

Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей старшего дошкольного возраста

Береги руки

Играющие образуют круг, стоя на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель назначает одного водящего, который становится в середине круга.

Дети вытягивают руки вперед ладонями вверх.

По сигналу воспитателя: «Береги руки!» водящий старается коснуться ладоней одного из играющих.

Как только стоящий в кругу ребенок заметит, что водящий хочет коснуться его рук, он тотчас прячет их за спину.

Те дети, до ладоней которых дотронулся водящий, считаются проигравшими. Когда появятся 2-3 проигравших, водящий выбирает вместо себя другого ребенка (но не из числа проигравших) и меняется с ним местом.

Волшебное слово

Водящий показывает различные движения и обращается к играющим со словами: «Поднимите руки, стойте, присядьте, встаньте на носочки, шагайте на месте...» и т. д.

Играющие повторяют движения лишь в том случае, если водящий добавит слово «пожалуйста». Тот, кто ошибается, выходит из игры.

Горячие руки

Дети образуют круг.

Водящий встает в центре круга. Стоящие вокруг него играющие поднимают руки до уровня пояса и держат их ладонями вверх.

Водящий стремится осалить кого-нибудь по ладони. Играющие, спасаясь, быстро опускают руки. Тот, кого водящий осалит, становится водящим.

Если играющих много, водящими могут быть два, три человека. Играющие могут и не убирать руки, а поворачивать их ладонями вниз.

Игра проходит живее, когда водящий пытается быстро перемещаться по кругу в разных направлениях.

Зеваки

Дети образуют круг и идут по кругу друг за другом.

По сигналу водящего: «Стоп!» останавливаются, четыре раза хлопают в ладоши, поворачиваются на 180° и начинают движение в обратную сторону. Совершивший ошибку выходит из игры.

Земля, вода, воздух

Дети садятся в круг или в ряд.

Ведущий ходит между ними и, указывая по очереди на каждого, произносит слово: «Вода!». Ребенок, на которого он указал, должен назвать рыбу или животное, которое живет в воде.

Если водящий произнес слово «земля», ребенок называет того, кто живет на земле, если названо слово «воздух» — того, кто летает.

Золотые ворота

Назначаются двое ведущих. Они встают, взявшись за руки, и поднимают их вверх, показывая ворота. Все остальные участники проходят через ворота, проговаривая:

Золотые ворота

Пропускают не всегда.

Первый раз прощается,

Второй раз — запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас.

Ведущие опускают руки по окончании стиха. Перед кем закрылись ворота, тот участник встает вместе с ведущими, поднимают руки.

Игра продолжается до тех пор, пока все участники не превратятся в ворота.

Ипподром

Дети стоят в кругу или в рассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Лошадка бежит, бежит. (Хлопаем руками по коленкам.)

Лошадка идет по траве. (Трем ладошки рук.)

А тут барьер (Набираем воздух в рот и ударяем по щекам.)

И еще барьер...

Действия меняются. Игра повторяется несколько раз.

Краски

Дети выбирают «хозяина» и двух «покупателей», все остальные играющие — «краски».

Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выберут цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучится:

— Тук-тук!

— Кто там?

— Покупатель.

— Зачем пришел?

— За краской.

— За какой?

— За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит:

Иди по голубой дорожке,

Найди голубые сапожки,

Поноси да назад принеси!

Если же покупатель угадал цвет краски, он забирает краску себе.

Подходит второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. Так покупатели проходят по очереди и разбирают краски.

Выигрывает покупатель, который угадал больше красок.

При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей выбирают играющие.

Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю.

Колечко

Дети стоят в кругу, а водящий — внутри круга. Он держит в ладонях колечко, которое незаметно пытается передать кому-либо из ребят. Ладоньками, сложенными в лодочку, водящий по очереди раскрывает ладонки детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих товарищей. А тот, кому досталось колечко, не выдает себя.

По сигналу водящего: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» — ребенок с колечком выбегает в центр круга. Он становится водящим.

Если дети заметили у него колечко до сигнала, то не пускают его в круг. Игру в этом случае продолжает прежний водящий.

Кружочек

Дети образуют круг, ходят хороводом и произносят:

Кру-кру-кружочек,

Сыграй во рожочек,

Раз, два, три —

Таня, перевернись ты!

Названная по имени девочка (мальчик) должна повернуться на 180°. Игра продолжается.

Кто ушел?

Дети стоят в кругу или полукругом.

Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить тех, кто находится рядом (5—6 человек), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза.

Один ребенок прячется.

Воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел?» Если ребенок отгадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если ошибется, то снова отверачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на свое место. Отгадывающий должен его назвать.

Кто приехал?

Дети стоят в кругу или в рассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Кто приехал? (Складывают вместе ладошки и пальцы обеих рук, 4 раза хлопают кончиками больших пальцев.)

Мы, мы, мы! (Кончики больших пальцев прижаты друг к другу и неподвижны, кончиками остальных пальцев быстро и одновременно хлопают 3 раза.)

Мама, мама, это ты? (Хлопают кончиками больших пальцев.)

Да, да, да! (Хлопают кончиками указательных пальцев.)

Папа, папа, это ты? (Хлопают кончиками больших пальцев.)

Да, да, да! (Хлопаем кончиками средних пальцев.)

Братец, братец, это ты?

или:

Ах, сестричка, это ты? (Хлопают кончиками больших пальцев.)

Да, да, да! (Хлопают кончиками безымянных пальцев.)

Дедушка, а это ты?

или:

Бабушка, а это ты? (Хлопают кончиками больших пальцев.)

Да, да, да! (Хлопаем кончиками мизинцев.)

Все мы вместе,

Да, да, да! (Хлопаем в ладоши.)

Лавата

Дети образуют круг.

Не держась за руки, дети двигаются приставными шагами сначала в одну, а при повторе слов — в другую сторону, произнося:

Дружно мы танцуем —

Тра-та-та, тра-та-та,

Танец наш любимый —

Это лавата.

Ведущий говорит: «Мои пальчики хороши, а у соседа лучше». Дети берут друг друга за мизинцы и повторяют слова с движениями вправо-влево.

Затем водящий дает другие задания:

- Мои плечи хороши, а у соседа лучше.
- Мои уши хороши, а у соседа лучше.
- Мои глазки хороши, а у соседа лучше.
- Мои щеки хороши, а у соседа лучше.
- Моя талия хороша, а соседа лучше.
- Мои коленки хороши, а у соседа лучше.
- Мои пятки хороши, а у соседа лучше.

Ладшки

Двое играющих становятся друг против друга.

Играющие одновременно хлопают в ладоши, а потом соединяют ладони перед собой (правую с левой, левую с правой). Потом ладони соединяют накрест — правую с правой, левую с левой. Затем хлопок — и снова ладони вместе.

Сначала движения проделываются медленно, а потом все быстрее и быстрее до тех пор, пока ладони не спутаются. Тогда игра начинается сначала.

Лягушка

Положить руки на пол (стол). Одну ладошку сжать в кулак, другую положить на плоскость стола.

Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Мы по Африке гуляли

Дети стоят в кругу или врассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Мы по Африке гуляли (Топаем ногами.)

И бананы собирали. (Изображают, как собирают бананы.)

Маме дам, папе дам (Стучим по правому, затем по левому колену.)

И себя не обделям. (Стучим правой, левой рукой по груди.)

Вдруг огромная горилла (Обводим большой круг руками.)

Чуть меня не раздавила. (Стучим правой, левой рукой по груди.)

Маме дам, папе дам (Стучим по правому, затем по левому колену.)

И себя не обделям. (Стучим правой, левой рукой по груди.)

Мяч

Дети стоят в кругу или врассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Десять, девять, (Хлопают в ладоши.)

Восемь, семь, (Шлепают по коленям.)

Шесть, пять, (Хлопают.)

Четыре, три, (Шлепают.)

Два, один. (Хлопают.)

Мы с мячом (Прикрывают глаза то внутренней, то внешней стороной ладони.) Играть хотим.

Только надо

Нам узнать: (Хлопают на каждое слово.)

Мяч кто будет (Топают на каждое слово.)

Догонять. (Приседают.)

Найди и промолчи

Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю.

Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет.

По разрешению воспитателя дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Нашедший предмет подходит к воспитателю и тихо, на ухо говорит, где он его нашел. Если ребенок сказал правильно, он отходит в сторону.

Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут предмет.

Низко — высоко

Дети стоят в кругу.

Взрослый говорит: «Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные растут: широкие, низкие, высокие, тонкие. Я скажу:

«Высокие» — поднимайте руки вверх;

«Низкие» — приседайте и руки опускайте;

«Широкие» — делайте круг шире;

«Тонкие» — делайте круг уже.

Игра проходит веселее, если взрослый старается запутать детей.

Почта

Игра начинается с переключки водящего с игроками:

— Динь, динь, динь!

— Кто там?

— Почта.

— Откуда?

— Из страны сказок.

— А что там делают?

— Умываются (танцуют, рисуют, бегают, причесываются, приседают, улыбаются и т. д.).

Играющие имитируют или выполняют названное действие.

Пять имен

Дети делятся на две команды.

Двое играющих, мальчик и девочка (представители двух команд), становятся рядом перед двумя линиями.

По сигналу они должны пройти вперед (сначала один, потом другой), сделав пять шагов, и на каждый шаг без малейшей ошибки, запинки (не нарушая ритма) произнести какое-нибудь имя (мальчики — имена девочек, девочки — имена мальчиков). Это на первый взгляд простое задание, на самом деле выполнить не так-то просто.

Можно назвать пять других слов (животные, растения, предметы домашнего обихода и т. п.). Имен множество, но подобрать пять имен и произнести их одно за другим без промедления в ритме шага сумеет не каждый.

Побеждает тот, кто справится с этой задачей или сумеет назвать больше имен.

Съедобное — несъедобное

Дети стоят в кругу.

Водящий произносит слово и бросает мяч играющему.

Если слово обозначает еду (фрукты, овощи, сладости, молочные, мясные и другие продукты), то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Если слово обозначает несъедобный предмет, мяч не ловится.

Ребенок, не справившийся с заданием, становится водящим, называет задуманное слово и бросает мяч кому-либо.

Тик — так — тук

Дети стоят врассыпную.

Воспитатель подает сигнал: «Тик!» — дети делают наклоны влево- вправо; по сигналу: «Так!» — останавливаются, а по сигналу: «Тук!» — подпрыгивают на месте. Тот, кто ошибся, выходит из игры. Сигналы повторяются 5—8 раз. Последовательность сигналов должна меняться.

По окончании игры следует отметить самого внимательного игрока.

Три, тринадцать, тридцать

Выбирают водящего. Играющие становятся по кругу и размыкаются на вытянутые руки. Водящий стоит в центре круга. При первом проведении игры желательно, чтобы водящим был воспитатель.

Педагог объясняет, что если он скажет: «Три» — все играющие ставят руки в стороны; если он скажет: «Тринадцать» — все ставят руки на пояс; если он скажет: «Тридцать» — все поднимают руки вверх (можно выбрать любые движения).

Воспитатель быстро называет то одно, то другое движение. Игрок, допустивший ошибку, садится на пол. Когда в кругу останутся 1 —2 игрока, игра заканчивается; объявляются победители.

Свободное место

Играющие сидят в кругу.

Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они становятся спиной друг к другу и по сигналу: «Раз, два, три — беги!» — бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся.

Взрослый и все играющие отмечают, кто из ребят первым занял свободное место.

Затем воспитатель вызывает других двух ребят, игра повторяется.

Сиди, сиди, Яша

Дети образуют круг.

В центре круга ребенок с завязанными глазами. Остальные играющие, взявшись за руки, идут по кругу и произносят:

Сиди, сиди, Яша,

Под ореховым кустом.

Грызи, грызи, Яша,

Орешки каленые

Милому дареные.

Дети останавливаются и хлопают в ладоши:

Чок, чок, пяточок,

Вставай, Яша-мужичок.

Ребенок-водящий встает и медленно кружится внутри круга.

Где твоя невеста,

В чем она одета,

Как ее зовут

И откуда привезут?

С последними словами «Яша» идет к детям, выбирает любого ребенка, ощупывает его и пытается угадать, кого он нашел, описать его одежду и назвать по имени.

Угадай, что делали

Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель выбирает одного ребенка, который отходит от всех играющих на 8—10 шагов и поворачивается к ним спиной. Он должен отгадать, что делают играющие.

Дети договариваются о том, какое действие они будут изображать. По слову воспитателя: «Пора!» водящий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели — не скажем,

А что делали — покажем.

Если водящий угадывает, он выбирает вместо себя другого ребенка. Если он отвечает неправильно, игра повторяется с тем же водящим.

Хлопки

Дети свободно двигаются по залу (площадке).

На один хлопок водящего они должны подпрыгнуть, на два хлопка — присесть, на три хлопка — встать с поднятыми вверх руками (или любые другие варианты движений).

Все дети изображают какое-нибудь действие, например, играют на гармошке, скачут на лошадках и т. д. Водящий отгадывает изображаемое действие. Если водящий не отгадал, то он проигрывает. Дети говорят ему, что они делали, и придумывают новое действие. Водящий отгадывает снова.

Затем выбирается другой водящий, игра повторяется.

Чистюли

Дети стоят в кругу или врассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Моем шею, моем уши, (Ладонями трут шею, уши.)

Вытираем их посуше. (Имитируют растирание полотенцем.)

Чистота всего дороже. (Грозят пальцем.)

Мы и зубы чистим тоже. (Имитируют чистку зубов.)

Раз-два-три, раз-два-три, (Хлопают в ладоши.)

Зубы щеткой чище три! (Имитируют чистку зубов.)

Автор: Марина Михайловна Борисова