

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
С ДЕТЬМИ (5 – 7 лет)
НА ПРОГУЛКЕ ЗИМОЙ**

**Подготовила
Пименова С.А.**

«ДВА МОРОЗА»



Цель:
совершенствовать двигательную
активность детей, развивать
речь, учить играть по правилам

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих, два Мороза (Мороз - красный нос и Мороз - синий нос) становятся посредине площадки лицом к детям (можно надеть шапочки):

**«Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые,**

**Я Мороз - синий нос,
Кто из вас решится**

Я Мороз - красный нос,

В путь - дороженьку пуститься?»

Все играющие хором отвечают:

**«Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!»**

После этого они перебегают в другой дом, а Морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько играющих им удалось заморозить.

После 2-3 перебежек выбирают новых Морозов. В конце игры подводится итог: какие Морозы заморозили больше играющих.

Указания. Игрок, который выбежит из дома до сигнала или остается в доме после него, тоже считается замороженным.



«СНЕГОВИКИ»



Цель:
развивать умение детей расслаблять
и напрягать мышцы шеи, рук, ног,
корпуса

Ход игры.

Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях, руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены.

Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

