



Зимние подвижные игры
Подготовила Борисова Л.П.

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 коснётся «ляпа» сам становится «ляпой» и теперь должен догонять. Играют, пока не надоест.

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.

Снежинки и ветерок

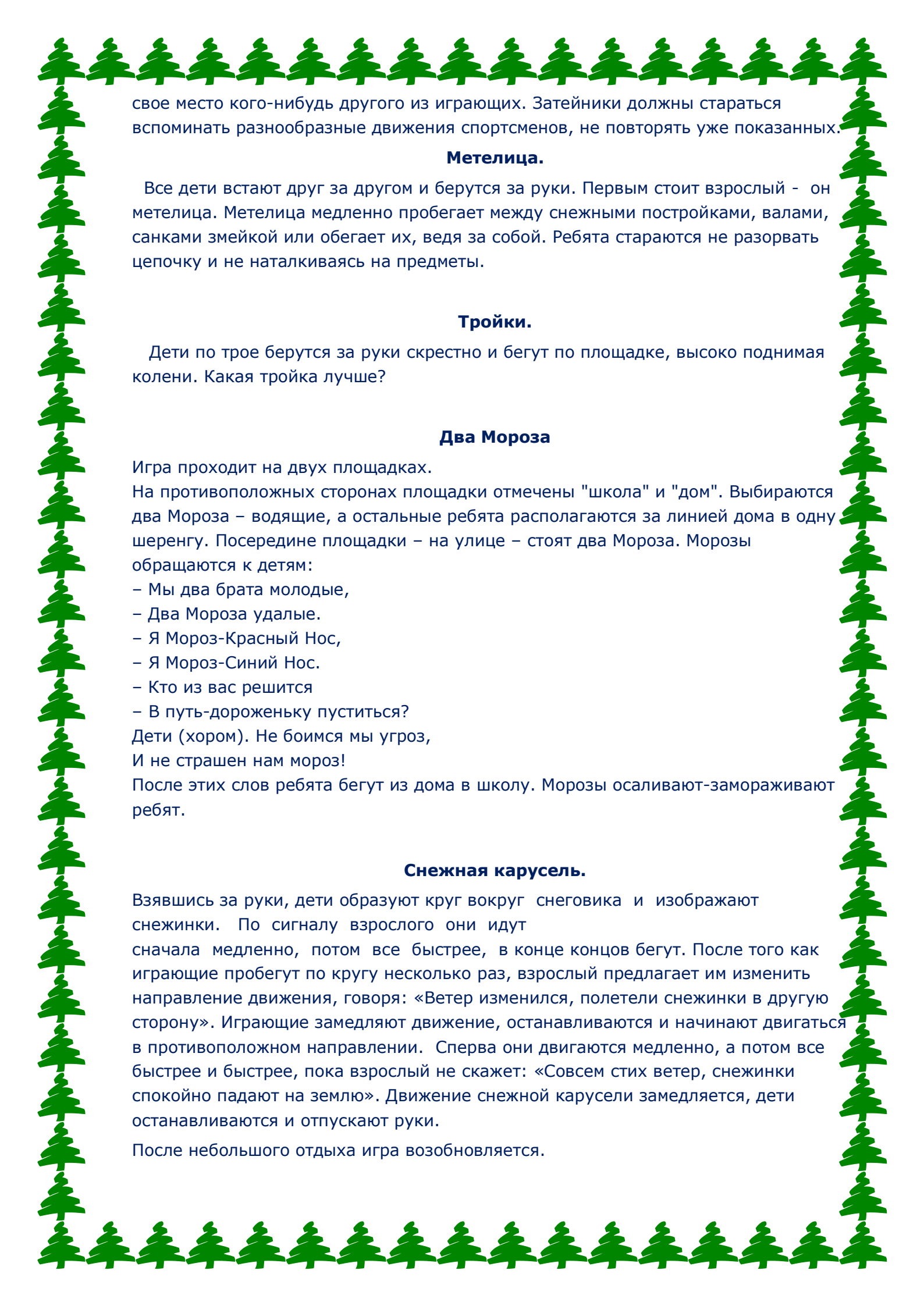
Дети делятся на 2 команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают. Игра продолжается 4-5раз; после чего дети в командах меняются ролями.

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. Затеяники должны стараться вспоминать разнообразные движения спортсменов, не повторять уже показанных.

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.

Тройки.

Дети по трое берутся за руки скрестно и бегут по площадке, высоко поднимая колени. Какая тройка лучше?

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.

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.



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.

Игры - Эстафеты:

На помеле

Метла в каждой команде – словно эстафета – они передают ее друг другу. Пробежать верхом на помеле и не сбить кегли (кубики, мячи и др.). Если сбивает – ему нужно вернуться и поставить на место предмет, после этого продолжать задание.

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.

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.

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.

Саный 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.

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.

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.

"Котел" или "Мяч из круга"

На утрамбованной площадке чертится большой круг диаметром 5–10 м. В центре круга – еще один 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.

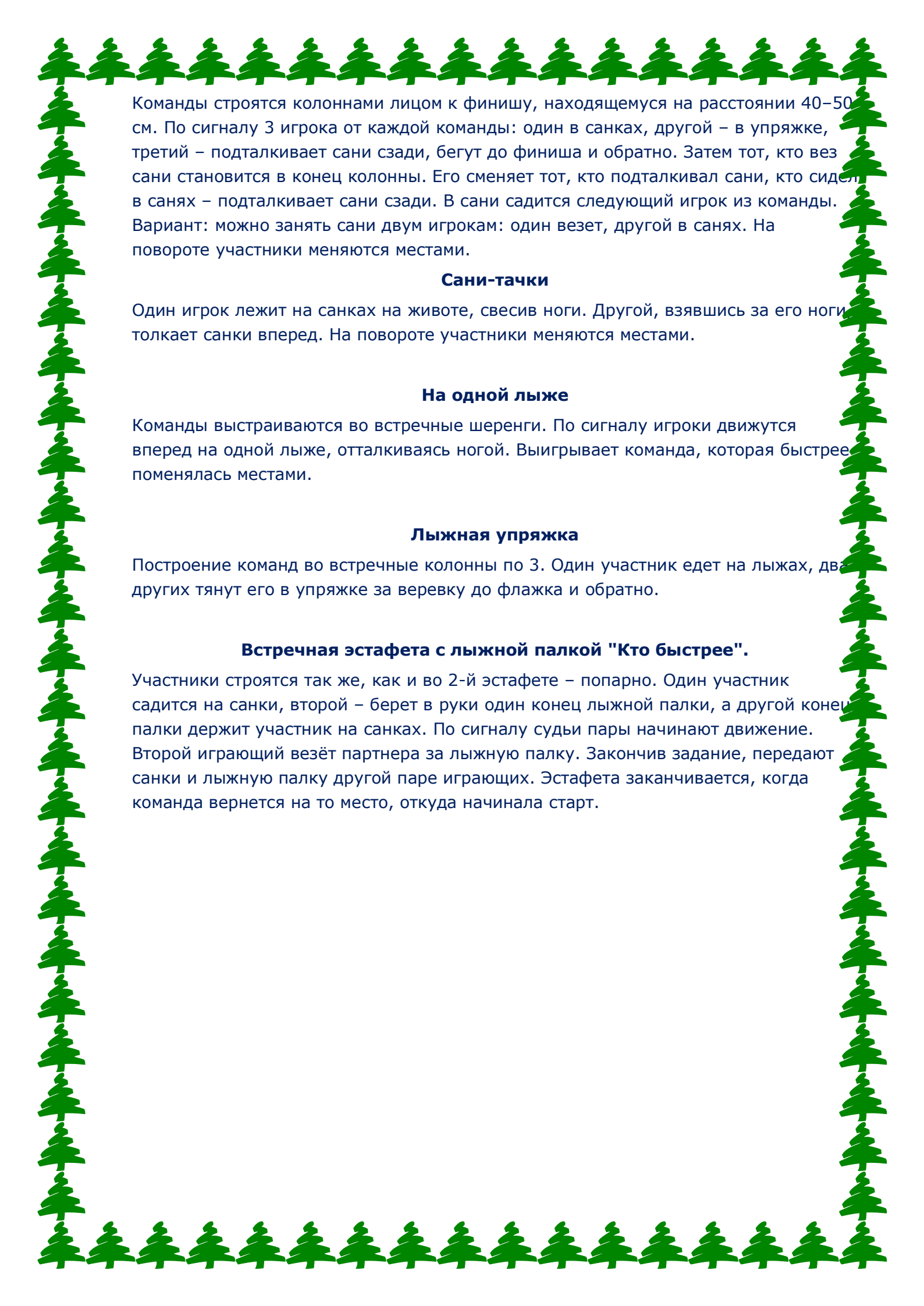
Задача: команда забивает мяч в "котел".

Водящий: старается не пропустить мяч в "котел".

Игра идет на время.

Выигрывает та команда, которая забьет больше голов.

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 так же, как и во 2-й эстафете – попарно. 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 везёт 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.



Подвижная игра по теме: «Зимние забавы»

Вот и снег глубокий выпал,
(Четкие неглубокие приседания и наклоны из стороны в сторону, руки на поясе.)

Перекрыл он все пути.
Он подряд две ночи сыпал,
Ни проехать, ни пройти.
В руки взяли по лопатке,
(Выкидывают носки ног вперед.)
Будем рыхлый снег кидать,
Чтобы было нам приятно
По дорожке пробежать.
Раз-два, раз-два, веселей давай,
(Имитация бросания снега.)
Раз-два, раз-два, веселей кидай!

Хороводная игра по теме: «Зимние забавы»

Становись в хоровод,
(Дети становятся в круг, берутся за руки и спокойным шагом идут по кругу)
Будем веселиться.
Будем вместе все в кругу
(Дети кружатся на месте в одну, потом в другую сторону)
Весело кружиться.
Ля-ля-ля.
А мы сядем на коней,
(Дети изображают скачущих коней)
По полю помчимся.
Маме с папой до земли
(Дети выполняют поклон)
Низко поклонимся.

Спортивные упражнения по теме: «Зимние забавы»

«Перепрыгиваем сугробы»

Прыжки через 4 бума (поочерёдно через каждый). Повторяется 2 – 3 раза.
Так много снега вокруг. Давайте слепим большие снежные комья
(имитируют лепку комков). Какие большие комья. Давайте их покатаем.

Упражнение «У кого дальше?»

Положить фитбольный мяч на пол перед собой и оттолкнуть его от себя. У кого дальше прокатится, тот победитель.

Теперь мы на снежных комьях можем полежать.

Упражнение «Самолётик»

Выполняется на фитбольном мяче. Лечь грудью на мяч, ноги вместе, руки разведены в стороны. Под счёт 1-5 надо удержаться на мяче. Повторить

Народные игры по теме: «Зимние забавы»



1. Игра «Что нам нравится зимой?»

Что нам нравится зимой?

(Хлопки)

Белые полянки.

(Развести руки в стороны)

И на горке снеговой

(Поднять руки вверх, показать «горку»)

Лыжи или санки (2 р.)

(Ходьба лыжника)

Что нам нравится зимой?

(Хлопки)

Мягкие сугробы,

(Показать сугробы)

Чтоб копать день–деньской

(Имитировать копание снега лопатой)

Крепость делать чтобы (2 р.)

(Лепить снежки)

Что нам нравится зимой?

(Хлопки)

Потеплей одеться,

(Имитировать одевание одежды)

В шубке тёплой меховой,

(Похлопать ладошками по одежде)

На морозе греться (2 р.)

(Прыжки)