



**Игры и игровые упражнения**

**малой подвижности для детей дошкольного возраста**

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 в самостоятельной двигательной деятельности детей.

**Игры и игровые упражнения**

**малой подвижности**

**для младшей группы.**

**«Найди игрушку»**

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

**«Тишина».**

Ход игры. Ходьба по комнате за взрослым, произносят следующее:

Тишина у пруда,

Не колышется трава.

Не шумите камыши,

Засыпайте малыши.

По окончанию стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд взрослый произносит: «Ква-ква- ква!»- и поясняет, что лягушки разбудили, они проснулись, поднялись и потянулись. Игра начинается сначала.

**«Котик к печке подошел»**

Дети идут с взрослым, взявшись за руки. Котик к печке подошел, Котик к 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 с взрослым идут 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 стоят. 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!»**

Взрослый 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 врассыпную. 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 средней группы.**

**«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.

**«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 врассыпную. 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.)

**«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.

**«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, сделавшие меньше ошибок.

«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 старшей группы.**

**«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.)*

**«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. Если ошибается, можно поменяться с взрослым.

**«Дом»**

Дети стоят. 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.)*.

**«Елочка»**

Дети стоят.

Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Наша елочка – краса, *(Идут по кругу, взявшись за руки.)*

Поднялась под небеса, *(Останавливаются, тянутся руками вверх.)*

Стройная красавица, *(Опять идут по кругу, взявшись за руки.)*

Всем ребятам нравится. *(Останавливаются.)*

**«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).

**«По дорожке»**

Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель 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»**

Дети стоят врассыпную.

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.)*.

**«Светофор»**

Для игры нужны бумажные кружки (диаметр 10 см) – красный, зеленый и желтый.

Дети стоят и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал приседают, на желтый – встают, на зеленый – маршируют на месте.

Далее во время движения в колонне по одному. Упражнения изменяются: красный – все стоят на месте, желтый – продвигаются в присяде, зеленый – прыгают на носках.

**«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.)*

**«Тук-тук»**

Взрослый показывает движения и читает текст, дети повторяют движения за взрослым:

– Тук-тук-тук! *(Три удара кулаками друг о друга.)*

– Да-да-да. *(Три хлопка в ладоши.)*

– Можно к вам? *(Три удара кулаками друг о друга.)*

– Рад всегда! *(Три хлопка в ладоши.)*

**«У меня, у тебя»**

Дети стоят.

Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

У меня, *(Показывают руками на себя.)*

У тебя *(Разводят руки, показывая на соседей.)*

Блестящие глазки, *(Показывают глазки.)*

У меня, у тебя – чистые ушки. *(Показывают ушки.)*

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки. *(Хлопают в ладоши.)*

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке. *(Прыгают на месте.)*

У меня, у тебя аленькие губки, *(Показывают глазки.)*

 У меня, у тебя розовые щечки.

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки.

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке.

**«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**

**малой подвижности**

**для подготовительной группы.**

**«Ручки-ножки»**

Дети стоят врассыпную по залу. Воспитатель 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»**

Дети стоят. Взрослый заранее уславливается с ними, 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. Взрослый 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.

**«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. Педагог объясняет: «Если я скажу: три, все разводят руки в стороны; если тринадцать – ставят руки на пояс; если тридцать - поднимают руки» (можно выбрать любые движения). водящий быстро называет то одно, то другое движение..

**«Вершки и корешки»**

Дети стоят. Взрослый (водящий) стоит с большим мячом в руках (игру может вести кто-нибудь из детей) перед ребенком. Водящий бросает мяч, называя какой-нибудь овощ, а ребенок ловит мяч, называет съедобную часть и бросает мяч водящему. Водящий. Баклажаны. Ребенок. Вершки. Водящий. Редька. Ребенок. Корешки. Водящий. Капуста. Ребенок. Вершки. Водящий. Картофель. Ребенок. Корешки. Водящий. Клубника. Ребенок. Вершки. Водящий. Чеснок. Ребенок. Корешки. Водящий. Огурцы. Ребенок. Вершки.

**«Тик-так-тук!»**

Дети стоят врассыпную 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.

**«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!

