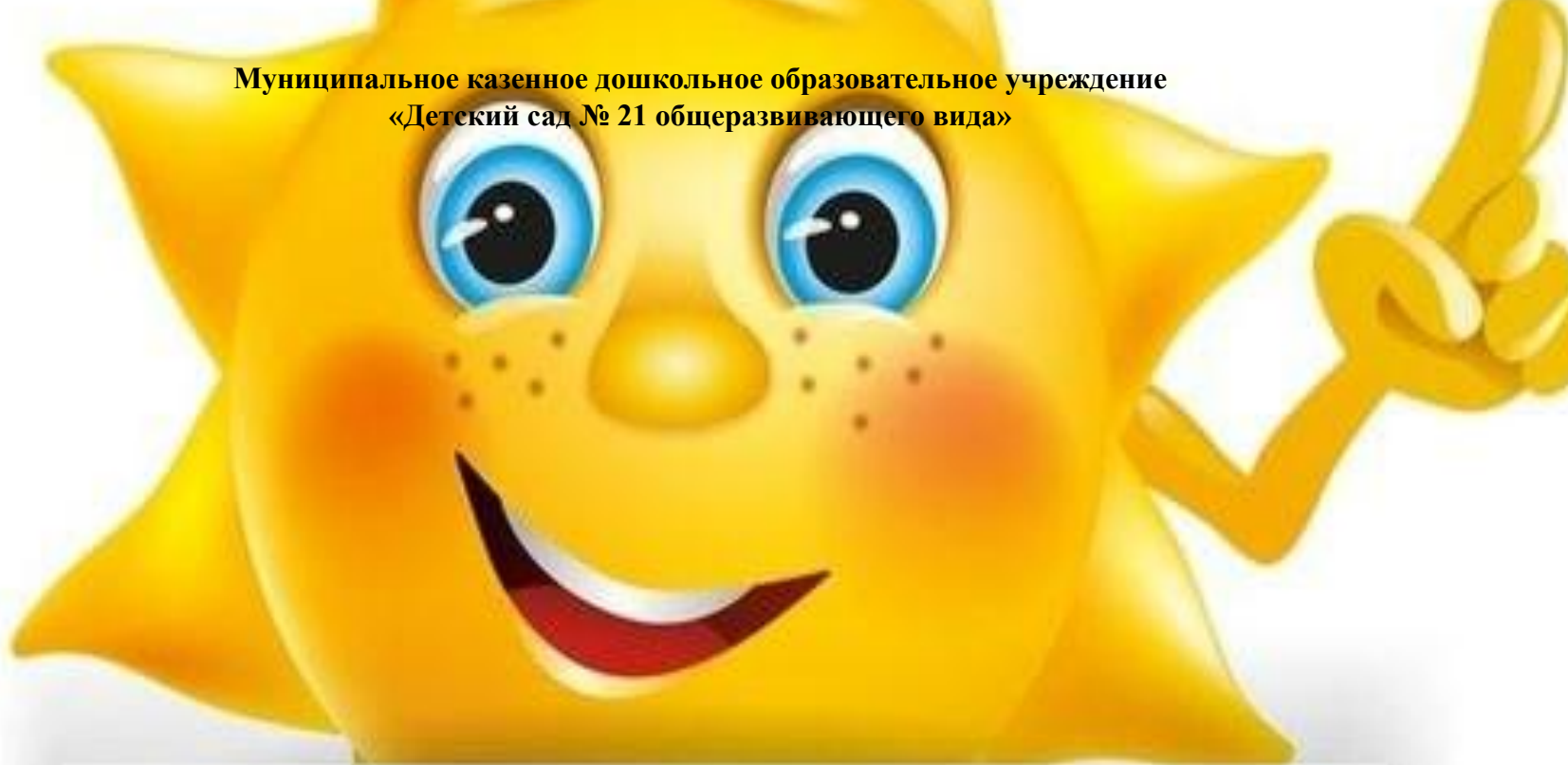


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 21 общеразвивающего вида»



*Подвижная игра на  
прогулке  
как ценное средство  
оздоровления детей.*

Инструктор по физической культуре

# Значение подвижных игр:

- совершенствование физических способностей ребенка;
- укрепление здоровья и повышение защитных сил организма;
- укрепление нервной системы;
- создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей;
- развитие психических качеств: внимание, память, воображение, самостоятельность и инициатива;
- воспитание и формирование личностных качеств.



# классификация



**по возрасту**

Для младшей, средней и старшей возрастных групп.

С ходьбой, прыжками, бегом, с элементами лазания, метания.

**по видам движений**

**по степени подвижности**

Игры малой, средней и высокой подвижности.

Линейные, круговые, врассыпную.

**по форме организации**

**по содержанию**

Сюжетные («Медведь и пчелы»), бессюжетные («Найди себе пару»), хороводные («Каравай»), игры – аттракционы («Вокруг стульев»), игры-забавы («Коза-рогатая»), народные игры («Гори-гори ясно»).

Игры с мячом, лентам, обручами и т.п.

**по пособиям, используемым в игре**



# Особенности проведения подвижных игр на улице:

*Не следует включать игры с движениями, требующие большой амплитуды.*

*Не желательно давать игры с продолжительном бегом.*

*В холодную сырую погоду не следует планировать игры с речитативом и пением.*

*Необходимо учитывать наличие оборудования, стоящее на площадках и свободного пространства.*

*Рекомендуется проводить игры, сюжет которых соответствует сезону, а также учитывать количество играющих.*



# Планирование

- *На каждый день недели следует планировать игры разного содержания и характера.*
- *Подбирая игры, воспитатель должен учитывать предыдущую деятельность детей и последующую.*
- *На прогулке проводятся 2 игры. Одна более подвижная, вторая - спокойная.*
- *Общая длительность игры составляет 5-6 минут – в младшей, 6-8 минут в средней, 8-10 минут в старшей, 10-15 минут в подготовительной к школе группе.*
  - *Игра повторяется 3-4 раза большей подвижности; 4-6 раз более спокойные; паузы составляют от 30 до 50 секунд.*
- *Игра повторяется 4-5 раз в течении месяца.*
- *В течение года проводится примерно 10-15 новых игр, кроме того организуются игры-забавы, аттракционы, эстафеты, народные и хороводные игры, игровые упражнения: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, езда на велосипеде и самокате.*



# КАРТОТЕКА

## Зимние подвижные игры





### Подвижная игра «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 наталкиваясь на предметы.

### Подвижная игра «Тройки»

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



### Подвижная игра «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.



### Подвижная игра «Два Мороза»

Игра проходит на двух площадках.

На противоположных сторонах площадки отмечены "школа" 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 школу. Морозы осаливают-замораживают ребят.



### Подвижная игра «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 стороне. 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.





### Подвижная игра «Третий лишний»

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убежать от погони. Тот, кого догонит и коснется «ляпа» сам становится «ляпой» и теперь должен догонять. Играют, пока не надоест.



### Подвижная игра «Снежинки и ветерок»

Дети делятся на 2 команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают. Игра продолжается 4-5 раз; после чего дети в командах меняются ролями.



### Подвижная игра «Дракон»

Дети берутся за руки или становятся паровозиком друг за другом (положив руки на плечи друг другу или на талию). Впереди стоящий — голова дракона. Последний в шеренге — драконов хвост. Теперь голова дракона должна поймать свой хвост, при этом сам дракон должен «не развалиться». На месте головы и хвоста должен побывать каждый.



### Подвижная игра «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 показанные.





## 2 мл. группа

### «Собери игрушки»

Готовят несколько снежных комьев и раскладывают их на площадке на расстоянии 50 см. Между комьями ставят высокие игрушки: кегли, булавы. По сигналу дети собирают игрушки, стараясь брать их так, чтобы не задеть снежный ком. Ребёнок, задевший ком, отходит в сторону.

**Правило:** собирая игрушки не бегать, а ходить.

**Указание:** детей расставить подальше от места, где разложены игрушки.



## 2 мл. группа

### «Саный поезд»

Три пары санок связать вместе, образуется саный поезд. Каждый ребёнок становится так, чтобы верёвка, связывающая санки, проходила между ног. По сигналу «поехали» поезд отправляется. Дети, наклонившись вперёд, упираются в санки и толкают их. Малышам интересно, когда поезд проезжает туннель или ворота, объезжает препятствия.

**Указание:** подсказывать детям, чтобы они поднимали головы и всё время следили за движением.



## 2 мл. группа

### «Покатай куклу»

На площадке расставлены игрушки в шахматном порядке. Дети с санками стоят у линии на краю площадки. На санках сидят куклы. Дети должны пройти по площадке, везя за собой санки, объезжая препятствия.

**Указание:** напоминать детям, чтобы они смотрели не только вперёд, но следили за тем, чтобы санки не задевали игрушки.



## 2 мл. группа

### «Проскользни на лыжах»

Дети стоят на лыжах вдоль площадки лицом к середине. Воспитатель стоит напротив детей и показывает, как нужно согнуть одну ногу и проскользнуть на ней вперёд. А затем подтянуть вторую ногу после толчка. Тоже повторить с другой ногой.

**Правило:** уступать дорогу друг другу.

**Указание:** наклонять туловище вперёд при скольжении.





**средняя группа**

**«Не задень!»**

На площадке раскладывают кубики (или втыкают палки) в шахматном порядке. Дети с санками стоят у одной линии по одну сторону площадки. По сигналу они наклоняются и упираются руками спереди в санки. По сигналу «поехали», везут санки из одного конца площадки в другой, обходя кубики.

**Указание:** напоминать детям, чтобы при движении они поднимали голову и смотрели вперёд.

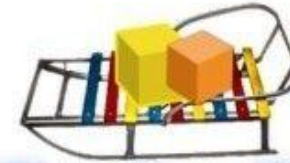


**средняя группа**

**«Кто больше провезёт кубиков»**

Между стойками натягивают шнур на высоте 60 см. по одну сторону лежат несколько деревянных шаров. Ребёнок катит шар и пролезает по шнуром на другую сторону, не касаясь руками земли, докатывает шар до указателя, оставляет его там и возвращается. Также катит под шнур следующий шар. Шары можно заменить снежками.

Возможен вариант с санками. Тогда ребёнок перевозит на санках кубики.



**средняя группа**

**«Саный поезд»**

Три пары санок связать вместе, образуется саный поезд. Каждый ребёнок становится так, чтобы верёвка, связывающая санки, проходила между ног. По сигналу «поехали» поезд отправляется. Дети, наклонившись вперёд, упираются в санки и толкают их. Малышам интересно, когда поезд проезжает туннель или ворота, объезжает препятствия.

**Указание:** подсказывать детям, чтобы они поднимали головы и всё время следили за движением.



**средняя группа**

**«Остановись возле снежка»**

На площадке раскладывают снежки. Их должно быть на один меньше чем детей. Дети бегают врассыпную. По сигналу каждый должен остановиться возле снежка. У каждого снежка должен стоять только один ребёнок. Тот, кто не нашёл себе места, выбывает из игры. Игра повторяется до тех пор, пока не выявится победитель.





**средняя группа**

**«Лёжа на санках»**

На площадке обозначают линию. Дети с санками становятся на расстоянии 1 м от неё. По сигналу «приготовились», дети наклоняются вперёд и упираются руками в санки. По сигналу «поехали» они делают несколько шагов с разбега и на ходу ложатся на санки. Воспитатель отмечает тех, кто проскользил дальше всех за линию.



**средняя группа**

**«С горки»**

Съезжая на санках с горки, необходимо требовать от детей выполнения каких-либо заданий.

1. Съезжая с горки, схватить игрушку, лежащую сбоку.
2. Съезжая с горки, проехать между кубиками, которые лежат на склоне на расстоянии 1 м.



**средняя группа**

**«Провези санки, толкая их»**

Перед каждым участником две пары санок цепочкой. На передних санках сидит кукла. По сигналу «приготовились», дети наклоняются вперёд и упираются руками в санки, которые стоят вторыми. По сигналу «поехали» дети везут санки, толкая одновременно передние. В таком положении надо провезти санки в указанном направлении. Например, с одной стороны площадки на другую, не уронив куклу.



**средняя группа**

**«По ледяной дорожке»**

Дети стоят на расстоянии 4-5 м от ледяной дорожки. Разбегаются и скользят по ледяной дорожке между двумя снежными комьями (кубиками), разложенными на расстоянии 50-60 см один от другого. Тому, у кого данное задание получается очень хорошо, разрешается выполнение этого упражнения в паре.





ст. и подг. группы

### «Не только метко, но и сильно»

**Количество участников:** от 2 человек

**Что нужно для игры:** круглая мишень, которая может поворачиваться на шесте, снежки.

На шесте укрепляют круглую мишень, которая может поворачиваться вокруг шеста. Шест вбивают в землю, отходят от него на 5-7 шагов и чертят линию для бросков. Игроки по очереди встают на линию и кидают по 10 снежков в мишень. Подсчет очков ведется так:

- если игрок попал в мишень - получает 1 очко;
- если игрок попал в мишень и мишень повернулась боком получает 2 очка;
- если игрок попал в мишень и она повернулась обратной стороной - 3 очка;
- если игрок не попадает в мишень, очки ему не зачисляются.

Участник, набравший максимальное количество очков, выигрывает.



ст. и подг. группы

### «Пятнашки на санках»

**Количество участников:** от 6 человек (четное количество)

**Что нужно для игры:** 3 пары санок

Играют несколько пар. В каждой из них один играющий везет другого, сидящего на санках. Одна пара - водящая.

Они стремятся догнать любую другую пару игроков и осалить одного из них. Салит игрок, сидящий на санях, но делает это только прикосновением руки. Если в паре игрок осален, пара становится водящей, и игра продолжается. Игра проводится в пределах ограниченной площади. Нельзя сразу салить игроков той пары, которая была водящей; после каждой смены водящей пары «возница» и ездок меняются местами.



ст и подг. группы

### «Двое на снегу»

**Количество участников:** 2 человека

На снегу чертят круг диаметром 2 м. 2 соперника, заложив руки за спины, входят в круг и по сигналу ведущего пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Если игрок заступил за круг или убрал руки из-за спины, он проигрывает.

В этой игре нельзя допускать болевых приемов, судит игру ведущий. Игрок, не вышедший из круга, побеждает.



ст. и подг. группы

### «Лыжники на санках»

**Количество участников:** от 2 человек.

**Что нужно для игры:** флажки, санки.

Катание с горки пройдет интереснее, если детям дать задание: собрать большее количество флажков (веточек), расставленных вдоль склона; проехать через ворота устроенных из лыжных палок; в конце склона повернуть и проехать по обозначенной на снегу узкой дорожке.

