

Картотека малоподвижных игр для детей дошкольного возраста

Малоподвижные игры - это игры с незначительной интенсивностью действий. В них присутствуют все основные движения: ходьба, бег, прыжки, приседания, махи, метание.

Цель проведения малоподвижных игр в детском саду - обучение дошкольников игровому способу снижения физической активности.

Картотека малоподвижных игр для детей дошкольного возраста

Название	Возраст	Содержание
Малоподвижная игра «Повстречались»	3–5 лет	На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы. Повстречались два котенка: «Мяу-мяу!», Два щенка: «Гав-гав!», Два жеребенка: «Иго-го!», Два тигренка: «Р-р-р!», Два быка: «Му-у!». Смотри, какие рога!
Малоподвижная игра «Тишина»	3–5 лет	Дети идут в обход площадки в колонне по одному и произносят: «Тишина у пруда. Не колышется вода. Не шумят камыши Засыпайте, малыши». На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза на 10 секунд
Малоподвижная игра «Воздушный шар»	3–6 лет	Дети образуют круг, берутся за руки. Вслед за педагогом, стоящим в кругу вместе с играющими, дети повторяют движения и действия в соответствии с текстом. С мамой в магазин ходили (идут по кругу), шар воздушный там купили (останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют «пружинку»). Будем шарик надувать, будем с шариком играть. Шар воздушный, надувайся (идут назад, расширяя круг, маленькими шагами – надувают шар). Шар воздушный, раздувайся. Надувайся большой (хлопают в ладоши), да не лопайся! Шар воздушный улетел (поднимают руки вверх, покачивают ими из стороны в сторону), да за дерево задел (ставят руки на пояс, медленно приседают, произнося: «Ш-ш-ш-ш») и... лопнул
Малоподвижная игра «Каравай»	3–6 лет	Дети образуют круг. Один ребенок стоит в центре круга. Остальные играющие берутся за руки и идут по кругу, произнося: «На Сережин день рождения испекли мы каравай (идут по кругу) – вот такой вышины (останавливаются, приподнимаются на носки, одновременно поднимая руки), вот такой низины (присаживаются на корточки), вот такой ужины (сходятся к центру круга), вот такой ширины (отходят назад, расширяя круг). Каравай, каравай, кого хочешь, выбирай (хлопают в ладоши)»

Название	Возраст	Содержание
		Водящий выбирает любого ребенка на роль водящего. Тот встает в центр круга. Игра повторяется
Малоподвижная игра «Мы погреемся немножко»	3–6 лет	Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Мы погреемся немножко, Мы похлопаем в ладошки, Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп (хлопают в ладоши). Мы погреемся немножко, Мы попрыгаем немножко, Прыг-прыг, прыг-прыг (выполняют прыжки на двух ногах). Мы погреемся немножко, Мы потопаем немножко, Топ-топ, топ-топ (шагают, высоко поднимая ноги)
Малоподвижная игра «Пропавшие ручки»	4–5 лет	Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. У меня пропали ручки (прячут руки за спину). Где вы, рученьки мои? (Смотрят по сторонам.) Раз, два, три, четыре, пять, Покажитесь мне опять (показывают руки, вытягивают вперед, вертят ими). У меня пропали ножки (присаживаются). Где вы, ноженьки мои? (Обхватывают ноги руками.) Раз, два, три, четыре, пять, Покажитесь мне опять (встают, прыгают на месте)
Малоподвижная игра «Две подружки»	4–6 лет	Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. На лужайке две подружки (хлопают по коленям): «Ква-ква-ква, ква-ква-ква» (хлопают в ладоши). Две зеленые лягушки (хлопают по коленям): «Ква-ква-ква» (хлопают в ладоши), «ква-ква-ква» (притопывают одной ногой). Хором песни распевают (складывают ладони и чуть-чуть «приоткрывают» их – это ротик): «Ква-ква-ква» (хлопают в ладоши), «ква-ква-ква» (притопывают ногой). И спокойно спать мешают (грозят пальцем): «Ква-ква-ква, ква-ква» (хлопают в ладоши), «ква!» (делают один притоп)
Малоподвижная игра «Дерево, кустик, травка»	4–6 лет	Дети образуют круг и двигаются по кругу. Воспитатель объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают руки вверх, на слово «кустик» – разводят в стороны, на слово «травка» опускают руки вниз, касаясь пола. Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения. Тот, кто ошибается, выходит из игры

Название	Возраст	Содержание
Малоподвижная игра «Елочка»	4–6 лет	Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Наша елочка – краса (идут по кругу, взявшись за руки). Поднялась под небеса (останавливаются, тянутся руками вверх). Стройная красавица (опять идут по кругу, взявшись за руки) Всем ребятам нравится (останавливаются)
Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»	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. Игроки, которые ошиблись, делают шаг вперед. Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок
Малоподвижная игра «Ручки-ножки»	4–6 лет	Дети стоят врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Все захлопали в ладоши (хлопают в ладоши). Дружно, веселее (стучат ножками). Застучали наши ножки Громче и быстрее. По коленочкам ударим (хлопают по коленкам) – Тише, тише, тише. Ручки, ручки поднимаем (медленно поднимают руки) – Выше, выше, выше! Завертелись наши ручки (поворачивают кисти рук то вправо, то влево), Снова опустили (опускают руки). Покружились, покружились И остановились (останавливаются)
Малоподвижная игра «Светофор»	4–6 лет	Для игры нужны бумажные кружки (диаметр 10 см) – красный, зеленый и желтый, прикрепленные к палочкам. Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал приседают, на желтый – встают, на зеленый – маршируют на месте. Далее во время движения в колонне по одному в обход площадки (зала) упражнения изменяются: красный – все стоят на месте, желтый – продвигаются в присяде, зеленый – прыгают на носках. За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков
Малоподвижная игра «Котик к печке подошел»	4–6 лет	Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог становится в круг вместе с играющими. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Котик к печке подошел, Котик к печке подошел (идут по кругу, взявшись за руки).

Название	Возраст	Содержание
		Горшок каши он нашел, Горшок каши там нашел (идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки). А на печке калачи, Ох, вкусны и горячи! (Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.) Пироги в печи пекутся (выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх). Они в руки не даются (выпрямляются, прячут руки за спину)
Малоподвижная игра «По дорожке»	4–6 лет	Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Раз, два, три, четыре, пять, Будем ноги разминать. Мы шагаем по дороге, Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.) И по этой же дорожке Скачем мы на правой ножке. (Подскоки на правой ноге.) А теперь еще немножко На другой поскачем ножке. (Подскоки на левой ноге.) По тропинке побежим, До лужайки добежим. (Бег на месте.) На лужайке, на лужайке Мы попрыгаем, как зайки. (Прыжки на месте на двух ногах.) Мы похлопаем в ладошки, Пусть попляшут наши ножки. (Произвольные танцевальные движения.) Стоп. Присядем – отдохнем. (Приседание.) И назад пешком пойдем. (Ходьба на месте.)
Малоподвижная игра «Три медведя»	4–6 лет	Педагог показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Три медведя шли домой (маршируют на месте). Папа был большой-большой (поднимают руки вверх). Мама чуть поменьше ростом (вытягивают руки вперед на уровне груди). А сынок – малютка просто (ставят руки на пояс). Очень маленький он был, С погремушками ходил (имитируют игру с погремушкой)
Малоподвижная игра «Тук-тук»	4–6 лет	Педагог показывает движения и читает текст, дети повторяют движения за педагогом.

Название	Возраст	Содержание
		Тук-тук-тук! (Три удара кулаками друг о друга.) Да-да-да. (Три хлопка в ладоши.) Можно к вам? (Три удара кулаками друг о друга.) Рад всегда! (Три хлопка в ладоши.)
Малоподвижная игра «Ты медведя не буди!»	4–6 лет	Дети встают в круг, берутся за руки. Педагог встает вместе с детьми в круг. Все хороводом идут по кругу, произнося стихотворение и выполняя движения. 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 все вместе к центру круга.) А под елкой спит медведь. «Тише, тише! Не буди, Сядь на место, не шуми»! (Присаживаются на корточки.)
Малоподвижная игра «У меня, у тебя»	4–6 лет	Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. У меня (показывают руками на себя), У тебя (разводят руки, показывая на соседей) Блестящие глазки (показывают глазки). У меня, у тебя – чистые ушки (показывают ушки). Мы с тобой, мы с тобой Хлопаем в ладошки (хлопают в ладоши). Мы с тобой, мы с тобой Прыгаем на ножке (прыгают на месте). У меня, у тебя аленькие губки (показывают губки). У меня, у тебя розовые щечки. Мы с тобой, мы с тобой Хлопаем в ладошки. Мы с тобой, мы с тобой Прыгаем на ножке
Малоподвижная игра «Великаны и гномы»	5–7 лет	Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны» все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы» все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается, выбывает из игры. Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «великаны» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шепотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося «великаны», водящий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки. Темп игры все ускоряется, и все игроки постепенно

Название	Возраст	Содержание
		выбывают. Последний игрок, который не разу не ошибся, становится водящим
Малоподвижная игра «Жили-были зайчики»	3–5 лет	Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения. Жили-были зайчики (показывают руками заячьи ушки) На лесной опушке (разводят руками). Жили-были зайчики (приседают и показывают руками над головой крышу дома) В маленькой избушке. Мыли свои ушки (трут ушки), Мыли свои лапочки (поглаживающие движения рук). Наряжались зайчики (руки на пояс, повороты вправо-влево), Надевали тапочки (поочередно выставляют ноги на пяточки)
Малоподвижная игра «Давайте вместе с нами»	3–5 лет	Дети стоят врассыпную. Воспитатель вместе с ребятами произносит текст и показывает движения. Дети повторяют движения. Давайте вместе с нами (поднимают руки в стороны) Потопаем ногами (топают ногами, стоя на месте), Похлопаем в ладоши (хлопают в ладоши), Сегодня день хороший (поднимают прямые руки вверх, в стороны)
Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	3–5 лет	Педагог заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными. Ходьба в колонне по одному
Малоподвижная игра «Съедобное-несъедобное»	5–6 лет	Выбирают водящего любым способом. Остальные играющие становятся в линию на расстоянии 2–3 метров от водящего. Водящий кидает мяч первому из играющих и называет какое-либо слово. При слове со съедобным значением мяч надо ловить, при несъедобном – отбивать. Можно менять задания в соответствии с темой занятия: овощи-фрукты, дикие и домашние животные, цветы-ягоды
Малоподвижная игра «Кабачки»	4–7 лет	Дети лежат на спине, согнутые в коленях ноги стоят на полу. Кабачки лежат на грядке и стараются, растут (выпрямляют ноги и кладут их на пол). Солнце ласково их греет (поднимают руки вверх, разводят их в стороны, кладут на пол ладонями вверх), И дождинки пить дают (поднимают руки вверх перед собой и делают помахивающие движения кистями и пальцами рук). Надоело им лежать, и решили дружно с грядки Кабачки все убежать (пальцы рук сжаты в кулаки, круговые движения согнутых в локтях рук,

Название	Возраст	Содержание
		имитирующие упражнение «велосипед»). Но поймали их за пятки очень ловкие ребятки (медленно садятся, наклоняются вперед и дотрагиваются до ступней ног). Кабачки они подняли (встают на ноги и обхватывают себя руками), А потом отдали маме (протягивают обе руки вперед)
Малоподвижная игра «Бросай, лови, какой скажи»	4–7 лет	Дети стоят по кругу, воспитатель бросает мяч и называет предмет. Ребенок бросает его обратно, называя, какой он. Например: мама – добрая, мяч – резиновый
Малоподвижная игра «Горячая картошка»	5–7 лет	Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, – по мячу. По сигналу оба игрока начинают передавать мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново. Отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч. Указание: мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу. Усложнение: • мячи разной массы; • мячи разного размера; • количество мячей более двух
Малоподвижная игра «Иголки и нитки»	4–7 лет	Дети становятся друг за другом, крепко держась за руки – это «длинная нитка». Педагог стоит первым – «иглолка». Он ходит на пятках, на носках, на внешней стороне стопы или высоко поднимая колени, постоянно меняя направление. Остальные дети повторяют все движения за ним, стараясь не отставать. Иголочка, иголочка по улице идет И ниточку, и ниточку за собой ведет. Иголочка, иголочка на пяточках идет (как мишка, лошадка и т. д.) И ниточку, и ниточку за собой ведет
Малоподвижная игра «Запомни свое место»	4–7 лет	Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Все шагают свободно в рассыпную, а по сигналу педагога (удар в бубен, звонок колокольчика, хлопок) возвращаются на свои места
Малоподвижная игра «У кого мяч?»	5–7 лет	Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!», —

Название	Возраст	Содержание
		и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2–3 раза
Малоподвижная игра «Найдем следы зайца»	5–7 лет	Воспитатель заранее в каком-то месте на участке отмечает следы «зайца» и постепенно подводит к ним детей. Увидевший следы первым считается победителем
Малоподвижная игра «Передай мяч»	4–7 лет	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
Малоподвижная игра «Угадай по голосу»	5–7 лет	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 воспитателя. 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
Малоподвижная игра «Затейники»	5–7 лет	Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стойте на месте! Дружно вместе Сделаем вот так...» Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3–4 раза)

Название	Возраст	Содержание
Малоподвижная игра «Дни недели»	5–7 лет	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)
Малоподвижная игра «Золотые ворота»	5–7 лет	Назначаются двое ведущих. Они встают, взявшись за руки, и поднимают их вверх, показывая ворота. Все остальные участники проходят через ворота, проговаривая: «Золотые ворота Пропускают не всегда. Первый раз прощается, Второй раз – запрещается, А на третий раз Не пропустим вас». Ведущие опускают руки по окончании стиха. Перед кем закрылись ворота, тот участник встает вместе с ведущими, поднимает руки. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не превратятся в ворота
Малоподвижная игра «Сбей грушу»	5–7 лет	Участники игры делятся на две команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперек зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу (диаметром 15,25 см) и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5–6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5–6 раз, подсчитывается общее количество сбитых груш. Выигрывает команда, которая сбila большее количество груш. Сбитым считается тот игрок («груша»), в которого попал мяч или который сам спрыгнул на пол. Усложнение: 1. Обе команды стоят на параллельных скамейках. 2. Скамейка «метателей» стоит перпендикулярно скамейке с «грушами» на расстоянии 5–6 м, перед броском игрок-«метатель» пробегает по скамейке
Малоподвижная игра «Ладшки»	5–7 лет	Двое играющих становятся друг напротив друга. Играющие одновременно хлопают в ладоши, а потом соединяют ладони перед собой (правую с левой, левую с правой). Потом ладони соединяют накрест – правую с правой, левую с левой. Затем хлопок – и снова ладони вместе.

Название	Возраст	Содержание
		Сначала движения проделываются медленно, а потом все быстрее и быстрее – до тех пор, пока ладони не спутаются. Тогда игра начинается сначала
Малоподвижная игра «Звериная зарядка»	5–7 лет	Дети стоят в кругу или врассыпную. 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.)
Малоподвижная игра «Море волнуется раз...»	5–7 лет	По считалке выбирают водящего. Водящий произносит слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура... на месте замри». Ребята замирают в позах, соответствующих той фигуре, которую попросил водящий, например лыжник. Водящий, прохаживаясь между играющими, выбирает понравившуюся ему фигуру. Этот ребенок и будет следующим водящим. Вариант игры. Дети сидят полукругом или в кругу. По команде «Море спокойно» все замирают. «Море волнуется» – поднимают руки и колышут ими. «На море буря» – разбегаются. «Море спокойно» – стараются сесть на свое место
Малоподвижная игра «Светофор»	5–7 лет	Дети образуют круг. Педагог встает в его центр. В руках педагога три кружка – красного, желтого и зеленого цветов (диаметр кружка 15 см, длина палочки 20 см). По сигналу педагога (свисток, удар в бубен) дети начинают движение по кругу друг за другом, наблюдая за действиями педагога. Когда педагог поднимет кружок красного цвета, группа останавливается, желтого цвета – шагает на месте, зеленого цвета – дети идут по кругу друг за другом.

Название	Возраст	Содержание
		Если ребенок ошибся при выполнении задания, он отходит в сторону от играющих. Побеждают 1–2 самых внимательных ребенка
Малоподвижная игра «Ходят капельки по кругу»	4–7 лет	Воспитатель предлагает детям поиграть в интересную и волшебную игру. Но для этого нужно превратиться в маленькие капельки дождя (звучит музыка, напоминающая дождь). Воспитатель произносит волшебные слова, и игра начинается. Воспитатель говорит, что она – мама Тучка, а ребята – ее детки-капельки, им пора отправляться в путь. (Музыка.) Капельки прыгают, разбегаются, танцуют. Мама Тучка показывает, что им делать. Полетели капельки на землю... Попрыгаем, поиграем. Скучно им стало поодиночке прыгать. Собрались они вместе и потекли маленькими веселыми ручейками (капельки изображают ручей, взявшись за руки). Встретились ручейки и стали большой рекой (ручейки соединяются в одну цепочку). Плывут капельки в большой реке, путешествуют. Текла-текла речка и попала в океан (дети перестраиваются в хоровод и движутся по кругу). Плавали-плавали капельки в океане, а потом вспомнили, что мама тучка наказывала им домой вернуться. А тут как раз солнышко пригрело. Стали капельки легкими, потянулись вверх (присевшие капельки поднимаются и вытягивают руки вверх). Испарились они под лучами солнышка, вернулись к маме Тучке. Молодцы, капельки, хорошо себя вели, проходим за воротники не лезли, не брызгались. Теперь с мамой побудьте, она без вас соскучилась
Малоподвижная игра «Снежинки»	5–7 лет	Группу детей делят на «снежинки» и «ветерки», ведущий – «Мороз». «Ветерки» сидят на стульях (скамейке), «снежинки» разбегаются по всей площадке (залу), «Мороз» произносит: «Дуют ветры». «Ветерки» начинают дуть вместе с «Морозом»: «ш-ш-ш». «Снежинки» встают на носки, руки у них подняты вверх, кисти расслаблены, они начинают медленно переступать на носках, переходя на легкий бег по всей площадке, и кружатся. «Мороз» говорит, обхватывая себя: «Мороз!», – при этом «снежинки» приседают, обхватывая колени руками приговаривая: «Ахх-х-х», опуская голову на грудь. «Мороз» произносит: «Подули ветерки, они легко дуют». Дети, не напрягаясь, выдыхают со звуком «ффф-у-у», «снежинки» плавно встают, поднимают руки вверх и на носках легко бегают по всей площадке. При этом губы смыкаются в трубочку, и дети дуют на пушок,

Название	Возраст	Содержание
		изображающий летающие снежинки. Игра повторяется: «снежинки» становятся «ветерками» и наоборот
Малоподвижная игра «Зимний хоровод»	5–7 лет	Дети образуют круг, становятся лицом в центр круга. Шире круг, шире круг, зимушка зовет (Шагают на месте, хлопают в ладоши.) Всех девчонок и ребят в зимний хоровод. Дружно за руки возьмитесь – раз, два, три! И по кругу все пройдитесь – раз, два, три! (Шагают по кругу, держась за руки.) А теперь вы повернитесь – раз, два, три! (Дети поворачиваются в другую сторону.) И по кругу все пройдитесь – раз, два, три! (Шагают по кругу, держась за руки, влево.) А теперь шагайте вместе – раз, два, три! На одном и том же месте – раз, два, три! (Шагают на месте.) Как снежинки, покружитесь – раз, два, три! (Кружатся на месте, руки в стороны, вниз.) И на землю опуститесь – раз, два, три!(Присаживаются на корточки.)
Малоподвижная игра «Поменяйтесь местами»	5–7 лет	Дети становятся в круг. Воспитатель предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т. п. Например, педагог говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т. д. Игра проводится 3–4 минуты
Малоподвижная игра «Вершки да корешки»	4–7 лет	Дети образуют круг или шеренгу. В центре круга или перед шеренгой стоит взрослый (водящий) с большим мячом в руках (игру может вести кто-нибудь из детей). Водящий бросает мяч, называя какой-нибудь овощ, а дети ловят мяч, называют съедобную часть и бросают мяч водящему. Водящий: «Баклажаны». 1-й ребенок: «Вершки». Водящий: «Редька». 2-й ребенок: «Корешки». Водящий: «Капуста». 3-й ребенок: «Вершки». Водящий: «Картофель». 4-й ребенок: «Корешки». Водящий: «Клубника». 5-й ребенок: «Вершки». Водящий: «Чеснок». 6-й ребенок: «Корешки». Водящий: «Огурцы». 7-й ребенок: «Вершки». Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись

Название	Возраст	Содержание
Малоподвижная игра «Три, тринадцать, тридцать три»	5–7 лет	Игроки выбирают водящего, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Водящий – в середине круга. Когда игра проводится впервые, желательно, чтобы водящим был педагог. Педагог объясняет: «Если я скажу "три", все разводят руки в стороны; если "тринадцать" – ставят руки на пояс; если "тридцать" – поднимают руки» (можно выбрать любые движения). Педагог быстро называет то одно, то другое движение. Ребенок, допустивший ошибку, садится на пол. Когда останутся 1–2 игрока, игра заканчивается. Оставшиеся – победители
Малоподвижная игра «Хлопай-топай»	4–7 лет	Дети стоят или сидят в кругу. Педагог задает вопросы, а дети отвечают хлопками или притопами. Если наш совет хороший, Вы похлопайте в ладоши. На неправильный совет Вы потопайте – нет, нет! Постоянно нужно есть, Для здоровья важно: Фрукты, овощи, омлет, Творог, простоквашу. (Дети хлопают.) Не грызите лист капустный, Он совсем, совсем невкусный. Лучше ешьте шоколад, Вафли, сахар, мармелад. (Дети топают.) Зубы вы почистили И идите спать. Захватите булочку Сладкую в кровать. (Дети топают.)
Малоподвижная игра «Свободное место»	5–7 лет	Играющие сидят по кругу. Педагог вызывает двух рядом сидящих, они становятся спиной друг к другу и по сигналу «Раз, два, три – беги!» бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Взрослый и дети отмечают, кто первый занял свободные места. Затем воспитатель вызывает двух детей, и игра повторяется
Малоподвижная игра «Тик-так-тук»	5–7 лет	Дети стоят врассыпную по залу. По сигналу «Тик!» все делают наклоны влево-вправо, по сигналу «Так!» – останавливаются, а по сигналу «Тук!» – подпрыгивают на месте. Все сигналы повторяются 5–8 раз. Тот, кто ошибся, выходит из игры. Последовательность сигналов должна меняться. По окончании игры нужно отметить самого внимательного игрока