#### Подвижные игры на свежем воздухе зимой для старших дошкольников.

**Игры с санками и самокатами.**

[На горке.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-10.php)

[На ровном месте.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-11.php)

[Успей первым.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-12.php)

[Гонки санок.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-13.php)

[На санки!](http://bambinella.ru/igri-zimoi-14.php)

[Быстрые упряжки.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-15.php)

[Два на два.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-16.php)

[Хоровод с санками.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-17.php)

**На снежной площадке.**

[Мороз - Красный нос.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-18.php)

[Снежная карусель.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-19.php)

[Мы - веселые ребята.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-20.php)

[Затейники.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-21.php)

[Ловишки парами.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-22.php)

[Ловишки-елочки.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-23.php)

[Ловишки со снежком.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-24.php)

[Метелица.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-25.php)

[Тройки.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-26.php)

[Чья пара скорей?](http://bambinella.ru/igri-zimoi-27.php)

**Забавные упражнения**.

[Скок-подскок.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-28.php)

[Попляши и покружись!](http://bambinella.ru/igri-zimoi-29.php)

[Перетяжки.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-30.php)

[На ледяных дорожках.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-31.php)

[Снегодром.](http://bambinella.ru/igri-zimoi-33.php)

 **Игры с санками и самокатами.**

 **На горке.**

1. На санках с горки дети катаются по-разному: сидя верхом  (держась за веревочку или опираясь руками сзади о санки), лежа на животе, лежа на спине (ногами вперед), стоя на коленях.
2. На спуске с горки можно устроить воротца из длинных прутьев. Проезжая через них, дети учатся управлять санками на ходу: опускать на снег ногу с той стороны, в которую надо повернуть; крепко сжав санки коленями, слегка наклонять туловище назад -  в сторону поворота.
3. Можно предложить при спуске на санках с горки собрать расставленные вдоль склона 3 флажка.
4. Дети  любят  кататься  на  салазках,   «кобылках»,  «коне-огне», санках-самоделках. Полоз их изготавливается из обтесанного полена или доски. Для сиденья на верхней стороне полоза  из доски  или  половинки  круглого  полена  устраивается скамейка.
5. На санках-самокатах дети катаются с горки или скользят по ровному месту, стоя на одной ноге и отталкиваясь другой. Их можно изготовить из старых лыж, толстого металлического прута.
6. Много радости доставляет катанье с горки  вдвоем  или втроем на одних санках. **На ровном месте.**

Можно организовать,  используя  санки, такие упражнения - забавы:

1. Расставить 5-6 санок на расстоянии   1-1,5 м  и пробегать  между  ними  змейкой;   то  же – пробежать, перешагивая через них.
2. Встать лицом к санкам сбоку, встать на санки, сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места.
3. Встать рядом с санками и, опираясь о них  руками, перепрыгнуть через них.
4. Устоять на санках на одной ноге как можно дольше.
5. Детям встать сбоку от своих санок, подальше друг от друга. Всем вместе наклониться, взять санки за сиденье, прижать их к груди, затем держать на вытянутых руках перед собой, поднять над головой.
6. Поднять санки над головой и опустить их на снег с другой стороны.
7. Стоя  к санкам лицом, наклониться и опереться о  них руками, присаживаться и вставать,  не отрывая  рук от санок.

#  Успей первым.

Двое-трое санок расставляют параллельно друг другу на расстоянии примерно 2-3 шагов. Ребята становятся каждый рядом со своими санками справа или слева, в зависимости от условия задания.  По сигналу взрослого дети обегают каждый свои санки и стараются как можно быстрее вернуться на исходное место.
Для разнообразия и усложнения задания при повторении можно ввести дополнительные задания: вернувшись в исходную позицию, повернуться лицом к санкам и присесть, опираясь о санки руками, либо сесть на санки.

Ребенок бежит, опираясь на санки руками сзади, до сугроба, снеговика  (на расстояние 5-6 м от исходной позиции), обегает его и возвращается на место. Если в игре одновременно  занято  несколько  человек,  то  для  каждого должен   быть подготовлен свой предмет-ориентир для обегания.

 **Гонки санок.**

Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу взрослого:«Вперед!» - передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала и т. п.), отталкиваясь ногами.

Можно предложить покататься на санках лежа на животе, отталкиваясь руками, померяться  силами  с товарищем  в этом упражнении.

Санки располагают на исходной линии, а играющие встают сбоку. По сигналу взрослого: «Начали!» — все быстро повертываются, садятся на конец санок спиной вперед и, отталкиваясь ногами назад, продвигаются в указанную сторону. По сигналу: «Стоп!» - играющие прекращают двигаться. Выигрывает тот, чьи санки окажутся впереди других.

# На санки!

Санки расставляют на одной стороне площадки по числу на один меньше, чем играющих. Дети произвольно бегают,  кружатся  на  другой  стороне  площадки.   Как только взрослый  произнесет:   «На  санки!»,  надо  быстро  добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места.

# Быстрые упряжки.

На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде: «Старт!» - один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут санки до финиша.  Какая упряжка окажется быстрей? При повторении дети меняются ролями.

# Два на два.

 Договариваются играть четверо детей. Они садятся по двое на санки, ноги ставят на полозья. Дети скользят вперед на санках, отталкиваясь недлинными палками. Кто кого обгонит?

# Хоровод с санками.

# Вокруг большого снежного кома или сугроба 4-5 детей водят хоровод. За спиной у них на расстоянии 5-6 шагов стоят несколько санок, их меньше, чем играющих детей. Как только кто-нибудь из детей наступит на снежный ком, все бегут к санкам. Кто успеет сесть, тот поедет, кто не успеет - повезет седока 2-3 круга. А потом опять кружится веселый хоровод

**На снежной площадке.**

# 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 нескольких перебежек выбирают нового Мороза. В конце игры подводится итог, сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

Вариант. Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два Мороза (Мороз - Красный нос и Мороз - Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые,

Я Мороз – Красный нос,

Я Мороз – Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

После ответа:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз,—
все играющие перебегают в другой дом, а оба Мороза стараются их заморозить. Они подсчитывают, сколько играющих удалось заморозить.

В конце игры выясняется, какая пара Морозов заморозила больше играющих.

**Снежная карусель.**

Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг  снеговика  и  изображают снежинки.   По  сигналу  взрослого  они  идут сначала  медленно,  потом  все  быстрее,  в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, взрослый предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении.  Сперва они двигаются медленно, а потом все быстрее и быстрее, пока взрослый не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки.

После небольшого отдыха игра возобновляется.

# Мы - веселые ребята.

 Дети становятся    на одной стороне  площадки  за  воображаемой  чертой.   На   противоположной стороне площадки сугроб или снежный вал. Немного в стороне, сбоку от играющих, располагается ловишка (его назначает взрослый или выбирают дети). Играющие хором произносят:

Мы — веселые ребята,

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать,

Раз, два, три — лови!

После этого все перебегают на другую сторону площадки и прячутся за сугроб. Ловишка догоняет бегущих, осаленные им отходят к сторону. Ловишка не может ловить тех играющих, которые успевают убежать за сугроб. Он подсчитывает пойманных после каждой перебежки. После 3-4 перебежек подсчитывают сколько всего играющих удалось поймать ловишке и выбирают нового.

# 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. Затейники должны стараться вспоминать разнообразные движения спортсменов, не повторять уже показанных.

# Ловишки парами.

Дети становятся попарно один за другим  на  расстоянии  2-3  шагов  на  одной стороне  площадки. По сигналу взрослого первые в парах быстро бегут на другую сторону площадки, стоящие сзади стараются поймать их (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями

# Ловишки - елочки.

  Дети   произвольно   располагаются   на площадке, ловишка стоит в середине. По сигналу: «Раз, два, три — лови!» — все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки. Ребята стараются выручать друг друга, так как ловишке нельзя запятнать тех детей, которые станут лицом друг к другу и, вытянув руки в стороны вниз,  будут изображать елочку.

# Ловишки со снежком.

   Невысоким снежным валиком обозначается круг диаметром 4-5 м.  В нем собирается группа играющих. Водящий становится на расстоянии 2-3 м от круга, на этом расстоянии он может передвигаться вдоль круга. В руках у него корзинка со снежками. По сигналу взрослого ловишка старается снежком попасть в кого-нибудь из увертывающихся в кругу детей. Взрослый следит за тем, какой по счету снежок окажется метким и ловишка запятнает им одного из игроков. Игра повторяется 2-3 раза, после этого выбирается новый ловишка.

# Метелица.

  Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый -  он метелица. Метелица медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не натыкаться на предметы.

# Тройки.

   Дети по трое берутся за руки скрестно и бегут по площадке, высоко поднимая колени. Какая тройка лучше?

# Чья пара скорей?

   Дети образуют два звена, в каждом из  них распределяются  на  пары, становясь друг за  другом. По сигналу взрослого две первые пары детей, взявшись за руки, быстро бегут в сторону снеговика, стараясь обогнать одна другую. Пробежавшие пары возвращаются и становятся в конце колонны, бегут следующие пары.

**Забавные упражнения**.

# Скок - подскок.

  Все встают в кружок вокруг снеговика боком к нему. Поставив руки на пояс, подскакивают вверх, слегка продвигаясь вперед. Потом повертываются кругом и продвигаются подскоками в другую сторону. По сигналу взрослого дети быстро разбегаются по площадке, затем вновь собираются вокруг снеговика.

# Перетяжки.

Играющие образуют круг вокруг сугроба и крепко берутся за руки. Как только взрослый скажет: «Перетяжки начались!», все начинают тащить рядом стоящих в свою сторону, стараясь заставить их угодить в сугроб. Если кто-то падает в сугроб, игра приостанавливается, дети выравнивают круг. После небольшого перерыва игра продолжается.

**На ледяных дорожках.**

1. По длинной  дорожке.
На  утоптанном  снегу  заливается водой дорожка длиной 4-8 м и шириной 40-60 см. Дети, энергично разбежавшись по снегу, скользят по ледяной дорожке, стараясь проскользить всякий раз подальше.
2. На ледяной дорожке сперва в 3-4, а потом в 5-6 м от ее  начала   кладут  цветной  кубик.   Ребенок,   разбежавшись   и скользя  по ледяной дорожке,  старается  наехать  на  кубик  и сдвинуть его с места ногой.
3. Кто дальше?
Один из детей при скольжении ногой отодвигает кубик, лежащий примерно в 2-3 м от начала дорожки, на то расстояние, которое он преодолеет. Следующий ребенок старается проскользить и отодвинуть кубик еще дальше и   т.  д.   Игрок,   отодвинувший  кубик  дальше   всех,   считается выигравшим. При повторении игры он бежит и выполняет задание последним, стараясь улучшить  свое собственное достижение.
4. Дети объединяются в группы по трое. Двое из них бегут по снегу справа и слева вдоль ледяной дорожки, держа в руках кусок толстой веревки длиной   1-1,2  м.  Третий скользит пo ледяной дорожке, присев или стоя, держась за веревку. Играющие по очереди меняются местами.
5. Во время скольжения предлагается повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться, скользить после разбега лицом вперед, поставив ноги параллельно или на одной ноге, поймать брошенный снежок.
6. Можно    разбегаться      и скользить  по  недлинным   (2-3 м)  ледяным дорожкам, расположенным одна за другой на расстоянии 3-5 шагов.
7. По    ледяной      дорожке (длина 15-20 м)  с невысокой горки   можно  скользить  вдвоем-втроем «поездом», положив руки на пояс впереди стоящего, и в других положениях, наклонять и поднимать упавшую варежку,    ловить    брошенный кем-нибудь снежок и попадать им в цель, выполнять другие интересные задания.

#  Попляши и покружись.

 Ребята разбиваются на пары и берутся за руки, стоя лицом друг к другу. По сигналу взрослого: «Попляшем» - они приседают и приплясывают.   Через   некоторое  время   взрослый  говорит: «А теперь покружимся!» - и ребята кружатся в парах. Когда же он произнесет: «Стой!», дети должны остановиться и, продолжая держаться за руки, устоять на одной ноге, отведя другую назад. При повторении игры в следующий раз детям дается задание по сигналу «Стой» попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «пистолетиком».

**Снегодром.**

1. Из свежего, только недавно выпавшего снега дети лепят Снеговика, Деда Мороза и Снегурочку. Они украшают их и водят около них веселые хороводы, кружатся по одному и парами, играют в «пузырь», «каравай», «ровным кругом» и другие игры.
2. На сравнительно небольшой площадке взрослый предлагает соорудить разнообразные постройки из снега (дома, почту, вокзал и т. п.). Дети строят и индивидуально, и объединившись в  группы.  Затем  взрослый предлагает  детям  встать друг за другом, положить руки на пояс   впереди стоящему и, изображая трамвай, поехать по улицам только что построенного города. Дети должны ехать осторожно, не разрушая построек. Особенно внимательными следует быть тем, которые двигаются в колонне последними.
3. Взрослый  организует  конкурс  на  лучшую  фигуру  из снега (самолет, ракету, большой ледокол, птицу, цветок и т. п.). Предлагается также вылепить персонажи и сценки из сюжетов на темы знакомых детям сказок: «Снежная королева», «Репка», «Красная Шапочка» и т. п.
4. Ледяные кружева.
Взрослый заранее вместе с детьми готовит разноцветные льдинки - синие, красные, зеленые, желтые и др. Из них дети на утоптанном снегу выкладывают разноцветные мозаики, узоры. Потом они выясняют, у кого получился самый интересный и красивый рисунок.