Игры и игровые упражнения малой подвижности

«ЕСЛИ ВЫ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ…»

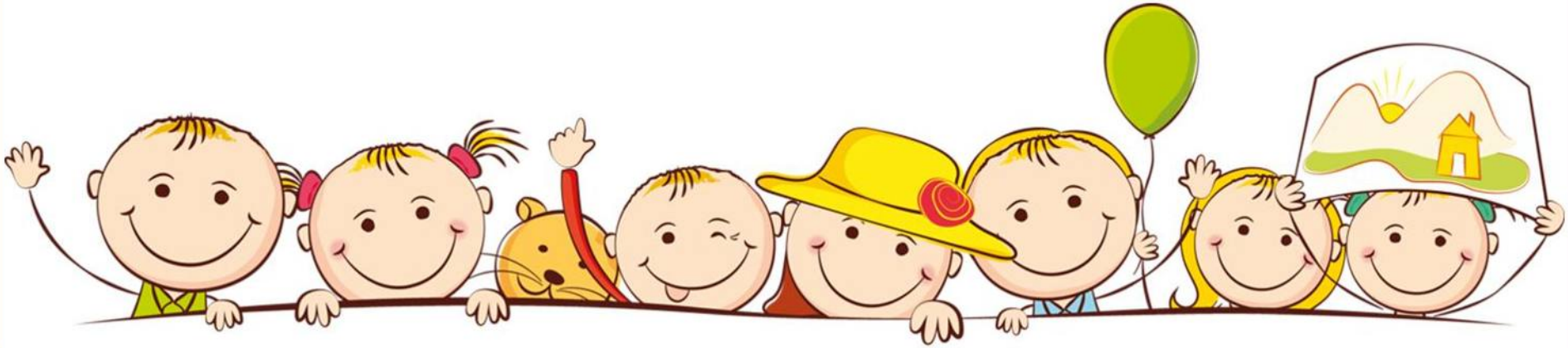
Для детей младшего и среднего дошкольного возраста

«Тишина»

Ход игры. Ходьба по кругу, произносят следующее:

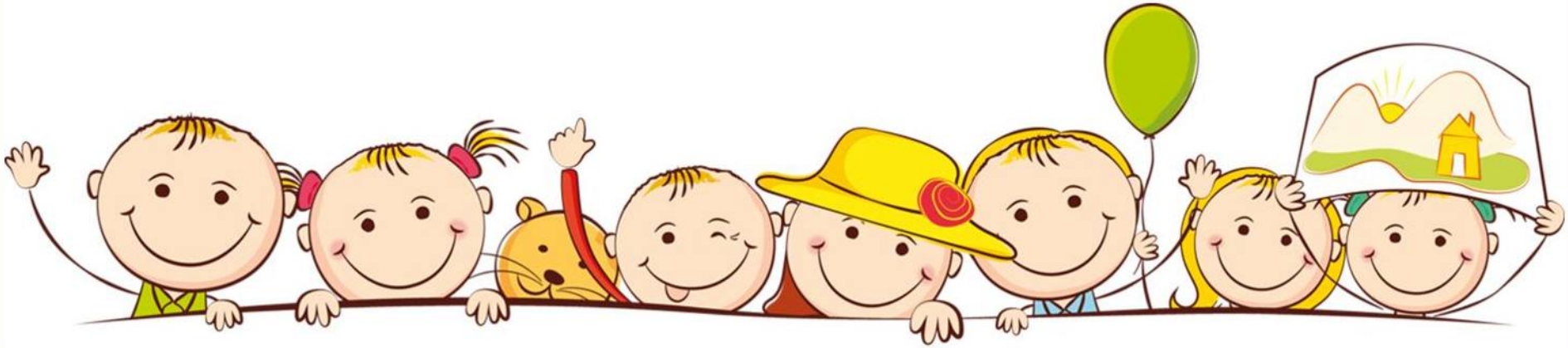
Тишина у пруда,
Не колышется трава.
Не шумите камыши,
Засыпайте малыши.

По окончанию стихотворения ребенок останавливается, приседает, наклоняет голову и закрывает глаза. Через несколько секунд родитель произносит: «Ква-ква- ква!»- и поясняет, что лягушки разбудили ребят, они проснулись, поднялись и потянулись. Игра начинается сначала.



«Летает – не летает»

Ребенок садится или стоит. 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 ребенка – удержаться и не допустить ошибки.



«По дорожке»

Ведущий показывает движения и произносит текст, ребенок повторят 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 пойдем. *(ходьба на месте)*

Для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

«Тик-так-тук!»

По сигналу ведущего «Тик!» ребенок делает наклоны влево- вправо, по сигналу «Так!» останавливается, а по сигналу «Тук!» подпрыгивает на месте. Все сигналы повторяются 5-8 раз. Последовательность сигналов должна меняться. По окончании игры нужно отметить внимательность игрока.

«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.

«У меня есть все»

Перед началом игры ребенок ложится на ковер, руки вдоль тела, вытягиваются. Ведущий показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Есть у кровати спинка, (приподнимают голову и плечи, носки ног смотрят строго вверх)
А у чайника – носик, (садятся, приставляют два кулачка к носу, один за другим)
А у тумбочки – ножки, (садятся на корточки)
А у кастрюли – ручки. (руки ставят на пояс или к плечам)
А в этой большой кастрюле (встают и показывают кастрюлю, сомкнув руки перед грудью в круг)
Есть очень вкусный компот. («заглядывают» в кастрюлю)
А у меня —
И ножки, (показывают ножки)
И ручки, (показывают ручки)
И носик, (показывают носик)
И спинка, (показывают спинку)
И вот еще что —
Очень голодный живот! (показывают живот)

Настольные игры весело и красочно разнообразят досуг каждой семьи. Не спешите покупать игры в магазинах, а попробуйте сделать их своими руками, это поможет Вам сблизиться с детьми и создать особый стиль игры. По этой ссылке вы найдете: как сделать настольные игры своими руками https://svoimirukamy.com/nastolnye-igry-svoimi-rukami.html