

# Комплекс динамических пауз

## Осень, осень

Осень, осень, /*трём ладошки друг о друга*  
Приходи!/ *зажимаем кулаки по очереди*  
Осень, осень,/ *трём ладошки друг о друга*  
Погляди!/ *ладони на щеки*  
Листья желтые кружатся,/ *плавное движение ладонями*  
Тихо на землю ложатся./ *ладони гладят по коленям*  
Солнце нас уже не греет,/ *сжимаем и разжимаем кулаки по очереди*  
Ветер дует все сильнее,/ *синхронно наклоняем руки в разные стороны*  
К югу полетели птицы,/ *«птица» из двух скрещенных рук*  
Дождик к нам в окно стучится. /*барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони*  
Шапки, куртки надеваем /*имитируем*  
И ботинки обувает /*топаем ногами*  
Знаем месяцы: /*ладони стучат по коленям*  
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. /*кулак, ребро, ладонь*

## Овощи

В огород пойдем, /*маришировать на месте*  
Урожай соберем. /*идти по кругу, взявшись за руки*  
Мы морковки натаскаем, /*имитировать, как таскают*  
И картошки накопает, /*копают*  
Срежем мы кочан капусты /*срезают*  
Круглый, сочный, очень вкусный. /*показать руками*  
Щавеля нарвем немножко /*«рвут»*  
И вернемся по дорожке. /*идти по кругу, взявшись за руки*

## Физкультминутка

Вдруг закрыли небо тучи, /*Поднимаемся на носочки, поднимаем вверх перекрещенные руки.*  
Начал капать дождь колючий. /*Прыжки на носочках, руки на поясе.*  
Долго дождик будет плакать,  
Разведёт повсюду слякоть. /*Приседаем, руки на поясе.*  
Грязь и лужи на дороге,  
Поднимай повыше ноги. /*Идём по кругу с высоким подниманием колена.*

## Осенний букет

Раз, два, три, четыре, пять /*Поочередно загибают пальчики на руке, начиная с большого.*  
Будем листья собирать /*Ритмично сжимают и разжимают кулачки.*  
Листья берёзы, листья рябины, /*Поочередно загибают пальчики на руке, начиная с большого.*  
листки тополя, листья осины,  
Листики дуба мы соберём

Маме осенний букет отнесём. /«Шагают» по столу средним и указательным пальчиками.

## Овощи

В огород пойдем, /маришировать на месте  
Урожай соберем. /идти по кругу, взявшись за руки  
Мы морковки натаскаем, /имитировать, как таскают  
И картошки накопаем, /копают  
Срежем мы кочан капусты /срезают  
Круглый, сочный, очень вкусный. /показать руками  
Щавеля нарвем немножко /«рвут»  
И вернемся по дорожке. /идти по кругу, взявшись за руки

## Фрукты

Будем мы варить компот. /маришировать на месте  
Фруктов нужно много. Вот. /показать руками - "много"  
Будем яблоки крошить, /имитировать: как крошат  
Грушу будем мы рубить, /рубят,  
Отожмем лимонный сок, /отжимают,  
Слив положим и песок. /кладут, насыпают песок  
Варим, варим мы компот, /повернуться вокруг себя  
Угостим честной народ. /хлопать в ладоши

## «Птичка»

Птичка летала, /скрестить ладони рук  
Птичка устала.  
Птичка крылышки сложила, /сделать замок  
Птичка пёрышки помыла. /вращение замком  
Птичка клювом повела /выпрямленные соединённые мизинцы изображают клюв)  
Птичка зёрнышки нашла.  
Птичка зёрнышки поела, /соединённые мизинцы стучат по столу  
Снова крылышки раскрыла,  
Полетела. /скрещенные ладони делают взмахи

## Пирожки

Я купила масло, / Загибаем поочередно пальчики, перечисляя продукты  
Сахар и муку,  
Полкило изюма,  
Пачку творогу.  
Пирожки пеку, пеку, /Имитируем лепку пирожков.  
Всех друзей я в гости жду! /Ладони вперед, имитируем движения, подзывающие гостей.

## Мы на лыжах в лес идём

Мы на лыжах в лес идём,  
Мы взбираемся на холм.  
Палки нам идти помогут,  
Будет нам легка дорога. */Дети машут руками, словно работают лыжными палками*  
Вдруг поднялся сильный ветер,  
Он деревья крутит, вертит  
И среди ветвей шумит.  
Снег летит, летит, летит. */Вращение туловищем вправо и влево*  
По опушке зайчик скачет,  
Словно белый мягкий мячик.  
Раз прыжок и два прыжок -  
Вот и скрылся наш дружок! */Прыжки*  
Хоть приятно здесь кататься,  
Надо снова заниматься. */Дети садятся за парты*  
Головою мы вращаем,  
Будто твёрдо отвечаем:  
«Нет, не буду, не хочу!»  
Это детям по плечу. */Вращение головой вправо и влево*  
Мы не будем торопиться  
Разминая поясницу,  
Мы не будем торопиться.  
Вправо, влево повернись,  
На соседа оглянись. */Повороты туловища в стороны*  
Чтобы стать ещё умнее,  
Мы слегка покрутим шеей.  
Раз и два, раз и два,  
Закружилась голова. */Вращение головой в стороны*  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Ноги надо нам размять. */Приседания*  
Напоследок, всем известно,  
Как всегда ходьба на месте. */Ходьба на месте*  
От разминки польза есть?  
Что ж, пора на место сесть. */Дети садятся*

## Мы ребята – мастера

Стул сломали мы вчера */пальцы одной руки приставить к локтю другой руки*  
Мы – ребята – мастера */указать на себя*  
Молотком тук-тук стучали */постучать кулак об кулак*  
Гвозди долго забивали */стучать кулаком об указательный палец*  
Получилось как-то криво */рука по диагонали*  
Отпилили мы красиво */имитировать движения*  
Зачищали шкуркой долго */тереть ладонь о ладонь*  
Покрывали лаком стойким */имитировать движения*  
Верх узором украшали */рисует в воздухе*  
Папу посмотреть позвали */приложить ладонь ко лбу*

## Посуда

Вот большой стеклянный чайник, /«надуть» живот, одна рука на поясе,  
Очень важный, как начальник. /другая - изогнута, как носик  
Вот фарфоровые чашки, /приседать  
Очень хрупкие, бедняжки. /руки на поясе  
Вот фарфоровые блюдца, /кружиться,  
Только стукни - разобьются./ рисуя руками круг  
Вот серебряные ложки, /потянуться, руки сомкнуть над головой  
Вот пластмассовый поднос -  
Он посуду нам принес. /сделать большой круг

## Две курицы

В сарае две курицы жили /большие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем в ритме текста  
Цыплят на прогулку водили  
Цыплят на прогулку водили /постепенно разгибаем остальные пальцы  
За каждой ходили четыре ребёнка,  
Четыре красивых послушных цыплёнка.  
Четыре красивых цыплёнка /дотрагиваемся подушечкой большого пальца до кончиков остальных пальцев в ритме текста  
Цыплята любили все вместе гулять,  
Толкаться, пищать, червячков искать.  
Толкаться, пищать, червячков искать /пальцы переплетаем, быстро ими шевелим  
Как только стемнеет – все к мамам бегут,  
Пальцы сгибаем, прижимаем к ладони  
Прижмутся друг к другу и сразу заснут.

## Кормушка

Сколько птиц к кормушке нашей Ритмично сжимают и разжимают кулачки  
Прилетело? Мы расскажем.  
Две синицы, воробей, /На каждое название птицы загибают по одному пальчику  
Шесть щеглов и голубей,  
Дятел в пёстрых пёрышках.  
Всем хватило зёрнышек. /Опять сжимают и разжимают кулачки

## Пальчиковая игра

Зайцы спрятались от волка.  
Чья- то им досталась норка.../Прячут по одному пальцы одной руки в «норку» - колечко, сделанную другой рукой  
Серый волк зубами щёлк-/Соединяют по очереди большой палец с другими  
Ах, какой зубастый волк! /Руки к щекам, качают головой  
Белочка в своём дупле  
Орешки щёлкает в тепле. /Щелчки пальцами  
Пересчитала мама медвежат-  
В берлоге все послушные лежат. /Соединяют соответствующие пальцы рук друг с другом, затем соединяют пальцы в «замок»

## 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 /Показали руку, нос  
Значит, надо не зевать, /Хлопаем в ладоши  
Прыгать, бегать и играть. /Прыжки на месте

## Детство

Вот моя деревня;  
Вот мой дом родной;  
Вот качусь я в санках  
По горе крутой;  
Вот свернулись санки  
И я на бок — хлоп!  
Кубарем качуся  
Под гору, в сугроб.  
И друзья-мальчишки,  
Стоя надо мной,  
Весело хохочут  
Над моей бедой.  
Всё лицо и руки  
Залепил мне снег...  
Мне в сугробе горе,  
А ребятам смех!

## Дом

Я хочу построить дом, /Руки над головой "домиком".  
Чтоб окошко было в нём, /Руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты в "окошко".  
Чтоб у дома дверь была, /Ладони повернуты к себе, сомкнуты боковыми частями.  
Рядом чтоб сосна росла /Пальцы растопырены. Руки тянем вверх.  
Чтоб вокруг забор стоял, /Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.  
Пёс ворота охранял. /Одна рука "пёс»

## Транспорт. Правила дорожного движения.

Будем ручками играть  
И про транспорт вспоминать /Соединяют пальцы с большим пальцем  
Полетим на самолёте,  
Облака, вы как живёте? /Изображают крылья самолёта  
В лодочке качаемся  
И волнам улыбаемся /Ладошки « в лодочку», изображают волны  
Мотоцикл мы разгоняем,  
Наперегонки играем /Сжимают пальцы в кулак, расслабляют  
С ветром, солнцем и друзьями. /Руки в трубочку-дуют « ветерком»; руки вверх-это  
лучи солнца. Руки показывают на друзей

Называйте транспорт с нами /*Надавливают подушечками пальцев друг на друга на соответствующих руках*

## Помощники

Раз, два, три, четыре, /*Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши*  
Мы посуду перемыли: /*Одна ладонь скользит по другой по кругу*  
Чайник, чашку, ковшик, /*Загибают пальчики по одному, начиная с ложки большого*  
И большую поварешку.  
Мы посуду перемыли, /*Опять трут ладошкой ладошку*  
Только чашку мы разбили. /*Загибают пальчики*  
Ковшик тоже развалился,  
Нос у чайника отбился,  
Ложку мы чуть-чуть сломали.  
Так мы маме помогали. /*Сжимают и разжимают кулачки*

## Солнце

Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки. /*Потягивания — руки вверх*  
Руки в стороны потом  
Мы пошире разведём. /*Потягивания — руки в стороны*  
Мы закончили разминку.  
Отдохнули ножки, спинки

## 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*