



Е. САВЕЛЬЕВА

## ЗИМНИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### Эстафетные игры и игры-догонялки

#### «НА ПОМЕЛЕ»

Метла в каждой команде — «эстафетная палочка». Дети передают ее друг другу. Игрок должен пробежать верхом на помеле, не сбив кегли (кубики, мячи и др.). Если сбивает — ему нужно вернуться и поставить на место предмет, после этого продолжать задание.

#### «ВОРОТЦА»

Команды выстраиваются в колонну, лицом к финишу. На дистанции 20 — 30 м установлены «воротца» (лыжные палки, связанные вверху). По сигналу первый участник должен пробежать в «воротца», добежать до конечной остановки и вернуться обратно в команду.

#### «САННЫЙ ГОРОДОК»

1. В команде участники делятся на две группы и строятся друг напротив друга (мальчики — девочки). Санки у мальчиков — поставить правое колено на санки и, отталкиваясь левой ногой, доехать до девочек, передать им санки. Задание повторяется. Прибывший игрок уходит в конец колонны.

2. Команды строятся колоннами лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. В центре проводится линия. Напротив каждой команды находится по 2 кубика. Первый участник садится на санки, а второй участник везет его. Доехав до кубиков, участник на санках берет их в обе руки, едут до конечной остановки, где участники меняются. Когда участники возвращаются, кладут кубики обратно и т. д.

#### ЭСТАФЕТА НА САНКАХ

Команды строятся лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. Участник каждой команды имеет свой цветной флажок. Один участник садится в санки на колени, держа флажок в руке, а второй участник везет его до конечной остановки, где они меняются местами.

#### «ЧЕРЕПАШКИ»

Участники игры строятся попарно. По команде участники садятся на санки спиной друг к другу. Передвигаясь ногами, надо докатиться до конечной остановки (18–20 м), а обратно вернуться к команде бегом, катая санки.

#### «ДВА МОРОЗА»

Игра проходит на двух площадках. На противоположных сторонах площадки отмечены «детский сад» и «дом». Выбираются два Мороза — водящие, а остальные ребята располагаются за линией дома в одну шеренгу. Посередине площадки, на улице — стоят два Мороза.

Морозы (*обращаются к детям*).

- Мы два брата молодые,
- Два Мороза удалые.
- Я Мороз Красный Нос,
- Я Мороз Синий Нос.
- Кто из вас решится
- В путь-дороженьку пуститься?

Дети (*хором*).

Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз!!!

После этих слов ребята бегут из дома в детский сад. Морозы осаливают — замораживают ребят.

#### «ОБМЕНЯЙСЯ ФЛАЖКАМИ»

Для игры нужны флажки 2 цветов (палочки, кубики) по количеству участников и площадка квадратной формы. Каждый игрок одной команды получает 2 флажка разного цвета. Разделившись на 2 группы, игроки этой команды располагаются у противоположных сторон площадки. Игроки другой команды, также разделившись на 2 группы, занимают другие стороны квадрата. По сигналу обе команды устремляются вперед. Задача первой команды — обменяться флажками с таким расчетом, чтобы у каждого игрока оказалось два флажка одного цвета. Задача второй команды, которая без флажков, — помешать этому.

Если игроку второй команды удалось «осалить» игрока первой команды, последний выходит из игры. Первая команда считается победительницей в том случае, если больше половины игроков успели обменяться флажками. В противном случае побеждает вторая команда.

При повторении игры участники меняются местами.

#### СИНИЕ И ЖЕЛТЫЕ ПАЛОЧКИ

На снежном холмике лежат синие и желтые палочки по числу игроков. По команде «Марш!» все выбегают из-за общей черты. Каждый старается взять палочку цвета своей команды и вернуться обратно. Побеждает команда, игроки которой прибегут с палочками за черту дальше.



### **ЭСТАФЕТА С САНКАМИ**

Команды строятся колоннами лицом к финишу, находясь на расстоянии 40–50 см. По сигналу 3 игрока от каждой команды: один в санках, другой — в упряжке, третий — подталкивает сани сзади, бегут до финиша и обратно. Затем тот, кто вез сани, становится в конец колонны. Его сменяет тот, кто подталкивал сани, кто сидел в санях — подталкивает сани сзади. В сани садится следующий игрок из команды. Вариант: можно занять сани двум игрокам: один везет, другой в санях. На повороте участники меняются местами.

### **«САНИ-ТАЧКИ»**

Один игрок лежит на санках на животе, свесив ноги. Другой, взявшись за его ноги, толкает санки вперед. На повороте участники меняются местами.

## **Игры на лыжах**

Игры на лыжах очень нравятся детям разного возраста. Ребенок 3–4 лет вполне способен освоить простейшие приемы передвижения на лыжах. Если вы начнете обучение ходьбе на лыжах в игровой форме, ребенок воспримет эти физические упражнения, как игру, и намного легче будет справляться с трудностями. Игры для детей разных возрастов отличаются между собой по сложности, начинать надо с простых упражнений, и по мере освоения их ребенком, усложнять задания. Здесь вы найдете игры на лыжах для детей младшего дошкольного возраста и игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста.

### **Игры на лыжах для детей младшего дошкольного возраста**

#### **«ПРОЙДИ ПО КРУГУ»**

Взрослый прокладывает лыжню по кругу диаметром 10–30 м. Дети по очереди выходят на лыжню в месте, обозначенном флажком. Каждый должен пройти по лыжне полный круг и снова вернуться к флажку.

#### **«ЧЕМ ДАЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ»**

Ребенок совершает 5–6 шагов энергичного разбега и, оттолкнувшись на последнем шаге как можно сильнее, скользит на двух лыжах до полной остановки. Если проводится соревнование между несколькими детьми, то выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

#### **«КТО ПЕРВЫЙ ПОВЕРНЕТСЯ?»**

Дети становятся на одной линии на расстоянии нескольких шагов друг от друга лицом к взрослому. По его

команде: «Кругом!» — дети поворачиваются, переступая на месте вокруг себя. Выигрывает закончивший поворот первым. Дети должны стараться повертываться так, чтобы на снегу образовался рисунок звездочки.

### **«С ГОРКИ ВПРИСЯДКУ»**

Дети спускаются со склона на лыжах, глубоко присев (сильно согнув ноги). Чтобы удержать равновесие, надо слегка нагнуть плечи вперед.

### **Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста**

#### **«ШИРЕ ШАГ»**

Взрослый отмечает на лыжне 20–26 м и предлагает ребенку преодолеть это расстояние без палок, делая широкие скользящие шаги. Попытка, в которой ребенку удастся пройти дистанцию самым маленьким числом шагов, считается рекордной. На следующих занятиях он пытается улучшить свой результат.

#### **«КТО БЫСТРЕЕ?»**

Несколько играющих (или вся группа) становятся на исходной линии на расстоянии 2–3 шагов друг от друга. По сигналу они начинают бег на лыжах в прямом направлении до обозначенного (в 25–30 м) места. Выигрывает тот, кто достигнет цели первым. Назад дети возвращаются спокойным шагом.

#### **«НЕ НАСКОЧИ»**

Предлагается спускаться на лыжах с горки так, чтобы не задеть лыжей положенную на склоне шишку.

#### **«КОНЫКОБЕЖЕЦ НА ЛЫЖНЕ»**

Сперва дети передвигаются по лыжне, заложив руки за спину и слегка нагнувшись вперед, подражают позе конькобежца. Потом они выпрямляются, опускают руки и пробуют катиться вперед, отталкиваясь лыжами в стороны — назад, как на коньках.

#### **«ЛЕСНАЯ КАРУСЕЛЬ»**

Несколько ребят становятся на лыжню, проложенную вокруг красивой пушистой елочки. Дети одновременно бегут по лыжне вокруг елочки, стараясь сохранять между собой определенное заданное в начале игры расстояние. Пробежав несколько кругов в одном направлении, ребята останавливаются и, немного отдохнув, поворачиваются и «заводят карусель» в другом направлении.



# одвижные игры

## «ДОГОНЯЛКИ»

На снегу по кругу прокладывается лыжня диаметром 25–30 м. Двое детей становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу взрослого они начинают бег по кругу в обусловленном направлении, пытаются догнать друг друга. Когда взрослый произнесет: «Стой!», играющие прекращают движение, останавливаются, а взрослый оценивает, кто кого догонял лучше.

## «ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА»

На поляне на расстоянии 60 м друг от друга прокладываются два параллельных лыжных следа — стартовые линии. Играющие делятся на две команды. Дети становятся в колонны за линиями. По сигналу взрослого стоящие в колоннах первыми начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной стартовой линии. В момент пересечения ее играющий подает условный знак (взмах руки, хлопок над головой, возглас и т. п.), по которому следующий в его команде начинает бег. Выигрывает та команда, все игроки которой соберутся за стартовой линией второй команды.

## «ВОСЬМЕРКА»

Идя по свежему снегу, совершая повороты переступанием влево и вправо, ребенок должен выписать на нем восьмерку с диаметром каждого кольца примерно 2,5–3 м. Каждый выписывает свою восьмерку или несколько детей идут друг за другом по одной восьмерке. Надо пройти по следу несколько раз в одну, потом в другую сторону.

## «ПОПРОБУЙ ДОГОНИ!»

В игре участвует небольшая группа детей. Линия финиша обозначается одна, но каждый участник игры имеет свою стартовую отметку на лыжне. В результате самый сильный должен пробежать 100 м, кто немного послабее — 80 м, 60 м и т. д. По сигналу взрослого все одновременно пускаются в путь. Каждый стремится прибежать к финишу первым, обогнав по пути бегущего впереди.

## «СЛЕДОПЫТЫ»

Взрослый заранее прокладывает в лесу лыжню длиной примерно 300–500 м. Лыжня должна быть достаточно сложной — иметь неожиданные повороты, небольшие спуски и подъемы, местами скрываться за кустарниками или деревьями и т. п. Взрослый обозначает направление движения по лыжне яркими метками (флажками, стрелками и др.). Игровая задача заключается в том, чтобы самостоятельно пройти по лыжне до финиша, отыскивая путь по ориентирам. Хорошо, если на финише ребят поджидает какой-нибудь сюрприз — разукрашенный снеговик, лю-

бимый мишка, сидящий на снежном кресле, кто-нибудь из взрослых или старших детей, раздающий участникам пробега памятные самодельные значки и т. п.

## Упражнения и игры с лыжами на горках

### «КОРИДОР»

Спускаясь с горки, дети стараются проехать точно по намеченному пути, не задевая и не наезжая на прутьики или флажки, которыми обозначен коридор. Дети спускаются с горки, меняя положение, едут, выпрямившись, держа руки в стороны, затем приседают, а руки вытягивают вперед.

### «ПОДНИМИ ПРЕДМЕТ»

Игра заключается в том, что, спускаясь с невысокой горки, ребенок должен, присев и наклонившись, поднять заранее положенный на середине склона предмет (еловую шишку, флажок и др.). Мимопредмета следует проезжать и слева и справа, поднимая его то левой, то правой рукой.

### «НА ОДНОЙ ЛЫЖНЕ»

Дети пробуют спуститься с небольшого ровного склона на одной лыжне, приподняв другую ногу коленом вперед и слегка оторвав лыжу от снега. Для сохранения равновесия они балансируют руками. При потере равновесия надо опустить другую ногу и спускаться на обеих лыжах, потом снова скользить на одной. Во время спуска можно попробовать приподнимать то правую, то левую ногу.

Много веселья вызывает спуск с горки парами, втроем, вчетвером, держась за руки. Надо постараться скользить всем в одном направлении и с одинаковой скоростью, чтобы как можно дольше не разрывать цепочку, не упасть.

Скатывание с горки на коротких лыжах — увлекательное занятие. Такие лыжи можно приобрести и в магазинах детских товаров или сделать самим, используя старые сломанные лыжи или дощечки с загнутыми концами.

### «ЗИМНЕЕ ТРОЕБОРЬЕ»

На одной стороне площадки втыкают задним концом в снег лыжи по числу играющих, на другом расставляют такое же количество санок. Каждый играющий становится у своих лыж. По сигналу взрослого он должен выполнить как можно быстрее три задания: 1) добежать до противоположной стороны площадки; 2) взять санки, сесть на них и, отталкиваясь ногами, вернуться назад, аккуратно поставив санки; 3) взять лыжи, встать на них и добежать до противоположной стороны площадки, остановиться и повернуться кругом, лицом к взрослому, который в это время должен находиться примерно в центре стартовой линии.