

# КАРТОТЕКА

## Зимние подвижные игры



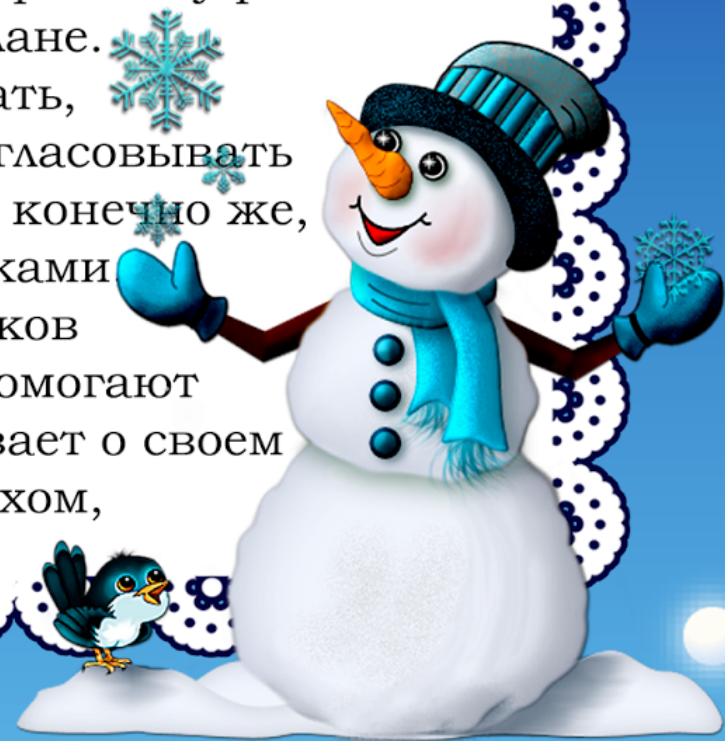
## Зимние подвижные игры

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.



**Начать зимнюю прогулку можно с веселой зарядки,  
чтобы немножко согреться**

Не боимся мы пороши,  
Ловим снег — хлопок в ладоши!  
Руки в стороны, по швам, *(разводят руки в сторону)*  
Снега хватит нам и вам. *(опускают по швам)*  
Носом — вдох,  
А выдох — ртом,  
Дышим глубже...  
А потом - марш на месте,  
Не спеша.  
Как погода, хороша?  
*На этой строчке дети смотрят  
на друга и улыбаются.*



### «Два Мороза»

**Цель:** учить бегать враспынную, развить двигательные качества, быстроту и ловкость.

**Ход игры:** Дети делятся на две группы, располагаясь на противоположных сторонах игровой площадки. В середине площадки - братья Морозы. Они произносят слова:

*«Мы — два брата молодые,  
Два Мороза удалые:  
Я - Мороз Красный Нос,  
Я - Мороз Синий Нос.  
Кто из вас решится  
В путь-дороженьку пуститься?»*

Дети отвечают:

*«Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз!»*

После этих слов дети перебегают из одного конца площадки в другой. Морозы их ловят.



### «Снежная баба»

**Цель:** развивать двигательную активность.  
**Ход игры:** Выбирается «Снежная баба». Она садится на корточки в конце площадки. Дети идут к ней, приговаривая:

*Баба Снежная стоит,  
Утром дремлет, днём спит.  
Вечерами тихо ждёт,  
Ночью всех пугать идет.*



На эти слова «Снежная баба» просыпается и ловит детей. Кого поймает, тот становится «Снежной бабой».

### «Ищем палочку»

**Цель:** развивать игровые навыки, внимание, слух, формировать умения ориентироваться в пространстве.

**Ход игры:** Участники игры становятся в круг, закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку (10 см) и бросает в снег. Все внимательно слушают, стараясь отгадать, где упала палочка. По сигналу ведущего игроки разбегаются в разные стороны, ищут палочку. Выигрывает тот, кто первым найдет ее.



### «Двое на снегу»

**Цель:** развивать силу, выносливость, координацию движений, учить играть по правилам.

**Ход игры:** На снегу чертят круг диаметром 2 м.

2 соперника, заложив руки за спины, входят в круг и по сигналу ведущего пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Если игрок заступил за круг или убрал руки из-за спины, он проигрывает. В этой игре нельзя допускать болевых приемов, судит игру воспитатель. Игрок, не вышедший из круга, побеждает.



### «Снежные гонки»

Для начала игры каждый участник лепит себе снежный ком диаметром 50-60 см. Игроки со своими снежными комьями выстраиваются на старте. Игровое поле длиной 5-7 м ограничивается флажками. Игроки по сигналу водящего катят снежные комья, добираются до флажков, огибают их и возвращаются на финиш-старт. Игрок, прибежавший первым, побеждает. Из комьев можно слепить снежные фигурки.



### Подвижная игра «Дед Мороз»

**Цель:** развивать умения действовать по сигналу, упражнять выполнять характерные движения.

**Ход игры:** Считалкой выбирается ведущий – «Дед Мороз». Дети стоят напротив на расстоянии 7-8 м. Дед Мороз произносит слова:

*Я - Мороз Красный Нос,*

*Бородою зарос.*

*Я ищу в лесу зверей,*

*Выходите поскорей!*

*Выходите, зайчики!*

*Заморозу! Заморозу!*

Дети начинают прыгать, как зайчики, а Дед Мороз их ловит.

Игра повторяется.

Каждый раз Дед Мороз приглашает выходить из леса новых зверей.



### «Метелица»

**Цель:** упражнять в беге, развивать координацию движений.

**Ход игры:** Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый - он Метелица. Метелица медленно пробегает между снежными постройками, валами змейкой или обегает их, ведя детей за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку.



### «Санные гонки» Парные соревнования

Играющие становятся за санками, берутся за их задний край.

Болельщики хором произносят слова:

**Ты за саночки берись**

**И беги скорее.**

**Быстро саночки вези**

**Будет веселее!**

Дети начинают толкать санки вперед. Необходимо двигаться как можно быстрее, стараясь первым достигнуть финиша.



### «Остановись возле снежка»

На площадке раскладывают снежки. Их должно быть на один меньше, чем детей. Дети бегают в рассыпную. По сигналу каждый ребенок должен остановиться возле снежка. У каждого снежка должен стоять только один ребенок. Тот, кто не нашёл себе места, выбывает из игры. Игра повторяется до тех пор, пока не выявится победитель.



### «По ледяной дорожке»

Дети стоят на расстоянии 4-5 м от ледяной дорожки. Разбегаются и скользят по ледяной дорожке между двумя снежными комьями (кубиками), разложенными на расстоянии 50-60 см один от другого. Тому, у кого данное задание получается очень хорошо, разрешается выполнение этого упражнения в паре.



### «Попади в обруч»

Обруч подвешивается на высоте глаз ребёнка. Один ребенок становится перед обручем и с расстояния 1,5 – 2 м бросает снежок, стараясь, чтобы он пролетел через обруч. Можно усложнить задание и подвесить не один, а два обруча на расстоянии 0,5 м друг от друга.

**Указание:** дети выполняют задание по очереди, все броски выполняются с одной стороны во избежание попадания снежками друг в друга.



### Подвижная игра «Колдун»

**Цель:** совершенствовать навыки бега, развивать внимание, быстроту реакции.

**Ход игры:** Ведущий – «колдун» пытается догнать детей и дотронуться до них рукой. Пойманный замирает, расставив ноги и разведя руки в стороны. Расколдовать пойманного могут другие игроки, дотронувшись до него рукой и проползая между расставленными ногами. «Заколдованный» трижды сам становится «колдуном», а его предшественник присоединяется к убегающим.



### Хороводная игра «Снежная баба»

Дети стоят вокруг Снежной бабы. Проговаривают слова и выполняют движения. (Если нет специального персонажа, то можно выбрать ребенка, одеть ему на голову ведерко, а на носик морковку.)

**К Снежной бабе близко, близко подойдем.** Подходят к бабе.

**Снежной бабе низкий, низкий наш поклон.** Кланяются ей.

**Мы поскачем вокруг бабы поскорей.** Прыгают по кругу.

**Мы похлопаем в ладоши веселей.** Хлопают в ладоши.

**Мы над бабой посмеемся ха-ха-ха.** Наклоны головой.

**Хороша, ты наша баба, хороша.** Пружинка с поворотами ([www.maam.ru](http://www.maam.ru) Алла Саламатина)



### Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз»

**Цель:** развивать координацию движений, быстроту реакции.

**Ход игры:** Игроки становятся лицом друг к другу парами и хлопают в ладоши, приговаривая:

**Холодные льдинки,**

**Прозрачные льдинки,**

**Сверкают, звенят:**

**«Дзинь, дзинь...»**

Игроки делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши друг друга. Хлопают до тех пор, пока не услышат сигнал: «Ветер!». Дети - льдинки разбегаются в разные стороны. По сигналу «Мороз!» все выстраиваются в круги и берутся за руки. Разбежаться в разные стороны можно, используя подскоки, боковой галоп, прыжки на одной ноге и т.д.



### Подвижная игра «Мороз»

**Цели:** развивать быстроту реакции, совершенствовать координацию движений.

**Ход игры:** Выбирается ведущий – Мороз.

Все дети по команде разбегаются по игровой площадке и произносят слова:

**Дед Мороз, эй, Дед Мороз!**

**Ты нам зимушку принес!**

**Притворяешься, что злой,**

**Прогоняешь нас домой.**

**Мерзнут уши, мерзнет нос,**

**И язык к зубам примерз.**

**Но домой мы не хотим,**

**От Морозы мы бежим!**

«Мороз» старается дотронуться до любого игрока и заморозить его. «Замороженный» стоит неподвижно в любой позе. Выигрывает тот игрок, кто ни разу не попался «Морозу».



### Подвижная игра «Метелица»

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

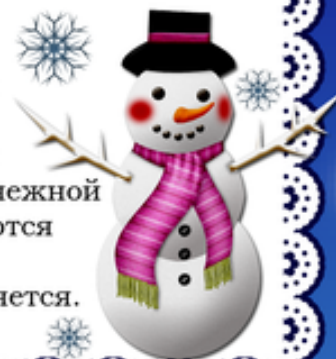
### Подвижная игра «Тройки»

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. Сперва 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 удалые.
- 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 осаливают-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 — лови!

После этого все перебегают на другую сторону площадки и прячутся за сугроб. Ловишка догоняет бегущих, осаленные им отходят к стороне. Ловишка не может ловить тех играющих, которые успевают убежать за сугроб. Он подсчитывает пойманных после каждой перебежки. После 3-4 перебежек подсчитывают сколько всего играющих удалось поймать ловишке и выбирают нового.



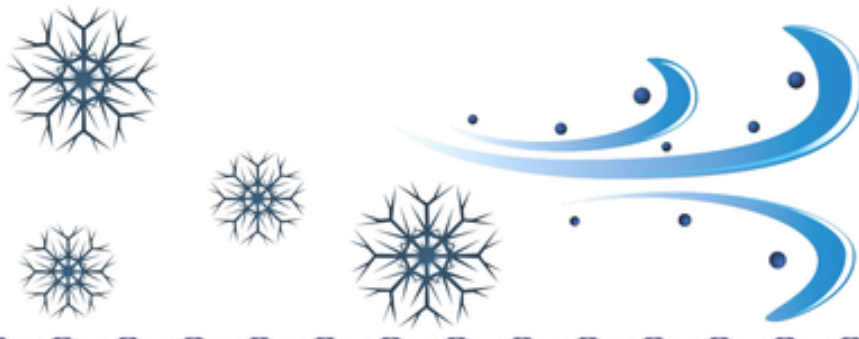
### Подвижная игра «Третий лишний»

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 лишним и должен убежать от погони. Тот, кого догонит и коснётся «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:  
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, 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.





### Игра - эстафета «Санный городок»

1. В команде участники делятся на две группы и строятся друг напротив друга (мальчики – девочки). Санки у мальчиков – поставить 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.

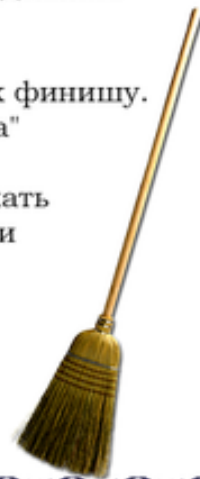


### Игра - эстафета «На помеле»

Метла в каждой команде – словно эстафета – они передают ее друг другу. Пробежать верхом на помеле и не сбить кеглы (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 вверху). 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 попарно. 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.

