Зимние подвижные игры на улице для детей дошкольников 3-7 лет

Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Занятия физической культурой, выполнение ребенком физических упражнений — основа всестороннего гармонического развития личности. Во время проведения подвижных и спортивных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаливающее воздействие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

При организации подвижных игр взрослым рекомендуется осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку. Нужно учитывать особенности физического развития малыша, его настроение, состояние здоровья в данный момент, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить и подбадривать ребенка, чтобы вселить в него уверенность в собственных силах, отмечать добросовестность и старательность.

Важно интенсивные подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными, чтобы предупредить у ребенка переутомление от активных занятий физической культурой.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

Подвижные игры для детей 3—4 лет

«Ваня в валенках гулял»

Инвентарь: окрашенная вода в пластиковой бутылке.

Описание игры: на игровой площадке на снегу «цветной» водой обозначаются напротив друг друга две линии, расстояние между которыми 2,5—3 м. Ребенок встает за первой линией, напротив него, за второй линией, становится мама.

Она исполняет роль «ловишки». Ребенок прыжками на двух ногах приближается к «ловишке», мама при этом произносит:
Ваня в валенках гулял,
Прыгал, бегал и скакал.
Ваня с горочки скатился,
Валенок с ноги свалился.
Ваня крикнул: «Эй, постой!
В чем теперь пойду домой?»
После слов «пойду домой» ребенок разворачивается в противоположную сторону и убегает от мамы-«ловишки» в свой домик — за первую черту. Мама делает вид, что догоняет малыша. Через некоторое время (20—30 сек) играющие вновь становятся за своими линиями, игра повторяется.

«Найди зайку»

Инвентарь: фигурка зайца из резины или пластмассы (10—15 см).

Описание игры: мама незаметно прячет фигурку зайца на игровой площадке, затем вместе с ребенком становится в 2—3 м от нее. Мама произносит:
Зайка серенький бежал
И немножечко устал.
Забежал он за кусток —
И молчок!
Ну-ка, Машенька, иди,
Зайку поскорей найди!
Ребенок идет искать игрушку. Мама помогает ему, указывая ориентиры (дерево, песочница, забор, горка и т. д.). Когда малыш найдет зайца, он приносит его маме.

«Снежные шары»

Инвентарь: 2 снежных шара (40—60 см); 6—10 снежков.

Описание игры: перед началом игры мама скатывает из снега два больших шара, ребенок по мере возможностей ей помогает. Шары ставят на площадке на расстоянии 30—50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6—10 снежков и кладут их на расстоянии 1—2 м от снежных шаров. Мама говорит:
Будем мы бросать снежки
В эти снежные шары.
Раз, два, не зевай,
В снежный шар попадай!
Оба начинают бросать снежки в снежные шары. Мама помогает малышу правильно бросать снежки.

«Пройди по лабиринту»

Инвентарь: 3—4 ветки или прута (20—30 см); 3—4 снежка; игрушка (собачка, мишка и т. п.)

Описание игры: на площадке втыкаются в снег по одной линии друг за другом 3—4 ветки, расстояние между которыми 50—60 см; далее через 20—25 см друг от друга раскладываются снежки; за снежками на расстоянии 50—70 см ставится игрушка. Мама с ребенком становятся напротив выставленных в одну линию пособий. Мама объясняет ребенку, что перед ним находится лабиринт, через который нужно пройти быстро и аккуратно, стараясь не сбить ветки и не раздавить снежки. По команде мамы: «Раз, два, три — иди!» — ребенок «змейкой» быстро проходит между ветками, перешагивает последовательно через снежки, берет в руки игрушку и по прямой возвращается к маме, отдает ей игрушку.

Примечание. Сначала упражнение выполняет взрослый, вслед за ним его повторяет ребенок.

«Снежинки и ветер»

Инвентарь: бубен или пластиковая бутылочка, наполненная горохом или другой крупой; бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры: мама «цветной» водой рисует на снегу круг диаметром 1,5—2 м, после чего становится в его центр с бубном в руках. Ребенок встает за нарисованный на снегу линией. Мама объясняет ребенку, что, когда она будет стучать в бубен, он должен шагать по кругу, рядом с линией; а когда она будет подавать команды, малыш должен их выполнять.

• «Снежинки». Мама произносит: «Вот летит снежинка — легкая пушинка!» Ребенок в среднем темпе бежит по кругу, легко помахивая руками вверх—вниз.
• «Ветер». Останавливаются, ставят руки на пояс, выполняют повороты вправо—влево, одновременно показывают, как гудит ветер (произносят: «У-у-у, у-у-у...»).

Примечание. Мама может не стоять в центре круга, а выполнять движения вместе с ребенком, шагая по кругу.

Подвижные игры для детей 4—5

«Здравствуй, зимушка-зима!»

Описание игры: мама с ребенком становятся на площадке друг против друга на расстоянии 50—70 см. Мама читает стихотворение и показывает движения, которые ребенок повторяет вслед за ней.
Ждали зиму мы давно

И смотрели все в окно.
Выполняют «пружинку», руки на поясе.
Наконец она пришла.
Здравствуй, зимушка-зима!
Хлопают в ладоши.
Всюду снег на ветках пышный,
Ветерка почти не слышно.
Плавно поднимают в сторону правую, затем левую руку;
медленно опускают руки вниз.
Словно легкие пушинки
В танце кружатся снежинки.
Кружатся на месте, руки в стороны—вниз.
Речка быстрая молчит,
Птичья песня не звучит.
Приседают, обхватывают плечи руками.
Эй, ребята, выходите,
Поскорей гулять идите.
Шагают на месте.
Мы на саночки садились
И под горочку катились.
Легко бегут по дорожке друг за другом.
Дружно мы на лыжи встали,
Друг за другом зашагали.
Идут широким шагом, взмахивая руками вперед-вверх, затем отводя назад-вниз.
Движения рук попеременные.

«За снежинкой»

Инвентарь: пластиковая бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры: на площадке «цветной» водой очерчивается круг диаметром 50—80 см. Ребенок становится в круг, мама встает рядом с кругом. Она исполняет роль снежинки. Мама дотрагивается до ребенка и произносит: «За мной!» После этого она идет вперед по площадке в умеренном темпе, выполняя различные движения (идет на носочках, ставит руки в стороны, поднимает руки вверх и т. д.), меняя направление движения. Ребенок идет за ней, выполняя такие же движения. Примерно через полминуты мама произносит: «В кружок!» Ребенок и «снежинка» устремляются к кругу, стараясь занять его первым.

«Снежки»

Инвентарь: 5—6 снежков или мягких мячиков, сшитых из белого материала (8—10 см); бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры: на противоположных сторонах игровой площадки на расстоянии 3—4 м друг от друга «цветной» водой обозначаются две линии. За одной из них становится мама, за другой — ребенок, который поворачивается к маме спиной. Мама берет в руки снежки и начинает двигаться по направлению к ребенку. При этом она произносит:

Раз — снежок, два — снежок,
Я иду к тебе, дружок!

Подойдя к ребенку, она кладет снежки рядом с ним и, отступив два-три шага, останавливается. Далее мама произносит:

У кого снежок лежит,
Тот за мною не бежит,
Он снежок мой поднимает
И скорей в меня бросает.

После этого мама убегает за свою линию, а ребенок поворачивается, поднимает снежки и бросает в убегающую от него маму, стараясь попасть в нее снежком.

Примечание. При повторении игры играющие меняются ролями.

«Санные гонки»

Инвентарь: двое санок; бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры: цветной» водой напротив друг друга на расстоянии 4—6 м обозначаются две линии длиной 2,5—3 м. За первую линию становятся мама и ребенок на небольшом расстоянии друг от друга (1,5—2 м), рядом с каждым из них — санки. Мама говорит:

Ты за саночки берись
И беги скорее.
Быстро саночки везти
Будет веселее!

Играющие становятся за санками, берутся за их задний край и начинают толкать санки вперед. Необходимо двигаться как можно быстрее, стараясь первым достигнуть противоположной линии. Победителем считается игрок, который первым пересек финишную черту.

Примечание. При повторении игры можно использовать усложненный ее вариант — после пересечения финишной черты игроки не останавливаются, а разворачиваются в противоположную сторону, толкают санки в обратном направлении. В этом случае побеждает игрок, который первым пересечет линию старта.

Подвижные игры для детей 5—6 лет

«Кто быстрее»

Инвентарь: небольшой снеговик (40—50 см); бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры: перед игрой ребенок вместе со взрослым на краю игровой площадки лепят небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5—6 м «цветной» водой обозначается линия старта длиной 2—3 м. Мама с ребенком становятся за линию старта на небольшом расстоянии друг от друга лицом к снеговику. Мама произносит:

Перед нами снеговик.
Пусть совсем он не велик.
Но он любит пошутить
Да детей повеселить.
Побежим к нему быстрее,
Бежать вместе веселее.
Раз, два, три — беги!

После этих слов мама с ребенком бегут наперегонки к снеговику. Побеждает тот игрок, который добежал до снеговика быстрее и первым дотронулся до него.

Примечания. Когда ребенок хорошо освоит этот вариант игры, рекомендуется ввести усложнение — на пути к снеговику расположить различные препятствия:

• нарисовать «цветной» водой перед каждым игроком подряд по 3—4 кружка, которые можно поочередно перепрыгивать;

•положить подряд по 4—5 снежных комка или воткнуть в снег такое же количество маленьких прутиков, которые можно обегать «змейкой»;

•воткнуть в снег на середине дистанции по 2 длинных прута высотой 80—100 см (или поставить стойки), натянуть на них веревку на высоте 60 см; в этом случае игроки бегут до веревки, подлезают под нее, не касаясь земли руками, выпрямляются и бегут дальше к снеговику; и т. д.

«Снежные круги»

Инвентарь: 2 мишени (60х60 см) из фанеры; бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры: на забор, на дерево или куст вешаются мишени, на каждой заранее начерчен круг диаметром 50 см. Напротив каждой мишени на расстоянии 2,5—3 м «цветной» водой обозначается линия. Мама с ребенком становятся за свои линии и лепят из снега по 10—15 снежков. После этого по команде взрослого: «Раз, два, три, круги снежками залепи!» — играющие начинают бросать снежки в свои мишени, стараясь залепить ими свои круги. Если у игроков не хватает снежков, они лепят их тут же. Победителем становится игрок, который раньше закроет площадь круга снежками.

Примечания. 1. Мишени также можно поставить на скамейку или нарисовать на стене здания мелом, углем. 2. Если ребенок при выполнении задания устал,

то игру можно прервать, а затем продолжить ее после небольшого перерыва. 3. Также можно ограничить игру фиксированным временем (2—3 мин.), а потом посмотреть, у кого из игроков площадь круга, залепленная снежками, будет больше, и в соответствии с этим определить победителя.

«Взятие крепости»

Инвентарь: 4—6 кеглей (высотой 20—25 см); бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры: на игровой площадке взрослый с ребенком строят из снега крепость (высотой 50—80 см). На верхнем краю крепости расставляются кегли на расстоянии 10—15 см друг от друга. После этого напротив крепости на расстоянии 2—3 м от нее «цветной» водой обозначается линия броска. Первым за линию становится взрослый, лепит 5—8 снежков и кладет их рядом с собой. Затем произносит: «Раз-два, раз-два, начинается игра!» После этого кидает в кегли подряд все снежки. Если ему удалось сбить все кегли, то крепость считается взятой. В игру вступает ребенок и выполняет те же действия, что и взрослый.

Примечание. Игроки меняются каждый раз после того, как все снежки будут использованы, независимо оттого, были сбиты все кегли (т. е. крепость взята) или нет.

«Назови вид спорта»

Описание игры: Взрослый с ребенком становятся на игровой площадке рядом друг с другом и берутся за руки. Они договариваются между собой, кто будет первым водящим. Затем взрослый вместе с ребенком произносят:
Ровным кругом
Друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте,
Дружно вместе
Сделаем вот так.
После этого игроки останавливаются, взрослый показывает какое-либо движение, характерное для одного из зимних видов спорта (например, вращение фигуриста на льду, скольжение конькобежца, удар клюшкой хоккеиста, шаг лыжника, прыжок на лыжах с трамплина и т д.). Ребенок должен повторить движение и назвать вид спорта. После этого игроки меняются ролями, и игра повторяется.
Примечание. Повторять движения нельзя, необходимо постараться вспомнить другие.

Подвижные игры для детей 6—7 лет

«Движущаяся мишень»

Инвентарь: санки на длинной веревке; бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры: на игровой площадке на противоположных сторонах на расстоянии 3 м друг от друга «цветной» водой обозначаются две линии длиной 4—5 м. За одной из них становится ребенок. Он лепит из снега 8—10 снежков и кладет на линию рядом с собой. За другую линию становится мама, которая держит в руках веревку от санок. Она говорит: «На старт! Внимание! Марш!» — и начинает медленно двигаться вдоль линии, везя за собой санки. Ребенок в это время бросает в них снежки (по 4—5 раз каждой рукой).

По окончании игры ребенок снова лепит 8—10 снежков и готовится к метанию. Как только он будет готов к выполнению задания, мама начинает снова провозить санки по линии, только уже в более быстром темпе. Игру можно повторить 2—3 раза.

Примечание. Игроки после каждого повторения игры меняются ролями.

«Перебежки со снежками»

Инвентарь: бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры: на противоположных сторонах площадки «цветной» водой обозначаются две линии длиной 2—3 м, расстояние между которыми 6—7 м. За одной из линий становится ребенок. Примерно посередине между линиями, немного в стороне от них, встает взрослый — водящий. Он лепит 5—7 снежков и кладет их на землю рядом с собой. По команде «Раз, два, три — беги!» ребенок начинает перебегать с одной стороны площадки на другую. Водящий, стоящий сбоку от игрового поля, старается попасть снежками в перебегающего ребенка.

Примечания. 1. После двух-трех перебежек с одной стороны площадки на другую игроки меняются ролями. 2. Целиться снежками в голову запрещается. 3. Водящий может двигаться параллельно перебегающему.

«Кружева на снегу»

Инвентарь: 2—3 пластиковые бутылочки с окрашенной водой; льдинки синего, красного, зеленого, желтого и других цветов (8—10 шт.).

Описание игры: Мама с ребенком заранее дома изготавливают из «цветной» воды разноцветные льдинки, замораживая их в морозилке холодильника. На утоптанной снеговой площадке игроки «цветной» водой рисуют разнообразные кружева, украшая их, как мозаикой, разноцветными льдинками. После окончания игры мама и ребенок определяют, у кого на кружеве получился более интересный и красивый узор.

«Волшебный колпак»

Инвентарь: новогодний колпак красного цвета с белым помпоном; ведро (5—8 л); бутылочка с окрашенной водой.

Описание игры: на игровой площадке мама вместе с ребенком общими усилиями лепят снеговика высотой 1 — 1,5 м. На голову снеговика надевают ведро. Напротив снеговика на расстоянии 2—3 м от него «цветной» водой обозначается линия броска длиной 1,5—2 м. Мама с ребенком становятся за линией броска, лепят по 4—5 снежков и по очереди кидают их в снеговика, стараясь попасть в ведро. После небольшой тренировки мама снова лепит 4—5 снежков, надевает себе на голову колпак, надвигает его на глаза и поочередно бросает снежки в ведро. Ребенок помогает маме — подает снежки. Во время игры подсчитывается количество попаданий. Затем то же выполняет ребенок.

Примечание. Для ребенка линию броска можно начертить ближе к снеговику