться, Три – в ладоши три хлопка Головою три кивка.</p>
<p>ЗА ГРИБАМИ Утром дети в лес пошли И в лесу грибы нашли. Наклоняясь, собирали, По дороге растеряли. (ходьба, приседания, наклоны вперед, руки в стороны)</p>	<p>У 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.</p>
<p>ЗАСОЛКА КАПУСТЫ Мы капусту рубим (3 р.) Мы морковку трем (3 р.) Мы капусту солим (3 р.) Мы капусту ждем. (3 р.)</p>	<p>ВАНЬКА –ВСТАНЬКА Ванька – встань-ка, Ванька – встань-ка, Приседай-ка, Приседай-ка, Будь послушен, Ишь какой! Нам не справиться с тобой!</p>
<p>ЗАРЯДКА На носки поднимайся, Приседай и выпрямляйся Ножки в стороны, Ножки вкось, Ножки вместе, Ножки врозь.</p>	<p>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 погремушкой ходил,</p>

	<p>(руки перед грудью сжать в кулаки) Дзинь-дзинь, Дзинь-дзинь. (имитация игры на погремушке)</p>
<p>БЕЛОЧКА Физзарядкой белочке не лень Заниматься целый день. С одной ветки, прыгнув влево, На сучке она присела. Вправо прыгнула потом, Покружилась над дуплом. Влево - вправо целый день Прыгать белочке не лень.</p>	<p>ЗАЙКА Скачет заяка маленький Около завалинки. Быстро скачет заяка – Ты его поймай – ка! (прыжки)</p>
<p>ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ Грач качался в гамаке, Гуси – в волнах, на реке, Мимо ласточки летели И на веточку присели. Веточка качается, Прекрасно получается!</p>	<p>ХОМКА Хомка, хомка, хомячок, Хомка – серенький бочок. Хомка раненько встает Щечки моет, Шейку трет. Моет хомка хатку Делает зарядку. Руки вытянуть пошире, Раз, два, три, четыре, пять Наклониться – три, четыре, И на месте поскакать. На носок, потом на пятку, Все мы делаем зарядку.</p>
<p>В КОМНАТУ ВОШЕЛ ... В комнату вошел мой папа (шаги с высоким подниманием ног) Мама убрала в шкаф шляпу (встать на цыпочки, руки вверх) В конуру залез наш пес (присесть, руки к коленям) Гриша нам арбуз принес. (встать, развести руки в сторону)</p>	<p>ЕЛКА Наша елка велика, Наша елка высока, Выше мамы, выше папы, достает до потолка. Будем весело плясать: «Эх, эх, эх!» будем песни распевать: «Ля – ля – ля!» чтобы елка захотела в гости к нам прийти опять!</p>
<p>ЗАРЯДКА Раз, два, три, четыре – Топаем ногами. Раз, два, три, четыре – Хлопаем руками.</p>	<p>ДВЕ СЕСТРИЦЫ, ДВЕ РУКИ Две сестрицы, две руки – Рубят, строят, роют (показ) Рвут на грядке сорняки И друг дружку моют.</p>

<p>Руки вытянуть пошире - Раз, два, три, четыре. Наклониться – три, четыре, И на месте поскакать. На носок, потом на пятку, Все мы делаем зарядку.</p>	<p>Месят тесто две руки - Левая и правая, Воду моря и реки Загребают, плавая.</p>
<p>ГУБЫ ДРУЖНО ОКРУГЛЯЕМ Губы дружно округляем, Руки кверху поднимаем, Губы трубочкой вперед, И руки вперед. (соответствующие движения) Две сестрицы, две руки – Левая и правая (показ рук поочередно) Рубят, строят, роют (показ) Рвут на грядке сорняки И друг дружку моют. Две сестрицы, две руки - Левая и правая, Воду моря и реки Загребают, плавая.</p>	<p>ВЕСЕЛЫЙ СЧЕТ Раз – подняться, потянуться Два – согнуться – разогнуться, Три – в ладони три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать, Шесть – на место тихо сесть.</p>
<p>ЗАРЯДКА 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 – привстали. Руки кверху все подняли. Раз – два, раз – два, Заниматься нам пора!</p>	<p>ЧИ-ЧИ-ЧИ Чи-чи-чи (три хлопка) Черные грачи (руки в стороны, махи руками) Чок-чок-чок (три хлопка) Черный каблучок. (топанье ногами)</p>
<p>ЩА-ЩА-ЩА Ща-ща-ща (три хлопка) Кот ходит без плаща (шаги с высоким подниманием ног) Щи-щи-щи (три хлопка) Щиплем мы щавель на щи. (сбор травы).</p>	<p>БУРАТИНО Буратино потянулся, Раз нагнулся, два нагнулся. Руки в стороны развел – Видно ключик не нашел. Чтобы ключик тот достать, Надо на носочки встать!</p>

<p>ДВА ХЛОПКА НАД ГОЛОВОЙ Два хлопка над головой, Два хлопка перед собой, Две руки за спину спрячем, И на двух ногах поскачем.</p>	<p>СНЕЖИНКИ На поляну, на лужок Тихо падает снежок. Улеглись снежинки, Белые пушинки. Но подул вдруг ветерок. Закружился снежок, Пляшут пушинки, Белые снежинки.</p>
<p>ДРОВОСЕК Раз-два, раз-два, Я колю, колю дрова. Я колю на чурочки Для маленькой печурочки.</p>	<p>ЗАРЯДКА Руки кверху поднимаем, А потом их отпускаем, А потом их разведем и к себе скорей прижмем. А потом быстрее, быстрее Хлопай, хлопай веселей.</p>
<p>ПОМОЩНИКИ Дружно помогаем маме, Мы белье полощем сами. (руки вверх потянулись) Раз, два, три, четыре – Потянулись, наклонились, Хорошо мы потрудились. (наклон вперед, покачивая руками вправо-влево, наклон.)</p>	<p>ЗАРЯДКА Две руки хлопают Две ноги топают. Два локтя вращаются Два глаза закрываются.</p>