



## Динамические паузы по правилам дорожного движения.

### Физкультминутки.

#### 1.«Светофор»

Выполняй закон простой: (ходьба на месте)  
Красный свет зажегся – стой! (стоя руки в стороны)  
Желтый вспыхнул – подожди! (руки на пояс)  
А зеленый свет – иди. (ходьба на месте)»

#### 2.«Улица»

Через улицу, дружок,  
Не беги наискосок, (бег на месте)  
А без риска и хлопот  
Там иди ,где переход. (ходьба на месте)

#### 3.«Светофор»

Красный свет вам скажет : «Нет!»  
Сдержанно и строго. (руки на поясе, повороты головы в лево ,в право)  
Желтый свет дает совет  
Подождать немного. (руки на поясе , движение плечами вверх, вниз)  
А зеленый свет горит –  
Проходите, говорит.( ходьба на месте)

#### 4.«Пешеход»

Мы по улице шагаем, (ходьба на месте)  
И ворон мы не считаем.( ходьба с хлопками)  
Смело мы идем вперед,  
Где пешеходный переход.(ходьба на месте)  
Когда дорогу перешли,  
Можно прыгать: раз, два, три.(прыжки на месте)

#### 5.«Мы в автобус дружно сели»

Мы в автобус дружно сели  
И в окошко посмотрели.  
Влево, вправо,  
Влево, вправо.  
Наш шофер педаль нажал,

И автобус побежал.

(дети выполняют движения в соответствии с текстом)

### **6.«Мы шагаем»**

Большие ноги

шли по дороге:

Топ, топ, топ.

Топ, топ, топ.(ходьба на месте)

Маленькие ноги

Бежали по дороге:

Топ, топ, топ, топ, топ,

Топ, топ, топ, топ, топ. (бег на месте)

### **7.«Постовой»**

Постовой стоит упрямый (шагаем на месте)

Людам машет: Не ходи!

(движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)

Здесь машины едут прямо (руки перед собой)

Пешеход, ты погоди! (руки в стороны)

Посмотрите: улыбнулся (руки на пояс)

Приглашает нас идти (шагаем на месте)

Вы, машины, не спешите (хлопки руками)

Пешеходов пропустите! (прыжки на месте)

### **8.«Едем в Москву»**

Наши маленькие ноги

Шагают бойко по дороге (маршируют на первое четверостишье)

Путь везде открыт для нас

Пешеходы мы сейчас

А теперь мы побежим

Мы ведь к поезду спешим (бегут на второе четверостишье)

Опоздать боялись мы

Очень беспокоились

Вот теперь мы пассажиры ( садятся)

Хорошо устроились

Долго, долго ехали

И в Москву приехали (встают любуются)

Красивый город и большой

Гостей встречает он с душой

Многоэтажные дома, улицы ( широкие смотрят вверх)

Поток машин туда- сюда

Скорости высокие ( крутят головой в разные стороны)

Все у нас без исключенья

Знают правила движенья (грозят пальчиками)

Мы дороги переходим

На зеленый свет

Если красный загорится

Стоп! Дороги нет ( повторяют это четверостишье)

Нам Москва понравилась  
Хорошая Москва! (качают головой)

## Пальчиковая гимнастика

### **1.«Дорожных правил очень много»**

Раз - Внимание дорога!  
Два - сигналы светофора,  
Три – смотри дорожный знак,  
А четыре – «переход».  
Правила все надо знать  
И всегда их выполнять.

### **2.«Автомобиль»**

В «Автомобиль» друзья играли (сжимают и разжимают кулаки)  
Вот из чего его собрали:  
Двигатель, капот и фары (сгибают поочередно пальцы на руке)  
И колеса по две пары.  
Есть багажник для вещей,  
Бардачок – для мелочей.  
Есть в нем руль – для поворота  
И салон, где едет кто-то. (крутят руль)  
Есть и звуковой сигнал,  
Пешеход, чтоб услышал.(хлопают в ладоши)

### **3.«Мы пешеходы»**

Все пальчики водители (сжимают и разжимают кулаки)  
Машиной управляют! (крутят рули)  
А так все пешеходы («ходьба» двумя пальцами по столу)  
Идут и не скупают  
Идут по тротуару  
Все правилу верны!  
Все держатся лишь правой  
Лишь правой стороны.

### **4.«Гонки»**

Дети берут в руки маленькую машинку.

Раз, два, три, четыре, пять,  
Можно гонки начинать.  
По кругу, по кругу, вперед и назад.  
(водят машинку по каждому пальчику, по пальцам ,которые слегка согнуты)  
Но пальцы машинку мою тормозят.  
Закрылись.  
Машинка стоит в гараже.  
И фары погасли, не светят уже.  
(сжимают пальцы в кулак, заглядывают в маленькую щелочку в кулаке)

## **Гимнастика для глаз**

### **1.«Светофор»**

Красный ! (зажмуриться)  
Желтый свет ! (моргаем глазами )  
Зеленый свет ! ( движение глазами влево , вправо)

### **2.«Автобус»**

Мы в автобусе сидим,  
Во все стороны глядим. ( движение глазами влево , вправо)  
Внизу речка – глубоко, (глаза вниз)  
Вверх у птички – высоко.(глаза вверх )  
Щётки по стеклу шуршат ( движение глазами влево , вправо)  
Все капельки смести хотят. (быстро моргаем глазами )  
Колёса закружились  
Вперёд мы покатались.(круговые движения глазами)

### **3.«Самокат»**

Самокат!  
Самокат!  
Самокату очень рад!  
Самокат качу,  
Сам качу  
Самокат,  
Куда хочу.  
(Дети стоят врассыпную. Опорная нога сгибается в колене и слегка пружинит, другая имитирует движение отталкивания, как при езде на самокате, при этом она как бы скользит, не достигая пола.)

### **4.«Дорога, транспорт, пешеход, пассажир».**

Дети становятся в круг, в середине его становится регулировщик дорожного движения. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из слов: дорога, транспорт, пешеход, пассажир. Если водящий сказал слово «Дорога!», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо слово, связанное с дорогой. Например: улица, тротуар, обочина и т.д. На

слово «Транспорт!» играющий отвечает названием какого-либо транспорта; на слово «Пешеход!» можно ответить – светофор, пешеход и т.д. Затем мяч возвращается регулировщику дорожного движения. Ошибившийся игрок выбывает из игры.

### **5.«Светофор»**

Задачи: закрепить представления детей о назначении светофора, о его сигналах, развивать внимание, зрительное восприятие; воспитывать самостоятельность, быстроту реакции, смекалку.

Материал: круги красного, желтого, зеленого цвета, светофор.

Ход игры: Ведущий, раздав детям кружки зеленого, желтого, красного цветов, последовательно переключает светофор, а дети показывают соответствующие кружки и объясняют, что означает каждый из них.

### **6.Упражнение для эмоциональной разрядки**

Нахмуриться ,как постовой ,который видит нарушителя на дороге.

Улыбнуться, как пешеходы ,идушие друг другу на встречу.

Устать ,как автомобиль, который везет тяжелый груз.

Отдохнуть, как дети ,которые вернулись с прогулки домой.