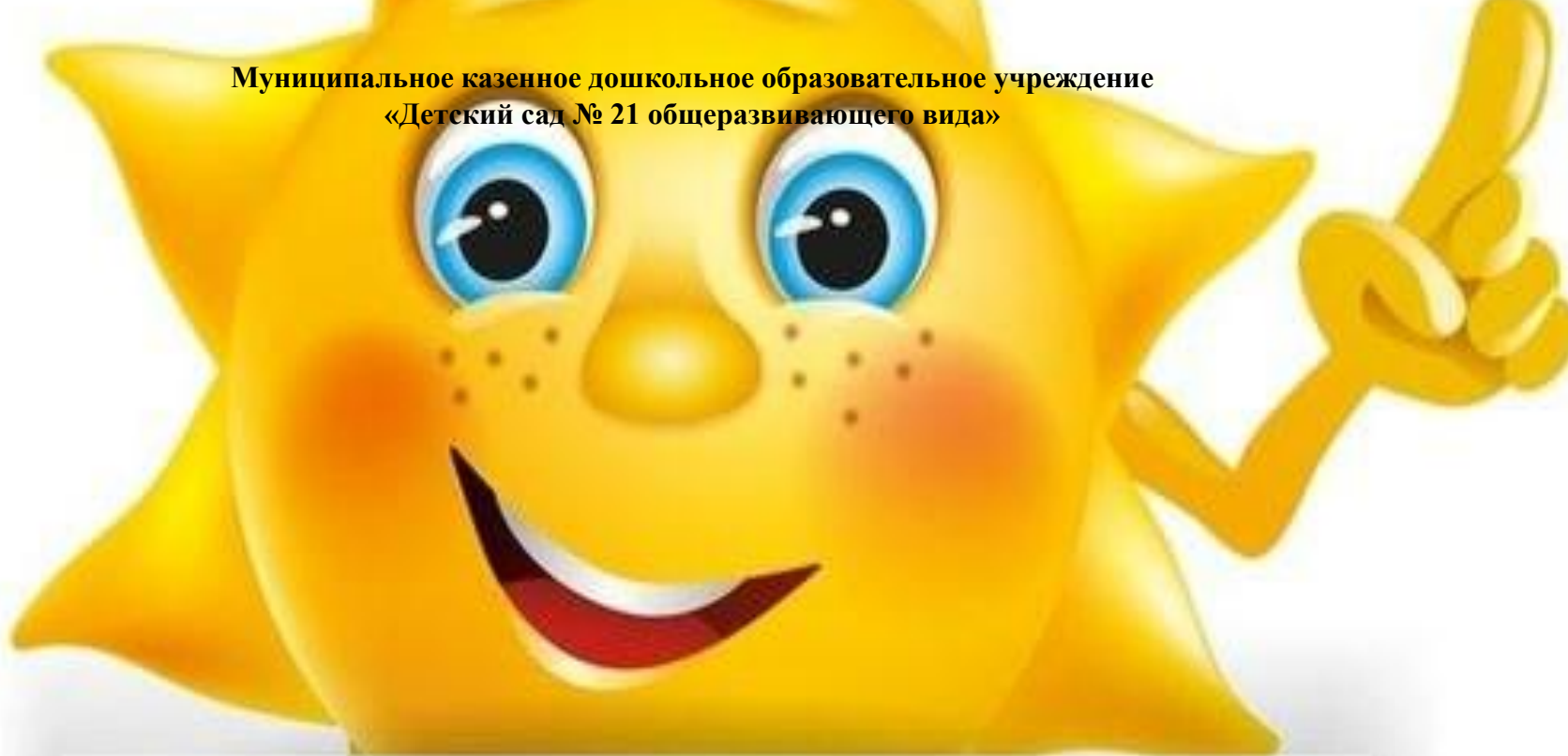


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 21 общеразвивающего вида»



*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, врасыпную.

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 коснётся «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.

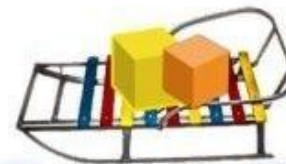


средняя группа

«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.

