**Зимние игры и забавы (командные игры)**

Зима - отличная пора для шумных снежных игр, и если вы дружите семьями, то обязательно сыграйте вместе с какую-нибудь увлекательную динамичную игру!

**«Два Мороза»**

В этой игре должно участвовать не меньше 8 человек.
Сначала по считалке выбираются два Мороза – Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Остальные делятся на 2 команды и расходятся в разные стороны по краям площадки (5-10 м). По сигналу с каждой стороны бегут по одному человеку, чтобы поменяться местами, а задача Морозов – попасть каждому снежком в своего бегуна. Один подстерегает тех, кто бежит слева направо, другой – тех, кто справа налево. Если снежок попал в бегуна, то он должен остановиться «замороженный». Как только бегущего заморозят (или как только он добежит до цели), начинает бег следующий (с той же стороны). Выигрывает тот Мороз, который «заморозил» больше игроков. А на место проигравшего Мороза выбирают другого и все начинается сначала.

**«Верная рука» (казахская игра)**

Из снега выкладывается вал толщиной 30-40 см и высотой около 1 метра.
Длинной палкой (1 –1,5м) по очереди пробивают эту преграду, отходя каждый раз все дальше. Победит тот, кто сможет это сделать с наибольшего расстояния.

**«Дуэль»**

Два соперника становятся друг напротив друга на расстоянии около 10 метров и каждый очерчивает вокруг себя круг диаметром 1 метр. Третий – «секундант» - бросает жребий, кому начинать. По сигналу секунданта первый наклоняется, лепит снежок и бросает его в соперника. Затем «стреляет» второй.. Если оба попали или оба промахнулись, то продолжают бросать снежки по очереди. Можно увертываться любым способом, но не выходя из круга. Если один попал, а другой промахнулся, то он уступает свое место следующему сопернику Выигрывает самый стойкий дуэлянт (который поразил наибольшее число соперников).
Целиться можно в любой место, кроме головы!

**«Снежные воротца»**

Нужно построить горку-вал из снега (не больше полуметра высотой) и пробуравить в ней несколько отверстий –воротец, чтобы свободно проходила хоккейная шайба. Снег должен быть хорошо утоптанным, чтобы шайба легко скользила! Взяв клюшки (2-4 человека - по количеству отверстий), надо отойти от горки метра на два (лучше прочертить линию, ближе который заходить нельзя). Возле горки стоит вратарь, который не должен пропустить шайбы в ворота. Если вратарь простоит 5 минут, не пропустив ни одной шайбы, он сам выбирает следующего вратаря и меняется. Если же пропускает шайбы, то остается в воротах еще по минуте за каждую шайбу. (Хорошо, если будет судья, который следит за временем) А новый вратарем выбирается тот, кто последним закинул шайбу.

**«Сторожа»**

Для утоптанного гладкого снега или льда.
Все встают равномерно в круг диаметром 3-5 метров. В середину выбирают водящего, и дают ему крепкую льдинку. Его задача - не выходя из центра круга выбить льдинку за его пределы. Стоящие в кругу – сторожа – не должны дать льдинке вылететь из круга, поэтому они отбивают удары водящего обратно в круг. Тот же, кто по неловкости пропустит льдинку справа от себя, должен сменить водящего.

 **Игра «Быстрее мороза»**

Разделите детей на 2 команды. Каждая должна образовать круг. Игроки идут по нему пританцовывая. По сигналу ведущего дети начинают лепить снежки. Выигрывает та команда, участники которой вылепили больше «снежных шариков».

 **Игра «Слепи снежок»**

Разделите детей на 3 команды, каждую постройте в колонну. Перед ними на расстоянии 2 метров положите мячик. Последний человек в колонне должен по сигналу подбежать к мячу, обежать его с левой стороны, успеть слепить снежок и встать в начало колонны, затем бежит следующий игрок «с хвоста». Выигрывает та команда, все игроки которой успели выполнить задание.
Игра — это не только отдых, но и первые уроки физкультуры. Уже начиная с трех лет вы можете отрабатывать с ребенком и навыки метания.

 **Игра «Меткий стрелок»**

Выберите на детской площадке любое игровое сооружение, в которое можно закидывать снежки («карман» кенгуру, бочонок медведя, корзинка). Встаньте от него на расстоянии 5 метров и бросайте снежок. Постепенно увеличивайте расстояние.
Можно и просто, установив какой-либо предмет, предложить ребятам попасть в него с расстояния 7-10 метров. Разнообразьте игру, предложите кидать снежки: кто дальше, кто бросит выше всех» .

 **Игра «Хозяин лунки»**

На площадке выкапывается лунка, в нее кладется снежок. Выбирается «хозяин лунки», все остальные игроки встают в 5-7 метрах от нее. Ведущий называет имя какого-нибудь игрока, потом берет из лунки снежок и пытается в него попасть. «Осаленный» игрок выбывает из игры. Если «ведущий» не попал, то выбывает он.
Бегаем, прыгаем, скользим...
Начиная с 3-4 лет малыши с удовольствием скользят по льду с поддержкой одного или двух взрослых. Можете поиграть с ребенком в следующие игры, одновременно развивая координацию.

 **Игра «Захватим вражеское знамя»**

На горизонтальной дорожке поставьте флажок и предложите ребенку доскользить до него с одного толчка.

 **Игра «Проезжаем в туннеле»**

Из палок, картона или пенопласта соорудите над дорожкой «дуги» высотой 50 см, которые при скольжении нельзя задевать.

Пролезать под препятствием без опоры на руки также можно научиться зимой.
А чтобы ребята отдохнули, предложите им немного размяться:

 **Игра «Затейники»**

Все встают в круг. Водящий прыгает вокруг детей. Во время движения он незаметно подбрасывает одному из участников снежный комок так, чтобы тот не заметил. Если водящий успел пробежать круг до того, как игрок заметил комок, то они меняются ролями. Если же ребенок заметил подлог, то он берет снежок и, пытаясь поймать водящего, старается попасть в него снежком до того, как он займет его место. Если это не удается, то водящий и игрок меняются местами. Игра продолжается. Важное условие: игрокам нельзя поворачиваться, подсматривать и подсказывать, водящий и игрок должны бежать по кругу в одном направлении.

 **Игра «Попрыгунчики-воробушки»**

На снегу чертится круг. В кругу водящий — «ворона». «Воробушки» становятся за кругом. По сигналу «воробушки» впрыгивают в круг, а «ворона» старается их поймать и осалить. Когда «маленьким птичкам» грозит опасность быть осаленными, они выпрыгивают из круга. Если «ворона» осалит «воробушка», то он заменяет «ворону».

 **Игра «Удержи равновесие»**

В этой игре вам поможет «гусеница» — пенечки или колесные шины, стоящие вплотную друг к другу. Две команды, выстроившись «паровозиком», должны пройти по «гусенице» так, чтобы ни один участник игры не упал в сугроб или поставил ногу на землю.

***Катаемся на лыжах и коньках***

Начинать ходить на лыжах можно с 2-3 лет. Сначала научите малыша просто стоять на лыжах. При ходьбе на лыжах в морозную погоду приучите малыша вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот. Когда ребенок приобретет первые навыки ходьбы (примерно к 5-6 годам), можно натянуть на задник ботинка резинку, а концы ее с крючками зацепить за носковый ремень. Нога приобретет устойчивость, и лыжами будет легче управлять. Обязательно покажите крохе, как правильно держать лыжные палки. Подъемы и спуски с горы лучше отложить до 7 лет. Ну и самое главное правило: родители и воспитатели, руководя занятиями, сами должны быть на лыжах.

 **Игра «Кто лучше проскользит»**

Расставьте на лыжне разноцветные флажки на расстоянии 30 см один от другого. Объявите условие: «Кто из вас, пользуясь палками, проскользит от флажка до флажка за меньшее количество лыжных шагов, тот победит». Напомните детям, чтобы они скользили не напрягаясь и делали энергичные толчки, помогая движению всем телом. Тогда шаги получатся большими. Второй скользящий шаг нужно делать только тогда, когда почти затихнет скольжение первого.

Учиться кататься на лыжах лучше всего с 10 до 12 часов дня, при температуре от -5-8oC до -14-15oC. Продолжительность — 20-30 минут.
На коньках лучше всего начинать кататься с 5-6-летнего возраста, так как до этого времени у детей еще очень слабы голеностопные суставы. Когда же «становление» произойдет, помните, что коньки должны быть хорошо наточены, чтобы ноги ребенка не разъезжались в разные стороны. Покажите малышу, как нужно шнуровать ботинки, а потом попросите расшнуровать и зашнуровать их самостоятельно. Желательно, чтобы, руководя занятиями, вы сами были на коньках.

 **Игра «Присядь – встань»**

Эта игра поможет ребенку научиться удерживать равновесие на льду.

Оттолкнувшись, попросите его при скольжении присесть и встать. Пусть проделает это четыре раза с разным положением рук: вперед, в сторону, за голову, скрестив перед собой, локтями вперед, за спину, положив на колени, одна – за голову, другая — вперед.

 **Игра «Кто сильнее оттолкнется и дальше проскользит»**

Разделите детей на две команды. По одному участнику от каждой команды встают у второй черты, от которой и начинается разбег. Приблизившись к первой черте, дети скользят на двух коньках, пока не остановятся. Потом соревнуются следующие два участника. Команда, большинство игроков которой проскользили дальше всех, побеждает. Игру можно усложнить, прочертив две линии поперек катка. Предложите детям, оттолкнувшись одной ногой, проехать от линии до линии. Выигрывает та команда, игроки которой сделают это с меньшим числом отталкиваний. Сначала пусть игрок скользит на правой ноге, потом на левой.

**Советы родителям и воспитателям:**

* приступая к спортивным играм, следует иметь в виду, что все дети очень разные по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
* не следует начинать игру сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. Прекращать спортивные занятия надо за 1,5-2 часа до сна;
* после игр на свежем воздухе полезны обтирание, теплый душ, купание, чай или молоко с медом;
* игры большой активности чередуйте со спокойными;
* спортивная одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожу детей: курточка, хорошо защищающая от ветра, лыжный костюмчик (шерстяной или с начесом) или пальто (желательно из шерстяной ткани), теплый шарф и варежки, удобная обувь, шапка-ушанка или шерстяная вязаная шапочка на подкладке.



**Зимние игры и забавы**

***Рекомендации педагогам***

Не секрет, что для физического развития, укрепления организма детям не­обходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. И зима — не исключение из этого правила! А чтобы холод принес пользу и не помешал малышам получить удовольствие от прогулки, они должны быть заняты инте­ресным делом. Необходимо лишь следить за тем, чтобы более интенсивные движения сменялись более спокойными.

Подберите специальные игры, задания, забавы, подходящие для зимних условий. Ведь только зимой есть снег, лед, ледяные дорожки! Не упускайте возможность использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, — лыжные трассы и специальный инвентарь для игр со снегом: лопа­ты, санки с ящиками, листы фанеры, пластика для построек.

Следите за тем, чтобы все дети были вовлечены в игру: она не только развивает и воспитывает, но и согревает в холодный день.

Итак, для зимних игр и забав необходимы следующие условия:

1. в деятельности должны принимать участие все дети;
2. не предлагайте игр, где нужно долго и интенсивно бегать, чтобы дети
не вспотели (для бега нужно ограничивать пространство);
3. в игре не должно быть трудновыполнимых движений (например прыж­ков через скакалку, препятствия, в высоту; гимнастических упражнений и др.);
4. игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий;
5. для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;
6. зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке.

***Игры со снегом***

Дети учатся взаимодействовать с природой и приспосабливаться к условиям зимы. Ведь только зимой можно использовать в играх такой замечательный строи­тельный материал, как снег. После снегопада взрослые сгребают на участках снег и рыхлят его, чтобы детям было легко его копать. Для строительства пригодится специальный инвентарь: лопаты, санки с ящиками, листы фанеры, пластика для готовых композиций. В подвижных играх и зимних забавах можно использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, лыжные трассы.

Игры со снегом в **младших и средних** группах достаточно просты. **В млад­ших группах** дети могут раскапывать снег, накладывать в ящики, крупные формы, а воспитатель в их присутствии выполняет несложную постройку, на­пример вал для перелезания, домик для кукол или животных. Дети могут под­возить снег педагогу.

Детей **средней группы** можно привлекать к лепке несложных снежных построек, с которыми потом они будут играть. Малыши подвозят, подносят снег, складывают в кучу, утрамбовывают, пытаются самостоятельно что-ни­будь придумать и построить. Эти попытки нужно обязательно поддерживать. Кроме того, дети могут лепить мелкие фигурки из снега, заранее подготовлен­ного воспитателем. Такие игры рекомендуется проводить в безветренные дни при слабом морозе.

**В старших и подготовительных группах** воспитатель показывает детям новые способы обработки снега. Можно научить детей делать снежные фигу­ры. Педагог чертит на слежавшемся снегу разные фигуры (круг, треугольник, квадрат и т. д.), дети по линиям надрезают снег и снизу осторожно вынимают получившуюся фигуру. Если эти фигуры слегка смочить водой, получится хо­роший строительный материал, из которого можно соорудить любые построй­ки. Для игры дети самостоятельно лепят мелкие фигурки. Можно построить снежный городок, а затем организовать в нем зимний праздник, используя спортивные игры, лыжные эстафеты, гонки на санках.

***На прогулке можно за­няться не только подвижными играми, но и развитием наблюдательности, вни­мания, умения ориентироваться. Подойдут, например, такие игры-упражнения.***

**Запомни как можно больше предметов и назови их**

Упражнение можно провести в двух вариантах.

**I вариант.** Вдоль ската горки через равное расстояние установить пред­
меты (флажок, палку и др.). Ребенку дается задание: катясь с горки на санках,
запомнить как можно больше предметов.

**II вариант.** Бег по маршруту. Маршрут ограничивается 30 метрами. Упражнение проводится по аналогии с I вариантом, только дети бегут.

**Угадай, чьи следы?**

**I вариант.** Педагог заранее с помощью трафарета наносит на снег следы
(человека, кошки, птицы и т. д.). Во время прогулки рассмотреть с детьми эти
следы, определить, кому они принадлежат, и предложить детям оставить свои
следы на снегу. Сравнить.

**II вариант.** Найдите вместе с детьми не запорошенную снегом лыжню. Попробуйте прочесть этот след: определить, когда прошел лыжник и в какую сторону он шел (направление показывают отпечатки концов лыж и следы от палок).

*Дополнительные задания:*

1. Показать детям веточку и предложить внимательно осмотреть ее в тече­ние 30—40 сек. Затем веточку спрятать. Теперь ребята должны постараться как можно точнее ответить на следующие вопросы: сколько на ветке сучков; сколько из них сломанных; от какого дерева и когда срезана эта веточка.

1. Во время пути обратите внимание детей на то, что происходит вокруг. Сколько труб на том доме? Кто там идет вдали — мужчина или женщина? Есть ли здесь лиственные деревья? Сколько человек в той группе? Что нес в руках прохожий? и др.
2. Обратить внимание, что:

а) если большие и маленькие предметы находятся от нас на одном и том же расстоянии, то маленькие кажутся дальше;

б) яркие предметы кажутся ближе, чем темные;

в) в пасмурный день, в дождь, в сумерки все расстояния кажутся больше, а в солнечный день — наоборот.

***Кроме игр со снегом, занимательных упражнений и забав, большим ус­пехом у детей пользуются игры-эстафеты, аттракционы. Такие развлечения помогут педагогу содержательно и весело провести с детьми прогулки, спортивные состязания и праздники.***

**Чья команда быстрее** (подготовительная группа)

Играющие стоят в две колонны. На расстоянии 10 м (можно меньше) от играющих отмечен финиш. По команде «Внимание! Марш!» двое детей (по одному из каждой колонны) надевают лыжи и скользят на них до финиша. Потом каждый из них снимает лыжи и, держа их вертикально в одной руке, •быстро возвращается назад и передает лыжи следующему ребенку. Эстафета повторяется. Побеждает та команда, которая первой проделает весь путь. Последний участник команды должен отдать лыжи первому. Двигаться на лыжах нужно без палок. В игре принимают участие все дети.

**Кто быстрее слепит снеговика**

(старшая и подготовительная группы)

Дети разбиваются на пары, и каждая пара получает задание слепить сне­говика. Для этого необходимо скатать комки разного размера, поставить их друг на друга. Сделать снеговику глаза, брови, нос, рот (из морковки и уголь­ков) и надеть шапку (ведро). Выигрывает та пара, которая быстрее закончит работу. Дети о работе договариваются сами, игра начинается по команде «Приготовились! Начали!»

**Флажки**

(старшая и подготовительная группы)

В игре принимают участие все дети. Вдоль ската горки расставлены па­лочки с ленточками на них. Необходимо прокатиться с горы на санках и схва­тить флажок. Побеждает тот, у кого больше флажков.

**Два Мороза**

(старшая и подготовительная группы)

В игре принимают участие все дети. Выбираются двое детей (два Моро­за). Они стоят напротив остальных детей на расстоянии 3—4 шагов. Морозы говорят:

«Мы два брата молодые, два Мороза удалые:

1. Я Мороз — Красный нос,
2. Я Мороз — Синий нос.

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

Дети отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».

После этих слов дети разбегаются, а Морозы догоняют и салят их. Кого Морозы осалят, те останавливаются. Игра прекращается (после 5—8 сек. не­прерывного бега) со словами воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги».

Игра повторяется два-четыре раза.

**Кто быстрее слепит десять снежков**

(средняя, старшая и подготовительная группы)

По команде дети начинают лепить снежки и складывать их около себя. Снежки должны быть аккуратные, круглые. Выигрывает тот, кто раньше сле­пит десять комков и поднимет последний комок над головой.

**Льдинка**

(старшая и подготовительная группы)

В игре принимают участие все дети. Дети стоят по кругу. В середине кру­га находится водящий с льдинкой. Он старается ногой отбить льдинку так, что­бы попасть в ноги кому-нибудь из детей. Дети должны подпрыгнуть, чтобы льдинка не коснулась их ног. Ребенок, которого коснулась льдинка, показыва­ет любое движение. Выигрывают те дети, которых льдинка не коснулась ни разу, из них выбирается новый ведущий.

**Снежки**

(средняя, старшая и подготовительная группы)

Дети лепят снежки и стараются попасть друг в друга. Бросать можно только в ноги. Вариант: можно разделить детей на две команды. Выбывает из игры тот, в кого попадут снежком. Выигрывает та команда, у которой останет­ся больше игроков.

**Шагай шире**

(младшая и средняя группы)

Расстояние между двумя линиями 3—4 м. Необходимо быстрее дойти до противоположной черты, делая широкие шаги. Вместо широких шагов мож­но передвигаться и прыжками.

**Эстафета «Ловкачи»**

(подготовительная группа)

Играющие делятся на 2—3 команды. По сигналу первые игроки из каж­дой команды бегут 2 м, подлезают под ворота (сделанные из 2 скрещенных лыжных палок), влезают на снежный вал шириной 30—40 см, бегут (или бы­стро идут по нему), потом спрыгивают. Как только ребенок спрыгнул с вала, начинает движение следующий игрок этой команды. Выигрывает та команда, которая быстрее всех закончит эстафету и не нарушит ее условий: не сбить ворота, не упасть наверху, не упасть при спрыгивании.

**Катание на санках с горы**

(для всех групп)

На середине ската горы на высоте вытянутой руки ребенка укрепляется веревка. На эту веревку вешается колокольчик или цветные ленты. Проезжая на санках, ребенок звонит в колокольчик или снимает ленты, флажки. Мож­но дать такое задание: взять флажок или ленту определенного цвета или во время скатывания с горки бросить снежок в ящик, стоящий сбоку.

**Кто выше подбросит снежок**

(младшая, средняя и старшая группы)

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.

**Самые быстрые санки**

(старшая и подготовительная группы)

2—3 детей садятся на санки спиной вперед (на одних санках может ехать один ребенок или двое детей). По команде дети начинает отталкиваться нога­ми и двигаться вперед. Расстояние от старта до финиша — 5 метров. Игру можно повторять 2—3 раза, с разными участниками.

**Кто наберет больше снежков?**

(младшая и средняя группы)

На ограниченном пространстве педагог рассыпает снежки. У каждого ребенка есть емкость для сбора снежков. По сигналу дети начинают собирать их. Тот, кто за установленное время больше всех набрал снежков, считается победителем.

**Попади в лунку**

(средняя, старшая и подготовительная группы)

Педагог делает в снегу несколько лунок, каждому ребенку дает мешочек с шариками. За установленное время дети забрасывают в лунку как можно больше шариков, затем подсчитывают итог.

***На морозе необходимо постоянно двигаться. Делать это можно разными способами. Подойдут:***

1. Ходьба и бег спинами друг к другу.
2. Парный бег (взявшись за руки).
3. Слалом с шайбой.
4. Быстрая ходьба с подниманием предметов.
5. Бег вперед спиной.
6. «Беги и не дотрагивайся» (шесть лыжных палок ставятся на рассто­янии 2— 2,5 м друг от друга. Ребенок должен пробежать между палками(змейкой), не дотрагиваясь до них. Вместо палок можно использовать другие
ориентиры.
7. Подъем в горку руки за спиной, спуск с горы (можно шагом или бе­гом).
8. «След в след» — ходьба по следам педагога, педагог при этом учиты­вает длину детского шага.
9. Скользить и ходить по линиям, начерченным на скользкой площадке
(старшая, подготовительная группы).

***После активного движения необходим небольшой отдых. В это время можно предложить отгадать*** **загадки о зиме.**

Крыша в шапке меховой,

Белый дым над головой,

Двор в снегу, в снегу дома,

Ночью к нам пришла... (Зима)

Какой это мастер

На стекла нанес

И листья, и травы,

И заросли роз? (Мороз)

Обгонять друг друга рады.

Ты смотри, дружок, не падай!

Хороши они, легки

 Быстроходные... (Коньки)

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка,

На бруски набил я планки,

Дайте снег, готовы... (Санки)

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я!

 Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом? (Лыжи)

Отгадай, кто я таков?

 Я играть с тобой готов:

 То качусь я, то скачу,

А подбросишь — полечу. (Мяч)

Он лежать совсем не хочет

Если бросишь — он подскочит,

 Бросишь, снова мчится вскачь,

 Отгадай, что это? (Мяч)

Он в берлоге спит зимой

Под большой сосной,

А когда придет весна,

 Он проснется ото сна. (Медведь)

Кто зимой холодной

 Бродит в лесу злой, голодный. (Волк)

**Весёлые зимние игры**

***Два города***

На снежной площадке отметьте линиями два «города» — на расстоя­нии 30—35 шагов один от другого. Разбейтесь на две команды. Игроки од­ной команды будут бежать, игроки другой — салить их снежками. «Бегуны» занимают город, капитан по очереди отправляет их в другой город, а «салки», стоя по бокам площадки, стараются поразить снежками бегущих. Каждое по­падание — очко. Когда все перебегут, посчитайте очки. Потом команды ме­няются ролями. У вас получится своеобразное двоеборье, состязание и в лов­кости, и в меткости.

Итак, город «взят». А теперь вспомните, как во времена Пушкина и Лер­монтова сражались на дуэли. К счастью, времена дуэлянтства прошли, нам же в наследство досталась игра, которая так и называется — «Дуэль».

***Дуэль***

Два соперника встают друг против друга на расстоянии около 10 метров. Каждый из них пусть очертит вокруг себя круг диаметром в метр. Выбранный «секундант» бросает жребий — кому начинать. По его же сигналу начинаю­щий игру наклоняется, лепит снежок и бросает его в соперника. Затем «стре­ляет» второй. Если вы оба промахнулись или же оба попали друг в друга, про­должайте бросать снежки по очереди. Но если один попал, а другой промазал, то проигравший уступает свое место следующему сопернику. Можно увертываться любым способом (приседать, подпрыгивать и т. п.), но только не выхо­дя из круга. Предупреждение: постарайтесь объяснить ребятам, что бросать­ся можно именно снежками, но никак не кусками смерзшегося, с острыми краями снега. В голову никогда не целиться!

А теперь — следующая игра. Для нее все игроки каждой команды делят­ся на пары.

***Мой ком* — *больше***

Итак, засекается время (для определенности дается пять минут). Пара дол­жна скатать снежный ком. Выигрывают те игроки, чей ком окажется больше.

***Снежные обгонялки***

Итак, перед участниками соревнования стоят снежные комья. По сигна­лу игроки начинают катить ком по направлению к финишу. Выигрывает тот, кто первым доберется до финиша.

А как вы думаете, что можно сделать из таких огромных комков снега? Правильно, снеговика! Да не одного, а нескольких! Итак, следующее сорев­нование.

***Чей снеговик выше?***

Название игры говорит само за себя. То есть игроки по команде должны построить из имеющихся снежных комков снеговика, при этом не разбив комья. Со снеговиком можно придумать и другую игру.

***Веселый снеговик***

На голову только что вылепленного снеговика надевается ведро. По команде игроки по очереди подходят и сбивают снежками ведро. Каждому участнику дается три попытки. Если он сбил ведро с первой попытки, то по­лучает 30 очков, со второй — 20, с третьей — 10 очков. В конце состязания суммируется количество заработанных командой баллов.

Интересные состязания можно устроить и на санках, которые наверняка есть у многих ребят. Начинаем с веселой игры.

***Тяни-толкай***

На санки садятся два игрока одной команды. Но садятся они... спиной друг к другу. Задача: как можно быстрее добраться до финиша, отталкиваясь толь­ко ногами (один игрок едет лицом к финишу, второй — спиной).

Санная тема продолжается и в следующем соревновании.

***И опять тяни-толкай!***

Теперь на одни сани садятся игроки разных команд. Задача игрока, сидя­щего по ходу полозьев, — пересечь финишную черту. Задача его соперника — не дать ему этого сделать. На выполнение дается три минуты. Команда полу­чает по 10 баллов за каждую победу.

***Ну-ка берегись!***

Пара саней ставится на расстоянии 3—4 метров. Два игрока садятся на них лицом друг к другу и берут в руки веревки саней соперника. Между са­нями чертится линия. По сигналу игроки начинают тянуть веревку на себя, подняв ноги на санки (как вариант — можно помогать себе ногами). Выиг­рывает участник, который перетянул соперника через черту на «свою» тер­риторию.

Саночные состязания подошли к концу. А теперь опять запаситесь снеж­ными комьями.

***Поразим мишень***

На заборе или на стене дома нужно начертить 2 мишени для каждой коман­ды. Можно вылепить круги, используя снежки. Соперники начинают забра­сывать мишени снежками. Баллы начисляются по количеству попавших в цель снежков.

Другой вариант: побеждает тот, кто первым полностью залепит мишень снежками.

**Давайте раскрасим зиму**

За окном все также белым-бело. Однообразный пейзаж уже вызывает тоску и скуку. И даже дети, большие любители снежков и горок, все чаще вспоминают зеленые листья и желтые одуванчики. А ведь можно... раскрасить зиму в летние цвета.

***ЛЕДЯНЫЕ ИГРУШКИ***

Для этого нам потребовалось совсем немного: несколько формочек для песка (подойдут и формочки для теста), вода, нитки и гуашь.

Сперва нужно налить воду в формочки и подкрасить ее прямо в формоч­ке в разные цвета гуашью (эту часть работы можно поручить детям). Затем нарезать нитку на небольшие равные отрезки и, сложив пополам, опустить концами в формочки так, чтобы замерзшие фигурки можно было бы подве­сить. Теперь остается только поставить формочки в морозильную камеру, ждать.

После того как вода замерзнет, ледяные фигурки вытаскиваются из фор­мочек. Если какая-то фигурка не желает «выходить» сразу, то можно подста­вить формочку под тонкую струю холодной воды.

В случае, если нет возможности выполнить эту часть работы в детском саду, можно попросить детей принести уже готовые фигурки из дому и прямо с утра, не заходя в группу, развесить на улице

Фигурки могут быть повешены как прямо на деревья, так и на натянутые специально для этой цели бельевые веревки (например, с помощью прищепок).

И дети, и взрослые наверняка порадуются переливающимся на солнце разноцветным фигуркам кораблей, цветов, машин. А когда солнышко припе­чет посильнее, не менее интересно наблюдать и за разноцветной капелью.

Но ледяные забавы, как выяснилось, это не единственный способ укра­сить зиму.

**КТО ОБЕДАЛ НА РЯБИНЕ**

*В народе говорили: «Подкорми птиц зимою* — *послужат тебе вес­ною». Знают ли ваши дети птиц, живущих в наших лесах, парках или на городских улицах? Наблюдение за жизнью пернатых, рассказы о том, из чего они строят гнезда, как высиживают птенцов, где зимуют и чем питаются,* — *подчас становятся открытием не только для ребенка, но и для взрослого горожанина. А если вы вместе захотите подкормить зимующих птиц и «открыть» для них птичью столовую-кормушку* — *для детей это будет не только увлекательная игра, но и настоящий урок доброты!*

На дорожках московского Ботанического сада часто можно увидеть де­тей, неподвижно стоящих с протянутыми ладошками. На ладошках — семеч­ки, крупа, крошки хлеба — угощение для юрких и бесстрашных синичек. И сколько же счастья появляется в глазах ребенка, когда крошечный синий ко­мочек ненадолго присядет к нему на пальчики! Городские дети редко общают­ся с природой и все больше времени проводят перед телевизором и компью­тером. Даже многих животных, обитающих рядом с нами, они видели только по телевизору. А ведь наблюдения в природе — это так интересно! Нужно только хотеть и уметь видеть все, что происходит вокруг нас, научиться откры­вать тайны природы. Какой ребенок не любит тайны? Предложите вашему сыну или дочери стать следопытом и понаблюдать за окружающим миром. Конечно, будьте готовы к тому, что у него появятся не только ответы, но и воп­росы. Надеемся, что эта статья поможет ответить на них.

***Все ли синицы одинаковы ?***

Зимой интересно наблюдать за птицами. Ведь в это время года они часто испытывают голод и прилетают за помощью к человеку, приближаются к на­шему жилищу. Веселые стайки кочующих синичек можно увидеть, практичес­ки, в любом населенном пункте. Они остаются с нами даже в самые морозные зимы, хотя вообще-то синицы — лесные жители. Но они уже привыкли к че­ловеку и даже могут прилететь к нам на балкон, сесть у окошка. Кто не знает, что синицы любят сало? Но это — зимой, когда невозможно добыть любимую еду — насекомых. В теплое время умные дачники заманивают этих птиц на участки. Синички — отличные помощники в неравной борьбе за урожай с «вредными» жуками и гусеницами. А вот зимой, в отсутствие насекомых, си­нички едят все — не только сало, но и семечки подсолнуха, крупу, семена ра­стений.

Приглядитесь к стайке синиц: они только на первый взгляд кажутся по­хожими. Прислушайтесь к их тоненькому попискиванию. Все ли синицы «раз­говаривают» одинаково? Предложите ребенку повторить услышанные звуки. Обычно вместе собираются разные птицы. Самая большая из них так и назы­вается — большая синица. Есть и небольшие птички — московка, гаичка (черноголовая, сероголовая и буроголовая), длиннохвостая синица, хохлатая или гренадерка (буроватая птичка со светлым хохолком на голове).

Чаще всего к кормушкам прилетает большая синица. Ее веселое «зинь-зинь» мы можем услышать и во дворах, и в парках. Эта «деловая» птица все­гда при черном широком галстуке. У нее темная полоска на брюшке, ярко-белые щеки и зеленая спина. На нее похожа небольшая московка — темно-серая, с широкой черной манишкой, белыми щеками и черной шапочкой. Ее главное отличие от большой синицы — отсутствие желтого пятна на брюш­ке. Гаички — небольшие серенькие птички с черной шапочкой и такой же бородкой-пятном на горле. У длиннохвостых синиц клювы очень маленькие, головы втянуты в плечи, поэтому они похожи на маленькие шарики с очень длинными хвостами (по краям хвосты белые, а сверху окрашены в черный цвет). Середина спины тоже черная, а все остальные части туловища — бе­лые, только бока и брюшко слегка розовые. Они очень красивы, за что полу­чили еще одно название — аполлоновки. Эти птички необычайно подвижны и лишь ненадолго присоединяются к синичьим стайкам. А вот лазоревки со светло-голубой «шапочкой» на голове и такими же крыльями и хвостом во­обще предпочитают одиночество. Они реже других птиц прилетают в обору­дованные человеком птичьи столовые. Эти птицы активны и бесстрашны, смело отгоняют от кормушек даже больших синиц и поползней. Как узнать, что на вашей кормушке побывали именно лазоревки? На оставленных ими семечках видны маленькие отверстия, через которые эти птицы достают вкус­ную серединку. Долбить своим небольшим клювом твердые семена они, в от­личие от большой синицы, не могут.

***Кто обедал на рябине?***

Не менее интересное расследование можно провести и под рябиной. Красные, чуть горьковатые плоды этого красивого дерева — лакомство для многих зимующих птиц. Ведь только в холодное время года мы можем увидеть снегирей, свиристелей, щуров, которые летом улетают на север.

Возможно, вы найдете под рябиной раздавленные ягоды, словно кто-то пожевал их и выплюнул. Семян в таких ягодах нет. Это значит — на дереве хозяйничали снегири и щуры. Правда, о снегирях нельзя сказать, что они — фанаты такой еды. Этих птиц часто можно встретить и на кленах, ясенях, си­рени, где они с удовольствием склевывают семена. Красногрудые птички, на которых мы в первую очередь обращаем внимание, — это самцы, а вот наряд самочек более скромный. В холодную погоду нахохлившиеся птицы становят­ся похожими на комочки из перьев — густое перо помогает им переносить стужу.

В стайки собираются зимой и щуры — большие любители рябиновых семян. Это довольно большие (размером со скворца) птицы, с толстым клю­вом. Окраска у них бывает разной: если увидите малиново-красную птицу, значит — перед вами старый самец, если красновато-желтую — это самка или молодой самец. А вот темная рябь есть у всех. Этих птиц можно узнать и по характерному свисту — «фью-вью...фью-вью...». В теплое время года щуры прячутся в глухих северных лесах, а зимой готовы общаться с людьми, подпуская их к себе совсем близко. Щур — птица солидная, ест не спеша: сначала срывает ягоду, потом разминает ее в клюве, выбирает семечки и гло­тает. Роняет он только раздавленные ягоды. Едят эти птицы и семена клена, ясеня, черемухи, боярышника, можжевельника.

Рябины, на которых побывали дрозды, выглядят иначе. Эти птицы обкле­вывают кисти, поэтому после них на дереве можно обнаружить остатки ягод. На земле вы не найдете раздавленных плодов, как в случае со снегирями, здесь могут валяться только целые ягодки, которые дрозды случайно оброни­ли (они общипывают кисти довольно быстро). За пристрастие к рябине эти птицы получили название «дроздов-рябинников». Наблюдать за ними лучше всего с утра, когда в парках и скверах еще тихо. Дрозды «дружат» с рябиной, их связь взаимовыгодная. Дело в том, что птицы глотают ягоды целиком, не раздавливая. Семена в желудке не перевариваются и выбрасываются вместе с пометом. Это значит, что в таких местах могут вырасти новые деревца.

Еще одни любители рябиновых ягод — свиристели, которых легко узнать по большим остроконечным красноватым хохолкам, бархатисто-черному пят­ну под клювом и такой же полоске, идущей через глаз. У них красно-серая или серо-коричневая окраска, лимонно-желтая полоска на хвосте, белые пятна и ярко-красные пластиночки на кончиках крыльев. В последнее время свирис­тели стали частыми гостями наших городов. Свое название они получили за умение свистеть. Это очень красивые птицы, поэтому им дали второе имя — «красава». Правда, хорошими манерами они не отличаются — едят торопли­во, будто боятся не успеть, разрывают ягоды на части и расклевывают их. В кишечнике этих птиц пища переваривается только наполовину, поэтому под деревом, на котором побывали свиристели, валяются раздавленные, будто разжеванные и выплюнутые ягоды без семян. Свиристелям нипочем даже самые лютые морозы. Они всегда путешествуют в стайках. Кроме рябины едят плоды калины, боярышника, бузины.

Для того чтобы наблюдать за птицами постоянно, сделайте кормушку. Самый простой вариант — домики из пакетов из-под сока или молока, при­крепленные к веткам. Главное здесь не переусердствовать — в некоторых парках деревья украшены таким количеством «пакетных» кормушек, что не­вольно вспоминаешь о свалках. Более сложный, но хорошо знакомый многим с детства вариант — деревянные кормушки с крышей. Такую кормушку инте­ресно делать вместе с ребенком, можно предложить ему раскрасить ее по соб­ственному усмотрению. Еще один вариант — кормушка из перевернутой бу­тылки. Возьмите дощечку, прибив по краям узкие планочки (чтобы корм не падал). К одной из ее сторон прикрепите вертикальную широкую дощечку-держатель для бутылки. Заполните бутылку с широким горлышком семечка­ми, переверните так, чтобы между ней и основой был минимальный зазор. При помощи проволоки прикрепите бутылку на вертикальной планке. Семеч­ки будут высыпаться постепенно, по мере того как их склевывают птицы. При этом корм не намокнет, и его не унесет ветер.

Наблюдайте, кто и когда прилетает к вашей кормушке, какой корм пред­почитают те или иные птицы, как они себя ведут по отношению друг к другу, в какое время дня обедают. Если у ребенка и у вас будет желание, нарисуйте разных птиц с натуры.

# Олимпийские игры в детском саду

### Малые зимние олимпийские игры

**Атрибуты:** флаг, флагшток, 2 клюшки, шайбы, стойки или лыжные палки, лыжи, ледянки, медали, призы.

#### ****Ход развлечения****

Ведущий Внимание! Внимание! Начинаем наши малые зимние олимпийские игры! Всех спортсменов прошу приготовиться к торжественному построению!

Дети строятся в одну шеренгу по краю площадки.

Ведущий Здравствуйте, юные спортсмены! Мы рады приветствовать вас на наших зимних играх. Спешу пригласить всех желающих в страну малых олимпийских игр: хоккей, метание снежков, лыжная эстафета и катание на ледянках с горки. Только пускают в эту страну гостей, имеющих стойкий спортивный характер и отменное здоровье!

1-й ребёнок

Здравствуй, солнцем озарён,

Наш центральный стадион!

Тренируясь, мы растём,

Мы сильнее с каждым днём!

2-й ребёнок

На любимом стадионе

Все рекорды мы побьём

И на смену чемпионам

Очень скоро мы придём!

Играет гимн и поднимается флаг.

Ведущий

Почему мы бодрые

Быстрые, умелые?

Потому, что день

Мы разминку делаем.

И разминка крепкая

Очень пригодится нам.

Дети встают в круг и выполняют разминку по показу инструктора по физкультуре (3-4 раза).

Ведущий

Мы похлопаем в ладошки. Дети хлопают 4 раза.

Мы потопаем немножко. «Топотушки».

Мы наклонимся сейчас. 2 наклона вперёд.

И подпрыгнем восемь раз. 8 прыжков.

Слепим мы сейчас снежок. Лепят снежок понарошку.

Берегись-ка, мой дружок! Имитация бросания снежков.

Дети распределяются на команды и расходятся по разным видам игр (в команде по 7-8 человек).

#### ****1. «Хоккей»****

**- «Эстафета с шайбой»**

Дети делятся на две команды (по3-4 человека).Перед каждой командой на расстоянии 10-12 м ставятся флажки. Первые номера получают по клюшке с шайбой. По сигналу они должны, подбивая шайбу клюшкой, обвести её вокруг флажка и вернуть обратно на старт. Затем клюшка передаётся второму игроку и т.д.

**- «Попади в ворота»**

Перед детьми на расстоянии 4-5 м ставятся ворота (стойки или лыжные палки). Дети по очереди стараются забить шайбу в ворота. У каждого ребёнка по 3 попытки. Пока один ребёнок забивает шайбу, другой – её подаёт.

#### ****2. «Метание снежков»****

**- «Метание снежков в цель»**

Перед детьми на расстоянии 3-4 м вешается мишень. Дети по очереди стараются попасть снежком в центр мишени. У каждого ребёнка по 3 попытки.

**- «Метание снежков вдаль»**

Дети по очереди метают снежки вдаль. У каждого ребёнка по 3 попытки.

#### ****3. «Лыжная эстафета»****

**- «Кто быстрее дойдет до флажка»**

Дети делятся на две команды (по3-4 человека). Перед каждой командой на расстоянии 10-12 м ставятся флажки. Первые номера получают лыжи (без палок). По сигналу они должны дойти на лыжах до флажка, обойти вокруг флажка, снять лыжи, взять их в руки и вернуться обратно на старт. Затем лыжи передаются второму игроку и т.д.

**- «Взять-положить палки»**

Две команды (по3-4 человека). Перед каждой командой на расстоянии 8-10 м кладутся лыжные палки(рядом ставятся флажки). Первые номера получают лыжи (без палок). По сигналу они должны дойти на лыжах до палок, взять палки и вернуться на лыжах с палками обратно на старт. Затем лыжи и палки передаются второму игроку, он идет до флажка и кладёт палки, возвращается на старт без палок и т.д.

#### ****4. «Катание на ледянках с горки»****

**- «Кто дальше проедет на ледянке с горки»**

Дети катаются по очереди на ледянках с горки. У каждого ребёнка по 3 попытки.

**- «Кто дальше проедет и быстрее пробежит змейкой между стойками»**

Воспитатель засекает время на секундомере. Ребёнок проезжает на ледянке с горки. Берёт её в руки и оббегает стойки, возвращается на старт.

Ведущий Внимание! Внимание! Приглашаем всех спортсменов на торжественное награждение и закрытие малых олимпийских игр!

Дети строятся в одну шеренгу (как и вначале). Ведущий награждает спортсменов медалями. Затем участники с медалями под марш делают круг почёта. Останавливаются. Играет гимн и опускается флаг.

Ведущий Наши малые олимпийские игры объявляю закрытыми. А теперь мы приглашаем всех ребят построится в круг и поиграть в игру.

**- Игра «Снежинки и ветер»**

**- Танец «Буги- Вуги».**

В конце все дети получают подарки за активное участие и поддержку спортсменов.

# Спортивно-досуговое мероприятие «Форт Боярд»

### Спортивно-досуговое мероприятие на тему: «Форт Боярд»

**(игра-состязание)**

**Цель:** развивать умение элементарного самоконтроля и саморегуляции своих действий; воспитывать целеустремленность к победе, чувство коллективизма в команде, культуру общения со взрослыми и сверстниками, углубить представление ребенка о своих личностных качествах, возможностях и достижениях.

**Задачи:**

- продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества;

- совершенствовать двигательные умения и навыки;

- повышать интерес детей к занятиям физической культурой.

**Оборудование:** 5 маленьких ключей ,1 – большой, бутафорская дверь, обручи, стойки, кубики, скамейки, бубны, гимнастическая стенка, гимнастические палки, удочки с магнитом, рыба, сундучок, медальки.

**Подготовка к занятию:** занятия по развитию двигательных умений и навыков, развитие координационных способностей, тренировка прыжков в длину и в высоту, совершенствование умений лазать по гимнастической стенке.

### Ход мероприятия.

**1. Вступительная часть.**

Дети входят в зал под спортивный марш.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас праздник здоровья. Я приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться на состязание в крепость «Форт Боярд» для спасения мудреца, который спрятан в крепости вместе с сокровищами. Итак, вы согласны? (Да) Готовы? (Да) Ну тогда вперед!

Обычная ходьба по кругу, на пятках, на носках, в полуприседе, имитационные движения («плывем на корабле», «скачем на лошадках», « едем на машине», «летим на самолете»), обычный бег, ходьба, построение в две колонны.

Ведущий: Итак, ребята, мы подошли к крепости «Форт Боярд»! Но прежде чем начать состязание, нам нужно сделать разминку.

#### ****Проводится разминка.****

**1. «Потянемся»**

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

Поднимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них, И.П. (6 раз)

**2. «Повороты»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину.

1-2 – поворот вправо (влево), руки плавно в стороны. Смотреть в сторону поворота (по 4 раза в каждую сторону)

**3. «Дровосек»**

И.п.: ноги врозь, руки опущены вниз.

1 – руки через стороны вверх в «замок»; 2 – резкий наклон вперед-вниз, взмах сцепленных рук между колен – «дровосек», ноги не сгибать; 3 – выпрямиться, руки вверх, 4 – И.п. (5 раз)

**4. «Приседания»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3- присесть, хлопнуть перед собой в ладоши; 2,4 – И.п. (5 раз)

**5. «Прыжки»**

Прыжки на двух ногах (по5 прыжков), чередуя с ходьбой на месте (3 раза).

Ведущий: Юные спортсмены, тренировку вы провели очень ловко. А теперь вам предстоит преодолеть многие трудности и препятствия. Итак у нас две команды (команды придумывают себе названия). За каждую эстафету победившая команда будет получать маленький ключ. Команда, набравшая большее количество ключей, получит самый главный большой ключ от двери, за которой находится мудрец с сокровищами. К состязанию готовы? Тогда вперед!

#### ****2. Конкурсно - игровая программа.****

1. «Преодоление препятствий» (подлезание через обруч, бег змейкой между стойками).

2. «Постройка крепости из кубиков» (ходьба, перешагивая через кирпичи, постройка крепости)

3. «Ударь в бубен» (ходьба по скамейке, прыжки в высоту)

4. «Заберись на стенку» (бег, лазание по гимнастической стенке)

5. «Рыбалка» (ходьба по гимнастической палке боком, ловля рыбы на удочку с магнитом)

**3. Заключительная часть.**

Построение детей в одну шеренгу.

Ведущий: Молодцы, ребята! Вы были ловкими, смелыми, быстрыми, находчивыми, а самое главное – дружными!

Победившая команда получает главный ключ и «открывает им дверь».

Выходит мудрец с сундучком, в котором лежат «сокровища» (шоколадные медальки).

Мудрец: Здравствуйте, ребята! Спасибо, что вы меня освободили! Я так устал сидеть взаперти! И вы прошли сложный путь к моему спасению! Давайте вместе отдохнем!

Дети строятся в круг. Проводятся упражнения на расслабление.

**“Ленивая кошечка”.**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

**“Замедленное движение”.**

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно – расслабление приятно!

Мудрец: А теперь за мое освобождение я хочу вас отблагодарить! (раздает детям медальки, прощается и уходит).

Ведущий: Вот и нам пора отправляться в группу. Все молодцы!

Дети под марш уходят в группу.

***Беседа на тему : «Зимние игры и забавы»***

Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодняшнюю нашу бесе­ду давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима — замечательное время для укрепления здоро­вья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на возду­хе — хорошая закалка. Еще вчера тропинки и дорожки были грязными, черными (недаром ноябрь называют «чернотропом»), деревья стояли грустные, потемневшие от густой влаги, висящей в воздухе.

А сегодня все преобразилось! Стало праздничным, светлым и нарядным! Выпал первый снег. Три березки у входа в парк напоминают сейчас белых пышногривых лошадок.

Зимушка-зима

Приехала на тройке

Коней быстрых, бойких

Зимушка-краса —

Ледяная коса.

В белой шубке до пят

Стала тешить ребят!

Махнула рукавом правым — Инеем покрылись травы,

Махнула рукавом левым —

Чисто поле побелело.

Ударила молоточком —

Сковала реку мосточком.

Взяла лыжи, сани,

Ребятишек манит:

 «Выходите на простор,

Да с крутых катайтесь гор!»

После снегопада воздух особенно чистый, и можно от­правляться кататься с горы на санках.

Сани

Мчатся мои сани

Быстро с горки сами.

Ветер дует мне в лицо

И свивает снег в кольцо!

Катаясь на санях, легко развить ловкость, сноровку, быстроту и координацию движений.

Можно поиграть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту, достать флажок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч. И все это на ходу!

Многие дети катаются зимой на снегокатах. Снегокат похож на сани, но тяжелее и управляется рулем.

Я лечу на снегокате

Я люблю на снегокате

Мчаться вниз с высоких гор.

Дух от радости захватит,

Я лечу во весь опор!

Вот трамплин меня подкинул,

Я ни капли не боюсь!

Снежный вихрь ударит в спину,

Птицей в воздухе взовьюсь!

Давайте вместе назовем ваши любимые зимние игры и забавы. Верно! Катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей.

Поговорим о катании на лыжах. Есть ли у вас лыжи?

Что вы предпочитаете: кататься с горок или бежать на лыжах по ровной местности? Почему?

Я думаю, что вы все уже умеете бежать на лыжах, т.е. делать длинные скользящие шаги. Бег на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно совершать Лыжные прогулки, у вас быстрее подрастут и окрепнут руки, станут длиннее и сильнее ноги.

Отталкивайтесь посильней то правой, то левой ногой, сгибая ноги в коленях. Палки помогут вам скользить и вы­работать ритмичность движений.

В какие игры можно поиграть, двигаясь на лыжах?

Например, в ручеек. Чтобы поиграть в эту игру, нужно сделать ворота из наклоненных палок и проехать в эти во­рота, не задев палки. Это не так-то легко! Особенно для начинающего лыжника!

Многие ребята любят съезжать на лыжах с горок. Съезжая с горы, нужно научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы лучше наклонившись вперед, а палки держать сзади.

Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то постарайтесь падать на бок.

А как подниматься на гору? Можно елочкой или полу­елочкой, а можно и боком — лесенкой.

На лыжах

Солнце ходит выше

С каждым днем.

Мы наденем лыжи —

В лес пойдем.

Словно терем белый

Замер бор,

Мы на лыжах смело

Мчимся с гор.

Весело искрится

Чистый снег.

Разрумянит лица

Быстрый бег.

Давайте подумаем вместе, как правильно одеться для катания на лыжах. Одеваться нужно легко, но в то же время тепло. Одежда лыжника состоит из хлопчатобумажной май­ки или футболки, шерстяного свитера, утепленной куртки, спортивной шапочки, шарфа, шерстяных рукавичек.

После того как вы на славу покатались на лыжах, нужно стряхнуть с них снег, обтереть мягкой тряпкой и поставить в прохладное, сухое место.

Хорошо солнечным январским днем покататься на конь­ках!

Умеете ли вы кататься на коньках? Есть ли у вас коньки?

Если вам недавно купили коньки, то прежде всего нуж­но научиться надевать и шнуровать ботинки. Потом стоять на коньках на полу и делать несложные упражнения.

Но вот вы выходите на лед! Научитесь разбегаться, сколь­зить на параллельно расставленных коньках. Пройдут два- три дня, и вы освоите бег на коньках по прямой дорожке, станете делать повороты, а потом побежите по кругу. Глав­ное, помните: катаясь на коньках, всегда наклоняйте туло­вище вперед!

На катке

Вечер. Музыка играет.

На катке полно ребят.

Ель нарядная сияет,

Огоньки кругом горят!

Режем острыми коньками

Серебристый гладкий лед,

И сверкает огоньками

Белых хлопьев хоровод.

Я уверена, что многим из вас по душе веселая, подвиж­ная игра — хоккей.

Что нужно для игры в хоккей?

Правильно. Коньки, клюшки, шайба, ворота и конечноже лед.

Игроки разбиваются на две команды, и каждая старается забить шайбу в ворота противника. В воротах стоит вратарь. Его задача — не пропустить шайбу.

Пойдем играть в хоккей?

Головку от подушки

Поднимай скорей,

Бери коньки и клюшку —

Пойдем играть в хоккей!

Мороз румянит лица,

Уже залит каток.

На солнце серебрится

Искрящийся ледок.

Атаки отражая,

По шайбе будем бить,

А шайба, как живая,

Крутиться и скользить.

В воротах встанет

Саня — Испытанный вратарь.

В хоккей сыграет с нами

Сам дедушка Январь!

Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится лип­ким, влажным. Очень весело поиграть в такую погоду в снежки! Можно построить снежную крепость или снежный дворец.

Игра «Снежная крепость»

Дети все вместе строят снежный вал (шириной пример­но 50 см), на некотором расстоянии от вала лепят большо­го снеговика, на голову ему надевают старую шляпу, за снеговиком строят крепость с башнями и воротами. На шпиль самой высокой башни нужно водрузить флажок!

Ребятишки бегут по валу друг за другом, передавая флажок как эстафету. С флажком нужно пролезть через обруч, сбить снежком шляпу со снеговика, пробежать по снежно­му тоннелю и водрузить флажок на шпиль снежной башни. Какая команда справится с заданием быстрее, та и выиграет.

Ответь на вопросы

Чем полезны зимние игры и забавы?

Какие зимние забавы ты знаешь?

На чем можно кататься зимой?

Есть ли у тебя санки, коньки, лыжи, снегокат?

Отгадай загадки (На чем катаются дети?)

Палками я оттолкнусь

И с крутой горы помчусь. *(На лыжах.)*

Быстро я лечу вперед,

Серебристый режу лед. *(На коньках.)*

Управляю я рулем,

Еду я с горы на нем. *(На снегокате.)*

На них качусь я быстро,

Уверенно и скоро,

И чертят серебристые

На льду они узоры. *(На коньках.)*

Выполни задание

Нарисуй: снежинку, новогоднюю елку, коньки, клюш­ку, шайбу, лыжи и палки, санки.