Подвижные игры широко используются в дошкольном образовательном учреждении как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию, однако опыт показывает, что подбор малоподвижных игр и игровых упражнений в настоящее время ограничен, в связи с их немногочисленностью.

Целью малоподвижных игр и игровых упражнений является:

* снижение физической нагрузки, т. е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;
* снятие общего утомления, моторной напряженности мышц рук, гибкости и подвижности пальцев, координации движений руки ног;
* развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
* укрепление сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем орга­низма;
* ориентировка в пространстве;
* формирование и закрепление двигательных умений;
* получение удовольствия и создание хорошего настроения;
* сохранение и укрепление здоровья дошкольников;
* повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

В малоподвижных играх движения выполняются в медленном темпе, интенсивность их незначительна. Спецификой данного вида игр являются: способ организации детей (круг, врассыпную, шеренга и др.), движения, которые включаются в игру, методика проведения игры (выбор игры, место проведения, подготовка к игре, сбор детей на игру, объяснение игры, проведение игры, окончание игры), темп, в котором она ведется (медленный), количество повторений движений (3–6 раз).

**Жучок**

Для детей младшего и старшего дошкольного возраста.

1. Количество играющих: 5-20 человек

2. Место проведения: групповое помещение, спортивный зал, открытая площадка.

3. Подготовка: дети строятся в круг, в центре круга водящий – жучок – сидит на корточках.

4. Описание игры: дети взявшись за руки, идут по кругу со словами:   
- Жучок-паучок,   
Тоненькие ножки,   
Красные сапожки,   
Мы тебя кормили,   
Мы тебя поили,   
На ноги поставили.   
Игроки подходят к жучку и помогают ему встать на ноги.   
-Танцевать заставили.   
Танцуй, сколько хочешь  
Выбирай, кого захочешь!   
Паучок танцует и выбирает следующего водящего. Игра повторяется.

5. Правила игры: текст должны проговаривать все дружно.

**Море волнуется**

   По считалке выбирают водящего. Водящий произносит слова: "Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура......... на месте замри", Ребята замирают в позах, соответствующих той фигуре, которую попросил водящий, например, лыжник. Водящий, прохаживаясь между играющими, выбирает понравившуюся ему фигуру. Этот ребенок и будет следующим водящим.

**Совушка, сова**

   Дети изображают маленьких птичек, один из детей "сова". Водящий произносит: "утро, день, вечер, ночь!" "Птички" летают, клюют зернышки, чирикают и т.д. Со словами "ночь" все замирают, вылетает "сова", которая до этого спала в своем гнезде. Тех ребят, которые издавали звуки и шевелились "сова" забирает в свое гнездо.

**Сторож**

  Выбранный по считалке "сторож" подходит к одному из играющих. Тот сразу же присаживается на корточки, а "сторож" кладет руку ему на голову - "охраняет" его. Другой рукой он старается задеть ребят, которые пытаются дотронуться до сидящего. Те, кого "запятнает" "сторож", выходят из игры, тот, кто "запятнает" сидящего, становится новым "сторожем".

**«Тишина»**

Тишина у пруда,

Не колышется вода,

Не шумят камыши,

Засыпайте малыши.

Ход игры: дети идут в колонне по одному. После слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Тот, кто пошевелится, встает в конце колонны.

**«Кто ушел?» (Старшая – подготовительная группы).**

Ход игры: Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Учитель дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Учитель разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а выходивший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий открыв глаза, должен назвать его.

**«Летает — не летает» (Старшая – подготовительная группы).**

Ход игры: Дети идут в колонне по одному. Учитель называет различные предметы. Если пред мет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук. Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим

**«ХОРОВОД» (Старшая – подготовительная группы).**

Ход игры: Играющие образуют два круга, один внутри другого, и берутся за руки. По сигналу учителя они начинают движение в заданную сторону (ходьба или медленный бег). Можно предложить ритмическую ходьбу под песню или музыкальное сопровождение

**«Ручеек» (Старшая – подготовительная группы).**

Дети идут в колонне по двое. По команде учителя «Ручеёк» дети останавливаются, берутся за руки и поднимают руки вверх. Каждая пара, начиная с последней, одна за другой пробегает внутри (под руками) и становится впереди, поднимая руки вверх.

**"Холодно - горячо" (Старшая – подготовительная группы).**

ход игры: Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят:

- холодно…тепло…горячо…помогая найти спрятанный предмет.