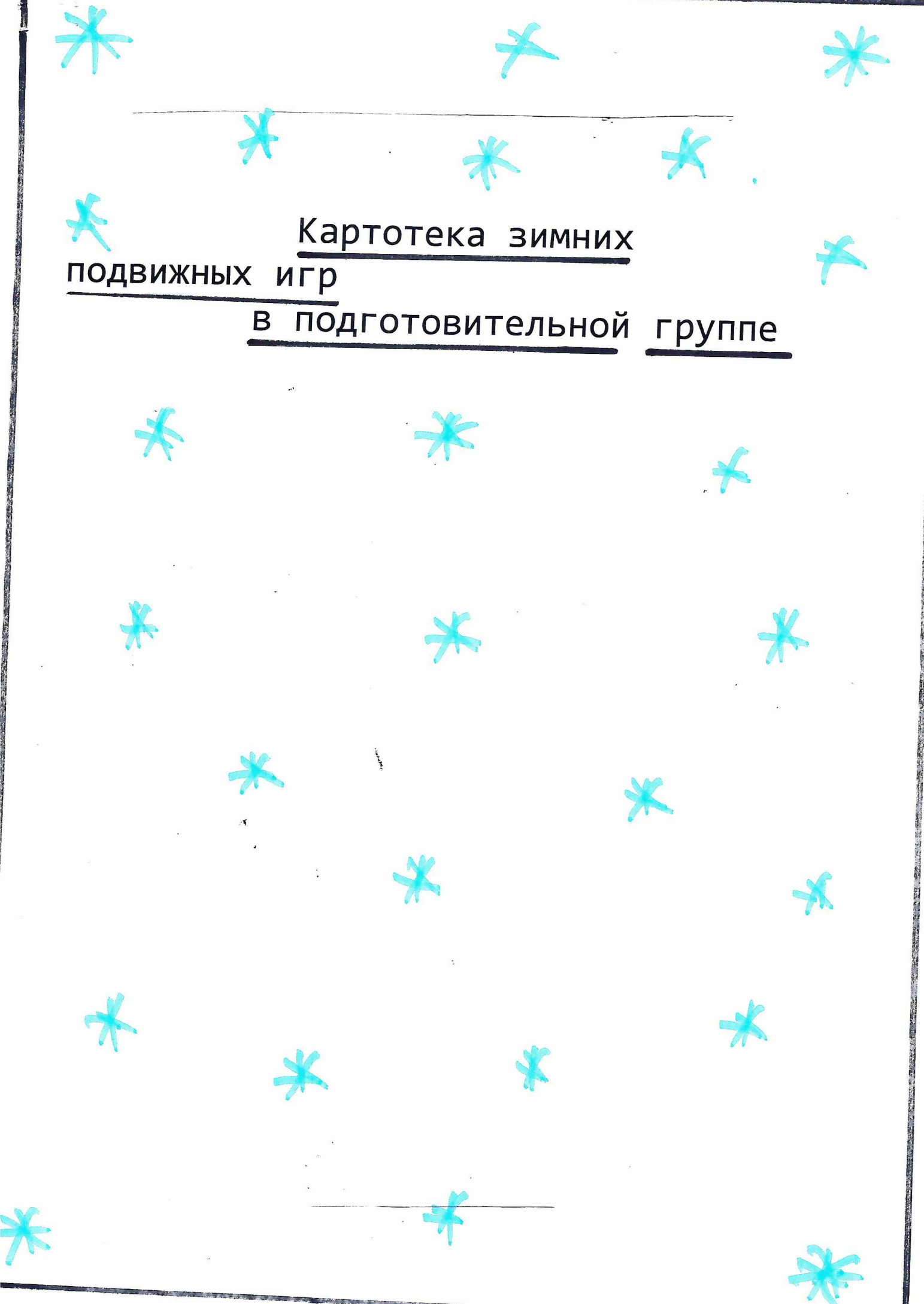




Картотека зимних  
подвижных игр

в подготовительной группе



## ЗИМНИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

#### **Снеговик**

**Цель.** Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног, корпуса.

**Ход игры.** Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях, руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены.

Воспитатель говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

#### **Снежная королева**

**Цель.** Умение напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения.

**Ход игры.** Сначала педагог, 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.

#### **Салки со снежками**

**Цель:** развивать ловкость, координацию движений.

**Ход игры:** Игра проводится на площадке 30x15 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.

Попади в городок

**Цель:** Упражнять в устойчивом равновесии.

**Ход игры:** Играющие делятся на 2 команды, заготавливают снежки и выстраиваются за общей чертой. Перед каждой командой на расстоянии 8 шагов ставят по «городку», закопанному вертикально в снег. Играющие обеих команд одновременно дают залп снежками, каждая по своему «городку». Сбитый «городок» относится на один шаг дальше черты метания. Затем следуют новые залпы. Команда, не сбившая свой «городок», делает новую попытку до тех пор, пока «городок» не будет сбит.

Команда, игроки которой сумеют за условленное число залпов отодвинуть свой «городок» дальше другого, побеждает. Переступить за линию метания нельзя.

### **Два Мороза**

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

**Ход игры:** На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих, два Мороза (Мороз - красный нос и Мороз - синий нос) становятся посередине площадки лицом к детям:

«Мы два брата молодые, Я Мороз - синий нос,

Два Мороза удалые, Кто из вас решится

Я Мороз - красный нос, В дороженьку пуститься?»

Все играющие хором отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!»

После этого они перебегают в другой дом, а Морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько играющих им удалось заморозить. После 2-3 перебежек выбирают новых Морозов. В конце игры подводится итог: какие Морозы заморозили больше играющих.

**Указания.** Игрок, который выбежит из дома до сигнала или остается в доме после него, тоже считается замороженным.

### **Гонки снежных комков**

**Ход игры:** Для начала игры каждый участник лепит себе снежный ком диаметром 50-60 см. Ведущий принимает комья участников и обтесывает их до приблизительно одинакового размера. Игроки со своими снежными комьями выстраиваются на старте. Игровое поле длиной 10-12 м ограничивается флажками. Игроки по сигналу водящего, катя снежные комья, добираются до флажков, огибают их и возвращаются на финиш-старт. Игрок, прибежавший первым, побеждает, а из комьев после 3-4 забегов лепят снежную бабу.

### **Двое на снегу**

**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.

### **Кто быстрее**

**Ход игры:** На игровом поле отмечают флажками линии старта и финиша. Игроки делятся на команды по 3 человека. Первые номера каждой команды становятся впереди саней на стартовую линию и берутся за веревку; вторые садятся на санки, а третьи встают позади для подталкивания. По сигналу ведущего тройки везут санки вперед до линии финиша к своему флажку, огибают его и быстро меняются местами: первые номера встают назад для подталкивания, вторые берут веревку, а третьи садятся на санки, и сразу без сигнала тройки снова везут санки к стартовой линии. Огибают флажок, снова меняются местами и едут к финишу. Когда последний ребенок, подталкивающий санки, встанет на финишную линию, он берет флажок в руки и поднимает его вверх. Выигрывает тройка, первая поднявшая флажок.

### **Кто дальше**

**Ход игры:** На ровной площадке играющие выстраиваются, в руках снежные комки. По сигналу игроки бросают вдаль снежные комочки. Тот, чей комок долетит дальше – побеждает.

### **Выручалочки**

**Ход игры:** Играющие выбирают водящего, который становится салкой и должен осалить любого игрока. Особенность этой игры в том, что, как только водящий начинает настигать кого-то, любой игрок может выручить товарища, пробежав между ними и преследователем. И тогда водящий — салка — обязан бежать за ним, но и того могут выручить товарищи таким же образом. Игрок, которого осалит салка, меняется с ним ролями, и игра продолжается с новым водящим.

## **Снеговик**

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.

Ухо-нос

Ход игры: По показу воспитателя дети правой рукой берутся за нос, левой - накрест за ухо. По сигналу (хлопок в ладоши) меняют руки: левой берутся за нос, правой – накрест за ухо. Побеждает самый внимательный.

## **Чей снежок больше**

Ход игры: По команде воспитателя дети за определенное время должны успеть скатать снежный ком как можно крупнее.

## **Зимушка-зима**

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.

## **Разноцветные горки**

Ход игры: Дети, взявшись за руки, ходят «змейкой» между горками, обозначенными красками. По сигналу встают около горки названного цвета.

## **Снеговик**

Ход игры: Дети, проговаривая слова, идут по кругу, в центре которого стоит ребенок – Снеговик с метлой.

«Эй, снеговик с метлой,

Не утонишься за мной!

Свалишься с дорожки,  
Переломишь ножки,  
Упадешь неловко,  
Стукнешься головкой! Ух!».

Снеговик пытается осалить играющих метлой, а они подпрыгивают.

### **Запретный круг**

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

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 братья за руки.

### **Мороз**

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: разбежаться можно только после окончания считалки. В момент заморозки можно принять любую позу. Выигрывает тот, кто ни разу не попался Деду Морозу.

### **Зимние забавы**

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

Ход игры: Дети стоят в кругу. Взрослый произносит слова:

Возьмём снега мы немножко,

Снежки слепим мы в ладошках.

Дружно ими побросались —

Наши руки и размялись.

А теперь пора творить,

Бабу снежную лепить.

Ком за комом покатили,

Друг на друга водрузили.

Сверху третий, малый ком.

Снег стряхнули с рук потом.

Правила: дети за воспитателем повторяют стихотворение и выполняют движения согласно тексту.

### **Затейники**

Цель. Учить детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, развивать находчивость, фантазию.

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,