



*Картоотека упражнений
для развития общей моторики
старшая группа*

Новосибирск 2015

Мы пойдём по городу гулять

Люблю по городу гулять, - ходьба по кругу, взявшись за руки
Люблю я улицы считать. - На название каждой улицы шаг с хлопком
Широкая – раз,
Залесского – два,
Лескова – три,
Галуцака - четыре.
Эти улицы близки - руки в стороны, обнять себя
Мне, знакомы и милы.
Никогда я не забуду - прыжки на месте на двух ногах
Дом и улицу родную.

Едем к бабушке в деревню

Дождик

Раз, два, три, четыре, пять – 5 хлопков в ладоши

Вышел дождик погулять. – ходьба на месте

Шел неспешно, по привычке. – ходьба широким шагом по кругу

А куда ему спешить?

Вдруг читает на табличке: – остановиться

«По газону не ходить!»

Дождь вздохнул тихонько: «Ох!» - присесть

И ушел! Газон засох.

Едем к бабушке в деревню

Овоци

Как-то вечером на грядке - ходьба по кругу, взявшись за руки

Репка, свекла, редька, лук

Поиграть решили в прятки - 3 хлопка

Но сначала встали в круг. - ходьба по кругу, взявшись за руки

Расчитались четко тут же:

Раз, два, три, четыре, пять! – 5 хлопков

Прячься лучше, прячься глубже - присесть

Вас идут искать!

Едем к бабушке в деревню

Компот

Будем мы варить компот – ходьба на месте 4 раза

Фруктов много: вот-вот-вот! - 2 длинных хлопка, 3 коротких

Будем яблоки крошить, - поочередное движение тыльной стороной ладони вверх-вниз, по 4 раза

Будем грушу мы рубить.

Отожмем лимонный сок, - сгибание, разгибание пальцев рук

Слив положим и песок,

Варим, варим мы компот — круговые движения кулачками

Угостим честной народ! – развести руки в стороны

Едем к бабушке в деревню

Пахари

Снег растает в поле чистом, - идут друг за другом

Схлынет талая вода –

Побежит за трактористом – бегут друг за другом

К синей речке борозда.

Выйду сеялки потом - идут друг за другом

Засевать поля зерном. – «сеют»

Едем к бабушке в деревню

Котик

Вот какой коташка, - идут «кошачьим» шагом

Круглая мордашка,

А на каждой лапке – изображают когти

Коготки-царапки.

Всё ему игрушки – прыжки на месте

Кубик и катушка.

Котик, словно мячик, - прыгают друг за другом по кругу.

По квартире скачет.

Мой дом

Коля, Коля, Николай, - дети идут по кругу друг за другом

За собою убирай!

У тебя ленивы руки: - хлопают в ладоши

Под столом ремень и брюки, - приседают

Не в шкафу рубаха, - «рисуют» четырехугольник

Николай - неряха. - грозят пальчиком и качают головой.

Мой дом

Самовар

К самовару гости прибежали, - дети стоят в кругу, один посередине

Дружно чашки наполняли: - идут к середине круга, здороваются

Вкусный чай у самовара, - расходятся

Он с ромашковым отваром. – идут по кругу друг за другом.

Мой дом

Электрочайник

Я – чайник, ворчун, хлопотун, сумасброд - ходьба по кругу с
высоким подниманием колен

Я вам напоказ выставляю живот.

Я чай кипячу, клокочу и кричу: - ходьба по кругу мелким шагом
- *Эй, люди, я чай пить с вами хочу!* - хлопки в ладоши

Волшебница зима

Снеговик

Давай, дружок, - дети идут друг за другом по кругу, изображая что катят перед собой снежок

*Смелей дружок,
Кати по снегу свой снежок.*

Он превратится в толстый ком, - Останавливаются, «рисуют» двумя руками ком

И станет ком снеговиком. - «рисуют» снеговика из трёх кругов разного размера

Его улыбка так светла! - показывают улыбку

Два глаза, шляпа, нос, метла. – показывают глаза, прикрывают голову ладонью, показывают нос, встают прямо, держа воображаемую метлу.

Волшебница зима

Зимние забавы

Мы бежим с тобой на лыжах, - Дети «скользя» шагают («ходят на лыжах»).

Снег холодный лыжи лижет.

А потом — на коньках - «Скользят», делая поочередно ногами по полу руки — за спиной («бегут на коньках»).

Но упали мы. Ах! - Приседают.

А потом снежки лепили, - Показывают, как лепят снежки (сверху то одна рука, то другая).

А потом снежки катили, - Катят воображаемый комок.

День закончился. - бегут по кругу

С тобой побежали мы домой

Волшебница зима

Ателье

Мастера пустили в дело - шагают на месте

Иглы, ножницы, утюг. – «Шьют», «режут», «гладят»

За шитье взялись умело – «шьют»

Много быстрых, ловких рук. – перекрёстные движения руками перед собой

Получайте свой заказ! – вытягивают прямые руки вперед (предлагают заказ)

Всё по мерке, в самый раз. – движения руками от головы до ног.

Волшебница зима

Ждут красавицу колючую – рисуют руками ёлочку.

В каждом доме в декабре. – «Дом» (пальцы вместе, ладони соединены вместе под углом).

На ветвях зажгут фонарики, - «Фонарики»

Искры брызнут в серебре. – руки над головой, пальцы растопырены.

Сразу станет в доме празднично, - берутся за руки и становятся в хоровод.

Закружится хоровод.

Дед Мороз спешит с подарками – идут по кругу с воображаемым мешком за плечами

Наступает Новый год.

Спорт

Части тела

Называем мы слова: - 3 хлопка

Лоб, затылок, голова, - показываем части тела

Шея, плечи, пальцы, ногти,

Кулаки, ладошки, локти,

Нос, живот, коленки, пятки,

Губы, руки и лопатки....

Части тела изучаем, - 4 шага

Части тела называем! - 4 хлопка

Моя семья

Ах, ты девочка чумазая, - качают головой

Где ты носик так измазала? - касаются кончика носа указательным пальцем.

Кончик носа чёрный. - качают головой

Будто закопчённый.

- Я на солнышке лежала, - руки над головой, пальцы растопырены.

Нос кверху держала. — голову запрокидывают назад, к воображаемому солнцу.

Вот он и загорел.

Моя семья

Бабушка

Устала наша бабушка, - дети стоят в кругу

Присела на порог: - приседают

«Куда пропал, - берутся руками за голову и раскачивают из стороны в сторону.

Куда пропал,

Куда пропал внучок?»

Подумала, поохала, - встают

Потом тихонько встала,

Пошла вокруг да около - идут друг за другом по кругу.

Искать внучка сначала.

Моя семья

Осенью, весной - хлопки на каждое слово

Летом и зимой,

Мы во двор выходим - ходьба по кругу

Дружною семьёй.

Встанем вокруг и по порядку — останавливаются, поворачиваются
лицом вокруг

Каждый делает зарядку:

Мама руки поднимает, - поднять руки вверх

Папа бодро приседает. - присесть

Повороты вправо-влево - поворачиваться вправо, влево

Делает мой братик Сева

Я сама бегу трусцой - бег по кругу, взявшись за руки

Мой щенок бежит за мной.

Моя семья

Защитники Отечества

*В пограничников играем, - идут друг за другом, маршируя
Землю нашу охраняем.*

*Мы гурьбой садимся в санки, - бегут друг за другом, размахивая над
головой воображаемым оружием.*

Мчимся вихрем в жаркий бой.

*Мы - танкисты. — идут друг за другом, приложив руку к голове
(козырьку)*

Санки – танки

Враг – сугробы под горой.

Путешествие по сказкам

Краски весны

*Снова нет ручьям покоя — бегут по кругу друг за другом
День и ночь журчат в кустах.*

*Ходит солнце золотое — спокойно идут друг за другом.
В чистых-чистых небесах.*

Льёт лучи на лес и луг — приседают — встают

И на все цветы вокруг. — «цветок» над головой.

Путешествие по сказкам

Восьмое марта

Маму я свою люблю, – выполнение движений по тексту стихотворения

Я всегда я помогу:

Я стираю, полоскаю,

Воду с ручек отряхаю,

Пол я чисто подмету,

И дрова ей наколю.

Маме надо отдохнуть,

Маме хочется поспать.

Я на цыпочках хожу,

И ни разу, и ни разу

Ни словечка не скажу.

Наша планета - Земля

РЫБЫ

Рыбка плавает в водице, - сложенными ладошками имитируют движение рыбки

Рыбке весело играть,

Рыбка, рыбка, озорница - 3 шага

Мы хотим тебя поймать! - обнимают себя

Рыбка спинку изогнула, - наклониться вперед, руки вперед

Крошку хлебную взяла. Делают хватательные движения пальчиками

Рыбка хвостиком махнула,

Рыбка быстро поплыла. - рыбка плывет

Наша планета - Земля

Деревцо

Дует ветер нам в лицо. - (махать руками ладошками к себе)

Закачалось деревцо. - (руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)

Ветерок всё тише-тише, - (плавно опустить руки)

Деревцо всё выше-выше - (поднять руки и тянуться вверх)

Наша планета - Земля

В лесу

Сидит белка на тележке, - ходьба по кругу, взявшись за руки

Продают свои орешки.

Лисичке-сестричке - присесть, встать

Воробью, синичке - взмахи руками вверх, вниз (2 раза).

Мишке толстопятому, - изображают медведя

Зайнъке усатому. - 2 прыжка вверх

Кому в платок, - шаги в сочетании с хлопками

Кому в зобок, - наклоны вперед, с одновременным разведением рук.

Кому в лапочку.

Наша планета - Земля

Накорми зверей

Смотрите, милые друзья – ходьба по кругу взявшись за руки

Да тут их целая семья:

У медведя – медвежонок, - правую руку в сторону

У тюленя – тюлененок, - левую руку в сторону

У пингвина – пингвиненок, - правая рука вверх

У оленя – олененок! – левая рука вверх

А теперь кормить их будем – хлопки в ладоши

Никого мы не забудем! - шаги на месте

Оленю травку дам, - наклон к правой ноге

Пингвин, тюлень – рыба вам, - наклон к левой ноге

Мишке белому – мяско, - шаги на месте

А моржонку – молоко. – хлопки в ладоши

Наша планета - Земля

Зоопарк

- Где обедал воробей? - ходьба по кругу, взявшись за руки

- В зоопарке у зверей.

Пообедал я сперва — присесть - встать

За решеткою у льва.

Подкрепился у лисицы, - прыжки на двух ногах на месте.

У моржа попил водицы,

Ел морковку у слона - наклон к правой ноге

С журавлем поел пшена - наклон к левой ноге

Погостил у носорога — высоко поднимать колени

Отрубей поел немного.

Побывал я на пиру - наклоны вперед

У хвостатых кенгуру.

Был на праздничном обеде — изобразить движения медведя

У лохматого медведя.

А зубастый крокодил - присесть, обняв колени.

Чуть меня не проглотил!

Наша планета - Земля

Цветы

На ромашке – две букашки, 2 шага, 2 хлопка

А на лютике - жучок, - 3 шага, хлопок

В колокольчике - кузнечик, - 4 шага

А на маке – никого. 2 шага, 2 хлопка

Сколько было их всего? – наклон вперед, руки в стороны

Наша планета - Земля

Гусеница

*Этот странный дом без окон – ходьба с высоким подниманием колен
У людей зовется кокон.*

Свив на ветке этот дом, - 4 хлопка

Дремлет гусеница в нём. – присесть, ладони под щеку

Спала без просыпа всю зиму.

Но зима промчалась мимо, - прыжки на двух ногах

Март, апрель, капель, весна, - 4 шага на месте

Под весенним ярким солнцем – руки вверх, потянуться

Стала бабочкой она!

Наша планета - Земля

Лето

По дороге мы идем. – ходьба по кругу, взявшись за руки

Путь далек, далек наш дом.

Жаркий день, сядем в тень. – присесть

Мы под дубом посидим, - встать. 4 хлопка

Мы под дубом полежим. – 4 шага на месте

Потом дальше пойдём. - ходьба в рассыпную.