

**КАРТОТЕКИ МАТЕРИАЛОВ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО
ТРАВМАТИЗМА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ
(в соответствии с ФГОС ДО)**

ОБЛАСТЬ "ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ"

**КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР
для детей раннего возраста (2-3 года)**

« Бегите ко мне»

(Цель: развивать умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой)

Ход игры

Воспитатель предлагает детям встать к стене так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону и говорит: «Бегите ко мне». Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их. Когда малыши соберутся, воспитатель переходит на другую сторону и вновь говорит: «Бегите ко мне».

«Воробушки и автомобиль!»

(Цель: формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве)

Ход игры

Ход игры: дети сидят на стульчиках на одной стороне зала. Это «воробушки» в гнездышках. На противоположной стороне – воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя:

Прискакали птички, птички-невелички,

Весело скакали, зернышки клевали.

Воробышки полетели!

Дети поднимаются со стульев, бегают по залу, размахивая руками.

По сигналу воспитателя:

Автомобиль по улице бежит, пыхтит, спешит, гудок гудит.

Тра-та-та-та, берегись, посторонись.

Дети убегают на свои стульчики.

После того, как игра освоена детьми, вместо слов можно использовать звуковые сигналы.

«Будь внимателен!»

(Цель: Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы)

Ход игры

Дети шагают под «Марш» С. Прокофьева. Затем на слово «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» – как бы ударять «копытом» об пол, «раки» – пятиться, «птицы» – бегать, раскинув руки в стороны, «аист» – стоять на одной ноге.

«Найди свой цвет»

(Цель: формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание, закрепить знание цветов красный, жёлтый и зелёный)

Ход игры

Воспитатель раздает детям флажки 3 цветов (красный, жёлтый, зелёный). Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах зала, возле флажков определенного цвета.

После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свой цвет» дети собираются у флага соответствующего цвета. Игра может сопровождаться музыкальным оформлением. Как усложнение, когда игра освоена детьми, можно менять ориентировочные флажки местами, располагая их в разных местах спортивного зала.

«Автомобили»

(Цель: развивать ловкость и быстроту; закреплять умение передвигаться по площадке в рассыпную)

Ход игры: каждый играющий получает руль. По сигналу водящего (поднят зеленый флажок) дети разбегаются в рассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются. Игра повторяется.

Игра проходит эмоциональнее под музыкальное сопровождение.

«Цветные автомобили»

(Цель: закреплять знание цвета, совершенствовать ориентировку в пространстве, развивать реакцию)

Ход игры

Дети сидят на стульях вдоль стен комнаты. Это автомобили, которые стоят в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок, кольцо или картонный диск синего, жёлтого или красного цвета. У воспитателя в руках три флажка соответствующих цветов. Воспитатель поднимает один, два или три флажка. Флажок поднят, автомобили этого цвета выезжают из гаражей (дети бегают по площадке). Флажок опущен, автомобили этого цвета возвращаются в гараж (дети садятся на стульчики).

Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением.

«Ловкий шофер»

(Цель: формировать навык реагировать на цветовые сигналы, развивать умение двигаться в разных направлениях не сталкиваясь друг с другом)

Ход игры

Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль. По сигналу воспитателя: «Поехали!» - дети-«автомобили» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все автомобили останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.

«Воробушки и кот»

(Цель: развивать навыки детей мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.)

Ход игры

Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 10-12 см), положенные на пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. "Воробушки вылетают на дорогу", - говорит воспитатель, и дети прыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит "мяу-мяу" и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом.

Указания к проведению. Скамеечки и кубики следует раскладывать подальше один от другого, чтобы детям было удобно стоять и прыгивать, не мешая друг другу. Воспитатель следит, чтобы дети, прыгивая, приземлялись мягко, показывает, как это надо делать. Первое время, когда в роли кота выступает воспитатель, кот не ловит

воробушков, а только пугает, делая вид, что ловит их. Когда же на роль кота будет выбран ребенок, он может ловить детей.

«Красный, зеленый»

(Цель: развитие координации)

Ход игры:

Кладут отрезок ленты в одном конце комнаты и в другом. Ребенку предлагают по команде «зеленый свет» перебежать от края одной ленты за черту другой, при этом по команде «красный свет» ребенок должен остановиться.

Правила игры

1. Берут две ленты и кладут их в разных концах комнаты.
2. Ребенка ставят на одну ленту, взрослый становится в другой конец комнаты.
3. По команде «зеленый свет» ребенок должен попытаться добежать и пересечь ленточку, находящуюся в противоположном конце комнаты.
4. По команде «красный свет» ребенок должен остановиться и не двигаться.
5. Как только прозвучит команда «зеленый свет» ребенок должен продолжить свой путь.
6. После того как у ребенка получится, его можно отвести в другую сторону и командовать «зеленый свет».
7. Сразу же скажите «красный свет» и проверьте, будет ли он двигаться дальше.
8. Игра продолжается до тех пор, пока ребенок не пересечет противоположную линию.

Примечание:

Во время игры можно поменяться местами и ребенок будет командовать взрослому, когда бежать, когда стоять.

«Птицы и автомобиль»

(Цель: развивать двигательные умения и навыки; развивать слуховое внимание; умение двигаться в соответствии со словами педагога)

Ход игры

Девочки назначаются «воробьями», а мальчики – «автомобилями». Взрослый говорит: «Птички вылетели погулять». Девочки - «птички» - «летают» по комнате, «машут крыльями», «клюют зерна». Взрослый даёт сигнал: «Автомобили выехали!».

«Птички» быстро убегают с дороги, а мальчики начинают изображать автомобили: «крутят руль» и «ездят» по «дороге». В следующий раз детям можно поменяться ролями.

«Самолёты»

(Цель: формировать умение двигаться в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; приучать действовать по сигналу)

Ход игры

На площадке флажками отмечают несколько аэродромов. Играющие распределяются по аэродромам, они изображают лётчиков. По сигналу: - К полёту готовься! - дети заправляют самолёты (наклоняются), заводят мотор (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (поднимают руки в стороны) и летят (разбегаются в разные стороны). - На посадку, - лётчики ведут самолёты и приземляются на свой аэродром.

«Трамвай»

(Цель: закрепить знание транспортных средств посредством подвижных игр, развивать умение реагировать на звуковые сигналы)

Ход игры

Дети встают в шеренгу, одной рукой они держатся за шнур, он помогает сохранять дистанцию между детьми. На конце шнура привязан колокольчик. Последний -

кондуктор, даёт сигнал колокольчиком и трамвай трогается. По указанию воспитателя трамвай то ускоряет, то замедляет ход.

«Поезд»

(Цель: формировать умение ходить и бегать друг за другом небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем, не держась; приучать начинать движение и останавливаться по сигналу)

Ход игры: сначала к игре привлекается небольшая группа детей. Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем свободно двигаются друг за другом, двигая руками, имитируя движения колес. Роль паровоза сначала исполняет воспитатель. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку.

Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.

Гимнастика «Самолёт»

Слова	Движения
Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп, Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ. Мы руки все подняли. И дружно опустили, И сели все в волшебный самолёт.	<i>Руки, согнутые в локтях, перед грудью</i>
Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж	<i>Крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп</i>
Самолёт летит, а мотор гудит - У-у-у, у-у-у	<i>Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо</i>
Полетели...	<i>Дети делают пару кругов по групповой комнате</i>

Гимнастика «Самолёт»

Слова	Движения
Самолёты загудели,	<i>Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками</i>
Самолёты полетели.	<i>Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо</i>
На полянку тихо сели,	<i>Присесть, руки к коленям</i>
Да и снова полетели. У-у-у, у-у-у...	<i>Руки в стороны, "летим" по кругу</i>

Гимнастика «Шофёр» (по стихотворению Б.Заходера)

Слова	Движения
Качу, лечу во весь опор,	<i>Дети ходят по кругу и крутят воображаемый руль.</i>
Я сам – шофёр, Я сам – мотор.	<i>Вращают руками, сжатыми в кулачок, на уровне груди («мотор»)</i>
Нажимаю на педаль -	<i>Нажимают ногой на воображаемую педаль.</i>
И автобус мчится вдаль.	<i>Выполняют лёгкий бег по кругу.</i>

Гимнастика «Поезд» (по стихотворению Н.Метельской)

Слова	Движения
Еле-еле, еле-еле От вокзала поезд едет.	<i>Дети встают друг за другом, держа впереди стоящего за локти или талию (вагончики).</i>

Средь лесов и средь полей Мчится поезд всё быстрее.	<i>Двигаются сначала медленно, постепенно убыстряя темп ходьбы.</i>
--	---

Гимнастика «Лодочка» (по стихотворению Н.Метельской)

Слова	Движения
Вот плывёт тихонько Лодочка по речке	<i>Дети выполняют упражнение «Лодочка» (волнообразные движения)</i>
На волнах от вёсел Пузырьки – колечки.	<i>Выполняют упражнение «Считаем пальчики» (колечки)</i>

Гимнастика «Пилот» (по стихотворению Н.Метельской)

Слова	Движения
Вот самолёт,	<i>Дети выполняют бег по кругу друг за другом (руки в стороны).</i>
А вот вертолёт.	<i>Бегают, подняв руки и скрестив их над головой.</i>
Ведёт их в полёт Умелый пилот.	<i>Держат воображаемый штурвал, управляя самолётом (руки сжаты в кулачки).</i>

Пальчиковая игра «Пароход»

Слова	Движения
Пароход плывёт по речке И пытит он, словно печка.	<i>Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх</i>

для детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)

«Птицы и автомобиль».

Цель: развивать ловкость, скорость, ориентировку в пространстве, внимание.

Ход игры: Дети – птички летают по комнате, взмахивают руками (крыльями).

Воспитатель говорит:

Прилетели птички,

Птички – невелички,

Все летали, все летали, *дети бегают, плавно взмахивая руками*

Крыльями махали.

Так они летали,

Крыльями махали.

На дорожку прилетали *присаживаются, постукивают пальцами по коленям*

Зернышки клевали.

Воспитатель берет в руки руль или игрушечный автомобиль и говорит:

Автомобиль по улице бежит,

Пыхтит, спешит, в рожок трубит.

Тра-та-та, берегись, берегись,

Тра-та-та, берегись, посторонись! *Дети – птички бегут от автомобиля.*

«Трамвай».

Цель: Закрепить знание сигналов светофора; вырабатывать навыки совместного труда; развивать внимательность.

Ход игры: Дети становятся в колонну по двое (парами) и берутся по обе стороны за шнур. Один ребенок держится правой рукой, другой левой. Когда ведущий поднимает флажок зеленого цвета, дети выполняют ходьбу или бег вперед. Если ведущий поднимает желтый флажок, движение замедляется. На красный флажок дети останавливаются.

«Автомобили».

Цель: Закрепить знания о видах транспорта; развивать ориентировку в пространстве, ходьбу и бег врассыпную, быстроту.

Ход игры: Игрушечным дают обручи-рули автомобилей. Дети передвигаются шагом и бегом в различных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. И при этом вращают руль. Усложнение – добавить правило-двигаться только при поднятом зеленом флажке, с появлением красного останавливаться.

«Красный, желтый, зеленый».

Цель: Закреплять знание сигналов светофора; развивать внимательность и умение действовать по сигналу.

Ход игры: Дети под музыку либо останавливаются (при показе красной карточки), либо приседают (при показе желтой), либо совершают движения в одном направлении (при показе зеленой карточки).

«Бегущий светофор».

Цель: Закреплять умения следовать сигналам светофора; развивать внимательность и выдержку.

Ход игры: Дети ходят врассыпную по залу (площадке). У ведущего в руках три флажка (красного, желтого и зеленого цвета). Время от времени он поднимает вверх флажок, затем поворачивается кругом. Если поднят зеленый флажок-дети продолжают двигаться по залу, если желтый-прыгают на месте, если красный-останавливаются там, где их застал сигнал.

«Воробушки и кот».

Цель: Закреплять знания сигналов светофора; развивать внимательность и умение действовать по сигналу

Ход игры: Дети изображают воробушков. Один – «кот», он сидит на стуле. «Кот» поочередно называет цвета светофора. На зеленый – «воробушки» разлетаются по деревьям (разбегаются в разные стороны), на желтый – прыгают на месте, на красный – замирают на месте. Невнимательные, не подчинившиеся сигналам светофора становятся добычей кота – выбывают из игры.

«Цветные автомобили».

Цель: Развивать внимательность, выполнять правильные действия на разные сигналы светофора.

Ход игры: Дети (автомобили) размещаются на одном краю площадки. Каждому дается флажок какого-либо цвета. Ведущий стоит в центре площадки лицом к детям, держит в руке цветные флажки. Поднимает флажок, и те «автомобили» у кого флажок такого же цвета, начинают двигаться. Если ведущий опускает флажок, то дети – автомобили

отправляются в гараж. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется. Ведущий может одновременно поднять все флажки, и тогда все автомобили двигаются; тем самым игра усложняется. В начале игры можно цвет озвучит: «Выезжают зеленые автомобили», «Красные возвращаются в гаражи».

Игра «Передай жезл».

Цель: Закреплять знание правил дорожного движения; развивать координацию движений.

Ход игры: Играющие выстраиваются в круг. Жезл регулировщика передается игроку слева. Обязательное условие: принимать жезл правой рукой, переложить в левую и передать другому участнику. Передача идет под музыку. Как только музыка прерывается, тот, у кого оказывается жезл, поднимает его вверх и называет любое правило дорожного движения (или дорожный знак). Замешкавшийся или неверно назвавший правило или знак выбывает из игры. Побеждает последний оставшийся игрок.

«Красный, желтый, зеленый».

Цель: Закреплять знание сигналов светофора; развивать внимание и быстроту реакции.

Ход игры: Дети сидят на гимнастической скамейке. Если воспитатель поднимает зеленый флажок- топают ногами; если желтый- хлопают в ладоши; если красный- сидят без движения, тот, кто ошибается- выбывает из игры.

«Таксисты».

Цель: Развивать быстроту и ловкость; закреплять знание правил дорожного движения.

Ход игры: участвуют две команды. Дети стоят в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат веревку «такси»- грузовик с мягкой игрушкой в кузове. По сигналу везут свои машинки с «пассажирами» до поворотной стойки и обратно, передают их следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д.. Выигрывает та команда, которая первой закончила эстафету. Если «таксист» потерял пассажира, он должен его поднять и продолжить движение.

«Будь внимательным».

Цель: Закреплять знание сигналов светофора; развивать внимание.

Ход игры: Дети запоминают, что и когда надо делать. Идут по кругу и внимательно слушают сигналы регулировщика дорожного движения. По сигналу: «Светофор!» - стоим на месте; по сигналу: «Переход!» - шагаем; по сигналу: «Автомобиль!» - держим в руках руль.

«Самый быстрый».

Цель: Закреплять знание сигналов светофора; развивать внимание и быстроту реакции.

Ход игры: Каждый чертит себе кружок (зелеными, желтыми, красными мелками) и встает в него. Ведущий стоит в середине площадки. По его команде: «Раз, два, три – беги!» дети разбегаются. Ведущий произносит «Раз, два, три – в светофор беги!», и сам старается занять какой-либо кружок. Не успевший занять кружок становится ведущим.

«Поезд».

Цель: Формировать умения детей действовать согласованно.

Ход игры: Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне – паровоз, остальные - вагоны.

Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления); вначале медленно, затем быстрее и наконец, переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить звук «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции», - говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

Воспитатель регулирует темп и продолжительность движения детей. Первое время он сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка.

«Веселый трамвайчик».

Цель: Формировать умения детей действовать согласованно.

Ход игры:

Мы веселые трамвайчики,

Мы не прыгаем как зайчики,

Мы по рельсам ездим дружно.

Эй, садись к нам, кому нужно!

Дети делятся на две команды. Одна команда – трамвайчики. Водитель трамвая держит в руках обруч. Вторая команда – пассажиры, они занимают свои места на остановке.

Каждый трамвай может перевезти только одного пассажира, который занимает свое место в обруче. Конечная остановка на противоположной стороне зала.

«Заяц».

Цель: Развивать быстроту и ловкость.

Ход игры:

Едет заяц на трамвае,

Едет заяц, рассуждает:

«Если я купил билет,

кто я: заяц или нет?» (А.Шибанов)

«Кондуктор» трамвая продает билеты пассажирам, которые усаживаются на стулья – сидячие места в трамвае. Но стульев, на один меньше, чем пассажиров. Как только все билеты проданы, и кто-то остается без билета, кондуктор догоняет этого «зайца», а безбилетник убегает.

«Найди пару».

Цель: Закреплять знания о дорожных знаках; развивать внимательность и умение действовать по сигналу.

Ход игры: Играющим раздаются полоски бумаги с изображениями дорожных знаков. Не разговаривая, каждый должен найти себе пару, то есть партнера с такой же картинкой.

Пары становятся в круг.

«Стоп - Идите».

Цель: развивать ловкость, скорость, быстроту реакции, точность движений, слуховое и зрительное внимание.

Ход игры: Дети игроки располагаются по одну сторону помещения, а водящий с пешеходным светофором в руках - по другую. Игроки по сигналу светофора «Идите» начинают двигаться в сторону водящего. По сигналу «Стоп» замирают. По сигналу «Идите» продолжают движение. Тот, кто первым достигнет водящего, побеждает и занимает его место. Двигаться игроки могут бегом или в небольших помещениях «лилипутиками», переставляя ногу на длину ступни пятка к носку.

«Самолеты».

Цель: Развивать у детей память, внимание. Закреплять построение в колонну.

Ход игры: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя: «К полету готовься!» - дети делают движения руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и летят в рассыпную в разных направлениях по площадке.

По сигналу воспитателя: «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено.

Воспитатель отмечает, какая колонна построилась быстрее.

Ведущими колонн надо назначать первое время более активных детей.

Следует обращать внимание на легкость бега детей.

КАРТОТЕКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

для детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)

1.Физкультминутка.

Едем-едем мы домой.

Едем-едем мы домой (движения имитирующие поворот руля)

Автомобиль наш легковой

Въехали на горку: хлоп, (руки вверх, хлопок над головой)

Колесо спустилось: стоп. (руки через стороны вниз, присесть)

2.Физкультминутка.

Едем, едем, долго едем,

Очень длинен этот путь.

Скоро до Москвы доедем,

Там мы сможем отдохнуть.

Вот поезд наш едет,

Колеса стучат,

А в поезде нашем

Ребята сидят.

Чу-чу-чу-чу-чу!

Бежит паровоз.

Далеко-далеко ребят он повез.

(Ходьба на полусогнутых ногах.)

3..Физкультминутка «Дорожная».

Дорога не тропинка, дорога не канава...

Сперва смотри налево. Потом смотри на право.

Ты налево повернись, другу рядом улыбнись,

Топни правой ногой: раз – два - три,

Покачай головой: раз – два – три.

Руки вверх ты подними и похлопай: раз – два – три.

4.Физкультминутка.

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке.

(Подскоки на правой ноге.)

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке.

(Подскоки на левой ноге.)

По тропинке побежим,

До лужайки добежим.

(Бег на месте.)

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки.

(Прыжки на месте на обеих ногах.)

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдем.

(Ходьба на месте.)

5.Физкультминутка.

На лошадке ехали,

(Шагаем на месте.)

До угла доехали.

Сели мы в автомобиль,

(Бег на месте.)

Налили бензину.

На автомобиле ехали,

До реки доехали.

(Приседания.)

Трр! Стоп! Разворот.

(Поворот кругом.)

На реке - пароход.

(Хлопаем в ладоши.)

Пароходом ехали,

До горы доехали.

(Шагаем на месте.)

Пароход не везет,

Надо сесть на самолет.

Самолет летит,

В нем мотор гудит:

(Руки в стороны, «полетели»)

-У-у-ф.

6.Физкультминутка «Светофор».

1,2,3,4,5-ох устали мы стоять (потягиваются)

В «Светофор» мы поиграем (ходьба на месте)
Руки – ноги разминаем
Красный свет нам «Стой!» кричит
Ждать зелёного велит (наклоны, повороты туловища)
Наклоняемся мы дружно и назад и вперёд, вправо, влево поворот.

7.Физкультминутка.

Мы по улице шагаем,
И ворон мы не считаем.
Смело, мы идём вперёд,
Где пешеходный переход.
Когда дорогу перешли
Можно крикнуть 1, 2, 3!

КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ для детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)

«Насос».

Завели машину: р-р-р.
Вращения руками перед грудью.
Накачали шину: ш-ш-ш.
Улыбнулись веселей,
И поехали скорей. (2 раза).
Вращение воображаемого руля.

«Подкачали шины».

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
Выдох произвольный.
Повторить 3-6 раз.
Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.
Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (*большой маятник*), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.
При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.
Повторить 3-5 раз.

«Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р». *Повторить 4-5 раз.*

Упражнение "Говорилка".

Вы задаёте вопросы, ребенок отвечает.
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.
Как автомобиль гудит? Би – би. Би – би.

Упражнение "Самолёт".

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолёттик - самолёт (*ребенок разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох*)
Отправляется в полёт (*задерживает дыхание*)
Жужу - жу (*делает поворот вправо*)
Жу-жу-жу (*выдох, произносит ж-ж-ж*)
Постою и отдохну (*встает прямо, опустив руки*)
Я налево полечу (*поднимает голову, вдох*)
Жу – жу – жу (*делает поворот влево*)
Жу-жу – жу (*выдох, ж-ж-ж*)
Постою и отдохну (*встаёт прямо и опускает руки*). Повторить 2-3 раза

Упражнение "Паровозик".

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

«Ловкий пешеход».

Цель: развивать глазомер, ловкость, внимание, упражнять в метании мяча правой рукой на ходу.

Ход игры: Пешеходы по очереди переходят перекресток. Перейти – значит на ходу забросить мяч в зеленый глазок светофора. Попал – в красный – выбываешь из игры. Попал в желтый – получаешь право бросить мяч еще раз.

«Стоп - Идите».

Цель: развивать ловкость, скорость, быстроту реакции, точность движений, слуховое и зрительное внимание.

Ход игры: Дети игроки располагаются по одну сторону помещения, а водящий с пешеходным светофором в руках - по другую. Игроки по сигналу светофора «Идите» начинают двигаться в сторону водящего. По сигналу «Стоп» замирают. По сигналу «Идите» продолжают движение. Тот, кто первым достигнет водящего, побеждает и занимает его место. Двигаться игроки могут бегом или в небольших помещениях «лилипутиками», переставляя ногу на длину ступни пятка к носку.

«Цветные автомобили».

Цель: закрепить цвета светофора (красный, желтый, зеленый), упражнять детей в умении реагировать на цвет, развивать зрительное восприятие и внимание, ориентировку в пространстве.

Ход игры: Дети размещаются вдоль стены или по краю площадки. Они автомобили. Каждому дается руль разного цвета. Ведущий стоит лицом к играющим с сигналами такого же цвета как рули. Ведущий поднимает сигнал определенного цвета. Дети, у

которых рули такого же цвета выбегают. Когда ведущий опускает сигнал, дети останавливаются и идут в свой гараж. Дети во время игры гуляют, подражая автомобилям, соблюдая ПДД. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется.

«Добеги до знака».

Цель: упражнять детей в запоминании дорожных знаков, развивать память, сообразительность, быстроту реакции, скорость, ориентировку в пространстве.

Ход игры: По сигналу воспитателя ребенок бежит к дорожному знаку, который называет воспитатель. Если ребенок ошибается в выборе знака, то он возвращается в конец колонны.

«Трамвай».

Цель: развивать ловкость, скорость, быстроту реакции, точность движений, согласованность и сотрудничество в команде.

Ход игры: Участники в каждой команде делятся на пары: первый – водитель, второй – пассажир. Пассажир находится в обруче. Задача участников как можно скорее обежать вокруг стойки и передать обруч следующей паре участников. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

«Грузовики».

Цель: развивать ловкость, скорость, быстроту реакции, точность движений, согласованность и сотрудничество в команде.

Ход игры: Первые участники команд держат в руках руль, на головы им помещается мешочек с песком – груз. После старта участники обегают вокруг своей стойки и передают руль и груз следующему участнику. Побеждает команда, первой выполнившая задание и не уронившая груз.

«Глазомер».

Цель: закрепить знания детей о дорожных знаках, количественный счет, развивать логическое мышление, сообразительность, находчивость, глазомер, ориентировку в пространстве, воспитывать согласованность, сотрудничество.

Ход игры: В игровом поле устанавливаются дорожные знаки на различном расстоянии от команд. Участник игры должен назвать знак и количество шагов до него. Затем участник идёт до этого знака. Если участник ошибся и не дошёл до знака или перешёл его, возвращается в свою команду. Знаки на поле расставляются по-другому. Выигрывает та команда, все игроки которой быстрее и точнее «прошагают» до знаков.

«Зебра».

Цель: упражнять детей в точности исполнения правил игры, развивать быстроту реакции, скорость, ориентировку в пространстве.

Ход игры: Всем участникам в каждой команде, кроме последнего, раздаётся по полоске белой бумаги (картона). По сигналу - первый участник кладёт полосу, встаёт на неё и возвращается к своей команде. Второй шагает строго по своей полосе, кладёт свою «ступеньку» зебры и возвращается обратно. Последний участник шагает по всем полоскам, возвращаясь, собирает их.

«Где мы были, мы не скажем, на чем ехали покажем».

Цель: закрепить знания о видах транспорта, изображать виды транспорта в команде, с помощью рук, эмоциональной выразительности, звуков, развивать творчество, пластику, сообразительность, находчивость, воспитывать согласованность, сотрудничество.

Ход игры: Каждая команда решает, какое транспортное средство будет изображать (троллейбус, карету, теплоход, паровоз, вертолёт). Представление транспортного средства должно проходить без комментария. Команда соперника отгадывает задуманное. Задание можно усложнить, предложив команде конкретный вид транспорта.

«Сигналы светофора».

Цель: развивать сообразительность, быстроту реакции, внимание, зрительное восприятие, воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, согласованность и сотрудничество.

Ход игры: На площадке от старта до финиша расставляют стойки. Играющие каждой команды встают друг за другом цепочкой у стойки-старта и кладут руки на плечи впереди стоящему. В руках у ведущего игры мешочек с шариками (мячиками) красного, жёлтого, зелёного цвета. Капитаны по очереди опускают руку в мешочек и достают по одному шару. Если капитан достал красный или жёлтый шар, то команда стоит на месте; зелёный – передвигается к следующей стойке. Чья команда быстрее придёт к финишу, та и выиграла.

«К своим знакам».

Цель: закрепить представления детей о дорожных знаках; развивать внимание, логическое мышление, сообразительность, ориентировку в пространстве.

Ход игры: Играющие делятся на группы по 5–7 человек, берутся за руки, образуя круги. В середину каждого круга входит водящий со знаком, объясняя его значение. Далее звучит музыка, дети расходятся по площадке, танцуют. Водящие в это время меняются местами и знаками. По сигналу играющие должны быстро найти свой знак и встать в круг. Водящие держат знак над головой.

Игра «Автобусы».

Цель: развивать ловкость, скорость, быстроту реакции, точность движений, согласованность и сотрудничество в команде.

Ход игры: «Автобусы» - это команды детей «водитель» и «пассажиры». В 6—7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счёту игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т. д. Играющие держат друг друга за локти. Когда автобус (передний игрок -«водитель») возвратится на место с полным составом пассажиров, он должен подать сигнал свистком. Выигрывает команда, первой прибывшая на конечную остановку.

«Сигналы светофора».

Цель: развивать сообразительность, быстроту реакции, внимание, зрительное восприятие, воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, согласованность и сотрудничество.

Ход игры: На площадке от старта до финиша расставляют стойки. Играющие каждой команды встают друг за другом цепочкой у стойки-старта и кладут руки на плечи впереди стоящему. В руках у ведущего игры мешочек с шариками (мячиками) красного, жёлтого, зелёного цвета. Капитаны по очереди опускают руку в мешочек и достают по одному шару. Если капитан достал красный или жёлтый шар, то команда стоит на месте; зелёный – передвигается к следующей стойке. Чья команда быстрее придёт к финишу, та и выиграла.

«Поездка в Ялуторовск».

Цель: Закреплять знание названий видов транспорта; развивать ловкость, быстроту реакции.

Ход игры: Для игры нужны обручи- одним меньше числа играющих. Обручи раскладываются по кругу, один возле другого. Каждый занимает свободное место. У водящего обруча нет. Он идет вокруг играющих, держа в руке флажок, и говорит: «Я еду в Ялуторовск, приглашаю желающих» Все друг за другом присоединяются к нему. Водящий продолжает: « В Ялуторовск мы едем автобусом» и одновременно ускоряет шаг. «Автобус набирает скорость»- водящий переходит на бег. «Ялуторовск уже совсем близко»- объявляет он (бег замедляется) «Внимание, остановка!» - раздается команда: все бегут к обручам.

«Дорога, транспорт, пешеход, пассажир».

Цель: Закрепить знание названий частей улицы, видов транспорта, правил дорожного движения.

Ход игры: Дети становятся в круг, в середине - регулировщик дорожного движения (водящий). Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося одно из слов: «Дорога!»- тот. Кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-нибудь слово, связанное с дорогой (улица, тротуар, обочина и т.д.) ; «Транспорт!»- играющий называет какой-либо вид транспорта; «Пешеход!»- говорит: «Светофор, пешеход и т.д.». затем мяч возвращается регулировщику дорожного движения. Ошибившийся игрок выбывает из игры.

Подвижная игра «Грузовики».

Ход игры: Первые участники команд держат в руках руль, на головы им помещается мешочек с песком – груз. После старта участники оббегают вокруг своей стойки и передают руль и груз следующему участнику. Побеждает команда, первой выполнившая задание и не уронившая груз.

КАРТОТЕКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

1. "Постовой".

Постовой стоит упрямый	<i>(шагаем на месте)</i>
Людам машет: Не ходи!	<i>(движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)</i>
Автомобили едут прямо	<i>(руки перед собой)</i>
Пешеход, ты погоди!	<i>(руки в стороны)</i>
Посмотрите: улыбнулся	<i>(руки на пояс)</i>
Приглашает нас идти	<i>(шагаем на месте)</i>
Вы, машины, не спешите	<i>(хлопки руками)</i>

2. «Поездка в автобусе».

За руль садится наш шофёр *(имитируют движение, показывают руль)*

И включает свой мотор.
Мы в автобусе сидим *(показывают руками окошечко)*
И в окошечко глядим. *(прикладывают руку козырьком к глазам)*
Мы видим синие просторы, *(руки в стороны, вверх)*
Снежные равнины, горы.
Вот и речка подо льдом *(приседания)*
Вся покрыта серебром.
Ёлки встали в хоровод, *(берутся за руки и движутся по кругу)*
Скоро, скоро Новый год! *(хлопают в ладоши)*

3. «Светофор»

Раз, два, три, четыре, пять *(дети потягиваются)*
Ох, устали мы стоять.
В «Светофор» мы поиграем *(ходьба на месте)*
Руки-ноги разминаем
Красный свет нам «Стой!» кричит
Ждать зелёного велит *(наклоны, повороты туловища)*
Наклоняемся мы дружно. И назад и вперед,
Вправо, влево поворот. Вот зелёный загорелся
Можно нам идти вперёд.левой, правой, левой, правой.
Смело мы идём вперёд. Светофор – помощник славный.
Уставать нам не даёт. *(Ходьба друг за другом)*

4. "Автобус".

Мы в автобус дружно сели, *(Дети садятся)*
И в окошко посмотрели. *(смотрят по сторонам)*
Наш шофер педаль нажал, *(«нажимают» на педаль)*
И автобус побежал. *(убегают)*

5. "Прогулка".

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети. *(Шагать на месте.)*
Ручки согревают,
ручки потирают. *(Потирают ручки друг о дружку)*
Чтоб не зябли ножки,
потопаем немножко. *(Топают на месте)*
Нам мороз не страшен,
весело мы пляшем. *(Пляшут на месте)*

6. «Вот идет пешеход».

Вот идёт пешеход - раз, два, три.
Как он знает правила – посмотри! *(шагают на месте)*
Красный свет – дороги нет,
Стой и жди! *(останавливаются)*
Жёлтый свет горит в окошке,
Подождём ещё немножко! *(делают пружинку)*
А зелёный впереди – иди! *(снова шагают)*

7. "Самолет"

Круг мы сделаем большой,
Встанем в круг мы всей гурьбой. *(Ходьба друг за другом)*
Мы покружимся немножко *(Кружатся на месте)*
И похлопаем в ладошки, *(Хлопают в ладоши)*
Мы потопаем немножко *(Топают на месте)*
И похлопаем в ладошки *(Хлопают в ладоши)*
Повернемся друг за другом *(Поворачиваются в другую сторону)*
И попрываем по кругу. *(Прыжки с продвижением вперед)*
А теперь – наклон вперед: *(присесть на одно колено)*
Получился самолет.
Крыльями легко помашем *(Поочередно поднимаем то правую, то левую руку)*
«Отдохнули!» - дружно скажем.

8. "Самолет 2."

Пролетает самолёт,
С ним собрался я в полёт. *(Смотрят вверх и водят пальцем за пролетающим самолётом.)*
Правое крыло отвёл, Посмотрел.
Левое крыло отвёл. *(Отводят руки попеременно и прослеживают взглядом.)*
Поглядел. Я мотор завожу. *(Делают вращательные движения перед грудью и прослеживают взглядом.)*
И внимательно гляжу.
Поднимаюсь ввысь, лечу.
Возвращаться не хочу. *(Встают на носочки и выполняют летательное движение)*

9. "Ракета".

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь!
(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

«Шагом марш!»

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

«Насос».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону. В качестве дыхательной гимнастики можно использовать и езду на велосипеде. Тут тоже совершаются глубокие вдохи.

«Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.

«Маятник».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

«Семафор».

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза. Так же очень полезными является надувание воздушных шариков.

«Свисток» (упражнение на продолжительность выдоха).

Сидя по-турецки. Руки лежат на коленях. Делаем глубокий вдох на 4 счета. И имитируем свист – глубокий выдох на 8 счетов.

Список литературы:

1. Извекова Н. А. Правила дорожного движения. – М.: Просвещение. 1981.
2. Саулина Т. Ф. Три сигнала светофора. Ознакомление дошкольников с правилами дорожного движения: Для работы с детьми 3 – 7 лет. – М.: Мозаика – синтез, 2009.
3. Степаненкова Э. Я., Филенко М. Ф. Дошкольникам о правилах дорожного движения. М.: Просвещение. 1980.
4. Шорыгина Т. А. беседы о правилах дорожного движения с детьми 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Интернет ресурсы:
<http://raduga41.jimdo.com/>
<http://www.uchmag.ru/>
<http://ped-kopilka.ru/>

