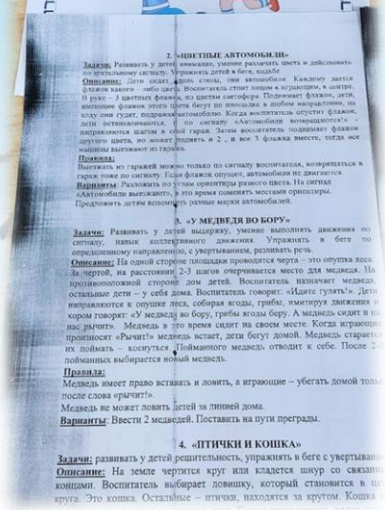
СП «Детский сад Аленушка»
ГБОУ СОШ им.М.К.Овсянникова
с.Исаклы

Ориентированность на повышение физической активности для детей 3-4лет.
(нетрадиционные пособия)

Картотека подвижных игр



2. «ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ»

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

Описание: Дети сидят на стоянке, 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 флажки этого цвета бегут по площадке в любом направлении, но когда они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются. 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.

3. «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

Описание: На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения в хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычеть. Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Правила:

Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

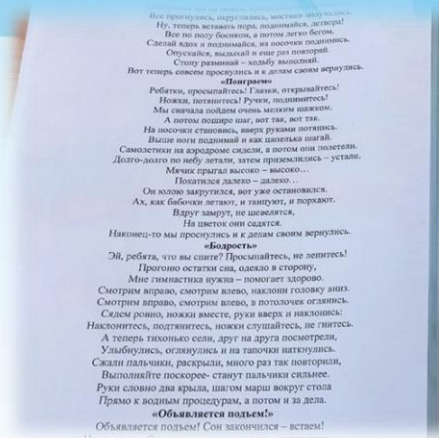
Варианты: Ввести 2 медведей. Поставить на пути преграды.

4. «ПТИЧКИ И КОШКА»

Задачи: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием

Описание: На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку, который становится в центр круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка

Картотека физкультминуток



Все проснулись, окружились, мостиком мы изогнулись.
Ну, теперь вставать пора, поднимайся, детвора!
Все по полу боком, а потом легко бегом.
Сделай вдох и поднимайся, на носочки подымись.
Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй.
Стопу разминай – ходьбу выполняй.
Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись.

«Поиграем»

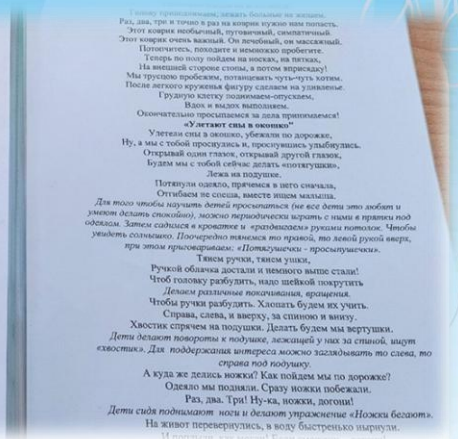
Ребятки, проснайтесь! Глазки, открывайтесь!
Ножки, потянитесь! Ручки, поднимайтесь!
Мы сначала пойдем очень медленно шажком.
А потом пошире шаг, вот так, вот так.
На носочки становись, вверх руками потянись.
Выше ноги поднимай и как цапелька шагай.
Самолетики на аэродроме сидели, а потом они полетели.
Долго-долго по небу летали, затем приземлились – устали.
Мячик прыгал высоко – высоко…
Покатился далеко – далеко…
Он колобо закрутился, вот уже остановился.
Ах, как бабочки летают, и танцуют, и порхают.
Вдруг замрут, не шевелятся,
На цветок они садятся.
Наконец-то мы проснулись и к делам своим вернулись.

«Бодрость»

Эй, ребята, что вы спите? Проснайтесь, не лентитесь!
Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна – помогает здорово.
Смотрим вправо, смотрим влево, наклоним головку вниз.
Смотрим вправо, смотрим влево, в потолочек оглянись.
Сядем ровно, ножки вместе, руки вверх и наклонись:
Наклонитесь, подтянитесь, ножки слушайтесь, не гнитесь.
А теперь тихонько сели, друг на друга посмотрели,
Улыбнулись, оглянулись и на тапочки наткнулись.
Сжали пальчики, раскрыли, много раз так повторяли,
Выполняйте поскорее- станут пальчики сильнее.
Руки словно два крыла, шагом марш вокруг стола
Прямо к водным процедурам, а потом и за дела.

«Объявляется подъем!»

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

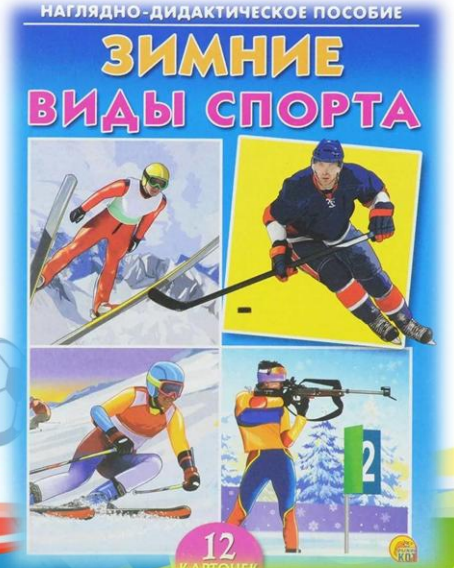


Коврик приглашаем, лежать большие на ковре.
Раз, два, три и точно в раз на коврик нужно нам попасть.
Этот коврик необычный, путовичный, симпатичный.
Этот коврик очень важный. Он вечобный, он массажный.
Потягитесь, походите и немножко пробегите.
Теперь по полу пойдем на носках, на пятках,
На внешней стороне стопы, а потом вприскадку!
Мы труслою пробежим, потанцевать чуть-чуть хотим.
После легкого кружева фигуру сделаем на удивленье.
Грудную клетку подымаем-опускаем,
Вдох и выдох выполняем.
Окончательно просыпаемся за дела принимаемся!

«Улетают сны в окошко»

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,
Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.
Открывай один глазок, открывай другой глазок,
Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки»,
Лежа на подушке.
Потянули одеяло, прячемся в него сначала,
Оттибаем не спеша, вместе ищем малыша.
Для того чтобы научить детей просыпаться (не все дети это любят и умеют делать спокойно), можно периодически играть с ними в прятки под одеялом. Затем сядьте в «кроватке» и «растаскиваем» руками потолок. Чтобы увидеть солнышко. Поочередно тянемся то правой, то левой рукой вверх, при этом приговариваем: «Потягунечки - проснунечки».
Тянем ручки, тянем ушки,
Ручкой облачка достали и немного выше стали!
Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить
Делаем различные покачивания, вращения.
Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.
Справа, слева, и вверху, за спиною и внизу.
Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки.
Дети делают повороты к подушке, лежащей у них за спиной, ищут «хвостик». Для поддержания интереса можно загадывать то слева, то справа под подушку.
А куда же делись ножки? Как пойдем мы по дорожке?
Одеяло мы подняли. Сразу ножки побежали.
Раз, два. Три! Ну-ка, ножки, догони!
Дети сидя поднимают ноги и делают упражнение «Ножки бегают».
На живот перевернулись, в воду быстренько нырнули.

Иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта



Мешочки с крупой

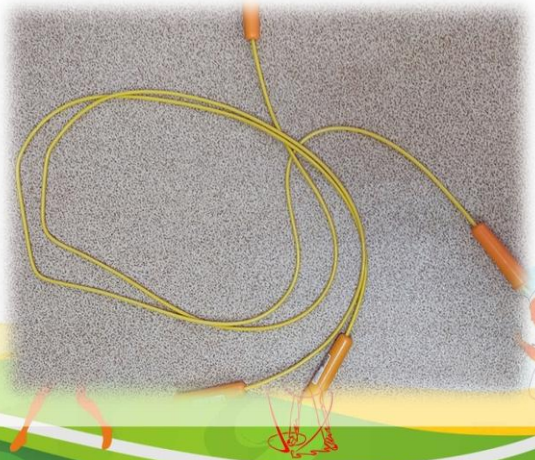
Кегли

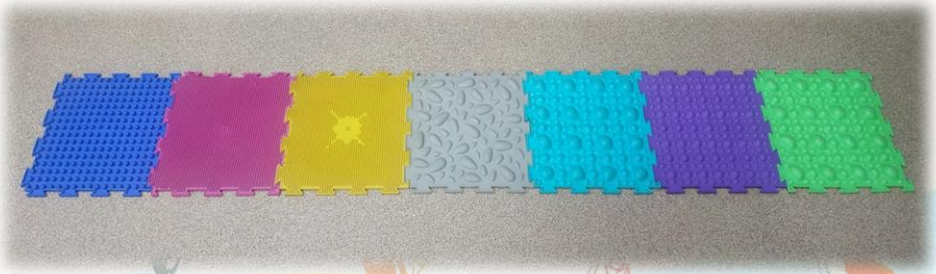
Обручи

Мячики – ежики

Мячи разных размеров

Скакалки





Авторское пособие