

Картотека подвижных игр для зимней прогулки в подготовительной группе

Главная задача каждой семьи — вырастить здорового, закаленного, жизнерадостного, сильного и ловкого ребенка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на санках, лыжах и т. д. Движение составляет основу любой детской деятельности, особенно игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функций, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах. Да и вы сами родители, играя с детьми, не заметите как пролет время и не успеете замерзнуть, поскольку вам не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком.

Занятия физической культурой, выполнение ребенком физических упражнений — основа всестороннего гармонического развития личности. Во время проведения подвижных и спортивных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаливающее воздействие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

При организации подвижных игр взрослым нужно учитывать особенности физического развития малыша, его настроение, состояние здоровья в данный момент, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить и

подбадривать ребенка, чтобы вселить в него уверенность в собственных силах, отмечать добросовестность и старательность.

Важно интенсивные подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными, чтобы предупредить у ребенка переутомление от активных занятий физической культурой.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

Игры-эстафеты на санках:

- «Кто быстрее» - игра проводится парами. Один участник садится на санки, второй берется за веревку, везет до отметки и обратно.
- «Наперегонки» - игра проводится также, только один участник не сидит, а стоит на коленях и старается сохранить равновесие.
- «На санках с лыжными палками». Играющие выстраиваются на линии старта, садятся на санки и получают две лыжные палки. Отталкиваясь палками, двигаться к финишу и обратно. Побеждает тот, кто пришел первый.
- «Спиной вперед» - участник садится на санки спиной вперед и, отталкиваясь ногами, движется к финишу и обратно.
- «На байдарках» - два участника, стоя на коленях, на санках отталкиваются палками от снега и двигаются до отметки и обратно.
- «По морю плывем»- участник ложится животом на санки и отталкиваясь руками движется к финишу и обратно.

Игры-эстафеты на лыжах

- «Кто быстрее»- участники на двух лыжах бегут до отметки и обратно к финишу
- «На одной лыже»- участники стоя на одной лыже бегут по очереди до отметки и обратно

- «С двумя палками»- стартуют две команды по 2 человека. Первый не имеет лыжных палок, второй протягивает свои палки первому. По сигналу участники двигаются к финишу, держась с двух сторон за концы палок.
- «Не сбей палку»- участник стоя на лыжах и объезжая несколько воткнутых в снег палок двигается до отметки и обратно.
- «Неразлучные»- участник стоит на 2 лыжах и держится за палки. Второй участник стоит сзади первого тоже на этих же лыжах, но ноги не закреплены. Вдвоем идут до финиша.
- Подвижная игра «Все по местам». По большому кругу воткнуты лыжные палки на 1 меньше, чем количество играющих. Водящий ведет за собой участников в сторону от круга, в любой момент он может дать команду «Все по местам». Все должны быстро вернуться и взяться за любую палку. Оставшийся без палки становится водящим.

На снеговой площадке.

- «Скатай снежный ком»- каждая команда в течение 5 минут должна скатать снежный ком. Выигрывает та команда, чей ком больше.
- «Сбей ведро»- на снежный ком ставится перевернутое ведро. Готовится по 1 снежку для каждого участника. Кто большее количество раз собьет ведро, тот выигрывает.
- «Ледовый слалом на помеле»- дети из каждой команды по очереди верхом садятся на метлу и галопом обходят снежный ком до финиша.
- «Не урони снежок»- дети каждой команды по очереди на теннисной ракетке несут снежок до отметки и обратно.
- «Вытолкни из круга»- игрок из каждой команды забегает в круг и старается загнать мяч в дырку, другая не дает этого сделать. Выигрывают более ловкие и организованные.

«Движущаяся мишень»

Инвентарь санки на длинной веревке; бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры

На игровой площадке на противоположных сторонах на расстоянии 3 м друг от друга «цветной» водой обозначаются две линии длиной 4—5 м. За одной из них становится ребенок. Он лепит из снега 8—10 снежков и кладет на линию рядом с собой. За другую линию становится воспитатель, которая держит в руках веревку от санок. Она говорит: «На старт! Внимание! Марш!»

— и начинает медленно двигаться вдоль линии, везя за собой санки. Ребенок в это время бросает в них снежки (по 4—5 раз каждой рукой).

По окончании игры ребенок снова лепит 8—10 снежков и готовится к метанию. Как только он будет готов к выполнению задания, воспитатель начинает снова провозить санки по линии, только уже в более быстром темпе. Игру можно повторить 2—3 раза.

Примечание. Игроки после каждого повторения игры меняются ролями.

Не ходи на гору

До начала игры из снега лепят большой ком (гору). Дети становятся вокруг него, взявшись за руки. По команде руководителя они тянут друг друга на гору. Тот, кто столкнет ком или станет на него ногой, выходит из игры.

Если играющих много, можно в середине круга поместить несколько снежных комков.

«Перебежки со снежками»

Инвентарь бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры.

На противоположных сторонах площадки «цветной» водой обозначаются две линии длиной 2—3 м, расстояние между которыми 6—7 м. За одной из линий становится ребенок. Примерно посередине между линиями, немного в стороне от них, встает взрослый — водящий. Он лепит 5—7 снежков и кладет их на землю рядом с собой. По команде «Раз, два, три — беги!» ребенок начинает перебегать с одной стороны площадки на другую.

Водящий, стоящий сбоку от игрового поля, старается попасть снежками в перебегающего ребенка.

Примечания. 1. После двух-трех перебежек с одной стороны площадки на другую игроки меняются ролями. 2. Целиться снежками в голову запрещается. 3. Водящий может двигаться параллельно перебегающему.

«Кружева на снегу»

Инвентарь 2—3 пластиковые бутылочки с окрашенной водой; льдинки синего, красного, зеленого, желтого и других цветов (8—10 шт.).

Описание игры

Воспитатель с ребенком заранее дома изготавливают из «цветной» воды разноцветные льдинки, замораживая их в морозилке холодильника. На утоптанной снеговой площадке игроки «цветной» водой рисуют разнообразные кружева, украшая их, как мозаикой, разноцветными льдинками. После окончания игры воспитатель и ребенок определяют, у кого на кружеве получился более интересный и красивый узор.

«Волшебный колпак»

Инвентарь новогодний колпак красного цвета с белым помпоном; ведро (5—8 л); бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры

На игровой площадке воспитатель вместе с ребенком общими усилиями лепят снеговика высотой 1—1,5 м. На голову снеговика надевают ведро. Напротив снеговика на расстоянии 2—3 м от него «цветной» водой обозначается линия броска длиной 1,5—2 м. Воспитатель с ребенком становятся за линией броска, лепят по 4—5 снежков и по очереди кидают их в снеговика, стараясь попасть в ведро. После небольшой тренировки воспитатель снова лепит, 6—5 снежков, надевает себе на голову колпак, надвигает его на глаза и поочередно бросает снежки в ведро. Ребенок помогает маме — подает снежки. Во время игры подсчитывается количество попаданий. Затем то же выполняет ребенок.

Примечание. Для ребенка линию броска можно начертить ближе к снеговику!

Скатывание шаров

Эту игру лучше проводить после снегопада. Играющие делятся на несколько групп (по 5—10 человек) и расходятся по площадке. По сигналу руководителя каждая группа начинает скатывать из снега шар. Через 10—15 минут подается второй сигнал, и ребята подкатывают свои шары к руководителю. Побеждает группа, чей шар окажется больше.

Скатанные шары можно использовать для постройки снежной крепости, лабиринта или других сооружений из снега.

Гонки снежных комов

Играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному на расстоянии 5—10 шагов один от другого. У последних игроков в командах имеется по снежному хорошо скатанному кому. По сигналу руководителя они катят ком до следующих игроков, стоящих перед ними, те в свою очередь катят ком также до впереди стоящих и т.д. Когда ком дойдет до самого первого игрока в колонне, он должен докатить его до конечной черты, находящейся в 10—20 шагах впереди. Чья команда сумеет раньше доставить ком к конечной черте, та считается выигравшей.

Игру нужно начинать по сигналу руководителя. Игрок, докативший ком до впереди стоящего, остается на месте.

Осада снежной крепости

Из снега строится крепость — стена высотой 1,2—1,5 м и длиной 4—5 м. По числу снайперов (их может быть 5—6) заготавливаются мишени — фанерные кружки диаметром 60—70 см, прибитые к палкам. Играющие разбираются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая — в 8—10 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на 3—4 минуты. Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попал — раз, попал — два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются местами. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

Можно вместо мишеней на зубцах и в нишах крепости поставить городки. Команды играют по очереди. Побеждает команда, быстрее сбившая все городки.

Можно обойтись без мишеней. Защитники крепости отбивают снежками атаки противника. В кого попадут снежком один раз, тот считается раненым, два раза — убитым (выбывает из игры). Побеждает команда, которой удастся первой вывести из боя 3—4 противников.

Капельки и льдинки

Кто-нибудь из взрослых выбирается водящим — Дедом Морозом. У него в руках должен быть волшебный посох (например, ветка или палка). Все остальные игроки — это капельки в реке. Задача водящего — заморозить все капельки. Для этого ему нужно дотронуться до игрока волшебным посохом, и замерзшая капелька должна застыть на месте. Но не все так просто: ведь «теплая» капелька может отогреть замороженного. Для этого капельке нужно дотронуться до льдинки, поэтому Деду Морозу придется изрядно потрудиться, чтоб превратить в лед всю речку.

Льдинка

Участники игры образуют круг и становятся на расстоянии одного-двух шагов друг от друга. В центре круга — водящий. Он кладет перед собой гладкий кусочек льда (или шайбу, деревянную чурку) и ударом ноги старается выбить льдинку за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают льдинку назад. Тот, кто пропустит льдинку с правой стороны от себя, сменяет водящего и становится внутрь круга.

Можно играть и по-другому. Играющие перебрасывают льдинку друг другу в самых разных направлениях. Водящий, находящийся внутри круга, старается перехватить ее. Если ему это удастся, он становится в круг, а тот, по чьей вине это произошло, становится водящим.

Гонка с шайбами

Несколько играющих, вооружившись клюшками, становятся на линии старта. Каждый получает шайбу (деревянный или резиновый кружок). Перед каждым игроком, в 15—20 м от него, вбивается флажок. По сигналу руководителя играющие доводят клюшками свои шайбы до флажков, огибают их и возвращаются. Выигрывает тот, кто вернется первым.

Пришла зима

Задача участников этой игры — быстро и четко показывать то, что говорит ведущий. Все игроки выстраиваются в большой круг. Ведущий говорит: «Пришла зима» — все прыгают на месте. По команде «Пошел снег» все должны встать на месте и покружиться вокруг себя, подняв руки вверх. Команда «Завыла вьюга» — все бегут по кругу.

По сигналу ведущего «Началась метель» игроки стараются идти на полусогнутых ногах. «Намела метель сугробов» — все должны присесть, наклонить голову и обхватить ноги руками. Сначала ведущий произносит команды медленно, затем все быстрее и быстрее. Участник, который замешкался или выполнил другое действие, выбывает из игры.