

КАРТОТЕКА ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ

Автор: воспитатель Бондарь Оксана Витальевна, МДОУ «Детский сад № 5 «Радуга»

Дата разработки: 2023 – 2024 учебный год



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: ля-ля-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 (*трём ладошки друг о друга*)
Приходи (*сжимаем кулачки*)
Осень, осень (*трём 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 пойдём (*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 попробовать 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» щепоткой)
Пироги пшеничные (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 *(вставать 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 пружинят 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 колыхет
(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 бежит 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)*

