

Карточка №1

«По ровненькой дорожке»

Цель: упражнять в ходьбе и беге, выполнять движения по тексту

Описание: Воспитатель произносит следующий текст:

По ровненькой дорожке, 2р
(дети идут шагом)
Шагают наши ножки:
Раз-два, раз-два.
По камешкам, по камешкам,
(прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед)
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух!
(присаживаются на корточки)
«Вылезли из ямы»
(дети поднимаются)

После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст

По ровненькой дорожке, 2р
Устали наши ножки, 2р
Вот наш дом
Здесь мы живем.

С окончанием текста дети бегут в дом — заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т. п.

Карточка №2

«Воробышки и автомобиль»

Цель: упражнять в беге врассыпную; обучать начинать движения по сигналу взрослого.

Описание: Дети садятся на скамейку на одной стороне площадки – это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне встает инструктор. Он изображает автомобиль. После слов инструктора: «Полетели воробышки на дорожку» дети поднимаются со стульев, бегают по площадке, размахивая руками-крылышками.

По сигналу инструктора «Автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнездышки! » автомобиль выезжает из гаража, воробышки улетают в гнезда (садятся на места). Автомобиль возвращается в гараж – воробышки полетели.

«Пузырь»

Цель: упражнять в переходе от ходьбы к бегу; развивать речь.

Описание: Дети вместе с инструктором берутся за руки и образуют небольшой кружок. Выполняют соответствующие движения.

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой
Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки, до тех пор пока инструктор не скажет: «Лопнул пузырь!» Тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!». Можно также предложить детям после слов «Лопнул пузырь!» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» - воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь – отходят назад, образуя большой круг.

Карточка №4

«Кто тише?»

Цель: упражнять в ходьбе, беге в заданном направлении.

Описание: Дети передвигаются гурьбой вместе с воспитателем по площадке в одном направлении. Идут (бегут) на носочках, так чтобы их не было слышно.

Карточка №5

«Солнечные зайчики»

Цель: упражнять в беге за предметом; начинать действия по сигналу воспитателя.

Описание: Собрав около себя группу детей, воспитатель при помощи зеркала пускает солнечные зайчики на стену и приговаривает:

Солнечные зайчики
Играют на стене,
Помани их пальчиком,
Прибегут к тебе.

Сделав паузу, дает сигнал: «Ловите зайчиков!» Дети бегут к стене и пытаются поймать ускользающего у них из-под рук зайчика.

Карточка №6

«Звоночек»

Цель: упражнять в беге в заданном направлении; действовать по сигналу воспитателя.

Описание: Дети стоят полукругом, воспитатель перед ними, за спиной у него звоночек (бубен, барабан, погремушка). Он показывает его детям и быстро прячет. Спрашивает, что они видели, затем перебегает на другую сторону, говоря: «Я бегу, бегу, бегу, и в звоночек я звоню».

Кладет звоночек сзади, широко разводит руки в стороны и говорит: «Все сюда скорей бегут и звоночек мой найдут».

Дети бегут. Кто первый нашел, звонит и отдает воспитателю.

Игра повторяется.

Карточка №7

«Машины»

Цель: закреплять основные цвета, правила дорожного движения; действовать по сигналу воспитателя.

Описание: Каждый играющий получает руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются врассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (поднят красный флажок) автомобили останавливаются. Игра повторяется

«Поймай комара»

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (подпрыгивание на месте).

Описание: Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут длиной – 1- 1,2 метра с привязанным на шнуре картонным комаром. Длина шнура – 50 см. Воспитатель обводит прутом, «кружит комара», немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит «Я поймал!». Затем воспитатель снова обводит прутом круг.

Правила:

1. Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах.
2. Ловить комара нужно не сходя с места.

Карточка №9

«ПОЗВОНИ В КОЛОКОЛЬЧИК»

Цель: учить прыжкам на месте или с разбега.

Описание: Возьмите маленький колокольчик на небольшом шнурке. Держите его так, чтобы он находился немного выше вытянутых вверх рук ребенка. Можете подвесить колокольчик. Нужно подпрыгнуть и дотронуться до колокольчика так, чтобы он зазвенел. Ребенок может подпрыгивать с места, или немного разбежавшись.

Карточка № 10

«Кто дальше бросит»

Задачи: упражнять детей в бросании предмета на дальность.

Описание игры: дети стоят в шеренге на одной стороне зала. Все получают мешочки с песком и по сигналу воспитателя бросают их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам, берут их в руки и поднимают над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех.

Карточка № 11

«Мяч в кругу»

Цель: продолжать учить катать мяч двумя руками

Описание: Дети садятся на пол в круг и вначале по указанию инструктора, а затем сами перекатывают мяч друг другу.

Рекомендации. Инструктор стоит вне круга и подсказывает при затруднениях, кому катить мяч. Объясняет, что мяч надо отталкивать двумя руками и сильнее; показывает, как лучше это сделать; подает мяч детям, если он выкатился из круга.