**Карточка 1**

Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шну­ров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5—3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не ме­нее 3 метров

«Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они ста­новятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Де­ти проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке.

**Карточка 2**

Основные виды движений.

Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подой­ти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыж­ков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», — говорит воспита­тель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем пере­ходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.

Игровое задание «Птички». Педагог объясняет, что дети будут изоб­ражать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуково­му сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыха­ют», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2—3 раза.

**Карточка 3**

Основные виды движений.

Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра,

берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, про­катывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

**Карточка 4**

Основные виды движений.

Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участво­вали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выпол­няется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки .

Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сна­чала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подле­зать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, стано­вится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет пол­зание, как „жучок", голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять ис­ходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза.

**Карточка 5**

Основные виды движений.

Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму.

Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в ко­ленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кру­гом и снова прыгают 4—5 раз подряд.

**Карточка 6**

Основные виды движений.

Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слег­ка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгну­ли!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. По­вернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.

«Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку од­ной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергич­ным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.

**Карточка 7**

Основные виды движений.

Прокатывание мячей в прямом направлении

Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное по­ложение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движе­нием оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На ис­ходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2—3 раза.

Ползание между предметами, не задевая их.

Игровое упражнение «Проползи — не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4—5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четве­реньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, под­ходят к обручу — шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для по­вторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.

**Карточка 8**

Основные виды движений.

Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола) . Стойка со шнуром (вместо стойки можно поста­вить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполне­нии упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на чет­вереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, ста­раясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над голо­вой. Упражнение повторяется 2—3 раза.

Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от дру­га. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспи­тателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. Упражнение повторяется 2—3 раза.

**Карточка 9**

Основные виды движений.

Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2—3 м) — «тропинки в лес». Ходь­ба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.

Прыжки «Зайки — мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в од­ну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попры­гать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах

передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратно, на исходную ли­нию, дети возвращаются шагом.

**Карточка 10**

Основные виды движений.

Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30—40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Воспита­тель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с од­ной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за дру­гом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и при­земляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть опреде­ленное расстояние).

После того как все ребята «переберутся через болото», следует не­большая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упраж­нений умеренный.

Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга подучает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигна­лу воспитателя: «Покатили!» — дети прокатывают мячи энергичным дви­жением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары опре­деляются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд.

**Карточка 11**

Основные виды движений.

Игровое задание с мячом «Прокати — не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспита­тель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мя­чи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5—6 штук). По одному ре­бенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую па­ру детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребе­нок должен с ее внешней стороны.

«Проползи — не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ла­дони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой).

**Карточка 12**

Основные виды движений.

Ползание. Игровое задание — «Паучки». Две доски положены па­раллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро — «как па­учки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой (по­вторить 3 раза).

*Равновесие.* Сбоку на каждой доске, примерно на середине, на полу ставят кубик. Выполняется ходьба в умерен­ном темпе на небольшом расстоянии друг от друга — руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около ку­бика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (2—3 раза).

**Карточка 13**

Основные виды движений.

Равновесие. Игровое упражнение «Пройди — не задень». Кубики (6—8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки сво­бодно балансируют (2—3 раза).

Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур — это «болотце». Дети-«лягушки-по-прыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исход­ную линию. Воспитатель произносит текст:

Вот лягушки по лорожке скачут, Вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-кпа, скачут. Вытянувши ножки.

В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражне­ние повторяется. Если группа детей большая, то построение проводит­ся в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5—2 м. Дети второй шеренга вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.

**Карточка 14**

Основные виды движений.

Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на ска­мейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз подряд. Приглашается вторая группа детей.

Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шерен­ги, расстояние между ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами ис­ходное положение для обеих шеренг. Исходное положение — стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя: «Покатили!» — каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокаты­вает его партнеру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4—5 раз).

**Карточка 15**

Основные виды движений.

Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упус­ти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кег­ли и т.д.) по 5—6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50—60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.

Ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3—4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполня­ют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верх­него ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выпол­нив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).

**Карточка 16**

Основные виды движений.

Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспи­тателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» по­очередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3—4 раза).

Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети становятся в две шерен­ги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на рас­стоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умерен­ном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали пря­мо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу (3-4 раза).

анении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

**Карточка 17**

Основные виды движений.

Равновесие «Пройди — не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2- 3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голо­ву и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку (рис. 12).

Прыжки «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5—6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) — это «ямки».

Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (без остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги (2—3 раза).

**Карточка 18**

Основные виды движений.

Прыжки «Зайки — прыгуны». Воспитатель ставит в две линии куби­ки или набивные мячи по 4—5 штук, на расстоянии 50 см один от дру­гого — «пеньки».

Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая рука­ми. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук (2—3 ра­за). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети

выполняют упражнение — прокатывание мяча между предметами. Вы­полнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну.

**Карточка 19**

Основные виды движений.

«Прокати — поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого ди­аметра (расстояние между детьми примерно 1—1,5 м). Исходное по­ложение — сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокаты­вают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совоч­ком») (рис. 13).

«Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной ли­нии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сиг­налу воспитателя: «За малиной!» — быстро ползут до «леса». Ориенти­ром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражне­ние повторяется 2 раза.

**Карточка 20**

Основные виды движений.

Ползание под дугу, не касаясь руками пола (рис. 14). Вдоль зала воспитатель ставит две линии по 3—4 дуги. Дает показ и объяснение упражнения: «Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек «как воробышек» и пройти под дугой, не касаясь руками пола. Затем подойти к следующей дуге и так далее. Упражнение выполняется дву­мя колоннами.

Равновесие «По тропинке». На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1—1,5 м. Дети двумя колонна­ми выполняют ходьбу по доскам-«тропинкам», свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держать

прямо

**Карточка 21**

Основные виды движений.

Равновесие. «Перешагни — не наступи». Из 5—6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (рас­стояние между шнурами — 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют пе­решагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2—3 раза.

Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся пло­ские обручи (по 5—6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2—3 раза.

**Карточка 22**

Основные виды движении.

Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяют­ся на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрест­но) на расстоянии 2—3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положе­ние; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя: «Прыгнули!» — дети выполняют пры­жок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» — дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу.

**Карточка 23**

Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Воспитатель ставит две стойки

вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронталь­ным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура — один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй — для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем все дети ста­новятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: «Бросили!» — дети перебрасывают мячи через шнур (дву­мя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группи­руясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспи­татель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.

**Карточка 24**

Основные виды движений.

Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3-4 ду­ги). Воспитатель объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комо­чек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и

подойти к следующей дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выпол­няют задание (2 раза).

Равновесие. На полулежат две доски параллельно одна другой. Зада­ние: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши пе­ред собой и пройти дальше до конца доски. Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует рассто­яние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней сторо­ны доски (2—3 раза).

**Карточка 25**

основные виды движений.

«Ровным шажком». На полу лежит длинная доска, на уровне середи­ны доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) — ориен­тир. Воспитатель объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети ста­новятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа не­большая), при условии многочисленной группы можно использовать большее количество пособий.

Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6-8 штук) на расстоянии 30-40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2—3 раза.

**Карточка 26**

Основные виды движений.

Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см) (рис. 16). Воспитатель показывает и объяс­няет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немно-

го согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети ста­новятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по ко­манде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кру­гом и повторяют упражнение 8—10 раз.

Катание мячей друг другу «Точно в руки». Воспитатель использует шнуры, которые служили «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. В ру­ках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспита­теля дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным дви­жением рук (10-12 раз).

**Карточка 27**

Основные виды движений.

«Брось — поймай». Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя ру­ками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят

мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упраж­нение повторяется несколько раз. Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб).

Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой — это «бревнышки». Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: «Надо проползти по «брев­нышку» — скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко — как «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют зада­ние, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2—3 раза).

**Карточка 28**

Основные виды движений.

Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» располагаются у исход­ной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Подни­маются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не бо­лее 3 м (2 раза).

Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гим­настической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свобод­но балансируя руками (2-3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель на­поминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.

**Карточка 29**

Основные виды движений.

Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки выне­сти вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным

способом — колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2-3 раза.

Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога­ми от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые но­ги. Упражнение повторяется 2—3 раза.

**Карточка 30**

Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произволь­ном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Мож­но использовать косички, с которыми выполняли общеразвивающие уп­ражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает детям подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколь­ко раз подряд. Основное внимание — на полусогнутые ноги перед прыж­ком и приземление на полусогнутые ноги. Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол — ноги скрестно- Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи детям одной группы {мячи можно заранее положить в плоские обру­чи, определив тем самым расстояние между детьми).

По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8-10 раз). Ко­манда подается после того, как все дети шеренги получат мяч.

**Карточка 31**

Основные виды движений.

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель показы­вает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение:

«Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным.

Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Воспитатель предлагает детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети ста­новятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» — «медвежата» быстро передвигаются на четверень­ках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исход­ную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

**Карточка 32**

Основные виды движений.

Ползание «Проползи — не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4—5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания — проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ла­доши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2-3 раза).

Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» — ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.

**Карточка 33**

Основные виды движений.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см) Воспитатель

ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4-5 штук).

Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает, что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится меж­ду скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступают к выполнению прыжков — перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.

**Карточка34**

Основные виды движении.

Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки — это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чер­той — «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» — дети на скамейках занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» — выполняют прыжок с приземлением на полу­согнутые ноги. Игровое задание повторяется 4-5 раз подряд. Затем де­ти меняются местами.

Дети распределяются на небольшие группы по 4—5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положе­ние — сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Время упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем.

**Карточка 35**

Основные виды движений.

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание напраатено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м ли­цом одна к другой. Броски выполняются 10—12 раз по сигналу воспита­теля. Дети кладут мячи в короб.

Ползание по скамейке. Воспитатель ставит две гимнастические ска­мейки, предлагает детям проползти, как «жучки», с опорой на ладони и

колени. Задание выполняется двумя колоннами, в умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходи­мости.

**Карточка 36**

Основные виды движений.

Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель оделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, что->ы дети не пропускали реек. Упражнение проводится одновременно с ~ремя детьми, затем ходьба по доске, положенной на пол (руки на по­зе), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют цругие дети.

**Карточка 37**

Основные виды движений.

Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середи­ны, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски.

Прыжки «Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м воспи­татель выкладывает «канавку» из шнуров (ширина 30 см). Дети шерен­гой (или двумя шеренгами, если группа большая) выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до «канавки», а затем перепрыгивают ее, «как кузнечики». Поворот кругом и после паузы снова прыжок, «как кузнечик», через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной чер­ты (повторить 2 раза).

**Карточка 38**

Основные виды движений.

Прыжки «Кто прыгнет дальше». На пол положены 3—4 длинных шну­ра параллельно один другому на расстоянии 1 м. Дети становятся в одну шеренгу и занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, со­гнуты в коленях, руки отведены назад. По команде воспитателя дети пры­гают через шнур, приземляются на полусогнутые ноги, подходят к следу­ющему шнуру, по команде всей шеренгой выполняют прыжки и т.д.

После того как все дети выполнят прыжки через шнуры, они пово­рачиваются кругом и повторяют задание (количество повторений зави­сит от физической подготовленности детей).

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось — поймай». После выполнения заданий в прыжках в длину с места дети берут мячи из короба и располагаются по всему залу.

По команде воспитателя: «Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх. Каждый ребенок ловит мяч в соответствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и не­высоко. После нескольких бросков мяча воспитатель предлагает вы-

тем упражняются все дети.

**Карточка 39**

Основные виды движений.

«Прокати — поймай». Дети распределяются на пары; в руках у ного играющего мяч большого диаметра. Дети свободно располап ся парами по всему залу и занимают исходное положение — стойк коленях, сидя на пятках, мяч на полу у одного из ребят. Воспитаг дает команду: «Покатили!» — и дети энергичным движением рук i каты вают мяч своему партнеру, а тот возвращает его обратно, и так переменно. Затем дети выполняют упражнение произвольно. Кая пара в своем темпе.

Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» становятся на исход линию; приседают, затем переходят в упор на ладони и стопы. По команде воспитателя: «Быстро в лес!», — дети передвигаются на четвереньках до обозначенного места (дистанция 3 м), поднимаются и хло­пают в ладоши над головой. Обратно дети возвращаются шагом, и уп­ражнение повторяется.

**Карточка 40**

Основные виды движений.

Лазание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур, затем кладет две доски параллельно друг другу. На доски ставятся кубики (несколько штук), на расстоянии двух шагов ребенка. Сначала одна группа детей выполняет ползание: подойти к шнуру, присесть на корточки и пройти под шнуром, не задевая его (несколько раз). Затем дети выполняют ходьбу по доске, перешагивая через кубики (2 раза).

Ребята садятся на скамейки, и вторая группа приступает к выполне­нию задания. Если группа малочисленна, то все дети одновременно вы­полняют задание.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Картотека

Основные виды движений.

младшая группа

**Руководитель ФВ**

**Рыбакова В. П.**