

Картотека игры и игровых упражнений

малой подвижности

для детей 6-7 лет

«Играем дома»

Подготовил:

инструктор по физкультуре

Хлыстова О.И.

Малоподвижные игры используются как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию. 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.

1. «Угадай, что делали» Выбирается водящий, который отходит от играющих на расстояние 6-8 шагов и поворачивается к ним спиной. Он должен отгадать, что делают остальные играющие. Родители и дети договариваются, какое действие будут изображать. По команде «Пора!» отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит: Здравствуйте, где вы бывали? Что вы видали? Игроки отвечают: Что мы видели – не скажем, А что делали – покажем. Игроки 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 игрок, и игра повторяется.

2. «Колечко» Родители и дети стоят в полукруге, а водящий напротив них. В ладонях он держит колечко, которое незаметно пытается передать кому-то: ладошками, сложенными лодочкой, по очереди раскрывает ладошки игроков. Все внимательно следят за действиями водящего и играющих. Тот, кому досталось колечко, не должен выдать себя. По сигналу водящего: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» – игрок с колечком выбегает в центр круга и становится водящим. Если игроки заметили у него колечко до сигнала, то не пускают в круг. Тогда игру продолжает прежний водящий.

4.«Запрещенное движение» Играющие образуют полукруг или встают напротив водящего. Водящий 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. Водящий 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 водящий кладет руку на затылок, дети должны присесть, скрестив ноги, а когда он наклоняется вперед – два раза хлопнуть в ладоши.

5.«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 взрослый. Водящий 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. Ребенок, допустивший ошибку, садится на пол. Когда останутся один-два игрока, игра заканчивается. Оставшиеся – победители.

6.«Вершки и корешки» Игроки 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 игроки ловят мяч, называют съедобную часть и бросают мяч водящему. Водящий: «Баклажаны». 1-й игрок: «Вершки». Водящий: «Редька». 2-й игрок: «Корешки». Водящий: «Капуста». 3-й игрок: «Вершки». Водящий: «Картофель».

Игрок: «Корешки». Водящий: «Клубника». Игрок: «Вершки». Водящий: «Чеснок». Игрок: «Корешки». Водящий: «Огурцы». Игрок: «Вершки». Отмечаются игроки, которые ни разу не ошиблись.

7. «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 играющим и говорит: «Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!». Пока он говорит, играющие 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 игроков не подойдет близко к водящему и не встанет в его дом раньше, чем он скажет: «Стоп!». Тот, кому это удастся, становится водящим.

9.«Кто ушел?» Родители и дети стоят (сидят) полукругом. Можно посадить рядом любимые игрушки. Водящий предлагает одному игроку запомнить тех, кто находится рядом, а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Кто-то из детей

прячется или убирается одна из игрушек. Игроки спрашивают: «Отгадай, кто ушел?». Если 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.

10.«Тик-так-тук!» Родители и дети стоят врассыпную. Выбирается водящий. По сигналу водящего «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.

11.«Хлопки» Играющие 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).

12. «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.

13. «Как живёшь?»

Мы играем целый день. Цель день играть не 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 щеку. 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!