МБДОУ № 3

Подвижные игры и игры-эстафеты на улице в зимнее время

 (для детей 5-7 лет)

 Выполнила:

Инструктор по физической культуре

Зимина Лариса Алексеевна

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.

Оборудование:

* Двое санок
* Две пары лыж
* 4-6 лыжных палок
* 2 детских ведерка
* 2 метлы
* 2 теннисных ракетки
* Большой обруч
* Большой тканевый круг
* Резиновый мяч

Литература:

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». М, Просвещение, 1992 г.
2. Осокина Т.И. «Игры и развлечения детей на воздухе», М, Просвещение, 1983 г.
3. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на воздухе». М, Просвещение, 1983 г.