

# КАРТОТЕКА

## Зимние подвижные игры



## Зимние подвижные игры

Зимние месяцы - замечательное время для прогулок на свежем воздухе, для катания на санках и лыжах с горок, бросания снежков и строительства крепостей.

Почему же так важны подвижные игры для дошкольников?

Потому что в дошкольном возрасте у ребенка происходит усложнение моторики и координации движений. Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание. Однако повторение тех же движений в ходе подвижной игры позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка, как в физическом, так и в психическом плане.

Во время подвижных игр дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками. Особенно полезны подвижные игры для дошкольников застенчивым деткам! Активные подвижные игры помогают им преодолеть робость. В запале игры малыш забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда все у него получается.



### Подвижная игра «Метелица»

Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый - он метелица. Метелица медленно пробегает между снежными постройками, балами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не наталкиваясь на предметы.

### Подвижная игра «Тройки»

Дети по трое берутся за руки скрестно и бегут по площадке, высоко поднимая колени. Какая тройка лучше?



### Подвижная игра «Снежная карусель»

Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом все быстрее, в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, взрослый предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сначала они двигаются медленно, а потом все быстрее и быстрее, пока взрослый не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки. После небольшого отдыха игра возобновляется.



### Подвижная игра «Два Мороза»

Игра проходит на двух площадках. На противоположных сторонах площадки отмечены «школа» и «дом». Выбираются два Мороза - водящие, а остальные ребята располагаются за линией дома в одну шеренгу. Посередине площадки - на улице - стоят два Мороза. Морозы обращаются к детям:  
- Мы два брата молодые,  
- Два Мороза удамые.  
- Я Мороз-Красный Нос,  
- Я Мороз-Синий Нос.  
- Кто из вас решится  
- В путь-дороженьку пуститься?  
Дети (хором). Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз!  
После этих слов ребята бегут из дома в школу. Морозы осаждают-замораживают ребят.



### Подвижная игра «Мы - веселые ребята»

Дети становятся на одной стороне площадки за воображаемой чертой. На противоположной стороне площадки сугроб или снежный вал. Немного в стороне, сбоку от играющих, располагается ловишка (его назначает взрослый или выбирают дети). Играющие хором произносят:  
Мы — веселые ребята,  
Любим бегать и скакать.  
Ну, попробуй нас догнать,  
Раз, два, три — лопи!  
После этого все перебегают на другую сторону площадки и прыгают за сугроб. Ловишка догоняет бегущих, осажденные им отходят к стороне. Ловишка не может ловить тех играющих, которые успевают убежать за сугроб. Он подчитывает пойманных после каждой перебежки. После 3-4 перебежек подчитывают сколько всего играющих удалось поймать ловишке и выбирают нового.



### Игра - эстафета «Санный городок»

1. В команде участники делятся на две группы и строятся друг напротив друга (мальчики - девочки). Санки у мальчиков - поставит правое колено на санки и, отталкиваясь левой ногой, доехать до девочек, передать им санки. Задание повторяется. Прибывший игрок уходит в конец колонны.
2. Команды строятся колоннами лицом к финишу на расстоянии 15-20 м от него. В центре проводится линия. Напротив каждой команды находится по 2 кубика. Первый участник садится на санки, а второй участник везет его. Доехав до кубиков, участник на санках берет их в обе руки, едут до конечной остановки, где участники меняются. Когда участники возвращаются, кладут кубики обратно и т. д.



### Игра - эстафета «На помеле»

- Метла в каждой команде - словно эстафета - они передают ее друг другу. Пробежать верхом на помеле и не сбить кегли (кубики, мячи и др.). Если сбивает - ему нужно вернуться и поставить на место предмет, после этого продолжать задание.

### Игра - эстафета «Воротца»

- Команды выстраиваются в колонну, лицом к финишу. На дистанции 20-30 м установлены «воротца» (лыжные палки, связанные вверх). По сигналу первый участник должен пробежать в «воротца», добежать до конечной остановки и вернуться обратно в команду.



### Игра - эстафета «Лыжный городок»

- Команды стоят в колонне лицом к финишу. По команде первый участник стартует на одной лыже до конечной остановки и таким же образом возвращается обратно.

### Игра - эстафета «Гонка с шайбой»

- Участники игры стоят в таком порядке: мальчики против девочек. Каждая команда получает шайбу и клюшку. По сигналу первый ученик - мальчик - обводит поставленные предметы, стараясь не сбить, доводит шайбу до девочек, передает ей шайбу и клюшку; остается в этой команде, а девочка бежит с шайбой и клюшкой до команды мальчиков, передает шайбу и клюшку мальчикам, а сама уходит в конец колонны. Игра продолжается.



### Игра - эстафета «Черепашки»

- Участники игры строятся парно. По команде участники садятся на санки спиной друг к другу. Передвигаясь ногами, надо докатиться до конечной остановки (18-20 м), а обратно вернуться к команде бегом, катя санки.

### Игра - эстафета «Синие и желтые палочки»

- На снежном холмике лежат синие и желтые палочки по числу игроков. По команде «Марш!» все выбегают из-за общей черты. Каждый старается взять палочку цвета своей команды и вернуться обратно. Побеждает команда, игроки которой прибегают с палочками за черту дальше.



### Конкуренсы

1. Кто быстрее повернется на лыжах на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ .
2. "Попрыгунчики" – повороты на лыжах прыжком.
3. "Проскользи дальше" – на одной лыже после разгона или отталкиваясь палками, на санках, лежа на животе.
4. "Перетягушки" на снегу обозначается круг диаметром 2 м. Соперники садятся в санки, связанные веревкой, длиной 4 м. Задание: упираясь ногами в снег, затянуть соперника в круг.
5. "Тонка за флажками" – игроки выстраиваются в одну линию. Флажки располагаются на расстоянии 10–15 метров. На первой линии выставляются флажки по количеству игроков (на 2 меньше). На второй линии выставляются флажки по количеству (на 2 меньше), чем на первой линии и т. д., пока не останется 1 флажок. Участники бегут до 1-й линии, берут флажки (по 1), кому достался флажок, продолжает соревнование; те участники, которым не достались флажки, возвращаются на линию старта. Игра продолжается. Выигрывает тот, кто возьмет последний флажок.



### Эстафета с санками

- Команды строятся колоннами лицом к финишу, находящемуся на расстоянии 40–50 см. По сигналу 3 игрока от каждой команды: один в санках, другой – в упряжке, третий – подталкивает сани сзади, бегут до финиша и обратно. Затем тот, кто вез сани становится в конец колонны. Его сменяет тот, кто подталкивал сани, кто сидел в санях – подталкивает сани сзади. В сани садится следующий игрок из команды. Вариант: можно занять сани двум игрокам: один везет, другой в санях. На повороте участники меняются местами.

### Сань-тачки

- Один игрок лежит на санках на животе, свесив ноги. Другой, взявшись за его ноги, толкает санки вперед. На повороте участники меняются местами.



### На одной лыже

Команды выстраиваются во встречные шеренги. По сигналу игроки движутся вперед на одной лыже, отталкиваясь ногой. Выигрывает команда, которая быстрее поменялась местами.

### Лыжная упряжка

Построение команд во встречные колонны по 3. Один участник едет на лыжах, два других тянут его в упряжке за веревку до флажка и обратно.

### Встречная эстафета с лыжной палкой "Кто быстрее"

Участники строятся парами. Один участник садится на санки, второй – берет в руки один конец лыжной палки, а другой конец палки держит участник на санках. По сигналу судьи пары начинают движение. Второй играющий везет партнера за лыжную палку. Закончив задание, передают санки и лыжную палку другой паре играющих. Эстафета заканчивается, когда команда вернется на то место, откуда начинала старт.



### Игра - эстафета "Котел" или "Мяч из круга"

На утрамбованной площадке чертится большой круг диаметром 5–10 м. В центре круга – еще один круг диаметром 1 м. Этот маленький круг называется "Котел". Чертится 2–3 круга по количеству команд. В центре круга – игрок противоположной команды. За кругом игроки одной команды. Все с клюшками. Задача: команда забивает мяч в "котел". Водящий: старается не пропустить мяч в "котел". Игра идет на время. Выигрывает та команда, которая забьет больше голов.



### Подвижная игра «Третий лишний»

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишний и должен убежать от погони. Тот, кого догонит и коснется «ляпа» сам становится «ляпой» и теперь должен догонять. Играют, пока не надоест.



### Подвижная игра «Снежинки и ветерок»

Дети делятся на 2 команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают. Игра продолжается 4-5 раз; после чего дети в командах меняются ролями.



### Подвижная игра «Дракон»

Дети берутся за руки или становятся паровозиком друг за другом (положив руки на плечи друг другу или на талию). Впереди стоящий — голова дракона. Последний в шеренге драконов хвост. Теперь голова дракона должна поймать свой хвост, при этом сам дракон должен «не развалиться». На месте головы и хвоста должен побывать каждый.



### Подвижная игра «Затейники»

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они произносят:  
Роняем кругом,  
Друг за другом,  
Мы идем за шагом шаг,  
Стой на месте,  
Дружно вместе  
Сделаем ... вот так.  
Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение, имитирующее позу конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой или действия вратаря в хоккее, а также любое другое действие, характерное для одного из зимних видов спорта. Все дети должны повторить это действие и назвать его. После нескольких повторений игры затейник выбирает на свое место кого-нибудь другого из играющих. Затейники должны стараться вспоминать разнообразные движения спортсменов, не повторять уже показанные.

