Можно разнообразить вечер малоподвижными играми на дому, детям это будет всегда интересно! (Игры для каждого возраста)

*Целью малоподвижных игр и игровых упражнений является:*

* *снижение физической нагрузки, т. е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;*
* *снятие общего утомления, моторной напряженности мышц рук, гибкости и подвижности пальцев, координации движений руки ног;*
* *развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;*
* *укрепление сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем орга­низма;*
* *ориентировка в пространстве;*
* *формирование и закрепление двигательных умений;*
* *получение удовольствия и создание хорошего настроения;*
* *сохранение и укрепление здоровья дошкольников;*
* *повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.*

*В малоподвижных играх движения выполняются в медленном темпе, интенсивность их незначительна.*

**Игры и игровые упражнения малой подвижности для *младшей группы.***

**«Зайка»**

 Один из играющих назначается зайкой. Все остальные становятся в круг.

Зайка, зайка, что с тобой?

Ты сидишь совсем больной,

Ты вставай и попляши,

Вот, морковку получи.

На последнюю фразу «зайка» берет морковку (это может быть нарисованная морковка, ленточка и т.д.) и исполняет танцевальные движения, все остальные хлопают. Затем «зайка» меняется.

**«Найди игрушку»**

Взрослый заранее прячет в каком-либо месте игрушку и предлагает поискать ее. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к ведущему и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, ведущий разрешает подойти к игрушке и принести ее.

**«Тишина».**

Ход игры. Ходьба в колонне по одному в обход по залу, произносят следующее:

Тишина у пруда,

Не колышется трава.

Не шумите камыши,

Засыпайте малыши.

По окончанию стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд взрослый произносит: «Ква-ква- ква!»- и поясняет, что лягушки разбудили ребят, они проснулись, поднялись и потянулись. Игра начинается сначала.

**«Пузырь».**

Дети вместе со взрослым берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся. Одновременно с этим все расширяют круг и держатся за руки до тех пор, пока взрослый не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря: «Хлоп».

**«Ты медведя не буди!»**

Дети образуют круг, взявшись за руки. Хороводом идут по кругу вместе с ведущим, который произносит текст. Как на горке снег, снег  и под горкой снег, снег. (Поворачиваются в обратную сторону, идут хороводом.) И под елкой снег, снег, И на елке снег, снег. (Идут к центру круга.) А под елкой спит медведь. Тише, тише! Не буди, Сядь на место, не шуми! (Присаживаются на корточки.)

**«Это я!»**

Взрослый показывает детям, как надо выполнять движения, выразительно произносит текст. Дети выполняют движения, подражая взрослому. 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 рот, правой нос.) 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.)

«**Кошка выпускает коготки»**

На счет «один» прижать подушечки пальцев к верхней части ладони и прошипеть, как рассерженная кошка: «Ш-ш-ш!»

На счет «два» быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукать, как довольная киска: «Мяу!».

Повторить игру, всякий раз превращаясь то в рассерженного, то в добродушного котенка.

**Игры малой подвижности для детей 3-4 лет**

*Своей целью ставит и развитие детской памяти, наблюдательности и кругозора.*

*Малая степень подвижности позволяет переключить внимание детей, успокоить их и настроить на дальнейшее проведение занятий.*

*Все движения игры просты и соответствуют возрасту воспитанника. За один раз проводится 2-3 игры, каждая из которых продолжается 1-2 минуты. Суммарное время проведения игрового занятия составляет около 5 минут. Эффективность повышается, если движения совершаются под музыку, при этом для действия не требуется много пространства.*

**«Солнце, дождик, ветер»**

Когда родитель говорит: «Солнце!» — ребенок встает на носочки, вытягивая руки вверх. По команде: «Дождик» — останавливают движение, прячась в «домике» из сложенных над головой рук. Когда слышит: «Ветер!» — медленно идут по кругу.

**«Летает – не летает»**

Когда взрослый называет существительное, относящееся к полетам, дети разводят руки в сторону, имитируя крылья. Если названный ведущим объект не летает, дети (ребенок) садится на корточки. Например, ворона, лебедь, самолет, ракета — летают, а дом, светофор, яблоко, мышь — не летают.

**«Ручки-ножки»**

Дети хаотично расставлены по залу, ведущий медленно читает стихотворение и показывает движения для повторения.

Все захлопали в ладоши,

Дружнее, веселее! (дети громко хлопают);

Застучали наши ножки,

Громче и быстрее! (топают ногами);

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише! (бьют ладонями по коленкам);

Ручки, ручки поднимаем,

Выше, выше, выше! (тянутся и поднимают руки);

Завертелись наши ручки (поворачивают кисти рук вправо-влево);

Снова опустились.

Покружились, покружились,

И остановились (опускают руки).

**«Жили-были зайчики»**

Жили-были зайчики (Приставляют руки в голове, показывая заячьи уши.)

На лесной опушке, (Разводят руки в стороны.)

Жили-были зайчики (показывают уши)

В маленькой избушке, (приседают на корточки, руки над головой на подобие крыши)

Мыли свои ушки, (трут ушки.)

Мыли свои лапочки (трут ладонью о ладонь)

Наряжались зайчики, (руки на пояс, повороты вправо-влево.)

Надевали тапочки. (по очереди ставят ногу на пятку.)

**Игры малой подвижности для детей 5-7 лет**

**Холодно горячо**"

Цель: Развивать слуховые качества, физические качества.

Запрещается подглядывать, когда ведущий прячет предмет.

Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят:

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

**"Водяной"**

Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества.

Дедушка - Водяной!

Что сидишь ты под водой?

Выйди, выйди хоть на чуточку.

На одну минуточку

Запрещается подглядывать. Можно усложнить игру - выбрать 2 водяного

Дети стоят в кругу, водяной в центре(глаза можно закрыть платком). Дети идут по кругу и говорят слова, после слов: - выйди, выйди... водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает.

**«Шмель»**

Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве  при  выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру.

Мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого  (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный  поворачивается спиной в круг.

**«Узнай по голосу»**

Цель: развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе.

Водящему не открывать глаза, пока не назовет позвавшего. В это время всем соблюдать тишину.

«Мы немножко порезвились,

По местам все разместились.

Ты,…(имя), отгадай,

Кто позвал тебя, узнай».

Ведущий закрывает глаза. Дети идут по кругу, водящий стоит в середине круга. С окончанием слов дети останавливаются. Взрослый показывает на кого-нибудь из играющих.

**«Топор»**

Цель: развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу.

Ведущему нельзя показывать, кому он дал предмет.

Взял Егор в углу топор,

С топором пошел во двор.

Стал Егор чинить забор,

Потерял Егор топор.

Вот и ищет до сих пор,

Поищи и ты топор!

Ведущий (сначала взрослый) прячет в ладонях одного из играющих маленький предмет (топорик). Стихотворение произносят хором. Тот из играющих, на кого пришлось слово топор, идет его искать

**«Найдите различия»**

Цель: развивать внимание, память, умение действовать по сигналу.

Ведущий должен определить, что изменилось у игроков. Тот, у кого он нашел больше всего изменений, и будет водить.

Все садятся в круг. Для игры нужно, чтобы играющие внимательно осмотрели друг друга. Когда ведущий выходит из комнаты, участники должны произвести небольшие перемены в своем облике: заколоть волосы, забинтовать палец, расстегнуть пуговицу

**«Угадай, чей голос»**

Цель: развивать слуховые качества, физические качества.

Дети образуют круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Не держась за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и говорят:

Мы собрались в ровный круг,

Повернемся разом вдруг,

А как скажем «Скок-скок-скок»,

Угадай, чей голосок

Слова «скок-скок-скок» произносит один из детей по указанию взрослого. Водящий должен узнать, кто сказал эти слова. Если он отгадал, он встает на место произносившего слова. Если водящий не узнал голос, игра повторяется, а дети идут по кругу в другую сторону.

**«Статуи»**

Цель: развивать координацию движений, слух, физические качества, умение играть по правилам.

Нужно кидать мяч прямо в руки. Внимательно слушать ведущего.

 эту игру лучше играть большим мячом.  Игроки становятся по кругу  и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч,   получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге.   Если   в  такой   позе   ему удается поймать мяч, то наказание   снимается;   он   становится  на  обе  ноги.  Если  же  совершается   еще   одна   ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает  мяч, ему прощаются все наказания, и он   продолжает   игру,   стоя   на обеих  ногах. А если постигнет неудача,   придется   выбыть   из игры

**«Чем все закончилось»**

Цель: развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребенка.

В игре используется сказочный сюжет. Прочитайте начало сюжета и попросите продолжить его. Осенним солнечным днем отправились зайчонок и ежонок в лес по грибы. Зайчонок поднял красивый березовый лист и увидел гриб. «Я нашел гриб в красной шапке!» - радостно закричал он. Ежонок посмотрел на гриб и сказал……