**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Д/С О/В № 13**

**Сообщение на тему:**

**«Имитационные игры ».**

Выполнила:

Часовских О. И.,

воспитатель подготовительной к школе группы

**Славянск-на-Кубани, 2015.**

Игра есть упражнение, при посредстве которого

ребенок готовится к жизни.

П.Ф.Лесгафт

Игра - ведущая деятельность ребенка-дошкольника. Ведущая деятельность - такая, которая оказывает в данный возрастной период особое воздействие на развитие ребенка.

Игра практически с древних времён выступает как форма обучения, как первичная школа воспроизводства реальных практических ситуаций с целью их освоения.

Исторически одной из целей игры являлась выработка необходимых человеческих черт, качеств, навыков и привычек, развития способностей.

Игру как одну из форм работы можно применять практически во всех видах детской деятельности: двигательной, игровой, познавательно-исследовательской деятельности, коммуникативной др.

Игры, наиболее часто используемые в работе: сюжетно-ролевые, дидактические (с предметами, словесные, настольно-печатные), подвижные игры, малоподвижные игры, игры-упражнения, игры-драматизации, игры без правил (придуманные детьми) и имитационные игры.

Имитационные (подражательные) игры характеризуются тем, что реальные явления окружающей действительности в них отражаются наиболее непосредственно. В основе имитационных игр всегда лежит своеобразный сюжет, в котором в образной форме отражаются те или иные явления из семейного быта, различных областей труда или каких-либо других видов общественной деятельности человека, а также из жизни природы. Каждый играющий выполняет ту или иную роль, отождествляя себя с действительными персонажами и объектами разыгрываемых событий и явлений ( с «зайцами», «охотниками»). Необходимые средства игры (например, «лошадь», «ружье») и даже обстановка действий («дремучий лес», «поляна» и т. п.) обычно тоже являются воображаемыми. Имитационные игры, в свою очередь, подразделяют на:

а) творческие и

б) обусловленные правилами.

Творческие имитационные игры не имеют постоянного содержания и строго определенной структуры.

На первый план выдвигается изображение конкретных лиц, действий и т. п., а не стремление к каким- либо реальным достижениям.

Обусловленные правилами имитационные игры имеют устойчивые сюжет и роли, а также заранее определенную, постоянную структуру игровых действий и организацию играющих Характерным является и то, что структура игры, некоторые особенности выполняемых действий и взаимоотношения между играющими регламентируются обязательными правилами, сознательно принимаемыми всеми играющими. За соблюдением установленных правил следит судья. Кроме того, в этих играх довольно часто появляются моменты соревнования.

Имитационные движения имеют большое значение в обучении детей дошкольного возраста разнообразным видам движений и игровым упражнениям. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений, спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Это самый доступный детям способ восприятия любой двигательной деятельности. Например, попробуйте объяснить ребенку технику ползания с опорой на ноги впереди, а на руки сзади, за спиной. Вас ребенок не сразу поймет, а трудность выполнения данного движения вызовет нежелание его продолжать.

Но скажете «Паучок», покажете движение, и ребенок преодолеет любое двигательное препятствие, потому что это уже игра. А дальше ваш «паучок» будет ползать с подниманием и опусканием живота (для укрепления мышц), прыгать на двух ногах, подскакивать с ноги на ногу, кружиться и вертеться на двух ногах и одной руке, а это уже и танцевальные движения.

Это игры, в которых дети не ограничивают себя в движениях мимике, разнообразные игры, связанные с игровой передачей различных образов - веселых котят, птиц, бабочек, легких снежинок, - способствуют развитию воображения и творчества, так же, как и игры с элементами ряженья, театра. Фантазия в этих играх "льется через край", как у педагога, так и у детей.

Имитационные игры обладают целым рядом достоинств:

* предлагаемые игровые цепочки достаточно просты, незатейливы, хорошо знакомы нашим детям, несмотря на небогатый социальный опыт, например, они становятся то Заиньками, то пляшущему Мишутками, то Клоунами, а то и просто Цветочками;
* проигрывание знакомых ситуаций не вызывает у детей напряжения и затруднений в процессе совместного с взрослым освоения игрового опыта;
* стихотворное сопровождение цепочки различных действий ритмически организует игры, что позволяет многократно использовать одни и те же движения, каждый раз в соответствии с новой ролью. К тому же, рифмованные строчки легко запоминаются, помогают поддерживать постоянный интерес к имитационным играм и вызывают желание играть в них снова и снова;
* использование звуковых, цветовых, тактильных и зрительных стимулов дает возможность для накопления богатого чувственного опыта в процессе взаимодействия с окружающими взрослыми и сверстниками, способствует сосредоточению на переживаемых эмоциях;
* участие детей в имитационных играх на правах партнерства облегчает социальную адаптацию, насыщает детей позитивными эмоциями;
* взаимодействуя с другими участниками игры, они получают возможность изменять игру (дополнять или придумывать варианты действий, сочинять продолжение).

Игра – это не только имитация жизни, это очень серьезная деятельность, которая позволяет ребенку самоутвердиться, самореализоваться. Участвуя в различных имитационных играх, ребенок выбирает для себя персонажи, которые наиболее близки ему, соответствуют его нравственным ценностям и социальным установкам. Игра становится фактором социального развития личности.

**Примерный перечень и описание подражательных движений.**

(Л. ЯКОВЛЕВА, инструктор по физическому воспитанию,

Р. ЮДИНА, эксперт Федерального экспертного совета по общему образованию Министерства образования Российской Федерации.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | | **Образ и вид движения** | | | **Исходное  положение** | | **Начальный этап  обучения** | | **1-й этап  усложнения** | **2-й этап  усложнения** | **Творческое исполнение дви­жения** | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 | 6 | 7 | | |
| 1 | | | **Мышка:**  ходьба на но­сках семенящим шагом | | | Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз | | Знакомство с повадками и характерными чертами мышки через движение рук с поворотами головы и всего туловища. Попытка имитационного движения мышки | | Ходьба на носках с имитационными дви­жениями рук, в чере­довании с обычной ходьбой | Ходьба на носках се­менящим шагом, с высоким подниманием от пола пяток и ими­тационными движениями рук и головы, подражая мышке и из­меняя темп движения в разных направлениях | Самостоятельно и точ­но выполнять технику ходьбы на носках се­менящим шагом с из­менением     темпа     и направления. Творчески   передавать характер    и    повадки мышки    мимикой    и движением туловища | | |
| 2 | | | **Цыпленок:**ходьба на пятках с ритмиче­скими движениями рук в стороны | | | Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук — в стороны | | Знакомство с образом цыпленка, попытка имитационного движе­ния | | Ритмическая ходьба со взмахом рук в стороны | Чередование ходьбы на пятках с обычной ритмической ходьбой и движением рук в стороны | Уверенная   ходьба   на пятках   с   четкой   ко­ординацией рук и пе­редачей характера об­раза цыпленка | | |
| 3 | | | **Котенок:**  ползание с опорой рук и колен | | | Стоя на коленях, кос­нуться руками пола | | Знакомство с образом. Попытка передать характер и повадки ко­тенка через движения и звукоподражание | | Ползание с опорой на руки и колени, с изме­нением темпа и на­правления. Эмоцио­нальная передача об­раза мимикой лица и движением туловища. Уметь вставать с ко­лен на задние лапки (ноги) и ходить на них | Ползание с прогибанием спины вниз, а головы вверх и на­оборот. Подлезать под шнур, прогибая позво­ночник | Выполнять        разные имитационные упраж­нения:   «Посмотри  на хвостик   справа — сле­ва,   сверху —   снизу», «Подними правую за­днюю лапку» и т. д. Упражнения на подни­мание    разноименных рук и ног | | |
| 4 | | | **Корова:**  ползание с опорой на руки и сто­пы | | | Стоя на ногах, накло­ниться и поставить ру­ки на пол, голову поднять вверх | | Знакомство с образом и попытка имитационного движения с пе­редачей характера об­раза через звукоподражание | | Ползание с изменени­ем темпа, направ­ления, поворотом го­ловы в разные сто­роны, вверх — вниз, с кружением | В данной позе подни­мать то одну, то дру­гую руку и ногу | Творческая     передача образа мимикой лица, движением   туловища, звукоподражанием | | |
| 5 | | **Петушок:**  ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны | | | Стоять с опущенными руками | | | Знакомство с образом и попытка имитационного движения: одновременно поднимать одну ногу, согнутую в колене, и руки в стороны. Попытка хо­дить с высоко подня­тыми коленями и оттянутым носком вниз. Попытка удержать равновесие, стоя на одной ноге, с подня­тыми вверх руками (крылья) | | Попытка поднимать в стороны руки, согну­тые в локтях и с опу­щенными вниз ладо­нями; на уровне плеч ровно выпрямить руки в стороны, а опускать вниз сначала локти, потом ладони. Удерживать статическое равновесие, стоя на одной ноге с подняты­ми руками. У поднятой ноги оттянуть носок вниз | Попытка соединить технику движения ног и рук. Твердо стоять в позе, удерживая равновесие. Попытка хо­дить как петух, высоко поднимая колени, а опорную ногу ставить со ступни на носок, как бы подпрыгивая | Творческая передача образа петуха в стати­ческом положении и ходьбе с движением головы, поворотами туловища, разным по­ложением рук и мими­кой |  | |
| 6 | | **Аист:**  ходьба с высо­ким подниманием ко­лен, при этом нога выпрямляется вперед | | | Стоять с опущенными руками | | | То же, но при подни­мании колена пытать­ся выпрямить ногу и оттянуть носок | | То же, но не забывать выпрямлять ногу впе­ред и оттягивать носок | Попытка соединить технику движения ног и рук. Твердо стоять в позе, удерживая рав­новесие. Попытка хо­дить как аист, высоко поднимая колени, а опорную ногу ставить со ступни на носок, как бы подпрыгивая | Творческая передача образа аиста в стати­ческом положении и ходьбе с движением головы, поворотами туловища, разным по­ложением рук и мими­кой лица |  | |
| 7 | | **Утенок:**  ходьба в приседе | | | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены | | | Знакомство с образом, попытка имитацион­ного движения в при­седе и передачи ха­рактера утенка через звукоподражание | | Ходьба в приседе с согнутыми в локтях руками и широко рас­ставленными пальца­ми. Пытаться ходить в приседе с выпрямлен­ной спиной | Попытка ходить в приседе с выпрям­ленной спиной, пере­валиваясь из стороны в сторону (как утка) | Творческая передача образа через точные имитационные движе­ния и технику выпол­нения ходьбы в при­седе с выпрямленной спиной |  | |
| 8 | | | **Белка:**  прыжки в при­седе с продвижением вперед | | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены пе­ред грудью и опущены вниз | | | Знакомство с образом белки и попытка ими­тационного движения по показу инструктора или воспитателя | | Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным дви­жением рук рывком вперед, не разъединяя ладоней | Попытка выполнения прыжка, но с выпрям­ленной спиной и про­движением вперед с изменением темпа | Творческая передача образа белки через имитационные движе­ния и технику выпол­нения прыжка в при­седе с выпрямленной спиной |  | |
| 9 | | | **Заяц:**  прыжки на двух ногах с продвижением вперед | | Стоять с руками, со­гнутыми в локтях, а ладони соединить пе­ред грудью и опустить вниз | | | Знакомство с образом зайца и попыткой имитационного движе­ния с передачей образа мимикой лица и дви­жением туловища | | Прыжки на двух ногах с продвижением впе­ред, с сохранением по­ложения рук перед грудью и выпрямлен­ной спиной | Движения с выполне­нием поворотов прыж­ком в стороны, впе­ред — назад, кругом на 180 °, с разной длиной и высотой прыжка | Творческая передача образа зайца через точные имитационные движения |  | |
| 10 | | | **Кенгуру:**  прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед | | Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях | | | Знакомство с образом кенгуру и попытка вы­полнения имитацион­ного движения | | Из исходного положе­ния попытаться прыг­нуть вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперед — вверх, про­двигаясь вперед | Выполнять те же (предыдущие) движе­ния в прыжках, но с высоким подниманием колен | Попытка выполнения данного прыжка на ба­туте, с наклонной вы­соты, с бума, школь­ного козла и т. д. |  | |
| 11 | | | **Лошадка:**  бег и ходьба с высоким поднима­нием колен. Прямой и боковой галоп | | Стоять с руками, со­гнутыми в локтях, ла­дони опустить вниз | | | Знакомство с образом лошадки через звуко­подражание и попыт­кой имитационного движения | | Ходьба и бег с высо­ким подниманием ко­лен и сохранением по­ложения рук | Сохраняя положение рук, чередовать ходьбу и бег прямым и боко­вым галопом, изо­бражая лошадку | Творческая передача образа лошадки с точ­ной техникой выпол­нения движений |  | |
| 12 | | | **Лягушка:**  ползание прыжковым шагом с опорой на руки и сто­пы | | Ноги расставить на ширине плеч, присесть и соединенные ладони поставить вместе меж­ду ног | | | Знакомство с образом лягушки и попыткой имитационного движе­ния с передачей харак­тера образа мимикой лица и движением всего туловища | | Из исходного положе­ния продвинуть соеди­ненные руки вперед, затем прыжком ноги переставить к рукам, но сохранить прост­ранство между ними | Движения, но с разной длиной прыжка, т. е. руки продвигаются вперед на короткое или более дальнее рас­стояние (вперед от ног) | Творческая передача образа через точные имитационные движе­ния и технику выпол­нения |  | |
| 13 | | **Паучок:**  ползание с опорой на ноги впе­реди, а рук сзади за спиной | | | | | Сесть, отвести руки назад за спину и по­ставить ладони на пол за спиной. Упираясь на стопы ног и рук сзади, приподнять яго­дицы и все туловище вверх | Знакомство с образом паучка и попытка имитационного движе­ния с передачей ха­рактера образа мими­кой лица и движением всего туловища | | Из исходного положе­ния ползти, сохраняя «висячее» положение туловища. Изменять темп движения и на­правления. Выполнять кружения вокруг себя | Подпрыгивания двумя ногами, подскоки с ноги на ногу, с выпрямлением их (вверх). Поднимание вверх одноименных рук и ног, сохраняя равновесие | Вращаться вокруг себя на одной одноименной руке и ноге. Твор­ческая передача образа через имитационные движения | |  |
| 14 | | **Медведь:**  ходьба на внешней стороне сто­пы | | | | | Стоять с слегка рас­ставленными ногами с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в лок­тях, поднять на уровне плеч, ладони к груди | Знакомство с образом медведя и попытка имитационного движе­ния с передачей харак­тера образа через ми­мику и движения всем туловищем | | Из исходного положе­ния выполнять накло­ны туловища из сторо­ны в сторону, при этом одну ногу приподни­мать от пола. Сохра­няя наклонное поло­жение туловища в сто­роны, пытаться пере­двигаться вперед на внешней стороне сто­пы | Пытаться приподня­тую ногу от пола чуть сгибать в коленном суставе, сохраняя по­ложение носка в сжа­том состоянии; согну­тые руки у груди ладо­нями вовнутрь | Творческая передача образа через точные имитационные движе­ния и технику выпол­нения. Выполнять раз­личные повороты, прыжки, танцевальные упражнения, приседа­ния, кувырки | |  |
| 15 | | **Пингвин:**  ходьба с раз­вернутыми носками ног во внешнюю сто­рону до прямой линии. Семенящий шаг | | | | | Стоять с сильно раз­веденными носками ног в стороны; руки внизу с отведенными ладонями в стороны | Знакомство с образом пингвина и попытка имитационного движе­ния с передачей ха­рактера образа | | Из исходного положе­ния пытаться выпол­нять семенящие рит­мичные шаги, сохра­няя положение носков и ладоней в стороны. Движение рук и ног направлены вперед | Пытаться координиро­вать ритмичные семе­нящие движения ног и рук, сохраняя исходное положение | Творческая передача образа через точные движения (имитацион­ные) и технику выпол­нения | |  |
| 16 | | **Лиса:**  ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню | | | | | Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз | Знакомство с образом лисы и попытка ими­тационного движения | | Из исходного положе­ния пытаться ходить мягко, ступая с носка на всю ступню, при этом разноименную руку плавно направ­лять вперед перед грудью, а ладонями как бы что-то гладить | Движения с плавным разворотом туловища и головы (хитрая улыбка на лице) | Творческая передача образа лисы через имитационные движе­ния и технику их вы­полнения. Выполнять различные танцеваль­но-спортивные плав­ные движения | |  |
| 17 | | **Птица:**  бег на носках, плавный и легкий | | | Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ла­донями | | | Знакомство с образом птицы и попытка имитационного движе­ния с передачей ха­рактера образа | | Из исходного положе­ния пытаться выпол­нять плавные движе­ния руками: сначала опустить локти, а ла­дони, наоборот, под­нять вверх | Движения с легким плавным бегом на но­сках. Пытаться при движении рук приво­дить в движение паль­цы | Творческая передача образа птицы. При движении рук приво­дить в движение плечи |  | |
| 18 | | **Собачка:**  бег с оста­новками и резкими поворотами головы и туловища в стороны | | | Стоять с согнутыми в локтях руками и опу­щенными вниз ладо­нями, голова немного вытягивается вверх; тело как бы «готово» к любым   движениям   и  поворотам | | | Знакомство с образом собаки через принятие исходного положения и звукоподражание, с поворотом головы в разные стороны на­чать входить в образ | | Бег с остановками, по­воротами в стороны головы и туловища; кружение на месте и в движении, сохраняя положение рук у груди | Выполнять бег с изме­нением темпа и на­правления, имитируя образ собаки. Во время бега выполнять дыха­тельные движения (как собака) | Творческая передача образа собаки через имитационные движе­ния и технику бега Усложнить бег силь­ным подъемом пяток (собачка пляшет) и, опустив руки, касаться ими поднятых пяток во время бега |  | |
| 19 | | **Волк:**  бег широким шагом | | | Стоять как перед бего­вым стартом, только ладони опущены вниз | | | Знакомство с образом волка и попытка ими­тационного движения с передачей образа | | Начинать бег из высо­кой стартовой стойки, бежать широким ша­гом на скорость | Выполнять бег, ставя цель: до чего-то добе­жать, кого-то догнать, перегнать | Творческая передача образа волка через имитационные движе­ния и технику бега широким шагом на скорость |  | |
| 20 | | **Тигр и лев:**  бег ши­роким прыжковым шагом | | | Стоять как перед стар­товым забегом; ладони опущены вниз | | | Знакомство с образа­ми тигра и льва. По­пытка имитационного движения с передачей образа | | Выполнять резкие и сильные (поочеред­ные) движения руками вперед. Бег широким прыжковым шагом с движением рук | Координировать дви­жение разноименных рук и ног, выполняя бег широким прыжко­вым шагом | Творческая передача образа через имитаци­онные движения и технику бега широким шагом с движением рук вперед |  | |
| 21 | | **Обезьянка:**  бег под­скоками с ноги на но­гу | | | Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч | | | Знакомство с образом обезьянки и попытка имитационного движе­ния с передачей образа | | Выполнять подскоки с ноги на ногу, имитируя движения обезьянки | Попытка координиро­вать движение ног при подскоках и при этом еще наклонять в стороны голову | Творческая передача образа обезьянки через имитационные движе­ния, мимику |  | |
| 22 | | **Крокодил:**  ползание с опорой рук | | | Лежать на животе, но­ги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо; носки ног вытянуть | | | Знакомство с образом крокодила и попыт­ка его имитационных движений | | Ползать только с опо­рой рук, поочередно продвигая их вперед, при этом ноги остают­ся соединенными и прямыми | Ползать с опорой на руки и касанием пола только соединенными вытянутыми носками ног, все остальные ча­сти тела находятся в приподнятом положе­нии | Творческая передача образа крокодила и техники ползания с опорой на руки |  | |
| 23 | | **Разведчик:**  ползание с опорой на руки и ноги и на все туловище. Ползание по-пластун­ски | | | Лежать на животе с опорой на локти и ла­дони, ноги выпрямить свободно с разверну­тыми носками; голову наклонить к ладоням | | | Знакомство с образом разведчика и попытка имитационного движе­ния с передачей харак­тера образа («при­таившегося разведчи­ка»), поэтому сначала движения выполня­ются медленно и плав­но | | Ползать с поочеред­ным продвижением вперед разноименных рук и ног. Туловище при ползании не при­поднимается от пола, а стопы остаются раз­вернутыми в стороны | Ползать по-пластун­ски и координировать движение разноимен­ных рук и ног. При ползании руки и ноги касаются пола, даже голова не приподни­мается высоко | Творческая передача образа разведчика с точной техникой пол­зания по-пластунски. Умение изменять темп и направление полза­ния по звуковому сиг­налу |  | |
| 24 | | **Маугли:**  прыжки с раз­ведением прямых ног в стороны | | | Стоя гь с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз | | | Знакомство с образом Маугли. Попытка имитационного движе­ния, прыжки с разве­дением прямых ног в полете | | Из исходного положе­ния толчком и взма­хом развести в сто­роны прямые ноги, а руки вытянуть прямо в полете; приземляться на соединенные, чуть полусогнутые ноги и опущенные вниз руки | Прыгать с увеличени­ем подъема прямых ног и рук в стороны, при приземлении на пол успевать соеди­нять ноги и опускать руки. Пытаться пры­гать с продвижением вперед | Выполнять прыжки на батуте при спры-гивании с наклонной высоты; технику раз­ведения прямых ног использовать при опорном прыжке |  | |
| 25 | | **Космонавт:**  прыжки с прогибанием туловища назад | | | Стоять, ноги в неболь­шом полуприседе, руки отвести назад | | | Знакомство с образом космонавта. Попытка имитационного движе­ния (движения тулови­ща с прогибанием его назад в полете) | | Из исходного положе­ния прыгнуть вверх, прогибая туловище на­зад и выпрямляя назад руки и соединенные вместе ноги. Призем­ляться на полусогну­тые ноги | Координировать дви­жение рук и ног при прыжке. Прыгать вверх с продвижением вперед | Обрабатывать технику прыжка при спрыги-вании с высоты, на батуте и т. д., сохраняя заданный образ |  | |
| 26 | **Лебедь:**  прыжки с раз­бега | | | Исходное положение может быть разное, так как прыжок вы­полняется во время движений или с раз­бега | | | | Знакомство с образом лебедя. Попытка «по­летать» как лебедь, т. е. выполнять разные прыжки вверх | Разбежаться и выпол­нить   прыжок   космо­навта   и   в   движении прыжок Маугли, затем попытаться придумать свои  прыжки,  выпол­няя  в  полете  разные гимнастические      фи­гуры | | Пытаться с разбега выполнить прыжок выпадом с разным по­ложением рук | Соединять плавные движения лебедя с прыжками, тем самым развивая творческую двигательную деятель­ность детей, чувство полета и умение вла­деть телом | |  |
| 27 | **Балерина:**  гимнастиче­ская ходьба с носка на всю стопу | | | Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, го­лову чуть приподнять | | | | Знакомство с образом балерины. Попытка ходить плавно как ба­лерина | Попытка ходить мягко (ступая    с    носка)    и слегка размахивая ру­ками вперед — назад, сохраняя   при   ходьбе осанку | | Координировать дви­жение разноименных рук и ног, сохраняя осанку гимнастиче­ской ходьбы | Развивать и закреп­лять технику гимна­стической ходьбы и умение сохранять пра­вильную осанку | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | **Машина:**  ползание на ягодицах | Сидя на ягодицах, но­ги свободно выпря­мить, руки — перед грудью | При первоначальном знакомстве взять в руки руль или кольцо и, имитируя движения рулем, пытаться пере­двигаться на ягодицах | Эти и последующие движения выполняются в один этап. Из исходного положения передвигаться на ягодицах вперед — назад. Затем то же ползание на ягодицах, но с разным положением рук вперед, вверх, к плечам и т. д. | |
| 29 | **Ракета:**  прыжки с ко­лен на всю ступню | Стоять на двух коле­нях, руки отвести на­зад, чуть присесть на пятки | Знакомство с образом ракеты, попытка ими­тационного движе­ния (подпрыгивание вверх), как взлет ра­кеты. | Из исходного положения пытаться, резко взмахнув руками вверх и сильно оттолкнувшись всем туловищем, подпрыгнуть вверх и при­землиться   на   ступни  ног.   Затем  прыжком   вернуться  в   исходное положение   и   повторять   подпрыгивания   несколько   раз.   Прыжки выполнять с продвижением вперед и на батутах | |
| 30 | **Рыбка:**  перекаты | Лежать на спине, прямые руки соеди­нить в замок за голо­вой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вме­сте | Знакомство с образом рыбки. Попытка пере­катываться, сохраняя прямое положение ту­ловища (как рыба) | Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок — живот — другой бок — спину, при этом сохранять прямое, сомкнутое положение ног и прямых, соединенных в замке рук за головой. При перекате вправо — влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола | |
| 31 | **Колобок:**  перекаты | Лежать на спине, плотно поджать ноги, согнутые в коленях; руки, согнутые в лок­тях, плотно прижать к груди со сжатыми ку­лаками; голову при­жать к груди — «сгруппироваться» | Знакомство с образом колобка Попытка имитационного движе­ния перекатом, как ко­лобок | Из исходного положения пытаться выполнять перекаты вправо — влево, сохраняя «группировку» до конца переката. Попробовать перекатываться в заданном направлении на скорость |  |
| 32 | **Веревочка:**  бег скрест­ным шагом | Стоять с слегка при­поднятыми руками | Знакомство с тем, как вьется веревка. По­пытаться изобразить скрест — переплет но­гами | Из исходного положения пытаться выполнять бег, переплетая ступни ног друг за друга, помогая движением рук. Стоя боком по направлению движения, пытаться бегать скрестным шагом |  |
| 33 | **Спортсмен:**ходьба спортивная | Стоять, поставив на носок одну ногу и чуть приподняв вперед к себе разноименную ру­ку, а другую чуть назад | Передвигаться вперед спортивной ходьбой | Из исходного положения приподнять одновременно ногу, согнутую в колене, вверх, а руку вперед до уровня пояса Возвращая в исходное положение ногу и руку, приподнимать другие (разноименные) ногу и руку |  |

Дети всех возрастных групп могут выполнять эти движения, за редким исключением. Так, некоторые подражательные движения — воспроизвести образ аиста, белки, разведчика, Маугли, космонавта, лебедя, балерины, ракеты и веревочки — детям 3—4 лет сложны.

**«Петушок»**

**Воспитатель.**Ребята, давайте все превратимся в петушков и пойдем, погуляем.

*Дети принимают позу петушка (голова прямо, грудь вперед, руки чуть назад ладошками вверх, идут высоко поднимая ноги.)*

**Воспитатель**. Вышел петушок со двора погулять … и забрел в лес, а навстречу ему мишка. Как медведь ходит и рычит*? (Дети показывают.)* «Не пугай меня медведь! » - сказал ему петушок и пошел дальше… Идет, а навстречу ему зайка. Покажите, как зайка скачет. *(Дети показывают.)* «А я тебя, зайка не боюсь! » - сказал петушок и продолжил путь. … Шел он, шел и пришел к себе во двор, нашел зернышки и стал клевать их…. Наелся петушок, радостно захлопал крыльями … и закричал… *(дети все изображают).*

Эту игру можно усложнять, добавляя в рассказ других персонажей: волка, лису, лягушку на болоте, цаплю на одной ноге и т. п. и использовать для среднего и старшего дошкольного возраста.

**«Озорные котята»**

**Воспитатель.**Ребята, давайте превратимся в озорных котят *(дети присели на корточки и «заснули»).*

Озорной котенок спал в кресле, но вот он проснулся, потянулся и стал точить свои коготки…. Он, то выпускал их, то снова убирал. Надоело непоседливому котенку точить коготки, спрыгнул он с кресла и побежал…. Бежал, бежал котенок, увидел клубочек и стал с ним играть. Сначала он его катал, а потом стал подбрасывать…. Наигравшись в клубочек, котенок снова стал точить коготки…. Вскоре, устав играть, котенок снова уснул…

Дети под музыку, слушая рассказ, имитируют движения котенка (точат коготки о мебель, играют с мячом, потягиваются) .

**«Цветок».**

**Воспитатель.**Ребята, сегодня мы с вами превратимся в цветы *(дети присели на корточки, положили голову и руки на колени и закрыли глаза).*

Из земли появился маленький росток. Он рос медленно, не спеша, словно тянулся к солнцу, и вот появился бутон. Цветок раскрыл один лепесток (*движение правой руки снизу в сторону*), затем раскрыл другой лепесток *(движение левой руки снизу в сторону),* потянулись к солнцу еще два лепестка *(движение обеих рук снизу вверх)* и цветок раскрылся. Подул слабый теплый ветерок и цветок закачался от легкого дуновения. Мимо пролетала пчела и с радостью села на цветок.

*(Дети имитируют жужжание пчелы, показывая «маленькие крылышки», и присаживаются на корточки.)*

**«Холодно — тепло».**

Дети сидят на ковре, сложив ноги по-турецки. Взрослый говорит: «Подул северный ветер. Стало холодно-холодно». *Малыши сжимаются в комочки, скрестив руки на груди.* На слова взрослого «Но выглянуло солнышко. Стало тепло-тепло. *Дети расслабляются, обмахиваются платочками.*

**«Котятки».**

Все котятки мыли лапки:

Вот так, вот так!

Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так, вот так!

А потом они устали,

Сладко-сладко засыпали:

Вот так, вот так!

**«Весёлый гном».**

Жил да был весёлый гном

*(дети поднимают руки над головой, изображая колпак)*

С круглыми ушами.

*(описывают вокруг ушей большие круги)*

Он на сахарной горе

*(локти на столе, руки прямо, ладони сложены так, чтобы образовался треугольник)*

Спал под воротами.

*(пальцы изображают ворота.)*

Вдруг откуда ни возьмись

Великан явился.

*(Руки высоко подняты над головой)*

Скушать гору он хотел

*(движения, будто едим руками),*

Только подавился!

*(Хватаем воздух ртом и надуваем щеки)*

Ну, а что весёлый гном?

Так и спит глубоким сном!

*(Дети изображают спящего гнома)*

**«Рыбаки».**

В синем небе облака.

*(встаём на носочки, поднимаем руки вверх)*

Под горой бежит река.

*(приседаем, руки вперёд)*

Рано утром из реки *(встали)*

Тянут сети рыбаки.

*(имитируем движение, как бы перебирая руками сеть)*

Много рыбы наловили, *(разводим руки в стороны)*

Вкусную уху сварили*. (выполняем круговые движения рукой,*

*как бы помешивая уху в котелке)*

Ах!

**"Ласковые травинки"**

Цель игры: развитие эмпатии, толерантности, сплочение детей, накопление позитивных эмоций в процессе взаимодействия, удовлетворение потребности каждого в признании нужности, ценности и важности в глазах окружающих.

*Дети встают в круг, соприкасаясь плечами. Выбирается "рыбка", она плавает вокруг круга и пытается вплыть внутрь. Дети вместе с психологом начинают играть*.

Выросли на дне реки

Тонкие травинки, *(Дети медленно встают, поднимая сомкнутые руки вверх).*

Тихо шевелит вода

Листики - пластинки. *(Качаются, покачивая поднятыми руками вправо- влево.)*

Мимо травки под водой

Рыбка проплывает. *("Рыбка" плавает вокруг, пытаясь проникнуть в круг).*

Хочет в круг она попасть,

А травка не пускает*. ("Травинки" смыкаются теснее, не дают "рыбке" заплыть в круг).*

Рыбка легким плавничком

Травку приласкает*. ("Рыбка" ласково трогает ребенка, гладит его по спинке).*

Расступается трава,

В круг свой приглашает. *(Дети дают "рыбке" проход, "Рыбка" вплывает внутрь круга).*

Дети со словами: "Мы тебя любим, мы тебя знаем, в наш дружный круг мы тебя принимаем", - легонько касаются "рыбки", гладят ее по спинке, плечам головке. Затем роль рыбки передается тому, кого коснулась "рыбка". Игра продолжается, пока все дети не побывают в роли "рыбок" и "травинок". Затем обсуждается, кому какая роль понравилась больше и почему.

**"Я хочу с тобой дружить"**

Цель: способствовать проявлению приязни, дружелюбия, объединению детей, проявлению активности, самопринятию.

Взрослый говорит детям о том, что он хочет научить их игре с клубочком. Он берет клубок цветных ниток и обматывает кончик вокруг пальца со словами:

В руки я клубок возьму,

Пальчик обмотаю,

А кому его отдам -

Мы сейчас узнаем ... *Воспитатель обматывает палец*

Буду так я говорить:

Я хочу с тобой дружить! *и передает клубок ребенку*

/имя/... клубок возьмет,

Пальчик обмотает.

А кому его отдаст,

Мы сейчас узнаем. *Ребенок обматывает нитку вокруг пальца.*

Буду так я говорить:

Я хочу с тобой дружить! *Ребенок произносит слова*

*и передает клубок другому ребенку*

Игра продолжается до тех пор, пока клубок не вернется ко взрослому (он должен обойти всех детей).

Взрослый предлагает детям закрыть глаза и легонько натянуть ниточку, чтобы почувствовать друг друга, понять, что все играющие тесно связаны и дружны.

Игру лучше проводить с новыми детьми в период адаптации.

**"Нехочуха"**

Цель: разрядка агрессивных импульсов, снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие чувства юмора, раскрепощение.

Взрослый предлагает поиграть, начиная выполнять движения со словами:

Я сегодня рано встал,

Я не выспался, устал ... *Потягивается.*

Продолжает потягиваться.

А мама в ванну приглашает,

Умываться заставляет!

У меня надулись губы,

И в глазах блестит слеза.

Целый день теперь мне слушать:

- Не бери, поставь, нельзя!!! *Показывает руками. Имитируют умывание лица. Опускает голову, дуется. Вытирают "слезы". Топает ногой. Указывает в стороны пальцем.*

Я ногами топочу, я руками колочу...

Не хочу я, не хочу !!! *Топает, колотит по столу, коленям.*

*Продолжает стучать и топать.*

Тут из спальни папа вышел.

- Почему такой скандал?

Отчего, ребенок милый,

Нехочухою ты стал? *Ходит медленно, широко шагая.*

*Изображает удивление разводя руками.*

*Обращается к детям.*

*Снова разводит руками.*

А я ногами топочу, я руками колочу...

Не хочу я, не хочу !!! *Топает, колотит по столу, коленям.*

*Продолжает стучать и топать.*

Папа слушал и молчал,

А потом он так сказал:

- Будем вместе топотать,

и стучать, и кричать ...

С папой мы поколотили, и еще поколотили ...

Так устали! Прекратили... *(Продолжают топать и стучать).*

*Шумно выдыхают* "фуу", *останавливаются.*

Дети повторяют все движения за взрослым. Игра прекращается, если переходит в баловство и кривлянье.

Взрослый говорит: " Это была игра. Мы немножко пошалили, а теперь снова станем обычными детьми и займемся другими делами (вариант дальнейшей деятельности определяется взрослым заранее). Игру лучше начинать с небольшой подгруппой детей, чтобы контролировать ситуацию.

**"Котенок"**

Цель игры: развитие эмпатии, повышение самооценки, уверенности в себе.

Дети садятся на пол в круг, на колени. Передними рассыпаны мягкие клубочки (помпоны) по количеству играющих.

Мы котеночка нашли

И с земли подняли. *Каждый выбирает себе клубок.*

Кладут клубок на колени.

Нежно трогали его,

Гладили, ласкали... *Осторожно трогают пальчиком,*

Гладят, пальцем, ладошкой.

Положили на ладонь,

А другой прикрыли... *Кладут на ладошку.*

Накрывают котенка

Тихим голосом ему

Так мы говорили:" *Дышат в ладошки.*

Ты поспи, хороший мой,

Ты не бойся, я с тобой." *Наклоняются к ладошкам,*

тихонько шепчут.

Котик спит спокойным сном,

Его в корзинку отнесем. *Опускают сложенные ладошки.*

Встают и несут "котенка".

Осторожненько положим,

Сон его не потревожим. *Кладут осторожно в корзинку.*

Отступают на шаг.

Отойдем тихонько мы,

Не нарушим тишины. *Отступают медленно назад,*

Садятся на ковер.

Сидя произносят: "Т-с-с-с" и сидят без движения. Игра заканчивается тогда, когда кто-то из детей пошевелится.

**"Раз, два, три"**

Цель: развитие внимания, сообразительности, наработка умения ориентироваться в пространстве относительно себя.

Дети стоят в шеренгу по одному. Говорят и выполняют движения. После того, как дети достаточно усвоят правила игры, встают в круг или в произвольном порядке. Каждый ребенок должен найти свой вариант ответа.

Раз, два, три, раз, два три, Хлопают справа и слева от себя.

Ты вокруг посмотри ... Поворачивают корпус вправо-влево.

Покрутись, повертись, Крутятся вокруг себя.

А теперь остановись. Останавливаются.

И направо покажи, Крутятся вокруг себя. Показывают руками вправо.

Что увидишь, расскажи. Каждый рассказывает, что видит.

Игра повторяется, дети показывают налево, вперед, вниз, вверх и назад. Когда показывают назад, говорят: "Что ты помнишь, расскажи".

**"Озорной воробей"**

Цель: отработка умения управлять своим и движениями, развитие сосредоточения.

Воробей по лужице *Шлепают руками по бокам,*

Прыгает и кружится. *Крутятся вокруг себя.*

Крылья звонко хлопают, *Хлопают руками по бокам.*

Лапки быстро топают, *Топают ногами по очереди.*

Брызги в стороны летят, *Пальцы веером, руки подняты вверх.*

Воробьишку веселят. *Крутят головой из стороны в сторону.*

**"Кулачки"**

Цель: дать почувствовать разницу между напряжением и расслаблением (неприятно, тяжело - приятно, легко), учить контролировать свои движения, ослабление мышечных зажимов, снятие напряжения, усталости.

Взрослый начинает игру, предлагая детям повторять движения за ним:

Руку мы в кулак сожмем,

И к себе ее прижмем.

И другую мы сожмем,

И к себе ее прижмем.

Будем злиться и ворчать,

Кулаки сильней сжимать! Сжимает одну руку в кулак.

Прижимает сжатый кулак к груди.

Сжимает крепко второй кулак.

Прижимает сжатый кулак к груди.

Хмурятся, произнося "бу - бу - бу"!

Продолжают ворчать, кулаки сжаты.

Взрослый спрашивает детей, приятно ли им так держать кулаки. Выслушивает ответы и продолжает игру.

Ваши пальчики устали,

Кулаки сжимать не стали.

Злость совсем уже прошла,

Отдых детям принесла. Медленно разжимают кулаки.

Встряхивают ладони, шевелят пальцами..

Кладут руки свободно на колени.

Взрослый спрашивает, как они чувствовали себя с крепко сжатыми кулаками и что чувствуют теперь, когда напряженье ушло.

При желании игру можно повторить для закрепления ощущений напряжения и расслабления.

**"Пчелка на лугу"**

Цель: активизация позитивных эмоций, развитие эмпатии, снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Взрослый предлагает вспомнить лето и поиграть, повторяя вместе с ним:

На лугу жужжит пчела,

Беззаботна, весела.

Сунет пчелка нос в цветок:

Много меда наберет!

Понесет его домой,

Будет есть его зимой.

Крепким сном заснет потом,

Снег укроет пчелкин дом.

Солнца луч ее коснется,

Она услышит и проснется! Произносит "ж - ж - ж".

Улыбаются , машут "крыльями".

Прячут лицо в ладони "ковшиком".

Поднимают и снова "набирают мед".

Ладони "ковшиком" перед собой.

Чмокают, "слизывая мед" с ладоней.

Ладони под щеку, глаза закрыты.

Взрослый гладит детей по спинкам.

Взрослый "пробегает" руками по спинам.

Открывают глаза, потягиваются ...

**"Дождевая тучка"**

Цель: накопление позитивных эмоций, развитие эмпатии, снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Взрослый берет листы газет или другой ненужной бумаги и предлагает детям порвать их на мелкие кусочки. Дети рвут и прислушиваются к звуку рвущейся бумаги, пытаются определить, на что этот звук похож. Когда бумага порвана и около каждого ребенка образовалась кучка, взрослый начинает игру:

Тучка по небу летела,

На ребят она глядела,

Тучка капель набрала,

И ребяток полила. Берет свои кусочки и подбрасывает вверх

Посыпает детей.

Тучка, тучка, нас полей,

Лейся, дождик, веселей. Продолжает осыпать детей "дождем".

Дети присоединяются и посыпаются кусочками бумаги (на себя, на других детей, на взрослого). Взрослый продолжает:

Тучки малые летят,

Всех дождем полить хотят!

Дождик, лей, дождик, лей!

Дождик, капель не жалей! "Поливаются" пока есть капли.

Взрослый продолжает:

Дождик нас повеселил,

Лужу мокрую налил.

Солнце, солнце, поспеши,

Нашу лужу просуши! Все вместе собирают кусочки бумаги.

Когда капли собраны, взрослый говорит:

Улетает тучка, тучка - летучка.

Прилетай ты к нам опять,

Будем мы еще играть!

Игру лучше проводить с подгруппой детей, чтобы вовремя заметить снижение интереса к происходящему и завершить игру.

**"Отдыхалка"**

Цель: наработка опыта управления своим телом, развитие эмпатии, чувства юмора.

Мы не прыгаем, не скачем,

Отдыхаем мы иначе:

Вот тихонько кот ползет,

А медведь наоборот:

Вперевалку мишка ходит,

Много шума производит!

Зайка столбиком стоит,

Во все стороны глядит.

Воздух нюхает лисица:

Чем тут можно поживиться?

Белка носится по веткам,

Шишки собирает деткам.

Волк с утра сидит в засаде,

На полянку молча глядя ...

Может, заинька придет

Ко мне в лапы попадет!

Тут сорока пролетала,

Всем про волка рассказала! *Отрицательный жест пальцем.*

*Ползут на четвереньках вперед.*

Переваливаются с ноги на ногу.

Идут вперед с громким топотом.

Замирают, прижав руки к груди.

Вертят головой в разные стороны.

Вытягивают шеи, шумно вдыхают.

Водят носом в разные стороны, вверх-вниз.

Бегают в разных направлениях.

Имитируют сбор шишек руками.

Приседают на корточки.

Ладони по очереди козырьком к голове.

Оглядывается вокруг.

Обнимают сами себя за бока.

Машут руками, как крыльями.

Машут перед собой ладошками.

**Список используемой литературы.**

1. Ресурсы сервера: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/podvizhnaya-igra-kak-sredstvo-zdorovesberezheniya-u-doshkolnikov-delovaya-igra-s->
2. Ресурсы сервера: <http://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00142021_0.html>
3. Гвоздева К.И. Подвижные игры в системе физического воспитания.// МГТУ «МАМИ», 2006, 40с.
4. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М., международная педагогическая академия, 1994 г.
5. Яковлева Л., Юдина Р. Игровые подражательные движения // Дошкольное воспитание, 1996. № 4. С. 35.