

## Подвижные игры малой активности для детей 6-7 лет.

### Игры для развития произвольности (разнообразия) движений:

#### Игра «Да» и «нет» не говори» (3-5 мин).

Инструкция: родитель говорит ребенку: «Сейчас мы с тобой

поиграем, я буду задавать вопросы. Отвечая, ты не должен употреблять слова «да» и «нет».

Поочередно задаются следующие вопросы:

- Ты сейчас дома?
- Тебе 6 лет?
- Ты учишься в школе?
- Ты любишь смотреть мультфильмы?
- Кошки умеют лаять?
- Яблоки растут на елке?
- Сейчас ночь? И т.п.

Если ребенок при ответе употребляет «да» или «нет», необходимо повторять вопрос. В ходе игры ребенку можно предложить ответить на 1 -3 вопроса.

#### Игра «Летает - не летает» (3-5 мин).

Инструкция: родитель говорит ребенку: «Сейчас я буду называть разные слова, а ты будешь поднимать руки вверх только тогда, когда я буду произносить название предмета, который может летать. Провоцируя ребенка, родитель поднимает руки вверх при произнесении каждого слова. Примерные слова: корзина, самолет, пуговица, чашка, муха, полка, воробей, одеяло, стол, тетрадь, крокодил, птица, окно, журавль, заяц, телевизор, соловей, котенок, курица.

#### Игра «Съедобное-несъедобное» (5-7 мин).

Инструкция: родитель берет мяч и встает напротив ребенка (расстояние-5 шагов). Называя какой-либо предмет, родитель бросает мяч ребенку. Если прозвучало название съедобного предмета, ребенок ловит мяч, несъедобного - отталкивает. При правильном выполнении задания ребенок делает шаг вперед. Когда ребенок дойдет до родителя, он становится ведущим. Затем игра повторяется

#### Игра «Запретное движение» (5мин).

Инструкция: родитель говорит: «Я буду показывать различные движения, а ты будешь повторять все эти движения, кроме одного».

Сначала родитель показывает разные движения, например, руки - вверх, в стороны и др. Ребенок повторяет их. Затем родитель называет и показывает «запретное» движение. Например, подпрыгивание на одной ножке, которое ребенок не должен повторять. Дается сигнал к началу игры. Ребенок повторяет все движения родителя, кроме «запретного». Ошибки, которые совершает ребенок, обычно вызывают бурные эмоциональные реакции, смех, но прекращать при этом игру не следует.

### **Игра «Запретное слово» (5мин).**

Инструкция: ребенок вслед за родителем повторяет все слова, кроме одного, которое «назначили запретным». Вместо этого слова он может, например, хлопнуть в ладоши;

### **Игра «Море волнуется» (10 мин).**

Инструкция: дети (ребенок) бегают по залу, изображая руками движения волн. Родитель говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура -замри!»

Дети (ребенок) должны остановиться и удерживать позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда «отомри». Родитель ходит по залу, рассматривает «морские фигуры», хвалит детей (ребенка) за необычность, красоту фигуры, за неподвижность и т.д.

### **Игра "Запомни и повтори движения» (5 - 7мин)**

Инструкция: родитель показывает три разных движения, ребенок смотрит, запоминает и повторяет их. Затем демонстрируются четыре движения.

Для развития внимания и памяти рекомендуется также работа за столом на листах: «Корректурная проба», «Лабиринты», «Соедини по порядку» и др.

### **Игра «Насос и мяч» (5 мин).**

Инструкция: родитель предлагает ребенку поиграть в насос и мяч. Один участник игры изображает мяч, другой - насос. Каждый выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».

«Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем участники игры меняются ролями.

### **Игра «Штанга» (3 мин).**

Инструкция: родитель предлагает ребенку побывать на уроке физкультуры и представить себе, что они поднимают тяжелую штангу. Ребенок широко расставляет ноги и напрягает мышцы ног. Нагибается вперед и сжимает руки в кулаки. Медленно выпрямляется, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимает воображаемую штангу, затем опускает ее вниз и расслабляет мышцы.

### **Игра «Клоуны» (2-3 мин).**

Инструкция: родитель предлагает ребенку по команде взрослого последовательно выполнять следующие движения: кисти рук опускаются вниз; руки сгибаются в локтях; руки расслабляются и падают вниз; туловище сгибается, голова опускается вниз; колени сгибаются, ребенок приседает на корточки.

### **Игра «Потягушечки» (2 мин).**

Инструкция: родитель и ребенок садятся на корточки и закрывают глаза. Взрослый говорит: «Вот мы и проснулись, сладко потянулись».

Ребенок открывает глаза, медленно встает, вытягивает руки вперед, затем поднимает их вверх, отводит за голову и поднимается на носочки.

Далее родитель говорит: «Сладко потянулись, проснулись, улыбнулись». Ребенок встает на ступни, опускает руки вниз. Упражнение повторяется несколько раз.

### **Игра «Изобрази явление» (8 мин).**

Инструкция: родитель и ребенок перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи. Взрослый показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» - дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» - покачивает вытянутыми вверх руками.

«Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз.

«Идет Дождь» - выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

«Появляются лужи» - смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда ребенок запомнит показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, ребенок бегает, танцует, как только музыка прекращается, он останавливается и слушает, какое явление назовет взрослый. Ребенок должен выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

### **Игра «Надоедливая муха» (2 мин).**

Инструкция: родитель говорит: «Представь себе, что ты лежишь на пляже, солнышко тебя согревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху, пошевели бровями. Муха кружится возле глаз, поморгай, попробуй прогнать муху глазами, переплетает со щеки на щеку - надувай по очереди каждую щеку, уселась на подбородок - подвигай челюстью и т. д.».

«Хождение по линии»: ребенок должен пройти по прямой линии, ставя пятку одной ноги перед носком другой и держа руки в стороны.

«Перекрестные хлопки»: взрослый и ребенок встают друг напротив друга. Сначала делается обычный хлопок, затем хлопок руками взрослого о руки ребенка, опять обычный хлопок, потом правая ладонь взрослого делает хлопок о правую ладонь ребенка, опять обычный хлопок, затем хлопок левой ладонью взрослого о левую ладонь ребенка и обычные хлопки.

### **Игра «Робот»**

Инструкция: родитель говорит: о том, что ребенок сейчас превратится в робота, который умеет только подчиняться командам. Ребенок замирает в стойке «смирно». Далее взрослый дает ему команды, например: «Три шага вперед, два шага направо, правую руку вперед, два шага налево, левую руку в сторону, руки опустить, стоять смирно».

Для развития моторики и координации движений рекомендуются любые пальчиковые или жестовые игры, которые у данного ребенка вызывают затруднения.

### **Для развития координационных способностей и дыхательной системы:**

а) дыхательные упражнения: дыхание с задержкой на вдохе - выдохе сначала в собственном, а затем в установленном ритме.

Выполняется сидя на полу «по-турецки» или стоя на коленях, ладони кладутся на область диафрагмы, ребенок, сидя на полу «по-турецки» и поднимая руки вверх, делает вдох. При выдохе медленно наклоняется вперед, опуская руки и говоря: «Вниз»; ребенок, сидя на полу, разводит руки в стороны, сжимает все пальцы, кроме большого пальца, в кулак. При вдохе ребенок поднимает большой палец вверх, при медленном выдохе - постепенно опускает вниз и свистит; ребенок, лежа на полу, кладет ладони на живот. Делая медленные вдох и выдох животом, ребенок представляет, что в животе надувается и сдувается воздушный шарик.

б) упражнения на нормализацию мышечного тонуса:

**Игра «Снеговик»:** ребенку предлагают представить себя только что слепленным снеговиком - тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Но пригрело солнышко, и снеговик начал таять: сначала тает и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит расслабленный, представляя, что он - лужица воды.

**Игра «Дерево»** прорастает и превращается в дерево - ребенок приподнимает голову, затем медленно встает, выпрямляется, поднимает руки. Вдруг налетел ветер и сломал дерево - ребенок сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, голова и руки его безжизненно повисают.

**Игра «Пальчики»:** в положении сидя или стоя, ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем опускает руки, расслабляет и встряхивает кисти рук.

**Игра «Лодочка»:** ребенок ложится на спину, вытягивая руки по команде, он одновременно поднимает голову, прямые ноги и руки. Поза держится максимально долго. Затем ребенок выполняет упражнение, лежа на животе.

в) упражнения на пространственную ориентацию: ребенок берет в руки мяч, и по команде поднимает его вверх, опускает вниз, кладет перед собой, справа и слева от себя, кладет его под, на, за стол и т.п. Далее ребенок прыгает на двух ногах вперед, назад, влево, вправо.