

КАРТОТЕКА

Зимние подвижные игры



Конкурсы

1. Кто быстрее повернется на лыжах на 180°, 360°.
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. "Гонка 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.

Сани-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.

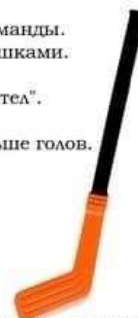
Встречная эстафета с лыжной палкой "Кто быстрее"

Участники строятся парно. 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". Чертятся 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.



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, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не натаквиваясь 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 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 лобной 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. Игроки, 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 (возможны 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 игроков выбирается затейником, он становится в середине круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они произносят: Рывком кругом, Друт 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 конкобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой или действия вратаря в хоккей, 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 вспомнить разнообразные движения спортсменов, не повторять уже показанные.



Игра - эстафета «Санкиный 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»

Метая в каждой команде - словно эстафеты - 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 устанавливаются «воротца» (лыжные палки, связанные сверху). 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 мальчику, 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.



