

Картотека игры и игровых упражнений

малой подвижности

для детей среднего дошкольного возраста

«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.«Где постучали».

Дети и родители стоят по кругу, руки у всех за спиной. Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Педагог бесшумно обходит позади детей, останавливается возле кого-нибудь из ребят , 2 раза ударяет в барабан и кладет в руки ребенка платок, отходит в сторону говорит: « Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, у кого спрятан платок. Выбирается новый водящий, игра возобновляется.

2. «Зеваки»

Дети и родители 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.

3.Игровое упражнение «Метелица».

Дети вместе с родителями строятся в колонну по одному. Ведущий - «Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за ведущим. «Метелица» ведет играющих между игровыми постройками в комнате, стульями, столами, кубиками, пирамидками, игрушками и другими различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.

4. «Шарик».

Родители вместе с детьми сидят в кругу на ковре (диаметр круга 2 м) и перекатывают через круг шарик (мячик). Стоящий на середине ребенок старается перехватить шарик. Если ему это удастся, тот, кто неудачно прокатил шарик, идет вместо него на середину.

5. «Съедобное-несъедобное»

Родители и 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.

6. «Давайте вместе с нами!»

Родители и дети стоят врассыпную. Водящий вместе с играющими 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.) Затем выбирается новый водящий.

7. «Делай наоборот!»

Родители вместе с детьми стоят произвольно друг от друга на некотором расстоянии. Водящий показывает движения, играющие должны повторить их, но в противоположную сторону. Например, водящий наклоняется вправо, дети – влево; водящий делает шаг вперед, дети – шаг назад и т.д.

8. «Овощи и фрукты»

Дети и взрослые стоят шеренгой или врассыпную в комнате. Водящий называет различные овощи (дети должны быстро присесть) и фрукты (поднять руки). Те, кто ошибся, делают шаг вперед. Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.

9. «Флюгер»

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

10. «Воздушный шар»

Родители и дети образуют круг, взявшись за руки. Вместе 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».

11. «Угадай, чей голосок» Играющие стоят по кругу; водящий выходит в середину, закрывает глаза. Дети и родители идут по кругу, читая стихотворение: Мы составили всех в круг, повернемся разом вдруг. А как скажем: скок – скок – скок, угадай, чей голосок. Слова «скок – скок – скок» произносит, тот ребенок, до которого дотронулся водящий. Если ребенок ошибается – снова закрывает глаза. Игра повторяется. Играющие идут по кругу в другую сторону.