

МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

«Вершки и корешки» (4-7 лет)

Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре или перед шеренгой стоит воспитатель с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя вершки или корешки, например.

Воспитатель: Баклажаны

Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает обратно). **Воспитатель:** Редька.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает обратно) **Воспитатель:** Капуста.

Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает обратно) **Воспитатель:** Картофель.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает обратно) **Воспитатель:** Клубника.

Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает обратно) **Воспитатель:** Чеснок.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает обратно)

Воспитатель: Огурцы. Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает обратно)

Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

«Береги руки» (5-7 лет)

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 по кругу заметит, что водящий хочет коснуться его рук, он тотчас прячет их за спину.

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

«Будь аккуратным» (5-6 лет)

Воспитатель в произвольном порядке бросает мячик играющим. Поймавший мяч, возвращает его, называя предмет, который помогает быть чистым, аккуратным, следить за собой.

«Воздушный шар» (3-6 лет)

Дети образуют круг, берутся за руки. Вслед за педагогом, стоящим в кругу вместе с детьми, повторяют движения и действия в соответствии с текстом.

С мамой в магазин ходили	<i>Идут по кругу, взявшись за руки.</i>
Шар воздушный там купили.	
Будем шарик надувать,	<i>Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют «пружинку»</i>
Будем с шариком играть.	
Шар воздушный, надувайся,	<i>Идут назад маленькими шагами</i>
Шар воздушный, раздувайся.	<i>надувают шар</i>
Надувайся большой	<i>Хлопают в ладоши.</i>
Да не лопайся!	
Шар воздушный улетел,	<i>Поднимают руки вверх, покачивают ими из стороны в сторону.</i>
Да за дерево задел.	
И... лопнул!	<i>Руки ставят на пояс, медленно приседают, произнося: «Ш-ш-ш-ш»</i>

«Волшебное слово» (5-7 лет)

Ведущий показывает различные движения и обращается к играющим детям со словами: «Поднимите руки, стойте, присядьте, встаньте на носочки», шагайте на месте...» и т.д. Играющие повторяют движения лишь в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Кто ошибается, выходит из игры.

«Ворота» (4-6 лет)

Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота» останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами - и становится впереди. Игра продолжается.

«Горячие руки» (5-7 лет)

Водящий встает в круг. 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. Кого водящий осалит, тот идет водить. Если играющих много, водящими могут быть два, три человека. Играющие могут и не убирать, а поворачивать их ладонями вниз. Игра проходит живее, когда водящий пытается быстро перемещаться по кругу в разных направлениях.

«Делай наоборот» (6-7 лет)

Дети стоят врассыпную по залу. Воспитатель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, воспитатель выполняет наклон вправо, а дети - наклон влево; воспитатель делает шаг вперед, а дети - шаг назад и т. д.

«Все наоборот» (6-7 лет)

Дети стоят лицом к взрослому, который ритмично меняет положение рук, и делает те же движения, только наоборот. Например, взрослый поднимает руки, а дети опускают. Взрослый отводит руки назад - дети протягивают руки вперед. Предлагаем такие варианты движений (взрослый - дети):
-поднять руки вверх – опустить вдоль туловища;
-руки вытянуть вперед –отвести назад, за спину;
-руки опустить вдоль тела – поднять вверх;
-руки отвести назад – вытянуть вперед;
-правая рука вверх, левая вниз – правая вниз, левая вверх.

«Давайте вместе с нами» (3-5 лет)

Дети стоят врассыпную. Воспитатель вместе с детьми говорит слова и показывает движения.

Давайте вместе с нами,	<i>Поднять руки в стороны</i>
Потопаем ногами.	<i>Потопать ногами стоя на месте</i>
Похлопаем в ладоши,	<i>Похлопать в ладоши</i>
Сегодня день хороший!	<i>Поднять прямые руки вверх, в стороны</i>

«Дерево, кустик, травка» (4-6 лет)

Дети двигаются по кругу. Когда взрослый произносит «дерево», дети поднимают руки вверх, «кустик» - разводят в стороны, при слове «травка» опускают руки вниз, касаясь пола. Кто ошибается, выходит из игры.

«Две подружки» (4-6 лет)

На лужайке две подружки	<i>Похлопать по коленям</i>
На лужайке две подружки	<i>Похлопать по коленям</i>
Две зеленые лягушки	<i>Похлопать по коленям</i>
«Ква-ква-ква, ква-ква»	<i>Похлопать в ладоши</i>
«Ква!»	<i>Притопнуть одной ногой</i>
Хором песни распевают	<i>Сложить ладони и чуть – чуть «приоткрыть» «их - ротик»</i>
«Ква-ква-ква	<i>Похлопать в ладоши</i>
Ква-ква-ква»	<i>Несколько раз притопнуть ногой</i>
И спокойно спать мешают	<i>Погрозить пальцем</i>
«Ква-ква-ква-ква-ква	<i>Похлопать в ладоши</i>
«Ква!»	<i>Сделать один притоп</i>

«Елочка» (4-6 лет)

Воспитатель предлагает детям встать в круг. Он выразительно произносит текст и выполняет движения. Дети выполняют движения, подражая ему.

Наша елочка - краса	<i>Идут по кругу, взявшись за руки</i>
Поднялась под небеса.	<i>Останавливаются, тянутся руками вверх</i>
Стройная красавица	<i>Опять идут по кругу, взявшись за руки</i>
Всем ребятам нравится	<i>Останавливаются</i>

«Дом» (4-6 лет)

Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют за воспитателем.

На опушке дом стоит	<i>Сложить ладони «домиком» над головой</i>
На дверях замок висит	<i>Сомкнуть ладони «в замок»</i>
За дверями стоит стол	<i>Накрыть правой ладонью кулачок левой руки</i>
Вокруг дома частокол	<i>Руки перед собой, пальцы растопырить</i>
«Тук-тук-тук!» - дверь открой	<i>Постучать кулачком по ладони</i>
Заходите, я не злой!	<i>Руки в стороны, ладони вверх</i>

«Если нравится тебе» (6-7 лет)

Дети, стоя в кругу и произносят слова: Если нравится тебе, то делай так – (два хлопка в ладоши).

Если нравится тебе, то делай так – (два хлопка в ладоши).

Если нравится тебе, то и другому покажи, Если нравится тебе, то делай так – (два хлопка в ладоши).

Затем слова повторяются, но с другими движениями: дети хлопают по коленям, прижимая руки к щекам, говорят: «ай-ай», прикасаются пальцем к носу со словами: «Би-би». Можно придумать и другие забавные движения. В заключение после каждой строчки дети последовательно повторяют все движения, показанные ранее. Важно не ошибиться в последовательности и выполнять движения в быстром темпе.

«Жили – были зайчики» (3-5 лет)

Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения за воспитателем.

Жили -были зайчики	<i>Показывают руками заячьи ушки</i>
На лесной опушке,	<i>Разводят руками.</i>
Жили - были зайчики	<i>Присесть и показать руками</i>
В маленькой избушке	<i>(над головой) крышу дома</i>
Мыли свои ушки,	<i>Трут ушки.</i>
Мыли свои лапочки	<i>Поглаживающие движения рук.</i>
Наряжались зайчики,	<i>Руки на пояс, повороты вправо - влево</i>
Надевали тапочки.	<i>Поочередное выставление ног на пяточки</i>

«Запрещенное - движение» (6-7 лет)

Играющие образуют круг. Воспитатель заранее условливается с ними, какое движение нельзя делать, например: присесть, захлопать в ладоши, помахать руками. Затем под музыку педагог показывает различные движения, которые играющие должны в точности повторять за ним. Чем более разнообразны и забавны эти движения, тем интереснее игра. Неожиданно воспитатель показывает запрещенное движение. Тот из играющих, кто по невнимательности повторит его, должен будет потом сплясать, спеть, прочесть стихотворение по собственному усмотрению. Можно усложнить игру: договориться о том, что есть два движения, которые повторять нельзя, а вместо них надо делать другие. Например, когда педагог кладет руку на затылок, играющие должны присесть, скрестив ноги, а когда он наклоняется вперед, они должны два раза хлопнуть в ладоши.

«Жучек» (4-7 лет)

Дети строятся в круг, в центре круга водящий – жучок – сидит на корточках. Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

- Жучок-паучок,
Тоненькие ножки,
Красные сапожки,
Мы тебя кормили,
Мы тебя поили,
На ноги поставили.
Игроки подходят к жучку и помогают ему встать на ноги.
-Танцевать заставили.
Танцуй, сколько хочешь
Выбирай, кого захочешь!
Паучок танцует и выбирает следующего водящего. Игра повторяется.

«Золотые ворота» (5-7 лет)

Назначаются 2 ведущих. Они встают, взявшись за руки, и поднимают их вверх, показывая ворота. Все остальные участники, проходят через ворота, проговаривая слова:
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.

«Зеваки» (5-7 лет)

Дети идут по кругу друг за другом. По сигналу ведущего «Стоп!» останавливаются, делают 4 хлопка, поворачиваются на 180° и начинают движение в обратную сторону. Сделавший ошибку выходит из игры.

«Земля, вода, воздух» (5-7 лет)

Дети садятся в круг или в ряд. Ведущий ходит между ними и, указывая по очереди на каждого, проговаривает: «Вода, земля, воздух» - и ребенок, на которого он указал, должен назвать рыбу или животное, которое живет в воде. Если названо слово «земля», нужно назвать того, кто живет на земле, если «воздух» - того, кто летает.

«Ипподром» (5-7 лет)

Взрослый показывает и называет действия, а дети повторяют движения.

«Лошадка бежит, бежит»	<i>Хлопаем руками по коленкам</i>
«Лошадка идет по траве»	<i>Трем ладошки рук</i>
«А тут барьер и еще барьер....»	<i>Набираем воздух в рот и ударяем по щекам</i>

Так, меняя местами действия, повторяется несколько раз.

«Звериная зарядка» (4-7 лет)

Воспитатель читает текст и показывает движения, дети повторяют за воспитателем движения.

Раз – присядка,	<i>Присесть</i>
Два - прыжок.	<i>Подпрыгнуть на двух ногах на месте</i>
Это заячья зарядка	<i>Ладошки на голову «ушки на макушке»</i>
А лисята как проснуться,	<i>Кулачками «потереть глаза»</i>
Любят долго потянуться,	<i>Потянуться с отведением рук</i>
Обязательно зевнуть,	<i>Зевнуть, прикрывая рот ладонью</i>
Ну и хвостиком вильнуть	<i>Движения бедрами из стороны в сторону</i>
А волчата - спинку выгнуть	<i>Наклониться вперед</i>
И легонечко подпрыгнуть	<i>Прыжок вверх на двух ногах</i>

«Капуста - редиска» (4-6 лет)

Взрослый договаривается с ребенком, что при слове «капуста» нужно **поднять руки вверх**, а при слове «редиска» – **хлопнуть в ладоши**. Затем взрослый в произвольном порядке говорит эти два слова, а ребенок выполняет команды. **Усложнить игру** можно ускорением или добавлением еще одного слова (например «морковка» - прыжок на месте).

Ну, а мишка косолапый,	<i>Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса</i>
Широко расставив лапы	<i>Ноги на ширине плеч</i>
То одну, то обе вместе,	<i>Переступание с ноги на ногу</i>
Долго топчется на месте	<i>Раскачивание туловища из стороны в сторону</i>
А кому зарядки мало. Начинайте все сначала!	<i>Развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх</i>

«Как живешь?» (4-7 лет)

Воспитатель читает текст и показывает движения, дети выполняют движения согласно тексту за воспитателем

-Как живешь? -Вот так!	<i>Показать большие пальцы</i>
-А плывешь? -Вот так!	<i>Имитация плавания</i>
-Как бежишь? -Вот так!	<i>Бег на месте</i>
-Вдаль гладишь? -Вот так!	<i>Приставить к глазам пальцы «биноклем»</i>
-Ждешь обед? -Вот так!	<i>Подпереть щеку кулачком</i>
-Машешь вслед? -Вот так!	<i>Помахать руками</i>
-Утром спишь? -Вот так!	<i>Обе руки - под щеку</i>
А шалишь? -	<i>Хлопнуть по надутым щекам</i>

«Краски» (5-7 лет)

Дети выбирают «хозяина» и двух «покупателей», все остальные игроки – «краски».

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

Покупатель стучится:

- "Тук-тук!"
- "Кто там?"
- "Покупатель."
- "Зачем пришёл?"
- "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 цвет краски угадал, то краску забирает себе.

Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется.

«Котик к печке подошел» (4-6 лет)

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог становится в круг вместе с детьми. Педагог читает текст стихотворения, показывает движения, вслед за ним движения и слова повторяют дети.

Котик к печке подошел,	<i>Идут по кругу, взявшись за руки.</i>
Котик к печке подошел.	
Горшок каши он нашел,	<i>Идут по кругу в другую сторону,</i>
Горшок каши там нашел.	<i>взявшись за руки</i>
А на печке калачи,	<i>Останавливаются, поворачиваются</i>
Ох, вкусны и горячи!	<i>лицом к центру круга, хлопают в ладоши.</i>
Пирог в печи пекутся,	<i>Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.</i>
Они в руки не даются.	<i>Выпрямляются, прячут руки за спину.</i>

И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают. Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю.

«Колечко» (5-7 лет)

Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. Он держит в ладонях колечко, которое незаметно пытается передать кому-то из детей. Ладоньками, сложенными в лодочку, водящий по очереди раскрывает ладони 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 и становится водящим. Если дети заметили у него колечко до сигнала, то не пускают в круг. И игру продолжает прежний

"Колпак мой треугольный" (6-7 лет)

Ведущий объясняет правила игры. Слова в тексте заменяются движениями. А текст такой:

Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, То это не мой колпак.

Сначала заменяем слово, колпак (показываем место колпака на голове), все остальные слова в тексте произносим; затем - слово мой (показываем рукой на грудь), а остальные слова, кроме колпак и мой, произносим; а потом - слово треугольный (показываем руками треугольник). Теперь, произнося текст, заменяем три слова: колпак, мой, треугольный.

Игру можно повторять несколько раз, ускоряя темп.

«Лево - право!» (6-7 лет)

Дети сидят на стульях кружком. В центре – водящий с мячом. Водящий бросает мяч одному из детей. Если он при этом кричит «Бери!», то ловящий мяч должен назвать имя своего соседа слева. Если же при броске прозвучало - «Отдай!», нужно назвать имя соседа справа. Кто ошибется, сменяет ведущего.

«Летает – не летает» (4-7 лет)

Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает — дети поднимают руки вверх или в стороны. Если не летает — руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания, будут подниматься. Необходимо своевременно удержаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

водящий.

«Кружочек» (5-7 лет)

Играющие ходят хороводом и говорят:
Кру-кру-кружочек,
Сыграй во рожочек,
Раз, два, три –
Таня, перевернись ты!
Названная по имени девочка (мальчик) должна перевернуться. Игра продолжается.

«Кто ушел?» (5-7 лет)

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

«Людоед» (6-7 лет)

Выбирают «людоеда». Ему завязывают глаза, и он садится на стул. Остальные игроки становятся в цепочку и, по очереди проходя перед людоедом, должны коснуться его колена. Людоед пытается поймать за руку игрока. Кого поймал, тот становится людоедом.

«Лягушка» (5-7 лет)

Положить руки на пол (стол). Одну ладошку сжать в кулак, другую положить на плоскость стола. Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

«Мартышки» (4-7 лет)

Воспитатель говорит слова, а дети выполняют движения согласно тексту.

Мы – веселые мартышки.

Мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем,

Мы ногами топаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках

И друг другу даже

Язычки покажем.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску.

Шире рот откроем,

Гримасы все состроим.

Как скажу я цифру 3. –

Все с гримасами замри!

«Мы погреемся немножко» (3-6 лет)

Воспитатель показывает движения и читает текст, дети выполняют движения согласно тексту.

Мы погреемся немножко,	<i>Дети хлопают в ладоши</i>
Мы похлопаем в ладошки,	
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.	
Мы погреемся немножко,	<i>Дети выполняют прыжки на двух ногах</i>
Мы попрыгаем немножко,	
Прыг-прыг, прыг – прыг.	
Мы погреемся немножко,	<i>Шагают, высоко поднимая ноги</i>
Мы потопаем немножко	
Топ-топ, топ-топ	

«Мы по Африке гуляли» (5- 7 лет)

Воспитатель показывает движения и читает текст, дети выполняют движения согласно тексту.

Мы по Африке гуляли	Топаем ногами
И бананы собирали	Изображаем сбор банан
Маме дали, папе дали,	<i>Стучим по правому, а затем по левому колену</i>
И себя не обделяли	<i>Стучим правой, левой рукой по груди</i>
Вдруг огромная горилла	Обводим большой круг руками
Чуть меня не раздавила	<i>Стучим правой, левой рукой по груди</i>
Маме дали, папе дали	<i>Стучим по правому, а затем по левому колену</i>
И себя не обделяли	<i>Стучим правой, левой рукой по груди</i>

«Мяч» (5-7 лет)

Воспитатель показывает движения и читает текст, дети выполняют движения согласно тексту.

Десять, девять,	<i>Хлопают в ладоши</i>
Восемь, семь	<i>Шлепают по коленям</i>
Шесть, пять,	<i>Хлопают</i>
Четыре, три	<i>Шлепают</i>
Два, один	<i>Хлопают</i>
Мы с мячом	<i>Закрывают глаза то внутренней, то внешней стороной ладони</i>
Играть хотим	
Только надо	<i>Делают хлопок на каждое слово</i>
Нам узнать:	
Мяч кто будет	<i>Топают на каждое слово.</i>
Догонять	<i>Приседают</i>

«Найди и промолчи» (5-7 лет)

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 он сказал правильно, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут предмет.

«Низко – высоко» (5-7 лет)

Дети стоят по 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 будет веселее, если взрослый будет стараться запутать детей.

«Овощи и фрукты» (4-6 лет)

Дети стоят в шеренгу или в рассыпную по залу. Воспитатель называет различные овощи и фрукты. Если слово относится к овощам, то дети должны быстро присесть, а если к фруктам - поднять руки вверх. Те, кто ошибся, делают шаг вперед. Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.

«Ровным кругом» (4-7 лет)

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря слова стихотворения:
«Ровным кругом
Друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте!
Дружно вместе
Сделаем вот так!»
С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например, повернуться, наклониться, присесть и др.

«Найди мяч» (6-7 лет)

Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий по назначению воспитателя становится в середину круга, это - водящий. Играющие держат руки за спиной. Одному из играющих воспитатель дает в руки мяч. С этого момента мяч начинают передавать друг другу за спиной. Играющий, стоящий внутри круга, старается угадать, у кого мяч. Для этого он может попросить каждого из играющих показать свои руки - сказав ему: «Руки». По этому требованию играющий мгновенно протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а на его место идет водящий.

«Отдай честь!» (6-7 лет)

Отдать честь правой рукой, а левую руку одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

«По дорожке» (4-6 лет)

Воспитатель показывает движения, дети повторяют.

Раз – два – три-четыре – пять, Будем ноги разминать. Мы шагаем по дороге, Поднимаем выше ноги	<i>Ходьба на месте</i>
И по этой же дорожке. Скачем мы на правой ножке	<i>Подскоки на правой ноге</i>
А теперь еще немножко На другой поскачем ножке	<i>Подскоки на левой ноге</i>
По тропинке побежим, До лужайки добежим	<i>Бег на месте</i>
На лужайке, на лужайке Мы попрыгаем, как зайки	<i>Прыжки на месте на двух ногах</i>
Мы похлопаем в ладошки Пусть попляшут наши ножки	<i>Произвольные танцевальные движения</i>
Стоп. Присядем – отдохнем.	<i>Приседание</i>
И назад пешком пойдем	<i>Ходьба на месте</i>

«Пропавшие ручки» (4-5 лет)

Воспитатель показывает движения, дети повторяют.

У меня пропали ручки	<i>Спрятать руки за спину</i>
Где вы, рученьки мои?	<i>Посмотреть по сторонам</i>
Раз, два, три, четыре, пять - Покажитесь мне опять	<i>Показать руки, вытянуть вперед, повернуть</i>
У меня пропали ножки.	<i>Присесть</i>
Где вы ноженьки мои?	<i>Охватить ноги руками</i>

«Рожки да ножки» (6-7 лет)

Средний и безымянный пальцы согнуты, придерживаются сверху большим пальцем, указательный и мизинец вытянуты; рука поднята вверх – это рожки.

Указательный и средний пальцы вытянуты, безымянный и мизинец прижаты к ладони и придерживаются большим пальцем; рука опущена вниз – это ножки.

Одна рука показывает рожки, вторая - ножки. Затем руки одновременно меняются ролями.

«Свободное место» (5-7 лет)

Играющие сидят по 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. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Затем воспитатель вызывает двух детей, и игра повторяется.

«Пять имён» (5-7 лет)

Двое играющих, мальчик и девочка (представители двух команд), становятся 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. Побеждает тот, кто справится с этой задачей или сумеет назвать больше имён. Можно назвать пять других слов (по темам: животные, растения, предметы домашнего обихода и т.п.). Таких слов множество, а подобрать 5 слов и произнести их одно за другим без промедления в ритме шага сумеет не каждый.

«Ручки – ножки» (4-6 лет)

Дети стоят в рассыпную по залу.

Воспитатель произносит слова текста и показывает движения. Дети выполняют.

Все захлопали в ладоши –	<i>Дети хлопают в ладоши</i>
Дружно, веселее!	<i>Дети стучат ножками</i>
Застучали наши ножки Громче и быстрее. По коленочкам ударим –	<i>Дети хлопают по коленкам</i>
Тише, тише, тише. Ручки, ручки поднимаем	<i>Дети медленно поднимают ручки вверх</i>
Выше, выше, выше! Завертелись наши ручки,	<i>Все поворачивают кисти рук то вправо, то влево</i>
Снова опустились. Покружились, покружились	<i>Дети опускают руки</i>
И остановились.	<i>Останавливаются</i>
Все захлопали в ладоши –	<i>Дети хлопают в ладоши</i>

«Светофор» (4-6 лет)

Изготавливаются кружки (диаметр 10 см) красного, зелёного и жёлтого цвета, которые прикрепляются к палочкам. Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал приседают, на жёлтый – встают, на зелёный – маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный – все стоят на месте, жёлтый – продвигаются в присяде, зелёный – прыгают на носках.

За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберёт меньше штрафных очков.

«С добрым утром!» (4-7 лет)

Дети стоят врассыпную по залу. Воспитатель проговаривает слова текста и показывает движения, дети повторяют.

С добрым утром, глазки!	<i>Указательными пальцами поглаживать веки глаз</i>
Вы проснулись?	<i>Соединить указательный и большой пальцы обеих рук, сделать «бинокль» и посмотреть в него</i>
С добрым утром, ушки!	<i>Ладонями поглаживать уши</i>
Вы проснулись?	<i>Расставить пальцы рук, приложить ладони к ушам сделать ушки «Чебурашки»</i>
С добрым утром, ручки!	<i>Погладить то одну, то другую руку</i>
Вы проснулись?	<i>Хлопки в ладоши</i>

«Сиди, сиди, Яша» (5-7 лет)

В центре круга ребенок с завязанными глазами. Все остальные, взявшись за руки, идут по кругу и говорят слова: «Сиди, сиди, Яша, под ореховым кустом. Грызи, грызи, Яша, Орешки коленные, милому дареные». Дети останавливаются и хлопают в ладоши: «Чок, чок, пятачок, Вставай, Яша – дурачок», – ребенок водящий встают и медленно кружиться внутри круга. «Где твоя невеста, В чем она одета, Как её зовут и откуда привезут» С последними словами «Яша» идет вперед к детям, выбирает любого, ощупывает его и пытается угадать, кого он нашел, описать его одежду и назвать по имени.

С добрым утром, ножки!	<i>Погладить колени ног</i>
Вы проснулись?	<i>Потопать ногами</i>
С добрым утром, солнце!	<i>Поднять руки вверх, посмотреть на солнце</i>
Я – проснулась (проснулся)!	<i>Посмотреть вверх</i>

«Солнышко, заборчик, камешки» (4-7 лет)

Руки подняты вверх, пальцы обеих рук растопырены – это солнышко.

Руки подняты, ладони выпрямлены, пальцы прижаты друг к другу – это заборчик.

Руки сжаты в кулаки - это камешки.

«Сосед, подними руку» (6- 7 лет)

Играющие, стоя или сидя (в зависимости от уговора), образуют круг. По жребью выбирают водящего, который встает внутри круга. Он спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Руки!» тот игрок, к кому обратился водящий, продолжает сидеть (стоять), не меняя положения. А оба его соседа должны поднять вверх одну руку: сосед справа — левую, сосед слева — правую, т.е. ту руку, находится ближе к игроку, стоящему (сидящему) между ними. Если кто-то из ребят ошибся, т.е. поднял не ту руку или вообще забыл ее поднять, то он меняется с водящим ролями. Играют установленное время. Выигрывает тот ребенок, кто ни разу не был водящим.

Игрок считается проигравшим даже тогда, когда он только пытался поднять не ту руку. Водящий должен останавливаться точно напротив игрока, к которому он обращается. В противном случае его команда не выполняется.

«Съедобное - несъедобное» (5-7 лет)

Дети стоят в кругу. Водящий говорит задуманное им 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»). Когда слово обозначает несъедобные предметы, мяч не ловится. Ребенок, не справившийся с заданием, становится водящим, называет задуманное слово и бросает мяч ребенку.

«Тик – так – тук» (5-7 лет)

Дети стоят врассыпную по залу. Воспитатель подает сигнал «Тик», тогда все делают наклоны влево-вправо; по сигналу «Так»-останавливаются, а по сигналу «Тук» - подпрыгивают на месте. Все сигналы повторяются 5-8 раз. Тот, кто ошибся, выходит из игры. Последовательность сигналов должна меняться. По окончании игры нужно отметить самого внимательного игрока.

«Стоп!» (6- 7 лет)

Все играющие становятся на линии, проведенной вдоль одной стороны площадки. На противоположной стороне кружком (диаметр 2—3 шага) обозначается дом водящего. Водящий стоит спиной к детям и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» На каждое его слово все шагают вперед. Как только водящий произнесет: «Стоп!» — дети останавливаются, а водящий оглядывается и смотрит, кто не успел замереть на месте и шевельнулся. Он называет этих детей, они возвращаются на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» Все продолжают шагать вперед с того места, где их застал сигнал «стоп». Вернувшиеся на исходную линию двигаются оттуда. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из детей не подойдет близко к водящему и не встанет в его дом раньше, чем он скажет: «Стоп!» Тот, кому это удастся, становится водящим

«Три медведя» (4- 6 лет)

Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения за воспитателем

Три медведя шли домой	Маршируют на месте
Папа был большой - большой	Поднимают руки вверх
Мама чуть поменьше ростом,	<i>Вытягивают руки вперед на уровне груди</i>
А сынок - малютка просто.	Ставят руки на пояс
Очень маленький он был. С погремушками ходил	<i>Имитируют игру с погремушкой</i>

«Три, тринадцать, тридцать» (5- 7 лет)

Игроки выбирают водящего. Играющие дети становятся по кругу и размыкаются на вытянутые руки. Водящий - в середине круга. При проведении игры впервые, 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 останутся 1—2 игрока, игра заканчивается, они являются победителями.

«Угадай по голосу» (6 -7 лет)

Играющие стоят по кругу, водящий выходит в середину круга, закрывает глаза. Дети идут по кругу и говорят слова стихотворения:

«Мы немножко порезвились,
По местам все разместились.
Ты, Алеша (Наташа), отгадай, Кто позвал
тебя, узнай».

С окончанием слов дети останавливаются. Воспитатель показывает на кого-нибудь из играющих. Тот называет водящего по имени. Водящий, не открывая глаз, должен отгадать, кто его позвал. Если он отгадал, открывает, глаза и меняется с ним местом. Если водящий ошибся, снова закрывает глаза, игра повторяется. Дети идут по кругу в другую сторону.

«Тишина» (3-5 лет)

Дети идут в обход площадки в колонне по одному и говорят:

«Тишина у пруда.
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте, малыши».

На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза (10 с).

«Угадай, что делали» (5-7 лет)

Воспитатель выбирает одного играющего, который отходит от всех детей на 8— 10 шагов и поворачивается к ним спиной. Он должен отгадать, что делают остальные играющие.

Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову воспитателя: «Пора!»— отгадывающий 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.

Все дети изображают какое-нибудь действие, например, играют на гармонии, скачут на лошадках и т. д.. Спрашивающий отгадывает. Если он не отгадал, тот проигрывает. Дети говорят ему, что они делали, и придумывают новое действие. Он отгадывает снова. Затем на его место выбирается другой играющий, и игра повторяется.

«У меня, у тебя» (4-6 лет)

У меня (воспитатель показывает руками на себя),

У тебя (разводит руки, показывает на соседей)

Блестящие глазки (сопровождает показом),

У меня, у тебя — чистые ушки.

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки.

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке.

У меня, у тебя аленькие губки,

У меня, у тебя розовые щечки.

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки.

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке.

«У жирафов» (4-5 лет)

У жирафов, пятна, пятна, пятнышки везде	<i>Похлопывать себя по туловищу (ставим пятнышки)</i>
На лбу, ушах, на шее, на локтях Есть на носках, на животах, коленях и носках.	<i>Дотрагиваться указательными пальцами до соответствующих частей тела</i>
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде:	<i>Пощипать себя (собрать складки)</i>
На лбу, ушах, на шее, на локтях Есть на носках, на животах, коленях и носках.	<i>Дотрагиваться указательными пальцами до соответствующих частей тела</i>
У котят шерстка, шерстка, шерсточка везде:	<i>Поглаживать себя (разглаживать шерстку)</i>

«У меня есть все» (4-6 лет)

Перед началом игры дети ложатся на ковёр, руки вдоль тела, вытягиваются.

Есть у кровати спинка,	<i>Приподнять голову и плечи, носки ног смотрят строго вверх.</i>
А у чайника - носик,	<i>Сесть, приставить два кулачка к носу, один за другим.</i>
А у тумбочки - ножки,	<i>Сесть на корточки.</i>
А у кастрюли - ручки.	<i>Руки поставить на пояс или к плечам</i>
А в этой большой кастрюле Есть очень вкусный компот.	<i>Встать и показать руками кастрюлю, сомкнув руки перед грудью в круг. «Заглянуть» в кастрюлю.</i>
А у меня - И ножки, И ручки, И носик, И спинка, И вот ещё что - Очень голодный живот!	<i>Далее по тексту показываем ножки, ручки, носик, спинку, живот.</i>

На лбу, ушах, на шее, на локтях Есть на носках, на животах, коленях и носках.	<i>Дотрагиваться указательными пальцами до соответствующих частей тела</i>
А у зебры есть полоски, есть полосочки везде:	<i>Проводить ребром руки по корпусу (рисовать полоски)</i>
На лбу, ушах, на шее, на локтях Есть на носках, на животах, коленях и носках.	<i>Дотрагиваться указательными пальцами до соответствующих частей тела</i>

«Флюгер» (6-7 лет)

Играющие стоят в шеренгу или в рассыпную. Воспитатель называет стороны света и для каждой из них определяет свое действие: *север* - руки на пояс; *юг* – руки на голову; *восток* - руки вверх; *запад* – руки вниз.

Воспитатель называет только части света, дети показывают движение согласно части света.

«Хлопки» (5-7 лет)

Дети свободно двигаются по комнате. На один хлопок ведущего они должны подпрыгнуть, на два - присесть, на три - встать с поднятыми вверх руками (или любые другие варианты движений).

«Четыре стихии» (6- 7 лет)

Играющие выполняют движения в соответствии со словами: "земля" - руки вниз, "вода" - вытянуть руки вперед, "воздух" - поднять руки вверх, "огонь" - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

«Шел король по лесу» (4-7 лет)

Дети становятся в круг берутся за руки. Дети идут по кругу и говорят слова и выполняют движения по тексту:

Шел король по лесу, по лесу, по лесу	<i>Ходьба по кругу, взявшись за руки</i>
Нашел себе принцессу принцессу, принцессу	
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем	<i>Прыжки на двух ногах на месте</i>
И ножками подрыгаем, подрыгаем,	<i>Выбрасывают прямые ноги вперед</i>
И ручками похлопаем, похлопаем,	<i>Хлопают в ладоши</i>
И ножками потопаем, потопаем, потопаем	<i>Топают ногами на месте</i>