**МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Основными целями игр и игровых упражнений малой подвижности являются:

         снижение физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному состоянию;

         снятие общего утомления;

         развитие гибкости и подвижности пальцев, координации движений рук и ног, мелкой моторики;

         развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;

         ориентировка в пространстве;

         формирование и закрепление двигательных умений;

         повышение интереса детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

Подобные игры не требуют подробного объяснения правил. Педагог сам показывает движения детям или выбирает кого-либо из ребят.

Игры и игровые упражнения малой подвижности проводятся со всеми детьми группы одновременно на физкультурном занятии (в третьей, заключительной части), досугах и праздниках, дневной и вечерней прогулке, в физкультурных минутках, в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Предлагаемые игры не требуют большого пространства. Они доступны в любую погоду и любое время года. Младшие дошкольники с удовольствием играют в них с помощью взрослого, а старшие – самостоятельно.

**«ЗАПРЕЩЕННЫЙ ЦВЕТ»**

(игра для детей 3-6 лет)

Педагог раскладывает по залу геометрические фигуры разного цвета, вырезанные из картона. Затем называет цвет, например красный. По его сигналу все играющие должны собрать как можно больше фигур указанного цвета. Выигрывает тот, у кого их больше.

**«ДЕРЕВО, КУСТИК, ТРАВКА»**

(игра для детей 4-6 лет)

Дети образуют круг и двигаются по кругу.

Педагог объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают руки вверх, на слово «кустик» разводят руки в стороны, на слово «травка» опускают руки вниз, касаясь пола.

Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения.

Тот, кто ошибся, выходит из игры.

**«ОВОЩИ И ФРУКТЫ»**

(игра для детей 4-6 лет)

Дети стоят в шеренге или врассыпную.

Воспитатель называет различные овощи и фрукты. Если назван овощ, то дети должны быстро присесть, а если фрукт – поднять руки вверх (движения можно менять). Игроки, которые ошиблись, делают шаг вперед.

Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.

**«БЕРЕГИ РУКИ»**

(игра для детей 5-7 лет)

Дети образуют круг, стоя на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель назначает водящего, который становится в середине круга.

Играющие вытягивают руки вперед ладонями вверх.

По сигналу воспитателя «Береги руки!» водящий старается коснуться  ладоней одного из играющих.

Как только стоящий в кругу ребенок заметит, что водящий хочет коснуться его рук, он тотчас прячет их за спину.

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

**«ЗЕМЛЯ, ВОЗДУХ, ВОДА»**

(игра для детей5-7 лет)

Дети садятся в круг или в ряд.

Ведущий ходит между ними и, указывая по очереди на каждого, произносит слово: «Вода!». Ребенок, на которого он указал, должен назвать рыбу или животное, которое живет в воде.

Если водящий произнес слово «земля», ребенок называет того, кто живет на земле, если названо слово «воздух» - того, кто летает.

**«КТО УШЕЛ?»**

(игра для детей 5-7 лет)

Дети стоят в 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 ребенок прячется.

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

**«ПЯТЬ ИМЕН»**

(игра для детей 5-7 лет)

Дети делятся на две команды.

Двое играющих, мальчик и девочка (представители двух команд), становятся рядом 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.

Можно назвать пять других слов (животные, растения, предметы домашнего обихода т.п.). Имен множество, но подобрать пять имен, и произнести их одно за другим без промедления в ритме шага сумеет не каждый.

Побеждает тот, кто справится с этой задачей или сумеет назвать больше имен.

**«НАЙДИ МЯЧ»**

(игра для детей 6-7 лет)

Дети становятся в круг вплотную, лицом к центру.

Один ребенок 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. Водящий, стоя внутри круга, старается угадать, у кого мяч. Для этого он может попросить любого ребенка показать ему руки, сказав: «Руки!». По этому требованию играющий мгновенно протягивает обе руки вперед, ладонями вверх.

Тот, у кого оказался мяч, или тот, кто уронил мяч, становится в середину, а на его место встает водящий.

Игра повторяется.