

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 103 комбинированного вида»



*Картотека динамических пауз для детей раннего возраст
группа № 9 «Гнездышко»*

Воспитатель: Останкова А.Г

*г. Ухта
2022 г.*

«Физкультминутка»
В круг ребята становитесь,
Дружно за руки беритесь.
Дружно за руки беритесь
И друг другу поклонитесь,
Не стоит никто на месте
Покружились дружно вместе.
Вы похлопайте в ладошки
И потопайте немножко.
Хватит дети отдыхать!
Буду вас я догонять!

«Вы, наверное, устали?»
Вы, наверное, устали?
Ну, тогда все дружно встали!
Ножками потопали,
Ручками похлопали.
Покрутились, повертелись
Снова на места уселись
Глазки крепко закрываем,
Дружно до пяти считаем.
Открываем, поморгаем,
И работать продолжаем

«В лес гулять мы пошли»
В лес гулять мы пошли
В брод ручей перешли.
Небывалой красоты
У ручья цветут цветы.
Посмотри по сторонам,
Что же лес подарит нам?
Наклонись, сорви малинку,
И клади ее в корзинку.
Крепкий беленький грибок
Мы положим в кузовок.

«Грибники»
Мы вчера в лесу гуляли
(дети маршируют на месте)
И везде грибы искали.
(наклоны влево, вправо)
Под березкой, под осинкой,
Под сосной и под рябинкой.
(приседают)
На лугу, в траве густой
(маршируют, высоко поднимая колени)
И ни с чем ушли домой
(Наклоняются вперед, руки
разводят в стороны)
Вот и я на место сел!

| | |
|---|---|
| <p>«Лесная зарядка» Раз присядка, два - прыжок И опять - присядка. А потом опять прыжок- Заячья зарядка А лисята, как проснутся, Очень любят потянуться, Обязательно зевнуть, Ловко хвостиком махнуть</p> | <p>«Кто за кем?» Цыпленок на цыпочках Крался за кошкой, А кошка на цыпочках Шла за Антошкой.</p> |
| <p>Птичка скачет, словно пляшет. Птичка крылышками машет И взлетает без оглядки- Это Птичкина зарядка! Белки скачут очень быстро. Машут хвостиком пушистым, Целый час играют в прятки Это беличья зарядка Ну а мишка косолапый, Широко разводит лапы, То одну, то обе вместе, Долго топчется на месте. А когда зарядки мало, Начинает все сначала!</p> | <p>Антошка на цыпочках Двигался к дому. Теперь повернемся-пойдем по- другому! На пятках за кошкой Плетется Антошка, За бедным цыпленком Усатая кошка, Цыпленок от страха Забрался в корзину. Сердитая кошка Выгнула спину.</p> |
| <p>«Мартышки» Мы - веселые мартышки, Мы играем громко слишком. Все ногами топаем, Все руками хлопаем,</p> | <p>Вот мы руки развели, Словно удивились. И друг другу до земли В пояс поклонились!</p> |

Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем ,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

«Зайка серенький сидит»
Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так
Он ушами шевелит!
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Вот так, вот так
Надо лапочки погреть!
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать.
Зайку волк испугал!
Зайка тут же убежал.

Наклонились, выпрямились,
Наклонились, выпрямились.
Ниже, ниже, не ленись,
Поклонись и улыбнись.
Руки кверху поднимаем,
А потом их отпускаем.
А потом их развернем
И к себе скорей прижмем.
А потом быстрее, быстрее
Хлопай, хлопай веселей.

«Часы»
А часы идут, идут
Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт
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
«Вверх рука и вниз рука»

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
И вновь писать начнем.
Раз - подняться, потянуться,
Два - нагнуться, разогнуться,
Три - в ладоши, три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть.

«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.

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
(Одна прямая рука вверх, другая
вниз, рывком менять руки)
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок.
(Приседания, хлопки в ладоши
над головой)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой!

«Весёлые прыжки»

Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши,
(Прыжки на одной и двух ногах)
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили.
(Ходьба на месте)