



Игра — это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра — это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности.

В. Сухомлинский



Мастер класс для педагогов ДОУ

# Игры и игровые упражнения малой интенсивности для дошкольников

Подготовила: инструктор по физической культуре  
Васильева Е.И.  
МБДОУ №4





Сохранение и укрепление здоровья детей — главная задача нашего дошкольного учреждения. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушением сердечнососудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата диктует о необходимости поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

**Одна из форм деятельности по оздоровлению ребенка в дошкольном учреждении являются игры и игровые упражнения малой интенсивности.**





**Задачей этих игр** является - восстановление пульса и дыхания ребенка после физической нагрузки.

Спецификой данного вида игр является

- способ организации детей (круг, врассыпную, шеренга и др.), движения, которые включаются в игру,
- методика проведения игры (выбор игры, место проведения, подготовка к игре, сбор детей на игру, объяснение игры, проведение игры, окончание игры),
- темп, в котором она ведется (медленный), количество повторений движений (3-6 раз).

Игры малой интенсивности подразделяются на игры, способствующие развитию мелкой моторики рук и сенсорики, внимания (слухового, моторно – двигательного), интеллекта, слуха, зрения и речи.





Игры и игровые малой интенсивности способствуют развитию памяти и внимания, сообразительности, наблюдательности, координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, формированию и закреплению двигательных умений. Они доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение.

Игры малой подвижности проводятся со всеми детьми одновременно на физкультурном занятии (в третьей его части), физкультминутках и физкультурных паузах, в самостоятельной двигательной деятельности детей. Предлагаемые игры не требуют большого пространства. Они доступны в любую погоду и любое время года. В них с удовольствием играют младшие дошкольники с помощью воспитателя и старшие - самостоятельно.





## 2-4года Мишка Ау!

**Место проведения:** любое

**Инвентарь:** не требуется

**Цель:** повышать активность слухового аппарата

Игроки строятся в круг, в центре круга водящий – «мишка». Все игроки держатся за руки, идут по кругу и говорят:

**Мишка ты живешь в лесу,**

**Мы зовем тебя: Ау».**

**Ты глаза не открывай,**

**Кто позвал тебя узнай!**

Педагог указывает на одного из игроков, который говорит: «**Мишка Ау!**» Водящий угадывает, кто его позвал.

Фото игры



⊕ Если водящий затрудняется с ответом , то можно ему подсказать





**3-5лет**

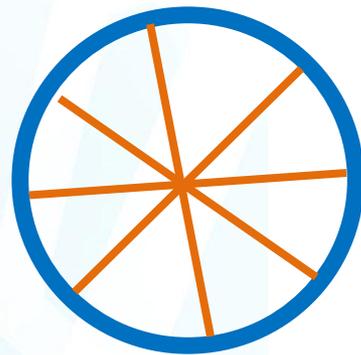
## Паучки

**Место проведения:** физкультурный зал

**Инвентарь:** 1-2 обруча с натянутой по диаметру в разных направлениях резинкой

**Цель:** закреплять перелезание через предметы

Педагог удерживает вертикально на полу обруч – «паутинку». Дети «паучки» по очереди проползают через паутинку, стараясь не запутаться. По окончании игры отмечаются самые ловкие паучки



Чтобы увеличить моторную плотность игры, можно разделить детей на 2 подгруппы



4-6лет



## Паровозик, копна, гусеница

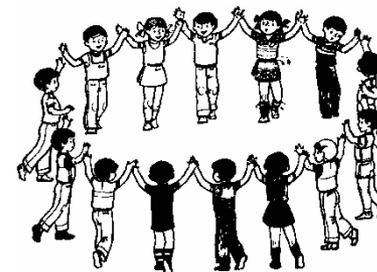
**Цель:** Закрепить передвижения и перестроения в сцеплении.

**Инвентарь:** не требуется.

**Место проведение:** любое

Игроки шагают в колонне по одному. По команде «**Паровозик**» кладут руки на плечи впереди стоящему и передвигаются в сцеплении на пятках; по команде «**Гусеница**» перестраиваются в колонну по одному, принимают упор на коленях и передвигаются в сцеплении, положив руки на голени впереди стоящего; по команду «**Копна**» перестраиваются в круг, держась за руки, идут к центру и поднимают руки вверх.

фото

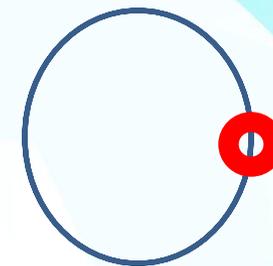


Не разрывать сцепления, четка выполнять команды.





4-6лет



## У кого колечко

**Место проведение:** любое

**Инвентарь:** шнур с колечком

**Цель:** воспитывать внимание и сообразительность.

На длинный шнур надевают колечко, концы шнура соединяют. Игроки строятся в круг, удерживая шнур руками сверху, в центре круга – водящий с закрытыми глазами. Дети руками передвигают кольцо по шнуру, по команде «Стой» водящий открывает глаза и пытается угадать, у кого в руке спрятано кольцо.

фото



❖ Нельзя подсказывать водящему





**4-6лет**

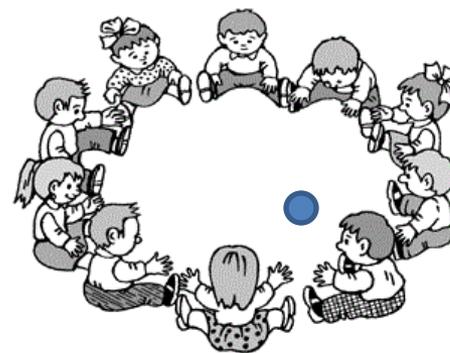
**Шмель**

**Место проведения:** физкультурный зад.

**Инвентарь:** мяч среднего размера

**Цель:** Формировать точность двигательных действий

**Описание:** Игроки строятся в круг и садятся на пол, согнув ноги скрестно. Один из игроков держит в руках мяч. Дети руками прокатывают мяч по полу, стараясь «ужалить» - попасть в ноги другому игроку. Ужаленный игрок поворачивается спиной в круг и не принимает участие в игре до тех пор, пока не «ужалят» следующего.



❖ Дети не дают себя «ужалить», задерживая мяч руками





5-7лет

## Поймай палку

**Место проведение:** любое

**Инвентарь:** гимнастическая палка

**Цель:** тренировать быстроту реакции на сигнал

**Описание:** игроки строятся в круг, в центре – водящий, который руками удерживает гимнастическую палку на полу вертикально за верхний конец. Водящий называет по имени одного из игроков, отпускает палку, а названный игрок должен поймать палку, не давая ей упасть.



❖ В средней группе роль водящего выполняет педагог, диаметр круга можно увеличивать



Дети – праздник для души,  
До чего же хороши!  
Очень весело играют,  
Взрослых этим забавляют!

