



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»

Игровые упражнения пальчиковой гимнастики в паре

«Замок»

Дети стоят в паре напротив друг друга и держат поднятые руки перед собой, ладони повернуты друг к другу.

Под слова выполняют движения:

На двери висит замок,
Кто открыть его бы смог?

Дети сцепляют ладошки «в замок» (правая ладонь одного ребенка с левой ладонью другого).

Покрутили,

Делают вращательные движения сцепленными руками.

Надавили,

Выполняют движение «борцы» — одна рука вперед, другая назад.

Постучали

Стучат основанием ладони (правая ладонь одного ребенка с левой ладонью другого).

И открыли.

Расцепляют ладони.

«Это пальчик»

Дети стоят в паре напротив друг друга, держат поднятые руки перед собой, ладони повернуты друг к другу.

Под слова:

Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка,

Этот пальчик — я.

Вот и вся моя семья.

Выполняют движения: касаются пальчиками обеих рук сначала большими, затем указательными, средними, безымянными, мизинцами.

«Рыбки»

Дети встают в пары, договариваясь, кто из них будет ловить рыбку, и под слова играют в «ладушки», то хлопая в ладоши, то ударяя в ладони товарища:

Рыбки плавают, резвятся,

Рыбки любят поиграть.

Рыбки быстро уплывают,
Ты попробуй их поймать.
Рыбка, плыви!

*Дети прижимают ладони друг
к другу и качают ими влево.
Качают влево.*

Скорее лови!

На последнее слово игрок, который должен ловить рыбку, старается поймать ладони товарища, пытающегося спрятать руки за спину. При повторении игры «ловит рыбку» второй играющий.

«Ушки»

Двое играющих встают лицом друг к другу и в такт песни хлопают ладонями по ладоням друг друга. Кто из ребят с последним словом песни закроет свои уши, тот побеждает.

Мама била, била, била
И все папе доложила.
Папа бил, бил, бил
И все деду доложил.
Дед бил, бил, бил
И все бабе доложил.
Баба била, била, била
И в кадушку закатаила.
А в кадушке две лягушки —
Закрывай скорее ушки.

Дрозд

Дети парами поворачиваются друг к другу и говорят:

«Я — дрозд, и ты — дрозд.

*Показывают сначала на себя,
потом на товарища.*

У меня нос, и у тебя нос.

*Прикасаются к своему носу, за
тем к носу товарища.*

У меня гладкие, и у тебя гладкие.

*Круговыми движениями гладят
сначала свои щеки, затем щеки
товарища.*

У меня сладкие, и у тебя сладкие.

*Указательными пальцами при-
касаются к уголкам своего рта,
затем указывают на рот своего
товарища.*

Я — друг, и ты — друг.

*Прикладывают обе руки к своей
груды, затем к груди товарища.*

Нам хорошо!»

Обнимаются.

Дрозды (вариант)

Дети делятся на пары, повторяют за педагогом слова и действия.

Я дрозд.	<i>Показывают на себя.</i>
И ты дрозд.	<i>Показывают на своего партнера.</i>
У меня нос.	<i>Дотрагиваются до своего носа.</i>
У тебя нос.	<i>Дотрагиваются до носа своего партнера.</i>
У меня губки сладкие.	<i>Дотрагиваются до своих губ.</i>
У тебя губки сладкие.	<i>Дотрагиваются до губ своего партнера.</i>
У меня щечки гладкие.	<i>Гладят свои щеки.</i>
У тебя щечки гладкие.	<i>Гладят щеки своего партнера.</i>

Подвижные игры

«Найди себе пару»

Играющие ходят по площадке парами, по сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «Найди пару!» встают парами. Оставшемуся без пары говорят:

Ты, Сережа, не зевай,
Быстро пару выбирай!

Правила: каждый раз менять пару.

«Ловкая пара»

Каждая пара детей получает большой надувной мяч. Встав рядом, они кладут его на плечи, прижимают головой. По сигналу идут или бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым.

Правила: мяч не придерживать руками, только головой.

Игровые задания

«Сложи кубики»

Дети становятся парами: один ребенок за другим. У каждой пары есть обруч, который лежит на полу. Оба ребенка держат в двух руках гимнастические палки. Инструктор ставит задачу: собрать как можно больше кубиков с помощью гимнастических палок, не касаясь кубиков руками. Пара детей старается взять гимнастическими палками кубик и перенести его в обруч.

«Прокати обруч»

Дети становятся парами в шеренгу. Один ребенок держит обруч и катит его, другой ребенок должен пролезть в обруч то с одной, то с другой стороны. Каждая пара должна быстрее добраться до противоположной стороны физкультурного зала.

«Крутящиеся обручи»

Дети делятся на пары, каждая пара получает по обручу.

Дети становятся напротив друг друга, берутся за руки. Обруч надевают на соединенные руки. Задача детей — постараться, чтобы обруч начал крутиться — сначала на руке одного ребенка, затем на руке другого. Задание можно усложнить — во время кручения обруча поднять одну ногу, потом другую, покружиться и т.д.

«Волшебные ножки»

По кабинету расставляются препятствия. Дети делятся на пары.

Вариант 1. Двое детей в паре, держась за руки, должны пройти препятствия, не задевая их и не расцепляя рук. Необходимо так сделать препятствия, чтобы детям была возможность под чем-то пролезть, через что-то переступить и т.д.

Вариант 2. Одному ребенку из пары завязывают глаза. Второй ребенок должен его провести по кабинету так, чтобы он не задел за препятствия.

Малоподвижные игры

«Найди и промолчи»

Дети стоят парами в шеренге. Инструктор предлагает детям закрыть глаза, в это время прячет предмет. Затем описывает этот предмет (например, «предмет круглый, резиновый, вы часто играете с ним»).

«Ладошки»

Двое играющих становятся друг напротив друга. Они одновременно хлопают в ладоши, а потом соединяют их перед собой (правую с левой, левую с правой). Потом ладони соединяют накрест — правую с правой, левую с левой. Затем хлопок — и снова ладони вместе.

Сначала эти движения выполняются медленно, а потом все быстрее и быстрее до тех пор, пока ладони не спутаются. Тогда игра начинается сначала.

«Лавата»

Дети стоят парами, держась за руки, образуя круг. Каждая пара двигается приставными шагами в одну сторону. Инструктор произносит слова:

Дружно танцуем мы — тра-та-та, тра-та-та,
Танец любимый наш — это лавата.
Мои пальчики хороши, а у соседа лучше;
Мои ушки хороши, а у соседа лучше;
Мои плечики хороши, а у соседа лучше;
Мои локоточки хороши, а у соседа лучше;
Моя талия хороша, а у соседа лучше;
Мои коленочки хороши, а у соседа лучше;
Мои пяточки хороши, а у соседа лучше.

Дети выполняют движения, соответствующие словам.

«Друзья»

Дети стоят парами, держась за руки, образуя круг.

Побежали, побежали
Парами скорей

*Дети бегут парами, взявшись
за руки.*

И друг другу погрозили:
«Ссориться не смей!»
Хлопнули в ладоши,
Крепко обнялись,
Пару поменяли,
За руки взялись.

*Грозят пальцем.
Хлопают.
Обнимаются.
Внешний круг меняет парт-
неров.*

Игры-эстафеты

«Чья пара впереди»

Соревноваться могут несколько пар детей. Один ребенок из каждой пары прокатывает большой обруч на определенное расстояние, другой старается пробежать в этот обруч. Побеждает пара, которой удалось первой закончить дистанцию, не уронив обруч.

На закрепление умения взаимодействовать в подгруппах (старший дошкольный возраст)

ОРУ в малых группах

- С длинным шестом.
- С обручем большого диаметра.

Игровые упражнения

«А ну-ка попробуй встать»

Дети делятся на две равные команды. Каждая команда образует круг, дети садятся на ягодицы, берутся за руки и пытаются встать, не опираясь на руки, одновременно.

Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием.

«Тропинка, копна, кочки»

Дети делятся на две равные команды. Каждая команда берется за руки, образуя два круга, и по сигналу инструктора «Тропинка!» участники каждой команды, становясь друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоня голову чуть-чуть вниз. По сигналу инструктора «Копна!» все участники игры направляются к центру своего круга, соединив руки в центре.

Если дан сигнал «Кочки!», все участники игры приседают, положив руки на голову. Эти задания чередуются инструктором. Кто быстрее выполнит задание, тот получит очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Подвижные игры

«Построй шеренгу, круг, колонну»

Дети делятся на две команды. Каждая свободно перемещается в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом дети каждой команды стараются быстро построиться в колонну, круг или шеренгу. Заранее указывается место, в котором должны встать дети. Желательно использовать какой-нибудь ориентир (куст, пень, камень, дерево или физкультурный инвентарь — кубик, стойку и т.д.).

Правила: строиться быстро, не толкаясь, находя свое место.

Сигнал может быть слуховым, звуковым (звук бубна — построить в колонну, звук колокольчика — в шеренгу, звук свистка — в круг), голосом инструктора; наглядным (образ на листе бумаге).

«Тройка»

Дети встают по трое, держась за руки. Между тройками расстояние не менее 1 м.

В каждой тройке средний ребенок стоит лицом по направлению движения, двое других с правой и левой стороны от него стоят спиной. По сигналу инструктора тройки двигаются по площадке, по сигналу «Стоять!» останавливаются, меняются местами в тройках.