*Подвижные игры и игровые упражнения для детей*

*6-7 лет*



**Комплекс ОРУ**

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

**КОМПЛЕКС № 1**

1. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1-2-дугами наружу руки вверх, подняться на носки 3-4-вернуться в исходное положение *(7-8 раз)*

2. И. п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное п. *(7-8 раз)*

3. И. п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху 2-исходное положение 3-4 то же в другую сторону *(6 раз)*

4. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны, 2-наклон к правой *(левой)* ноге, коснуться пальцами рук носков ног. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-исходное положение. *(7-8 раз)*

5. И. п. – лёжа на спине, руки за головой. 1-2-поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям. 3-4-исходное положение. *(7-8 раз)*

6. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение *(7-8 раз)*

7. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 2**

1. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища 1-шаг вправо, руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение. То же влево *(6-8 раз)*

2. И. п. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-поворот вправо (влево, отвести правую *(левую)* руку вправо *(влево)* 2-вернуться в исходное положение *(6 раз)*

3. И. п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же, но коснуться левого носка *(по 6 раз)*

4. И. п. – лёжа на животе, руки прямые 1-2-прогнуться, руки вперёд-вверх 3-4-исходное положение *(6-8 раз)*

5. И. п. сидя на полу, руки в упоре сзади 1-поднять прямые ноги вверх-вперёд *(угол)* 2-исходное положение плечи не проваливать *(6-8 раз)*

6. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение *(7-8 раз)*

7. И. п. стойка ноги вместе, руки на поясе 1-прыжком ноги врозь руки в стороны 2-исходное положение прыжки выполняются на счёт 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними

**КОМПЛЕКС № 3**

1. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки согнуты к плечам 1-4-круговые движения руками вперёд 5-8-то же назад *(7-8 раз)*

2. И. п. стойка ноги врозь, руки за головой 1-шаг вправо 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение То же влево *(6 раз)*

3. И. п. стойка ноги врозь руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же к левой ноге *(4-5 раз)*

4. И. п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой *(левой)* ноги 3-4-исходное положение *(6 раз)*

5. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади 1-2-поднять прямые ноги вверх 3-4 –вернуться в исходное положение *(7-8 раз)*

6. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение *(7-8 раз)*

7. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки в стороны 1-прыжком ноги врозь, хлопок над головой 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

**КОМПЛЕКС № 4**

1. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища 1-поднять руки в стороны 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой 3-руки в стороны 4-исходное положение *(8 раз)*

2. И. п. стойка на коленях, руки на поясе 1-поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо 2-исходное положение То же влево *(6 раз)*

3. И. п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой *(6 раз)*

4. И. п. лёжа на животе, руки согнуты перед собой 1-2-прогнуться, руки вынести вперёд 3-4-вернуться в исходное положение *(6-8 раз)*

5. И. п. – стойка на коленях, руки у плеч 1-2-поворот вправо (влево, коснуться пятки левой *(правой)* ноги 3-4 вернуться в исходное положение *(6 раз)*

6. И. п. стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-руки в стороны 2-присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 3-встать, руки в стороны 4-исходное положение *(6-8 раз)*

7. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

1.Если нравится тебе.

Дети стоят в кругу.

Водящий показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения и текст.

Если нравится тебе, то делай так. (Два хлопка в ладоши.)

Если нравится тебе, то делай так. (Два хлопка в ладоши.)

Если нравится тебе, то и другому покажи,

Если нравится тебе, то делай так. (Два хлопка в ладоши.)

Затем слова повторяются, но с другими движениями: дети хлопают по коленям, прижимая руки к щекам, говорят: «Ай-ай», прикасаются пальцем к носу со словами: «Би-би». Можно придумать и другие забавные движения.

В заключение после каждой строчки дети последовательно повторяют все движения, показанные ранее.

Важно не ошибиться в последовательности и выполнять движения в быстром темпе.

**2.Пять шагов**

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Участвуют поочерёдно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием.

Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д.

**3. Приветики**

Цель игры: развивать танцевальные движения, медленный бег врассыпную.

Под спокойную музыку дети медленно бегают врассыпную или выполняют различные танцевальные движения. Музыка останавливается – играющие должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т. д. Снова звучит музыка, дети танцуют, музыка останавливается; каждый ребёнок выбирает себе пару, чтобы поздороваться.

**4.Клад**

Это разновидность игры в прятки, только искать здесь нужно не человека, а сокровище, и пират дает подсказки, которые помогут его найти. Главное, чтобы клад стоил усилий, потраченных на его поиск.

**Что понадобится:**

* Небольшая игрушка или лакомство
* Комната, в которой можно спрятать игрушку

**Осваиваемые навыки:**

* Когнитивное развитие и навыки мышления
* Развитие речи
* Постоянство объектов
* Решение задач

1. Выберите особенную игрушку или лакомство, которое сделает поиски стоящими для ребенка.
2. Спрячьте предмет на виду, но слегка замаскировав его, чтобы найти его было не слишком легко, но и не слишком трудно.
3. Приведите ребенка в комнату и скажите, что спрятали здесь клад.
4. Давайте ребенку подсказки, говоря: "Горячо" или "Холодно".
5. Когда ребенок найдет спрятанный предмет, спрячьте его еще раз, и еще, пока игра не надоест малышу. Или же можете прятать разные предметы, чтобы продлить интерес ребенка.

**Варианты игры.** Пусть ребенок станет пиратом и спрячет что-нибудь, что должны будете найти вы. Только не находите сокровище слишком быстро!

**Безопасность.** Следите, чтобы в комнате не было ничего такого, что может сломаться или травмировать ребенка во время игры.

**5.Мишень Цель-формировать умение целиться в мишень** Тренируем меткость детей в домашних условиях.  Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутыль, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень.  Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками.  Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

