

## 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, врассыпную, шеренга и др.), движения, которые включаются в игру, методика (выбор и самой игры, и места ее проведения, подготовка к игре, сбор детей, объяснение хода и 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 его части), досугах и праздниках, дневной и вечерней прогулках, в процессе физкультурных минуток и физкультурных пауз, самостоятельной двигательной деятельности детей.

Предлагаемые 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 текст.*

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 назад 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».*

### **«Котик к печке подошел»**

*Дети образуют круг, взявшись за руки. Вместе с педагогом идут по кругу.*

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 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.)

### **«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, 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!

*С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например поворачиваются, наклоняются, приседают и т.п.*

### **«Угадай по голосу»**

*Играющие стоят по 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 лошадках 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 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.

#### **«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.

#### **«Колечко»**

Дети стоят в кругу, а 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 выдать 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.

#### **«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)*

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.*

### «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.)*

### «Делай наоборот!»

Дети стоят в рассыпную по залу. Воспитатель 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.

### «Ручки-ножки»

*Дети стоят в рассыпную 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).*

### «Елочка»

*Воспитатель предлагает детям встать в круг, выразительно произносит текст и выполняет движения. Дети делают то же.*

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.)*

### «Запрещенное движение»

Играющие образуют круг. Воспитатель заранее улавливается 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. 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.

### «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).

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.*

### **«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.*

### **«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.*

### **«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?

*(Соединить указательный и большой пальцы обеих рук, сделать из пальцев «бинокль» 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 коленки.)*  
Вы проснулись?  
*(Потопать ногами.)*  
С добрым утром, солнце!  
*(Поднять руки, посмотреть на солнце.)*  
Я проснулась (проснулся)!  
*(Посмотреть вверх.)*

### **«Флюгер»**

Играющие встают шеренгой или врассыпную. 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 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.

### **«Кто ушел?»**

Дети стоят кругом или полукругом. Педагог предлагает одному ребенку запомнить тех, кто находится 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 ошибется, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на свое место. Отгадывающий должен его назвать.

#### **«Свободное место»**

Играющие сидят по кругу. Педагог вызывает двух рядом сидящих, они становятся спиной друг к другу и по сигналу: «Раз, два, три, беги!» - бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Взрослый и дети отмечают, кто первый занял свободные места. Затем воспитатель вызывает двух детей, и игра повторяется.

#### **«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 дети, до ладоней которых водящий все-таки дотронулся, 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 в руки мяч. С этого момента дети начинают передавать его друг другу за спиной. Играющий, 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 оказался мяч или кто уронил его, становится в центр, а на его место идет водящий.

#### **«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).

#### **«Колпак мой треугольный»**

Ведущий объясняет правила игры: слова текста постепенно заменяются движениями.

Колпак мой треугольный.  
Треугольный мой колпак.  
А если не треугольный,  
То это не мой колпак.

Сначала заменяем слово *колпак* (*показываем место колпака на голове*), все остальные слова в тексте произносим; затем слово *мой* (*показываем рукой на грудь*), а остальные слова, кроме *колпак* и *мой*, произносим; потом слово *треугольный* (*показываем руками треугольник*). Теперь, произнося текст, заменяем три слова: *колпак*, *мой*, *треугольный*.

Игру можно повторять несколько раз, ускоряя темп.

### **«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.

### **«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.)*

## «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!