

Картотека ПОДВИЖНЫХ ИГР



Карточка-1 «Цветные автомобили»

Цель: учить детей бегать по площадке врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Закрепить знания основных цветов: красный, синий, жёлтый, зелёный. Развивать умение действовать по сигналу, выдержку.

Ход игры.

1 вариант.

По краям площадки располагаются дети цветными кружками в руках - «рули». Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета, дети имеющие «руль» такого же цвета бегают по площадке в любом направлении. Когда флажок опускается, все дети возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка.

2 вариант.

По залу расставляются флажки или фишки разного цвета – это гаражи, дети находят свой гараж по цвету. По сигналу воспитателя – солнце встало, автомобили накачивают шины, заправляются бензином и выезжают на работу, дети начинают передвигаться по всему залу, не наталкиваясь друг на друга. В это время воспитатель меняет местами гаражи. По сигналу воспитателя – солнце садится за горизонт, дети должны найти свой гараж.

Карточка-2 «Кто скорее добежит до флажка»

Цель: учить детей бегать с одной стороны площадки на другую, преодолевая препятствия. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.

Ход игры:

1 вариант.

4-5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12-15м) на скамейках стульях лежат флажки. По сигналу – «Раз, два, три – беги!» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4-5 детей.

2 вариант.

Бежать, преодолевая препятствие – подлезть под верёвку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

Карточка-3 «Догони голубя»

Цель: учить детей бегать за предметом врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость. Воспитывать выдержку.

Ход игры:

1 вариант

У водящего голубь или стрела из бумаги (лист размером 15*20см), игроки становятся за линию впереди водящего. Он командует: «Марш!» - и бросает стрелу вперед. Дети бегут и стараются поймать её. Бежать, не оглядываясь назад, поймавший стрелу становится водящим.

2 вариант.

Можно использовать два голубя (2 стрелы).

расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Продолжительность 5-7 минут

Карточка-4 «Гори, гори ясно!»

Цель: развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Описание игры: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.
Глянь на небо- Птички летят,
Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

Карточка-5 «Хитрая лиса»

Цель: развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.

Описание игры: играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного - в дом. Продолжительность 6-8 минут.

Карточка-6 «Спрячь руки за спину»

Цель: развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.

Описание игры: выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.

Карточка-7 «Угадай, что делали»

Цель: развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

Описание игры: выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое – нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т.д.) Водящий должен отгадать это действие.

Продолжительность игры 4-6 минут.

Карточка-8 «Два мороза»

Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге

Описание игры: играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и говорят:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые:
Я мороз – Красный нос,
Я Мороз – Синий нос,
Кто из вас решится
В путь – дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой). Продолжительность игры 5-7 минут.

Карточка-10 «Ловишки из круга»

Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг

Описание игры: дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят

Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать
Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!
Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей.
Продолжительность 5-7 минут.

Карточка-11 «Ловишки с мячом»

Цель: развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

Описание игры: площадка ограничивается линиями. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется.
Продолжительность 5-7 минут.

Карточка-12 «Лягушки и цапля»

Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость.
Упражнять в прыжках в высоту с места

Описание игры: очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут.

Карточка-13 «Найди, где спрятано?»

Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность, четность.

Описание игры: дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

Карточка-14 «Волк во рву»

Цель: развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу.
Упражнять в прыжках в длину с разбегу.

Описание игры: на площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк – старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.

Карточка-15 «Свободное место»

Цель: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в быстром беге.

Описание игры: играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пру детей сидящих рядом. По сигналу «раз, два, три – беги!» бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.

Карточка-16 «Совушка»

Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.

Описание игры: на расстоянии 80 – 100 см проводятся две прямые – это «ров». На расстоянии одного – двух шагов от границы очерчивается «дом козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону, перепрыгивая ров, а волк в это время ловит коз. Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность 6-8 минут

Карточка-17 «Бездомный заяц»

Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге

Описание игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.

Карточка-18 «Пожарные на ученье»

Цель: развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.

Описание игры: дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети,

стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.

Карточка-19 «Ловля бабочек»

Цель: развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании.

Описание игры: выбрать четырех играющих – «дети с сачками». Остальные играющие – «бабочки». На слово «летите» дети разбегаются по площадке. По сигналу «лови» двое детей выбегают ловить бабочек. они ловят, смыкая руки вокруг пойманного, затем отводят его в условное место. на слова «Бабочки сели на цветы». бабочки присаживаются и отдыхают. Когда поймано 3-5 бабочек, отмечают, какая пара поймала больше. Повторить игру 6-8 раз.

Карточка-20 «Рыбаки и рыбки»

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу. Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле.

Описание игры: площадка – «пруд». Вдоль площадки ходит рыбак, а на противоположной стороне – его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка), на конце – мешочек с песком. Старший рыбак говорит помощнику: «Лови!», и бросает ему конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают веревкой рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место (отчерченное место на площадке). по сигналу «рыбки, плывите» рыбки снова выплывают из глубокого места. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

Карточка-21 «Ловля обезьян»

Цель: развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость. Упражнять в лазании, в беге.

Описание игры: дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются приборы для лазания или скамейки. На другой стороне 4 – 6 человек – это ловцы обезьян. Обезьяны подражают всему, что видят. Ловцы сговариваются, какие движения они будут делать. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают. Прodelав движения, ловцы уходят, обезьяны приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «ловцы» ловцы ловят обезьян. Продолжительность игры 5-7 минут.

Карточка-22 «У медведя во бору»

Цель: Приучать детей поочередно выполнять разные функции (убегать и ловить).

Описание игры: Определяется берлога медведя (на конце площадке) и дом детей на другой. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стиху, который произносят хором:

У медведя во бору,
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит.

Как только дети закончили говорить стихотворение медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой.

Карточка-23 «Найди и промолчи»

Цель: Учить ориентироваться в зале. Воспитывать выдержку, смекалку.

Описание игры: Детям воспитатель показывает предмет, и после того как они закрыли глаза, он прячет его. Потом предлагает поискать, но только не брать, а сказать на ушко, где он спрятан. Кто нашёл первый тот и ведущий в следующей игре.

Карточка-24 «Самолеты»

Цель: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Описание игры: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Правила: Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».

По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

Варианты: Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.

Карточка-25 «Цветные автомобили»

Цель: Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.

Описание игры: Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2, и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

Правила:

Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу.

Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

Варианты: Разложить по углам ориентиры разного цвета. На сигнал «Автомобили выезжают», в это время поменять местами ориентиры. Предложить детям вспомнить разные марки автомобилей.

Карточка-26 «Лиса в курятнике»

Цель: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание игры: На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Правила:

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

Карточка-27 «Птички и кошка»

Цель: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание игры: На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

Правила:

Кошка ловит птичек только в кругу.

Кошка может касаться птичек, но не хватать их.

Варианты: Если кошка долго не может никого поймать, добавить еще одну кошку.

Карточка-28 «Зайцы и волк»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание игры: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть.

Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила:

Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут.

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Варианты: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

Карточка-29 «Лошадки»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

Описание игры: Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

Правила:

Играющие меняют движения по сигналу воспитателя. По сигналу «Идите отдыхать» - конюхи возвращаются на места.

Варианты: Включить ходьбу по мостику – доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки.

Карточка-30 «Найди себе пару»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание игры: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

Правила:

Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.

Каждый раз играющие должны иметь пару.

Варианты: Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

Карточка-31 «Бездомный заяц».

Цель: Учить детей действовать по сигналу. Развивать внимание, смекалку.

Описание игры: Дети-зайцы делают из скакалок, сложенных кольцом, домики. По сигналу воспитателя зайцы выбегают из домиков, скачут друг за другом, прыгают на одной ноге. Зайцы спешат занять любой домик, но одному домика не хватает. Он становится «бездомным зайцем». Теперь он выступает в роли ведущего, произнося:

Зайцы в поле побежали,

По полянке поскакали

Дети выбегают и резвятся на площадке. Игра продолжается.

Карточка-32 «Подбрось-поймай»

Цель: Учить детей соревноваться. Упражнять в бросании мяча двумя руками снизу вверх и ловить его.

Описание игры: Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

Варианты: Детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз? Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

Карточка-33 «Кто ушёл?»

Цель: Учить детей ориентироваться в помещении группы и на участке. Развивать память, внимание.

Описание игры: Дети стоят по кругу или полукругом. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5—6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Потом воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не отгадает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется 4-5 раз.

Карточка-34 «Огуречик... огуречик...»

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах в прямом направлении; бегать не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом.

Описание игры: на одном конце зала – воспитатель, на другом дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик не ходи на тот конечик,

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

После окончания слов, дети убегают в свой дом. Воспитатель произносит слова в таком ритме, чтобы дети могли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

Карточка-35 «Наседка и цыплята»

Цель: совершенствовать умение подлезания под веревку, не задевая ее; развивать ловкость, внимание; действовать по сигналу; воспитывать взаимовыручку, товарищество.

Описание игры: дети изображающие цыплят вместе с наседкой находятся за натянутой веревкой. Наседка выходит из дома и зовет цыплят «ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезая под веревкой бегут к ней. На слова «Большая птица» цыплята быстро убегают. Когда цыплята убегают в дом, можно приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали ее.

Карточка-36 «Кролики»

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперед; развивать ловкость, смекалку, уверенность.

Описание игры: в одной стороне зала полукругом расставлены стулья – это клетки кроликов. На противоположной - стул для сторожа. Дети сидят на корточках за стульями. Когда сторож выпускает кроликов на лужок – дети один за другим проползают под стульями, а затем прыгают продвигаясь вперед. По сигналу «Бегите в клетки» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Карточка-37 «Лохматый пес»

Цель: совершенствовать умение двигаться врассыпную, двигаться в соответствии с текстом, развивать ориентировку в пространстве, ловкость.

Описание игры: дети стоят на одной стороне зала, пес – на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами

Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит, не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим что-то будет!

После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать

Гимнастика после сна



Гимнастика после сна

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии дошкольника велика. Отдых в середине дня ему просто необходим. В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать **гимнастике после** дневного сна именно оздоровительную направленность.

Систематически проводимая **гимнастика после** сна служит хорошим средством укрепления здоровья, помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. В таких упражнениях не должно быть резких движений. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. Все упражнения должны выполняться поочередно «с головы до ног». После выполнения упражнений дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия на нем.

Цель: пробудить организм, нормализовать сердечно - сосудистую, дыхательную системы, снять сонливость, вялость; укреплять здоровье детей.

Задачи:

- Повысить жизненный тонус
- Совершенствовать и развивать координацию движений;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Примерная схема проведения оздоровительной **гимнастики после** дневного сна выглядит так: **гимнастика в постели**, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная **гимнастика**, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры, дыхательные упражнения.

Эффективность

Как влияет бодрящая **гимнастика на** здоровье детей:

- **гимнастика** пробуждения поднимает настроение, укрепляет нервную систему детей с психическим нарушением
- дыхательная **гимнастика** улучшает работу дыхательной системы, уменьшает риск заболевания дыхательных путей
- поглаживающий массаж укрепляет мышечный тонус, улучшает и усиливает физическое развитие
- коррекционные упражнения, ходьба по массажной дорожке для профилактики плоскостопия, сколиоза, исправления осанки.

Создать положительную эмоциональную атмосферу, т. к. настроение ребёнка может зависеть и от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которая создаётся нами (воспитателями) в группе, и от состояния здоровья ребёнка.

Используемая литература:

Щетинин М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. – М.: Айрис-пресс, 2008.

Доскин В. А. «Растём здоровыми».

Остапенко. Л. В. «Оздоровительная гимнастика для дошкольников.»

Комплекс №1 «Весёлый котёнок»

1. Лёжа в кровати. Тянем ручки, тянем ушки, ручкой облака достали, и немного выше стали.
 2. Чтоб головку разбудить надо шейкой покрутить. Повороты головой вправо, влево.
 3. «Велосипедисты» движения ногами, как будь-то езда на велосипеде.
 4. А куда же делись ножки?
- Одеяло мы подняли, сразу ножки побежали. Бег на месте.
Ходьба по коррегирующим дорожкам, обширное умывание.
Дыхательное упражнение. Улыбнулись, потянулись. Улыбку вдыхаем, капризки выдыхаем.

Комплекс №2 «Утята».

1. Наши ребята как утята отправляются купаться к озеру. Сгибаем ноги в коленях и поочередно потопаем ими по кровати 5 раз
 2. На пути утятам попадает велосипедист. Лёжа, попеременное вращение ногами.
 3. Дошли утята до железной дороги, видят дорога перекрыта шлагбаумом. *(дети поднимают и опускают прямые ноги 5 раз)*.
 4. Подошли утята к озеру. А на озере растут цветы – лотосы (дети садятся в позу лотоса через стороны поднимают руки над головой, делают глубокий вдох). *(3 раза)*
- Ходьба по коррегирующим дорожкам, обширное умывание.

Комплекс №3 «Котята»

1. Лёжа в кровати. Ноги длинные, короткие. Ноги выпрямили, согнули.
2. Лёжа в кровати на спине. «Ладушки»- соединяем ступни ног, разводим в стороны.
3. «Котята виляют хвостиком» стоя на четвереньках, повороты таза вправо, влево.
4. А теперь мы с вами зайки, из кровати вылезайка, становитесь босиком и попрыгайте легко.
5. Ходьба по коррегирующим дорожкам, обширное умывание.
6. Дыхательное упражнение. Носиком вдохнули, ротиком подули. Здоровье вдыхаем, болезни выдыхаем.

Комплекс №4 «Мышки»

1. Мышки глазки открывали и зарядку делать стали: моргание ресницами, поворачивая голову вправо, влево.
 2. Мышки лапки поднимали, а потом их опускали. Поднимание и опускание прямых рук.
 3. А потом они игрались на животике качались: лёжа на животе руки и ноги тянем вверх и выполняем качание на животе.
 4. Дружно мышки все вставали. ловко, ловко прыгать стали.
- Ходьба по коррегирующим дорожкам, умывание.
Дыхат. Упражнение. Мышки нюхают цветы: носиком вдохнули ротиком подули

Комплекс №5 «Солнышко»

1. Солнце смотрит нам в окошко, просыпайся поскорей. Поднять руки вверх помахать ими, показать что дети проснулись.
 2. «Помашем солнышку» лёжа на спине. Руки в стороны, на грудь, вверх потрясти, в и.
 3. «Поиграем с солнышком» поднимание ног и рук, задеть пальчики ног вернуться в и.
 4. «Жуки греют лапки» дрыгание руками и ногами.
- Ходьба по коррегирующим дорожкам, умывание. Дыхат. упражнение. «Ах!» вдыхаем носом, на выдохе произносим «Ах!» с задержкой дыхания.

Комплекс №6 «Кошечки»

1. «Кошечка, кошечка, выгляни в окошечко». Руку ко лбу (как будь-то смотришь в даль) и повороты головы вправо, влево
2. «Кошечки, кошечки покажите лапочки». Поднять руки в стороны, вверх, опустить.
3. «Кошечки, кошечки покажите хвостики» стоя на коленях повороты таза вправо, влево.
4. «Кошечки, кошечки попрыгай те как зайчики» прыжки на двух ногах возле кровати. Ходьба по корригирующим дорожкам, обширное умывание. Дыхат. упражнение. Носиком вдохнули, ротиком подули. Здоровье вдыхаем, болезни отпускаем.

Комплекс №7 Силачи.

1. Чтобы сильными стать, надо руки тренировать. Поднимать и опускать. Сжать кулак, поднять руки вверх, разжать опустить.
2. Чтобы ноги были сильны-ми будем их тренировать. Поднимание ног, руки прижаты к туловищу.
3. Повернулись на бочок, и свернулись все в клубок, как ёжики колючие.
4. А теперь все дружно встанем, становитесь босиком, и попрыгайте легко.
5. Ходьба по корригирующим дорожкам, обширное умывание. Дыхат. упражнение. Улыбнулись, потянулись. Улыбку

Комплекс №8. Паучки.

- 1.»Потянулись» лёжа на спине, руки вытянуть, 1.2.3. вернуться в исходное положение.
2. «Паучок устал» лёжа на спине, вытянуть руки ноги в стороны, потянуть на счёт 1,2,3 –вернуться в исходное положение. 3. «Плетём паутину» лёжа шагаем ногами, по кровати к середине и обратно, руки вдоль туловища. 4. «Плетём паутину»сидя, ноги разведены, ходьба ладошками по кровати. 5. Ходьба по корригирующим дорожкам, обширное умывание. дились в лесу» вдох носом, на выдохе говорим «Ааа-Ууу».

Комплекс №9 «Транспорт»

1. «Вертолёт» лёжа на спине одновременное скрещивание рук и ног.
2. «Паравоз» сидя на кровати, руки согнуты ноги тоже. Двигаемся на ягодицах вперёд, назад.
3. «Самолёты» стоя на коленях, руки в стороны. Повороты туловища и рук вправо, влево
4. «Парашютисты» сидя на пятках, руки на коленях. Поднять руки вверх сомкнуть пальцы, опустить
5. Ходьба по корригирующим дорожкам, обширное умывание. Дыхательные упражнения. «Самолёты»

Комплекс №10 «Рыбки»

1. «Потянулись»- лёжа на спине, руки вытянуть за голову, потянуться.
2. «Колобок»- лёжа на спине. На счёт 1,2,3, группировка (подтянуть колени к груди, обхватить) на счёт 4 вернуться в и. п.
3. «Рыбки»- лёжа на животе, руки под подбородком. На счёт 1,2,3, ноги развести в стороны, дрыгание. на счёт 4 вернуться в и. п.
4. А теперь все дружно встанем около кровати, и попрыгаем легко на двух ногах.
5. Ходьба по корригирующим дорожкам, обширное умывание.

Комплекс №11 «Петушки»

1. Лёжа на спине. Шагание ногами по кровати к ягодицам и обратно.
 2. Лёжа на спине. Согнуть колени, шлёпание ладошками по коленкам.
 3. Сидя. Хлопки впереди и за спиной.
 4. Стоя на коленях. Поворот вправо-улыбка, поворот влево- улыбка. (*улыбнитесь друг другу*).
 5. Ходьба по коррегирующим дорожкам. Обширное умывание.
- Дыхат. упражнение «Петушки» взмах руками вверх, вдох. Опускание рук, выдох со словом «Кукареку»

Комплекс №12 «Паравозики»

1. Лёжа на спине. Поднять руки, ноги и косание руками пальчиков ног.
 2. Лёжа на спине. Обхватить руками ноги, покачаться.
 3. Сидя поочерёдное поднимание рук и складывание их за голову.
 4. Сидя в кровати, руки согнуты, ноги тоже. «Паравоз»- двигаемся по кровати на ягодицах, вперёд и обратно.
 5. Ходьба по коррегирующим дорожкам, обширное умывание.
- Дыхат. упражнение. «Надуваем шарик, спускаем» Вдох, и медленное выдыхание с шипением.