

# «Малоподвижные игры»

Подвижные игры достаточно широко используются в качестве самостоятельной формы работы по физическому воспитанию. А вот в малоподвижные игры в настоящее время дети играют нечасто. Причина? Игр не так много, как было бы нужно. Постараемся заполнить этот пробел.

Малоподвижные игры помогают снизить физическую нагрузку, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к спокойному. Эти игры не требуют подробного объяснения правил: взрослый показывает движения 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.

В эти игры дети могут играть со взрослыми, с друзьями, с братьями и сёстрами. Предлагаем вам некоторые игры. Они не потребуют большого пространства, доступны в любую погоду и в любое время года. В них с удовольствием играют и младшие дошкольники (с помощью взрослого), и старшие (самостоятельно).

## **«Ты медведя не буди!»**

*Дети образуют круг, взявшись за руки. Хороводом идут по кругу вместе со взрослым, который произносит текст.*

*Как на горке снег, снег И под горкой снег, снег.*

*Поворачиваются в обратную сторону, идут хороводом.*

*И под ёлкой снег, снег, И на ёлке снег, снег.*

*Идут к центру круга. А под ёлкой спит медведь.*

*Тише, тише! Не буди, Сядь на место, не шуми! (Присаживаются на корточки.)*



### **«Воздушный шар».**

*Дети образуют круг, взявшись за руки. Вместе со взрослым идут по кругу. Взрослый говорит слова:*

*С мамой в магазин ходили, Шар воздушный там купили.*

*Будем шарик надувать, Будем с шариком играть.*

*Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держаться 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».*

### **«Ровным кругом».**

*Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, читая стихотворение:*

*Ровным кругом друг за другом Мы идём за шагом шаг.*

*Стой на месте, дружно вместе Сделаем вот так!*

*С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает взрослый или кто-либо из детей, например поворачиваются, наклоняются, приседают и т.д.*



### **«Угадай по голосу».**

*Играющие стоят по кругу; водящий выходит в середину, закрывает глаза. Дети идут по кругу со словами:*

*Мы немножко порезвились, По местам все разместились.*

*Ты, Алёша (Наташа), отгадай, Кто позвал тебя, узнай.*

*С окончанием слов дети останавливаются. Взрослый показывает на кого-нибудь из играющих. Тот называет водящего по имени. Водящий, не открывая глаз, должен отгадать, кто его позвал. Если отгадывает – меняется с ним местами. Если ошибается – снова закрывает глаза.*

*Игра повторяется.*

### **«Съедобное – несъедобное».**

Дети стоят в кругу. Водящий говорит задуманное слово и бросает мяч одному из детей. Если задумано что-нибудь съестное (фрукты, овощи, сладости и др.), то ребёнок должен поймать мяч. Если слово обозначает несъедобное, мяч ловить нельзя. Ребёнок, не справившийся с заданием, становится водящим, игра повторяется.



### **«Летает – не летает».**

Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет различные предметы. Если это то, что летает, дети поднимают руки вверх; если то, что не летает, приседаем.

Ведущий может сознательно ошибаться. Задача детей – не допустить ошибки.

Ведущий может сознательно ошибаться. Задача детей – не допустить ошибки.

### **«Делай наоборот».**

Дети стоят в рассыпную. Ведущий показывает движения, дети должны повторить их, но в противоположную сторону.

(например, ведущий наклоняется вправо, дети – влево;

ведущий делает шаг вперед, дети – назад.