

Динамические паузы и физкультурные минутки

Мы топаем ногами

Становясь в кружок вместе с взрослыми, дети под песенку делают следующие движения:

Мы топаем ногами,	Топают ногами.
Мы хлопаем руками,	Хлопают руками.
Качаем головой,	Качают головой.
Мы ручки поднимаем,	Поднимают руки.
Мы ручки опускаем,	Опускают руки.
Мы ручки подаём	Берутся за руки,
И бегаем кругом.	Бегут по кругу.

Хлоп, раз.

Руки вверх мы поднима-
ем,
А потом их опускаем,
А потом их разведём
И к себе скорей прижмём.
Хлоп раз, ещё раз,
Мы похлопаем сейчас,
А теперь скорей, скорей
Хлопай, хлопай веселей!

Движения соответствуют
тексту.

Жаворонок.

В небе жаворонок пел,	Маховые движения ру- ками.
Колокольчиком звенел,	Вращают кистями рук.
Порезвился в тишине, Спрятал песенку в тра- ве.	Слегка помахивая ру- ками, опускают их че- рез стороны вниз.
Тот, кто песенку найдёт,	Приседают, руками об- хватывая колени.
Будет весел целый год.	Хлопают в ладоши.

На дворе мороз и ветер.

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети,
Ручки, ручки потирают,
Ручки, ручки согревают.

Дети потирают одну ладонь
о другую.

Не замёрзнут ручки-крошки
—

Хлопают в ладоши.

Мы похлопаем в ладошки.
Вот как хлопать мы умеем,
Вот как ручки мы согреем!

Чтоб не зябли наши ножки,
Мы потопаем немножко.
Вот как топать мы умеем,
Вот как ножки мы согреем!

Топают ногами в такт но-
гам.

Солнышко.

Вот как солнышко встаёт,
Выше, выше, выше.

Поднять руки вверх, потя-
нуться.

К ночи солнышко зайдёт
Ниже, ниже, ниже.

Присесть на корточки. Ру-
ки опустить на пол.

Хорошо, хорошо,
Солнышко смеётся.
А под солнышком нам
Весело живётся.

Хлопать в ладоши.
Улыбаться.

Пропавшие ручки.

У меня пропали ручки.	Спрятать руки за спину.
Где вы, рученьки мои?	Посмотреть по сторонам, ища потерянные руки.
Раз, два, три, четыре, пять- Покажитесь мне опять.	Показать руки.
У меня пропали ножки. Где вы, ноженьки мои?	Спрятать ноги, поджав их под себя и сев на них.
Раз, два, три, четыре, пять- Покажитесь мне опять.	Встать на ноги.

Выпал беленький снежок.

Дети стоят в кругу, держась за руки.

Выпал беленький снежок, Собираемся в кружок. Мы потопаем, мы потопаем! Будем весело плясать, Будем ручки согревать.	Дети топают ногами
Мы похлопаем, мы похлопаем!	Хлопают в ладоши.
Будем прыгать веселей, Чтобы стало потеплей. Мы попрыгаем, мы попрыгаем!	Прыгают на месте.

Мой домик.

Пусть мой домик кос и крив, Посмотри, как он красив! Видишь, из окошка Выглянула кошка!	Сложить ладони, образовав «крышу». Посмотреть на до- мик со всех сторон.
Ветер воет: «У-у-у! В клочья домик разорву!»	Сильно подуть на «домик».
Но он крепкий, домик мой, Хоть косой он и кривой!	Сблизить ладони, покачать со- единёнными ладонями влево - вправо.
Пусть неделю ветер воет – Домик мой меня укроет!	Поднять «крышу» над голо- вой.

Любопытная Варвара.

Любопытная Варвара	Поднимают и опускают пле- чи.
Смотрит влево,	Поворачивают корпус вле- во.
Смотрит вправо,	Поворачивают корпус впра- во.
Смотрит вверх,	Поднимают голову вверх.
Смотрит вниз,	Опускают голову вниз.
Чуть присела на карниз,	Выполняют лёгкие полу- приседания.
А с него свалилась вниз!	Резко приседают.

Ехали – ехали.

На лошадке ехали, В огород заехали.	Дети выполняют лёгкие приседания, руки вытянуты вперёд.
Гоп – гоп – гоп! (2 раза)	Три хлопка.
На машине ехали, До угла доехали.	Повороты руками, которые «держат руль».
Би – би – би! (2 раза)	Хлопки.
Паровозом ехали, До горы доехали.	Руки согнуты в локтях; поочерёдные движения левой и правой руками вперёд – назад.
У-у-у! (2 раза)	Хлопки.

У медведя дом большой.

У медведя дом большой,	Руки поднять вверх, подъём на носки.
А у зайца – маленький.	Приседание на корточки, руки вытянуты перед собой.
Наш медведь пошёл домой,	Переступание с ноги на ногу.
А за ним и зайчика.	Прыжки.
Мы зверяток провожаем	Прощальные взмахи рукой.
И зарядку продолжаем.	

Бабочка.

Утром бабочка проснулась.
Потянулась, улыбнулась.
Раз – росой она умылась.
Два – изящно покружилась.
Три – нагнулась и присела.
На четыре – улетела.

Выполнять движения в соответствии с текстом.

Пчёлы.

Пчёлы в ульях сидят	Присесть на носках, спина прямая.
И в окошко глядят.	Правой рукой подпереть щёку, левой рукой поддерживать локоть правой.
Порезвиться захотели,	Встать.
Друг за другом полетели.	Произвольные взмахи руками.

Капуста.

Мы капусту рубим-рубим,	Движения прямыми ладонями вверх-вниз.
Мы капусту солим-солим,	Пальцы сложить в щепотку, посолить.
Мы капусту трём-трём,	Потереть кулак одной руки о кулак другой.
Мы капусту жмём-жмём,	Сжимать и разжимать кулаки.
А потом Мы капусту в рот кладём. Ам!	Поочерёдно подносить ко рту сложенные щепоткой пальцы правой и левой рук.

Ёжик.

Ёжик топал по дорожке И грибочки нес в лукошке.	Растопыренными пальцами рук совершать шагающие движения.
Чтоб грибочки сосчитать, Нужно пальцы загибать.	Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В кон- це упражнения руки должны быть сжаты в кулаки.