

Подготовила
Воспитатель
Лажуева С.М.

«Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 4-5 лет»

Основными целями игр и игровых упражнений малой подвижности являются:

- постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;
- Снятие общего утомления, моторной напряженности мышц рук;
- Гибкости и подвижности пальцев, координации движений рук и ног;
- Внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
- Укрепление сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем организма;
- Получение детьми удовольствия, создание хорошего настроения;
- Сохранение и укрепление здоровья;
- Повышение интереса детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

Подобные игры не требуют подробного объяснения правил. Взрослый сам показывает детям движение. Игры малой подвижности подразделяются на игры, способствующие развитию мелкой моторики рук и сенсорики, внимания (слухового, моторно-двигательного), интеллекта, слуха, зрения и речи.

Предлагаю Вам поиграть со своими малышами, в игре может участвовать один или несколько детей.

«Давайте вместе с нами»

Дети стоят в рассыпную. Взрослый вместе с ребятами произносит текст и показывает движения. Дети повторяют 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.)*

«Жили-были зайчики»

Дети стоят в кругу или в рассыпную. Взрослый 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.)

«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, промякнуть, как довольная киска: «Мяу!».

Повторить игру, всякий раз превращаясь то в рассерженного, то в добродушного котенка.

«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!

«Воздушный шар»

Дети образуют круг, берутся за руки.

Вслед за взрослым, дети повторяют движения и действия в соответствии с текстом:

С мамой в магазин ходили, (Идут по кругу.)

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

Будем шарик надувать,

Будем с шариком играть.

Шар воздушный, надувайся, (Идут назад, расширяя круг, маленькими шагами – надувают шар.)

Шар воздушный, раздувайся.

Надувайся большой (Хлопают в ладоши.)

Да не лопайся!

Шар воздушный улетел, (Поднимают руки вверх, покачивают ими из стороны в сторону.)

Да за дерево задел. (Ставят руки на пояс, медленно приседают, произнося: «Ш-ш-ш-ш».)

И... лопнул.

«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»

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»

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. Тот, кто ошибается, выходит из игры.

«По дорожке»

Дети стоят в рассыпную. Взрослый 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 пойдём. (Ходьба на месте.)

«Три медведя»

Взрослый показывает движения и произносит текст, ребёнок повторяет 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.)

«У меня, у тебя»

Взрослый показывает движения и произносит текст, ребёнок повторяет 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.

«Звериная зарядка»

Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Раз – присядка, (Приседают.)
Два – прыжок. (Подпрыгивают на двух ногах на месте.)
Это заячья зарядка. (Кладут ладошки на голову – «ушки на макушке».)
А лисята как проснутся, (Кулачками «трют глаза».)
Любят долго потянуться, (Потягиваются с отведением рук.)
Обязательно зевнуть, (Зевают, прикрывая рот ладонью.)
Ну и хвостиком вильнуть. (Выполняют движения бедрами из стороны в сторону.)
А волчата – спинку выгнуть (Наклоняются вперед.)
И легонечко подпрыгнуть. (Прыгают на двух ногах.)
Ну а мишка косолапый, (Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса.)
Широко расставив лапы (Ноги на ширине плеч.)
То одну, то обе вместе, (Переступают с ноги на ногу.)
Долго топчется на месте. (Раскачивают туловище из стороны в сторону.)
А кому зарядки мало —

Начинайте все сначала! (*Разводят руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх.*)

«Летает – не летает»

Ведущий называет предметы.

Если предмет летает – дети поднимают руки вверх или в стороны.

Если не летает – руки опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, при этом у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания, будут подниматься.

Необходимо своевременно удержаться и не поднимать рук, если назван нелетающий предмет.

«С добрым утром!»

Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

С добрым утром, глазки! (Указательными пальцами поглаживают веки.)

Вы проснулись? (Соединяют указательный и большой пальцы обеих рук, делают из пальцев «бинокль» и смотрят в него.)

С добрым утром, ушки! (Ладонями поглаживают уши.)

Вы проснулись? (Расставляют пальцы рук, прикладывают растопыренные ладони к ушам.)

С добрым утром, ручки! (Гладят то одну, то другую руку.)

Вы проснулись? (Хлопают в ладоши.)

С добрым утром, ножки! (Гладят коленки.)

Вы проснулись? (Топают ногами.)

С добрым утром, солнце! (Поднимают руки вверх.)

Я проснулся! (Смотрят вверх.)

Надеюсь, Вам понравилось!

