

Карточка №3

Бадмитон. Играют в бадминтон ракеткой и воланом. Правила игры в бадминтон. Сетка или просто шнур натягивается на высоте 1,55 м. Каждую половину площадки делят на три сектора: первый — в 1,98 м от сетки — отделяется параллельной сетке чертой; остальная часть площадки делится продольной линией на две равные части. Игра, как и в волейболе, состоит из трех партий. Очки, так же как в волейболе, начисляются только подающей стороне. Если подающий допустил ошибку, то он теряет право на подачу. Подача, как уже говорилось, выполняется только ударом снизу, остальные удары — из любых положений, любой частью ракетки. Если при подаче волан не попадает в нужный сектор, то подача переходит к сопернику. Для победы в партии необходимо набрать не менее 10-15 очков, при условии, что разница в счете с соперником составляет не менее 2 очко

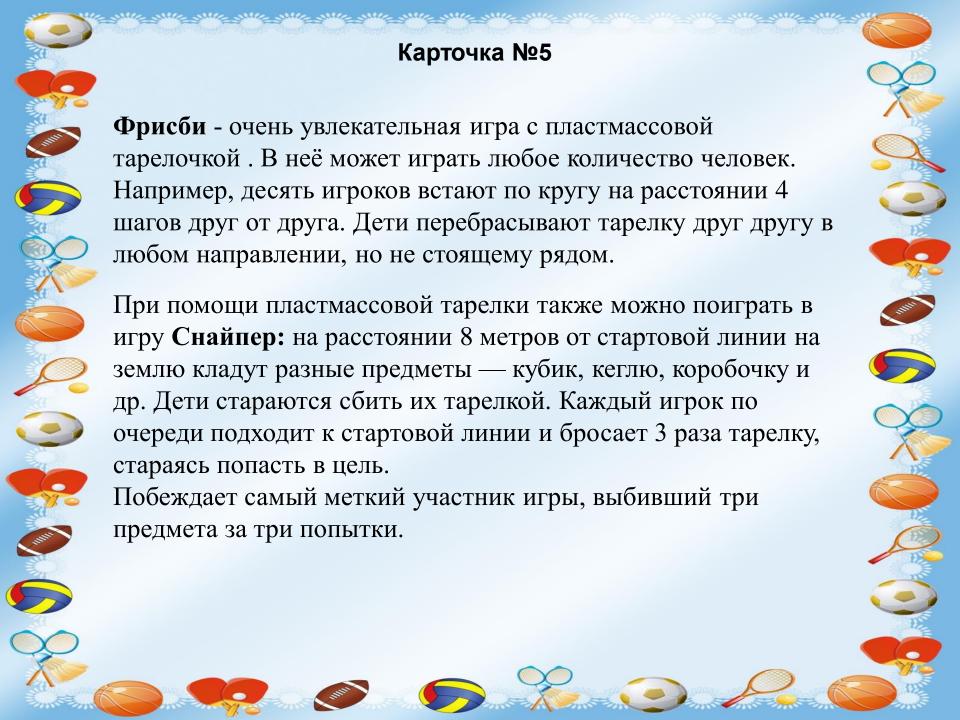
Карточка №4 ПЕРЕШАГНИ ЧЕРЕЗ ПАЛКУ

<u>Задачи:</u> учить детей во время ходьбы не шаркать ногами, поднимать их, развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесия.

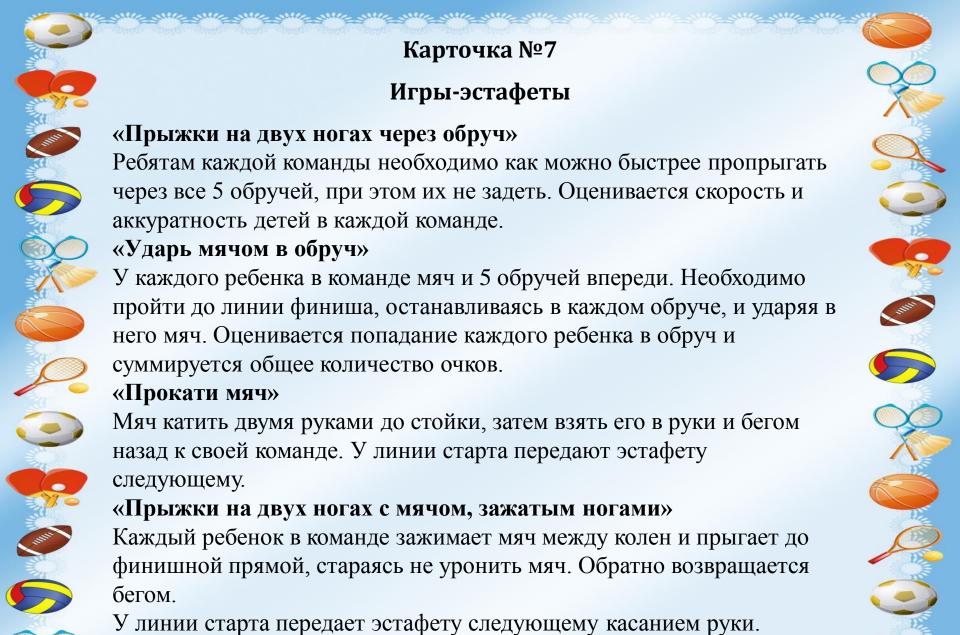
<u>Описание упражнения:</u> положить на середину коврика палку. В конце коврика поставить стул и на сиденье положить игрушку (матрёшку, зайку, и т.д.)

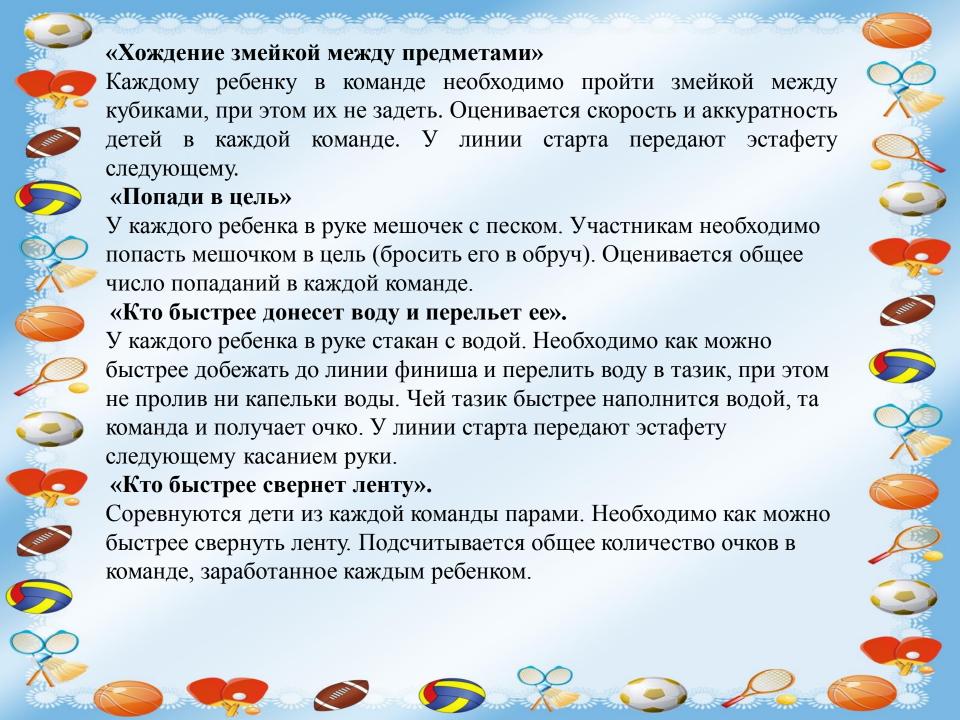
Инструктор предлагает ребёнку пройти по коврику, перешагнуть через палку, подойти к стулу, взять игрушку и шагом вернуться на место. Затем задание выполняет другой ребёнок.

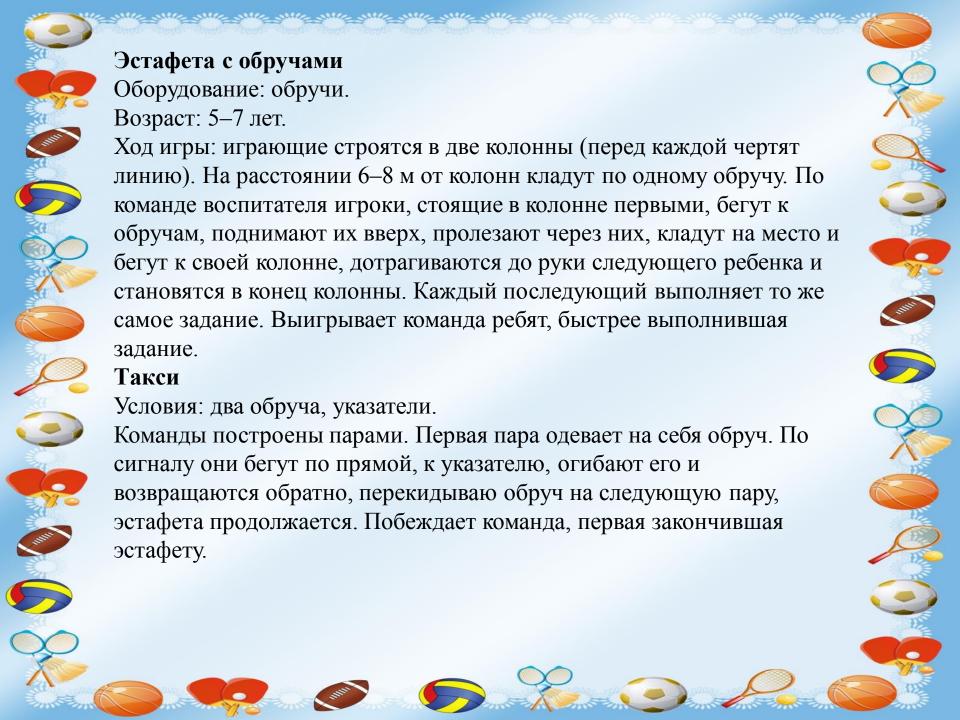
Когда дети научатся самостоятельно выполнять упражнение, можно повторить задание сразу со всей подгруппой (дети идут один за другим). Можно также усложнить упражнение: положить на пол параллельно 2-3 палки (обручи) на расстоянии 1 м. При этом надо следить. чтобы дети не наступали на палку (ставили ногу в центр обруча).

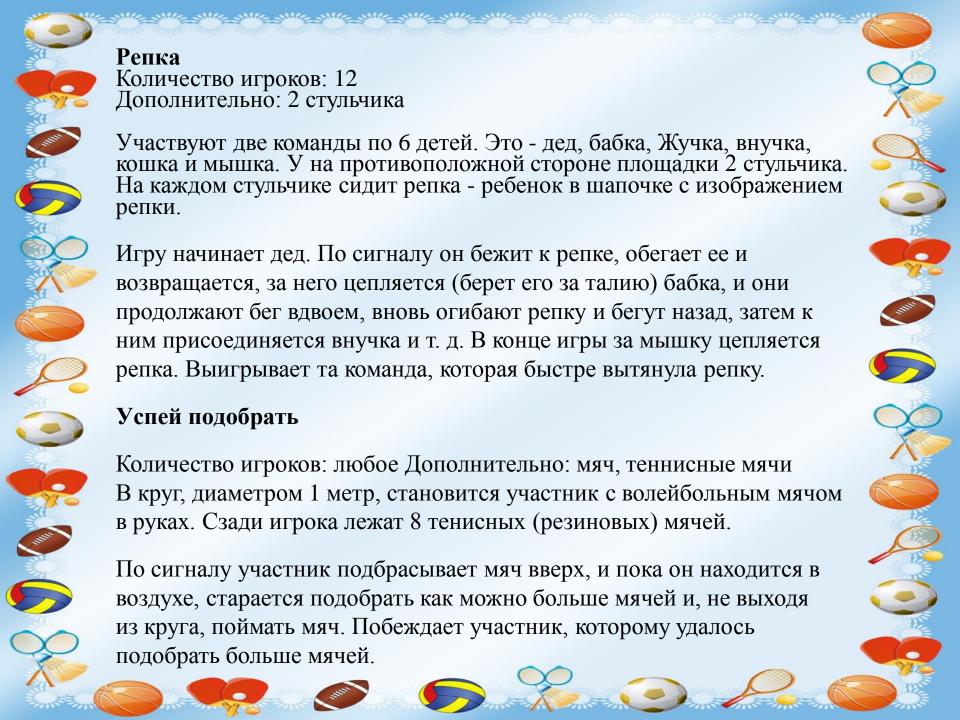


Карточка №6 Вышибалы. Здесь участники одной из команд становятся на противоположные линии очерченной площадки. А участники другой команды перемещаются в поле между этими линиями, увертываясь от мяча, брошенного соперниками с намерением попасть в соревнующихся команды, находящейся в поле. При попадании мяча в цель, ребенок, в которого попали, покидает площадку. Но если участник в площадке поймает мяч, то он имеет право вернуть выбывшего неудачника или засчитать это очко на будущее. После того, как все участники команды в поле будут выбиты, команды меняются местами. В этой спортивной баталии также тренируются быстрота, ловкость, меткость и согласованность движений.









Карточка №8 ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ

Задачи: приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать па месте.

Описание игры: дети сидят на стульях или скамейке на одной стороне комнаты (или площадки). Они - зайки. «Пойдем гулять», - говорит воспитатель. Все выходят (вбегают) на середину комнаты. Воспитатель произносит стихи, а дети, наблюдая за воспитателем, выполняют вместе с ним движения в соответствии с текстом:

Игра повторяется.

Не следует быстро бежать за детьми. Вначале от малышей не требуется, чтобы они обязательно садились на свои места. Каждый занимает любое свободное место. Задание занять свое место вводится постепенно.

После неоднократного повторения игру можно усложнить: один ребенок становится на середину круга. Остальные дети вокруг него. Движения остаются прежними

Зайка беленький сидит и ушами шевелит. Вот так, вот так он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать. Скок, скок, скок! Надо зайке поскакать.

Кто – то зайку испугал, зайка прыг... и ускакал.

Присаживаются на корточки и покачивают головой, руки согнуты в локтях.

Хлопают в ладоши.

Прыгают на двух ногах на месте.

Воспитатель хлопает в ладоши – дети убегают на свои места.

Карточка №9

поезд

Задачи: упражнять детей идти вперед небольшими группами. Сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение точно по сигналу воспитателя.

Описание игры: Инструктор помогает нескольким детям стать друг за другом и говорит: «Поиграем в поезд. Я буду паровоз, а вы - вагончики», затем встает впереди детей. Паровоз дает гудок, и поезд начинает двигаться сначала медленно, потом быстрее. Воспитатель ведет колонну детей в одном направлении, затем в другом, наконец, останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время паровоз вновь дает гудок и поезд отправляется в путь.

Роль паровоза вначале выполняет Инструктор, лишь после нескольких повторений он привлекает к роли ведущего наиболее активного ребенка. Паровоз двигается медленно, чтобы вагончики-дети не отставали друг от друга. Первое время каждый ребенок держится за одежду впередистоящего, а затем дети свободно идут друг за другом и двигают руками, подражая движению колес паровоза, в такт произносимых слов «чу-чу-чу-чу».

Дети могут строиться друг за другом произвольно. При неоднократном повторении игры малышам предлагают выйти на остановке: собрать ягоды, попрыгать, погулять. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

Карточка №10 ЛОХМАТЫЙ ПЁС

<u>Цель:</u> учить передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форме.

Материал: крупная игрушечная собачка.

Воспитатель сажает у веранды яркую игрушечную собачку и объясняет детям: «Собачка спит, попробуем ее разбудить».

Ход игры

Произносит текст стихотворения, жестом приглашая детей выполнять соответствующие действия:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнул он нос,

Тихо, смирно он лежит

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет.

Дети подкрадываются к собачке, тихо-тихо зовут: «Собачка, собачка, поиграй с нами!» Собачка «лает». Дети разбегаются в разные стороны. Игра повторяется 2—3 раза.

Карточка №11 КУРЫ В ОГОРОДЕ

Задачи. Упражнять детей в подлезании, беге, приседании, учить ориентироваться в пространстве и быстро реагировать на сигнал.

Описание игры. На середине комнаты ограничивают небольшую площадь - огород. Недалеко от него с одной стороны комнаты ставят стул - это дом сторожа, с другой стороны на уровне груди ребенка на стоках укрепляют рейку или натягивают ленту - дом для кур.

Роль сторожа вначале выполняет воспитатель, а затем более активные дети. Остальные - куры. По сигналу воспитателя «идите, курочки, гулять» куры подлезают под ограду (рейку), пробираются в огород, бегают, ищут корм, кудахчут. Сторож замечает кур и гонит их из огорода - хлопает в ладоши, приговаривая: «кыш, кыш!» Куры убегают, подлезают под рейку и прячутся в дом. Сторож обходит огород и снова садится. Игра повторяется.

Если игра проводится в начале года, то площадь огорода не обозначается. Дети бегают, используя все помещение.