

## Малоподвижные игры для дошкольников.



Целью малоподвижных игр и игровых упражнений является:

- снижение физической нагрузки, т. е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;
  - снятие общего утомления, моторной напряженности мышц рук, гибкости и подвижности пальцев, координации движений руки ног;
  - развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
  - укрепление сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем организма;
  - ориентировка в пространстве;
  - формирование и закрепление двигательных умений;
  - получение удовольствия и создание хорошего настроения;
  - сохранение и укрепление здоровья дошкольников;
  - повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.
- В малоподвижных играх движения выполняются в медленном темпе, интенсивность их незначительна.

Игры малой подвижности способствуют развитию памяти, сообразительности и наблюдательности, координации движений, ориентировки в пространстве и двигательных умений. Кроме того, они доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение, что немаловажно. Игры малой подвижности проводятся со всеми детьми одновременно на физкультурном занятии (в третьей его части), досугах и праздниках, дневной и вечерней прогулках, в процессе физкультурных минуток и физкультурных пауз, самостоятельной двигательной деятельности детей.

### Игры малой подвижности для детей 3 – 4 лет.

#### «Найди игрушку»

Взрослый заранее прячет в каком-либо месте игрушку и предлагает поискать его.

#### «Шел король по лесу»

Дети становятся в круг, взявшись за руки. Шел король по лесу, По лесу, по лесу. (Ходьба по кругу.) Нашел себе принцессу, Принцессу, принцессу. Давай с тобой попрыгаем, Попрыгаем, попрыгаем. (Прыжки на двух ногах на месте.) И ножками подрыгаем, Подрыгаем, подрыгаем. (Выбрасывают прямые ноги вперед.) И ручками похлопаем, Похлопаем, похлопаем. (Хлопают в ладоши.) И ножками потопаем, Потопаем, потопаем. (Топают ногами на месте.)

#### «Летает – не летает»

Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет различные предметы. Если это то, что летает, дети поднимают руки вверх или в стороны; если то, что не летает, опускают руки. Ведущий может сознательно ошибаться в движениях, многие, подражая ему, тоже могут ошибаться. Задача детей – удержаться и не допустить ошибки.

#### «Это я!»

Воспитатель показывает детям, как надо выполнять движения, выразительно произносит текст. Дети выполняют движения, подражая взрослому. Это глазки. Вот! Вот! (Показывают сначала левый, потом правый глаз.) Это ушки. Вот! Вот! (Берутся сначала за левое ухо, потом за правое.) Это нос! Это рот! (Левой рукой показывают рот, правой нос.) Там спинка! Тут живот! (Левую ладошку кладут на спину, правую на живот.) Это ручки! Хлоп, хлоп! (Протягивают обе руки, два раза хлопают.) Это ножки! Топ, топ! (Кладут ладони на бедра, два раза топают.) Ой, устали! Вытрем лоб. (Правой ладонью проводят по лбу.)

#### «Жили-были зайчики»

Дети стоят в кругу или в рассыпную. Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения.

Жили-были зайчики *(Показывают руками заячьи ушки.)*

На лесной опушке, *(Разводят руками.)*

Жили-были зайчики *(Приседают и показывают руками над головой крышу дома.)*

В маленькой избушке, Мыли свои ушки, (*Трут ушки.*)  
Мыли свои лапочки (*Поглаживающие движения рук.*)  
Наряжались зайчики, (*Руки на пояс, повороты вправо-влево.*)  
Надевали тапочки. (*Поочередно выставляют ноги на пяточки.*)

### «Повстречались»

На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца.

На последнюю строку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.

Повстречались два котенка: «Мяу-мяу!»),

Два щенка: «Гав-гав!»),

Два жеребенка: «Иго-го!»),

Два тигренка: «Р-р-р!»),

Два быка: «Му-у!»).

Смотри, какие рога!

### «Кошка выпускает коготки»

На счет «один» прижать подушечки пальцев к верхней части ладони и прошипеть, как рассерженная кошка: «Ш-ш-ш!»)

На счет «два» быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукать, как довольная киска: «Мяу!»).

Повторить игру, всякий раз превращаясь то в рассерженного, то в добродушного котенка.

## Игры и игровые упражнения малой подвижности для детей 4-5 лет.

### «Зеваки»

Дети идут по кругу друг за другом. По сигналу ведущего «Стоп!» останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180 градусов и начинают движение в обратную сторону.

### «Съедобное-несъедобное»

Дети стоят в кругу. Водящий говорит задуманное им слово и бросает мяч одному из детей. Если задумано что-нибудь съестное (фрукты, овощи, сладости, молоко и др.), то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Если слово обозначает что-нибудь несъедобное, мяч ловить нельзя. Ребенок, не справившийся с заданием, становится водящим, и игра повторяется.

### «Давайте вместе с нами!»

Дети стоят в рассыпную. Взрослый вместе с детьми произносит текст и показывает движения. Давайте вместе с нами (поднимают руки в стороны) Потопаем ногами (топают ногами, стоя на месте), Похлопаем в ладоши (хлопают в ладоши). Сегодня день хороший! (Поднимают прямые руки вверх – в стороны.)

### «Низко-высоко»

Дети стоят по кругу. Взрослый. Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные растут: широкие, низкие, высокие, тонкие. Я скажу:

высокие – поднимайте руки вверх; низкие – приседайте и руки опускайте; широкие – делайте круг шире; тонкие – делайте круг уже. Игра пойдет веселее, если взрослый будет стараться запутать детей.

### «Делай наоборот!»

Дети стоят врассыпную по залу. Взрослый показывает движения, дети должны повторить их, но в противоположную сторону. Например, воспитатель наклоняется вправо, дети – влево; воспитатель делает шаг вперед, дети – шаг назад и т.д.

### «Флюгер»

Играющие встают шеренгой или врассыпную. Взрослый называет стороны света, каждой соответствует определенное действие: север – руки на пояс; юг – руки на голову; восток – руки вверх; запад – руки вниз.

## Игры и игровые упражнения малой подвижности для детей 5-6 лет.

### 1.«Пропавшие ручки»

Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

У меня пропали ручки. *(Прячут руки за спину.)*

Где вы, рученьки мои? *(Смотрят по сторонам.)*

Раз, два, три, четыре, пять,

Покажитесь мне опять. *(Показывают руки, вытягивают вперед, вертят ими.)*

У меня пропали ножки. *(Присаживаются.)*

Где вы, ноженьки мои? *(Охватывают ноги руками.)*

Раз, два, три, четыре, пять,

Покажитесь мне опять. *(Встают, прыгают на месте.)*

### 2.«Две подружки»

Дети стоят в кругу или врассыпную. Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

На лужайке две подружки: *(Хлопают по коленям.)*

«Ква-ква-ква, ква-ква-ква». *(Хлопают в ладоши.)*

Две зеленые лягушки: *(Хлопают по коленям.)*

«Ква-ква-ква, ква-ква» *(Хлопают в ладоши.)*

«Ква!» *(Притопывают одной ногой.)*

Хором песни распевают: *(Складывают ладони и чуть-чуть «приоткрывают» их – это ротик.)*

«Ква-ква-ква», *(Хлопают в ладоши.)*

«Ква-ква-ква», *(Несколько раз притопывают ногой.)*

И спокойно спать мешают. *(Грозят пальцем.)*

«Ква-ква-ква-ква-ква» *(Хлопают в ладоши.)*

«Ква!» *(Делают один притоп.)*

### «Дерево, кустик, травка»

Дети образуют круг и двигаются по кругу. Взрослый объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают руки вверх, на слово «кустик» – разводят в стороны, на слово «травка» опускают руки вниз, касаясь пола. Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения.

### «Дом»

Дети стоят в кругу или в рассыпную. Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

На опушке дом стоит, *(Складывают ладони «домиком» над головой.)*

На дверях замок висит, *(Смыкают ладони «в замок».)*

За дверями стоит стол, *(Накрывают правой ладонью кулачок левой руки.)*

Вокруг дома частокол. *(Руки перед собой, пальцы растопыривают.)*

«Тук-тук-тук – дверь открой!» *(Стучат кулачком по ладони.)*

«Заходите, я не злой!» *(Руки в стороны, ладони вверх.)*

### «Капуста – редиска»

Взрослый объясняет правила игры: на слово «капуста» нужно поднять руки вверх, а на слово «редиска» – хлопнуть в ладоши. Затем взрослый в произвольном порядке произносит эти слова, а дети выполняют движения. Усложнить игру можно ускорением или добавлением еще одного слова (например, на слово «морковка» – прыжок на месте).

### «Овощи и фрукты»

Дети стоят в рассыпную. Взрослый называет различные овощи и фрукты. Если назван овощ, то дети должны быстро присесть, а если фрукт – поднять руки вверх.

### «По дорожке»

Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем ноги разминать.

Мы шагаем по дороге,

Поднимаем выше ноги. *(Ходьба на месте.)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на правой ножке. *(Подскоки на правой ноге.)*

А теперь еще немножко

На другой поскачем 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 двух ногах.)*

Мы похлопаем в ладошки,

Пусть попляшут наши ножки. *(Произвольные танцевальные движения.)*

Стоп. Присядем – отдохнем. *(Приседание.)*

И назад пешком пойдем. *(Ходьба на месте.)*

### «Ручки – ножки»

Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Все захлопали в ладоши – *(Хлопают в ладоши.)*

Дружно, веселее! *(Стучат ножками.)*

Застучали наши ножки

Громче и быстрее.

По коленочкам ударим – *(Хлопают по коленкам.)*

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем – *(Медленно поднимают руки.)*

Выше, выше, выше!

Завертелись наши ручки, *(Поворачивают кисти рук то вправо, то влево.)*

Снова опустились. *(Опускают руки.)*

Покружились, покружились

И остановились. *(Останавливаются.)*

### «Три медведя»

Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Три медведя шли домой. *(Маршируют на месте.)*

Папа был большой-большой, *(Поднимают руки вверх.)*

Мама чуть поменьше ростом, *(Вытягивают руки вперед на уровне груди.)*

А сынок – малютка просто. *(Ставят руки на пояс.)*

Очень маленький он был,

С погремушками ходил. *(Имитируют игру с погремушкой.)*

### «У меня есть все»

Перед началом игры дети ложатся на ковер, руки вдоль тела, вытягиваются.

Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Есть у кровати спинка, *(Приподнимают голову и плечи, носки ног смотрят строго вверх.)*

А у чайника – носик, *(Садятся, приставляют два кулачка к носу, один за другим.)*

А у тумбочки – ножки, *(Садятся на корточки.)*

А у кастрюли – ручки. *(Руки ставят на пояс или к плечам.)*

А в этой большой кастрюле *(Встают и показывают кастрюлю, сомкнув руки перед грудью в круг.)*

Есть очень вкусный компот. *(«Заглядывают» в кастрюлю.)*

А у меня —

И ножки, *(Показывают ножки.)*

И ручки, *(Показывают ручки.)*

И носик, *(Показывают носик.)*

И спинка, *(Показывают спинку.)*

И вот еще что —

Очень голодный живот! *(Показывают живот.)*

**Игры и игровые упражнения для детей 6-7 лет.**

**«Ручки-ножки».** Взрослый произносит слова текста и показывает движения. Дети выполняют. Все захлопали в ладоши Дружнее, веселее! (Хлопают в ладоши.) Застучали наши ножки Громче и быстрее! (Стучат ногами.) По коленочкам ударим Тише, тише, тише! (Хлопают по коленкам.) Ручки, ручки поднимаем Выше, выше, выше! (Медленно поднимают руки.) Завертелись наши ручки (поворачивают кисти вправо-влево), Снова опустились. Покружились, покружились И остановились (опускают руки).

**«Запрещенное движение»** Взрослый заранее уславливается с детьми/ребенком, какое движение нельзя делать, например приседать, хлопать в ладоши, махать руками. Затем под музыку показывает различные движения, которые дети должны в точности повторить. Чем разнообразнее и забавнее эти движения, тем интереснее игра. Педагог может показать запрещенное движение – тот, кто по невнимательности повторит его, должен сплясать, спеть или прочесть стихотворение. Игру можно усложнить: договориться о том, что есть два движения, которые повторять нельзя, а вместо них надо делать другие. Например, когда педагог кладет руку на затылок, дети должны присесть, скрестив ноги, а когда он наклоняется вперед – два раза хлопнуть в ладоши.

**«Вершки и корешки»** Водящий бросает мяч, называя какой-нибудь овощ, а дети ловят мяч, называют съедобную часть и бросают мяч водящему. Водящий. Баклажаны. 1-й ребенок. Вершки. Водящий. Редька. 2-й ребенок. Корешки. Водящий. Капуста. 3-й ребенок. Вершки. Водящий. Картофель. 4-й ребенок. Корешки. Водящий. Клубника. 5-й ребенок. Вершки. Водящий. Чеснок. 6-й ребенок. Корешки. Водящий. Огурцы. 7-й ребенок. Вершки. Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись. «Ворота» Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «Ворота!» останавливаются и поднимают руки. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Игра продолжается.

**«Стоп!»** Все играющие становятся на линии, проведенной вдоль одной стороны площадки. На противоположной стороне кружком (диаметр два-три шага) обозначается дом водящего, который стоит спиной к детям и говорит: «Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!». Пока он говорит, дети шагают вперед. Как только произнесет: «Стоп!» – останавливаются. Водящий смотрит: кто не успел замереть на месте и шевельнулся? Называет этих детей – они возвращаются на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай!». Все продолжают шагать вперед, начиная с того места, где их застал сигнал «Стоп!». Вернувшиеся на исходную линию двигаются оттуда. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из детей не подойдет близко к водящему и не встанет в его дом раньше, чем он скажет: «Стоп!». Тот, кому это удастся, становится водящим.

**«Чего не стало?»** Взрослый прячет предмет, пробуждая ребенка с помощью вопросов «Кто исчез? Что исчезло? Правильно воспроизвести его название.

**«Хлопки»** Дети свободно двигаются по комнате. На один хлопок ведущего они должны подпрыгнуть, на два – присесть, на три – встать с поднятыми руками (допустимы любые другие варианты движений).

**«Четыре стихии»** Играющие выполняют движения в соответствии с сигналами: «Земля!» – руки вниз; «Вода!» – руки вперед, «Воздух!» – руки вверх; «Огонь!» – вращать руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

**«Как живёшь?»**

Мы играем целый день. Цель день играть е лень. Ты смотри, не отставай. Всё за нами повторяй.

Как живёшь? Вот так!

Как идёшь! – маршировать на месте. Вот так!

Как бежишь? – бег на месте. Вот так!

Ночью спишь? – присесть, руки под щёку. Вот так!

Как в ладоши хлопаешь? Вот так!

Как ногами топаешь? Вот так!

Как скачешь на носочках? Вот так!

Руки ниже опусти И достанешь до земли, как? – гуськом. Вот так!

Шире рот откроем как? Вот так!

И гримасы все состроим как? Вот так!

Как скажу я 1, 2, 3, Все с гримасами замри Вот так!

Так же хорошим занятием для детей любого возраста будет рисование, раскрашивание (для этого не обязательно иметь покупные раскраски, нарисуйте для ребенка то, что он захочет!), сочините вместе сказку, устройте домашний театр, не бойтесь дать ребенку простые задания (подмести пол, протереть пыль).