

**Подборка малоподвижных игр
для детей младшего дошкольного возраста
«Вместе играем и не скучаем!»**

Информацию подготовила инструктор по ФК: Вирясова С.Н.

«Шарик»

Описание игры: играющие изображают, как воздушный шарик постепенно наполняется воздухом: медленно поднимают руки вверх и надувают щеки. Но шарик «лопнул»: все медленно в расслабленном состоянии, и опускаясь на пол произносят: «ш-ш-ш».

«Зернышки»

Описание игры: посадили зернышки в землю (играющие садятся на пол, сжимаются в комок). Полил дождь, а потом засветило солнце. Стали зернышки прорастать, появились росточки. (играющие медленно поднимаются, подтягиваются, поднимая руки-«росточки» вверх и поворачиваясь к «солнышку»).

«Пузырь»

Описание игры. Играющие стоят в кругу, взявшись за руки и говорят:

«Надувайся пузырь.

Надувайся большой.

Оставайся такой

Да не лопайся»

Играющие постепенно отходя назад расширяют круг. На слова «Пузырь лопнул» опускают руки и произносят «ш-ш-ш».

«Ква-ква-ква»

Описание игры: ведущему завязываются глаза повязкой, а остальные играющие становятся вокруг него. Ведущий начинает кружиться и произносит слова:

«Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянула ножки,

Увидала, комара, закричала...»

Правила игры: ведущему завязывают глаза, а остальные играющие становятся вокруг него. Ведущий кружится и произносит вышеуказанные слова. На слове «закричала», ведущий указывает пальцев впереди себя. Тот игрок, на которого указывает ведущий (или ближе к которому) произносит: «Ква-ква-ква». Если ведущий правильно угадывает, кто перед ним, то этот игрок становится ведущим, иначе игра начинается заново.

«Кошечка»

Описание игры: ребенок ползает на четвереньках, изображая кошечку. Останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову (кошечка пьет молоко). Можно усложнить игру: кошечка проползает между ног взрослого, под стулом, взбирается на диван, ложится, мурлычет.

«Шалтай-болтай»

Описание игры: играющие стоят в расслабленной позе, руки свободно свисают. Под текст, который произносит взрослый поворачивают корпус вправо-влево (руки должны болтаться свободно, как у тряпочной куклы).

«Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай- болтай

Свалился во сне»

Играющие расслабленно опускаются на пол.

«Холодно-тепло»

Описание игры: играющие сидят на ковре, сложив ноги по-турецки.

Ведущий: «Подул северный ветер. Стало холодно-холодно» (играющие сжимаются в комочки, скрестив руки на груди.)

По сигналу «Выглянуло солнышко. Стало тепло-тепло», играющие расслабляются обмахиваются.

«Молчанка»

Описание игры. Перед началом игры играющие хором произносят:

«Первенчики, червенчики

Зазвенели бубенчики.

По свежей росе,

По чужой полосе.

Там чашки, орешки,

Медок, сахарок.

Молчок »

После слова «Молчок» все должны замолчать. Ведущий старается рассмешить играющих различными движениями, смешными словами, потешками. Если кто-то засмеется, или скажет одно слово, то становится ведущим и игра продолжается.

«Парк аттракционов»

Играющие должны стоять парами, и выполнять движения в соответствии с текстом.

Мы на карусели сели	Держась за руки, кружатся.
Завертелись карусели Пересели на качели	Держась за руки: один играющий стоит.
То вниз, то вверх летели	Держась за руки лицом друг к другу один играющий стоит, другой приседает.
А теперь мы с тобой вдвоем качаться: вправо-влево, вперед- назад, Мы на лодочке плывем.	Наклоны: один вправо, другой влево; затем один вперед, другой назад.
Мы на берег выйдем с лодки. И поскачем по лужайке, Будто зайки, будто зайки.	Прыжки в двух ногах.

«Море волнуется»

Описание игры: по числу играющих ставится стулья в два ряда так, чтобы спинка одного стула соприкасалась со спинкой другого. Все участники игры садятся на стулья. Водящий говорит: «Море волнуется». Играющие встают и бегают вокруг стульев. «Море утихло» -говорит водящий, и играющие занимают свободные места. Кто-то останется без места, так как один стул занимает водящий. Тот, кто не успел занять место, становится водящим.

Правила игры:

- играющим не разрешается бегать близко около стульев;
- занимать свободное место можно только после слов «Море утихло».

Литература

1. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры». Москва – Просвещение, 1986
2. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Москва – Просвещение, 2001
3. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников», Москва – изд. Гном

и Д, 2003