

Подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой.

Игра «Пальчик о пальчик» (1 – 2 младшие группы).

Дети сидят перед воспитателем, под песенку взрослого повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик тук да тук. *(повторить 2 раза)*

Хлопай, хлопай, хлопай. *(хлопают в ладоши)*

Ножками топай, топай. *(повторить 2 раза)*

Спрятались, спрятались. *(закрывают лицо руками)*

Пальчик о пальчик тук да тук. *(повторить 2 раза)*

Игра «Какой мяч больше?» (1 – 2 младшие группы).

Дети стоят перед столом, на котором лежат вперемешку мячи большие и маленькие. Воспитатель стоит на расстоянии 3-5 метров и просит детей принести ему большие мячи. Называет ребенка по имени и просит принести большой мяч или маленький.

Игра «Филин» (младший возраст).

Дети сидят полукругом. По сигналу воспитателя: «День» дети-«Филины» медленно поворачивают головы вправо. Влево. По сигналу «Ночь» дети смотрят вперед и взмахивают «крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят: «У...у...Ф-Ф-Ф», повторяют 2-4 раза, воспитатель контролирует правильность осанки.

Игра «Бульканье» (от 3 до 6 лет).

Игра проводится с подгруппой детей, перед каждым ребенком стоит стакан, наполненный водой, в стакан вставлена коктейльная трубочка. Воспитатель показывает: необходимо сделать глубокий вдох носом и полный продолжительный выдох через рот в трубочку, получается долгий булькающий звук. Повторить 3 раза.

Игра «Кач-кач» (от 2 до 8 лет).

Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу воспитателя дети раскачивают ступни ног в стороны, сгибают и разгибают их. Движения сопровождаются словами «кач-кач». Можно раскачивать ногами вправо-влево, вверх-вниз.

Игра «Шарик» (от 2 до 8 лет).

Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» - «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2-3 раза.

Игра «Будем красить потолок» (от 2 до 8 лет).

Дети за воспитателем хором повторяют:

Красить комнаты пора,
Пригласили маляра,
Он приходит в старый дом
С новой кистью и ведром.

Далее воспитатель говорит: «Сейчас мы с вами будем красить потолок, только кистью будет наш язычок».

Игра «Зайка умывается» (от 3 до 7 лет).

Один из играющих детей «Зайка». Все дети стоят в кругу, а «Зайка» в середине круга. Дети говорят слова вместе с «Зайкой» выполняют движения по тексту:

Зайка ходит в гости к людям,
Мы с ним вместе мыться будем.
Зайка вымыл рот и уши,
Он хороший, он послушный.

Он помоем даже лапки.
Оботрет их чистой тряпкой.
Одевается скок-скок –
В гости мчится со всех ног.

Тот из стоящих в кругу. К кому «Зайка» пришел в гости, становится «Зайкой».
Повторить 5-6 раз.