

МБДОУ Кошурниковский детский сад «Ромашка»

# *Карточка динамических пауз*

*Для детей 2-3 лет*

*Составила: Воспитатель Морозова Д.В.*

**«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.

**«Спал цветок!»**  
Спал цветок и вдруг проснулся!  
Потянулся, улыбнулся,

**«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)*

**«Лесная зарядка»**  
Раз присядка, два - прыжок  
И опять - присядка.

Взвился вверх и ... улетел!  
Вот и я на место сел!

**«Кто за кем?»**  
Цыпленок на цыпочках  
Крался за кошкой,  
А кошка на цыпочках  
Шла за Антошкой.  
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.

**«Мартышки»**  
Мы - веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Все ногами топаем,  
Все руками хлопаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках.

А потом опять прыжок-  
Заячья зарядка  
А лисята, как проснутся,  
Очень любят потянуться,  
Обязательно зевнуть,  
Ловко хвостиком махнуть  
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!

**«Зайка серенький сидит»**  
Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит!  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.

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!

**«Наклонись»**

Вот мы руки развели,  
Словно удивились.  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились!  
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.

**«Буратино»**

Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.

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.

**«Топаем»**

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.

**«Под елочкой»**

Вот под елочкой зеленой  
(Встали)

Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.  
И – направо! И еще  
Через левое плечо!  
Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Три – нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

#### «Ягоды»

А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже присесть.  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу.

Скачут весело вороны:  
*(Прыгаем)*  
Кар-кар-кар! (Громко.)  
*(Хлопки над головой в ладоши)*  
Целый день они кричали,  
*(Повороты туловища влево-вправо)*  
Спать ребятам не давали:  
*(Наклоны туловища влево-вправо)*  
Кар-кар-кар! (Громко.)  
*(Хлопки над головой в ладоши)*  
Только к ночи умолкают  
*(Машут руками как крыльями)*  
И все вместе засыпают:  
*(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают)*  
Кар-кар-кар! (Тихо.)  
*(Хлопки над головой в ладоши)*

#### «Ракета»

А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки поднимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два, три, четыре —  
Вот летит ракета ввысь!

### «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  
Против стрелки часовой.  
(Вращение туловищем влево)  
А часы идут, идут,  
(Ходьба на месте)  
Иногда вдруг отстают.  
(Замедление темпа ходьбы)  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят!  
(Бег на месте)  
Если их не заведут,  
То они совсем встают. (Дети останавливаются)

### «Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать!  
(Прыжки на месте)  
Наклонился правый бок.  
(Наклоны туловища влево-вправо)  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки  
(Руки вверх)  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку,  
(Присели на пол)  
Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку,  
(Сгибаем ноги в колене)  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли  
(Подняли ноги вверх)  
И немного подержали.  
Головою покачали  
(Движения головой)  
И все дружно вместе встали.  
(Встали)

### **«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.  
(Покружиться)

### **«Вверх рука и вниз рука»**

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!  
*(Вращение головой вправо и влево)*

**«Ванька-встанька»**

Ванька-встанька,  
*(Прыжки на месте)*

Приседай-ка.  
*(Приседания)*

Непослушный ты какой!  
Нам не справиться с тобой!  
*(Хлопки в ладоши)*

**«Ветер»**

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

**«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)*

**«Вот летит большая птица»**

Вот летит большая птица,  
Плавно кружит над рекой.

*(Движения руками, имитирующие махи крыльями)*

Наконец, она садится

На корягу над водой.

*(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед)*