

**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 посередине 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.**

