

**Динамическая пауза «Продукты питания»**

Раз, два, три, четыре, пять- будем весело шагать!

Ручками махаем, ножки поднимаем. *Шагают по кругу*

В магазин скорей пойдем

И продуктов наберем. *Быстрый шаг*

Посмотри по сторонам,

Что сегодня кушать нам*. Руки на поясе, повороты головы в сторону*

Выбрать может молоко

Или взять конфет кулек. *Руки на поясе, поднимание плеч вверх, вниз*

Все в корзину наберем, *Круговые движения рук вперед*

Дома быстро разберем. *Круговые движения рук назад*

Мы возьмем крупы и сыра,

Не забудем про кефир. *Наклоны вперед, руки опускаем вниз*

С хлебных полок магазина

Хлебушко домой возьмем. *Прыжки на месте*

Мы набрали все продукты, можно немного отдохнуть. Дыхательная гимнастика «Шарик»:

Вдох – носом, выдох – ртом со звуком «ш-ш-ш». Повторить 3 раза.

**Динамическая пауза «Часики»**

Вышел повар как-то раз *Дети преступают с ноги на ногу,*

Посмотреть, который час. *руки на поясе.*

Тик-так, тик-так. *Ставят руки на пояс и качают головой*

Влево –тик, *влево и право.*

Вправо – так.

И мы можем тоже так – *Ставят руки на пояс, ноги на ширину плеч*,

Тик- так, тик – так. *наклоны туловища влево, вправо.*

Что же, повар, ты стоишь, *Пожимают плечами.*

За часами не следишь? *Грозят пальчиком*.

Раз, два, три, четыре, пять – *Наклоны вперед, разводя руки в стороны.*

Вот остыл обед опять!