

Можно играть под веселую музыку

## Игры-имитации для малышей

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.

# Мышка:

*ходьба на носках семенящим шагом.*

**Исходное положение:**

*Стоя на носках, согнуть в локтях руки;  
кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз.*

*1. Знакомство с повадками и характерными чертами мышки через движение рук с поворотами головы и всего туловища.*

*Попытка имитационного движения мышки.*

*2. Ходьба на носках с имитационными движениями рук, в чередовании с обычной ходьбой*

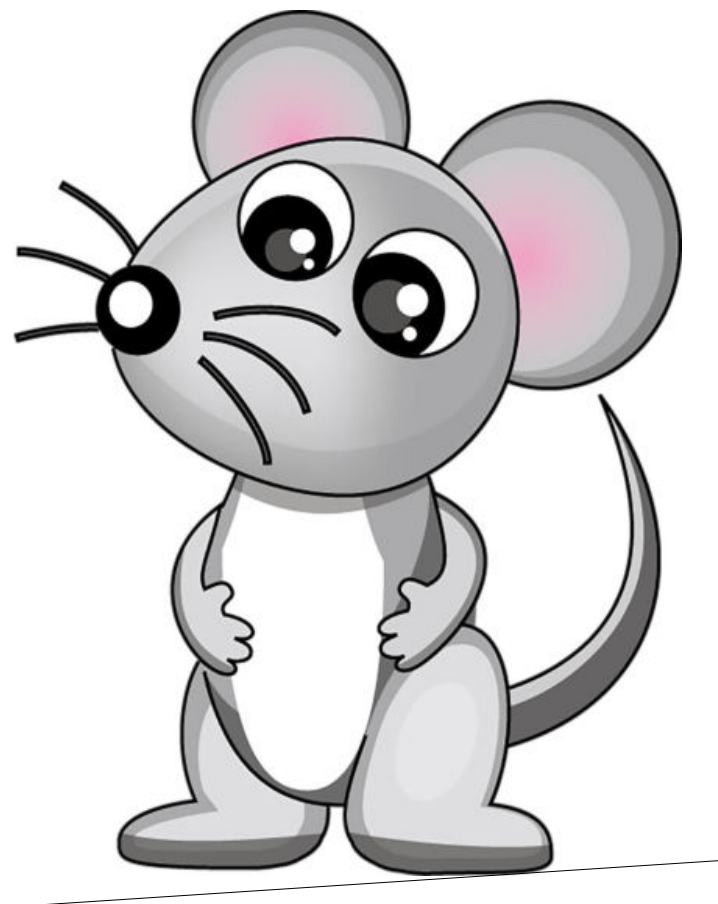
**Содержание игры.** Дети изображают мышек-трусишек.  
И слова взрослого (дети могут повторять)

*«Вышли мышки как-то рано, посмотреть, который час»  
мышки идут по группе.*

*«Раз-два, три-четыре, мышки дернули за гири» — мышки имитируют движение руками.*

*«Вдруг раздался страшный звон (можно позвонить в колокольчик, ударить в бубен), убежали мышки вон» — дети убегают.*

**Дети должны стараться действовать в соответствии со словами взрослого.**



## Цыпленок:

ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны

И.п. Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук — в стороны.

1. Знакомство с образом цыпленка, попытка имитационного движения

2. Ритмическая ходьба со взмахом рук в стороны.

3. Чередование ходьбы на пятках с обычной ритмической ходьбой и движением рук в стороны.



## Котенок:

*ползание с опорой рук и колен.*

*И.п. Стоя на коленях, коснуться руками пола*

*1. Знакомство с образом.*

*Попытка передать характер и повадки котенка через движения и звукоподражание.*

*2. 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*

*3. Ползание с прогибанием спины вниз, а головы вверх и наоборот. Подлезать под шнур, прогибая позвоночник*

*Ребенок ползает на четвереньках, изображая кошечку.*

*Останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову (кошечка пьет молоко). После двух лет можно усложнить игру. Кошечка может проползать между ног взрослого, под стул, взбираться на диван, ложиться, мурлыкать «мур-мур-мур» (кошечка довольна) и т. п.*



## Корова:

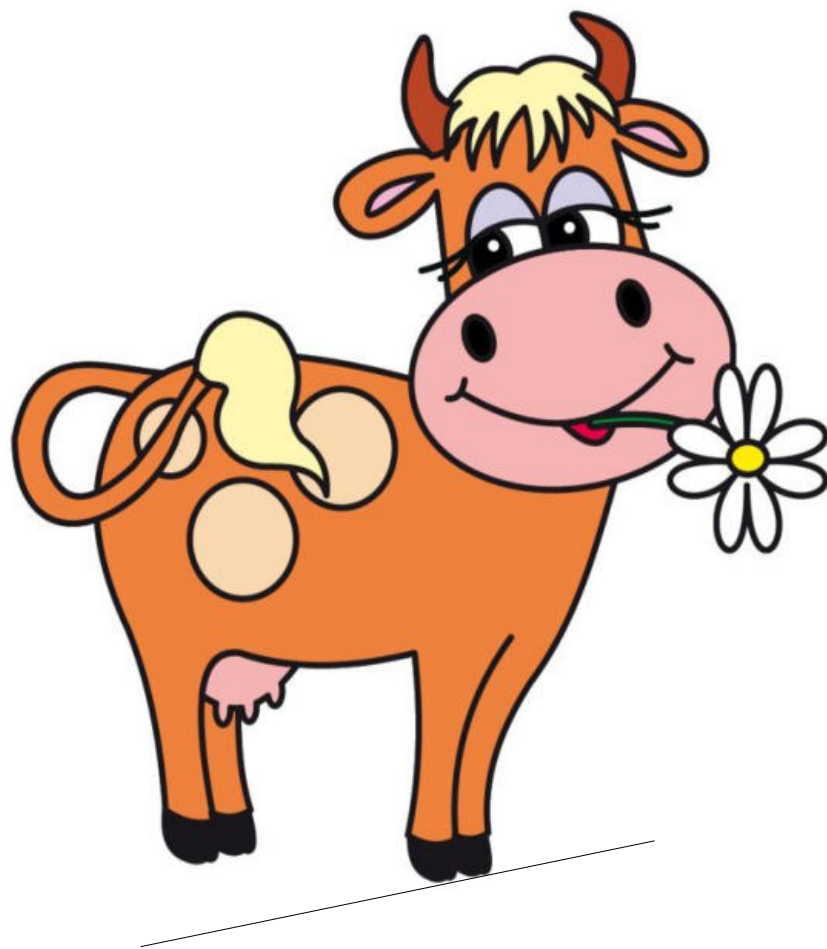
*ползание с опорой на руки и стопы.*

*И.п. Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх.*

*1. Знакомство с образом и попытка имитационного движения с передачей характера образа через звукоподражание.*

*2. Ползание с изменением темпа, направления, поворотом головы в разные стороны, вверх — вниз, с кружением.*

*3. В данной позе поднимать то одну, то другую руку и ногу (+ мимика и звукоподражание).*



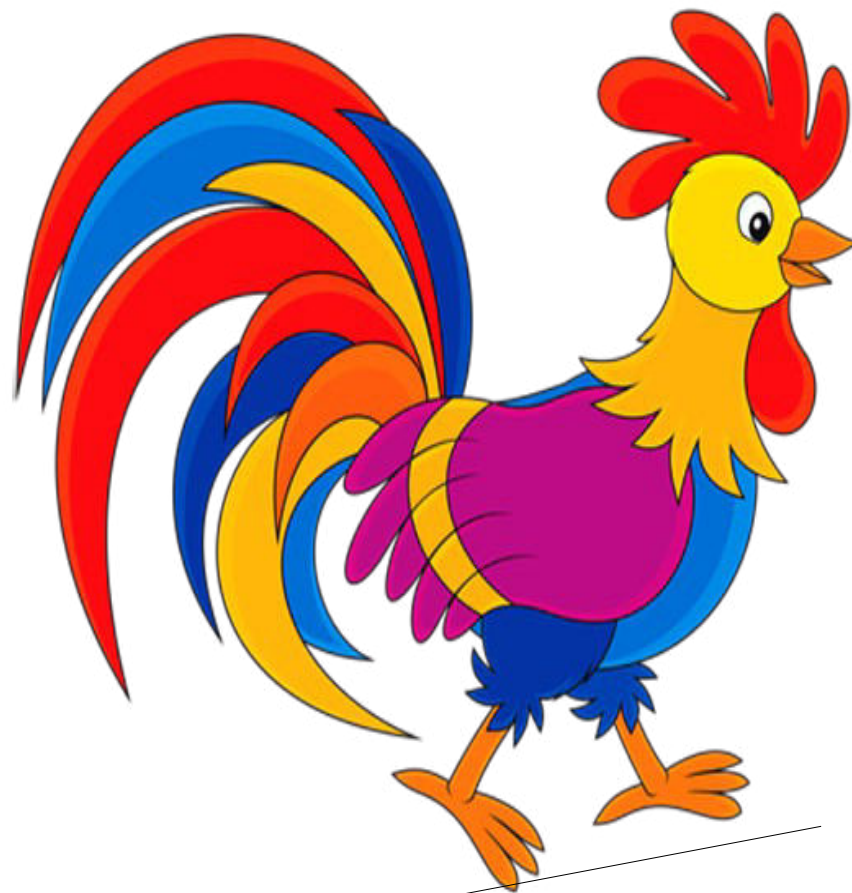
## Петушок:

*ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны*

*И.п. Стоять с опущенными руками*

### ВАРИАНТЫ

- 1. 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).*
- 2. 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.*
- 3. 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 (мимика и звукоподражание). (можно ходить по веревочке).*



## **Аист:**

*ходьба с высоким подниманием колен,  
при этом нога выпрямляется вперед*

*И.п. Стоять с опущенными руками.*

### **варианты**

*1.То же, но при поднимании колена пытаться выпрямить  
ногу и оттянуть носок.*

*2.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  
(+мимика).*



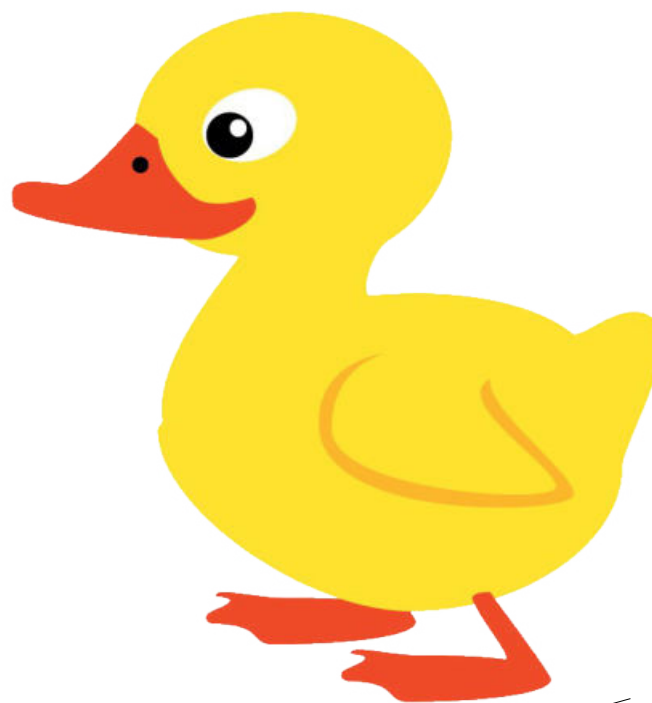
## Утенок:

### *ходьба в приседе*

*И.п. 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.*





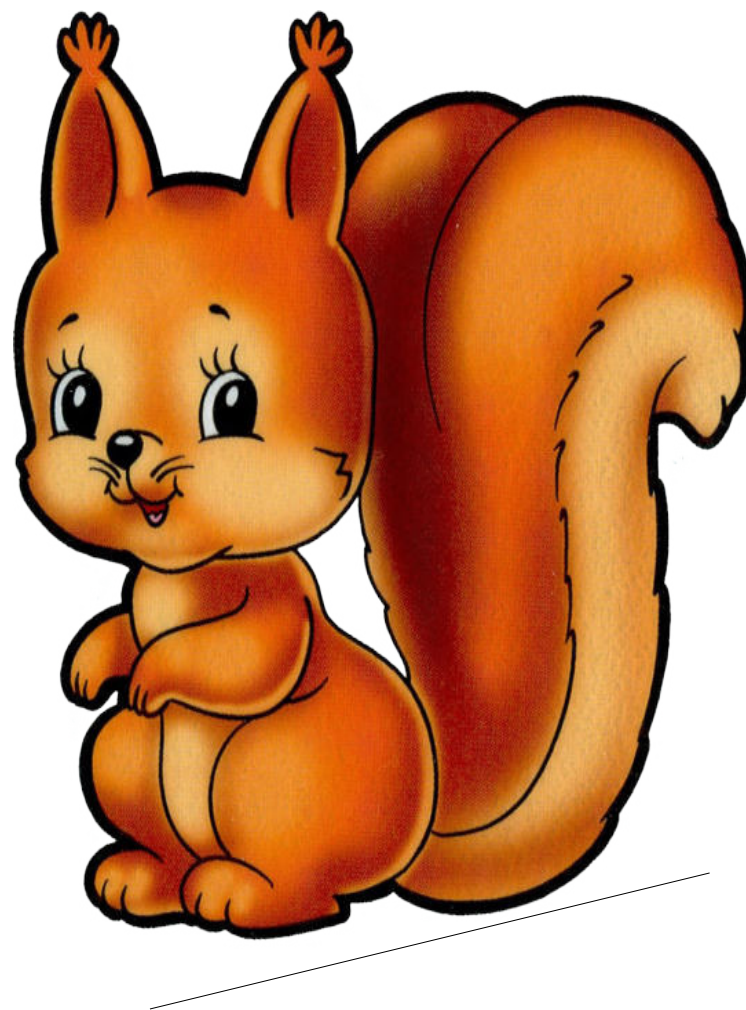
## Белка:

*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 взрослого.*

*Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперед, не разъединяя ладоней.*



## **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.*

*Зайка шел, зайка шел*

*Капусту нашел, сел, поел, и опять пошел,*

*Зайка шел, зайка шел,*

*Морковку нашел, сел, поел, и опять пошел*

*(Ребенок имитирует то, как зайка идет, находит овощи, приседает, есть)*



## 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.*



## Лошадка:

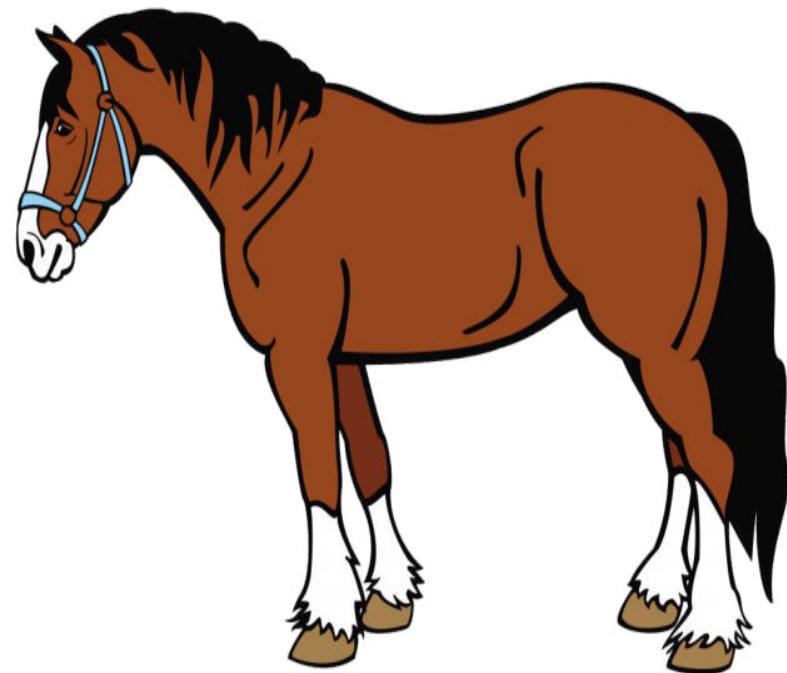
бег и ходьба с высоким подниманием колен.  
Прямой и боковой галоп.

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.



## 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.*

*Вот лягушка по дорожке  
Скачет, вытянувши ножки,  
Ква-ква, ква-ква-ква,  
Скачет, вытянувши ножки.*



## 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 ягодичы 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.*



## 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 лок-тях, 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.*



## 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.*





## 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).*



## 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 пытаются 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.*

*Прилетели птички,  
Птички-невелички,  
Все летали, все летали,  
Крыльями махали.  
На дорожку прилетали,  
Зернышки клевали.*

*(Ребенок размахивает руками, имитируя полет, приседает, стучит пальчиками о пол)*



## Собачка:

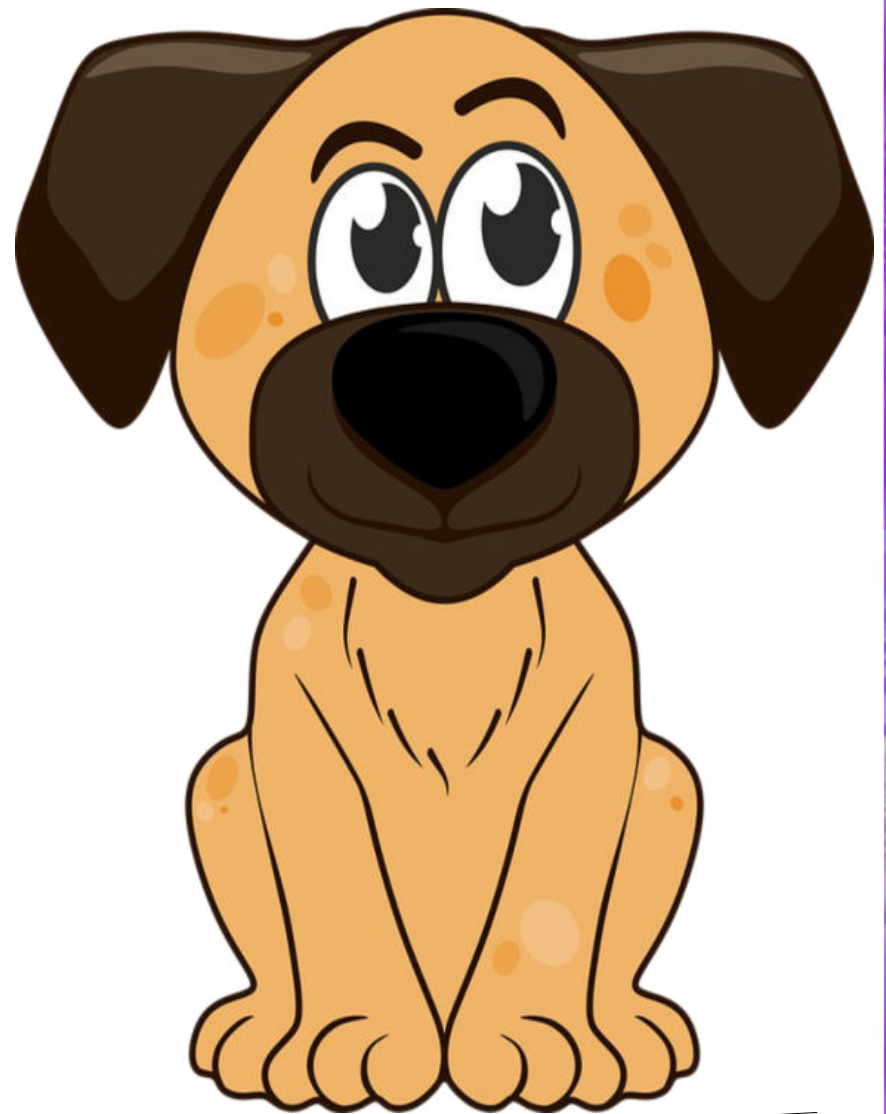
*Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны.*

*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).*



## **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.*



## Тигр и лев:

*Бег широким прыжковым шагом*

*Стоять как перед стартовым забегом;  
ладони опущены вниз.*

*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.*



## 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.*



## Крокодил:

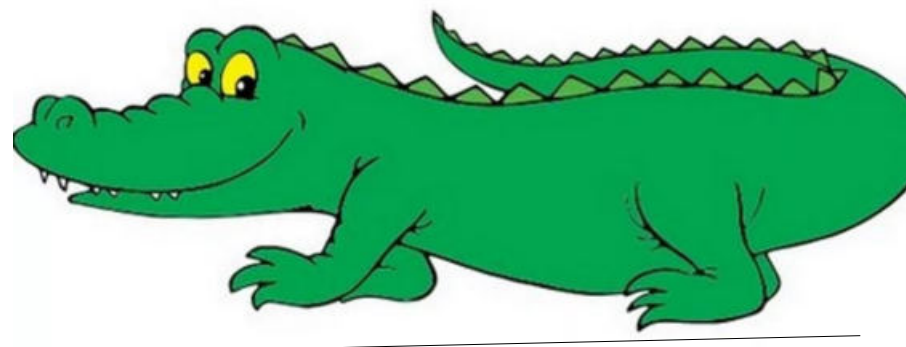
### *ползание с опорой рук*

*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.*



## 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.*





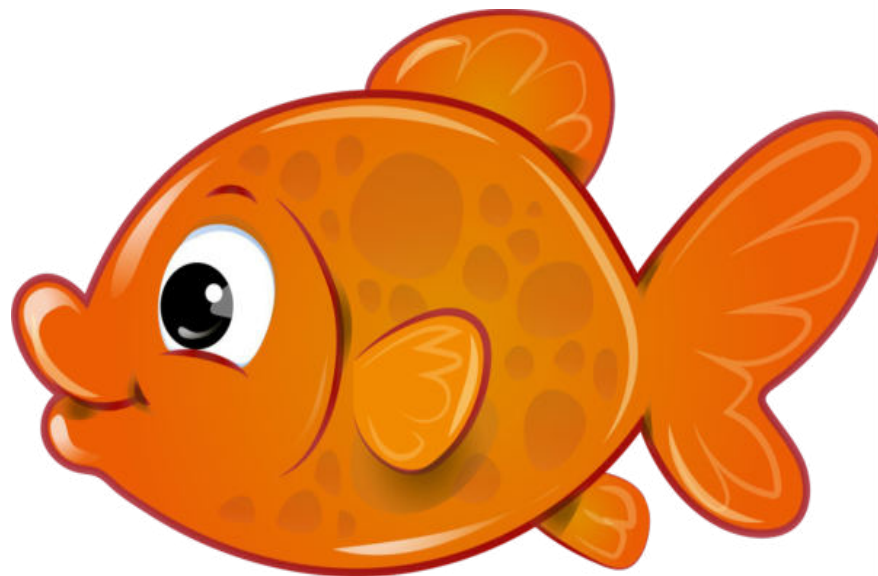
## **Рыбка:**

### **перекаты**

Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе.

Знакомство с образом рыбки. Попытка перекачиваться, сохраняя прямое положение туловища (как рыба).

Из исходного положения пытаются медленно перекачиваться на бок — живот — другой бок — спину, при этом сохранять прямое, сомкнутое положение ног и прямых, соединенных в замке рук за головой. При перекачке вправо — влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола.



## 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 пытаются выполнять перекаты вправо — влево, сохраняя «группировку» до конца переката. Попробовать перекатываться в заданном направлении на скорость.



## ПЧЕЛКИ

Дети изображают пчелок, бегают по комнате, размахивают руками – крыльями, жужжат. Появляется «медведь». Взрослый говорит:

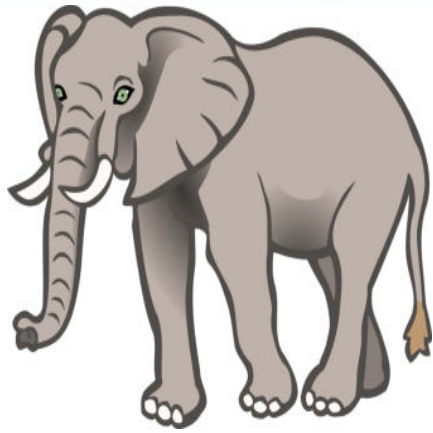
Мишка-медведь идет,  
Мед у пчелок унесет,  
Пчелки домой.

«Пчелки» летят в угол – улей. «Медведь» идет туда же. «Пчелки» говорят:

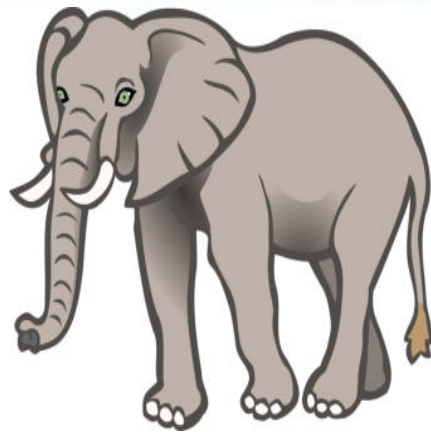
Этот улей – домик наш  
Уходи, медведь, от нас,  
Ж-ж-ж-ж-ж.

Машут крыльями, прогоняют медведя.  
Улетают от него, бегая по комнате. «Медведь» ловит их.

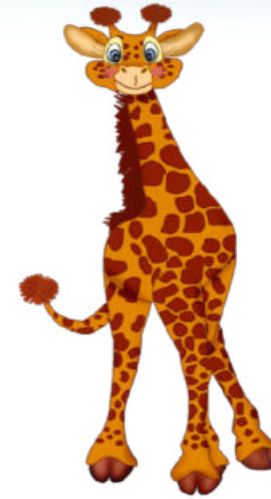




Покажи, как много  
складок у слона!  
(попробуем «смять»  
свои живот, руки и ноги)



Покажи, какие  
уши у слона!  
(Делаем себе  
руками большие уши)



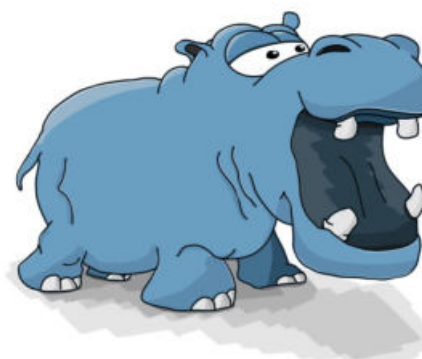
Покажи, где  
пятна у жирафа!  
(хлопаем себя ладошками по  
животу, рукам и ногам)



Покажи какие  
полоски у зебры!  
(проводим руками  
полосы по животу,  
рукам и ногам)



Попрыгай  
как заячка!



Зевай  
как бегемот!



Топай  
как слон!



Бодайся  
как бык!



Ходи вперевалочку  
как медведь!



Крадись, как мышка  
чтобы тебя никто  
не заметил.



Лежи как лев!



Ходи как  
пингвин!



Вой  
как волк!



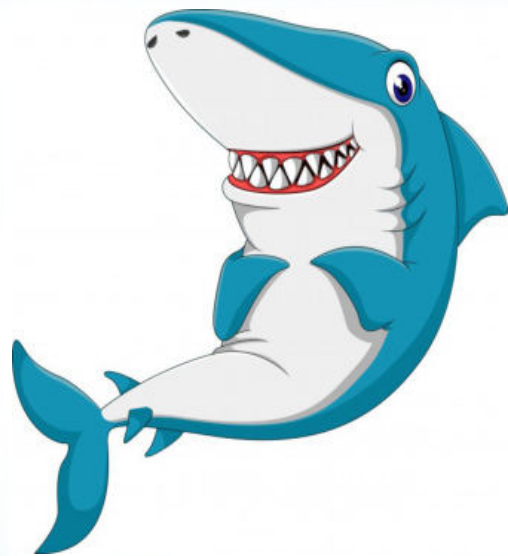
Покажи руками,  
как кит  
пускает фонтанчик!



Похлопай  
как тюлень



Раскачивайся  
как обезьяна!



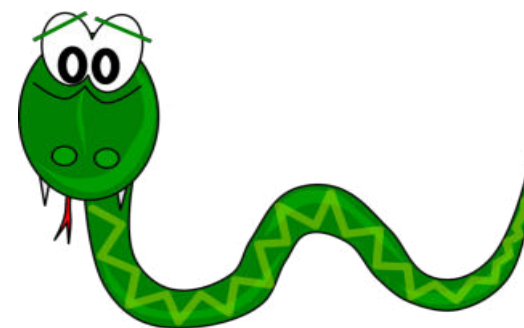
Кусайся  
как акула!



Помахай  
крыльями  
как орел

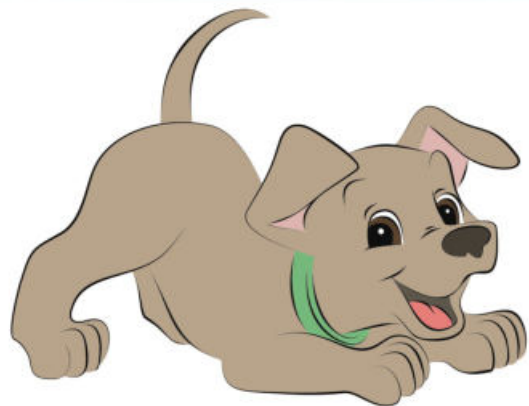


Покажи, как  
плавает рыба!  
(двигаем волнообразно ладошки,  
сомкнутые лодочкой)



Ползи  
как змея!





Понюхай  
как собака!



Стучи по груди  
как горилла!



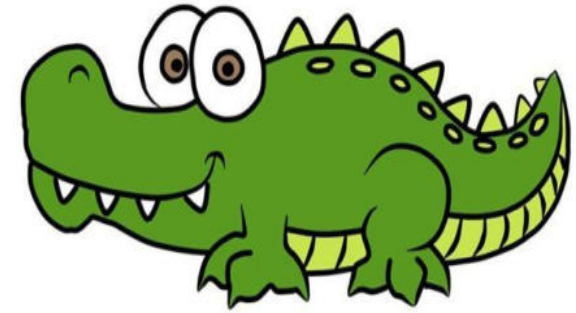
Покажи, как кошка  
молоко лакает



Изобрази, как крот роет  
нору!



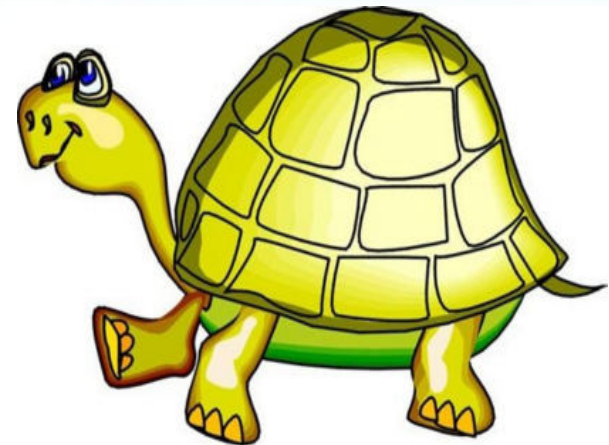
Сутулься как верблюд!  
(Согни спину, так чтобы  
получился горб)



Замри  
как крокодил!



Выгибай спину  
как кошка!



Втяни шею  
как черепаха



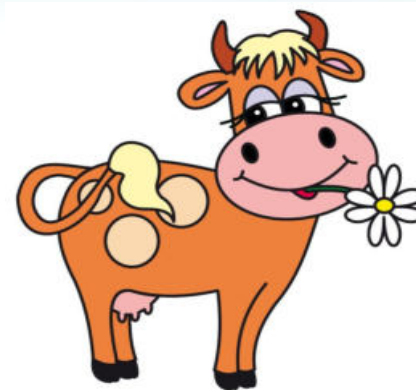
Лай  
как собака!



Покрякай  
как утка!



Помяукай  
как кошка!



Помячи  
как корова!