



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.

ИГРЫ
МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ.*

«Холодно-горячо»

«Как живешь?»

* Обучающий плакат «Веселая зарядка», Издательство «Открытая планета»
Борисова М. М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей
3-7 лет. Сборник игр и упражнений»

Веселая Зарядка



Спинка ровно, плечи шире!
Начинаем: три-четыре!
Не ленись и не зевай,
А усердно повторяй!



Шею разомнем сейчас:
Покиваем пару раз,
Вправо глянем, влево глянем,
Подбородок вверх потянем.



Ну-ка, с пятки на носок
Покачаемся чуток.
За осанкою следи,
Плечи шире разводи!



Продолжаем разминаться!
Чем бы нам еще заняться?
Поиграем в попрыгушки!
Ну-ка, скачем, как лягушки!



Мы на цыпочки привстанем
И ладошки вверх потянем,
А потом – наклон вперед.
Кто до пола достает?



Ноги шире, крепко стой:
Повращаем всей рукой.
Раз, два, три – меняем руку!
И еще разок по кругу!



Для прямой и крепкой спинки
Есть особая разминка:
Руки мы на пояс ставим
И всем корпусом вращаем.



Чтобы нам собой гордиться,
Очень важно не лениться!
Бег на месте начинаем!
Выше ножки поднимаем!

Молодцы,
мы так старались!
Хорошо
позанимались!
Быть здоровыми
хотим –
Завтра снова
повторим!

Для проведения игр приведенных ниже не требуются какие-то специальные игрушки, пособия и т. п. В играх используются подручные материалы, которые есть в любом доме.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ХОЛОДНО-ГОРЯЧО»

Цель: развивать внимание, слуховые качества.

Ход игры. Вначале любой предмет прячется так, чтобы водящий не видел (он выходит из комнаты). После этого водящий входит и ищет предмет. А игроки ходят за ним и говорят:

холодно... тепло... горячо... помогая найти спрятанный предмет.

Запрещается подглядывать, когда ведущий прячет предмет.

Далее, водящий начинает ходить по комнате, а все остальные игроки дружно подсказывают ему, насколько он приблизился к предмету своих поисков, но делают это не напрямую, а с помощью иносказательных фраз:

Очень холодно! (*Совсем замерз! Зима! Мороз-мороз!*) – означает, что поиск ведется не в том направлении и водящий находится очень далеко от предмета;

Холодно – до предмета еще далеко;

Опять холодно (опять мороз, опять замерз, снова зима) – водящий, вначале шел правильно, но опять сбился с пути;

Теплее! – водящий наконец-то повернул в нужную сторону;

Еще теплее! – направление верное и водящий движется в нужную сторону;

Горячее! – водящий приблизился к предмету;

Жарко! – до предмета совсем близко;

Очень жарко! (*Жара! Совсем пожар! Горишь!*) – предмет где-то совсем рядом, нужно только протянуть руку.

В эту игру можно играть и без слов, например, когда все игроки хлопают в ладоши, и чем ближе к предмету водящий, тем хлопки становятся чаще. Или можно организовать другой, музыкальный вариант игры. В этом случае дальность от спрятанного предмета показывается с помощью громкости музыки, которая регулируется.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «КАК ЖИВЕШЬ?»

Цель: развитие внимания, быстроты движений.

Взрослый произносит текст и показывает движения, а ребенок быстро повторяет движения в соответствии с текстом.

- Как живешь? *Показать большие пальцы обе их*
- Вот так! *рук, направленные вверх.*

- Как идешь? *Маршировать.*
- Вот так!

- Как бежишь? *Бег на месте.*
- Вот так?

- Ночью спишь? *Ладони соединить и положить на*
- Вот так! *них голову (щекой).*

- Как берешь? *Прижать ладонь к себе.*
- Вот так! *Выставить ладошку вперед.*

- Как шалишь? *Надуть щеки и кулачками мягко*
- Вот так! *ударить по ним.*

- Как грозишь? *Погрозить пальцем вперед, или*
- Вот так! *друг другу.*