|  |
| --- |
| **Подвижные игры зимой на свежем воздухе**  Развлечения на открытом воз­духе зимой доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоро­вью. Подвижные игры обогаща­ют содержание прогулок, увели­чивают их продолжительность.  Как много зимних развлече­ний и забав: катание на коньках, санках, лыжах, игры в снежки! А если прихватить на прогулку лопатки, совочки, ведерки и ме­телочки, можно построить целые города из снега!  Выходя на прогулку в зим­нее время с ребенком или ком­панией детей, обязательно про­думайте, в какие подвижные игры будете играть вы, в какие дети будут играть сами, и возьмите с собой все необхо­димое для этого.  **Подвижные игры для младших дошкольников**  **Игры и забавы с санками**  **Санный круг**  Вэтой игре участвуют не­сколько человек. Санки расстав­ляются по большому кругу на расстоянии не менее 2—3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. Взрослый предла­гает детям выступить в роли «шоферов». «Шоферы едут» на своих «автомобилях» по дороге (кругу). Около санок «автомоби­ли» останавливаются, «шоферы» выходят и присаживаются на них отдохнуть. Потом они сно­ва садятся «в машины» и едут до следующей остановки. Если рейс длинный (большой круг), «авто­мобили» двигаются до сигнала взрослого «Остановка!». Движе­ние возобновляется только по указанию взрослого.  **Санная путаница**  Играющие колонной вслед за взрослым бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до них, колонна обегает санки и только потом направляется к следующим. Взрослый может предложить детям сделать два круга вокруг одних санок.  В эту игру интересно играм и вдвоем с малышом.  **Парное катание**  Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. Так едут друг за другом несколько пар Потом дети меняются местами  **Оленьи упряжки**  Заранее изготовьте рога из картона или веточек, прикрепите их к шапкам детей-оленей. К санкам нужно привязать две веревочки: за одну ребенок, си­дящий на санках, держится и управляет оленем, в другую впрягается «олень» (ребенок закрепляет ее за пояс).  **Веселые тройки**  Нужно заранее изготовить уп­ряжь — дугу с колокольчиками, вожжи с бубенчиками. Трое ребят впрягаются в упряжь и везут сан­ки с двумя малышами. Правит тройкой сидящий впереди. Потом дети меняются местами.  **Игры на снежной площадке**  **Зима пришла!**  Дети разбегаются по площад­ке и прячутся (присаживаются на корточки за снежными вала­ми, горкой, снеговиком). На сло­на взрослого «Сегодня тепло, Солнышко светит, идите гулять!» дети выбегают из укрытий  и разбегаются по площадке. На сигнал «Зима пришла, холодно! скорей домой!» все бегут на свои места и снова прячутся.  **Снежинки и ветер**  Вэтой игре дети будут снежинками.   Они  собираются  в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» дети разбегаются в разные стороны, расставляют руки  в стороны, покачиваются, кружатся. По сигналу «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» — собираются в кру­жок и берутся за руки.  **Найди Снегурочку**  Нарядите куклу Снегурочкой и спрячьте ее на участке.  Воспитатель. Ребята, се­годня к вам в гости обещала прийти Снегурочка, она хочет поиграть и поплясать с вами. Наверное, она спряталась, давай­те ее найдем.  Дети ищут Снегурочку, найдя, водят с ней хороводы, приплясыва­ют, кружатся парами.  **Лиса в курятнике**  С помощью считалки выби­рается лиса (ведущий). Осталь­ные дети — куры.  Дети взбираются на снежный вал и присаживаются (куры сидят на насесте). На противо­положной стороне площадки сидит лиса.  Куры гуляют по двору, хлопа­ют крыльями, клюют зерна, ку­дахчут. По сигналу взрослого «Лиса!» куры разбегаются, стара­ются взлететь на насест (взо­браться на снежный вал). Лиса салит курицу, которая не успе­ла сесть на насест.  **Зайка беленький сидит**  Дети, имитируя зайчиков, бе­гают, веселятся на полянке (пло­щадке), приседают на корточки.  Взрослый  Зайка беленький сидит  И ушами шевелит.  Вот так, вот так.  Он ушами шевелит.  Дети поднимают руки к голове  и шевелят руками, как зайцы ушами.  Зайке холодно сидеть,  Надо лапочки погреть.  Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,  Надо лапочки погреть.  Дети встают, хлопают в ладоши, скрестными движениями по плечам, делают вид, что греются.  Зайке холодно стоять,  Надо зайке поскакать.  Скок-скок, скок-скок,  Надо зайке поскакать.  Дети подпрыгивают на двух но­гах на месте.  Мишка зайку испугал. Зайка прыг... и ускакал.  Взрослый изображает медведя и пугает детей, они разбегаются по площадке.  **Снежиночки-пушиночки**  Дети-снежинки кружатся вокруг себя и снеговика. Через некоторое время направление движения меня­ется, хоровод кружится в другую сторону.  Взрослый  Снежиночки-пушиночки Устали на лету, Кружиться перестали, Присели отдохнуть.  Снежинки останавливаются, приседают отдохнуть, после чего игра возобновляется.  **Праздничный торт**  Воспитатель предлагает детям приготовить праздничный торт из снега.  Торт может быть любого раз­мера, формы. Его можно укра­сить цветными льдинками.  **Забавные упражнения**  **Белые медведи**  Дети залезают на снежную горку по склону на четверень­ках (на прямых ногах), перева­ливаясь с боку на бок (имити­руя движения белых медведей). Взобравшись наверх, сбегают вниз.  **По снежному мостику**  Дети друг за другом поднима­ются на снежный вал и прохо­дят по нему до конца, сохраняя равновесие, потом спрыгивают с него и возвращаются в колон­ну, чтобы пройти по валу еще раз.  *Методические указания для педагогов:* следите, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогайте робки м и неуверенным в себе.  **Поезд и туннель**  Дети, положив друг другу одну руку на пояс, изображают поезд Стоящий первым изображав паровоз, остальные — вагоны. По сигналу паровоза «Ту-у-у!» поезд трогается с места по направлению к снежному туннелю Подъезжая к нему, паровоз снова гудит, после этого поезд проходит в туннель.  Дети меняются ролями и игра продолжается.  **Стенка-мишень**  Дети играют группами по несколько человек, каждый го­товит для себя по 5 снежков.  На снежной стенке рисуется цветной круг диаметром 75 см. Ребята становятся на расстоя­нии 6 шагов от стенки-мишени и начинают по очереди метать снежки в цель.  *Методические указания для педагогов:* вместо нарисованной мишени в стене могут быть сде­ланы отверстия, в которые нуж­но попасть, любой формы — круглые, квадратные, треуголь­ные и т.п.  **Снайперы**  На верхний край снежной стенки или вала кладут яркий кубик, кеглю или другой предмет и предлагают детям сбить их снежком.  *Методические указания для педагогов:* можно поставить для сбивания несколько одинаковых  или   разных   предметов.  В этом случае в игре одновременно будет участвовать больше детей (по числу предметов-целей).  **Кто** **дальше?**  Дети становятся в шеренгу, в одной руке у них по снежку. По указанию взрослого   «Бросай  правой (левой)!» все одновременно) стараются бросить снежок как можно дальше к указанному ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других,  тот считается победителем.  **Кто к нам в гости приходил?**  «Кто к нам в гости прихо­дил?» — спрашивает взрослый у малышей, увидев на снегу сле­ды (собаки, зайца, кошки, птиц).  Дети внимательно рассмат­ривают следы и определяют, кому они принадлежат. После этого малыши воспроизводят характерные движения, звуки, повадки этого животного или птицы (лают, мычат, кукарека­ют и т.д.).  **Подвижные игры для старших дошкольников**  **Игры с санками и самокатами**  **На горке**  Дети катаются на санках с горки разными способами: вер­хом (держась за веревочку или опираясь руками сзади о санки), лежа на животе, спине (ногами вперед), стоя на коленях.  *Методические указания для педагогов:* на спуске с горки можно соорудить ворота из длинных прутьев. Проезжая че­рез них, дети учатся управлять санками на ходу: опускать на снег ногу с той стороны, в которую надо повернуть; крепко сжав санки коленями, слегка отклонять туловище назад в сторону поворота.  Можно предложить  при спускании на санках собрать расставленные вдоль склона флажки  Много радости доставляет катание с горки вдвоем или втроем на одних санках.  **На ровном месте**  Расставить 5—6 санок на рас­стоянии 1—1,5 м. Можно предложить детям:  — пробежать между ними «змей­кой»;  — перешагивать через них;  — встать на санки, потом сойти с них так, чтобы они не сдви­нулись с места;  — встать рядом, опираясь на санки руками, перепрыгнуть через них;  — стоять на санках на одной ноге как можно дольше;  — поднять санки над головой слева и опустить их на снег справа;  — стоя к санкам лицом, накло­ниться, опереться на них ру­ками, присесть и встать, не отрывая рук от санок.  **Успей первым**  Двое-трое санок расставляют параллельно друг другу на рас­стоянии примерно 2—3 шагов. Ребята становятся каждый ря­дом со своими санками справа или слева, в зависимости от за­дания. По сигналу взрослого дети обегают каждый свои сан­ки и стараются как можно бы­стрее вернуться на исходное место.  *Методическое указание для педагогов:* для разнообразия и усложнения игры можно ввес­ти дополнительные задания: вернувшись в исходную позицию, повернуться лицом к сан­кам и присесть, опираясь на санки руками, либо сесть на них.  **На санки!**  Санки (на одни меньше, чем играющих) расставляют на од­ной стороне площадки. Дети бегают, кружатся на другой сто­роне площадки. По сигналу «На санки!» они должны быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места.  **Быстрые упряжки**  На линии старта дети выст­раиваются по трое у одних са­нок. По команде «Старт!» один садится на санки, а двое берут­ся за веревочку и везут его до финиша. Побеждает упряжка, быстрее добравшаяся до фини­ша.  Игру можно повторить не­сколько раз, при повторении дети меняются ролями.  **Два на два**  Играют четверо детей. Они по двое садятся на санки, поставив ноги на полозья. Дети скользят вперед, отталкиваясь недлинны­ми палками. Победит пара, бы­стрее пришедшая к финишу.  **На снежной площадке**  **Мороз Красный нос**  На противоположных сторо­нах площадки обозначаются два дома, в одном из них располага­ются играющие. Посередине площадки стоит Мороз Крас­ный нос.  *Мороз Красный  нос*  Я Мороз Красный нос.  Кто из вас решится  В путь-дороженьку пуститься?  *Дети*  Не боимся мы угроз .  И не страшен нам мороз.  После этого они перебегают че­рез площадку в другой дом,  Мороз догоняет и старается их заморозить (осалить). Замороженные остаются на месте и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось замо­розить.  При повторе игры выбирается новый Мороз, и уже он салит игроков в конце подводятся итоги  какой Мороз (старый или новый игнрок) больше заморозил.  Возможен вариант. Правила тс же, но играют два Мороза: Мороз Красный нос и Мороз Синий нос.  Оба   Мороза *(вместе)*  Мы два брата молодые,  Два Мороза удалые,  Я — Мороз Красный нос,  Я — Мороз Синий нос.  Кто из вас решится  В путь-дороженьку пуститься?  Дети  Не боимся мы угроз  И не страшен нам мороз.  Играющие перебегают из одно­го в другой дом, но теперь два Мороза стараются их заморозить. Они подсчитывают, сколько игра­ющих удалось осалить.  В конце игры выясняется, какая пара Морозов заморозила больше играющих.  **Снежная карусель**  Взявшись за руки, дети обра­зуют круг и изображают снежи­нок, в середине — Снеговик. По сигналу взрослого они идут сна­чала медленно, потом все быс­трее и переходят на бег снача­ла в одну сторону, потом в дру­гую.  После небольшого отдыха игру можно возобновить.  **Затейники**  Один из игроков — затей­ник — становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки и про­износят:  Ровным 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 из зимнего вида спорта: бег конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюш­кой. Дети должны повторить это действие и назвать вид спорта.  При следующем повторении игры выбирается новый затей­ник.  Затейники должны демонст­рировать движения, не повторяя уже показанных.  **Ловишки парами**  Дети становятся парами друг за другом на расстоянии 2— 3 шагов на одной стороне пло­щадки. По сигналу взрослого первые в парах быстро бегут на другую сторону площадки, сто­ящие сзади стараются их пой­мать (каждый свою пару).  При повторении игры дети меняются ролями.  **Метелица**  Дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый — Метелица. Он мед­ленно пробегает между снежны­ми постройками, валами, санка­ми «змейкой» или обегает их и ведет за собой вереницу ребят.  **Забавные упражнения**  **Попляши и покружись**  Ребята разбиваются на пары и берутся за руки, встают лицом друг к другу. По сигналу взрос­лого «Попляшем!» приседают и приплясывают. По сигналу «А теперь покружимся!» кру­жатся в парах. Когда же он про­износит «Стой!», дети останав­ливаются, отводят одну ногу назад, стараются удержать равновесие на другой ноге (при этом руки не разжимают). При повторении игры задание можно усложнить: по сигналу «Стой!» попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «писто­летиком».  **Перетяжки**  Играющие встают вокруг суг­роба, крепко держась за руки. Как только взрослый скажет «Перетяжки начались!», все на­чинают тащить рядом стоящих в свою сторону, стараясь опро­кинуть их в сугроб. Если это удается, игра приостанавливает­ся, дети выравнивают круг. Пос­ле небольшого перерыва игра продолжается.  **На ледяных дорожках**  Заливается дорожка длиной 4—8 м и шириной 40—60 см. Дети скользят по ней, стараясь продвинуться как можно даль­ше.  Задание можно усложнить: на дорожке сначала на расстоянии 3—4, а потом 5—6 м от старта положить цветной кубик, кото­рый ребенок должен сдвинуть с места ногой.  **Снегодром**  Дети должны слепить Снего­вика, Деда Мороза и Снегуроч­ку, украсить их. После этого все вместе водят хороводы, кружатся по одному и парами, играют в «Пузырь», «Каравай», «Ровным кругом» и другие игры.  На площадке дети строят из снега (дома, почту, вокзал и т.п.). Затем изображают трамвай (вста­ют друг за другом, кладут руки на пояс впереди стоящему) и ка­таются «по улицам» построен­ного города.  Можно организовать конкурс на лучшую фигуру (самолет, ракету, большой ледокол, птицу, цветок и т.п.) или сказочного персонажа из снега.  **Ледяные кружева**  Заранее готовятся разноцвет­ные льдинки (синие, красные, зеленые, желтые и др.). Из них дети выкладывают на утоптанном снегу разноцветные моза­ики, узоры. По окончании работ можно провести конкурс на лучшую мозаику или самый красивый узор. |