



КАРТОТЕКА

ИГР МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ

Картотека малоподвижных игр для детей 3-4 лет в детском саду создается с целью обеспечения, в первую очередь, физического развития ребенка. Они активно применяются на занятиях физкультурой, во время физкультминуток, на прогулках и праздничных мероприятиях и во время адаптации детей.

Малоподвижные игры как вид деятельности включаются в работу с целью: минимизации общего утомления, моторной напряженности мышц рук и ног; плавного перехода из состояния возбуждения к спокойствию; тренировки различных систем организма, в том числе сердечно-сосудистой и дыхательной; развития внимательности, быстроты реакции и ловкости; улучшения ориентации в окружающем пространстве; формирования и фиксации двигательных навыков; поддержания здоровья дошкольников;

Интенсивность занятий не слишком высока, но достаточна для тренировки внимания, памяти и скорости реакции у детей младшей группы, темп проведения медленный.

Многие игры подразумевают образование круга, шеренги, в конкретный момент игры дети разбегаются врассыпную. Правила подразумевают хлопки, махи руками, подъем колен, подкидывание мяча, приседания и другие элементы упражнений; темп проведения игрового занятия.

Перед началом следования указаниям ведущего мальчики и девочки находятся в одном из положений:

стоя;

сидя на стуле;

ходят в медленном темпе, обычно по кругу.

Все движения игры просты и соответствуют возрасту воспитанника.

Дошкольникам в возрасте 3-4 года требуется участие ведущего-воспитателя, который будет координировать их действия.

«Солнце, дождик, ветер»

Группа детей становится в круг, ведущий располагается в центре. Когда воспитатель говорит: «Солнце!» — дети идут на носочках, вытягивая руки вверх. По команде: «Дождик» — останавливают движение, прячась в «домике» из сложенных над головой рук. Когда слышат: «Ветер!» — медленно идут по кругу.

«Ручки-ножки»

Дети хаотично расставлены по залу, ведущий медленно читает стихотворение и показывает движения для повторения.

Все захлопали в ладоши,

Дружнее, веселее! (дети громко хлопают);

Застучали наши ножки,

Громче и быстрее! (топают ногами);

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише! (бьют ладонями по коленкам);

Ручки, ручки поднимаем,

Выше, выше, выше! (тянутся и поднимают руки);

Завертелись наши ручки (поворачивают кисти рук вправо-влево);

Снова опустились.

Покружились, покружились,

И остановились (опускают руки).

«Тишина».

Ходьба по залу, со словами:

Тишина у пруда,

Не колышется трава.

Не шумите камыши,

Засыпайте малыши.

По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд педагог произносит: «Ква-ква-ква!»- и поясняет, что лягушки разбудили ребят, они проснулись, поднялись и потянулись. Игра начинается сначала.

«Жили-были зайчики»

Жили-были зайчики (Приставляют руки в голове, показывая заячьи уши.)

На лесной опушке, (Разводят руки в стороны.)

Жили-были зайчики (показывают уши)

В маленькой избушке, (приседают на корточки, руки над головой на подобие крыши)

Мыли свои ушки, (трут ушки.)

Мыли свои лапочки (трут ладонью о ладонь)

Наряжались зайчики, (руки на пояс, повороты вправо-влево.)

Надевали тапочки. (по очереди ставят ногу на пятку.)

«Мы погреемся немножко»

Взрослый показывает движения и читает текст, дети стараются повторять за воспитателем.

Мы погреемся немножко,

Мы похлопаем в ладошки,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (хлопают в ладоши.)

Мы погреемся немножко,

Мы попрываем немножко,

Прыг-прыг, прыг-прыг (прыгают на двух ногах.)

Мы погреемся немножко,

Мы потопаем немножко,

Топ-топ, топ-топ. (громко топают ногами.)

«Зайка»

Один из играющих назначается зайкой. Все остальные становятся в круг.

Зайка, зайка, что с тобой?

Ты сидишь совсем больной,

Ты вставай и попляши,

Вот, морковку получи.

На последнюю фразу «зайка» берет морковку (это может быть нарисованная морковка, ленточка итд.) и исполняет танцевальные движения, все остальные хлопают. Затем «зайка» меняется.

«Пузырь»

Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся. Одновременно с этим все расширяют круг и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря: «Хлоп».

«Ты медведя не буди!»

Дети образуют круг, взявшись за руки. Хороводом идут по кругу вместе с педагогом, который произносит текст. Как на горке снег, снег и под горкой снег, снег. (Поворачиваются в обратную сторону, идут хороводом.) И под елкой снег, снег, И на елке снег, снег. (Идут к центру круга.) А под елкой спит медведь. Тише, тише! Не буди, Сядь на место, не шуми! (Присаживаются на корточки.)

«Шел козел по лесу»

Дети становятся в круг, взявшись за руки. Шел козел по лесу, По лесу, по лесу. (Ходьба по кругу.) Нашел себе принцессу, Принцессу, принцессу. Давай с тобой попрыгаем, Попрыгаем, попрыгаем. (Прыжки на двух ногах на месте.) И ножками подрыгаем, Подрыгаем, подрыгаем. (Выбрасывают прямые ноги вперед.) И ручками похлопаем, Похлопаем, похлопаем. (Хлопают в ладоши.) И ножками потопаем, Потопаем, потопаем. (Топают ногами на месте.)

«Это я!»

Воспитатель показывает детям, как надо выполнять движения, выразительно произносит текст. Дети выполняют движения, подражая взрослому. Это глазки. Вот! Вот! (Показывают сначала левый, потом правый глаз.) Это ушки. Вот! Вот! (Берутся сначала за левое ухо, потом за правое.) Это нос! Это рот! (Левой рукой показывают рот, правой нос.) Там спинка! Тут живот! (Левую ладошку кладут на спину, правую на живот.) Это ручки! Хлоп, хлоп! (Протягивают обе руки, два раза хлопают.) Это ножки! Топ, топ! (Кладут ладони на бедра, два раза топают.) Ой, устали! Вытрем лоб. (Правой ладонью проводят по лбу.)

«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!

«Автобус»

Вот мы в автобусе сидим
И сидим, и сидим
И из окошечка глядим
Всё глядим!
Глядим назад, глядим вперёд
Вот так вот, вот так вот
Ну что ж автобус не везёт
Не везёт?
Колёса закружились
Вот так вот, вот так вот
Вперёд мы покатались
Вот так вот!
А щётки по стеклу шуршат
Вжик-вжик-вжик, вжик-вжик-вжик
Все капельки смести хотят
Вжик-вжик-вжик!
И мы не просто так сидим
Бип-бип-бип, Бип-бип-бип,
Мы громко-громко все гудим
Бип-бип-бип!
Пускай автобус нас трясёт
Вот так вот, вот так вот
Мы едем-едем всё вперёд
Вот так вот!

«Петрушка»

Дети образуют круг. Считалкой выбрать водящего(взрослого) – Петрушку, он встаёт в центр круга.

Я – весёлая игрушка,
А зовут меня – Петрушка!
Я буду делать упражнения,
Вы – повторять за мной движения.

В это время дети, стоящие в кругу, выполняют «пружинку», руки на поясе. По окончании текста Петрушка, выполняет какие – либо упражнения (наклоны, приседания, прыжки и др.). Дети должны точно повторить показанные Петрушкой движения. Ребёнок, наиболее точно и правильно выполнивший задание Петрушки, становится новым водящим.

«По ровненькой дорожке»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом.

«По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

(Идти по кругу, взявшись за руки.)

Через камушки, через камушки

Перешагивают ножки.

(Поднимать колени вверх).

По тропинке, по тропинке

Побежали ножки.

(Бег, не отпуская рук.)

В ямку – бух!

(Остановиться, расцепив руки, присесть на корточки.)

Вылезли из ямки.

Игра повторяется, но теперь дети идут в другую сторону.

«Скажи и покажи»

Дети стоят перед взрослым, произнося слова «Вот так!» и показывают движения в соответствии с текстом, который произносит взрослый.

«Как живешь?

Вот так! (Показывают большой палец.)

Как плывешь?

Вот так! (Имитируют движение).

Как идешь?

Вот так! (Ходьба на месте.)

Вдаль глядишь?

Вот так. (Приставляют ладонь ко лбу.)

Машешь в след.

Вот так! (Машут кистью руки.)

Как шалишь?

Вот так! (Ударяют кулачками по надутым щекам.)

«Пропавшие ручки»

Воспитатель 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.)

«Заинька»

Заинька, походи, серенький, походи.

Вот так-этак походи.

Вот так-этак походи.

Заинька, покружись, серенький, покружись.

Вот так-этак покружись.

Вот так-этак покружись.

Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так-этак топни ножкой,

Вот так-этак топни ножкой.

Заинька, попляши, серенький, попляши.

Вот так-этак попляши,

Вот так-этак попляши.

Заинька, поклонись, серенький, поклонись.

Вот так-этак поклонись,

Вот так-этак поклонись.

(Движения по тексту)

«Подарки»

Взявшись за руки, дети образуют кругу, один ребенок в центре. Играющие идут по кругу и говорят:

«Принесли мы всем подарки.

Кто захочет, тот возьмет -

Вот вам кукла с лентой яркой,

Конь, волчок и самолет»

(С окончание слов останавливаются, стоящий в кругу называет, какой из перечисленных подарков он хочет получить. Если назовет коня, дети скажут, если куклу - пляшут, если волчок - кружатся. Стоящий в кругу, выбирает нового ведущего. Игра повторяется.)

«Мы матрешки»

Дети становятся в круг. Воспитатель и дети ходят по кругу и приговаривают:

Мы матрешки, вот какие крошки.

А у нас, как у нас чистые ладошки.

Мы матрешки, вот какие крошки.

А у нас, как у нас новые сапожки.

Мы матрешки, вот какие крошки.

А у нас, как у нас новые платочки.

Мы матрешки, вот какие крошки.

Побежали, побежали все мы по дорожке.

«Я пеку, пеку, пеку»

Я пеку, пеку, пеку

Деткам всем по пирожку.

А для милой мамочки

Испеку два пряничка.

Кушай, кушай, мамочка,

Вкусные два пряничка.

А ребяток позову,

Пирожками угощу.

Кушайте, пожалуйста.