



**БИБЛИОТЕКА ВОСПИТАТЕЛЯ**

---

С.С. Прищепа

# **ИГРАЙ И ОБЩАЙСЯ**

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

**На книги этой серии  
(в комплекте с журналом «Воспитатель ДОУ»)  
можно подписаться на почте по каталогам:**  
«Урал-пресс» — 80899,  
«Пресса России» — 39755,  
«Почта России» — П2974.

Библиотека Воспитателя выходит ежемесячно



Издательство «ТЦ СФЕРА»

## **Физические упражнения как средство общения и взаимодействия детей со сверстниками**

### **На формирование личностного «Я»**

#### **Игровые упражнения**

##### **«С добрым утром» (с 3 лет)**

Инструктор показывает руками на себе, следуя по тексту.

У меня, у тебя

Блестящие глазки.

У меня, у тебя —

Чистые ушки!

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки,

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке.

У меня, у тебя — аленькие 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.

##### **«Это я» (с 3 лет)**

Инструктор показывает детям, как следует выполнять движения, выразительно произнося текст. Ребята подражают инструктору:

Это глазки. Вот. Вот.

Это ушки. Вот. Вот.

Это нос. Это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп.

Это ножки. Топ, топ.

Ой, устали. Вытрем лоб.

#### **Малоподвижные игры**

##### **«Смотри на водящего» (с 5 лет)**

Дети идут в колонне по одному. Инструктор называет по имени одного из детей. Он становится ведущим и встает

впереди колонны, показывая движение (для рук, ног). Остальные дети повторяют движение за инструктором.

*Правила:* выполнять точные движения за инструктором.

### **«Зеркало» (с 5 лет)**

Инструктор встает перед детьми и говорит:

Эй, ребята, не зевайте,  
А за мною повторяйте.

Инструктор показывает разнообразные физические упражнения, которые за ним повторяют дети, «зеркально» выполняя движения.

*Правила:* ориентироваться на движение инструктора.

### **«Делай наоборот» (с 6 лет)**

Инструктор, стоя лицом к играющим, показывает движения, которые дети повторяют. По сигналу педагога «Делай наоборот!» дети должны делать противоположные движения (на подъем рук — руки опустить, на приседание — встать на носки). По сигналу «Делай так...» дети снова повторяют движения инструктора.

*Правила:* ориентироваться на движение инструктора.

### **«Делай так, делай этак» (с 6 лет)**

Перед детьми ставятся условия: на слова «Делай так...» — выполнять движение за ведущим, на слова «Делай этак...» — движения не выполнять.

Инструктор не только не показывает движения, но и мимикой изображает настроение, характер, эмоции.

*Правила:* ориентироваться на движение инструктора.

### **«Разверни круг» (с 6 лет)**

Дети идут по кругу, не держась за руки. На сигнал «Нина, разверни круг!» дети берутся за руки, а названный ребенок поворачивается и ведет круг в противоположном направлении, разворачивая его до образования нового круга. После этого дети идут по кругу, не держась за руки.

*Правила:* в ходьбе по кругу соблюдать его форму и расстояние друг от друга.

### **Хороводная игра «Затейники» (с 5 лет)**

Дети, взявшись за руки, ритмично идут друг за другом, вокруг водящего, говоря:

Ровным кругом  
Друг за другом

Мы идем за шагом, шаг.  
Стой на месте!  
Дружно вместе  
Делаем вот так!

Дети останавливаются, затаейник показывает движение, а дети за ним повторяют.

*Правила:* ритмично идти по кругу, сохраняя интервал, не входить в круг.

### «Запрещенное движение» (с 6 лет)

Инструктор предлагает детям повторять за ним все движения, кроме одного, о котором договариваются заранее, например нельзя присесть.

Затем выполняет несколько разных движений, среди которых неожиданно делает запрещенное движение. Тот, кто повторил его, выполняет какое-либо задание.

*Усложнение:* вводятся 2—3 запрещенных движения, вместо запрещенного движения выполнить другое.

*Правила:* запрещенное движение надо менять через 4—5 повторений.

## На закрепление умения взаимодействовать в паре со сверстником (старший дошкольный возраст)

### Основные движения в паре

Ходить разными способами, взявшись за руки в паре (обычно, на носках, приставным шагом, с перешагиванием из обруча в обруч, через препятствия), в паре с мячом (приставным шагом боком, мяч перед грудью), бег в паре.

### ОРУ в паре

(без предметов, с мячом, обручем, гимнастической палкой)

### Комплекс ОРУ (с мячом)

1. И.п. — спиной друг к другу. Мяч в руках внизу у одного. 1 — поднять руки с мячом вверх, поднимаясь на носки; 2 — передать мяч над головой; 3 — опуститься на всю стопу, руки вперед; 4 — и.п.

На расстоянии полушага. Согласовывать движения, не наклоняться.