

Карточка зимних подвижных игр



**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.



«Снежная карусель»

Цель: упражнять в ориентировке на местности.

Ход игры: Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. Идут по кругу и произносят слова:

Снегом белым играет метель,

С ветром диким на пару в округе.

Над селом завела карусель,

Закружила снега в своем круге. (Гусев Сергей Лукич)

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.

Подвижная игра «Метелица»

Цель: развивать координацию действий в паре, внимание.

Ход игры: Играющие встают парами в круг. Игроки в каждой паре, сцепившись руками (под локоть), стоят друг к другу боком. Пары поочередно кружатся вокруг под песню:

Метелица, метелица,

Снег по полю стелется,

Кто кружится и вертится,

Тот замечется!

Песня повторяется до тех пор, пока пары кружатся.

Пара, которая дольше всех

кружилась и не сместилась с места,

не потеряла равновесие, не упала, считается победившей.



Зимняя забава «Снайперы»

Цель: развивать меткость, ловкость.

Ход игры: Дети ставят на сугроб яркий кубик или кеглю и стараются сбить его снежком. Можно поставить для сбивания несколько одинаковых предметов. В этом случае могут участвовать больше детей - по числу предметов.



Зимняя забава «Великан»

Цель: развивать силу, выносливость, учить играть по правилам.

Что нужно для игры: канат или толстая веревка

Ход игры: Из снега лепят «великана» (снежную бабу или ком снега) и сквозь него пропускают канат. Играющие (равные по силе) становятся друг против друга в 2-3 м от «великана» и берутся за канат. По сигналу начинают перетягивать его, каждый в свою сторону.

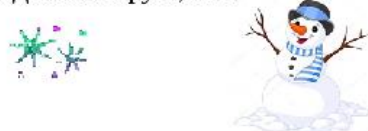
Побеждает игрок, которому удастся натолкнуть противника на «великана». Нельзя выпускать канат из рук до того, как «великан» будет повален.

«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.



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!
Заморожу! Заморожу!*

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

Игра повторяется.

Каждый раз Дед Мороз приглашает выходить из леса новых зверей.



«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 фигуры.



«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.



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 убегать от погони. Тот, кого догонит и коснется «ляпа» сам становится «ляпой» и теперь должен догонять. Играют, пока не надоест.



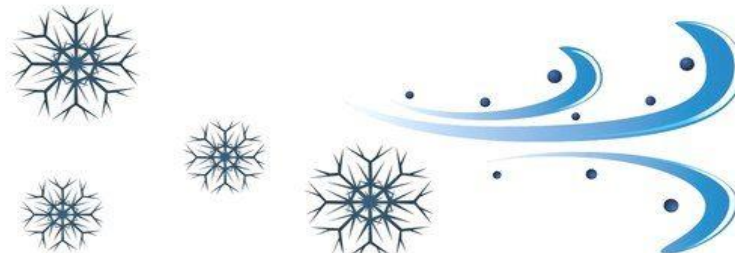
Подвижная игра «Дракон»

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 «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 «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.



**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 спит,
Утром дремлет, днём спит.
Вечерами тихо ждёт,
Ночью всех пугать идёт.*



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.



Подвижная игра «Колдун»

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

Ход игры: Водящий – «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 ведро, 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 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».

