

## *Зимние подвижные игры для детей*

### **СНЕЖИНОЧКИ - ПУШИНОЧКИ.**

**Вариант 1.** Дети движутся гурьбой вокруг снеговика, поворачиваясь 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 2.** 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.

**Дозировка:** 4 раза.

**Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»**

### **ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ.**

На одной стороне площадки отмечается дом зайцев. По сигналу дети выходят на середину площадки и становятся в круг. В середину круга становится названный взрослым ребенок, он заяка. Дети вместе с взрослым произносят текст и выполняют соответствующие движения:

**Зайка беленький сидит,  
Он ушами шевелит. Дети, присев, поднимают руки к  
Вот так, вот так голове и шевелят кистями  
Он ушами шевелит.  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть,  
Хлоп, хлоп, хлоп Дети хлопают в ладоши.  
Надо лапочки погреть,  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Скок – скок, скок – скок, Дети подпрыгивают на двух ногах  
Надо зайке поскакать.  
Кто – то зайку испугал,  
Зайка прыг и убежал.**

Взрослый хлопает в ладоши. Дети вместе с зайкой убегают в свой дом.

**Правила:** выполнять движения согласно тексту, прыгать отталкиваясь двумя ногами.

**Дозировка:** 3-4 раза.

**Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»**

### **ЗИМА ПРИШЛА!**

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.

**Дозировка:** 3-4 раза.

**Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»**

### **СНЕЖИНКИ И ВЕТЕР.**

Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого: «**Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!**» — разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. Взрослый говорит: «**Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок.**» Дети сбегаются в кружок и берутся за руки.

**Дозировка:** 3-4 раза.

**Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»**

### **БЕРЕГИСЬ, ЗАМОРОЖУ.**

Все играющие собираются на одной стороне площадки, взрослый с ними. «**Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу,**»,- говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».

**Дозировка:** 3-4 раза.

**Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»**

### **МОРОЗ.**

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.

**Дозировка:** 3-4 раза.

**А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские народные подвижные игры»**  
(Белорусская народная игра)

### **ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ.**

Дети стоят в кругу. Взрослый произносит слова:

**Возьмём снега мы немножко,  
Снежки слепим мы в ладошках.**

**Дружно ими пробросались —**

**Наши руки и размялись.**

**А теперь пора творить,**

**Бабу снежную лепить.**

**Ком за комом покатали,**

**Друг на друга водрузили.**

**Сверху третий, малый ком.**

**Снег стряхнули с рук потом.**

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

**Дозировка:** 3-4 раза.

**К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду»**

### **МОРОЗ – КРАСНЫЙ НОС.**

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий — Мороз — Красный нос. Он произносит:

**Я Мороз — Красный нос.**

**Кто из вас решится**

**В путь-дороженьку пуститься?**

Играющие хором отвечают:

**Не боимся мы угроз,**

### **И не страшен нам мороз.**

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить. При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными. После каждой перебежки выбирают нового Мороза.

В конце игры подводится итог, сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

**Правила:** перебегать через площадку после окончания слов; замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз.

**Дозировка:** 3 раза.

**Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»**



А так же на улице зимой можно играть в хоккей, кататься с горки, по ледяным дорожкам, лепить снеговика...

**Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке!**

**Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей.**