

Подвижные игры

на зимней  
прогулке



# Снежная карусель

**Цель:** развитие чувства ритма, умения ориентироваться в пространстве.

**Ход игры:**

взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки.

По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом всё 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 медленно, а потом всё быстрее и быстрее, пока взрослый не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю».

Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и опускают руки.

После небольшого отдыха игра возобновляется.



[https://vk.com/fizkult\\_ura](https://vk.com/fizkult_ura)

# Зимние забавы

**Цель:** развить координацию речи с движением, общие речевые навыки.

**Ход игры:**

Мы бежим с тобой на лыжах,  
(Дети изображают ходьбу на лыжах).

Снег холодный лыжи лижет.

А потом — на коньках,

(Дети изображают бег на коньках).

Но упали мы. Ах!

("Падают").

А потом снежки лепили,

(Стоят, сжимают воображаемый снежок ладонями).

А потом снежки катали,

(Катят воображаемый комок).

А потом без сил упали.

(Падают").

И домой мы побежали.

(Бегут по кругу).

Н. Нищева.



[https://vk.com/fizkult\\_ura](https://vk.com/fizkult_ura)

# Белые медведи

**Цель:** укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости и координации движения.

**Ход игры:**

Перед началом игры дети под руководством воспитателя сносят снег с игровой площадки в одно место и строят снежную горку (высота этой горки и крутизна склона зависит от возраста играющих).

Воспитатель объясняет, что дети на время игры стали «белыми медведями».

Они поднимаются по склону на снежную горку на четвереньках, переваливаясь (подобно медведям) с бока на бок. Достигнув вершины, дети встают на ноги и сбегают вниз. Игра может проводиться без правил, а воспитатель оценивает качество подъема и спуска белых медведей».



[https://vk.com/fizkult\\_u](https://vk.com/fizkult_u)



# Мышка в лабиринте

**Цель:** развивать ловкость, быстроту реакции.

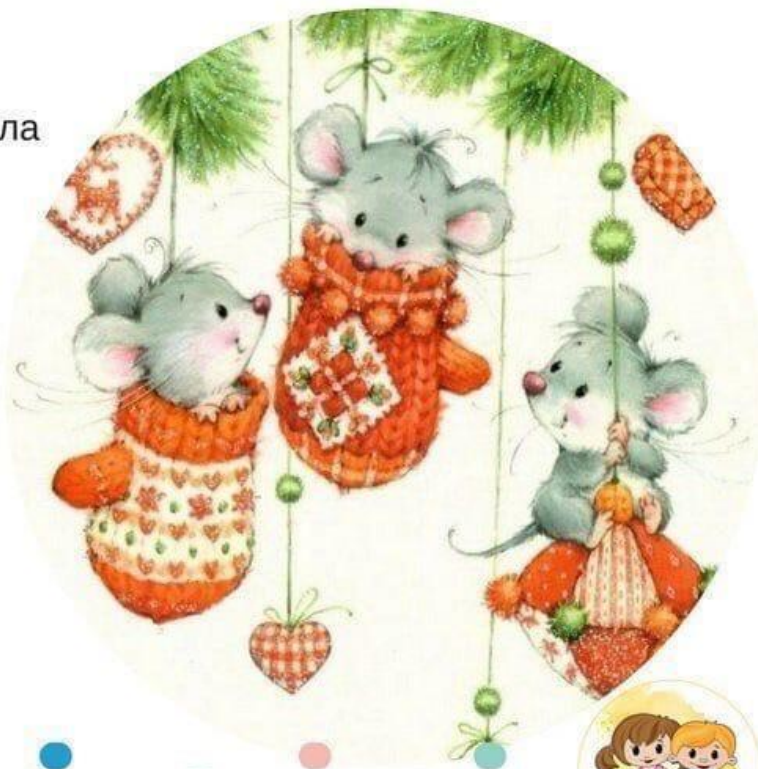
**Ход игры:**

В снегу заранее протоптать (или нарисовать) узкие, переплетающиеся дорожки - лабиринт.

Один из участников («мышка») встает в начале лабиринта, второй («кошка») на три-пять шагов дальше.

Задача «кошки» догнать «мышку», пока та не выбежала из лабиринта.

Игра начинается по команде ведущего «Мяу!».



[https://vk.com/fizkult\\_ura](https://vk.com/fizkult_ura)



# Зимняя Олимпиада

**Цель:** укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости и координации движения; способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка

## Ход игры:

Покупаем шоколадные медали, распечатываем на принтере грамоты, привлекаем к соревнованиям детей от 5 лет и делим их на команды.

Соревнования зависят от детских возможностей и вашей фантазии.

Например, расчистить лопатой дорожку от «вот этого дерева» и «кто дальше» за определенный промежуток времени, метаем снежки в цель, устраиваем бег с препятствиями, строим снеговиков на скорость и пр.



[https://vk.com/fizkult\\_ura](https://vk.com/fizkult_ura)



# Заморожу!

**Цель:** учить бегать легко, обегая предметы, меняя направление и темп движения, увертываясь от водящего, с сохранением равновесия после внезапной остановки; способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка

**Ход игры:**

Дети выбирают Деда Мороза со считалкой.

Кто в шубе?

Кто в шапке?

У кого красный нос?

Это ты – Дед Мороз!



После слов:

- Дед Мороз, Дед Мороз!

Бабу снежную принес!

Баба, баба-снеговуха,

разбегаются, а до кого Дед Мороз дотронется, тот «заморожен» (садится на стульчик).

[https://vk.com/fizkult\\_ura](https://vk.com/fizkult_ura)



# Раз, два, три - лови!

**Цель:** развитие ловкости, быстроты, укрепление дыхательной системы.

**Материал:** снежный вал или сугроб.

## **Ход игры:**

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».

Играющие хором произносят: «Раз, два, три — лови!»

После этого все перебегают на другую сторону площадки и прячутся за сугроб.

«Ловишка» догоняет бегущих, и осаленные им отходят в сторону. «Ловишка»

не может ловить тех играющих, которые успевают убежать за сугроб.

После 3—4 перебежек выбирают нового «ловишку».



[https://vk.com/fizkult\\_ura](https://vk.com/fizkult_ura)



# Елочки бывают

**Цель:** развивать ловкость, быстроту реакции, слуховое внимание.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает поиграть детям в игру, рассказывает историю:

"Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные растут, и широкие, и низкие, высокие, тонкие.

Вот если я скажу "высокие" - поднимайте руки вверх.

"Низкие" - приседайте и руки опускайте.

"Широкие" - делайте круг шире.

"Тонкие" - делайте круг уже.

А теперь поиграем!"

Воспитатель играет, стараясь запутать детей.



[https://vk.com/fizkult\\_ura](https://vk.com/fizkult_ura)