

## **Картотека игр малой подвижности**

### **Вершки и корешки**

Дети стоят по кругу или в шеренге.

В центре круга или перед шеренгой находится воспитатель с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-то из ребят.

Водящий бросает мяч, называя при этом вершки или корешки. Ребенок ловит мяч и бросает обратно, назвав нужное слово. Например:

**Воспитатель.** Баклажаны.

**Ребенок.** Вершки.

**Воспитатель.** Редька.

**Ребенок.** Корешки.

**Воспитатель.** Капуста.

**Ребенок.** Вершки.

**Воспитатель.** Картофель.

**Ребенок.** Корешки.

**Воспитатель.** Клубника.

**Ребенок.** Вершки.

**Воспитатель.** Чеснок.

**Ребенок.** Корешки.

**Воспитатель.** Огурцы.

**Ребенок.** Вершки.

*В конце игры отмечают дети, которые ни разу не ошиблись.*

### **Ворота**

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

### **Дни недели**

Дети стоят в кругу или врассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

В понедельник я купался, (Изображают, как плавают.)

А во вторник рисовал, (Изображают, как рисуют.)

В среду долго умывался, (Изображают, как умываются.)

А в четверг в футбол играл, (Бегут на месте.)

В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгают на месте.)

А в субботу танцевал, (Кружатся на месте.)

В воскресенье торт я кушал, (Изображают, как едят.)

А под вечер отдыхал. (Приседают, сложенные ладони кладут под щеку, глаза закрывают.)

### **Жучок**

Дети образуют круг. В центре круга водящий — жучок. Он 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.

(Играющие подходят к жучку и помогают ему встать на ноги.)

Танцевать заставили.

Танцуй, сколько хочешь,

Выбирай, кого захочешь!

Жучок танцует, а затем выбирает следующего водящего.

*Игра повторяется.*

### **Звериная зарядка**

Дети стоят в кругу или в рассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Раз — присядка, (Приседают.)

Два — прыжок. (Подпрыгивают на двух ногах на месте.)

Это заячья зарядка. (Кладут ладошки на голову — «ушки на макушке».)

А лисята как проснутся, (Кулачками «трут глаза».)

Любят долго потянуться, (Потягиваются с отведением рук.)

Обязательно зевнуть, (Зевают, прикрывая рот ладонью.)

Ну и хвостиком вильнуть. (Выполняют движения бедрами из стороны в сторону.)

А волчата — спинку выгнуть (Наклоняются вперед.)

И легонечко подпрыгнуть. (Прыгают на двух ногах.)

Ну а мишка косолапый, (Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса.)

Широко расставив лапы (Ноги на ширине плеч.)

То одну, то обе вместе, (Переступают с ноги на ногу.)

Долго топчется на месте. (Раскачивают туловище из стороны в сторону.)

А кому зарядки мало —

Начинайте все сначала! (Разводят руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх.)

### **Как живешь?**

Дети стоят в кругу или в рассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

— Как живешь?

— Вот так! (Показывают большие пальцы.)

— А плывешь?

— Вот так! (Имитируют плавание.)

— Как бежишь?

— Вот так! (Бег на месте.)

— Вдаль глядишь?

— Вот так! (Приставляют к глазам пальцы «биноклем».)

— Ждешь обед?

— Вот так! (Подпирают щеку кулачком.)

— Машешь вслед?

— Вот так! (Машут руками.)

— Утром спишь?

— Вот так! (Кладут обе руки под щеку.)

— А шалишь?

— Вот так! (Хлопают себя по надутым щекам.)

### **Летает — не летает**

Дети садятся или становятся полукругом.

Ведущий называет предметы. Если предмет летает — дети поднимают руки вверх или в стороны. Если не летает — руки опущены. Ведущий может

сознательно ошибаться, при этом у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания, будут подниматься.

Необходимо своевременно удержаться и не поднимать рук, если назван нелетающий предмет.

### **Мартышки**

Дети стоят в кругу или в рассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения в соответствии с текстом.

Мы — веселые мартышки.

Мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем, (Хлопают.)

Мы ногами топаем, (Топают.)

Надуваем щечки, (Надувают щеки.)

Скачем на носочках (Подпрыгивают на месте.)

И друг другу даже

Язычки покажем. (Показывают язык.)

Дружно прыгнем к потолку, (Подпрыгивают.)

Пальчик поднесем к виску. (Подносят к виску палец.)

Шире рот откроем, (Открывают рот.)

Гримасы все состроим. (Строят гримасы.)

Как скажу я цифру 3 —

Все с гримасами замри!

### **Передай мяч**

Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Воспитатель дает одному из ребят мяч. По команде воспитателя: «Начинай!» дети передают мяч по кругу, при этом четко произнося:

Ты беги, веселый мячик,  
Быстро, быстро по рукам.

У кого веселый мячик,  
Тот подпрыгивает сам!

Тот, у кого на слово «сам» оказывается мяч, начинает подпрыгивать, а дети сопровождают его прыжки словами: «Раз, два, три!».

Игра повторяется, мяч передается по кругу дальше. Для усложнения игры можно предложить детям, передавая мяч, шагать на месте и проговаривать слова.

### **Ровным кругом**

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, произнося стихотворение:

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так!

С окончанием слов дети останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например, повернуться, наклониться, присесть и др.

### **С добрым утром!**

Дети стоят в кругу или в рассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

С добрым утром, глазки! (Указательными пальцами поглаживают веки.)

Вы проснулись? (Соединяют указательный и большой пальцы обеих рук, делают из пальцев «бинокль» и смотрят в него.)

С добрым утром, ушки! (Ладонями поглаживают уши.)

Вы проснулись? (Расставляют пальцы рук, прикладывают растопыренные ладони к ушам.)

С добрым утром, ручки! (Гладят то одну, то другую руку.)

Вы проснулись? (Хлопают в ладоши.)

С добрым утром, ножки! (Гладят коленки.)

Вы проснулись? (Топают ногами.)

С добрым утром, солнце! (Поднимают руки вверх.)

Я проснулся! (Смотрят вверх.)

### **Солнышко, заборчик, камешки**

Дети повторяют движения за взрослым.

Руки подняты вверх, пальцы обеих рук сильно растопырены — это солнышко.

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

Руки сжаты в кулаки — это камешки.

### **Шел король по лесу**

Дети становятся в круг, берутся за руки и идут по кругу, произнося стихотворение и выполняя движения в соответствии с текстом:

Шел король по лесу,

По лесу, по лесу. (Идут по кругу, взявшись за руки.)

Нашел себе принцессу,

Принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем,

Попрыгаем, попрыгаем. (Прыгают на двух ногах на месте.)

И ножками подрыгаем,

Подрыгаем, подрыгаем. (Выбрасывают прямые ноги вперед.)

И ручками похлопаем,

Похлопаем, похлопаем. (Хлопают в ладоши.)

И ножками потопаем,

Потопаем, потопаем. (Топают ногами на месте.)

### **Это я**

Дети стоят в кругу или врассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Это глазки. Вот. Вот. (Показывают сначала левый, потом правый глаз.)

Это ушки. Вот. Вот. (Берутся сначала за левое ухо, потом за правое.)

Это нос. Это рот. (Левой рукой показывают нос, правой рот.)

Там спинка. Тут живот. (Левую ладошку кладут на спину, правую на живот.)

Это ручки. Хлоп, хлоп. (Протягивают обе руки, два раза хлопают.)

Это ножки. Топ, топ. (Кладут ладони на бедра, два раза топают.)

Ой, устали. Вытрем лоб. (Правой ладонью проводят по лбу.)

### **У жирафов**

Дети стоят в кругу или врассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

У жирафов пятна, пятна,

Пятна, пятнышки везде, (Похлопывают себя по туловищу — ставят пятнышки.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, на коленях и носках.



(Дотрагиваются указательными пальцами

до соответствующих частей тела.)

У слонов есть складки, складки,

Складки, складочки везде: (Пощипывают себя — собирают складки.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носгах, на животах, на коленях и носках.

(Дотрагиваются указательными пальцами до соответствующих частей тела.)

У котят шерстка, шерстка, шерсточка везде:

На лбу, ушах, на шее, на локтях (Поглаживают себя — разглаживают шерстку.)

Есть на носгах, на животах, на коленях и носках. (Дотрагиваются указательными пальцами до соответствующих частей тела.)

А у зебры есть полоски,

Есть полосочки везде: (Проводят ребром руки по корпусу — рисуют полоски.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях

Есть на носгах, на животах, коленях и носках.

(Дотрагиваются указательными пальцами до соответствующих частей тела.)