**Ігри малої та середньої рухливості в дитсадку**

Скористайтеся добіркою ігор середньої та малої рухливості для дітей молодшого, середнього та старшого дошкільного віку. Пропонуємо вам ігри за столом, у груповій кімнаті, на майданчику, під навісом

Фізична активність для дитини дошкільного віку— це життєва необхідність. Для оптимізації рухового режиму в дошкільному закладі та регулювання фізичних навантажень на дітей незамінними є рухливі ігри, зокрема ігри й ігрові вправи малої та середньої рухливості, які ще називають руханками. Руханки доцільно використовувати як самостійну форму роботи з фізичного виховання, а також як складову заняття, розваги тощо. Під час ігор малої рухливості діти виконують рухи у повільному темпі. В іграх середньої рухливості характер рухів — спокійний, що не потребує значного фізичного напруження та високої швидкості виконання. Ігри та ігрові вправи малої рухливості слід проводити у вступній та завершальній частинах ранкової гімнастики чи фізкультурного заняття для регулювання фізичного навантаження, відновлення пульсу та дихання дитини. Хороводну гру, скомбіновану з декількома загальнорозвивальними вправами або вправами на виконання основних рухів, можна організувати під час фізкультхвилинки з метою урізноманітнення її змісту. Нові форми роботи, зміна розпорядку дня та незнайомий колектив. Використовуйте різні предмети і матеріали під час руханок: кеглі кубики мотузки скакалки літальні тарілки каштани шишки камінці листя тощо. Специфікою таких ігор є: спосіб організації дітей — коло, врозтіч, шеренга тощо рухи, включені в гру, — метання, кидання, кочення, ловіння, різні види ходьби, переступання через предмети, підстрибування, шикування та перешикування тощо темп, у якому вона ведеться, — повільний. Для проведення ігор малої та середньої рухливості не потрібен великий простір. Їх можна організовувати в груповій кімнаті, за столом, на веранді, під навісом, на галявині чи на майданчику. Ігри малої рухливості сприяють розвитку пам’яті, кмітливості і спостережливості. Повільний темп сприяє удосконаленню координації рухів і рухових умінь. Крім того, руханки створюють бадьорий настрій. Ідеальний варінат — коли рухливі ігри відповідають загальній тематиці занять дошкільників.

**Рухливі ігри за столом**

 Мета: сприяти зняттю розумового та психічного навантаження розвивати увагу, зосередженість. **Видуй кульку з чашк**и. У чашку вихователь кладе м’ячик для настільного тенісу і ставить її на стіл. Діти роблять глибокий вдих, нахиляються над чашкою і дмухають в неї так сильно, щоб м’ячик вилетів із чашки.

**Накинь кільце**. До палички завдовжки 30-40 см вихователь прив’язує шнурок завдовжки 20-30 см, на кінці якого прикріплює невеличке кільце. На стіл ставить основу від дитячої пірамідки (підставка зі стержнем). Діти накидають кільце на цю підставку.

**Збери брусочки.** Вихователь розкладає на столі дерев’яні брусочки завдовжки 5-6 см. Діти піднімають їх зі столу двома сусідніми пальцями, наприклад вказівним і середнім, та складають у відерце.

**Веселий м’ячик.** По ширині столу вихователь викладає два ряди кубиків. Між рядами залишає вузеньку доріжку. На неї кладе м’ячик для настільного тенісу. Двоє дітей стають по обидва боки столу. По черзі дмухають на м’ячик, аби він котився вздовж доріжки між кубиками від одного гравця до другого.

 **Рухливі ігри у груповій кімнаті, на майданчику під навісом**

Мета: розвивати увагу, зосередженість, спритність.

**Влуч у кеглю.** Дитина сідає на підлогу, руки в упорі позаду, ноги зігнуті. Перед ногами вихователь кладе м’яч, а на відстані 3-4 кроків від дитини — кеглю. Дитина випрямляє ноги та відштовхує м’яч ногами так, щоб влучити в кеглю.

**Збий кеглі.** Вихователь малює лінію або кладе мотузку. За 1-1,5 м від неї ставить 2-3 кеглі на відстані 15-20 см одна від одної. Діти, стоячи за лінією, по черзі котять м’яч, намагаючись збити кеглі.

**Коридор.** Вихователь розкладає на підлозі кеглі або кубики в два ряди. Відстань між рядами — 35-40 см, а між кеглями у ряду — 15-20 см. Діти проходять чи пробігають між рядами, намагаючись не зачепити й не збити кеглі.

**Влуч мішечком у ко**ло. Діти стоять кружка навколо вихователя з маленькими мішечками з піском в руках. Вихователь викладає із мотузки коло діаметром 1,5-2 м. Діти стоять за 2 кроки від кола. За сигналом вихователя вони кидають мішечки в коло, потім піднімають їх і повертаються на свої місця.

**Принеси предмет**. Діти сидять на стільчиках. Навпроти кожного лежать предмети (дрібні іграшки, шишки, каштани, кубики, брязкальця, стрічки тощо). Вихователь викладає від кожного стільчика доріжки з мотузок завдовжки 3-4 м на відстані 25-30 см одна від одної. Двоє-троє дітей встають зі стільчиків, біжать до предмета по вузеньких доріжках, беруть його та повертаються доріжкою на своє місце. Потім те саме роблять інші діти.

**Ігри та ігрові вправи малої рухливості**

Мета: розвивати увагу, зосередженість, спритність.

**Хто подзвонив.** Діти стоять кружка, тримають брязкальця. Одна дитина без брязкальця сидить у центрі кола, заплющивши очі. Діти з вихователем починають іти по колу та промовляти такі слова: Ми по колу всі ідем, гарні брязкальця несем. Очі ти не відкривай, хто подзвонить, відгадай. Діти зупиняються, повертаються обличчям до центра кола. Одна дитина, на яку вказує рукою вихователь, дзвонить брязкальцем та швидко ховає його за спину. Дитина у центрі кола розплющує очі та визначає, хто саме подзвонив. Якщо не відгадує, то вихователь разом із дітьми промовляють слова: «Подзвонив хто, відгукнись, швидко Насті (ім’я дитини) покажись!». **Подорожуємо поїздом**. Вихователь об’єднує дітей у дві підгрупи. Перша підгрупа чекає «поїзда» на «станції», друга — зображає поїзд: діти ідуть колоною одне за одним або тримаючись за мотузку. За сигналом вихователя «поїзд» наближається до «станції» і зупиняється. Діти займають свої місця в ньому (у колоні) і починають рухатися, зображаючи «поїзд», усі разом. Підемо в гості. Дві підгрупи дітей стають по різні сторони зали. Діти однієї підгрупи переходять на протилежний бік до дітей другої підгрупи, і кожна дитина підходить до того, до кого хоче. Утворивши пари, діти підстрибують, пританцьовують, кружляють. Далі перша підгрупа повертається на своє місце, а до неї підходять діти другої підгрупи й усе повторюється спочатку.

**Рухливі ігри для середньої групи**

**Рухливі ігри за столом**

 Мета: сприяти зняттю розумового та психічного навантаження розвивати дрібну моторику рук, спритність розвивати увагу, зосередженість.

**Порухай пальцями**. Діти сідають за стіл і кладуть на нього кисті рук. Відтак по черзі піднімають та опускають кожен палець. Рухати пальцем слід так, щоб інші пальці в цей час не відривалися від столу. Для ускладнення гри вихователь пропонує дітям постукувати пальцями, які вони піднімають, по столу кілька разів підряд.

**Хто вище?** У грі беруть участь двоє дітей. Перший гравець кладе одну руку на стіл долонею вниз, на неї кладе руку другий гравець. Відтак знову перший і другий гравці. Після цього дитина, чия рука опинилася внизу, швидко виймає її та кладе зверху і т. д.

**Піймай м’ячик.** До великої дерев’яної ложки вихователь прикріплює шнурок завдовжки 40 см з прив’язаним на його кінці м’ячиком для настільного тенісу. Діти підкидають м’ячик і ловлять його ложкою.

**Влуч у ціль**. Двоє дітей сидять по обидва боки столу. Посередині столу стоять ворота: маленька дуга з підвішеним на нитці дзвоником, що майже торкається столу. Діти по черзі дмухають на м’ячик для настільного тенісу та спрямовують його до воріт, щоб той торкнувся дзвіночка. Замість дуги ворота можна зробити із двох кубиків, між якими покласти дзвіночок або маленьку іграшку. **Рухливі ігри у груповій кімнаті, на майданчику під навісом**

Мета: сприяти зняттю розумового та психічного навантаження розвивати увагу, зосередженість, спритність.

**Долоньки.** Двоє дітей стають одне напроти одного. Вони одночасно плескають у долоні й з’єднують їх перед собою: праву з лівою, ліву з правою. Потім долоні з’єднують навхрест — праву з правою, ліву з лівою. Після цього плескають і складають долоні разом. Спочатку ці рухи виконують повільно, потім темп пришвидшують доти, доки долоні не сплутаються. Тоді гру починають спочатку.

**Дотягнись до кеглі.** За крок від намальованої на підлозі лінії чи протягнутої мотузки вихователь ставить кеглю. Діти, стоячи за лінією, намагаються дотягнутися до кеглі та взяти її в руки, не згинаючи колін.

 **Літає — не літає**. Діти йдуть по колу одне за одним. Вихователь називає слова. Коли діти чують назви істот, які літають, або предметів, то піднімають руки вгору. В іншому разі — присідають. Заборонений рух. Діти стоять кружка. Вихователь показує «заборонений» рух та пропонує гравцям повторювати за ним усі рухи, крім «забороненого».

**Світлофор.** Гравці шикуються в шеренгу або сидять на стільчиках чи лавці. Вихователь піднімає вгору кружечки червоного, жовтого й зеленого кольорів у різній послідовності. На червоне «світло» діти мовчать, на жовте — плескають у долоні, на зелене — тупають ногами.

**Ігри та ігрові вправи малої рухливості**

Мета: сприяти зняттю розумового та психічного навантаження розвивати увагу, зосередженість, спритність.

**Відгадай за голосом.** Діти стоять або сидять кружка. У центрі — ведучий із зав’язаними очима. Вихователь вказує рукою на будь-кого з дітей у колі, після чого дитина голосно називає ім’я ведучого. Ведучий має відгадати, чий голос він чує. Якщо правильно відгадав, діти міняються місцями, якщо ж ні — вихователь пропонує ведучому ще раз послухати і вгадати, хто називає його ім’я.

**Знайди собі пару**. Діти об’єднуються в пари та рухаються залою. За звуковим сигналом вихователя діти розходяться чи розбігаються по одному по всій залі. За сигналом «Знайди пару!» діти знову стають парами.

**Рухливі ігри для старшої групи**

**Рухливі ігри за столом**

Мета: сприяти зняттю розумового та психічного навантаження розвивати увагу, зосередженість, спритність.

**Не впусти монетку.** Вихователь кладе на стіл довгу смужку паперу так, щоб один її кінець виходив за край столу, а посередині смужки — п’ять копійок. Після цього просить дитину витягнути смужку паперу з-під монети так, щоб монета залишилася на столі.

**Ручний квач.** Одна дитина кладе руки на стіл долонями вгору, друга — сидить навпроти, тримає руки на столі долонями вниз і намагається швидким рухом накрити своїми долонями долоні партнера, який у цей час рухає ними по столу. Якщо їй це вдається, діти міняються ролями. **Пушинки.** Вихователь розкладає на столі легенькі кульки-«пушинки» з вати. Діти здувають кульки зі столу в коробочку.

**Силачі.** Двоє гравців стають одне напроти одного навколо столу, опираються ліктями об стіл і з’єднують кисті рук. Кожна дитина у парі починає тиснути на руку іншої дитини, намагаючись покласти її на стіл. Перемагає та дитина, яка, не відриваючи ліктя від столу, змусить партнера покласти руку на стіл.

**Футболісти.** Двоє або четверо дітей стоять біля столу одне навпроти одного. На столі біля кожного з дітей вихователь виставляє ворота із двох кубиків, посередині столу лежить м’яч для настільного тенісу. Діти по черзі дмухають на м’ячик, щоб він котився по столу, та намагаються задути його у ворота інших гравців.

Р**ухливі ігри у груповій кімнаті, на майданчику під навісом**

Мета: сприяти зняттю розумового та психічного навантаження розвивати увагу, зосередженість, спритність.

**Дістань кеглю.** Гравець стоїть, поставивши ноги разом, вихователь зв’язує йому руки за спиною. У такому положенні дитина присідає, не сходячи з місця, бере в руки кеглю, що стоїть на підлозі позаду неї, відтак встає.

**Карлики та велетні**. Діти йдуть по колу одне за одним. Коли вихователь промовляє слово «карлики» — усі присідають і йдуть навприсядки; якщо ж діти чують слово «велетні» — йдуть на носках, піднявши руки догори. Гравець, який помилився, вибуває з гри. Під час гри вихователь може збивати дітей з пантелику й називати будь-які інші слова: «карусель», «качка», «вежа» тощо. Хто перескочить. У грі беруть участь кілька дітей. Вони по черзі перестрибують через олівець, не згинаючи ніг, не нахиляючи голову й тримаючи руки вздовж тулуба, або присівши та взявшись пальцями рук за пальці обох ніг.

 **Вартовий**. Діти стають кружка. У центрі кола сидить або стоїть «вартовий» із зав’язаними очима. Дитина, на яку вкаже рукою вихователь, дуже тихо, на носочках, підходить до вартового, який уважно прислухається. Якщо вартовий почув звук, то показує рукою напрямок, звідки він долинає. Якщо вгадав, то міняється місцями з цією дитиною. Перемагає той гравець, якому вдасться нечутно дійти до вартового й торкнутися до нього рукою.

**Ігри та ігрові вправи малої рухливості**

Мета: сприяти зняттю розумового та психічного навантаження розвивати увагу, зосередженість, спритність.

**Так робити можна, а так — ні.** Діти стають кружка. На слова вихователя: «Роби так!», — усі діти мають повторювати рухи, які він показує, а на слова: «Не роби так!», — стояти нерухомо. Два і три. Діти по одному ходять залою. За сигналом вихователя «Два!» вони зупиняються та утворюють пари, взявшись за руки. За сигналом «Розійдись!» знову ходять по залі. За сигналом «Три!» — утворюють трійки, взявшись за руки, і так далі. Лариса Гаращенко