

Картотека «Динамические паузы»

Задача: снять эмоциональное напряжение, сделать переход между занятиями.

ВЕТЕР

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

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.

МЫ РАСТЕМ

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

ИНДЮК

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

ХЛОПКИ

Два хлопка над головой,
Два хлопка перед собой,
Две руки за спину спрячем,

ДОЖДИК

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

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».

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.

КУЗНЕЧИКИ

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели!
Травушку покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко!
ЗАЙЧИКИ
Зайцы скачут:
Скок – скок – скок!
Да на беленький снежок,

И на двух ногах поскачем!

ЗА ГРИБАМИ

Утром дети в лес пошли
И в лесу грибы нашли.
Наклоняясь, собирали,
По дороге растеряли.
(ходьба, приседания,
наклоны вперед, руки в стороны)

ЗАСОЛКА КАПУСТЫ

Мы капусту рубим (3 р.)
Мы морковку трем (3 р.)
Мы капусту солим (3 р.)
Мы капусту жмем. (3 р.)

ЗАРЯДКА

На носки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.
Ножки в стороны,
Ножки вкось,
Ножки вместе,
Ножки врозь.

БЕЛОЧКА

Физзарядкой белочке не лень
Заниматься целый день.
С одной ветки, прыгнув влево,
На сучке она присела.
Вправо прыгнула потом,
Покружилась над дуплом.

Приседают, слушают,
Не идет ли волк.
Раз, согнуться – разогнуться,
Два – нагнуться, потянуться,
Три – в ладоши три хлопка
Головою три кивка.

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.

ВАНЬКА – ВСТАНЬКА

Ванька – встань-ка,
Ванька – встань-ка,
Приседай-ка,
Приседай-ка,
Будь послушен,
Ишь какой!
Нам не справиться с тобой!

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,
(руки перед грудью сжать в кулаки)
Дзинь-дзинь,
Дзинь-дзинь.
(имитация игры на погремушке)

ЗАЙКА

Скачет зайка маленький
Около завалинки.
Быстро скачет зайка –
Ты его поймай – ка!
(прыжки)

Влево - вправо целый день
Прыгать белочке не лень.

ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ

Грач качался в гамаке,
Гуси – в волнах, на реке,
Мимо ласточки летели
И на веточку присели.
Веточка качается,
Прекрасно получается!

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)

ЗАРЯДКА

Раз, два, три, четыре –
Топаем ногами.
Раз, два, три, четыре –
Хлопаем руками.
Руки вытянуть пошире –
Раз, два, три, четыре.
Наклониться – три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку,
Все мы делаем зарядку.

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 -

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.

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!
ДВЕ СЕСТРИЦЫ, ДВЕ РУКИ
Две сестрицы, две руки –
Рубят, строят, роют (показ)
Рвут на грядке сорняки
И друг дружку моют.
Месят тесто две руки -
Левая и правая,
Воду моря и реки
Загребают, плавая.

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.

Левая и правая,
Воду моря и реки
Загрывают, плавая.

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!

ЩА-ЩА-ЩА

Ща-ща-ща
(три хлопка)
Кот ходит без плаща
(шаги с высоким подниманием ног)
Щи-щи-щи
(три хлопка)
Щиплем мы шавель на щи.
(сбор травы).

ДВА ХЛОПКА НАД ГОЛОВОЙ

Два хлопка над головой,
Два хлопка перед собой,
Две руки за спину спрячем,
И на двух ногах поскачем.

ДРОВОСЕК

Раз-два, раз-два,
Я колю, колю дрова.
Я колю на чурочки
Для маленькой печурочки.

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.)

САМОЛЕТЫ

Самолеты загудели,
(вращение согнутых рук перед грудью)

ЧИ-ЧИ-ЧИ

Чи-чи-чи
(три хлопка)
Черные грачи
(руки в стороны, махи руками)
Чок-чок-чок
(три хлопка)
Черный каблук.
(топанье ногами)

БУРАТИНО

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развел –
Видно ключик не нашел.
Чтобы ключик тот достать,
Надо на носочки встать!

СНЕЖИНКИ

На поляну, на лужок
Тихо падает снежок.
Улеглись снежинки,
Белые пушинки.
Но подул вдруг ветерок.
Закружился снежок,
Пляшут пушинки,
Белые снежинки.

ЗАРЯДКА

Руки кверху поднимаем,
А потом их отпускаем,
А потом их разведем и к себе скорей
прижмем.
А потом быстрее, быстрее
Хлопай, хлопай веселей.

ЗАРЯДКА

Две руки хлопают
Две ноги топают.
Два локтя вращаются
Два глаза закрываются.

МОЙ ИЛЬЯ ТАКОЙ ЛЕНТАЙ

Мой Илья такой лентяй
(развести руки в стороны)

(Приседают, хлопают в ладоши)
Угостим честной народ.

Мы по лесу шли, шли.
Землянику нашли.
Сели, съели, дальше пошли.
Мы по лесу шли, шли.
И малину нашли.
Присядем на полянке и песенку споем.
Дети идут, садятся, «едят», встают, идут дальше, наклоняются, садятся.

ШКОЛА (с мячом)

Логопед показывает предмет, дети называют, каким он может быть, перекидывая мяч.
Карандаш — длинный, короткий, толстый, тонкий, деревянный, заточенный и т.д.
(Линейка, пенал, тетрадь и т.д.)

ЛЕБЕДИ ЛЕТЯТ, крыльями машут.
Дети машут руками.
Прогнулись над водой, качают головой. (*качают головой.*)
Прямо и гордо умеют держаться.
распрямляют спину,
Очень бесшумно на воду садятся.
садятся.

СНЕГ, СНЕГ, БЕЛЫЙ СНЕГ.

Дети машут руками перед собой.
Осыпает он нас всех.
Дети все на лыжи встали
«встают» на лыжи, «бегут».
И по снегу побежали.
Сегодня из снежного мокрого кома
Дети идут по кругу, «катят» перед собой воображаемый ком.
Мы снежную бабу слепили у дома. *Рисуют руками в воздухе три круга*
Стоит наша баба у самых ворот. Никто не пройдет, никто не пройдет.
Грозят указательными пальчиками.
Знакома она уже всей детворе.
А Жучка все лает: «Чужой

показали,
руки над головой в «замке»;
ходьба по кругу.

Птички прыгают, летают.

Крошки птички собирают.
Перышки почистили,
Клювики почистили.
Птички летают, поют,
Зернышки клюют.
(дети прыгают, «клюют», изображают, машут руками, наклоняются)

ВЫПАЛ БЕЛЕНЬКИЙ СНЕЖОК.

Соберемся мы в кружок.
(Дети становятся в круг)
Снег, снег, белый снег.
Засыпает он нас всех.
Не боимся мы пороши,
Ловим снег — хлопок в ладоши.
Руки в стороны, по швам —
Снега хватит нам и вам.
Машут руками перед собой.
«ловят».

Разводят руки в сторону,
опускают по швам.

МЫ В АВТОБУС...

Мы в автобус дружно сели,
(Дети садятся)
И в окошко посмотрели.
(смотрят по сторонам)
Наш шофер педаль нажал,
(«нажимают» на педаль)
И автобус побежал.
(убегают)

ДИЛЫ-ДИЛЫ-ДИЛЫ — ПОЯВИЛИСЬ КРОКОДИЛЫ.

Дети изображают дремлющего крокодила.
Моты-моты-моты —
появились бегемоты.
Показывают, как шагают бегемоты, как широко они открывают рты.
Афы-афы-афы — жуют
листики жирафы.
Дети тянутся вверх, изображая жирафов.
Ны-ны-ны — водой брызгают
слоны.
Надувают щеки, как бы набирая воду, затем, брызгают
Яны-яны-яны — по веткам
скачут обезьяны.
Дети изображают скачущих обезьян.