|  |
| --- |
| ГБДОУ №74Практикум для воспитателейТема « Игры и забавы на зимней прогулке.»Инструктор физкультурыЧистякова Ольга ВикторовнаСанкт-Петербург2013 год. |

Ежедневный активный отдых на прогулке обеспечивает дошкольникам до 40% необходимого суточного объема движений. Активный отдых ,организованный на воздухе, состоящий из игр малой и средней подвижности, оказывает благоприятное влияние на состояние центральной нервной системы детей,являются эффективными средствами закаливания детей. В природных (уличных) условиях движения детей становятся более естественными и непринужденными.

Зимой, в холодное время года, длительность пребывания детей на воздухе сильно зависит от правильной организации их деятельности, от того, чем они занимаются: бродят от дерева к дереву или играют, двигаются и веселятся. Чем больше различных приспособлений находится на участке для прогулок, тем интереснее и разнообразнее можно проводить время. Если летом без специального оборудования для некоторых игр не обойтись, то зимой всегда можно использовать снег, из которого можно построить горки, снежные валы, снежные фигуры, мишенями могут служить деревья, стены и т. д.

Многие летние подвижные игры можно использовать и зимой: «Салки», «Колдунчики», «Гуси-лебеди» и т. д., но есть огромное количество игр, которые предназначены именно для снега и льда, что подразумевает зимнее время года (хотя упражнения и игры на коньках можно использовать в любое время года, ведь сейчас работает много катков), но даже катков со льдом зимой становится намного больше (заливаются хоккейные коробки), поэтому для коньков зима тоже является наиболее благоприятным периодом. Во многие игры зимой играть намного интереснее, чем в любое другое время года. Дети всегда с радостью встречают снег, а уж если им предоставляется возможность с ним поиграть, то они просто в восторге. Необходимо только следить за их состоянием, чтобы у всех была подходящая одежда и чтобы никто не замерз. Словесное сопровождение в играх можно не применять вовсе, чтобы дети на улице не застудили горло. Свисток тоже нередко используется на улице, ведь на холоде особо не накричишься, только не стоит брать железный свисток, который может примерзнуть к губам. Также не стоит злоупотреблять прыжками со снежных валов или комков, потому что ноги должны быть хорошо размяты и разогреты, иначе ребенок может получить травму. (Каждый, наверное, попадал в такую ситуацию, когда, спрыгивая казалось бы с невысокого препятствия, ощущал сильную боль в ноге или ногах. Зимой такая ситуация может случиться в любое время: чуть-чуть ребенок постоял, и ноги уже не готовы к прыжкам. Так что следует быть очень внимательными.)

Педагогу следует помнить, что проведение прогулки зимой на воздухе имеет свою специфику. Он обязан следить за тем, чтобы дети быстро включались в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе. Для этого чаще нужно менять водящих, стараться исключить правила, по которым дети надолго выбывают из игры.Такие игры лучше не проводить.

Надо обязательно учитывать метерологические условия! Наиболее блигоприятная погода для проведения подвижных игр зимой на воздухе- это температура до -10 без ветра. При температуре ниже -16 проводить игры не рекомендуется.

**Петушки**

На площадке для игры чертят, круг в котором стоят двое играющих.

 Каждый из играющих встает на одну ногу, а другую в это же время сгибает в колене и поддерживает за пятку одной рукой.

 Задача участников игры заключается в том, чтобы вытолкнуть противника из круга, причем, не используя при этом руки и стоя в это время на одной ноге.

**Игра-сковорода**

Участников для этой игры выбирают примерно одинаковых по силе.

 Человек 5-10 встают в круг и берутся за руки. У самых ног чертится круг – сководода. По сигналу все начинают идти или бежать вокруг сковороды. По команде останавливаются и начинают тянуть своих соседей справа и слева на сковороду, а сами упираются ногами. Кто наступил на сковороду или отпустил руку соседа, тот "испекся". Потом опять бегут по кругу, и так до тех пор, пока не останется 1 или 2 победителями.

**БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ**

Задача игроков забираться на горку в необычных позах, на четвереньках, боком, спиной вперед, на прямых ногах и т. п. Кто быстрее и смешнее выполнит все подъемы, тот и побеждает. Так же можно проводить и спуски, но задача игроков не скатиться и не сбежать, а именно спуститься с горы в нелепых и смешных позах.

**Горелки**

Ход игры:

 Играющие выстраиваются парами друг за другом - в колонку.

 Дети берутся за руки и поднимают их вверх, образуя "ворота".

 Последняя пара проходит "под воротами" и становится впереди, за ней идет следующая пара.

 "Горящий" становится впереди, шагов на 5-6 от первой пары, спиной к ним. Все участники поют или приговаривают:

 Гори, гори ясно,

 Чтобы не погасло!

 Глянь на небо,

 Птички летят,

 Колокольчики звенят:

 - Дин-дон, дин-дон,

 Выбегай скорее вон!

 По окончании песенки двое ребят, оказавшись впереди, разбегаются в разные стороны, остальные хором кричат:

 Раз, два, не воронь,

 А беги, как огонь!

 "Горящий" старается догнать бегущих.

 Если игрокам удается взять друг друга за руки, прежде чем одного из них поймает "горящий",то они встают впереди колонны, а "горящий" опять ловит, т. е. "горит". А если"горящий" поймает одного из бегающих, то он встает с ним, а водит игрок, оставшийся без пары.

**БАШНИ**

Дети делятся на две равные команды, и обе команды строят башни из снежных комков. Башни желательно строить как можно крепче и выше, используя большое количество комков. Расстояние между башнями следует рассчитывать из возможностей играющих. Затем команды заготавливают снежки и складывает их за своими башнями. По команде, когда все готово, каждая команда стремится разрушить башни противника снежками. Можно прятаться за стенами, можно выходить в открытое поле.

**БЕГ ПО СЛЕДАМ**

Дети делятся на две команды. Обе команды отправляются в путь. Им необходимо пройти 100 шагов (количество шагов можно менять). Идти всем необходимо след в след. Здесь многое зависит от направляющего, у которого в руках метка, которую он кладет, когда пройдет 100 шагов. Остальные дети проходят за ним (точно след в след). После метки дети уже могут ходить как угодно, но не портя свои 100 шагов и не портя тропинку противника. После того как обе команды пройдут, ведущий проходит (рядом с протоптанными следами) и проверяет, сколько раз оступились и не попали след в след дети. В какой команде было меньше ошибок, та и побеждает.

А можно вообще не делиться на команды. Дети с удовольствием пробегут ради приза, а не только ради соревнования.

**БЫСТРЫЕ И МЕТКИЕ**

Эта игра состоит из двух этапов. Сначала играющие, разделившись на группы по 2-5 человек, получают задание скатать снежный ком. Каждая группа катает свой снежный ком в течение определенного времени - 5-8 минут, выигрывает группа, чей ком окажется самым большим.

Затем комья ставят один на другой: внизу самый большой, наверху самый маленький. Каждый играющий заготавливает себе снежки. По очереди с расстояния 6-8 шагов бросают их в голову фигуры, стараясь ее сбить. Побеждает тот, кому удалось это сделать.

**ВДОГОНКУ ЗА МЯЧОМ**

Играют на горке. Ребенок сам или ведущий катит мяч среднего размера с горки, а ребенок пытается его догнать, спускаясь с горки заранее условленным способом (сидя, лежа). Если догнал, то получает 1 очко, если нет, не беда, можно попробовать снова. В конце всех заездов подводятся итоги, где и выявляется победитель - игрок, набравший больше всех очков.

В эту игру можно играть и на санках и на лыжах (только здесь достаточно будет только коснуться мяча лыжами или санками).

**ГОРНЫЙ КОЗЛИК**

Эта таджикская игра является одним из вариантов ловишек. Выбирается 2-3 охотника, остальные - горные козлики. Игроки, изображающие горных козликов, ходят или бегают по всей площадке. По сигналу на площадку выбегают охотники со снежками, их задача подстрелить козликов снежками. Выбитые игроки замирают на месте. Охотникам дается определенное время или определенное количество снежков. В конце игры определяются лучшие охотники, сумевшие выбить больше всего игроков.

**ДУЭЛЬ БЕЗ РУК**

Обозначается круг диаметром 2 метра. Двое соперников, заложив руки за спину, стараются вытолкнуть друг друга из этого круга. Проигрываешь не только тогда, когда тебя вытолкнули, но и в том случае, если поскользнешься или, стараясь удержать равновесие, уберешь руки из-за спины.

**КОМУ НА КОМ**

Слепите из снега большой ком (размер кома зависит от количества играющих). Встаньте вокруг кома, взявшись за руки. По команде начинайте тянуть соседей на ком, а сами упирайтесь. Тому, кто упадет на ком или хотя бы ступит на него ногой, придется выйти из игры.

**ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ**

Взрослый вместе с детьми произносит следующие слова:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Мишка зайку испугал.

Зайка прыг... и ускакал.

Он пугает детей, изображая мишку, они разбегаются по площадке кто куда.

**ПРАЗДНИЧНЫЙ ТОРТ**

Уплотняя снег лопаточкой и придавая ему необходимую форму, дети изготовляют большой праздничный торт, квадратный, круглый или другой формы, украшают его цветными льдинками.

**НА ОДНОЙ НОЖКЕ ПО ДОРОЖКЕ**

Дети встают на краю площадки. Им предлагается допрыгать до средины площадки на правой ноге (3-4 м). Обратно дети бегут. Затем прыгают на левой ноге.

**ДВА МОРОЗА**

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются братья Морозы: Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Они обращаются к играющим со словами:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я – Мороз Красный Нос,Я – Мороз Синий Нос.

Кто из вас решитсяВ путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,И не страшен нам мороз.

И начинают перебегать из одного «города» в другой. Морозы их ловят. Тот, кого им удаётся поймать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен, раскинув руки, преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженным окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили

**ЗАТЕЙНИКИ**

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 кого-нибудь другого из играющих.

**ГОНКИ СНЕЖНЫХ КОМОВ**

Играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному на расстоянии 5-10 шагов один от другого. У последних игроков в командах имеется по снежному, хорошо скатанному, кому.

По сигналу руководителя они катят ком до следующих игроков, стоящих перед ними, те, в свою очередь, катят ком дальше до впереди стоящего перед ними и т. д. Когда ком дойдет до самого первого игрока в колонне, он должен докатить его до финишной черты, которая в 10—15 шагах от первого игрока.

Задача команды доставить свой ком на финишную черту. Кто опередил соперника, тот победил.