



**Развитие общей  
моторики:  
динамические паузы  
(подвижные игры)**



## Осенний ветер и деревья.

[Осенний ветер]

Осенний ветер деревья качал, (Покачаться из стороны в сторону.)

К земле низко-низко их пригибал. (Наклониться вперёд.)

Склонились ветки к самой земле. (Упереться руками в пол.)

Кланялись ветки тебе и мне. (Поклоны с рукой.)

Ветер утих, - (Выпрямиться.)

Вновь стройны и упруги (Руки вверх.)

И не страшны им ветер и вьюги. (Потянуться вверх, встав на носочки.)



## Ветер северный подул

[Ветер] Ветер северный подул: «С-с-с-с-...»

Все листья с липы сдул. (Присесть).

Дождик стал по ним стучать: «Кап-кап-кап, кап-кап-кап!»

(Попрыгать на месте.)

Снег потом припорошил, (Движения руками вперёд-назад.)

Одеялом их накрыл. (Руки над головой «домиком».)



## Утиная зарядка

[Утята] Вышли утки на зарядку. (Шаги на месте.)

Лапки на мысок, на пятку. (Соответственно.)

Покружились всей гурьбой. (Покружиться на месте.)

Покрутили головой. (Соответственно.)

Вправо - влево, вправо - влево. (Повороты головы, не поднимая плеч.)

Это делают умело. (Руки на пояс, к плечам, вверх.)

Крылышками хлопают. (Помахать руками, как крыльями.)

Лапочками топают. (Соответственно.)

Ходят важно, вперевалку. (Соответственно.)

Прыгают через скакалку. (Попрыгать на двух ногах.)

Вот, ещё один прыжочек, (соответственно)

И уселись на песочек. (Сели на свои места.)



## Зелёные глаза страха

[страх] У страха глаза - вот такие! (Показать руками «огромные» глаза.)

Зелёные и большие. (Развести руки в стороны.)

Совсем, совсем как у волка, (Показать «волчьи когти».)

Когда он пугает без толку. (Погрозить пальцем.)

Прогоним мы волка под ёлку. (Потопать ногами.)

Не станем бояться мы волка! (Помотать головой.)



## Зайки на зарядке.

[Зайки на зарядке.] Скачут, скачут по лесочку (Руки возле груди, словно лапки зайцев, прыжки на двух ногах.)

Зайцы, - серые клубочки. (Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.)

Прыг-скок, прыг-скок, - (Прыжки на двух ногах вперёд-назад.)

Встал зайчонок на пенёк. (Встать прямо.)

Всех построил по порядку. (Приставные шаги.)

Стал показывать зарядку: (Руки - вперёд, вверх, вниз.)

«Раз! Шагаем все на месте! (Шаги на месте.)

Два! Руками машем вместе! (Прямыми руками перед собой - «ножницы».)

Три! Присели, дружно встали. (Соответственно.)

Все за ушком почесали. (Соответственно.)

На «четыре» - потянулись. (Вытянуть руки вверх, потянуться.)

Пять! Нагнулись и прогнулись. (Соответственно.)

Шесть! Все встали снова в ряд. (Выпрямиться.)

Зашагали, как отряд». (Шаги на месте.)



## Волчище (подвижная игра)

(Один ребёнок - «волк»)

[Волчище] У волчища - жёлтые глазищи. (Округлённые пальцы к глазам, как очки.)

У волчища - сильные лапищи. (Пальцы сжать в кулаки.)

У волчища - острые когтищи. («Цапки-царапки»)

У волчища страшные зубищи. (Показать «оскал».)

Волк прячется в тёмном урочище. (Присесть, руки над головой.)

- Кого ты, волчище, ждёт ещё?

Вас! Догоню, догоню всех сейчас! («Волк» догоняет, дети разбегаются.)



## Собираем урожай

[Урожай] Раз, два, три, четыре. (Шаги на месте.)

Апельсин дадим мы Ире. (Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх.)

Пять, шесть, семь, восемь. (Шаги на месте.)

Ангинас у Сени спросим. (Манящее движение: «Дай, дай!»)

Девять, десять, - завернём. («Моталочка» руками.)

Айву Боре отнесём. (Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх.)

Вот на грядке, посмотри: (Наклон вперёд, руки - к полу. Затем - немного приподняться и посмотреть из-под руки, сложенной «козырьком».)

Есть арбузы: (Округлить руки перед собой, сцепив пальцы.)

Раз, два, три. (Посчитать арбузы, указывая на них пальцем.)

А на ветке - абрикос. (Потянуться руками вверх.)

Он на солнце так попрос! (Развести руки в стороны.)

Ты за ним тянись, тянись, (Подняться на носочки, потянуться вверх.)

Но, смотри, не оступись! (Быстро присесть на корточки, руки - в пол.)



## Кто за кем крадётся?

[котенок и цыпленок] Цыплёнок на цыпочках крался за кошкой.  
(Маленькие, семенящие шажочка.)

А кошка на цыпочках шла за Антошкой. (Мягкие кошачьи шаги.)

Антошка на цыпочках двигался к дому. (Соответственно.)

Теперь повернёмся, пойдём по другому. (Развернуться и идти в другую сторону.)

На пятках за кошкой плетётся Антошка, (соответственно)

За бедным цыплёнком - усатая кошка. («Кошачьи» шаги.)

Цыплёнок от страха забрался в корзину. (Присесть, обхватив колени руками.)

Сердитая кошка выгнула спину. (Опираясь руками о пол, выгнуть спину.)



### Цок, цок, цок!

[лошадь с жеребенком] Громко цокают копытца: (Шаги на месте.)

По мосту лошадка мчится. (Поскакать, как лошадка.)

Цок, цок, цок! За ней вприпрыжку. (Подскоки на месте.)

Жеребёнок и мальчишка. (Бег на месте, высоко поднимая колени.)

Цок - копытце жеребёнка. (Топнуть правой ногой.)

Цок - каблук о доски звонко. (Топнуть левой ногой.)

Понеслись, - лишь пыль клубится. («Моталочка» руками.)

Всём пришлось посторониться. (Попятиться на пятках назад.)



## Солнышко

[Солнышко] Солнышко, солнышко, в небе свети! (Встать на носочки, потянуться вверх, вытянув руки.)

Яркие лучики к нам протяни. (Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх.)

Ручки мы вложим в ладошки твои. (Ребёнок берётся за руки взрослого.)

Нас покружи, оторвав от земли. (Покружиться, крепко держась за руки.)

С солнышком водим мы хоровод. (Держась за руки, спокойным шагом поводить «хоровод»)

Солнышко с нами по кругу идёт. (Покружиться в паре.)

Хлопают радостно наши ладошки. (Соответственно.)

Быстро шагают резвые ножки. (Шаги на месте.)



## Кот Тимоша и мыши

[Кот Тимоша и мыши] Кот Тимоша жил на крыше. (Подняться на носки, руки тянуть вверх.)

Ниже в доме жили мыши. (Наклон вперёд, руками коснуться пола.)

По стене взбирались мыши. (Руки «взбираются» по ногам: от щиколотки - к бедру.)

Не боюсь кота на крыше. (Выпрямиться, руки на пояс.)

Караулил кот мышей, (Вкрадчивые шаги кота.)

Вынув пробки из ушей. (Ладони к ушам, прислушаться.)

Кот готовил мышеловки. (Обхватить себя руками за плечи.)

Но мышата были ловки! (Руки на поясе. Прыжки на месте на двух ногах.)

Спрятавшись за спину Тишки. (Ладони перед лицом «ширмочкой».)

В прятки с ним играли мышки. (Выглядывать из-за рук то с одной, то с другой стороны.)

## Жабы

[жабы] Жабы вышли на лужок. (Шаги на месте.)

Жабы встали все в кружок. (Пошагать по кругу.)

Важно подняли головки: (Соответственно.)

«Посмотрите, как мы ловки! (Повороты головы вправо - влево.  
Любим нюхать мы цветочки, (Из кисти руки - «цветок». Втя-  
нуть носом воздух, наклоняясь и нюхая «цветок»)

Спать ложимся под листочки. (Руки сложить и положить под  
щёчку.)

Ловим мушек и жуков. (Похлопать ладошка о ладошку: то  
правая, то левая рука сверху.)

Убегаем от врагов. (Бег на месте.)

Быстро плаваем в воде, (Движения руками, как при плавании.)  
Вы найдёте нас везде!»



## Снежинки

[снежинки] Закружились, завертелись белые снежинки.  
(Покружиться на месте.)

Вверх взлетели белой стаей лёгкие пушинки. (Подняться на но-  
сочки, руки - вверху.)

Чуть затихла злая вьюга. - (Опустить руки вниз, встать прямо.)

Улеглись повсюду. (Развести руки в стороны.)

На снежинки наступать осторожно буду! (Осторожные шаги на  
носочках.)





## Спасибо зиме!

[дети на лыжах] Вот палки. (Вытянуть руки вперёд.)  
Вот лыжи. (Нагнуться, руки к полу.)  
Вот снег, (Руки в стороны.)  
Вот - лыжня. (Руки вниз.)  
На лыжные гонки  
Спешит ребятня. (Бег на месте.)  
Все весело, дружно  
Бегут по лыжне. (Имитация лыжного шага.)  
За солнце, за лыжи, - (Руки вверх, вниз.)  
Спасибо зиме! (Резко выбросить руки вверх.)

## Зимний день

[Зимний день] Зимний день такой холодный. (Поёжиться, хлопнуть себя по плечам.)  
Греем руки мы вот так: Х-х-х-... (Соответственно.)  
Воробью насыплем крошки. (Щепотью правой руки.)  
Он обрадуется так! (Похлопать в ладоши.)  
Мы попрыгаем немножко, (Прыжки на месте.)  
Пробежимся по снежку. (Соответственно)  
Постучим нога о ножку, (Соответственно.)  
Поваляемся в снегу. (Покататься по коврику.)

## Облако

[Облако] Беленькое облако (Округлить руки перед собой, сцепив пальцы.)  
Поднялось над крышей. (Не расцепляя пальцев, поднять округлённые руки над головой.)  
Устремилось облако (Выпрямить руки над головой.)  
Выше, выше, выше. (Несколько раз потянуться руками вверх, приподнимаясь на носочки.)  
Ветер это облако (Плавное покачаться из стороны в сторону: руки над головой.)



## Зарядка на грядке

[Зарядка на грядке] Повторяй за мной зарядку. (Шаги на месте.)

В ней звук [С] пришёл на грядку. (Присесть, руки вытянуть вперёд. Затем - встать.)

Вот - свекла, (отвести в сторону правую руку),

А вот - салат (отвести в сторону левую руку).

Урожаю каждый рад! (Поднять руки через стороны вверх.)

Здесь - капуста (округлить руки над головой),

Артишок (опустить округлённые руки вниз).

Сельдерея корешок. (Наклониться вниз, руки к полу.)

Всё, что вырастили мы (Выпрямиться, развести обе руки в стороны),

Пригодится до весны! (Руки на пояс, попрыгать на месте.)



## Мы увидели цветочек

[шмель] Мы увидели цветочек (Посмотреть из-под руки.)

Отогнули лепесточек. (Соответственно.)

Ой! А там мохнатый шмель! (Испугались, руки - к щекам.)

- Ты зачем в цветочек сел? (Присесть на корточки.)

Шмель проснулся, потянулся. (Соответственно)

Он обиделся, надулся: (Соответственно).

- Ну, зачем меня пугать?! (Погрозить пальцем.)

Я бы мог ещё поспать! (Руку под щёку.)

