Подвижные игры и игровые упражнения малой интенсивности для детей дошкольного возраста

|  |
| --- |
| ***4-6 лет*** |
| 1. Ударь по мячу |
| 2. Море волнуется |
| 3. Горячая картошка |
| 4. Светофор |
| 5. Запрещённое движение |
| 6. Тихо-громко |
| 7. Съедобное-несъедобное |
| 8. Летает-не летает |
| 9. Фигуры |
| 10. Паровозик, копна, гусеница |
| 11. Кто ушёл |
| 12. У кого колечко |
| 13. Узнай товарища |
| 14. Рыбы, птицы, звери |
| 15. Тишина |
| 16. У ребят порядок строгий |
| 17. Быстро шагай |
| 18. Смена мест |
| 19. Фонарики |
| 20. Фантазёры |
| 21. Шмель |
| 22. Кто внимательный |
| 23. Два и три |
| 24. Козлики на мостике |
| 25. Парашют |
| 26. Перекаты |
| 27. Эхо |

№ 1«Ударь по мячу»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча среднего диаметра.

Цель игры: развивать ориентацию в пространстве.

Участвуют 2 игрока. Напротив каждого на расстоянии 2-3 м лежит мяч. Игрокам завязывают глаза и раскручивают 2-3 раза. После этого им нужно подойти к своему мячу и ударить по нему ногой. Отмечаются игроки, которым удалось это сделать.

Можно помочь игроку, который не может найти свой мяч.

№ 2«Море волнуется»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки стоят на площадке и говорят:

Море волнуется – раз, море волнуется – два,

Море волнуется – три, морская фигура на месте замри.

В такт словам дети взмахивают руками. С последними словами останавливаются и замирают, приняв различные позы. Отмечаются самые интересные фигуры.

Фигура обязательно должна быть морская; игру можно усложнить, предложив детям придумать фигуру в парах или в тройках.

№ 3«Горячая картошка»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 мяч среднего диаметра.

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают мяч друг другу по кругу. Как только музыка остановится, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2 игрока – победителя.

При передаче мяча не бросать его; игроки, уронившие мяч, выбывают из игры.

№ 4«Светофор»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 3 круга или кольца красного, зелёного и жёлтого цвета.

Цель игры: воспитывать внимание.

Игроки строятся в шеренгу или сидят на скамейке. Педагог поочерёдно поднимает вверх круги в разной последовательности. На красный цвет дети молчат, на жёлтый – хлопают, на зелёный - топают. Отмечаются самые внимательные игроки.

Можно придумать другие упражнения.

№ 5«Запрещённое движение»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать внимание и моторную память.

Игроки строятся в круг, в центре круга - педагог. Педагог выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещенное. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Игроки, которые повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

Запрещённое движение надо менять через 4-5 повторений.

№ 6«Тихо - громко»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: маленький предмет.

Цель игры: развивать внимание и сообразительность.

Дети строятся в круг, в центре круга – водящий с закрытыми глазами. Педагог даёт одному из игроков предмет, который нужно спрятать. Все дети, кроме водящего, знают, у кого находится предмет. Водящий открывает глаза и старается определить ребёнка с предметом. Если водящий приближается к игроку с предметом, то дети громко хлопают, когда удаляется – хлопают тише.

Игра продолжается пока водящий не найдёт предмет. Можно говорить водящему «горячо – холодно»

№ 7«Съедобное – не съедобное »

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мяч.

Цель игры: развивать сообразительность быстроту реакции.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий поочерёдно бросает мяч каждому игроку и произносит в момент броска любое слово (дерево, яблоко, стол, пуговица и др.) Если слово означает съедобное понятие (конфета, молоко, каша и др.), то игрок ловит мяч, если же слово означает несъедобное понятие (банка, ботинок, ложка и др.) – игрок отталкивает мяч. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Нового водящего выбирают среди самых внимательных игроков.

Если детей много, то можно ввести в игру двух водящих.

№ 8«Летает – не летает»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать внимание и сообразительность.

Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, самолёт, птица, бабочка и т.д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи руками.

Можно построить игроков в шеренгу или круг.

№ 9«Фигуры»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать творческие способности.

Игроки строятся в круг, водящий – в центре круга. Под музыку или звуки бубна игроки шагают по кругу в колонне, а по сигналу останавливаются и не двигаются, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура понравилась ему больше, и меняется с ним местами.

Игра продолжается 4-5 раз. Отмечаются наиболее интересные фигуры.

№ 10«Паровозик, копна, гусеница»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять передвижения и перестроения в сцеплении.

Игроки шагают в колонне по одному. По команде: «Паровозик!» кладут руки на плечи впередистоящему и передвигаются в сцеплении на пятках; по команде: «Копна!» перестраиваются в круг, держась за руки, идут к центру и поднимают руки вверх; по команде: «Гусеница!» перестраиваются в колонну по одному, принимают упор на коленях и передвигаются в сцеплении, положив руки на голени впередистоящего.

Не разрывать сцепления, чётко выполнять команды.

№ 11«Кто ушёл»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать наблюдательность и внимание.

Игроки строятся в круг, водящий – в центре круга. Водящий запоминает детей и закрывает глаза. Один игрок уходит из зала. Водящий открывает глаза и отгадывает, кто из детей ушёл. Если он отгадает, то сам выбирает водящего, если нет, то водящего выбирает педагог.

Детям нельзя подсказывать водящему.

№ 12«У кого колечко»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: шнур с колечком.

Цель игры: развивать внимание и сообразительность.

На длинный шнур надевают колечко, концы шнура соединяют. Игроки строятся в круг, удерживая шнур двумя руками внизу, в центре круга – водящи с закрытыми глазами. Дети руками передвигают кольцо по шнуру, а по команде: «Стой!» водящий открывает глаза и пытается отгадать, у кого в руке спрятано кольцо.

Подсказывать водящему нельзя.

№ 13«Узнай товарища»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: повышать активность сенсорных систем.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с завязанными глазами. К водящему подходит один из детей, водящий на ощупь должен узнать своего товарища. Игра продолжается 5-6 раз, каждый раз выбирается новый водящий.

Не подсказывать, отмечаются самые внимательные игроки.

№ 14«Рыбы, птицы, звери»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: расширять кругозор, развивать сообразительность.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий бросает мяч поочерёдно игрокам и говорит одно из трёх слов: «Зверь», «Рыба» или «Птица». Поймавший мяч должен быстро назвать любое животное, рыбу или птицу и бросить мяч обратно водящему. Игрок, который ошибся или не ответил, получает штрафное очко.

По окончании игры отмечаются дети, которые не получили штрафных очков.

№ 15«Тишина»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: тренировать статическое равновесие.

Игроки шагают в колонне и говорят:

Тишина у пруда, не колышется вода,

Не шумит камыш. Засыпайте малыши.

С последними словами дети останавливаются и принимают любую статическую позу. В таком положении они находятся до тех пор, пока педагог не досчитает вслух до десяти. Игроки, которые пошевелились или не удержали равновесия, считаются проигравшими. Игра повторяется 3-4 раза.

Проигравшие игроки временно выбывают из игры.

№ 16«У ребят порядок строгий»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: учить находить своё место в игре, воспитывать организованность и развивать внимание.

Игроки строятся в 3-4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий, знают все свои места.

Ну, трубите веселее: Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились.

Можно строиться в колонны или шеренги.

№ 17«Быстро шагай»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой стороне – водящий, который стоит спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперёд, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим.

Нельзя бежать, шагать быстро и ритмично в соответствии с текстом.

№ 18«Смена мест»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки 2 команд строятся в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки. По команде: «Разойтись!» расходятся свободно по площадке, а по команде: «Смена мест!» строятся в шеренгу на стороне другой команды. Отмечается команда, которая быстрее и без ошибок построилась.

Очерёдность игроков при построении можно не соблюдать.

№ 19«Фонарики»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: фонарик или лазерная указка

Цель игры: профилактика близорукости, расслабление после физической или умственной нагрузки.

Дети в помещении в любом удобном исходном положении (лёжа на спине, сидя, стоя и др.) отслеживают глазами движение поочерёдно загорающихся цветных ламп.

Головой и туловищем двигать нельзя.

№ 20«Фантазёры»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т.д.) Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

№ 21«Шмель»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: мяч среднего диаметра.

Цель игры: формировать точность двигательных действий.

Игроки строятся в круг и садятся на пол, согнув ноги скрёстно. Один из игроков держит в руках мяч. Дети руками прокатывают мяч по полу, стараясь «ужалить» - попасть в ноги другому игроку. Ужаленный игрок поворачивается спиной в круг и не принимает участие в игре до тех пор, пока не «ужалят» следующего.

Дети не дают себя «ужалить», задерживая мяч руками.

№ 22«Кто внимательный»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать внимание и воспитывать организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. Один удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на двух ногах на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

Педагог подаёт сигналы в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать другие упражнения.

№ 23«Два и три»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять ходьбу врассыпную с перестроением в пары и тройки по сигналу.

Дети шагают по площадке в разных направлениях. По сигналу: «Два!» образуют пары и становятся лицом друг к другу, взявшись за руки. По сигналу: «Три!» образуют тройки.

Отмечаются пары и тройки, быстро выполнившие задание.

№ 24«Козлики на мостике»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: гимнастическая скамейка.

Цель игры: тренировать равновесие, воспитывать взаимопомощь и товарищество.

Игроки – «козлики» делятся на 2 подгруппы и строятся в колонны – одна напротив другой. Между ними стоит «мостик» - гимнастическая скамейка. 2 козлика из разных команд идут навстречу друг другу по скамейке. Встретившись, они расходятся, стараясь не упасть в «канаву». Когда пара освободит скамейку – идут следующие игроки. Игроки помогают друг другу сохранять равновесие. Отмечаются самые дружные пары.

Под скамейку положить мат.

№ 25«Парашют»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: круг с ручками, сшитый из прочного материала, диаметром 2,5-3м, мяч среднего диаметра.

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки строятся в круг и берут «парашют» за ручки. Они идут по кругу, взмахивая руками вверх-вниз, поднимая и опуская парашют. По сигналу педагога поворачиваются, берут ручку парашюта другой рукой и идут в обратную сторону. Затем по сигналу снова останавливаются, поворачиваются лицом в круг и берут парашют двумя руками. На середину парашюта кладут мяч. Дети подбрасывают мяч, поднимая и опуская парашют, стараясь не уронить мяч на пол.

В процессе игры можно выполнять дыхательные упражнения.

№ 26«Перекаты»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки строятся в шеренгу и ложатся на пол, на живот, вплотную друг к другу. По сигналу крайний игрок перекатывается с живота на спину по спинам лежащих детей. За ним перекатывается следующий игрок. Докатившись до конца колонны, игроки ложатся на живот. Затем «брёвнышки» катятся в обратном направлении.

Игра продолжается 2-3 минуты.

№ 27«Эхо»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки принимают и.п. – лёжа на спине, руки за головой. Педагог произносит короткие предложения, а дети отвечают, как эхо, протягивая последнее слово. Например: педагог говорит «Кто там?», а дети отвечают «Та-а-ам»

В игру можно включать статические дыхательные упражнения или звуковую гимнастику с протягиванием различных звуков и слогов на выходе.