

Игры и игровые упражнения с детьми 4-5 лет
/в комнате/

«Палочка – выручалочка»

Заранее приготовить палочку (ручка от игрушки каталки, ветка длиной 40-50см).
Ты знаешь, что эта не просто палочка, а эта палочка выручалочка. Давай проверим, как она может нас выручать в неприятных ситуациях.

«Палочка – шагалочка». Поставить палку вертикально и, не отрывая от пола ритмично ходить вокруг неё. На сигнал (хлопок) идти в обратную сторону.

«С палочкой иди, спину прямо держи». Ходьба на носках, палка горизонтально вверху. Ходьба на пятках, палка сзади на плечах.

«Как лошадка шагаем, ногу выше поднимаем». Держать палку горизонтально на вытянутых вперед руках. Ходьба, касаясь коленом палочки.

«Палочку держи, на месте беги». Взрослый держит палку вертикально. Ребенок, держась за нее, выполняет бег на месте, другой рукой активно помогает при беге.

«Дотянись до потолка». Взяться за конец палки правой рукой и, поднимаясь на носки, тянуться вверх к потолку (палка должна быть продолжением руки).

«Силу качаем, руки сгибаем». Лечь на спину, взяться за палку, руки прямые. Взрослый держит палку двумя руками. Ребенок сгибает руки и подтягивается вверх, пытаясь подбородком коснуться палки.

«Палочка – каталочка». Упражнение выполнять босиком. Сесть на пол, опереться сзади на руки. Ступнями катать палку вперед и назад.



«Приседай, по палке руками шагай». Палку поставить вертикально перед собой, один конец упирается в пол. Приседать, одновременно переставляя руки по палке. Повторить 4-5 раз. Стараться спину держать прямо.

«Палочка – попрыгалочка». Положить палку на пол и встать серединой стопы на нее. Подпрыгивать на палочке. Желательно выполнять в мягкой обуви или в носках.

«Весело шагай, палку поднимай». Взять палку двумя руками на ширине плеч. При ходьбе поднимать палку вверх и опустить. Взрослый считает: «Раз, два, три – вверх, раз, два, три – вниз!»

«Палочка – поможалочка». Взрослый предлагает прогуляться по лесу. Прогулка будет долгой, поэтому положи в рюкзачок бутылочку с водой, мыло, полотенце и запасную одежду. И так отправляемся в лес. На пути могут встретиться низко висящие ветки. Покажи, как ты будешь проходить под ними. Палочку положить на стулья. Ходить с рюкзаком, подлезать под палкой. А если на нашем пути встретится поваленное бревно? Покажи, что ты будешь делать? Палки положить на пол в разных местах. Шагать с рюкзаком по палке. Молодец, только не упади! Представь, что ты заблудился и перед тобой только болото. Что ты будешь делать? Разложить на полу маленькие подушки или коврики (кочки). Ребенок стоит на кочке, ставит конец палки между кочками и, опираясь на палку, перепрыгивает на другую кочку. Молодец, все препятствия ты преодолел, а помогла тебе в этом палочка.

Поиграть в игру **«Туристы»**. Показать, как из палочек можно сделать костер.

