**Подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой.**

**Игра с пальцами (1младшая группа).**

Дети сидят перед воспитателем, воспитатель читает стихи, сопровождая их приказом. Дети подражают ему, а в дальнейшем самостоятельно двигают пальцами. Игра начинается с мизинца на левой руке.

Мой Мизинчик где ты был?

С Безымянным щи варил.

А со Средним кашу ел,

С Указательным запел,

А Большой меня встречал

И конфеткой угощал.

Указательный на правой

Вел в поход нас всей оравой.

Средний брат несет рюкзак,

Безымянный ходит так.

А Мизинец стал играть.

Братьев слушать, приглашать.

Раз-два-три-четыре-пять.

Игру можно повторить два-три раза.

**Игра *«Пальчик о пальчик»* (1 – 2 младшие группы).**

Дети сидят перед воспитателем, под песенку взрослого повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик тук да тук. *(повторить 2 раза)*

Хлопай, хлопай, хлопай. *(хлопают в ладоши)*

Ножками топай, топай. *(повторить 2 раза)*

Спрятались, спрятались. *(закрывают лицо руками)*

Пальчик о пальчик тук да тук. *(повторить 2 раза)*

**Игра *«Какой мяч больше?»* (1 – 2 младшие группы).**

Дети стоят перед столом, на котором лежат вперемешку мячи большие и маленькие. Воспитатель стоит на расстоянии 3-5 метров и просит детей принести ему большие мячи. Называет ребенка по имени и просит принести большой мяч или маленький.

**Игра *«Филин»* (младший возраст).**

Дети сидят полукругом. По сигналу воспитателя: «День» дети-«Филины» медленно поворачивают головы вправо. Влево. По сигналу «Ночь» дети смотрят вперед и взмахивают «крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят: «У…у…Ф-Ф-Ф», повторяют 2-4 раза, воспитатель контролирует правильность осанки.

**Игра *«Бульканье»* (от 3 до 6 лет).**

Игра проводится с подгруппой детей, пред каждым ребенком стоит стакан, наполненный водой, в стакан вставлена коктейльная трубочка. Воспитатель показывает: необходимо сделать глубокий вдох носом и полный продолжительный выдох через рот в трубочку, получается долгий булькающий звук. Повторить 3 раза.

**Игра *«Кач-кач»* (от 2 до 8 лет).**

Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу воспитателя. дети раскачивают ступни ног в стороны, сгибают и разгибают их. Движения сопровождаются словами «кач-кач». Можно раскачивать ногами вправо-влево, вверх-вниз.

**Игра *«Шарик»* (от 2 до 8 лет).**

Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» - «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2-3 раза.

**Игра *«Будем красить потолок»* (от 2 до 8 лет).**

Дети за воспитателем хором повторяют:

Красить комнаты пора,

Пригласили маляра,

Он приходит в старый дом

С новой кистью и ведром.

Далее воспитатель говорит: «Сейчас мы с вами будем красить потолок, только кистью будет наш язычок».

**Игра *«Зайка умывается»* (от3 до 7 лет).**

Один из играющих детей «Зайка». Все дети стоят в кругу, а «Зайка» в середине круга. Дети говорят слова вместе с «Зайкой» выполняют движения по тексту:

Зайка ходит в гости к людям,

Мы с ним вместе мыться будем.

Зайка вымыл рот и уши,

Он хороший, он послушный.

Он помоет даже лапки.

Оботрет их чистой тряпкой.

Одевается скок-скок –

В гости мчится со всех ног.

Тот из стоящих в кругу. К кому «Зайка» пришел в гости, становится «Зайкой».

Повторить 5-6 раз.