*Подвижные игры и игровые упражнения для детей*

*5-6 лет*



Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 5-6 лет

 Комплекс ОРУ вдвоем

1 упр. *«Борцы»*

Пара стоит лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера. С напряжением поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются *(партнеры меряются силой)*. Ребенок ощущает радость, азарт, собственную силу, влияние на взрослого *(особенно это важно для мальчиков)*. Укрепляются руки. Движение выполнять с максимальной амплитудой.

2 упр. *«Часы»*

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии мамы, руки мамы – на плечах ребенка. Одновременно мама и ребенок наклоняются в правую и левую сторону. Развивается внимание, сосредоточенность на движение. Тренируются мышцы туловища.

3 упр. *«Качели»*

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Поочередно приседают. Партнер начинает приседать тогда, когда другой начинает вставать.

4 упр. *«Лодочка»*

Взрослый и ребенок сидят лицом друг к другу. Их ноги вытянуты вперед и разведены в стороны. Стопы ребенка упираются в ноги взрослого. Партнеры держатся за руки. Сначала ребенок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперед, затем наоборот. Ноги во время наклона вперед не сгибать. Тренируются крупные мышцы, развивается гибкость.

5 упр. *«Велосипед»*

Партнеры сидят на полу лицом друг к другу, опираясь своими стопами на стопы партнера, руки в упоре сзади. С напряжением поочередно ноги партнеров то сгибаются, то разгибаются. Партнеры садятся друг к другу на расстояние согнутых ног.

Укрепляются мышцы живота, ног.

6 упр. *«Мостик»*

Взрослый, сидя на полу, согнув ноги в коленях и сделав упор руками сзади, поднимает свое туловище. Получается своеобразный мостик. Ребенок проползает под мостиком на животе. Когда он прополз, взрослый опускает туловище, садится на пол, а ребенок перешагивает или перепрыгивает через его туловище *(взрослый может поддержать его за руки)*. Взрослый должен как можно выше поднять туловище от пола и удерживать это положение. У ребенка закрепляется навык ползания, прыжка. Развивается ловкость, сила, быстрота.

7 упр. *«Дружные ножки»*

Мама сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на её ногах, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые. **Упражнение** тренирует телесную настройку, обучает сотрудничеству в **совместных действиях**. Стараться поднимать прямые ноги.

8 упр. *«Ванька-встанька»*

Взрослый лежит на спине, вытянув руки вверх, ноги вместе. Ребенок точно в таком же положении, только на теле взрослого. Оба партнера активным одновременным махом рук садятся, а затем медленно возвращаются в исходное положение. Развивается тактильно-мышечная чувствительность в настройке и чувствование друг друга, формируются партнерские чувства.

9 упр. Прыжки.

Взрослый сидит ноги врозь. Ребенок стоит между ног взрослого лицом к нему и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, и в это время взрослый соединяет ноги, а ребенок приземлившись, расставляет ноги. Ноги взрослого оказываются между ног ребенка. Прыжки повторяются. Ноги ребенка то соединяются (тогда ноги взрослого расставлены, то расставляются *(тогда ноги взрослого вместе)*. Развивается координация движений, равновесие, тренируются мышцы туловища. Активизируется внимание, сосредоточенность, умение согласовывать свои действия с действиями партнера. Ребенок радуется успешному взаимодействию.

Развивается ловкость, прыгучесть, выносливость.

**1.Паук в паутине**

Ребенку в этом возрасте нравится сталкиваться с новыми задачами. Сделайте для вашего маленького паучка паутинку и посмотрите, как он будет пытаться выбраться из лабиринта.

**Что понадобится:**

* Моток цветной пряжи
* Большая комната с мебелью
* Прозрачный скотч

**Осваиваемые навыки:**

* Координация глаз/рука
* Тонкая и крупная моторика
* Решение задач

1. Возьмите моток цветной пряжи и прикрепите один конец к какой-нибудь мебели с одной стороны комнаты на высоте, подходящей для ребенка.
2. Разворачивайте моток, двигаясь по комнате, и местами прикрепляйте пряжу скотчем к мебели или к стенам. Не делайте вашу паутину слишком высоко.
3. Когда вы размотаете пряжу по комнате, отрежьте от нее кусок с запасом.
4. Конец пряжи протяните за пределы комнаты, чтобы заманить ребенка в комнату с паутиной.
5. Предложите ребенку взять конец нити и идти по ней.

**Варианты игры.** Привяжите к нитке маленькие игрушки, чтобы ребенок собирал их по мере продвижения по паутине.

**Безопасность.** Обязательно следите за малышом, чтобы он не запутался в нитках.

**2. Чего не стало**

*Инвентарь:*10 игрушек небольшого размера (машинка, кубик, мячик, погремушка, матрешка, куколка, птичка и т. п.)

Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6-10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2-3 игрушки. По команде водящего «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько?» и т. п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательны

**3. «Черного» и «белого» не говорить, «да» и «нет» не повторять**

*(вариант)*

Содержание игры то же. Меняются диалоги водящего с играющими:

— Какая у тебя шляпа?

— Синяя.

— Как синяя? Она белая.

— Зеленая.

— Как зеленая? Да она вовсе черная.

— Голубая.

— Вот как, голубая? Шляпа-то голубая? Совершенно белая.

— Нет не белая, а черная.

Ответивший так должен быть «наказан» дважды за слова «нет» и «черный». Или спрашивают так:

— Есть ли у тебя рога?

— Есть.

— Неужели есть?

— Имею.

— Так, стало быть, и хвост у тебя есть?

— Хвоста не имею.

— Хвоста нет, а рога есть, так кто же ты такой?

— Человек.

— Нет, не человек, а без хвоста животное с рогами.

— Нет, человек.

И отвечающий платит фант.

*Указания к проведению:* в эту игру лучше играть втроем, вчетвером. Важно соблюдать правила: тот, кто произнесет запретное слово, отдает фант. После диалога водящего со всеми участниками игры фанты разыгрываются и выбирается новый водящий.

4. *«Летает, не летает»*

Дети стоят по кругу или в шеренге, водящий начинает называть одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называет предмет и поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет,например:

Водящий: Парашютист *(поднимает руки вверх)* .

Дети поднимают руки вверх.

Водящий: Самолет *(поднимает руки вверх)* .

Дети поднимают руки вверх.

Водящий: Вертолет *(поднимает руки вверх)* .

Дети поднимают руки вверх.

Водящий: Дом *(поднимает руки вверх)* .

Дети не поднимают руки вверх и т. д.

**5.  *«Овощи и фрукты»***

Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит ведущий с большим мячом в руках. Водящий бросает мяч, называя овощ или фрукт,например:

Ведущий: Морковь.

Ребенок: Овощ *(ловит мяч и бросает обратно)* .

Ведущий: Капуста.

Ребенок: Овощ *(ловит мяч и бросает обратно)* .

Ведущий: Апельсин.

Ребенок: Фрукт *(ловит мяч и бросает обратно)* .

Ведущий: Виноград.

Ребенок: Фрукт *(ловит мяч и бросает обратно)* .

Ведущий: Ананас.

Ребенок: Фрукт *(ловит мяч и бросает обратно)* .

Ведущий: Огурцы.

Ребенок: Овощи *(ловит мяч и бросает обратно)* .

Ведущий: **Картофель**.

Ребенок: Овощ *(ловит мяч и бросает обратно)* .

Ведущий: Груша.

Ребенок: Фрукт *(ловит мяч и бросает обратно)* .

