

***Карточка
двигательной
деятельности
для детей 3-4
лет***

Карточка №1

«Большие и маленькие ножки»

Возьмитесь за руки и идите по кругу, то медленно, громко топая ногами, то ускоряя ход и часто перебирая ногами.

Большие ноги

Шли по дороге

Топ-топ, топ-топ

Маленькие ножки

Бежали по дорожке

Топ топ топ топ топ,

Топ топ топ топ топ

Карточка №2

«Мы по лесу идем»

Возьмитесь за руки и ходите по кругу:

Мы по лесу идем,

Зверей найдем.

Зайца громко позовем:

«Ау-ау-ау!»

Никто не откликается,

Лишь эхо отзывается,

Тихо: «Ау-ау-ау!»

Вместо зайца, можно подставлять другие слова: «Волка громко позовем», «Мы медведя позовем», «Мы лису позовем».

Карточка №3

«По ровненькой дорожке»

Вместе с ребенком поведите хоровод со словами:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Шагают наши ножки.

По пням, по кочкам,

по камушкам,

По камушкам, в яму – бух!

На последней строчке присядьте.

Карточка №4

«Зайка шел»

Возьмитесь за руки, образуя круг. Идите по кругу, приговаривая слова:

Зайка шел, шел, шел,

Морковку нашел,

Сел, поел и дальше пошел.

Зайка шел, шел, шел,

Капустку нашел,

Сел, поел и дальше пошел.

Зайка шел, шел, шел,

Картошку нашел,

Сел, поел и дальше пошел.

На словах «сел» - останавливайтесь и присаживайтесь на корточки.

Карточка №5

«Раздувайся, пузырь!»

Вместе с воспитателем дети становятся тесным кружком и начинают «раздувать пузырь»: наклонив головы вниз, малыши дуют в кулачки, составленные один под другим, как в дудочку. При этом они выпрямляются и набирают воздух, а затем снова наклоняются, выдувают воздух в свою трубку и произносят звук «ф-ф-ф-ф». Эти действия повторяются 2-3 раза.

При каждом раздувании все делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. Затем все берутся за руки и постепенно расширяют круг, двигаясь и произнося следующие слова:

Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой,

Оставайся такой, И не лопайся!!!

Получается большой растянутый круг.

Он летел, летел, летел.

И за веточку задел! (дети бегут по кругу)

«Лопнул пузырь!» все хлопают в ладоши, произносят слово «Хлоп!» и сбегаются в кучку.

Карточка №6

«Водят пчелы хоровод»

Выполнять соответствующие движения.

Водят пчелы хоровод -

Брум, брум.

В барабан ударил кот -

Трум, трум.

Стали мыши танцевать -

Тир-ля-ля,

Так, что начала дрожать вся земле.

Карточка №7

«Матрешки»

Ходим, ходим хороводом

Перед всем честным народом.

Сели,

присаживаемся

Встали,

встаем

Себя показали.

Попрыгали,

прыгаем

Потопали

топаем

В ладошки мы похлопали.

хлопаем.

Карточка №8

«Медведь».

Как под горкой снег, снег,

И на горке снег, снег,

И под елкой снег, снег,

И на елке снег, снег,

А под снегом спит медведь.

Тише, тише,

Не шуметь!

И.Токмакова

Дети стоят по кругу. Выбирается медведь. Он садится на стульчик в середине круга и «засыпает». На 1-ю и 3-ю строки дети идут к середине круга (4 шага), на 2-ю 4-ю строки идут назад, от центра (4 шага), на 5-ю строку осторожно приближаются к спящему медведю. Две последние строки произносит кто-

либо из детей, назначенных педагогом. Медведь должен по голосу узнать этого ребенка. Игра повторяется с новым ребенком.

Карточка №9

«Ровным кругом»

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг,

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так!

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например повернуться, наклониться, присесть

Карточка №10

«Зайка»

«У зайчика зимой теплая беленькая шубка. У него ушки стоят на макушке, значит, зайка прислушивается, а шевелит он ими, чтобы еще лучше слышать. Когда зайчику холодно и он хочет согреть свои лапки, он делает вот так (хлопает в ладоши). А если зайка совсем замерзнет, он начинает прыгать – вот так».

Выбирают зайку, остальные образуют круг. Зайка выходит на середину и, изобразив руками ушки, приседает на корточки.

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит,

Вот так, вот так,

И ушами шевелит!

дети присаживаются на корточки и руками изображают, как зайка шевелит ушками.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть!

поглаживают то одну, то другую руку, слегка прихлопывают в ладошки.

Затем встают.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать!

Скок-скок-скок-скок,

Надо зайке поскакать!

подпрыгивают на двух ногах к зайке. Стараются согреть его, ласково гладят. Затем возвращаются на место, а заяка выбирает себе замену.

Карточка №11

«Мы топаем ногами».

Воспитатель вместе с детьми становится по кругу на расстояние выпрямленных в стороны рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!». Дети, замедляя движение, останавливаются. Игра повторяется.

Карточка №12

«Кошки – мышки»

Становитесь в хоровод!

Оля – мышка,

Саша – кот!

Будем дружно играть,

Коту мышку не поймать!

Е.Серова

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Мышка входит в круг, а кот выходит из круга. По сигналу воспитателя малыши поднимают сцепленные руки вверх, образуя «воротца», через которые они стараются пропустить только мышку. Если коту не удалось поймать мышку, дети опускают руки вниз («воротца» закрываются) и вместе с воспитателем произносят слова:

Ты не бойся, мышка, кот

Не пройдет в наш хоровод!

Игра повторяется с другим котом и мышкой.

Карточка №13

«Карусели».

Образуется круг. «Сейчас мы будем кататься на карусели, - говорит воспитатель. – Повторяйте слова за мной и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась».

Держась за руки, дети вместе с воспитателем движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле-еле-еле-еле

Завертелись карусели

карусель медленно движется в правую сторону.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Темп речи и движений постепенно ускоряется.

Побежали, побежали,

Побежали, побежали!

Карусель меняет направление движения.

Тише, тише, не спешите,

Карусель ос-та-но-ви-те.

Раз-два, раз-два (пауза),

Вот и кончена игра.

Темп движений постепенно замедляется, и на слова «раз-два» все останавливаются и кланяются друг другу.

В конце дети хлопают друг с другом в ладоши и разбегаются.

Карточка №14

«На реке камыши»

Возьмитесь за руки и идите по кругу:

На реке –

Камыши.

Расплескались там ерши.

Круг – постарше,

остановитесь и повернитесь лицом в центр круга

Круг – помладше, сделайте шаг к центру

Круг – совсем

Мальчи!

сомкните круг.

Карточка №15

«Тишина»

Играющие идут по кругу и говорят:

*Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши.
Засыпайте, малыши!*

По окончании слов дети останавливаются, приседают и опускают голову. В таком положении они находятся до 10 с. Те, кто пошевелится, не удержит равновесия, считаются проигравшими. Игра повторяется 2 – 3 раза.

Карточка №16

«Конь – огонь»

Дети передвигаются по кругу поскаком – как лошадки. По мере передвижения воспитатель ритмично читает четверостишие:

*Гоп – гоп – гоп!
Ты скачи, скачи в галоп!
Все в галоп, все в галоп!
Гоп – гоп – гоп!*

После паузы задание повторяется.

Карточка №17

«Солнышко и дождик»

Дети идут по кругу и проговаривают:

*Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнатку.*

*Мы захлопаем в ладоши,
Очень рады солнышку.*

Топ-топ-топ-топ!

Топ-топ-топ-топ!

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

*На сигнал дождь идет, скорей домой
дети бегут к воспитателю под зонтик.*

Воспитатель говорит:

Дождь прошел. Солнышко светит.

Игра повторяется.

Идут по кругу.

Хлопают в ладоши.

Ритмично притоптывают на месте

Ритмично хлопают в ладоши

Карточка №18

«Аленький цветочек».

*Аленький цветочек,
словно огонечек*

дети идут хороводным шагом

*Раз, Два, три –
повернись, Алена ты*

названный ребенок поворачивается спиной в круг

Игра продолжается до тех пор, пока не повернется последний ребенок.

Дальше дети идут спиной в круг и говорят так:

Аленький цветочек, словно огонечек

Раз, два, три, четыре, пять - повернулись все опять!

все дети поворачиваются лицом в круг

Карточка №19

«Подарки»

Взявшись за руки, дети образуют кругу, один ребенок в центре. Играющие идут по кругу и говорят:

Принесли мы всем подарки.

Кто захочет, тот возьмет –

Вот вам кукла с лентой яркой,

Конь, волчок и самолет

С окончание слов останавливаются, стоящий в кругу называет, какой из перечисленных подарков он хочет получить. Если назовет коня, дети скажут, если куклу – пляшут, если волчок – кружатся. Стоящий в кругу выбирает нового ведущего. Игра повторяется.

Карточка №20

«Каравай»

Сделать круг. На середину круга выходит Петя.

После этого все идут справа налево и поют песенку:


- *Как Пете на рождение*

Испекли мы каравай!

- *Вот такой вышины!*

Все должны поднять руки: показать какой высокий каравай.

- *Вот такой низины!*



Все должны присесть на корточки. После этих слов надо быстро встать, раздвинуть круг шире, но рук не разнимать.

- *Вот такой ширины!*

И сейчас же надо быстро сузить круг, со всех сторон обступить Петю и петь:

- *Вот такой ужины!*

Как споют, пусть снова раздвинут круг и запоют:

- *Каравай, каравай,
Кого любишь, выбирай!*

Петя станет думать: кого ему выбрать? Пока он раздумывает, хоровод ходит, не останавливаясь, и повторяет свою песенку:

- *Каравай, каравай,
Кого хочешь, выбирай!*

Кого Петя выберет, тот выходит на середину круга, и можно игру начать сначала.