**Картотека упражнений**

**для развития общей моторики**

старшая группа

Мир вокруг

Дождик

Раз, два, три, четыре, пять –

Вышел дождик погулять

Шел неспешно, по привычке. -

А куда ему спешить?

Вдруг читает на табличке: -

*«По газону не ходить!»*

Дождь вздохнул тихонько: *«Ох!»* -

И ушел! Газон засох.

5 хлопков в ладоши.

ходьба на месте

ходьба широким шагом по кругу

остановиться

присесть

Овощи

Как-то вечером на грядке -

Репа, свекла, редька, лук

Поиграть решили в прятки -

Но сначала встали в круг. -

Рассчитались четко тут же:

Раз, два, три, четыре, пять! –

Прячься лучше, прячься глубже - ь

Вас идут искать!

ходьба по кругу, взявшись за руки

3 хлопка

ходьба по кругу, взявшись за руки

5 хлопков

присест

Компот

Как-то вечером на грядке -

Репа, свекла, редька, лук

Поиграть решили в прятки -

Но сначала встали в круг. -

Рассчитались четко тут же:

Раз, два, три, четыре, пять! –

Прячься лучше, прячься глубже -

Вас идут искать!

ходьба по кругу, взявшись за руки

3 хлопка

ходьба по кругу, взявшись за руки

5 хлопков

присесть

Котик

Вот какой коташка,

Круглая мордашка,

А на каждой лапке –

Коготки-царапки.

Всё ему игрушки –

Кубик и катушка.

Котик, словно мячик, -

По квартире скачет.

- идут *«кошачьим»* шагом

изображают когти

прыжки на месте

прыгают друг за другом по кругу.

Город

Люблю по городу гулять,

Люблю я улицы считать

Широкая – раз,

Залесского – два,

Лескова – три,

Галущака - четыре.

Эти улицы близки

Мне, знакомы и милы.

Никогда я не забуду

Дом и улицу родную.

ходьба по кругу, взявшись за руки

На название каждой улицы шаг с хлопком

руки в стороны, обнять себя

прыжки на месте на двух ногах

Дом, в котором я живу

Самовар

К самовару гости прибежали, -

Дружно чашки наполняли: -

Вкусный чай у самовара, -

Он с ромашковым отваром. дети стоят в кругу, один посередине

идут к середине круга, здороваются

расходятся

идут по кругу друг за другом.

Неряха

Коля, Коля, Николай, -

За собою убирай!

У тебя ленивы руки: -

Под столом ремень и брюки, -

Не в шкафу рубаха, -

Николай - неряха.

дети идут по кругу друг за другом

хлопают в ладоши

приседают

*«рисуют»* четырехугольник

грозят пальчиком и качают головой

Электрочайник

Я – чайник, ворчун, хлопотун, сумасброд -

Я вам напоказ выставляю живот.

Я чай кипячу,клокочу и кричу: -

- Эй, люди, я чай пить с вами хочу! -

ходьба по кругу с высоким подниманием колен

ходьба по кругу мелким шагом

хлопки в ладоши

В гостях у сказки

Снеговик

Давай, дружок, -

Смелей дружок,

Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком, -

И станет ком снеговиком. -

Его улыбка так светла!

Два глаза, шляпа, нос, метла.

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

Останавливаются, *«рисуют»* двумя руками ком

*«рисуют»* снеговика из трёх кругов разного размера

- показывают улыбку

показывают глаза, прикрывают голову ладонью, показывают нос, встают прямо, держа воображаемую метлу.

Зимние забавы

Мы бежим с тобой на лыжах,

Снег холодный лыжи лижет.

А потом — на коньках

Но упали мы. Ах!

А потом снежки лепили,

А потом снежки катили, -

День закончился

С тобой побежали мы домой

- Дети *«скользя»* шагают (*«ходят на лыжах»*)

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

Приседают

Показывают, как лепят снежки *(сверху то одна рука, то другая)*.

Катят воображаемый комок.

бегут по кругу

Ателье

Мастера пустили в дело -

Иглы, ножницы, утюг.

За шитье взялись умело

Много быстрых, ловких рук.

Получайте свой заказ!

Всё по мерке, в самый раз.

шагают на месте

*«Шьют»*, *«режут»*, *«гладят»*

*«шьют»*

перекрёстные движения руками перед собой

вытягивают прямые руки вперед *(предлагают заказ)*

движения руками от головы до ног.

Новый год

Ждут красавицу колючую

В каждом доме в декабре.

На ветвях зажгут фонарики,

Искры брызнут в серебре

Сразу станет в доме празднично,

Закружится хоровод.

Дед Мороз спешит с подарками

Наступает Новый год

рисуют руками ёлочку.

*«Дом»* *(пальцы вместе, ладони соединены вместе под углом)*

*«Фонарики»*

. – руки над головой, пальцы растопырены.

берутся за руки и становятся в хоровод

идут по кругу с воображаемым мешком за плечами

Человек

Части тела

Называем мы слова: -

Лоб, затылок, голова, -

Шея, плечи, пальцы, ногти,

Кулаки, ладошки, локти,

Нос, живот, коленки, пятки,

Губы, руки и лопатки….

Части тела изучаем,

Части тела называем! –

3 хлопка

показываем части тела

- 4 шага

4 хлопка

Замарашка

Ах, ты девочка чумазая,

Где ты носик так измазала?

Кончик носа чёрный.

Будто закопчённый.

- Я на солнышке лежала, -

Нос кверху держала. –

Вот он и загорел

качают головой

касаются кончика носа указательным пальцем

качают головой

руки над головой, пальцы растопырены.

голову запрокидывают назад, к воображаемому солнцу.

Бабушка

Устала наша бабушка, -

Присела на порог: -

«Куда пропал, -

Куда пропал,

Куда пропал внучок?»

Подумала, поохала,

Потом тихонько встала,

Пошла вокруг да около

Искать внучка сначала.

дети стоят в кругу

приседают

берутся руками за голову и раскачивают из стороны в сторону.

встают

идут друг за другом по кругу.

Спортивная семья

Осенью, весной

Летом и зимой,

Мы во двор выходим -

Дружною семьёй.

Встанем вкруг и по порядку –

Каждый делает зарядку:

Мама руки поднимает, -

Папа бодро приседает. -

Повороты вправо-влево -

Делает мой братик Сева

Я сама бегу трусцой -

Мой щенок бежит за мной.

хлопки на каждое слово

ходьба по кругу

останавливаются, поворачиваются лицом вкруг

поднять руки вверх

присесть

поворачиваться вправо, влево

бег по кругу, взявшись за руки

День защитника Отечества

В пограничников играем, -

Землю нашу охраняем.

Мы гурьбой садимся в санки,

Мчимся вихрем в жаркий бой.

Мы - танкисты.

Санки – танки

Враг – сугробы под горой.

идут друг за другом, маршируя

бегут друг за другом, размахивая над головой воображаемым оружием.

идут друг за другом, приложив руку к голове *(козырьку)*

Интересное рядом

Краски весны

Снова нет ручьям покоя –

День и ночь журчат в кустах.

Ходит солнце золотое –

В чистых-чистых небесах.

Льёт лучи на лес и луг -

И на все цветы вокруг.

бегут по кругу друг за другом

спокойно идут друг за другом.

приседают – встают

*«цветок»* над головой.

Восьмое марта

Маму я свою люблю, -

Я всегда я помогу:

Я стираю, полоскаю,

Воду с ручек отряхаю,

Пол я чисто подмету,

И дрова ей наколю.

Маме надо отдыхать,

Маме хочется поспать.

Я на цыпочках хожу,

И ни разу, и ни разу

Ни словечка не скажу выполнение движений по тексту стихотворения

Наша планета - Земля

Деревцо

Дует ветер нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветерок всё тише-тише,

Деревцо всё выше-выше махать руками ладошками к себе

руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону

плавно опустить руки

поднять руки и тянуться вверх

Рыбы

Рыбка плавает в водице, -

Рыбке весело играть,

Рыбка, рыбка, озорница

Мы хотим тебя поймать!

Рыбка спинку изогнула,

Крошку хлебную взяла.

Рыбка хвостиком махнула,

Рыбка быстро поплыла.

сложенными ладошками имитируют движение рыбки

3 шага

обнимают себя

- наклониться вперед, руки вперед

Делают хватательные движения пальчиками

рыбка плывет

Белочка

Сидит белка на тележке, -

Продают свои орешки.

Лисичке-сестричке -

Воробью, синичке

Мишке толстопятому, -

Заиньке усатому. -

Кому в платок, -

Кому в зобок,.

Кому в лапочку. ходьба по кругу, взявшись за руки

присесть, встать

- взмахи руками вверх, вниз *(2 раза)*.

изображают медведя

2 прыжка вверх

шаги в сочетании с хлопками

- наклоны вперед, с одновременным **разведением рук**

Накорми зверей

Смотрите, милые друзья –

Да тут их целая семья:

У медведя – медвежонок, -

У тюленя – тюлененок,

У пингвина – пингвиненок,

У оленя – олененок! –

А теперь кормить их будем –

Никого мы не забудем!

Оленю травку дам, -

Пингвин, тюлень – рыба вам, -

Мишке белому – мяско, -

А моржонку – молоко. –

ходьба по кругу взявшись за руки

правую руку в сторону

- левую руку в сторону

- правая рука вверх

левая рука вверх

хлопки в ладоши

- шаги на месте

наклон к правой ноге

наклон к левой ноге

шаги на месте

хлопки в ладоши

Зоопарк

- Где обедал воробей?

- В зоопарке у зверей.

Пообедал я сперва –

За решеткою у льва.

Подкрепился у лисицы, -

У моржа попил водицы,

Ел морковку у слона -

С журавлем поел пшена -

Погостил у носорога –

Отрубей поел немного.

Побывал я на пиру -

У хвостатых кенгуру.

Был на праздничном обеде –

У лохматого медведя.

А зубастый крокодил -

Чуть меня не проглотил!

- ходьба по кругу, взявшись за руки

присесть - встать

прыжки на двух ногах на месте.

наклон к правой ноге

наклон к левой ноге

высоко поднимать колени

наклоны вперед

изобразить движения медведя

присесть, обняв колени.

Цветы

На ромашке – две букашки,

А на лютике - жучок, -

В колокольчике - кузнечик, -

А на маке – никого.

Сколько было их всего?

Гусеница

Этот странный дом без окон –

У людей зовется кокон.

Свив на ветке этот дом, -

Дремлет гусеница в нём. –

Спала без просыпа всю зиму.

Но зима промчалась мимо, -

Март, апрель, капель, весна, -

Под весенним ярким солнцем –

Стала бабочкой она!

2 шага, 2 хлопка

3 шага, хлопок

4 шага

2 шага, 2 хлопка

наклон вперед, руки в стороны

ходьба с высоким подниманием колен

4 хлопка

присесть, ладони под щеку

прыжки на двух ногах

4 шага на месте

руки вверх, потянуться

Лето

По дороге мы идем. –

Путь далек, далек наш дом.

Жаркий день, сядем в тень.

Мы под дубом посидим, -

Мы под дубом полежим. –

Потом дальше пойдем.

ходьба по кругу, взявшись за руки

присесть

встать. 4 хлопка

4 шага на месте

ходьба в рассыпную.

Литература: интернет ресурсы.