

Рекомендации для педагогов и родителей **«Малоподвижные игры»**

Цель малоподвижных игр – снижение физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к спокойному.

К особенностям малоподвижных игр относятся следующие: способ организации детей (круг, вращательную, шеренга и др.), движения, которые включаются в игру, методика (выбор и самой игры, и места ее проведения, подготовка к игре, сбор детей, объяснение правил игры, ее проведение, завершение), темп (медленный), количество повторений движений (3 – 6 раз). Эти игры не требуют подробного объяснения правил: педагог показывает движение сам или выбирает для этого кого – либо из детей.

Игры малой подвижности способствуют развитию памяти, сообразительности и наблюдательности, координации движений и быстроты реакции, 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 ее части), досугах и праздниках, дневной и вечерней прогулках, в процессе физкультурных минуток и физкультурных пауз, самостоятельной двигательной деятельности детей.

Предполагаемые игры не требуют большого пространства. Они доступны в любую погоду и в любое время года. В них с удовольствием играют и младшие дошкольники (с помощью воспитателя), и старшие (самостоятельно)

«Ты медведя не буди»

Дети образуют круг, взявшись за руки.

*Хороводом идут по кругу вместе с педагогом,
который произносит*

Как на горке снег, снег

И под горкой снег, снег.

*Поворачиваются в обратную сторону,
идут хороводом.*

И под елкой снег, снег,

И на елке снег, снег.

(идут к центру круга.)

А под елкой спит медведь.

Тише, тише! Не буди,

Сядь на место, не шуми!

(Присаживаются на корточки.)

«Воздушный шар»

Дети образуют круг, взявшись за руки.

Вместе с педагогом идут по кругу.

С мамой в магазин ходили,

Шар воздушный там купили.

Будем шарик надувать,

Будем с шариком играть.

(Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют «пружинку».)

Шар воздушный, надувайся!

Шар воздушный, раздувайся!

(идут маленькими шагами – надувают шар.)

Надувайся большой

Да не лопайся!

(хлопают в ладоши.)

Шар воздушный улетел,

Да за дерево задел

И ... лопнул!

Поднимают руки, покачивают ими из стороны в сторону; затем ставят руки на пояс,

медленно приседают, произнося: «Ш – ш – ш – ш - ш».

«Котик к печке подошел»

Дети образуют круг, взявшись за руки

. Вместе с педагогом идут по кругу.

Котик печке подошел,

Котик печке подошел.

Горшок каши он нашел,

Горшок каши там нашел.

(Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.)

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи!

(Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.)

Пироги в печи пекутся

(выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх),

Они в руки не даются

(выпрямляются, прячут руки за спину.)

«Шел король по лесу»

Дети образуют 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.)

«Тишина»

Дети идут в обход площадки в колонне по одному.

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши.
Засыпайте, малыши.

*На последние слова останавливаются,
приседают, наклоняют голову
и закрывают глаза на 10 секунд*

«Ровным кругом»

*Дети образуют круг, взявшись за руки,
ритмично идут по кругу, читая стихотворение.*

Ровным кругом
Друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте!
Дружно вместе
Сделаем вот так!

*На последние слова останавливаются,
повторяют движение, которое показывает
воспитатель, например, наклоняются,
поворачиваются, наклоняются и т. д.*

«Угадай по голосу»

*Играющие стоят в кругу; водящий выходит в середину,
закрывает глаза.*

Дети идут по кругу, читая стихотворение.

Мы немножко порезвились
По местам все разместились.

Ты, Алеша (Наташа), отгадай,
Кто позвал тебя, узнай.
*С окончанием слов дети останавливаются.
Воспитатель показывает на кого –нибудь
из играющих. Тот называет водящего по имени.
Водящий, не открывая глаз, должен отгадать, кто
его позвал. Если отгадывает – открывает глаза и
меняется с ним местами. Если ошибается – снова
закрывает глаза. Игра повторяется. Дети идут по кругу в
другую сторону.*

«Угадай, что делали»

*Воспитатель выбирает водящего, который
отходит от детей на расстояние 8 – 10 шагов и
поворачивается к ним спиной. Он должен отгадать, что
делают остальные играющие. Дети договариваются,
какое действие будут изображать. По команде воспитателя
«Пора!» отгадывающий поворачивается,
подходит к играющим и говорит:*

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Дети изображают какое –нибудь действие,

Например, играют на гармонии, скачут на лошадях и т. д.

Водящий отгадывает. Если он ошибается, то проигрывает.

Дети говорят, что они делали и придумывают новое действие.

*Водящий отгадывает снова. Затем на его место выбирается
другой ребенок, и игра повторяется.*

«Съедобное – несъедобное»

Дети стоят в кругу. Водящий говорит
задуманное им слово и

бросает мяч одному из детей. Если задумано
что –нибудь съедобное, то ребенок, которому
бросили мяч, должен поймать его («съесть»).

Если слово обозначает что –нибудь не съедобное,
мяч ловить нельзя. Ребенок не справившийся с заданием,
становится водящим, и игра повторяется.

«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 осознано
ошибаться в движениях, многие, подражая ему,
тоже могут ошибаться. Задача детей – удержаться
и не допустить ошибки.

«Колечко»

Дети стоят в кругу, водящий внутри круга.
В ладонях он держит колечко, которое
незаметно пытается передать кому – то
из детей: ладошками, сложенными лодочкой,
по очереди раскрывает ладошки детей.
Дети внимательно следят за действиями
Водящего и своих товарищей. Тот, кому досталось
Колечко, не должен выдавать себя.
По сигналу водящего: «Колечко, колечко,
выйди на крылечко!» - ребенок с колечком
выбегает в центр круга и становится водящим.
если дети заметили у него колечко до сигнала, то
не пускают в круг. Тогда игру продолжает
прежний водящий.

Широкие – делайте круг шире;
Тонкие - делайте круг уже.
*Игра пойдет веселее, если взрослый
Будет стараться запутать детей.*

«Это я!»

*Воспитатель показывает детям,
как надо выполнять движения,
выразительно произнося текст.
Дети выполняют движения,
Подражая взрослому.
Это глазки. Вот! Вот!
(показывают)*

«Давайте вместе с нами»

*Дети стоят в рассыпную. Воспитатель
вместе с детьми произносит текст
и показывает движения
Давайте вместе с нами
(поднимают руки в стороны)
Топам 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 в кругу.

Взрослый. Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные растут: широкие, узкие, высокие, тонкие...
Я скажу: высокие – поднимайте руки вверх;
Низкие – приседайте и руки опускайте;

Это ушки. Вот! Вот!

(показывают)

Это нос! Это рот!

(левой рукой показывают рот правой - нос

Там спинка, тут живот!

Левой рукой – спину, правой – живот.)

Это ручки! Хлоп, хлоп!

(выполняют)

Это ножки! Топ, топ!

(выполняют)

Ой, устали! Вытрем лоб.

(правой ладонью проводят по лбу)

«Делай наоборот»

Дети стоят врассыпную по залу.

Воспитатель показывает движения,

дети должны повторить их,

но в противоположную сторону.

например, воспитатель наклоняется вправо,

дети – влево, воспитатель шаг вперед,

дети – шаг назад и т. д.

«Ручки – ножки»

Дети стоят врассыпную по залу.

Воспитатель показывает детям,

как надо выполнять движения,

выразительно произнося текст.

Дети выполняют движения согласно тексту.

Все захлопали в ладоши

Дружнее, веселее!

Застучали наши ножки
Громче и быстрее!
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише!
Ручки, ручки поднимаем
Выше, выше, выше!
Завертелись наши ручки
(поворачивают кисти рук вправо – влево)
Снова опустились.
Покружились, покружились и остановились
(опускают руки)

«Елочка»

*Дети стоят в кругу.
Воспитатель показывает детям,
как надо выполнять движения,
выразительно произнося текст.
Дети делают тоже.
Наша елочка краса
(взявшись за руки ,идут по кругу)
Поднялась под небеса.
(останавливаются, тянут руки вверх)
Стройная красавица
(взявшись за руки ,идут по кругу)
Всем ребятам нравится.
(останавливаются)*

« Запрещенное движение»

Играющие образуют круг. Воспитатель заранее уславливается с ними, какое движение нельзя делать, например, приседать, хлопать в ладоши, махать руками. Затем под музыку показывает различные движения, которые дети в точности должны повторить. Чем разнообразнее и забавнее эти движения, тем интереснее игра. Педагог может показать запретное движение – тот, кто по невнимательности повторит его, должен сплясать, спеть, прочитать 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.

«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.

«Три, тринадцать, тридцать»

Игроки выбирают водящего, становятся
в круг на расстоянии вытянутых рук
друг от друга. Водящий в середине круга.
Когда игра проводится впервые,
желательно, чтобы водящим был педагог.
Он объясняет: «Если я скажу *три*, все
разводят руки в стороны; если *тринадцать* –
ставят руки на пояс; если *тридцать* – поднимают руки.»
(можно выбрать любые движения).
Педагог быстро называет то одно, то
другое движение. Ребенок, допустивший
ошибку, садится на пол. Когда останутся
один – два игрока, игра заканчивается.
Оставшиеся – победители.

«Вершки и корешки»

*Дети образуют круг или шеренгу.
В центре круга или перед шеренгой
Стоит взрослый (водящий) с большим
Мячом в руках (игру может вести
Кто –нибудь из детей). 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.

«Овощи и фрукты»

Дети стоят шеренгой или врассыпную по залу. Педагог называет различные овощи (дети должны быстро присесть) и фрукты (поднять руки). Те, кто ошибся, делают шаг вперед. Побеждают дети, сделавши меньше ошибок.

«С добрым утром»

Дети стоят врассыпную по залу.

Педагог проговаривает слова текста и показывает движения, дети повторяют.

С добрым утром, глазки!

(указательными пальцами поглаживают веки.)

Вы проснулись?

(сделать бинокль из указательного и большого пальцев и посмотреть в него)

С добрым утром, ушки!

(ладонями поглаживать уши)

Вы проснулись?

(расставить пальцы, приложить Ладони к ушам – «Чебурашка»)

С добрым утром, ручки!

(погладить то одну, то другую руку.)

Вы проснулись?

(хлопки в ладоши)

С добрым утром, ножки!

(погладить колени)

Вы проснулись?

(потопать ногами)

С добрым утром, Солнце!

(поднять руки, посмотреть на солнце)

Я проснулся (проснулась)!

(посмотреть вверх)

«Флюгер»

Дети стоят шеренгой или врассыпную по залу. Воспитатель называет стороны света, каждой соответствует определенное действие: север – руки на пояс; юг – руки на голову; восток – руки вверх; запад – руки вниз.

«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. Сделавший ошибку выходит из игры.

«Найди и промолчи!»

Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой –нибудь предмет. По сигналу дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Тот, кто нашел предмет, подходит к воспитателю и тихо, на ухо говорит, где он его нашел. Если он не ошибся, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут предмет.

«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 место. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай!». Все продолжают шагать вперед 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.

«Хлопки»

Дети свободно двигаются по комнате. На один хлопок ведущего они должны подпрыгнуть, на два – присесть, на три – встать с поднятыми руками. (допустимы и другие варианты действий)

«Кто ушел?»

Дети стоят кругом или полукругом. Педагог предлагает одному ребенку запомнить тех, кто стоит рядом (пять – шесть) человек, а затем выйти из комнаты Или отвернуться и закрыть глаза. Кто – то из детей прячется. Воспитатель спрашивает: «Отгадай, кто ушел?» если ребенок отгадает, то выбирает кого –нибудь вместо себя. Если ошибается, то игра повторяется, но тот , кто прятался, возвращается на свое место. Отгадывающий должен его назвать.

«Береги руки»

Играющие образуют круг, стоя на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог выбирает водящего, который встает в середине круга. Дети вытягивают руки вперед ладонями вверх. По сигналу педагога : «Береги руки!» - водящий старается коснуться ладоней одного из играющих. Как только

стоящий в кругу заметит, что водящий хочет коснуться его рук, он тотчас прячет их за спину. Те, до кого дотронулся водящий, считаются проигравшими. Когда будет двое – трое проигравших, водящий выбирает вместо себя другого (но не из числа проигравших).

«Найди мяч»

Все играющие встают в круг вплотную друг к другу лицом к центру. Один ребенок (по выбору педагога) становится в центр – это водящий. Играющие держат руки за спиной. Одному из них педагог дает мяч. С этого момента дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Стоящий внутри круга, старается угадать, у кого мяч. Для этого он может попросить любого показать свои руки, сказав ему: «Руки!». Ребенок мгновенно протягивает обе руки вперед ладонями кверху. Тот у кого остался мяч или кто уронил его, становится в центр, а на его место идет водящий.

«Тик – так – тук!»

Дети стоят в рассыпную по залу. По сигналу «Тик!» все делают наклоны влево – вправо, по сигналу «Так!» - останавливаются, а по сигналу «Тук!» подпрыгивают на месте. Все сигналы повторяются 5-8 раз. Тот, кто ошибся, выходит из игры. Последовательность сигналов должна меняться. По окончании игры нужно отметить самого внимательного игрока.

«Колпак мой треугольный»

*Ведущий объясняет правила игры:
Слова текста постепенно заменяются
Движениями.*

**Колпак мой треугольный.
Треугольный мой колпак.**

Сначала заменяем слово
колпак (показываем место
колпака на голове), все остальные
слова в тексте произносим;
потом слово *мой* (показываем
рукой на грудь), все остальные
слова в тексте произносим;
потом слово *треугольный*
(показываем руками треугольник)
Теперь произносится текст,
заменяем три слова: *колпак*,
мой, *треугольный*.
Игру можно повторять несколько
раз, ускоряя темп

«Мяч»

Десять, девять!
(хлопают в ладоши.)
Восемь, семь!
(шлепают по коленям.)
Шесть, пять!
(хлопают.)
Четыре, три!
(шлепают.)
Два, один!
(хлопают.)
Мы с мячом играть хотим!
(закрывают глаза то внутренней, то внешней
стороной ладони.)
Только надо нам узнать
(делают хлопок на каждое слово),
Мяч кто будет догонять.
(топают на каждое слово, приседают.)

Информация взята из открытых интернет источников