



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений развития детей №4 «Звездочка»

Картотека

«Подвижных игр»

1 младшая группа

Разработала: Золотых М.В.

воспитатель

МБДОУ детский сад № 4 «Звездочка»

Шушенское 2022 г.

Карточка № 1. Бегите ко мне!

Цель: Умение ориентироваться в пространстве, укрепление мышц туловища и ног, развитие двигательной активности.

Ход игры: Дети сидят на стульчиках. Взрослый садится напротив детей, у противоположной стены. Он обращается к детям и говорит: «Бегите ко мне!», при этом манит их рукой.

Когда прибегают дети, взрослый обнимает их и говорит: «Прибежали, прибежали! Ну, теперь бегите назад!»

Дети поворачиваются и бегут назад. Взрослый говорит им вслед: «Убегайте, убегайте!»

Дети садятся на стульчики. «Отдохнули?» — спрашивает взрослый. «Ну, бегите опять ко мне, бегите, бегите! Кто быстрее?»

Карточка № 2. Лови меня

Цель: Развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Взрослый, убегая от ребенка, предлагает поймать его. Ребенок пытается догнать взрослого, а тот убегает. После того как ребенок поймет смысл игры, он убегает от взрослого, а тот становится водящим. Игра повторяется несколько раз, чередуясь с отдыхом.

Карточка № 3. Догони мяч

Цель: Развитие ловкости, инициативы, дисциплинированности, терпения, тренировка зрения и слуха.

Материалы: Корзина или коробка с мячами.

Ход игры: Ребенок стоит рядом со взрослым, который держит корзину с мячами. Взрослый бросает мячи из корзины подальше от ребенка. После его команды: «Догони мяч!» — ребенок бежит за мячом, подбирает его и снова кладет в корзину. Так он собирает все остальные мячи.

В то время, когда ребенок бежит за мячом, взрослый ритмично читает стихотворение.

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!

Я тебя ладонью хлопал,
Ты скакал и звонко топал,
Ты пятнадцать раз подряд
Прыгал в угол и назад.

(С. Маршак)

Карточка № 4. Походи и побегай

Цель: Обучение бегу в разном темпе, развитие чувства ритма.

Материал: Бумажные самолетики.

Ход игры: Взрослый показывает самолетик и спрашивает:

— Что это?

— Самолет.

— Что он делает?

— Летает.

— Где летает?

— Высоко в небе.

Затем читает стихотворение Н. Найденова «Самолет»

Самолет летит,

Самолет гудит: «У-у-у-у!»

Я лечу в Москву!

Командир-пилот

Самолет ведет: «У-у-у-у!»

Я лечу в Москву!

По комнате пускают бумажные самолетик, которые ребенок ловит и приносит взрослому, а потом садится на стульчик. Взрослый предлагает ребенку самому «полетать» по комнате.

Сначала ребенок «заводит мотор», двигается не очень быстро, повторяя: «Жу — жу — жу — лечу!» Взрослый машет флажком, ребенок разводит руки в стороны (на высоту плеч) и переходит с ходьбы на бег. Некоторое время он свободно бежит по комнате, повторяя: «У-у-у-уу!», затем «мотор» выключается, малыш произносит: «Ш-ш-ш» и садится на место.

Карточка № 5. Быстрее — медленнее

Цель: Развитие чувства ритма, формирование умения двигаться в разном темпе.

Материал: Игрушечная машинка, руль, колокольчик.

Ход игры: Малыши сидят на стульчиках, а взрослый показывает им игрушечный грузовик, рассказывает о нем и задает детям вопросы: «Какой он?», «Где колеса?», «Где кабина?», «Где кузов?», «Где руль?», «Что возит грузовик?», «Куда он ездит?» и т. д.

Ребенку дают игрушечный руль, объясняют, что он будет шофером и поведет свой грузовик сначала медленно, потом побыстрее. Во время езды нельзя ни на что наткаться, надо внимательно смотреть вперед и по сторонам.

Взрослый звонит в колокольчик, ребенок встает со стульчика и, держа руль, медленно «ездит» по комнате. Услышав другой сигнал («би-би-би»), ребенок переходит на бег («машина едет» быстрее).

Во время игры взрослый следит, чтобы ребенок не горбился, держал спину и голову прямо, обращал внимание не только на руль, но и на то, что находится вокруг него.

По сигналу колокольчика ребенок замедляет бег и переходит на ходьбу. Некоторое время он свободно ходит по комнате, затем отдает игрушку взрослому и садится на свой стульчик.

Игры, обучающие детей прыжкам

Карточка № 6. Воробушки

Цель: Формирование умения подпрыгивать, улучшение координации движений, развитие вестибулярного аппарата, укрепление мышц стоп, автоматизация звука «Ч» в звукоподражании.

Материал: Детский стульчик или скамеечка.

Ход игры: Ребенок-«воробушек» сидит на стульчике «в гнездышке» и спит.

Взрослый говорит:

В гнезде воробушки живут

И дружно утром все встают.

Ребенок открывает глаза, громко поет: «Чирик - чик-чик, чирик-чик-чик! Так весело поют».

Во время пения ребенок встает со стульчика, прыгает на месте на обеих ногах и с места вперед и назад. Взрослый вначале держит ребенка под мышки, а позже за плечи, лицом к себе. Освоив этот способ, взрослый держит ребенка только за руку и прыгает вместе с ним.

Карточка № 7. Мяч

Цель: Обучение прыжкам, умение двигаться ритмично.

Ход игры: Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а взрослый, положив на его головку ладонь, приговаривает:

Друг веселый, мячик мой,

Всюду, всюду он со мной!

Раз, два, три, четыре, пять,

Хорошо мне с ним играть!

(С. Вышеславцева)

После этого «мячик» убегает, а взрослый ловит его.

Карточка № 8. Подпрыгни до ладошки

Цель: Развитие ловкости, быстроты реакции и движений, формирование правильной осанки.

Материал: Любая яркая игрушка, бубен или колокольчик.

Ход игры: Взрослый подзывает ребенка, протягивает свою руку над его головой и предлагает ему дотянуться до своей ладони рукой, а затем подпрыгнуть повыше, так, чтобы дотронуться до ладони головой. Руку взрослый держит на небольшом расстоянии от головы ребенка.

Затем взрослый предлагает ребенку подпрыгнуть и достать рукой игрушку или колокольчик (бубен), который взрослый держит на небольшом расстоянии.

Карточка № 9. Попрыгай на носочках

Цель: Обучение прыжкам, развитие чувства ритма, умение двигаться в такт словам.

Ход игры: Взрослый держит ребенка за руку, постукивает в бубен и читает стихотворение Ю. Тувима «Скакалка»:

Наша козочка скакала

Да и ноженьку сломала.
Правда!
Но скажу тебе по чести —
Ведь сидеть нельзя на месте,
Правда?
Это всем давно известно —
Без игры неинтересно,
Трудно!
Наша козочка поплачет,
А поправится — заскачет,
Чудно!

Ребенок вместе с взрослым в это время подпрыгивают на месте, а когда стихотворение кончается, продолжают говорить: «Чудно, чудно, чудно!» Взрослый и ребенок, держась за руки, кружатся до тех пор, пока не прозвучит удар бубна. Малыш прыгает на месте, приговаривая «Козочка, прыг-скок, прыг-скок!», и приседает на корточки. Игра повторяется несколько раз.

Карточка № 10. Мячик

Цель: Обучение прыжкам, развитие координации движений.

Материал: Мяч.

Ход игры: Взрослый бросает мячик об пол, говоря при этом:

Мой славный мяч,
Забавный мяч —
На месте не сидит.

Ловлю его, ловлю его
И снова он летит!

(С. Вышеславцева)

Взрослый предлагает ребенку попрыгать, как мячик, ребенок прыгает, а взрослый бросает мяч и говорит: «Беги, мячик!»

Ребенок бежит на свое место. Когда он немного отдохнет, игра повторяется.

Игры, формирующие навыки ползания

Карточка № 11. Кошечка крадется

Цель: Тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Ход игры: Ребенок ползает на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову («кошечка» крадется), затем наклоняет голову к полу («кошечка» пьет). Игра проводится на коврик.

Карточка № 12. Собачка

Цель: Развитие навыков простейших передвижений в горизонтальном и вертикальном положении. Укрепление мышц туловища и конечностей, умение ориентироваться в пространстве, развитие слуха.

Материал: Игрушечная собачка, надувное бревно или другое небольшое препятствие.

Ход игры: Взрослый становится на четвереньки и ползает по полу, как собачка, приглашая ребенка сделать так же. Показывая игрушечную собачку, он говорит ребенку: «Ну-ка, покажи, как собачка бегает и лает».

Ребенок ползает на четвереньках, подражает лаю собак: «Гав-гав».

Ползание можно усложнить переползанием через бревно.

Карточка №13. Собираем шарики

Цель: Развитие элементарных навыков передвижения в горизонтальном и вертикальном положении, укрепление мышц туловища, развитие умения правильно различать цвет и форму предметов.

Материал: Цветные шарики разных цветов и размеров.

Ход игры: Взрослый высыпает на пол цветные шарики или мячики и просит ребенка собрать их, принести и положить в ящик. Чтобы усложнить игру, можно поставить перед рассыпанными шариками несколько преград (например, стульчик, скамейку), которые ребенок должен преодолеть, а затем собрать шарики. Можно попросить ребенка собрать только красные или зеленые, или только маленькие шарики и т. д.

Карточка №14. Дорожка препятствий

Цель: Тренировка разносторонней координации движений, развитие навыков в ходьбе, подлезании, переступании. Тренировка самостоятельности и быстроты реакции на команды.

Ход игры: В начале дорожки взрослый укрепляет веревку в горизонтальном положении низко над землей, затем ставит стул, низкий стол, кладет несколько больших кубиков и т.д. В конце дорожки кладут игрушку, интересную для ребенка (мячик, большую куклу и т. п.). Ребенок должен преодолеть препятствия, установленные на пути к игрушке — перелезая, подлезая, переступая через них. Если детей несколько, можно устроить соревнование.

Карточка №15. Котят и щенят

Цель: Развитие навыков бега, лазания, ходьбы, умения ориентироваться в пространстве, координации движений, чувства равновесия, ловкости, выдержки.

Ход игры: Играющих делят на две группы — «котят» и «щенят». «Котят» находятся около своих стульчиков, «щенят» — на другой стороне комнаты, за своими стульчиками, «в будках». По сигналу взрослого «котят» начинают бегать легко, мягко. На слова взрослого «Котят!» они произносят «Мяу!» В ответ на это «щенят» лают «Ав-ав-ав», перелезают через стульчики, на четвереньках бегут за «котятами», которые быстро влезают на свои стульчики. «Щенят» возвращаются в свои «будки».

После 2—3 повторений дети меняются ролями. В конце игры взрослый предлагает всем пройти тихо, медленно, по-кошачьи. Контролируется осанка и смыкание губ.

Игры, развивающие чувство равновесия

Карточка №16. Баю-баюшки-баю

Эти колыбельные помогут ребенку расслабиться, успокоиться, снять излишнее эмоциональное напряжение.

Взрослый берет ребенка на руки и покачивает его, баюкает, напевает одну из песенок:

Ай, баю-баю-баю,
Не ложися на краю,
А то с краю упадешь
И головку расшибешь.

Ай, баю-баю-баю,
Не ложися на краю,
Придет к тебе бирючок
И ухватит за бочок.
За бочок за правенький,
Мой сынок кудрявенький.

* * *

Сон дорогу нашел,
К тебе в гости пришел,
Ты его не гони,
Спи, малышка, усни:
Баю-бай...
Завтра выйдешь опять
В сад весенний гулять,
А пока отдохни,
Спи, малышка, усни.
Баю-бай...

(Русские народные песни)

Карточка №17. Тучи и ветер

Цель: Тренировка вестибулярного аппарата.

Ход игры: Ребенок, сидя или стоя, изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела маленькие и большие тучи. Потом он быстро бежит — как тучи, которые гонит по небу ветер.

Карточка №18. Погладь мишку

Цель: Развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрения и слуха. Воспитание дисциплины, развитие устойчивого внимания, формирование правильной осанки, укрепление стоп, упражнение в беге по наклонной плоскости.

Материал: Игрушечный мишка, доска, высокий кубик или табуреточка.

Ход игры: Ребенок стоит перед взрослым, который делает горку из длинной доски, положенной одним концом на высокий кубик или любое

другое возвышение. Наверху горки взрослый сажает мишку и говорит ребенку: «Много нашей детворы ходит к Мишеньке с горы».

Ребенок по доске поднимается на горку, гладит мишку, затем сбегает вниз и садится отдохнуть. Упражнение повторяется еще несколько раз.

Можно поиграть с мишкой по-другому. Взрослый произносит: «Мы к медведю подбежим, зарычит — мы убежим». Ребенок бежит к медведю, а по сигналу «Р-р-р» быстро убегает.

Повторяют игру 3—4 раза. Взрослый предлагает ребенку идти тихо, чтобы медведь не услышал.

Карточка №18. Качели — карусели

Цель: Развитие чувства равновесия, чувства ритма

Ход игры: Взрослые поднимают ребенка, который лежит на спине, до уровня своего пояса (один держит ребенка под мышки, другой за обе ноги) и раскачивают его в выпрямленном положении — получают своеобразные качели. Затем один, продолжая держать ребенка под мышки (другой опускает ноги малыша), кружится с ним вправо и влево, как карусель. Эту игру желательно проводить под ритмичную музыку или ритмично приговаривать:

А недавно две газели
Позвонили и запели:
— Неужели
В самом деле
Все сгорели
Карусели?..
Вы б, газели, не галдели,
А на будущей неделе
Прискакали бы и сели
На качели-карусели.
Но не слушали газели
И по-прежнему галдели:
— Неужели
В самом деле
Все качели Погорели?
(К. Чуковский)

Карточка №19. Пройди по ребристой доске

Цель: Профилактика нарушений осанки, плоскостопие.

Материал: Ребристая доска, массажный коврик, или другой предмет с неровной поверхностью.

Ход игры: Ребенок сидит на скамейке. По просьбе взрослого он должен пройти по ребристой доске, взять с находящегося в двух метрах от конца ребристой доски стула игрушку и передать ее взрослому. Взрослый следит за тем, чтобы ребенок дышал носом, у него была прямая спина, рот закрыт.

Карточка №20. Через речку

Цель: Развитие равновесия, навыка хождения по ограниченной площади. Формирование правильного прикуса.

Материал: Длинная доска, резиновое или пластмассовое колечко (можно использовать колечко от пирамидки).

Ход игры: Взрослый кладет на пол доску — это «мостик». Ребенок встает на «мостик», открывает рот и высовывает язык, на кончик которого взрослый кладет колечко (оно не должно быть слишком маленьким). Пройдя «мостик», ребенок снимает с языка колечко и отдает его взрослому.

Сначала ребенка держат за руку, затем он идет самостоятельно.

Взрослый следит за правильностью осанки.

Карточка № 21. Ноги маленькие, ноги большие

Цель: Тренировка мышц брюшного пресса.

Материал: Палочка или любая яркая игрушка.

Ход игры: Ребенок из положения лежа на спине (на коврик) поднимает ноги, согнутые в коленях, и прижимает их к груди с помощью взрослого и под его счет. Потом игра изменяется: ребенок в этом же положении — лежа на спине — пытается достать то одной, то другой ножкой, то обеими вместе яркую палочку, которую держит над ним взрослый на высоте 30—50 см от пола.

Карточка № 22. Качели

Цель: Развитие гибкости, чувства равновесия.

Ход игры: Сидя на корточках, ребенок покачивается, пружиня в коленях и щиколотках под счет взрослого. Взрослый, присев, держит ребенка за обе руки и демонстрирует эти движения, а ребенок ему подражает. За успешное выполнение ребенок поощряется.

Карточка №23. Покачаемся

Цель: Тренировка вестибулярного аппарата.

Ход игры: Взрослый сидит на стуле и покачивает ребенка, сидящего верхом у него на коленях или стоящего на подъеме стопы, поддерживая малыша.

Карточка №24. Маленький самолетик

Цель: Развитие мышц плечевого пояса, координация движений.

Ход игры: Взрослый берет ребенка под предплечья и грудную клетку и поднимает в горизонтальном положении вверх. Если ребенок боится, то вначале держится ручками за плечи взрослого, и тот поднимает его на своих напряженных руках, поддерживая туловище снизу. После того как ребенок преодолет страх, взрослый может немного покружиться, а ребенок разводит руки в стороны и, прогнувшись в спине, изображает летящий самолет.

Игры с мячом

Карточка №25. Все дальше и выше

Цель: Развитие ловкости, умения ловить мяч.

Материал: Яркий мяч.

Ход игры: Ребенок сидит. Взрослый, отходя от ребенка, бросает ему мяч и приговаривает: «Бросим дальше, бросим выше». Ребенок ловит мяч. Игру можно проводить дома и на улице.

Карточка №26. Кидаем мячики

Цель: Приобретение навыка бросания мяча, развитие ловкости, координации движений, умения различать цвета и величину предмета.

Материал: Маленькие и средние мячики разных цветов.

Ход игры: На полу лежат разные мячи, ребенок и взрослый стоят рядом. Взрослый показывает, как надо кидать вдаль средние мячи обеими руками, а маленькие мячи — одной рукой (то правой, то левой).

Взрослый называет цвет и размер мячей, ребенок повторяет и кидает мячи так, как ему показывает взрослый.

Карточка №27. Кто попадет

Цель: Тренировка меткости, ловкости, развитие координации движений, умения играть в мяч.

Материал: Небольшой ящик или корзина, маленькие мячики.

Ход игры: По просьбе взрослого ребенок подходит к ящику на расстояние около 50 см (взрослый показывает ребенку, где нужно остановиться). Ребенок берет у взрослого мячик и захватом сверху бросает его в ящик (корзину) попеременно то правой, то левой рукой.

Карточка №28. Беги, лови

Цель: Развитие ловкости, быстроты движений.

Материал: Мяч.

Ход игры: Взрослый с большим, красивым мячом стоит перед ребенком на расстоянии 1,5—2 м. Подбрасывая мяч вверх и ловя его, взрослый отступает на несколько шагов, приговаривая: «Бросаю раз, бросаю два, бросаю три — беги, лови!» Ребенок бежит и старается поймать мяч, но взрослый сам ловит мяч и говорит: «Не поймал — беги обратно!» Ребенок возвращается на свое место. Игра повторяется 2—3 раза, после чего взрослый дает ребенку возможность поймать мяч. Ребенок идет по кругу, держа мяч над головой.

Карточка №29. Мяч с горки

Цель: Тренировка разнообразных движений, формирование правильной осанки, развитие ловкости и быстроты.

Материал: Мяч, устойчивый стул, длинная доска.

Ход игры: Ребенок стоит лицом к взрослому, который строит «горку»: на стул он кладет одним концом доску. Ребенок подходит к «горке», скатывает с нее мяч и бежит, догоняя его. Затем приносит мяч на место, и игра начинается сначала.

Карточка №30. Мяч в ворота

Цель: тренировка точности движений.

Материал: 6 кубиков высотой 10—20 см, рейка длиной 1,5—2 м, мяч.

Ход игры: взрослый расставляет кубики на расстоянии друг от друга и кладет на них рейку. Получаются несколько «ворот». Перед воротами на расстоянии 1,5 м от них лежит мяч. Ребенок берет мяч, катит в ворота и бежит за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать, дожидаясь своей очереди.

Карточка №31. Покати мяч ко мне

Цель: Развитие ловкости, координации движений.

Материал: Мяч.

Ход игры: Ребенок сидит на корточках перед взрослым, который катит мяч к ребенку, приговаривая:

Ты поймай мой яркий мяч

И отдай его, не прячь!

Ребенок катит мяч обратно взрослому, а взрослый ударяет мячом о пол, говоря:

Мячик, прыгай, не спеши

И детишек посмеши.

Ребенок прыгает в такт с мячом. Взрослый катит мяч ребенку, который должен убежать от мяча и сесть на свое место.

Карточка №32. Катаем мяч

Цель: Формирование навыка ловли и катания мяча.

Материал: Мяч.

Ход игры: Ребенок стоит, а взрослый катит мяч, говоря: «Мяч покатился». Затем идет за ним и берет в руки. Ребенок повторяет движения взрослого — катит мяч и поднимает его.

Потом взрослый катит мяч в противоположную сторону, и ребенок повторяет это движение. Взрослый контролирует правильность осанки и смыкание губ.

Карточка №33. Покати ко мне

Цель: Развитие координации движений. **Материал:** Мяч.

Ход игры: Ребенок сидит на полу перед взрослым, расставив ноги. Взрослый катит мяч к ребенку, приговаривая: «Мячик поймай и мне отдай!» Ребенок ловит мяч и катит его обратно к взрослому. После того как ребенок сделал это 5—6 раз, взрослый внезапно поднимает мяч вверх, отбрасывает подальше от ребенка и кричит: «Ко мне!» Ребенок должен быстро встать и подбежать к взрослому. Взрослый дает ребенку еще один мяч, берет себе другой и говорит: «Я поднимаю мяч высоко, ты тоже сделай так!» Ребенок поднимает мяч вверх и вместе с взрослым опускает вниз.

Так повторяется 3—4 раза.

«Я положу мяч на пол, встану и спрячу руки», — говорит взрослый и показывает движения. Ребенок повторяет их 3—4 раза. «Я присяду и покатаю мяч», — продолжает взрослый, а ребенок подражает этим движениям. «А теперь всем бежать, мяч ловить и бросать», — говорит взрослый, бежит,

подбрасывая и ловя мяч. Ребенок бежит за ним, повторяя его движения. Взрослый переключает ребенка на спокойную ходьбу: «Тихо, тихо мы пойдём и наш мячик уберем». Мяч относят на место.

Карточка №34. Лови и бросай — мяч не теряй

Цель: Тренировка умения ловить и бросать мяч.

Материал: Мяч.

Ход игры: Ребенок стоит напротив взрослого, у которого большой мяч. Он бросает мяч ребенку, тот ловит его и бросает взрослому, который приговаривает: «Лови и бросай — упасть не давай!» Отдавая мяч ребенку, взрослый говорит: «Можешь играть, как хочешь, но мяч не теряй! Играй!» Ребенок свободно играет с мячом: катает, подбрасывает, ловит. На слова взрослого: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» — ребенок останавливается и поднимает свой мяч. Игра повторяется 3—4 раза, потом ребенок идет с мячом по кругу.