**КАРТОТЕКА**

**ИГР – ЭТЮДОВ**

**Инструктор по физической культуре**

**Степкина Евгения Станиславовна**

**Для детей 3-4 лет**

**«Тише!»**   
           Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит коте  
нок. Они, то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу:  «Тише!»

Этюд сопровождается музыкой  
Б. Берлина «Спящий котёнок».

*Выразительные движения:* Шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови «идут вверх».

**«Спящий котенок»**

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

**«Сосулька»**

                 У нас под крышей

                  Белый гвоздь висит,

                  Солнце взойдет,

                  Гвоздь упадет.

*(В. Селиверстов)*

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

**Самолеты загудели**

Ребенок:  Самолеты загудели,

                      (Вращательные движения

                       руками, согнутыми в локтях)

                   Самолеты полетели,

                     (легкий бег,

                          Руки отведены в стороны)

                   На полянку тихо сели.

                      (Присаживаются на одно

                             колено, руки в сторону.)

                    Да и снова полетели.

                        (Легкий бег,

                           Руки в стороны.)

**Для детей 4-5 лет**

**«Шалтай-Болтай»**

Шалтай-Болтай

Сидел на стене. Шалтай-Болтай Свалился во сне.

*(С. Маршак)*

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

**«Петрушка прыгает»**

     Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опушенной головой.

*Выразительные движения:* Ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклонена вниз.

Этюд сопровождается музыкой  Д.  Кабалевского «Клоуны».

**«Кукушонок кланяется»**

Кукушка кукушонку купила капюшон.

                                Кукушкин кукушонок

                                          В капюшоне смешон.

Этюд сопровождается музыкой «Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняет корпус вперед - вниз без всякого напряжения, как бы бросая его, затем выпрямляет корпус.

**Для детей 5-6 лет**

**«Винт»**

*Исходное положение:* пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

Этюд сопровождается музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка» (отрывок).

**«Штанга**

Ребенок поднимает «тяжелую штангу».

Потом бросает ее.

Отдыхает.

**«Каждый спит»**

                 В зал входит ведущий и видит...

                 На дворе встречает  он

                 Тьму людей, и каждый спит:

                 Тот, как вкопанный, сидит,

                 Тот, не двигаясь, идет,

                 Тот стоит, раскрывши рот.

*(В. Л. Жуковский)*

     Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

**«Спать хочется»**

     Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со

взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе

к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном,

но в конце концов засыпает.

  Этюд сопровождается музыкой В. Дублянского «Тихая ночь».

*Выразительные   движения:* Зевота,   верхние   веки

опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.

**«Конкурс лентяев**»

Ведущий читает стихотворение В. Викторова «Конкурс лентяев»:

Хоть и жарко,        Сладко спит

Хоть и зной,        В норе прохладной.

Занят весь        Лежебока видит сон,

Народ лесной.        Будто делом занят он.

Лишь барсук —        На заре и на закате

Лентяй изрядный        Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит музыка Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

**«Факиры»**

     Дети садятся на пол (на маты), скрестив по-турецки ноги,руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена (борода касается груди), глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают.

**«Игра в снежки»**

       Зима. Дети в саду играют в снежки.

Этюд сопровождается музыкой  Г. Струве «Веселая горка».

*Выразительные движения:* Нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрывая пальцы.

**«Игра с камушками»**

Дети гуляют по берегу моря. Они то, останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камушками. Дети то подбрасывают их вверх и ловят, то кидают вдаль. Этюд сопровождается музыкой Т.Ломова «На берегу».

**Для детей 6-7лет**

**«Насос и мяч»**

Играют двое. Один — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

**«Качели»**

         Ребенок стоя качается на качелях.

*Выразительные движения:* 1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Этюд сопровождается музыкой  Я. Степовой «На качелях».

**«Пылесос и пылинки»**

     Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед-вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

**Прогулка в лес**

Ведущая предлагает детям отправиться на прогулку в лес. Дети представляют себе, что они идут по извилистой лесной тропинке, перепрыгивая через лужи, пересекают спаханное поле, увязая в мягкой, рыхлой земле. По тоненькой дощечке переходят ручеек, по кочкам перебираются через болото.

Возвращаются домой той же дорогой.

**«Дружная семья»**

       Дети сидят на стульях, расставленных по кругу. Каждый занят каким-нибудь делом: один лепит из пластилина шарики, другой вколачивает в дощечку маленькие гвоздики, кто-то рисует, кто-то шьет или вяжет и т. п. Приятно смотреть на семью, в которой все так дружно работают. Дети должны производить руками манипуляции так, словно в руках у них не воображаемые предметы, а вполне реальные.

Этюд сопровождается музыкой  Р. Паулса «Золотой клубочек».

**«Фея сна»**

  Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсекеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке - это фея сна (мальчик — волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Затем фея обходит остальных детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на детей: все спят, улыбается и тихонько уходит.