|  |
| --- |
| **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.ВзрослыйЗайка беленький сидитИ 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.ВзрослыйСнежиночки-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   «Бросайправой (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 флажкиМного 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 решитсяВ 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 итогикакой 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 решитсяВ путь-дороженьку пуститься?ДетиНе боимся мы угрозИ 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. |