**Картотека**

**Основные виды движений**

**Старшая группа**

****

**Карточка 1**

**Основные виды движений старшая группа.**

1. Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное — не наступать на шнуры.

2. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3—4 раза).

Дети становятся в две шеренги одна напротив другой (расстояние между шеренгами не менее 3 м). Перед каждой шеренгой воспитатель кладет дорожки из шнуров и объясняет задание — в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо, по окончании ходьбы пройти в свою шеренгу. После того как дети выполнят упражнение 2 раза, они приступают к бегу по дорожке.

По окончании упражнений в равновесии воспитатель убирает шнуры и предлагает детям разбежаться в разные стороны.

В построении врассыпную дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчиков, с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков. Прыжки выполняются под удары в бубен или музыкальное сопровождение.

**Карточка 3**

Основные виды движений.

1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза.

2. Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.

**Карточка 4**

Игровые упражнения.«Не пропусти мяч». Дети образуют 3—4 круга (круги чертят на зале или выкладывают из шнуров). В центре каждого круга находи один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстояние играющих примерно 2 м). Исходное положение для всех играющих стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, с жив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему игроку и т. д. Через некоторое время назначаю другие водящие. Воспитатель следит за действиями детей и соблюдением правил — не заступать за обозначенную черту, точно направляя мяч партнеру.

«Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40—50 см один от другого). Дистанция 3—4 м. Игровое задание выполняется двумя колой ми (2 раза).

**Карточка 5**

Основные виды движений.

1. Прыжки «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах . Выполняется серией прыжков по 3—4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза).

2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ — стойка на коленях, сидя на пятках (10—12 раз для каждой группы).

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти к шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись , подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика).

Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» — дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд.

**Карточка 6**

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах вверх — «Достань до предмета» (4-5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3—4 раза).

2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10—15 раз каждой группой.

3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир — кубик, мяч).

**Карточка 7**

Игровые упражнения.«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: «Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покатился к товарищу» (рис. 1). По команде воспитателя: «Покатили!» — дети прокатывают обручи друг другу. Можно предложить ребятам разбиться на пары и прокатывать обруч друг другу. Воспитатель оказывает помощь, если это необходимо.

«Вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 25 см) и на расстоянии 1 м от них ставит по кубику. Дети выполняют прыжки на двух ногах по дорожке, обходят кубик и становятся в свою колонну. Задание выполняется поточным способом двумя колоннами.

**Карточка 8**

Основные виды движений.

1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение—стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10—12 раз.

2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).

После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладу чи в указанное воспитателем место (большая корзина, короб). У, второй группы мячи остаются в руках. Воспитатель выкладывает шнур в виде дорожки — они служат ориентиром для построения.

Воспитатель в паре с ребенком или двое наиболее подготовленных детей показывают упражнение. По сигналу: «Покатили!» — дети, в руках у которых находятся мячи, прокатывают их на противоположную сторону. Основное внимание педагог уделяет энергичному отталкиванию мяча и соблюдению направления.

Педагог предлагает детям положить мячи в корзину и перестр ся в одну шеренгу. Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур. Лазанье под шнур выполняется одной или двумя шеренгами. Педагог показывает упражнение (на примере одного или двух детей и объясняет: «Надо подойти поближе, присесть и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая за шнур. Подняться, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой»

**Карточка 9**

Основные виды движений.

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10—12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно.

2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3—4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края.

3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3—4 м.

**Карточка 10**

Игровые упражнения.

«Мяч через сетку». Между двумя стойками (деревьями) натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5—2 м. В руках у каждого ребенка одной группы мяч большого диаметра. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от земли.

«Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай». Одна группа детей, у которой остаются мячи, занимается самостоятельна (броски мяча вверх и ловля двумя руками).

Вторая группа выполняет прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м). По команде воспитателя дети меняются заданиями.

**Карточка 11**

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз).2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3—4 раза).После выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает детям повесить обручи на стойку и построиться в шеренгу. Натягивает поперек зала 2—3 шнура (резинки с крючками) на высоте 50 см от уровня пола. Дети 2—3 шеренгами подлезают под шнур, стараясь не задевать за него и не касаться руками пола. Сначала воспитатель показывает и объясняет, как надо выполнять упражнение. После каждого подлезания под шнур дети, выпрямляются и хлопают в ладоши над головой.Ходьба по доске выполняется поточным способом двумя колоннами. Главное — сохранять устойчивое расстояние и правильную осанку: голову и спину при ходьбе держать прямо.

**Карточка 12**

1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза.

2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2—3 раза.

3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2—3 раза.

**Карточка 13**

Игровые упражнения.

«Перебрось - поймай». Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ — двумя руками снизу). По 10—12 раз.

«Успей поймать». Построение в 3—4 круга, в центре каждого — водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан.

«Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперед по дорожке (ширина 20 см). Дистанция 3 м.

**Карточка 14**

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3—4 раза).

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3—4 раза).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, перестраивает ребят в две шеренги перед скамейками и предлагает детям (по одному ребенку из каждой шеренги) показать упражнение. Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке — голову и спину держать прямо.

Гимнастические скамейки убирают. На одной стороне зала шнуром обозначают линию старта и на расстоянии 3-4 м от нее ставят два кубика. Дети становятся в две колонны и по команде воспитателя выполняют прыжки на двух ногах до кубика, затем огибают его и шагом возвращаются в свою колонну. Это кратковременный отдых перед повторным выполнением задания в прыжках.

**Карточка 15**

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3—4 раза).

2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.

**Карточка 16**

Игровые упражнения.

«Мяч через шнур (сетку)». На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаметра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. Воспитатель дает ту же команду для ребят второй шеренги и те перебрасывают мячи, и так несколько раз подряд.

«Кто быстрее доберется до кегли». На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта — кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ноrax — «Кто быстрее добежит до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре.

**Карточка 17**

Основные виды движений.

1. Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2—3 раза).

2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).

Воспитатель предлагает детям построиться в две шеренги. Перед каждой шеренгой вдоль зала лежат 6—8 плоских обручей вплотную один к другому. Перестроение в колонну по два. Дети выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель убирает обручи и перед каждой шеренгой кладет по одному шнуру (расстояние между шеренгами 2 м). Дети одной шеренги получают мячи и по сигналу воспитателя прокатывают их детям второй шеренги (способ — стойка на коленях).

**Карточка 18**

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).

2. Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.

**Карточка 19**

Игровые упражнения.

«Подбрось — поймай». Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол.«Кто быстрее» (эстафета). Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя. Повторить 2—3 раза.

**Карточка 20**

Основные виды движений.

1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).

2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Дети располагаются шеренгой, в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек», а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках — 3 раза подряд. Затем по сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним.

**Карточка 21**

Основные виды движений.

1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).

3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2—3 обручах большого диаметра). Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.

**Карточка 22**

Игровые упражнения.

«Прокати — не урони». Дети строятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2 м. В руках у детей одной шеренги обручи. По сигналу воспитателя (после показа и объяснения) играющие прокатывают обручи на противоположную сторону. Дети второй шеренги подхватывают их, не давая упасть. Затем вторая группа детей выполняет задание, и так несколько раз подряд.«Вдоль дорожки». Воспитатель чертит или выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 20 см) и предлагает детям попрыгать по дорожке на двух ногах. Упражнение выполняется двумя колоннами (3—4 раза).

**Карточка 23**

Основные виды движений.

1. Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3—4 раза).

2. Равновесие — ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3—4 раза).

3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4—5 штук), положенными в две линии (3—4 раза).

Упражнения в равновесии, подлезании, прыжках выполняются поточным способом. Сначала воспитатель показывает упражнения на примере двух детей. Двумя колоннами лазанье под дугу, не касаясь руками пола (подряд 3—5 дуг на расстоянии 0,5 м одна от другой); ходьба по доске, перешагивая через кубики, руки в стороны; прыжки на двух ногах между набивными мячами.

**Карточка 24**

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3—4 раза).

2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2—3 раза)

Организация при проведении упражнений зависит от наличия пособий, количества детей в группе, их физической подготовленности.

**Карточка 25**

Игровые упражнения.

«Подбрось — поймай». Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (среднего диаметра) и разойтись по всей площадке. Дети выполняют упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками каждый в своем темпе (3—5 подбрасываний, затем пауза и повторение, и так несколько раз).

«Мяч в корзину». Дети становятся в три крута на расстоянии 2 м от центра корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Команда, забросившая больше мячей, считается победителем. Упражнение повторяется 4—5 раз.

«Кто скорее по дорожке». Из шнуров или веревок выкладывают две дорожки (ширина 25 см). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке, стараясь не задеть за шнур. Побеждает команда, в которой большее число ребят быстро и правильно выполнили задание.

Подвижная игра «Лошадки». Дети распределяются на две равные группы: одни ребята изображают лошадок, другие — конюхов. У каждого конюха вожжи-скакалка. По сигналу воспитателя «конюхи» запрягают «лошадок» (надевают им вожжи-скакалки), По следующему указанию педагога дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко ноги в коленях, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге. Игра повторяется несколько раз с разными игровыми сюжетами (лошадки едут за сеном, за дровами и т. д.).

**Карточка 26**

Основные виды движений.

1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).

На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.

**Карточка 27**

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза). Страховка воспитателем обязательна.

2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза).

3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.

**Карточка 28**

Игровые упражнения.

«Не попадись». На площадке чертится круг (или выкладывается из шнура, веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. При повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Выбираются другие водящие, но не из числа ранее пойманных игроков.

«Поймай мяч». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги мяч среднего диаметра. Исходное положение ног — на ширине плеч. По команде воспитателя дети двумя руками из-за головы бросают мяч о пол между шеренгами. Дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол (землю). Так ребята перебрасывают мячи друг другу несколько раз подряд.

**Карточка 29**

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров), повторить

2-3 раза.

2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойкана коленях), 10-12 раз. Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем то же задание выполняют дети второй шеренги. Далее воспитатель предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний диаметр). Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2-2,5 м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг — стойка на коленях. По команде воспитателя дети одной шеренги прокатывают мячи на противоположную сторону. Ребята второй шеренги возвращают мячи обратно. После того как все шеренги получат мячи, подается команда к выполнению упражнения. Главное в задании — энергично отталкивать мяч двумя руками и выдерживать направление движения.

**Карточка 30**

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2—3 раза. (Внимание — энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)

2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.

**Карточка 31**

Игровые упражнения.«Не попадись» — прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания).

«Догони мяч». Дети становятся на одной стороне площадки одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка мяч (большого диаметра).

По команде воспитателя: «Покатили!»— дети встают на исходную линию, наклоняются и энергичным движением рук прокатывают мяч в прямом направлении, затем бегут за ним. Упражнение повторяется 3 раза.

**Карточка 32**

Основные виды движений.

1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10—12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению — ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.

**Карточка 33**

Основные виды движений.

1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).

2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни — «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).

3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд 3 м.

**Карточка 34**

Игровые упражнения.

«Не задень». Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному (или двумя колоннами) прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет (2—3 раза).

«Передай мяч». Дети строятся в 3—4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот — следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием.

«Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние 10—12 м).

**Карточка 35**

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2—3 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.

**Карточка 36**

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать цш вперед-вниз. Положение рук может быть различным —на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 »

(2 раза).

**Карточка 37**

Игровые упражнения.

«Пингвины». В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (дистанция 3 м). Выполнение задания шеренгами или по кругу.

«Кто дальше бросит». В руках каждого играющего мешочек. Воспитатель распределяет детей на 3 шеренги. Каждая шеренга по его команде выходит на исходную линию, и дети метают мешочки как можно дальше (3—4 раза).

**Карточка 38**

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.

2. Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота

бруска 6 см.Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объявления предлагает детям встать в две колонны и приступить к выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны.

Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное — это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги .

**Карточка 39**

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза).

2. Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза).

3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.

**Карточка 40**

Игровые упражнения.

«Веселые снежинки». Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки!» — дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал: «Ветер утих!» — останавливаются. Упражнение повторяется 3—4 раза.«Кто быстрее до снеговика». Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2—3 м. У каждого ребенка в руках два снежка. По команде воспитателя дети бегут к снеговику и кладут снежки около него, возвращаются на исходную линию.

«Кто дальше бросит». Дети снова идут к снеговику и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль — «Кто дальше бросит» (можно поставить ориентир).

**Карточка 41**

1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку(6-8 раз).

2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся на скамейку, занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное — это приземление на полусогнутые ноги ». После нескольких прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу в шеренге, ноги скрестно).После выполнения прыжков воспитатель ставит предметы (кубики, кегли) в виде «воротиков» для каждой пары. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках детей одной группы мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» — каждый ребенок прокатывает мяч между предметами своему партнеру напротив, а тот возвращает прокатыванием мяч обратно, и так несколько раз подряд. Исходное положение может быть различным: стойка на коленях, сидя, ноги врозь, стоя, ноги на ширине плеч.

**Карточка 42**

Основные виды движений.

1. Прыжки со скамейки (высота 25 см).

2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).

3. Бег по дорожке (ширина 20 см).

**Карточка 43**

Игровые упражнения (проводятся по подгруппам, если группа многочисленна).

«Пружинка» — поочередное поднимание ног и полуприседания.

«Разгладим снег» — отставить ногу с лыжей в сторону. Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м), затем ребята снимают лыжи и передают их детям другой подгруппы.

Во время упражнений одной подгруппы дети второй подгруппы лепят снежки, снежную бабу или катают друг друга на санках— в пределах видимости воспитателя.

**Карточка 44**

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу) (по 8-10 раз).

2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза).

**Карточка 45**

Воспитатель обозначает шнурами или рейками расстояние между шеренгами (1,5—2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и распределяются таким образом, чтобы каждый ребенок знал свою пару. После показа и объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное — бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнений мячи возвращают на место.

Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и коленях поточным способом двумя колоннами.

**Карточка 46**

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).

2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьи». Дистанция 3—4 м. Повторить 2 раза.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом.

**Карточка 47**

Игровые упражнения.«Кто дальше?». Играющие лепят снежки и становятся в шеренгу на исходную позицию. Снежки кладут около ног. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — бросают снежки как можно дальше, отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту (ориентиры — цветные предметы). После того как все снежки использованы, воспитатель отмечает самого успешного ребенка (или несколько ребят).

«Снежная карусель». Взявшись за руки, дети образуют круг. Ходьба в круге, по сигналу воспитателя ускоряют шаг и переходят на легкий бег (темп умеренный). Пробежав круг или полтора круга, дети переходят на ходьбу. Воспитатель говорит: «Ветер изменился», все поворачиваются и повторяют бег в другую сторону. «Ветер затих», — говорит педагог, и дети переходят на ходьбу, а затем останавливаются.

**Карточка 48**

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2—3 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2—3 раза).

Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления) (рис. 9). Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик — в прорези или за вторую рейку гимнастической стенки.

Далее дети переходят ко второму заданию — ходьбе по гимнастической скамейке (повышенная опора), руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.

**Карточка 49**

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2—3 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.

**Карточка 50**

Игровые упражнения.

«Петушки ходят». Поочередно поднимать правую, левую ногу с лыжей, руки в стороны. По сигналу воспитателя ходьба по лыжне (дистанция 30 м) ступающим и скользящим шагом (попеременно). Спуск с небольшого склона: низко присесть, руки вытянуть вперед, в стороны.«По снежному валу». Ходьба в колонне по одному по снежному валу в среднем темпе (2—3 раза).«Снайперы». На верхний край снежного вала воспитатель ставит несколько цветных кубиков. Дети строятся в шеренгу и по команде: «Бросили!» — стараются снежком сбить кубик.

**Карточка 51**

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3—4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2—3 раза).Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу. Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.

**Карточка 52**

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.

2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2—3 раза).

3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.

**Карточка53**

Игровые упражнения.

«Снежинки-пушинки». Играющие выполняют ходьбу и бег по кругу (в центре круга снеговик, елка), по сигналу воспитателя меняют направление движения. Через некоторое время воспитатель говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети останавливаются и приседают. Игровое задание повторяется после небольшой паузы.

«Кто дальше». Дети лепят снежки и кладут у ног (построение в шеренгу). По команде воспитателя дети бросают снежки. Побеждает тот, кто дальше бросит.

**Карточка 54**

Основные виды движений.

1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4—6 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ —двумя руками снизу) (по 10—12 раз).

Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат. Воспитатель приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению — встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» — дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги . Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно).

После упражнений в прыжках воспитатель убирает скамейки, обозначает исходные позиции (шнуром или веревкой) для двух шеренг и предлагает одной группе детей мячи из короба. Дети становятся в две шеренги на расстояние 2 м одна от другой. По команде воспитателя: «Бросили!»—дети перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу. Повторить 10-12 раз.

**Карточка 55**

1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3—4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз.

3. Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.

**Карточка 56**

Игровые упражнения.

«Снежная карусель» — ходьба и бег вокруг снежной бабы (елки), выполнение заданий по команде воспитателя.

«Прыжки к елке». После небольшого отдыха дети приступают к еле J дующему заданию: встают вокруг елки, и воспитатель предлагает noJ прыгать на двух ногах, как зайки, до елки, затем повернуться кругом и шагом вернуться на исходную позицию (2-3 раза).

**Карточка 57**

Основные виды движений.

1. Отбивание мяча о пол (1—12 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).

Дети разбирают мячи из короба и располагаются по всему залу. Выполнение упражнений с мячом — броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем темпе.

Воспитатель ставит две скамейки параллельно друг другу. Дети становятся в две шеренги напротив скамеек. После объяснения задания дети выполняют ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни — «по-медвежьи».

**Карточка 58**

1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз).

2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.

3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.

**Карточка 59**

Игровые упражнения. «Кто дальше бросит?»

Играющие заранее лепят снежки и кладут их у ног. По указанию воспитателя первая шеренга становится на исходную линию, дети выполняют броски на дальность. Вторая группа детей занимает место на исходной линии.

«Перепрыгни — не задень». Играющие перепрыгивают через снежные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичиками 40—50 см).

**Карточка 60**

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола.

Сначала упражнение в лазанье под шнур выполняет первая группа. Воспитатель объясняет: надо подойти правым боком, присесть и, не касаясь руками пола, пройти под шнуром, затем подойти левым боком, и так несколько раз подряд. Далее следующая группа выполняет упражнение в лазанье под шнур. (Если группа малочисленна, то все дети выполняют задание одновременно.)

После серии лазанья под шнур обязательно упражнение на выпрямление: потянуться, руки вверх и хлопнуть в ладоши над головой.

Воспитатель убирает стойки и шнур и ставит две гимнастические скамейки (встык). Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны свободно балансируют (или руки на пояс). В конце скамейки взять мешочек в руки и сделать шаг вперед - вниз. Темп упражнения умеренный, страховка воспитателем обязательна. Задание выполняется колонной по одному.

**Карточка 61**

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола , прямо и боком (несколько раз подряд).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза).

3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).

**Карточка 62**

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2—3 раза).

2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки и на примере двух ребят показывает и объясняет упражнение: «Надо пройти по скамейке, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо, на середине выполнить поворот кругом и пройти дальше». Дети выполняют упражнение одной колонной — так воспитателю легче осуществлять страховку. Темп умеренный. Повторить 2 раза. Далее воспитатель раскладывает в две линии бруски, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2—3 раза).

**Карточка 63**

Основные виды движений.

1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2—3 раза).

3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). Исходное положение для всех — стойка ноги врозь, мяч внизу (броски Двумя руками снизу). Задание выполняется по сигналу воспитателя: «Бросили!» Следующая команда дается педагогом после того, как все Дети поймают мячи или подберут упавшие (10—12 раз).

**Карточка 64**

Игровые упражнения.

«Змейкой» между санками». В один ряд ставят 6—8 санок. Дети становятся в колонну по одному и за ведущим передвигаются «змейкой» между санками. Темп умеренный (2 раза).

«Добрось до кегли». На расстоянии 2—3 м от исходной линии ставят несколько кеглей. Дети лепят по 2-3 снежка, становятся шеренгой на обозначенную линию и кладут снежки у ног. По сигналу воспитателя метают снежки, стараясь сбить кегли.

**Карточка 65**

Основные виды движений.

1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза.

2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Воспитатель убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).

**Карточка 66**

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах через 5—6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2—3 раза.

2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях (10—12 раз).

3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.

**Карточка 67**

Игровые упражнения.

«Покружись». Воспитатель предлагает детям образовать пары (по желанию). По сигналу педагога: «Покружись!» — пары кружатся сначала в одну сторону, затем в другую (2—3 раза).

**Карточка 68**

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу (10—12 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!»— дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ —двумя руками снизу). Воспитатель уделяет основное внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а выносить их вперед в момент ловли.

Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика (2-3 раза).

**Карточка 69**

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель — щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча) (5-6 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).

**Карточка 70**

Игровые упражнения.«Кто дальше бросит снежок». Игроки первой шеренги по сигналу воспитателя: «Бросили!» — бросают снежки как можно дальше (можно использовать ориентиры). Воспитатель и дети второй шеренги отмечают, кто дальше бросил. Затем дети второй шеренги выполняют метание.«Найдем снегурочку!» Воспитатель наряжает куклу Снегурочкой и прячет ее на участке. Говорит детям, что к ним пришла Снегурочка, но ее надо найти. Дети вместе с воспитателем ищут Снегурочку; найдя, водят хоровод вокруг снеговика.

**Карточка 71**

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза).

2. Равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5—6 шт.) в две линии. Повторить 2—3 раза. Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо.

Педагог ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой (или две встык), а далее кладет набивные мячи также в две линии. Сначала дети выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии.

**Карточка 72**

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни — «по-медвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2—3 раза.

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза.

3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.

**Карточка 73**

Игровые упражнения.«Точно в цель». На снежный вал ставят кубики или кегли. Дети становятся в шеренгу и располагаются на расстоянии 2,5 м от цели. По сигналу воспитателя ребята метают снежки (по 2—3 снежка) в цель, стараясь сбить предметы. Отмечают тех ребят, кто точно попал в цель.«Туннель». Дети распределяются на две группы. Одна группа строится в пары и изображает «туннель» — дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в тоннель!»—дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей — по «тоннелю». После того как «поезд» пройдет через тоннель 2 раза, играющие меняются местами.

Катание на санках друг друга. По команде воспитателя дети меняются местами.

**Карточка 74**

Основные виды движений.

1. Ходьба на носках между 4—5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.

2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2—3 раза.

Сначала дети выполняют упражнение в равновесии — ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.

**Карточка 75**

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (3—4 раза).

2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.

**Карточка 76**

Игровые упражнения.«Быстрые и ловкие». Дети становятся вокруг снеговика на расстоянии 2 м от него, в руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети бегут к снеговику и кладут свои снежки, затем поворачиваются кругом и возвращаются на исходную линию. В это время воспитатель убирает один снежок. При повторении бега к снеговику один из играющих остается без снежка. Дети возвращаются на исходную линию, а воспитатель кладет недостающий снежок. Игровое упражнение повторяется еще раз.«Сбей кеглю». На снежный вал ставят 6—8 кеглей. У детей по 3-4 снежка. Первая группа ставится на исходную линию. По сигналу воспитателя дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Вторая группа детей выходит на исходную линию.

**Карточка 77**

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (10—12 раз).

2. Перебрасывание мячей через шнур (8—10 раз).

Воспитатель предлагает детям для прыжков в длину с места перестроиться в две шеренга и кладет на пол шнур. Раскатывается резиновая дорожка (или мат). Основное внимание уделяется правильному исходному положению — нога слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на всю стопу; ноги полусогнуты . Первая шеренга выполняет прыжки в длину с места несколько раз подряд, затем упражнение выполняет вторая группа (если группа малочисленна, то все дети одновременно выполняют задание).

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м (можно обозначить). В руках у одной группы детей мячи среднего диаметра. По команде: «Бросили!» — дети перебрасывают мячи через шнур (способ — двумя руками из-за головы). Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол . Так попеременно производится перебрасывание мяча и ловля его.

**Карточка 78**

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (4—5 раз).

2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5—6 раз).

3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8—10 раз).

**Карточка 79**

Игровые упражнения.

«Подбрось — поймай». Дети свободно располагаются по всей площадке, у каждого в руках мяч. Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе.

«Прокати — не задень». Воспитатель предлагает детям встать парами так, чтобы не мешать другим ребятам, затем присесть на корточки и прокатить мяч партнеру. Темп катания мячей произвольный.

**Карточка 80**

Основные виды движений.

1. Прокатывание мяча между предметами (2—3 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).

Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.

Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.

**Карточка 81**

Основные виды движений.

1. Прокатывание мячей между предметами.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи — не урони».

3. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове.

**Карточка 82**

Игровые упражнения.

«На одной ножке вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении — прыгать на другой ноге.

«Брось через веревочку». На середине площадки между деревьями стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу воспитателя каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза.

**Карточка 83**

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза).

2. Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол.

3. Прыжки через 5—6 шнуров, положенных в одну линию. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них —5—6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).

Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательно упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии — ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторить 2—3 раза.

**Карточка 84**

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), | поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5—6 брусков. Повторить 2-3 раза.

Воспитатель кладет на пол две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе — голову и спину держать прямо, не уронить мешочек.

После упражнений в равновесии воспитатель кладет по двум сторонам зала бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.

**Карточка 85**

Основные виды движений.

Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза); страховка воспитателем обязательна.

Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.

Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).

**Карточка 86**

Игровые упражнения.

«Прокати и поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м).

«Сбей булаву (кеглю)». На площадке, на расстоянии 2 м от исходной черты, устанавливают 5—6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы.

Катание на трехколесном велосипеде по прямой до условной черты, по кругу. По команде воспитателя ребята передают велосипеды другой группе детей .

**Карточка 87**

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (5—6 раз).

2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3—4 раз).

Дети строятся в две шеренги, воспитатель кладет шнур (ориентир — исходная линия) и раскатывает резиновую дорожку. После показа и объяснения дети первой шеренги выполняют прыжки в длину с места. Основное внимание уделяется правильному исходному положению рук и ног , приземлению на полусогнутые ноги . Сделав несколько прыжков подряд, дети первой шеренги отходят на 2—3 м и садятся в положение ноги скрестно. Вторая группа детей приступает к выполнению задания. Потом они идут отдыхать, а первая шеренга детей повторяет задание в прыжках. Таким образом, каждая группа выполняет несколько серий прыжков. (Если группа малочисленна, то все дети упражняются в прыжках одновременно.) Педагог отмечает тех ребят, у кого прыжок получился дальше всех (можно поставить несколько предметов в качестве ориентиров).

Воспитатель ставит несколько корзин или кладет обручи большого диаметра, предлагает каждому ребенку взять 2-3 мешочка, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» — метать мешочки в цель. Затем дети идут и подбирают мешочки. Упражнение повторяется.

**Карточка 88**

Игровые упражнения.

«По дорожке» (ширинадорожки 20 см); «Не задень» — лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни — не задень» — прыжки на двух ногах через бруски.Все упражнения проводятся поточным способом двумя колоннами. Каждый ребенок, выполнив упражнение, переходит к другому заданию, а затем к следующему. Воспитатель предварительно объясняет последовательность упражнений и дает команду к началу выполнения.

**Карточка 89**

Основные виды движений.

1. Метание мешочков на дальность (6—8 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза).Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше». Упражнение проводится шеренгами (группами).Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу. Упражнение в ползании с опорой на ладони и колени проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.

**Карточка 90**

Основные виды движений.

1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).

3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.

**Карточка 91**

Игровые упражнения.«Успей поймать». Дети перестраиваются в две шеренги и перебрасывают мяч друг другу одной рукой, ловят мяч после отскока о землю двумя руками (8-10 раз).«Подбрось —поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя руками.

**Карточка 92**

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).

На одной стороне зала лежат на полу две доски (встык); на другой стороне зала лежат в шахматном порядке обручи на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети в колонне по одному выполняют упражнение в равновесии, а затем задание в прыжках на двух ногах.

**Карточка 93**

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2—3 раза) (рис. 12).

2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.

**Карточка 94**

«Пробеги — задень». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см). Колонной по одному дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и бег по дорожке (2-3 раза).«Накинь кольцо». Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держашую шишку и т. д.

«Мяч через сетку». Между деревьями натягивается шнур или сетка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделившись на пары.

**Карточка 95**

Основные виды движений.

1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).

2. Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).

Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное — спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2—3 раза).

Воспитатель раскладывает 5—6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).

**Карточка 96**

**Основные виды движений**.

1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным — на пояс, в стороны, за голову.

2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.

3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.

**Карточка 97**

Игровые упражнения.

«Достань до мяча». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его.

«Перепрыгни ручеек». Воспитатель делает из косичек дорожки («ручейки») разной ширины — от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки».

«Пробеги — не задень». В один ряд ставят 6—8 кеглей, расстояние между ними 30 см. Дети пробегают между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их.

**Карточка 98**

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40—50 см) (6—8 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу (8—10 раз).

Воспитатель вместе с детьми выкладывает шнуры. Упражнение в прыжках в длину с места выполняется шеренгами поочередно. Основное внимание уделяется правильному исходному положению и приземлению на полусогнутые ноги .

Дети перестраиваются в две шеренги. У одной шеренги мячи (среднего диаметра). Воспитатель напоминает, что бросать мяч способом — двумя руками снизу следует как можно точнее партнеру в руки, а тот ловит мяч, не прижимая к груди (руки заранее не выставлять).

**Карточка 99**

1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.

2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.

3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).

**Карточка 100**

Игровые упражнения.

«Попади в корзину». Воспитатель ставит 2-3 корзины. Дети становятся вокруг корзины на расстоянии 2 м. У детей по 2-3 мешочка лежат (у ног). Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину (сначала девочки, а потом мальчики).

«Подбрось — поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом.

**Карточка 101**

Основные виды движений.

1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча) (3—4 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.

**Карточка 102**

Основные виды движений.

1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).

3. Прыжки через короткую скакалку.

**Карточка 103**

Игровые упражнения.«Не урони». Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.

«Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой».

«Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками).

**Карточка 104**

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.

Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.

**Карточка 105**

Основные виды движений.

1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).

2. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).

**Карточка 106**

Игровые упражнения.

«Кто быстрее по дорожке». Прыжки по дорожке (выложенной из шнуров или веревок) на двух ногах; на правой и левой ноге попеременно. Дистанция 3 м (2—3 раза).