Картотека зимних подвижных игр в старшем дошкольном возрасте.



Раз, два, три, четыре, пять —     
Собираемся гулять.     
Завязала Катеньке     
Шарфик полосатенький.     
Наденем на ножки     
Валенки-сапожки,

И пойдем скорей гулять,    
Прыгать, бегать и скакать.

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.

«Мороз – красный нос»

**Цель**: учить детей перебегать  в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлёстыванием голени, боковой галоп.

**Ход игры:**

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз - красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить. Играющие дети, которые выбежали из дома до сигнала, тоже считаются замороженными.

**2 вариант**.

Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз -Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,               Я Мороз-Синий нос.

Два мороза удалые,                      Кто из вас решится

Я Мороз-Красный нос,                В путь-дороженьку пуститься?

После ответа:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.

**«Два мороза»**

**Цель: Продолжать развивать ловкость, быстроту реакции. Закрепить умение действовать согласно правилам.**

**Ход игры:**На противоположных сторонах площадки (или комнаты) отмечаются линиями два дома. Расстояние между домами – 20-30 шагов (12-15 м). Играющие располагаются на одной стороне площадки. Выбираются двое водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям, - это Мороз-Красный нос и Мороз – Синий нос.

По сигналу воспитателя: «Начинайте!» - оба Мороза говорят:   
Мы два братца молодые,   
Два Мороза удалые:   
Я Мороз – Красный нос,   
Я Мороз – Синий нос.   
Ну-ка, кто из вас решился,   
В путь-дороженьку пуститься?   
Все играющие хором отвечают Морозам:   
Не боимся мы угроз,   
И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и стоят так до окончания перебежки всех остальных играющих. Замороженные подсчитываются, после чего они присоединяются к остальным играющим.

Перебежки повторяются 3-4 раза. После подсчета общего числа «замороженных» детей, выбираются новые Морозы, и игра возобновляется.

**«Заморожу!»**

**Цель:** развитие быстроты, умения ориентироваться в пространстве.  
**Ход игры:** все играющие собираются на одной стороне площадки, и взрослый с ними. «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу!» — говорит он. Дети быстро бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в доме.

**«Снайперы»**

**Цель:** формирование точных движений, обучение метанию, развитие мышц рук.  
**Материал:** снежный вал, яркая игрушка.  
**Ход игры:** на верхний край снежного вала или стенки кладут яркий кубик, кеглю или другой предмет. Можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов. Дети должны сбить предметы снежками.

**«Море волнуется раз»**

**Цель игры:** развитие творческих и коммуникативных способностей, фантазии, находчивости, эрудиции, внимания, памяти.

Оборудование: могут пригодиться, хотя не обязательно, несколько средних резиновых мячей небольших размеров, надувные шарики разных цветов, разноцветные атласные ленточки длиной не более 1 м и многие другие игровые атрибуты. Все зависит от личной фантазии ведущего и участников игры.

**Ход игры:** В игре может принимать участие неограниченное количество человек, например даже от 20 до 25 и более. Игроки встают таким образом, чтобы занять всю территорию помещения, а ведущих, выбранный из их числа, поворачивается к ним лицом. Участники, раскачиваясь из стороны в сторону, имитируют движения морских волн и повторяют хором вслед за ведущим такие слова:

«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура, на месте замри!»

Дети должны после этого замереть на месте в той фигуре, которую они придумали на морскую тематику. Затем ведущий по очереди подходит к каждому из игроков, дотрагивается до него рукой, тем самым как бы включая его и давая команду «отмереть», после чего ребенок начинает двигаться, изображая задуманное. Все остальные детишки во главе с ведущим должны отгадать, назвав то, что они видят. Тот участник, чья фигура будет признана всеми самой лучшей, становится теперь ведущим, временно меняясь с ним местами. Игра продолжается дальше по тем же правилам, причем ведущий может давать самые разнообразные задания, такие как:

«Любая фигура, на месте замри!», или

«Земная фигура, на месте замри!», или

«Ледяная фигура, на месте замри!»

Можно изображать представителей различных профессий, животных, птиц, насекомых, самые разнообразные одушевленные и неодушевленные предметы. Игра может продолжаться неограниченное количество времени до тех пор, пока вызывает интерес у ее участников и повышает им настроение, создавая положительный эмоциональный настрой.

«Снежная королева»

**Цель**: формирование умения напрягать и расслаблять

поочередно мышцы всего тела, координировать движения.

**Ход игры**: в начале игры педагог, а в дальнейшем ребенок превращается в «Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей, называя при этом определенные части тела (правая рука, левая рука, левая нога, голова, соответствующие мышцы напрягаются). Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. Расслабляются шея, руки, корпус, ноги, дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

«Снежинки и ветер»

**Цель:** развитие умения двигаться соответственно тексту,

двигательной активности.

**Ход игры**: Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого: «Ветер задул сильный, сильный.

Разлетайтесь, снежинки!» — разбегаются по площадке по разным

направлениям, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся.

Взрослый говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок». Дети сбегаются в кружок и берутся за руки.

 «Мороз»

**Цель:** упражнение в беге врассыпную по всей игровой

площадке.

**Ход игры**: с помощью считалки выбирается Дед Мороз.

Ты зеленый, ты красный,

Ты в шубе, ты в кушаке,

У тебя синий нос,

Это ты, Дед Мороз!

Все дети разбегаются, а Дед Мороз старается дотронуться

до любого игрока и заморозить его. Замороженный

стоит неподвижно в любой позе.

Правила: разбегаться можно только после окончания

считалки. В момент заморозки можно принять любую

позу. Выигрывает тот, кто ни разу не попался Деду Морозу.

«Затейники»

**Ход игры**: умение играть по правилам.

**Ход игры:** 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 другого из играющих. Затейники должны стараться вспоминать разнообразные движения спортсменов, не повторять уже.

 «Снежиночки-пушиночки»

**Цель**: развитие умения двигаться вокруг объекта с

изменением направления движения по сигналу.

**Ход игры:** дети движутся гурьбой вокруг снеговика,

повертываясь одновременно и вокруг себя. Через

некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону. Взрослый говорит:

««Снежиночки-пушиночки» устали на лету, кружиться

перестали, присели отдохнуть».

Играющие останавливаются, приседают. Отдохнув

немного, возобновляют игру.

**Вариант**. Дети свободно распределяются по площадке или залу, руки в стороны. Затем начинают кружиться и

говорить слова:

«Снежиночки - пушиночки» устали на лету, кружиться

перестали, присели отдохнуть».

По окончанию слов дети приседают на корточки.

Правила: кружиться спокойно.

«Попади в ведро»

**Цель:** упражнение в метании в цель на расстоянии 1,5-2 м; развитие глазомера.

**Ход игры:** Дети становятся полукругом вокруг небольшого ведёрка, у каждого в руках снежки. Дети бросают снежки в ведёрко с расстояния 1,5 – 2 м.

Указание: детей надо расставлять только с одной стороны, чтобы они не попали друг в друга. Группа должна быть небольшой – 2-3 человека.

«Зимушка-зима»

**Цель:** развитие умения действовать по сигналу, развитие

двигательной активности, внимания.

**Ход игры:** по команде дети выполняют

следующие задания: «Мороз» - стоять, «Вьюга» - бег на

месте, «Метель» - присесть, «Снег» - кружиться на месте.

Воспитатель при этом может показывать другие

движения, например, говорит «Снег», а сам приседает.

Выигрывает тот, кто не сделает ни одной ошибки.

«Угадай, чей голос»

**Цель:** развивать слуховые качества, физические качества.

**Ход игры:**

Дети образуют круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Не держась за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и говорят:

Мы собрались в ровный круг,

Повернемся разом вдруг,

А как скажем «Скок-скок-скок»,

Угадай, чей голосок

Слова «скок-скок-скок» произносит один из детей по указанию воспитателя. Водящий должен узнать, кто сказал эти слова. Если он отгадал, он встает на место произносившего слова. Если водящий не узнал голос, игра повторяется, а дети идут по кругу в другую сторону.

 «Запретный круг»

**Цель:** развитие быстроты реакции, силы.

**Ход игры:** На снегу рисуется круг. Дети, взявшись за руки, становятся вокруг него. По первому сигналу водящего они передвигаются хороводом в ту или иную сторону. По второму сигналу все, не разъединяя рук, стараются кого- либо втянуть внутрь круга. Кто не удержался и заступил за черту круга, выходит из игры. Ведущий опять подает сигнал, и дети снова ведут хоровод. Играют до тех пор, пока размеры круга позволяют еще браться за руки.

«Ледяные статуи»

**Цель:** развивать координацию движений, слух, физические качества, умение играть по правилам.

**Ход игры:** Нужно кидать снежный ком прямо в руки. Внимательно слушать ведущего.

 Игроки становятся по кругу и перебрасывают ком друг другу руками. Кто не поймает ком, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге.   Если   в такой   позе   ему удается поймать ком, то наказание   снимается; он   становится на обе ноги.  Если же совершается   еще   одна   ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает ком, ему прощаются все наказания, и он   продолжает   игру, стоя   на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется   выбыть   из игры.

«Снеговик»

**Цель:** развитие умения изображать движения снеговика по тексту стихотворения, развитие двигательной активности.

Среди нашего двора

Снеговик стоял вчера.

Сами мы его слепили,

Нос - морковку не забыли,

А сегодня за окном

Потекли ручьи кругом.

**Ход игры**: дети обыгрывают стихотворение, а затем

показывают, как таял снеговик.

«Зима пришла!»

**Цель:** упражнение в беге, перемещении по сигналу по

игровой площадке.

**Ход игры**: дети разбегаются по площадке и прячутся,

присаживаясь на корточки за снежными валами, горкой, снеговиком и т. п.

Взрослый говорит: «Сегодня тепло, солнышко светит,

идите гулять!» Дети выбегают из укрытий и разбегаются

по площадке. На сигнал: «Зима пришла, холодно! Скорей

домой!» — все бегут на свои места и снова прячутся.

«Салки со снежками»

**Цель**: развитие быстроты реакции, упражнение в беге.

**Ход игры**: игра проводится на площадке 30 х 15 м. В ее центре

чертят небольшой круг — место для водящего и его

помощников. Выбирают водящего, остальные игроки

разбегаются по площадке. Задача водящего — осалить

заготовленными снежками игроков, которые бегают по

площадке. Осаленные игроки становятся помощниками

водящего, встают в круг и получают право тоже осаливать

игроков за кругом. Таким образом, по ходу игры постепенно

уменьшается число игроков, свободно бегающих по площадке.

Игра заканчивается, когда остается один не осаленный игрок.

Он — победитель и может стать водящим при повторной игре.

«Метелица»

**Цель**: упражнение в беге цепочкой.

**Ход игры**: 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 натыкаться на предметы.

«Кто выше подбросит снежок»

**Цель:** упражнение в метании снежков в высоту, развитие

силы броска.

**Ход игры**: в игре принимают участие все дети. По команде дети начинают лепить снежки и подбрасывать их. Каждый выполняет задание 3 раза. Побеждает тот, кто все три раза подбросит снежок выше всех. Бросают 2 раза правой и 1 раз левой рукой.

«Двое на снегу»

**Цель:** развитие ловкости, силы, умения быстро реагировать на сигнал водящего.

**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 ведущий. Игрок, не вышедший из круга, побеждает.

«Разноцветные снежинки»

**Цель**: развитие умения действовать по сигналу

воспитателя, быстроты реакции, упражнение в беге.

**Ход игры**: Дети делятся на команды. У каждого участника

команды в руках цветная снежинка. По сигналу первый

бежит к сугробу, где стоит флажок такого же цвета, как и

снежинка у него в руках, прищепкой прикрепляет к

флажку ее и возвращается обратно. Выигрывает команда, чьи

игроки первыми прикрепят свои снежинки.

«Зайцы и волк»

**Цель:** упражнение в беге, прыжках на обеих ногах с

продвижением вперед; развитие быстроты реакции.

**Ход игры**: одного из играющих назначают волком,

остальные изображают зайцев. Зайцы располагаются на

одной стороне площадки, волк- на противоположной.

«Зайцы скачут «Скок-скок-скок»

На заснеженный лужок.

Кору щиплют, кушают,

Осторожно слушают –

Не идет ли волк.

Зайцы разбегаются по площадке. Прыгают на двух ногах,

присаживаются, оглядываются в поисках волка.

Воспитатель произносит слово «Волк», и волк выходит из укрытия и бежит за зайцами, стараясь их поймать,

коснуться. Присевшего зайца волк не может осалить.

Пойманных зайцев он отводит в сторону. После того как

были пойманы 2-3 зайца, выбирается другой волк.

«Снежная карусель»

**Цель**: упражнение в беге со сменой темпа по сигналу

водящего.

**Ход игры**: 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.

«Белые медведи»

**Цель**: упражнение в беге.

**Ход игры**: На игровой площадке отмечается участок,

который будет льдиной. На льдине – два «белых медведя» – водящие.

Они могут произносить следующие слова:

«Мы плывем на льдине,

Как на бригантине,

По седым суровым морям.

Кто не бережется,

Не остережется,

Тот, наверняка уж, попадется нам.

Раз-два-три – беги!»

С последними словами остальные играющие разбегаются по площадке. Медведи выходят на охоту, держась за руки. Настигнув кого-нибудь, они стараются обхватить ребенка обеими свободными

руками. Если медведям это удается, то пойманный сам становится медвежонком и присоединяется к водящим. Теперь медведи продолжают «охоту» втроем. Выигравшими считаются те дети, которым удается дольше всех не попасться в лапы медвежьей семейки.

«Ловишки – елочки»

**Цель:** упражнение в беге с увертыванием.

**Ход игры**: дети произвольно располагаются на площадке,

ловишка стоит в середине. По сигналу: «Раз, два, три -

лови!» - все разбегаются по площадке, увертываются от

ловишки. Ребята стараются выручать друг друга, так как

ловишке нельзя запятнать тех детей, которые станут

лицом друг к другу и, вытянув руки в стороны, вниз,

будут изображать елочку.

Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Это игры на развитие физических качеств, в особенности: ловкости, быстроты, и силы и т. д. А так же дети учатся не только выигрывать, но проигрывать (это тоже очень важное умение). И наша задача,  научить детей радоваться победе соперников.