

Карточка № 1

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Цель: Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом.

Двигаться в разных темпах. Тренировка внимания.

Ход игры: По хлопку педагога дети начинают хаотически двигаться по залу.

«МУРАВЬИ»

Цель: Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом.

Двигаться в разных темпах. Тренировка внимания.

Ход игры: По хлопку педагога дети начинают хаотически двигаться по залу, не сталкиваясь с другими детьми и стараясь все время заполнять свободное пространство.

Карточка № 2 «КАКТУС И ИВА»

Цель: Развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

Ход игры: По любому сигналу, например хлопку, дети начинают хаотично двигаться по залу, как в упражнении «Муравьи». По команде педагога «Кактус» дети останавливаются и принимают «позу кактуса» — ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как колючки, все мышцы напряжены. По хлопку педагога хаотическое движение возобновляется, затем следует команда: «Ива». Дети останавливаются и принимают позу «ивы»: слегка разведенные в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены. Движение возобновляется, команды чередуются.

«ПАЛЬМА»

Цель: Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Ход игры: «Выросла пальма большая-пребольшая»- правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

«Завяли листочки» - уронить кисть.

«Ветви» - уронить руку от локтя.

«И вся пальма» - уронить руку вниз.

Упражнение как беречь себя, левой рукой. *Попрозить пальчиком левой руки, затем правой.*
Смотри, коту не попадись.

Карточка № 4

«САМОЛЕТЫ И БАБОЧКИ»

Цель: Учить детей владеть мышцами шеи и рук; ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке.

Ход игры: Дети двигаются в рассыпную, как в упражнении «Муравьи», по команде «самолеты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы рук, шеи и корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на легкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону («бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, плечи и шея не зажаты.

Упражнение можно делать под музыку, подобрав соответствующие произведения из репертуара по музыкальному воспитанию.

«БУРАТИНО И ПЬЕРО»

Цель: Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

Ход игры: Дети двигаются как в упражнении «Муравьи», по команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. Движение по залу возобновляется. По команде «Пьеро» — опять замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу. В дальнейшем можно предложить детям двигаться, сохраняя образы деревянного крепкого Буратино и расслабленного, мягкого Пьеро.

Карточка № 3

«МОКРЫЕ КОТЯТА»

Цель: Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться в рассыпную мягким, пружинящим шагом.

Ход игры: Дети двигаются по залу в рассыпную мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из четырех «лапок», с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

«ШТАНГА»

Цель: Попеременное напряжение и расслабление мышц плечевого пояса и рук.

Ход игры: Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее, отдыхает.

Карточка № 5

«СНЕГОВИК»

Цель: Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

Ход игры: Дети превращаются в снеговиков- ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы - опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

«БАБА-ЯГА»

Цель: Умение напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую ногу.

Ход игры: Дети ходят по залу в рассыпную, приговаривая потешку и выполняя движения под текст. «Бабка-Ёжка, костяная ножка,
С печки упала, ножку сломала! (Дети идут в рассыпную по залу.)
А потом и говорит: «У меня нога болит!». (Дети останавливаются.)
Пошла на улицу — раздавила курицу,
Пошла на базар — раздавила самовар!
Вышла на лужайку — испугала гайку! (Дети продолжают движение, напрягая сначала левую, а потом правую ногу, прихрамывают.)

Карточка № 6

«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»

Цель: Умение напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения.

Ход игры: Сначала педагог, в дальнейшем ребенок превращается в «Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей: называет при этом определенные части тела правая рука, левая рука, левая нога, правая нога, корпус, голова), соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги), дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

«КОНКУРС ЛЕНТЯЕВ»

Цель: Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

Ход игры:

«Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук — лентяй изрядный

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон, будто делом занят он.

На заре и на закате все не слезть ему с кровати».

(В. Викторов)

Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на ковер и стараются как можно больше расслабиться.

Карточка № 7

РИТМИЧЕСКИЙ ЭТЮД

Цель: Развивать чувство ритма, координацию движений, согласованность действий с партнерами.

Ход игры: Дети делятся сначала на две, а по мере приобретения определенных навыков на три и даже четыре группы. Первая группа придумывает ритмический рисунок и начинает его воспроизводить в хлопках. Вторая группа присоединяется к первой, отхлопывая свой ритмический рисунок, затем включается третья группа и т.д.

«ПОЙМАЙ ХЛОПОК»

Цель: Развивать произвольное слуховое внимание и быстроту реакции.

Ход игры: Дети стоят врассыпную. Их задача заключается в том, чтобы среагировать на хлопок педагога и хлопнуть практически одновременно с ним. Педагог предлагает «поймать» то маленький мячик, то цветок, то монетку.

Карточка № 8

«ГОЛОВА ИЛИ ХВОСТ»

Цель: Развитие координации движений, быстроты реакции, воображения.

Ход игры: Педагог превращается в Ивана-Царевича, а все дети — в Змея-Горыныча. Иван-Царевич взмахивает мечом (гимнастической палкой или линейкой), если взмах на уровне головы — Змей Горыныч должен спрятать головы (дети быстро наклоняются), если взмах на уровне ног, Змей-Горыныч спасает хвост (дети подпрыгивают).

«КАК ЖИВЕШЬ?»

Цель: Развивать быстроту реакции, координацию движений, умение владеть жестами.

Ход игры: Педагог говорит детям, дети показывают движения. — Как живешь? — Вот так! С настроением показать большой палец.

— А плывешь? — Вот так! Любым стилем.

— Как бежишь? — Вот так! Согнув руки в локтях, притопнуть поочередно ногами.

— Вдаль глядишь? — Вот так! Руки «козырьком» или «биноклем» к глазам.

— Ждешь обед? — Вот так! Поза ожидания, подпереть щеку рукой.

— Машешь вслед? — Вот так! Жест понятен.

— Утром спишь? — Вот так! Ручки под щечку.

— А шалишь? — Вот так! Надуть щечки и хлопнуть по ним кулачками.

Карточка № 9

«БАБУШКА МАЛАНЬЯ»

Цель: Развивать внимание, воображение, находчивость, умение создавать образы с помощью мимики, жеста, пластики.

Ход игры: Дети берутся за руки и идут по кругу, в центре которого — водящий; дети поют потешку и выполняют движения: «У Маланьи, у старушки, (Идут по кругу и поют.)

Жили в маленькой избушке

Семь дочерей,

Семь сыновей,

Все без бровей! (Останавливаются и с помощью мимики и жестов изображают то, о чем говорится в тексте)

С такими глазами,

С такими ушами,

С такими носами,

С такими усами,

С такой головой,

С такой бородой...

Целый день сидели,

Ничего не ели, (Присаживаются на корточки и одной рукой подпирают подбородок.)

И делали вот так... (Повторяют за ведущим любой жест.)

ШЕЯ ЕСТЬ, ШЕИ НЕТ

Цель: Развивать подвижность мышц плечевого пояса.

Ход игры: Дети стоят в основной стойке и в соответствии со словами педагога выполняют движения.

Шея есть — стоять прямо, показывая длинную шею.

Шеи нет — поднять плечи вверх, как бы «втянуть» шею (уродцы). Повторить несколько раз.

Карточка № 10

«ЗАКРЫТЬ КНИЖКУ, РАСКРЫТЬ»

Цель: та же.

Ход игры: Закрыть книжку — плечи вперед. Раскрыть книжку — плечи отвести назад. Повторить несколько раз.

«ТЮЛЬПАН»

Цель: Развивать пластику рук.

Ход игры: Дети стоят враспынную в основной стойке, руки внизу, ладони вниз, средние пальцы соединены.

1. Утром тюльпан. Соединя ладони, поднять руки раскрывается к подбородку, раскрыть ладони, локти соединить.
2. На ночь закрывается. Соединя ладони, опустить руки вниз.
3. Тюльпанное дерево. Внизу соединить тыльные стороны ладоней и поднимать руки над головой.
4. Раскидывает свои руки сверху раскинуть в стороны, ветви ладони вверх.
5. И осенью листики опадают. Повернуть ладони вниз и мягко опускать вниз, чуть перебирая пальцами.

Карточка № 11

МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ

Цель: Передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкальных произведений.

«ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»

Ветер играет осенними листьями, они кружатся в причудливом танце, постепенно опускаясь на землю.

Музыкальное сопровождение: «Вальс-фантазия», муз. М.Глинки или вальс «Осенний сон», муз А. Джойса.

«УТРО»

Дети лежат на ковре (спят), ощущают, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открывают глаза, потягиваются, поднимаются, подходят к окну и, открыв его, любуются ранним утром...

Музыкальное сопровождение: «Утро», муз. Э.Грига; «Рассвет на Москве-реке», муз. М.Мусоргского.

Карточка № 12

«БАБОЧКИ»

На летнем лугу летают бабочки. Одни собирают нектар с цветов, другие любуются своими пестрыми крылышками. Легкие и воздушные, они порхают и кружатся в своем радостном танце.

Музыкальное сопровождение: «Мотылек», муз .Д Жабалевского; «Вальс» из балета «Коппелия», муз. Л Делиба.

«СНЕЖИНКИ»

То медленно, то быстрее опускаются на землю снежинки, кружась и искрясь в своем волшебном танце.

Музыкальное сопровождение: «Вальс» из оперы «Елка», муз. В. Ребикова; «Вальс снежных хлопьев» из балета «Щелкунчик», муз. П.И. Чайковского.

Карточка № 13

«ЗАКОЛДОВАННЫЙ ЛЕС»

Страшно и таинственно в заколдованном лесу; ветви деревьев шевелятся, медленно извиваясь, заманивают путников в самую чащу...

Музыкальное сопровождение: «Гном», муз. М. Мусоргского («Картинки с выставки»).

«ПЕТЯ И ВОЛК»

Храбро и весело шагает мальчик Петя, смешно переваливаясь, ковыляет утка; мягко ступая лапками, крадется кошка; легко и быстро летает птичка; тяжело, опираясь на палку, ходит дедушка, сердито идет волк...

Дети делятся на несколько групп и внутри каждой распределяют роли.

Музыкальное сопровождение: отрывки из симф. сказки «Петя и волк», муз. С Прокофьева.

«В СТРАНЕ ГНОМОВ»

Гномы отправляются проверить, все ли их клады на месте, не появился ли кто-нибудь чужой в их землях. Они приходят к лесному озеру, отдыхают на мягкой траве и вновь, полные сил, отправляются дальше...

Музыкальное сопровождение: «Шествие гномов», муз. Э.Грига

Карточка № 14

«В ЦАРСТВЕ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ»

В морском царстве Золотой рыбки покой и тишина. Его обитатели занимаются своими делами: плавают рыбки, извиваются водоросли, раскрывается и закрывается раковина, быстро перемещается по дну краб...

Музыкальное сопровождение: «Аквариум» («Карнавал животных»), муз. К.Сен-Санса.

«СНЕГУРОЧКА»

Наступила весна. Все оживает и расцветает. Грустно лишь одной Снегурочке: солнечные теплые лучи несут ей гибель; она прощается со всем, что ей дорого, и медленно тает...

Музыкальное сопровождение: «Романс» Г.Свиридова (из музыки к к/ф «Метель»).

«ГОРОД РОБОТОВ»

Роботы вышли на улицы города, они сделаны из металла и пластика, их движения резкие и упругие...

