

**Подборка игр и игровых упражнений малой подвижности  
для детей среднего дошкольного возраста  
«Вместе весело играть!»**

*Информацию подготовила инструктор по ФК: Вирясова С.Н.*

**«Зеваки»**

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

**Игровое упражнение «Метелица»**

Играющие строятся в колонну по одному. Взрослый «Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за воспитателем. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками на участке, различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.

**«Шарик»**

Играющие сидят в кругу на ковре (диаметр круга 2 м) и перекатывают через круг шарик (мячик). Стоящий в середине, старается перехватить шарик. Если ему это удастся, то тот, кто неудачно прокатил шарик, идет вместо него на середину.

**«Где постучали»**

Играющие стоят по кругу, руки у всех за спиной. Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Кто-то из играющих, бесшумно обходит по кругу сзади, останавливается возле кого-нибудь и 2 раза ударяет в барабан и кладет в руки ребенка платок, отходит в сторону говорит: «Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, у кого спрятан платок. Выбирается новый водящий, игра возобновляется.

**«Съедобное-несъедобное»**

Играющие стоят в кругу. Водящий говорит задуманное им слово и бросает мяч одному из детей. Если задумано что-нибудь съедобное (фрукты, овощи, сладости, молоко и др.), то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Если слово обозначает что-нибудь несъедобное, мяч ловить нельзя. Тот, кто не справился с заданием, становится водящим, и игра повторяется.

**«Давайте вместе с нами!»**

Играющие стоят врассыпную и произносят текст и показывая движения.

Давайте вместе с нами	поднимают руки в стороны
Потопаем ногами	топают ногами, стоя на месте
Похлопаем в ладоши	хлопают в ладоши
Сегодня день хороший!	поднимают прямые руки вверх – в стороны

**«Низко-высоко»**

Играющие стоят по кругу. Ведущий: «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 пойдет веселее, если ведущий будет стараться запутать играющих.

### «Делай наоборот!»

Играющие стоят врассыпную по залу. Ведущий показывает движения, а играющие должны повторить их, но в противоположную сторону. Например, ведущий наклоняется вправо, играющие – влево; ведущий делает шаг вперед, играющие – шаг назад и т.д.

### «Овощи и фрукты»

Играющие стоят шеренгой или врассыпную по залу. Ведущий называет различные овощи (все должны быстро присесть) и фрукты (поднять руки). Те, кто ошибся, делают шаг вперед. Побеждают те, кто сделал меньше ошибок.

### «Флюгер»

Играющие встают шеренгой или врассыпную. Ведущий называет стороны света, каждой соответствует определенное действие: север – руки на пояс; юг – руки на голову; восток – руки вверх; запад – руки вниз.

### «Воздушный шар»

Играющие образуют круг, взявшись за руки идут по кругу.

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

### «Угадай, чей голосок»

Играющие стоят по кругу; водящий выходит в середину, закрывает глаза. Играющие идут по кругу, читая стихотворение: «Мы составили всех в круг, повернемся разом вдруг. А как скажем: скок – скок – скок, угадай, чей голосок». Слова «скок – скок – скок» произносит, тот, до которого дотронулся водящий. Если игрок ошибается, то снова закрывает глаза. Игра повторяется, играющие идут по кругу в другую сторону.

### Литература

1. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Москва – Просвещение, 2001
2. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников», Москва – изд. Гном и Д, 2003