**Подвижные игры малой интенсивности**

*Пять шагов*

Цель игры: воспитывать сообрази-тельность и быстроту мышления.

Участвуют поочерёдно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 ша-гов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить лю-бое имя (женское или мужское в за-висимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с задани- ем.

! Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, напри-мер, зверей, рыб, птиц и т. д.

*Мяч соседу*

Цель игры: закреплять быструю пере-дачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг на расстоя-нии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противопо-ложных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрей, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра по-вторяется.

! Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

*Воротца*

Цель игры: закреплять ходьбу пара-ми, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в ко-лонне по два. По команде «Стоп! » останавливаются, поднимают сцеп-ленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово! ». По это-му сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

! Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

*Запрещённое движение*

Цель игры: развивать моторную па-мять.

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – за-прещённое. Дети повторяют все дви-жения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмеча-ются игроки, которые не получили штрафных очков.

! Запрещённое движение надо ме-нять через 4 – 5 повторений.

*Зеркало*

Цель игры: воспитывать артистич-ность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, во-дящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водя-щий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.) . Игроки одно-временно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

! Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

*У кого мяч?*

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В цен-тре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то стано-вится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра по-вторяется 3 – 4 раза.

! Игрок, уронивший мяч при пере-даче, временно выбывает из игры.

*Фантазёры*

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одно-му, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.) . Дети останавлива-ются и позой, мимикой, жестами пы-таются изобразить то, что назвал пе-дагог. Отмечается самый интересный образ.

! Каждый игрок старается приду-мать свою фигуру.

*Повтори наоборот*

Цель игры: развивать пространствен-ную координацию.

Игроки находятся на площадке, во-дящий стоит к ним лицом. Он пока-зывает детям различные движения, которые они должны повторить нао-борот. Например, водящий выпрям-ляет руки вперёд – дети должны от-вести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

*Летает – не летает*

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки шагают в колонне по одно-му, а педагог называет предметы. Ес- ли будут названы летающие предме-ты, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз.

! Можно построить игроков в ше-ренгу или в круг.

*Эхо*

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки принимают и. п. – лёжа на спине, руки за головой. Педагог про-износит короткие предложения, а де-ти отвечают, как эхо протягивая по-следнее слово. Например, педагог го-ворит «Кто там? », а дети отвечают «Та-а-ам».

! В игру можно включить дыхатель- ные упражнения или звуковую гим-настику.