

# Динамические паузы

## №1 «Будем мир мы защищать»

*(выполняется в парах)*

Раз, два, три, четыре, пять. *(поочередно соединяют пальчики обеих рук)*

Будем мир мы защищать! *(жмут руки друг другу)*

На границе встанем, *(прямые руки вытягивают вперед)*

Всех врагов достанем. *(шаг, выпад вперед)*

Будем чаще улыбаться, *(повороты в стороны, улыбаются друг другу)*

А не ссориться и драться! *(обнимаются друг с другом)*

## №2 «Вертолет»

Вот мотор затарахтел. *(вращают руками, согнутыми в локтях)*

У-у, как быстро полетел. *(кисти рук сжаты в кулак)*

Полетел над лугом, *(двигаются по кругу друг за другом)*

По большому кругу. А потом поднялся в горы, *(поднимают руки вверх)*

А с горы в ущелье. *(приседают)*

Вот лес, и мы тут *(изображают ели, опустив руки вниз, под углом кружатся)*

Достаем парашют. Парашюты все раскрылись, дети мягко приземлились. *(сажаются на места)*



## №3 «Защитники»

Раз, два, дружно в ногу,

Три, четыре, тверже шаг.

На парад идут солдаты,

И чеканят дружно шаг!

*(дети маршируют по кругу в шеренге по одному)*

А теперь мы моряки:

Приседаем быстро, ловко,

Морякам нужна сноровка

Чтобы мышцы укреплять

И по палубе шагать

*(приседают, руки вытягивают вперед)*

Руки в стороны - в полет

Отправляем самолет.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед.

Раз, два, три, четыре,

Полетел наш самолет...



#### №4 «Игра идет!»

Мы летчики, пилоты *(руки в стороны, повороты туловища)*

Мы водим самолеты.

Танкисты и ракетчики, *(наклоны в стороны)*

Мы славные разведчики.

Мы моряки, подводники, *(приседают)*

Мы храбрые бойцы.

Скоро в Армию пойдем, *(шагают на месте)*

А пока игра идет!



#### №5 «Победа!»

Мы празднуем Победу! *(шагают на месте)*

Салют! Салют! Салют! *(руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем)*

Кругом цветы весенние *(руки на пояс, повороты туловища)*

Цветут, цветут, цветут! *(руки развести в стороны)*

Все люди пляшут, празднуют, *(приседания с выставлением ног вперед)* Поют, поют, поют!

Пусть в мире страны разные *(вдох, круговое движение руками, изображая земной шар)* Живут, живут, живут!



#### №6 «Мы военные»

Мы станем все военными, *(шагают на месте)*

Большими, здоровенными. *(руки вытянуть вверх, опустить через стороны)*

Будем в Армии служить, будем Родину любить. *(движения повторяются)*

Сад и дом свой охранять, *(наклон вперед, смотрим в «бинокль»)*

Будем мир мы защищать! *(шагают на месте)*



#### №7 «На параде»

Как солдаты на параде, *(встаем по стойке смирно)*

Мы шагаем ряд за рядом, *(маршируем)*

Левой — раз, левой — раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки *(хлопаем в ладоши)*

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки *(стучим ножками на месте)*

Громче и быстрее!



### №8 «Как солдаты»

Встали ровненько, ребята, *(встаем по стойке смирно)*

Пошагали, как солдаты. *(маршируем)*

Влево, вправо наклонись, *(наклоняемся влево, вправо, руки на поясе)*

На носочках потянись. *(встать на носочки, руки вверх)*

Раз – рывок, *(как будто тянем канат)* два – рывок,

Отдохнул ли ты, дружок? *(показываем обеими руками знак “отлично” – кулак с поднятым большим пальцем вверх)*



### №9 «Раз-два – аты-баты»

Три-четыре – мы солдаты.

Маршируем как пехота.

Раз-два – повороты.

В кабину сели самолета,

Три-четыре – мы пилоты.

Вниз – вверх, вниз – вверх,

Наши крылья лучше всех.

А теперь на кораблях,

Мы качаемся в волнах.

Сквозь бинокль вдаль посмотрим –

Нелегко служить на флоте.



### №10 «Ура!»

Раз, два, три, четыре *(руки в стороны и с силой к плечам)*

Будем всех сильнее в мире.

Будем мир мы защищать, *(поднимают прямые руки и скрещивают над головой)*

Будем маму обнимать.

На носочки встанем, *(поднимаются на носочках)*

Солнышко достанем.

До пяти считаем, *(приседают пять раз)*

Дружно приседаем. Ура! *(кричат, подняв руки вверх)*



### №11 «Защитники»

В пограничников играем, *(идут друг за другом, маршируя)*

Землю нашу охраняем.

Мы гурьбой садимся в санки,

Мчимся вихрем в жаркий бой.

*(бегут друг за другом, размахивая над головой воображаемым оружием)*

Мы – танкисты,

Санки – танки,

Враг – сугробы под горой. *(идут друг за другом, приложив руку к голове)*



## №12 «Стойкий оловянный солдатик»

Наклонитесь все вперед,  
А потом наоборот.  
Влево, вправо наклонитесь,  
Наклоняйтесь, не ленитесь!  
На одной ноге постой-ка,  
Будто ты солдатик стойкий.  
Руки ты прижми к груди,  
Да смотри, не упади!  
Руки вверх, руки в бок,  
И на месте- скок, скок, скок!  
Носом вдох, а выдох ртом.  
Дышим глубже, а потом...  
Марш на место не спеша.



## №13 «Наша Армия»

Ровным строем мы идем - раз, два, три *(марш на месте. Махи руками, согнутыми в локте)*

В барабаны звонко бьем - раз, два, три *(продолжаем марш, имитируем стук в барабаны)*

Мы летим, как самолет-раз, два, три *(руки в стороны, раскачивание)*

Ускоряется полет-раз, два, три *(ускоряем движение)*

Пересели в вертолет-раз, два, три *(руки перед собой, изображаем пропеллер)*

Поднимает в верх пилот - раз, два, три *(медленно поднимаем руки над головой, продолжая изображать пропеллер)*

На ракете полетим - раз, два, три *(руки вытягиваем над головой, соединяем ладони)*

И всех-всех опередим- раз, два, три *(не меняя положения рук приседаем и выпрыгиваем в верх)*

Поплывем на корабле - раз, два, три *(руки перед собой под прямым углом, ладони соединены)*

Нас качает на волне - раз, два, три *(руки в прежнем положении, раскачивание из стороны в сторону)*

Наши пушки метко бьют- раз, два, три *(боксирующие движения руками)*

Нашей Армии салют! Раз, два три! *(подпрыгиваем, скидывая вверх руки с раскрытыми ладонями)*



#### №14 «Солдатик»

На одной ноге постой – ка, *(дети стоят на правой ноге)*

Будто ты солдатик стойкий.

Ногу левую к груди,

Да смотри – не упади.

А теперь постой на левой, *(стоят на левой ноге)*

Если ты солдатик смелый.

Раз, два – дружно в ногу. *(маршируют)*

Три, четыре – тверже шаг.



#### №15 «Военная техника»

*(показываем картинку с изображением военной техники и цифр)*

Улыбнемся мы друг другу,

А потом поднимем руки \_\_\_ раз.

Сколько танков здесь зеленых, \_\_\_

Столько выполним наклонов.

Приседаем столько раз,

Сколько кораблей у нас. \_\_\_

Самолеты посчитай скорей, \_\_\_

И попрыгай веселей.

Улыбнемся мы сейчас еще много, много раз!

