Динамические паузы

**Большой - маленький.**

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*(Дети выполняют движения по тексту стихотворения).*

**По ровненькой дорожке**

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки.

Раз-два, раз-два.

*(Дети идут шагом).*

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам...

(Прыгают на двух ногах).

В яму - бух!

(Приседают на корточки).

**Раз-два.**

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два - поднялись,

Раз-два - руки вниз.

**Клен.**

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз - наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

(*Руки подняты вверх, движения по тексту*).

**Стрекоза.**

Вот какая стрекоза,

Как горошины глаза.

Влево - вправо, назад - вперед.

Ну, совсем как вертолет.

*(Показать большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево).*

**Три медведя.**

Три медведя шли домой.

*(Дети шагают на месте вперевалочку).*

Папа был большой - большой.

*(Поднять руки над головой, потянуть вверх).*

Мама с ним поменьше ростом,

*(Руки на уровне груди).*

А сынок - малютка просто.

*(Присесть).*

Очень маленький он был,

*(Присев, качаться по-медвежьи).*

С погремушками ходил.

*(Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки).*

Дзинь - дзинь, дзинь - дзинь.

*(Дети имитируют игру с погремушками).*

**Зайка.**

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

*(Движения по тексту стихотворения).*

**Пальчики.**

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро красное придет,

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать.

*(Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики).*

**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).*

**Пальчики.**

Пальчики уснули,

В кулачок свернулись.

Один, два, три, четыре, пять!

Захотели поиграть!

*(На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются).*

**Аист.**

*(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)*

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

(*Аист отвечает*.)

Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова - правою ногою,

Снова - левою ногою.

После - правою ногою,

После - левою ногою.

И тогда придешь домой.

**Матрешки.**

Хлопают в ладошки

Дружные матрешки.

*(Хлопок в ладоши перед собой),*

На ногах сапожки,

Топают матрешки

*(Правую ногу вперед на пятку, левую ногу 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,

Матрешки расписные.

В сарафанах наших пестрых

Вы похожи словно сестры.

(*Повороты туловища вправо-влево, руки к плечам).*

**Ванька-встанька.**

Ванька-встанька,

*(Прыжки на месте).*

Приседай-ка.

*(Приседания*).

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой!

*(Хлопки в ладоши).*

**А теперь на месте шаг.**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

(*Ходьба на месте).*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем.

*(Поднимать и опускать плечи).*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем.

*(Руки перед грудью, рывки руками).*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!

*(Прыжки на месте).*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем.

(*Ходьба на месте).*

От души мы потянулись,

*(Потягивания - руки вверх и в стороны).*

И на место вновь вернулись.

**Бабочка.**

Спал цветок и вдруг проснулся,

*(Туловище вправо, влево).*

Больше спать не захотел,

*(Туловище вперед, назад).*

Шевельнулся, потянулся,

*(Руки вверх, потянуться).*

Взвился вверх и полетел.

*(Руки вверх, вправо, влево).*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться*).

**Часы.**

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).*

**Весёлые гуси.**

(Музыкальная физкультминутка)

*(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)*

Жили у бабуси

Два весёлых гуся:

Один серый, другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи

У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый, другой белый

Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе

Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе.

**Ветер.**

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

*(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются).*

**Вот летит большая птица.**

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой.

*(Движения руками, имитирующие махи крыльями).*

Наконец, она садится

На корягу над водой.

*(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед).*

**Вороны.**

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны:

Кар-кар-кар!

*(Хлопки над головой в ладоши).*

Целый день они кричали,

Спать ребятам не давали:

Кар-кар-кар!

*(Повороты туловища влево - вправо).*

Только к ночи умолкают

И все вместе засыпают:

Кар-кар-кар!

*(Садятся на корточки, руки под щеку - засыпают).*

**Капуста.**

Мы капусту рубим-рубим,

*(размашистые движения руками, как топором).*

Мы капусту мнём-мнём,

*(«мнут капусту»).*

Мы капусту солим-солим,

*(«берут» щепотку соли и «солят»)*

Мы капусту жмём-жмём.

*(сгибание и разгибание кистей рук).*

**Сова.**

В лесу темно, все спят давно.

*(Дети изображают спящих).*

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

(*Дети делают взмахи руками).*

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

*(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево).*

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

*(Встать, сделать взмахи руками).*

**Маша**-**растеряша.**

Ищет вещи Маша,

*(поворот в одну сторону).*

Маша-растеряша.

*(поворот в другую сторону).*

И на стуле нет,

И под стулом нет.

*(присесть, руки вперёд).*

На кровати нет,

Под кроватью нет.

*(встать).*

Вот какая Маша,

Маша-растеряша!

(«погрозить» указательным пальцем).