

## *КАРТОТЕКА ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ*



## **Тема: «День знаний»**

### **«Долго, долго»**

Долго, долго мы лепили,  
*(руки сцеплены в замок, круговые вращения руками)*  
Наши пальцы утомились  
*(встряхивание кистями)*  
Пусть немножко отдохнут  
*(поглаживание каждого пальчика)* И опять лепить  
начнут.  
Дружно руки разведем  
И опять лепить начнем.  
*(хлопаем в ладоши)*

### **«Зарядка»**

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку, Очень  
нравится нам Всё  
делать по порядку:  
Весело шагать, весело играть, Руки  
поднимать, руки опускать,  
Прыгать и скакать.  
*(Движения выполняются по ходу стихотворения).*

### **«Мы с тобой»**

Для начала мы с тобой крутим только головой.  
Корпусом вращаем тоже, это мы, конечно сможем,  
*(повороты вправо и влево)*  
А теперь мы приседаем, мы прекрасно понимаем  
-Нужно ноги укреплять, раз, два, три, четыре, пять.  
*(движения по тексту)*

Напоследок потянулись вверх и в стороны,  
прогнулись. От разминки раскраснелись и на место  
все уселись.

### **Тема: «Мой город, мой край»**

#### **«Мой город»**

Утром рано мы встаём, *(поднять руки вверх и опустить через стороны)*  
Город видим за окном. *(показать руками на окно)*  
Он проснулся, он живёт, *(руки на поясе, пружинки в обе стороны)*  
Нас на улицу зовёт. *(ходьба на месте)* Дома бывают разные:  
Высокие и низкие, *(поднять руки вверх и опустить)*  
Далёкие и близкие, *(вытянуть руки и приблизить к себе)*  
Деревянные, панельные, кирпичные, *(передвигать одной рукой как  
будто бы считаем)*  
Вроде бы обычные. *(развести руками)*  
Мы живём, мы растём  
В нашем городе родном. *(постепенно подняться на носки с поднятыми  
руками и принять и. п.)*  
Для кого-то - небольшой, - *(показать руками маленький предмет)*  
А для нас – огромный. *(поднять руки вверх и опустить через стороны)*  
Пусть растёт, пусть цветёт *(руки на поясе, пружинки в обе стороны)*  
Городок наш скромный. *(развести прямые руки в стороны)*

\*\*\*

Мы по городу идем *(маршируют)*,  
Звонко песню мы поем *(покачивания головой вправо-влево, напевая: ляля-  
ля)*.  
Мы по улице шагаем *(маршируют)*,  
Ноги ровно поднимаем *(оттягивают носочки каждой ноги)*.  
Делай шаг – раз, два,  
Взмах руками – три, четыре.  
Повернулась голова *(в любую сторону)*, Руки  
вверх и ноги шире.  
Прыгнем вместе высоко и побегаем легко.

## **Тема: «Осень»**

### **«Осень»**

Осень, осень (*трем ладошки друг о друга*)  
Приходи (*сжимаем кулачки*)  
Осень, осень (*трем ладошки друг о друга*)  
Погляди! (*положить ладошки на щеки*)  
Листья желтые кружатся (*машут ладошками сверху вниз*)  
Тихо на землю ложатся (*опустили ручки*)

### **«Мы дорожки подметаем»**

Мы дорожки подметаем (*имитация движений*)  
Листья в кучи собираем (*наклониться, имитировать движение*)  
Чтоб гуляя, малыши  
Веселились от души! (*подскоки на месте*)  
Ох, устали (*«обтереть пот со лба»*)  
Отдохнем (*присесть*)  
И домой скорей пойдем (*шаги на месте*)

### **«Листочки»**

Мы листики осенние, на ветках мы сидим.  
(*покачивание руками над головой*)  
Дунул ветер - полетели, мы летели, мы летели  
(*руки в стороны*)  
И на землю тихо сели (*присели*)  
Ветер снова набежал и листочки все поднял  
(*покачивание руками над головой*)  
Закружились, полетели и на землю снова сели.  
(*покружились, спокойно сели на место*).

### **«Корзинка»**

Стояла корзинка на полке без дела (*присесть, округлить руки – изобразить корзину*)  
Скучала, наверно, все лето она (*наклоны головы, вправо-влево*)

Вот осень пришла, и листва пожелтела, *(изобразить ветви деревьев)*  
Настала пора собирать урожай. *(потянуться, изобразить срывание  
фруктов с деревьев)*  
Корзинка довольна *(руки округлить перед собой, кивать головой)* Она  
удивилась *(развести руки)*  
Что так много фруктов в саду уродилось! *(подняться на носочки,  
показать руками круг)*

### ***Тема: «День народного единства»***

#### ***«В поле я гуляю»***

В поле я гуляю, ноги поднимаю *(ходьба на месте с высоким  
подниманием колена)*  
Наклонюсь к цветам поближе  
Красоту их всю увижу,  
Нежный чудный аромат  
Ощутить я тоже рад! *(наклониться, сделать несколько вдохов носом)*  
Рвать не буду я цветы *(выпрямиться повороты головы вправо – влево)*  
Много будет красоты *(развести руки)*

#### ***«Чай»***

Мне в стакан налили чай *(пальцы левой ладони полусогнуты )*  
И сказали: «Размешай!»  
Ложку пальчиками взял,  
Сахар быстро размешал. *(пальцем правой руки имитируем размешивание  
сахара)*

#### ***«Бодрость»***

Смотрим вправо, смотрим влево, наклони головку вниз.  
Смотрим вправо, смотрим влево, в потолок оглянись.  
Сядем ровно, ножки вместе, руки вверх и наклонись:  
Наклонитесь, подтянитесь, ножки слушайте, не гнитесь. А  
теперь тихонько сели, друг на друга посмотрели,  
Улыбнулись, оглянулись и на тапочки наткнулись.

Сжали пальчики, раскрыли, много раз так повторили,  
Выполняйте поскорее - станут пальчики сильнее. Руки  
словно два крыла, шагом марш вокруг стола Прямо к  
водным процедурам, а потом и за дела.

*(Движения выполняются по ходу стихотворения)*

### ***Тема: «День Матери»***

#### ***«Помогаем маме»***

Дружно помогаем маме, *(1-2 - стойка на носках, руки вверх)*

Мы белье полощем сами.

Раз, два, три, четыре – *(3-4 - наклон вперед, покачивание руками)*

Потянулись, наклонились, Хорошо мы потрудились.

*(вправо и влево повторить 3 раза).*

#### ***«Кто живет у нас в квартире?»***

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, *(хлопаем в ладоши)*

Кто живет у нас в квартире? *(шагаем на месте)*

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

Всех могу пересчитать: *(шагаем на месте)*

Папа, мама, брат, сестра, *(хлопаем в ладоши)*

Кошка Мурка, два котенка, *(наклоны туловища влево - вправо)*

Мой сверчок, щегол и я - *(повороты туловища влево - вправо)* Вот  
и вся моя семья!

Хлопают в ладоши

#### ***«Отличные пшеничные»***

Мы печем пшеничные пироги отличные.

*(имитируем лепку пирогов)*

Кто придет к нам пробовать пироги пшеничные?

*(изображаем ладонями поднос с пирожками)* Мама,  
папа, брат, сестра, пес лохматый со двора.

*(по очереди загибаем пальцы, начиная с большого)*

И другие, все, кто может, *(машем ладонями по направлению к себе -*

*Пусть приходят с ними тоже. зазываем в гости)*

Тесто замесили мы, *(имитируем руками, как месим тесто)*  
Сахар не забыли мы, *(сыпем «сахар» шепоткой)*  
Пирог пшеничный ( *воображаемый пирог обхватили руками и*  
В печку посадили мы *(ставим в печку - движение вперед)* Печка  
весело горит, наша мама говорит:  
- Крошки, что останутся, *(имитируем как воробей клюет крошки)*  
Воробью достанутся.

### ***Тема: «Зимушка - зима»***

#### ***«Снежок»***

На поляну, на лужок тихо падает снежок.  
Улеглись снежинки, белые пушинки. Но  
подул вдруг ветерок. Закружился снежок,  
Пляшут все пушинки, белые снежинки.  
*Дети, читая стихи вместе с воспитателем, показывают, как падает  
снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.*

#### ***«Мы шагаем по сугробам»***

*Дети делают движения согласно тексту*  
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

#### ***«Я мороза не боюсь»***

Я мороза не боюсь, *(шагаем на месте)* С  
ним я крепко подружусь *(хлопаем в ладоши)*.  
Подойдет ко мне мороз *(присели)*,

Тронет руку, тронет нос (*показываем руку, нос*) Значит надо не зевать (*хлопки в ладоши*), Прыгать, бегать и играть (*прыжки на месте*).

### **«Серенькие перышки»**

Воробьи - воробушки, (*похлопывание руками по бокам*)  
Серенькие перышки! (*махи руками вверх - вниз*)  
Клюйте, клюйте крошки (*стучим кулачками перед собой*)  
У меня с ладошки! (*дуем на раскрытые ладони*)  
Нет, с ладошки не клюют (*развели руки в стороны, пожали плечами*) И погладить не дают.  
(*руки на пояс, наклоны туловища влево - вправо*)  
Как бы нам поладить, чтоб дались погладить? (*хлопки в ладоши*).

### **Тема: «Новый год»**

#### **«Ёлочная игрушка»**

Синий шар купили Светке. (*Показывают руками круг*)  
Ах какой красивый! (*качают головой, изображая восторг*)  
Он теперь висит на ветке (*запрокидывают голову, смотрят наверх*)  
И похож на сливу. (*приседают*)

#### **«Новогодний праздник»**

Наша елка велика (*круговое движение руками*),  
Наша елка высока (*вставить на носочки*),  
Выше мамы, выше папы (*присесть и встать на носки*), Достает  
до потолка (*потянуться*).  
Будем весело плясать. Эх, эх, эх! (*пляшут, притопывая ногами*),  
Будем песни распевать. Ля-ля-ля! (*ставят руки на пояс*) Чтобы  
елка захотела  
В гости к нам прийти опять!

### **«Елка»**

Горит огнями елочка, под нею тени синие, *(Поднимаем руки вверх)*

Колючие иголки, как будто в белом инее. *(Опускаем через стороны, вниз)*

Огни на елке яркие повсюду зажигаются. *(Наклоны вправо, влево)* Во всех домах, по всей стране ребята улыбаются. *(Ходьба на месте, улыбка)*

### **«С неба падают снежинки»**

С неба падают снежинки, как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками и покажем дома маме.

*(Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)*

А вокруг лежат сугробы,

Снегом замело дороги. *(Потягивания - руки в стороны.)*

Не завязнуть в поле чтобы,

Поднимаем выше ноги. *(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)*

Вон лисица в поле скачет,

Словно мягкий рыжий мячик. *(Прыжки на месте.)*

Ну а мы идём, идём *(Ходьба на месте.)*

И к себе приходим в дом. *(Дети садятся.)*

### **Тема: «Птицы и животные разных континентов»**

#### **«Мышка»**

Мышка быстренько бежала *(бег на месте)*

Мышка хвостиком виляла *(имитация движения)*

Ой, яичко уронила *(наклониться, «поднять яичко»)*

Посмотрите-ка, разбила *(«показать яичко» на вытянутых руках)*

#### **«Обезьянки»**

Лучшие качели - гибкие лианы.

Это с колыбели знают обезьяны.  
*(дети слегка пружиняют в коленях,  
раскачивают руки вперед-назад)*  
Кто весь век качается, да - да - да!  
*(хлопки)* Тот не огорчается никогда  
*(прыжки)*

### **«Море»**

А над морем - мы с тобою! Над  
волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя, А  
над морем - мы с тобою!  
*(Дети машут руками, словно крыльями.)*  
Мы теперь плывём по морю И резвимся  
на просторе. Веселее загребай И  
дельфинов догоняй.  
*(Дети делают плавательные движения руками.)*

### **«Петушок»**

Каждый день петушок делает зарядку,  
*(ходьба на месте либо по группе)*  
Очень нравится ему все делать по порядку:  
Весело шагать,  
*(ходьба с высоким подниманием колена)*  
Крылья поднимать *(руки вверх),*  
Приседать и вставать *(приседания 4-6 раз),*  
Прыгать и скакать *(10 прыжков),*  
Весело кричать: Ку - ка - ре - ку!

**Тема: «Народная культура и традиции»**

### **«Ванька-встанька»**

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.) Вместе с нами поиграй-ка (Приседания.)*

Непослушный, ишь какой! *(грозят пальчиком)*

Нам не справиться с тобой! *(Топают ногой)*

### ***«Матрешки»***

Хлопают в ладошки *(Хлопок в ладоши перед собой,)* Дружные матрешки. *(Повторить хлопки еще раз).*

На ногах сапожки, *(Правую ногу вперед на пятку, левую ногу)* Топают матрешки. *(Вперед на пятку, руки на пояс, затем в и.п.).*

Влево, вправо наклонись, *(Наклоны вправо – влево).*

Всем знакомым поклонись. *(Наклон головы вперед с поворотом туловища)*

Девчонки озорные, *(Наклоны головы вправо-влево).*

Матрешки расписные. *(Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула).*

В сарафанах наших пестрых *(Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)* Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки, *(Хлопок в ладоши перед собой).*

Веселые матрешки. *(Хлопок по парте, повторить еще раз).*

### ***«Весна, весна красная»***

Весна, весна красная! *(Дети идут по кругу, взявшись за руки)*

Приди, весна с радостью,

С радостью, с радостью, *(поворачиваются и идут в противоположную сторону)*

С великой милостью:

Со льном высоким, *(останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх)*

С корнем глубоким, *(опускают руки и приседают)*

С хлебами обильными. *(Взявшись за руки, бегут по кругу)*

***Тема: «Я в мире человек»***

### **«Это я»**

Это глазки. Вот, вот.  
Это ушки. Вот, вот.  
Это нос. Это рот.  
Там спинка, тут живот.  
Это ручки. Хлоп, хлоп.  
Это ножки. Топ, топ. Ой,  
устали! Вытрем лоб.

### **«Стали дети ровно в круг»**

Стали дети ровно в круг, а затем присели вдруг.  
Дружно сделали прыжок, над головкою - хлопок.  
А теперь все дружно перепрыгнем лужу! А  
сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу,  
(движения по тексту).

### **«Две сестрички»**

Две сестрички, две руки, (встряхивание кистями рук)  
Рубят, строят, роют, (по тексту)  
Рвут на грядке сорняки и друг дружку моют.  
Месят тесто две руки - левая и правая Воду моря  
и реки загребают, плавая (по тексту).  
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!  
(движения по тексту).

### **«Если нравится тебе»**

Если нравится тебе, то делай так. (2 щелчка пальцами над головой)  
Если нравится тебе, то делай так, (2 хлопка в ладоши)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка под  
коленями) Если нравится тебе, то делай так. (2  
притопа ногами) Если нравится тебе, то ты скажи:  
«Хорошо».

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.  
Если нравится тебе, то сделай все!  
(повторить все движения подряд).

### ***Тема: «Защитники Родины»***

#### ***«Праздник 23 февраля»***

Мы солдаты, мы солдаты  
Бодрым шагом мы идем. В  
нашу армию, ребята,  
Просто так не попадешь.  
Нужно быть умелыми, сильными и смелыми.

#### ***«На речке»***

К речке быстро мы спустились,  
Наклонились и умылись.  
Раз, два, три, четыре, вот как славно 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 отправились домой.  
(движения по тексту).

#### ***«Кораблик»***

По реке плывет кораблик,  
(сложить руки лодочкой и делать волнообразные)  
Он плывет из далека, (движения)  
На кораблике четыре  
(показываем четыре поднятых пальца) Очень  
храбрых моряка.  
У них ушки на макушке,  
(показываем ушки согнутыми ладонями) У  
них длинные хвосты.  
(приставляем руку к пояснице, изображая хвост)

Не страшны им только кошки  
(обе руки поднимаем к голове, изображая кошачьи) Только  
кошки да коты. (когти и шипы)

***Тема: «Международный женский день»***

***«Соберем букет»***

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке.  
(погулять по комнате)  
Собираем, собираем в садике цветочки  
(наклоны с продвижением вперед)  
Вот какой у нас букет, Лучше в  
целом мире нет! (потянуться –  
«показать букет»)

***«Мамам дружно помогаем»***

Мамам дружно помогаем, дружно в тазике  
стираем. И рубашки и носочки для сыночка и для  
дочки,  
(наклоны вперед, имитируем стирку и полоскание)  
Через двор растянем ловко для одежды три веревки,  
(потягивания - руки в стороны)  
Светит солнышко-ромашка, скоро высохнут рубашки.  
(потягивания - руки вверх).

***«На водопой»***

Звери шли на водопой.  
За мамой-лосихой топал лосёнок,  
(Идут громко топая.)  
За мамой-лисицей крался лисенок,  
(Крадутся на носочках.)  
За мамой-ежихой катился ежонок, (Приседают,  
медленно двигаются вперед.)  
За мамой-медведицей шел медвежонок,

*(Идут вперевалку.)*

За мамою-белкой скакали бельчата,

*(Скачут вприсядку.)*

За мамой-зайчихой – косые зайчата,

*(Скачут на прямых ногах.)*

Волчица вела за собою волчат, *(Идут на четвереньках.)*

Все мамы и дети напиться хотят.

*(Лицом в круг, делают движения языком – «лакают»).*

### **Тема: «Весна»**

#### **«Жук»**

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной

рубашке.

*(машут руками)*

Жу-жу-жу, жу-жу-жу, я с ромашками дружу,

*(повороты в стороны)* Тихо по ветру качаюсь,  
низко-низко наклоняюсь.

#### **«Капля»**

Капля раз, капля два,

*(пальцы собраны в щепотку)*

Очень медленно сперва,

*(раскрываем пальцы медленно)*

А потом, а потом все бегом все бегом.

*(руки вверх - вниз, пальчики*

*бегут)* Мы зонты свои откроем,

От дождя себя укроем. *(руки в*

*стороны, вверх, пальцы сцепить над головой).*

### **«Наши красные цветки»**

Наши красные цветки  
Распускают лепестки  
*(плавно поднимаем руки вверх)*  
Ветерок чуть дышит  
Лепестки колышет  
*(качание руками влево - вправо)*  
Наши красные цветки  
Закрывают лепестки, *(присели,  
спрятались)*  
Головой качают,  
*(движение головой влево – вправо)* Тихо  
засыпают.

### **Тема: «Транспорт»**

#### **«Машина»**

Чтоб поехать на машине накачать  
нам надо шины  
*(имитация движения со звуком ш-ш-ш)*  
В бензобак нальем бензин *(имитация движения)*  
И поедem в магазин *(«поездить»  
по комнате)*

#### **«Грузовик»**

Грузовик песок везет.  
*(идут по кругу, изображая, что крутят руль)* Удивляется  
народ:  
*(останавливаются, поворачиваются лицом в круг, разводят руками и  
делают удивленное лицо)*  
«Вот так чудо-чудеса,  
*(два раза наклоняют голову вправо-влево)*  
В нем песок под небеса!»  
*(тянутся на носочках, подняв руки вверх)*



### **«Самолет»**

Пролетает самолет, с ним собрался я в полет,  
(*смотрят вверх и водят пальцем за самолетом*) Правое крыло отвел, посмотрел.

Левое крыло отвел, посмотрел.

(*отводят руки попеременно и прослеживают взглядом*) Я мотор завожу и внимательно гляжу.

(*вращательное движение перед грудью*)

Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу, (*встают на носочки и "летают"*).

### **Тема: «День победы»**

#### **«Зарядка»**

А сейчас все по порядку встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны, согнули,

Вверх подняли,

Через правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели. На

носочках поднялись, помахали,

Спрятали за спину их, оглянулись:

Через правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели,

На носочках поднялись, опустили руки вниз. (*Дети выполняют движения по тексту.*)

\*\*\*

На праздник будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

(*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение). Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!*)

### **«Часы»**

Тик-так, тик-так - все часы идут вот так: тик-так  
(наклоняют голову то к одному, то к другому  
плечу) Смотри скорей, который час: тик-так, тик-  
так, тик-так. (раскачиваются в такт маятнику)  
Налево - раз, направо - раз мы тоже можем так  
Тик-так, тик-так, тик-так (повороты туловища  
по тексту, руки на поясе).

### **Тема: «Исследовательская деятельность»**

### **«Мою руки»**

Мыло бывает разным-преразным:  
(намыливаем руки)  
Синим, зеленым, Оранжевым, красным...  
(сжимаем и разжимаем кулачки)  
Но не пойму, отчего же всегда  
(удивляемся, разводим руки в стороны, приподнимаем плечи)  
Черной-пречерной бывает вода? (расслабляем мышцы  
тела).

### **«Дождик»**

Дождик бегаёт по крыше - Бом-бом, бом-бом!  
По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом!  
(встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)  
Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!  
Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!  
(постукивание пальчиками)  
- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!  
А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!  
(поколачивание кулачками)

### **«Снежная баба»**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. *(Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекающуюся по земле)*