
Министерство образования и науки Амурской области
Государственное специальное учебно-воспитательное автономное учреждение
Амурской области закрытого типа,
специальная общеобразовательная школа закрытого типа, посёлок Юхта



В ПОМОЩЬ ВОСПИТАТЕЛЮ

выпуск 5



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ
ПОДВИЖНЫХ ИГР
ЛЕТОМ

Подготовили: учителя физической культуры
Кухаревский Н.В., Кухаревский В.Н.,
участники проекта учащиеся 9-10-х классов



посёлок Юхта, 2015 год

.....

Сегодня мы все чаще слышим слово “гиподинамия”, что означает “недостаток движения”. Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в школе и во внеурочное время наши воспитанники большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, у компьютера, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности. Особенно это относится к воспитанникам специальной школы закрытого типа, так как наш контингент испытывал до поступления в спецшколу недостаток во внимании к своему здоровью, а также со стороны и родителей, и школы.

Ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка младшего школьного возраста в движении занимают подвижные игры. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Многие исследователи констатируют тот факт, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния, школой управления собственным поведением.

К сожалению, сейчас дети стали меньше и хуже играть. Особенно сократились и по продолжительности, и по количеству подвижные игры.

Рядом наблюдений доказано, что подвижные игры в действительности способствуют более правильному и быстрому росту формирующегося детского организма. Всем известен тот факт, что под влиянием правильно производимых движений мускулы увеличиваются и растут. Если упражнения производятся часто, то мышцы постепенно увеличиваются в объеме, вся мускулатура гармонически развивается и крепнет, и в этом - огромное преимущество игр перед школьной гимнастикой, которая развивает мускулатуру односторонне, тогда как подвижные игры, заставляя тело принимать самые разнообразные положения, тем самым способствуют полному, всестороннему развитию всех мышц организма, подчиняющихся произвольным сокращениям. На детский организм благотворное действие подвижных игр сказывается

еще и в другом направлении, а именно: развивая мускулы, игры, как это установлено опытами ученых, в то же время способствуют усиленному и правильному росту костей. В том случае, когда подвижные игры происходят на открытом воздухе, их благотворная роль значительно усиливается. Воздух на природе или даже на просторном школьном дворе богаче кислородом, чем в комнате. Процесс дыхания в виду этого там становится интенсивнее, дыхательные движения во время подвижных игр делаются чаще и глубже, количество вдыхаемого кислорода значительно увеличивается, а благодаря этому повышается количество крови и улучшается ее качество. Игры являются, таким образом, могучим подспорьем в деле гармонического и рационально развития детского организма. В силу врожденного инстинкта, дети сами с большой любовью и охотой предаются играм, - задача воспитателей и классных руководителей школы - разумно направлять этот драгоценный инстинкт, идущий навстречу здоровым требованиям природы.

Подвижных игр много, они разнообразны, хороши ещё и тем, что воспитанник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья. Именно отсутствие в подвижных играх строго регламентированных (в отличие от спортивных игр) правил, сложной техники и тактики делает ненужной специальную подготовку, тренировки, с чем непременно связаны игры спортивные. Возможность использовать для игры любую площадку, а не только строго очерченное (по размерам) поле привлекает к подвижной игре всех ребят, независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического и нравственного воспитания детей и подростков.

Социологи установили, что игра стоит на высшей ступени интереса детей, с ней могут соперничать разве только книги и кинофильмы. Вот почему следует поддерживать у детей интерес к игре, помогать в их организации там, где ребёнок проводит значительную часть своего свободного времени.

Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры – значит, познать природу детства. Младший и средний школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процесс воспитания, особенно в нашей школе.

*

Подвижные игры летом



"Лягушка и комарики"

На площадке чертят два concentрических круга (внутренним диаметром 2 м, наружный - 8-10 м). Внутреннее - это "озеро", в котором находится ведущий - "лягушка", а внешние - "травянистый берег". Игроки - комарики - до начала игры размещаются за пределами внутреннего круга.

По определенному сигналу "комарики" начинают летать в разных направлениях через круги. Ведущий ловит их в пределах внутреннего и внешнего кругов. Игрока, которого поймает ведущий, отводят к внутреннему кругу. Однако его может освободить любой игрок, который забежит во внутренний круг и дотронется до него рукой.

Игра заканчивается, когда ведущий поймает трех-четырех "комариков". Следующий ведущий назначается среди тех, кто не был пойман. Для усложнения игры воспитатель может назначить двух ведущих.

«Пограничники и парашютисты»

Описание игры.

Для игры нужна площадка примерно 10 на 20 метров. Игроки делятся на две равные команды – «Пограничников» и «Парашютистов». "Пограничники", взявшись за руки, образуют цепочку, а "парашютисты" бегают по площадке по одному. Цель "пограничников" - поймать "парашютиста" окружив его, для этого крайние в цепочке "пограничники" должны сомкнуть руки. За каждого пойманного "парашютиста" "пограничникам" начисляется одно очко. Игрок, которого поймали, продолжает играть. Потом команды меняются ролями. Выигрывает та команда, которая за одно и то же время наберет большее число очков.

Правила игры.

Игра ведется на площадке 10 на 20 метров. Играющих делят на "пограничников" и "парашютистов".

"Пограничники" образуют цепочку взяв друг друга за руки. Их цель - поймать "парашютиста", замкнув цепочку вокруг него.

После пленения "парашютиста" выпускают на волю, "пограничникам" засчитывается одно очко и игра продолжается дальше.

По прошествии оговоренного времени, командам надо поменяться ролями.

Выигрывают те игроки, чья команда поймает большее количество "парашютистов".

Примечание. Во время игры цепочка "пограничников" не должна размыкаться, а "парашютисты" не могут порвать цепь, но могут уворачиваться.



"Тишина"

Воспитанники проходят в площадке в колонне по одному и декламируют слова из детской песни "Тишина у пруда":

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте, малыши!

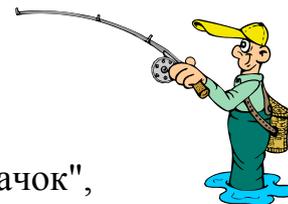


После последних слов дети останавливаются, приседают, склоняют голову и закрывают глаза. В такой позиции они должны находиться 0,5-1 мин, соблюдая полную тишину (запрещается шевелиться, разговаривать, смеяться). Кто нарушит эти требования, проигрывает и становится в конец колонны. Игра повторяется несколько раз.

«Рыбачок и Рыбки»

На площадке чертится большой круг. Один из играющих - "Рыбачок", находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие – «Рыбки», обступив круг, хором говорят: "Рыбачок, рыбачок, поймай нас на крючок".

На последнем слове Рыбачок вскакивает, выбегает из круга и начинает гоняться за Рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманный становится Рыбачком и идет в центр круга.



«Липучка»

Участники игры бегают по команде взрослого. Двое водящих, держась за руки, пытаются поймать убегающих участников игры. При этом они приговаривают: "Я липучка - приставучка, я хочу тебя поймать!". Каждого пойманного участника "липучки" берут за руку, и он тоже вместе с ними становится водящим. Затем к ним присоединяется четвертый игрок и т.д.



"Кузнечики"

Дети делятся на "лошадок" и "ездовых". На площадке проводят линию. На одном конце становятся "лошадки", на другом - "ездовые". "Лошадки", держась за руки, подходят к линии, приговаривая: «Тара-та, тара-та, вышли кони со двора».

Сказав это, они разбегаются приговаривая: "Чок-чок-чок", а "ездовые" ловят их. Поймав, отводят на место (двор).

Когда все "лошадки" переловлены, дети меняются ролями.



"Мяч среднему"

Игроки собираются в 3-4 круга. В них должно быть одинаковое количество участников. Внутри каждого круга - становится ведущий. Он берет мяч и бросает его по очереди каждому из играющих детей, стоящих в кругу, и должен



поймать его назад. Если мяч не пойман, то тот игрок, который промахнулся, подбирает его, возвращается на место, и повторно бросает его ведущему. Когда мяч возвращается от последнего игрока, то ведущий поднимает его над головой. Команда, чей ведущий раньше других поднимет, выигрывает.

"Бег командами"

Две команды выстраиваются в колонну по одному. Каждый воспитанник держит за пояс товарища, который стоит впереди. Перед командами проводят стартовую линию. На расстоянии 15-20 м от нее напротив каждой команды, не нарушая строя, ребята бегут к своей отметке, оббегают ее и возвращаются за стартовую линию. Победителем считается команда, игроки которой, сохранив строй, первыми пробежали всю дистанцию и пересекли финишную линию.



"Серый кот"



Игроки становятся в ряд друг за другом, берут друг друга за руки и идут потихоньку. Игрок, который стоит первым, - это "Кот". Участник, который стоит последним - "Мышь". Эта строка детей идет потихоньку. Кот громко спрашивает:

- Есть мыши в стогое?

Тот, кто стоит последним, отвечает громко:

- Есть!

- Боятся кота? - спрашивает "Кот".

- Нет, - отвечает "Мышь".

- Ой, как кот усами пошевелит, всех мышей подавит! - Кричит "Кот", отрывает руку и бежит за "Мышью", а "Мышь" скрывается за детей, которые держатся за руки. Если "Мышь" успеет перебежать из одного края в другой и "Кот" не поймают ее, то "Кот" остается "Котом" и становится вперед. Если "Мышь" поймают, то "Кот" выходит из игры, а "Мышь" становится "Котом". Игру продолжают.

"Дракоши и лисички"



Одна команда - "Дракоши" - становятся в ряд, а другая - "Лисички" - напротив. На земле рисуют линию - это "домик".

"Лисички": «Дважды, трижды обкружусь,

Дракоше в глаза посмотрю (приближаются к Дракошам)

Дракон, Дракоша, дай воды!»

"Дракоши": «Пойди напейся у ивы!»

"Лисички": «Боюсь лягушек!»

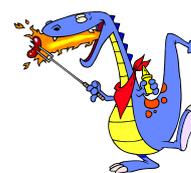
"Дракоши": «Сделай три шага назад!»

"Лисички" сделали три шага назад, а "Дракоши" бросаются их ловить. Если

"Лисичка" убежит за линию, - спряталась в "дом". "Лисичка", которую поймают

"Дракоши", сама становится "Дракошей".

Играют, пока всех "Лисичек" не поймают.



"Молчание"



Когда дети начинают кричать, кто напоминает об игре и скороговоркой говорит:

Еду домой на зеленую солому.

На той соломе сидит лягушка.

Кто пикнет, тот лягушку съест.

Мне можно говорить сто раз, а другому - ни раз.

Все замолкают, а ведущий пытается кого-либо вызвать на разговор. Кто первый заговорит, тот проиграл. Игру начинают сначала.

"Фанты"

Все садятся или становятся в круг, затем одного из участников назначают судьей, а другой - ведущим. Ведущий имеет ходить среди игроков и собирать фанты: ручку, или карандаш, или закладку, или носовой платок.



Когда собраны все фанты, ведущий относит их судье. Ведущий поднимает один фант и тому, кому принадлежит этот фант, предписывает, что он должен выполнить. Например, ведущий поднимает носовой платок и спрашивает у судьи: "А что этому фанту выполнить?" Судья говорит: "Этому фанту - спеть песню". Ведущий несет фант к воспитаннику и тот выполняет задания - поёт.

Затем ведущий поднимает вверх следующий фант и спрашивает у судьи: "А что этому фанту выполнить?"

Судья говорит: "Подпрыгнуть на левой ноге - 5 раз".

Ведущий спрашивает поднимая фант вверх: "Чей фант?" Выходит ученик, который дал этот фант, и выполняет задание.

Играют, пока все "фанты" выполнят задание. Затем выбирают другого судью, ведущего. Игру продолжают.

"Дедушка Макар"



Одного из игроков выбирают "Дедушкой Макаром", который садится и ждет группу, чтобы угадать, что делали дети.

Дети загадывают какую-либо работу: шить, рвать ягоды, танцевать. Потом подходят все вместе к "дедушке Макару" и говорят:

- Здравствуй, дедушка Макар!

- Здравствуйте, милые детки. Где вы были, что делали? - спрашивает дед. Дети отвечают, например:

- В саду, - и показывают, как они рвали яблоки. А "дед Макар" угадывает.

Когда угадает - все бегут, а он ловит. Кого "дед" поймает, тот станет "дедом Макаром". Если "дед" трижды не угадает, дети кричат, что делали, и убегают, а он ловит. Если не поймает, вновь садится и ждет детей.

"В реку - гоп"



Две шеренги стоят друг против друга на расстоянии полтора - два метра. Ведущий дает команду:

- В реку - ГОП! - Все бегут вперед. Ведущий снова дает команду:

- На берег - ГОП! - Все бегут обратно. Ведущий часто повторяет ту же команду несколько раз. В таком случае все должны стоять на месте. Например:

- В реку - ГОП! - Все бегут вперед.

- В реку - ГОП! - Все стоят, потому что не было команды на берег. Тот, кто побежал назад, выбывает из игры.

Игра продолжается, пока в одной из шеренг не выйдет последний игрок.

"Карусели"



Посреди площадки воспитатель кладет на землю шнур, связанный в форме круга, который условно называют каруселью. Ребята свободно играют на площадке. На слова воспитателя "На карусели" дети подбегают к шнуру, берутся за него правой или левой рукой, поднимают шнур с земли и начинают ритмично ходить по кругу, приговаривая:

Завертелись карусели,

Все кругом, кругом, кругом.

А мы, дети, веселее,

Все бегом, бегом, бегом!

На слова "Все бегом, бегом, бегом!" Дети начинают бежать. На слова воспитателя "Вернулись", дети на ходу меняют руки и возвращаются в другую сторону.

Далее воспитатель говорит:

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите.

Раз-два, раз-два,

Уже закончилась игра!

Уменьшая постепенно темп ходьбы, дети останавливаются. Все вместе кладут шнур на землю и разбегаются по площадке. Игра повторяется.

Указания к игре. Во время игры педагог вместе с детьми проигрывают движения по тексту. Впоследствии детей можно разделить на 3-4 группы по росту: сделать три-четыре карусели. Вместо шнура можно положить обручи диаметром 1 м (маленькие карусели).

"Коршун"



Условно назовем детей цыплятами. Один ребенок - "Коршун" - стоит в стороне.

На слова воспитателя "Коршун!" Дети бегут в круг, начерченный на противоположном конце площадки, а "коршун" их ловит.

Указания к игре. Пойманным считается тот, к кому прикоснется коршун.

"Хитрая лиса"



Дети стоят в кругу, заложив руки за спину. Педагог проходит позади детей,

незаметно прикоснувшись к кому-нибудь из них. Ребенок, к которому прикоснулся педагог, становится "хитрой лисой". Затем воспитатель выбирает кого-нибудь из играющих и просит, посмотрев на своих товарищей, определить кто из них хитрая лиса. В случае если ребенок не находит лису с первого раза, все играющие дети громко спрашивают: "Хитрая лиса, ты где?", а затем внимательно следят за лицами своих друзей и пытаются угадать. После трех неудачных попыток лиса говорит: "Я тут!" и пытается поймать кого-нибудь из детей. Поймав 3 - 4 человека игра останавливается и выбирается новая лиса.

«Золотой ключик»

Участникам игры придется изобразить мошенников из сказки "Золотой ключик". Вызываются две пары. Один в каждой паре - лиса Алиса, другой - кот Базилио. Тот, кто Лиса - сгибает в колене одну ногу и, придерживая ее рукой, вместе с Котом, у которого завязаны глаза, обнявшись, преодолевают заданную дистанцию. Пара "доковылявшая" первая получает "золотой ключик" - приз.



Эстафета в мешках.



Дети строятся в две колонны, расстояние между колоннами - 3 шага. Перед колоннами проводится линия старта. Игроки, стоящие первыми, влезают в мешки. По сигналу взрослого, придерживая мешки руками у пояса, они бегут до определенного места (обозначенного флажком, палочкой или другим предметом). Обежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так повторяется до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание.

Пробежки со скакалкой.

Задания:

Пробежать со скакалкой 25 шагов, не задевая ее. Задание выполняется на длинной, ровной дорожке.

Пробежать со скакалками вдвоем, втроем. Кто быстрее пробежит до линии и не заденет скакалку?

Пробежать под вращающейся длинной скакалкой, не задев ее.

Вбежать под вращающуюся длинную скакалку, перепрыгнуть через нее и выбежать.

[Народные игры для детей.](#)

Коршун и наседка.

В игре участвуют несколько детей. Один из играющих выбирается коршуном, другой - наседкой. Остальные дети - цыплята, они становятся за наседкой, держась друг за друга, а стоящий впереди - за наседку. На противоположной стороне площадки

очерчивается кружок - гнездо коршуна. По сигналу взрослого «Коршун!» ребенок-коршун вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, распутив крылья (вытянув руки в стороны), защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и двигаются за наседкой, не отрываясь друг от друга, стараясь помешать коршуну поймать последнего.

Пойманного цыпленка коршун отводит к себе и гнездо. Когда он поймает 2 - 3 цыплят, на роли коршуна и наседки выбираются другие дети.

Если играющих больше 10 человек, можно играть двумя группами по очереди. Можно играть и одновременно (при наличии достаточного места) двумя группами.

Правила игры: наседка не должна хватать коршуна руками, она может только преграждать ему путь; коршун вылетает из гнезда только после сигнала взрослого; во время ловли цыпленка коршун не должен хватать наседку за руки.

Ключи.

Играющие дети встают в кружки, начерченные на земле. Водящий подходит к любому из играющих и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к Саше (Серее) постучи». Во время этого разговора играющие стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять кружок, свободный во время перебежки. Если он долго не сможет занять кружка, то может крикнуть: «Нашел ключи!» Все играющие должны при этом поменяться местами, и водящий занимает чей-нибудь кружок. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим.



Краски.

Играющие сидят на скамейке (на бревне, поваленном дереве).

Выбираются продавец и покупатель, покупатель отходит в сторону. Дети договариваются с продавцом, кто какой краской

будет. Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук, стук». - «Кто там?» - спрашивает продавец. Покупатель называет свое имя (Вова, Толя). «Зачем пришел?» - «За краской». - «За какой?» - «За красной (синей, желтой и пр.)». Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой вперед ладони. С последним хлопком ребенок, изображающий названную краску, убегает, а покупатель его догоняет и, поймав, отводит в условленное место.

Если названной краски не окажется, продавец говорит покупателю: «Скачи по красной (синей и т. д.) дорожке на одной ножке». Покупатель прыгает на одной ноге до условленного места и возвращается. Игра продолжается. Дети меняются ролями по очереди.



Серсо.

Дети становятся друг против друга на расстоянии 4 - 5 м. У одного в руках палочка и 4 - 5 колец - деревянных или пластмассовых (диаметром 20 см), у



другого - только палочка. Первый ребенок с помощью палочки подбрасывает кольца одно за другим второму, тот ловит их на палочку. Если дети не могут сразу подбрасывать и ловить кольца с помощью палочки, можно сначала подбрасывать их рукой. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

Стадо



Играющие выбирают Пастуха и Волка, а все остальные — Овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:



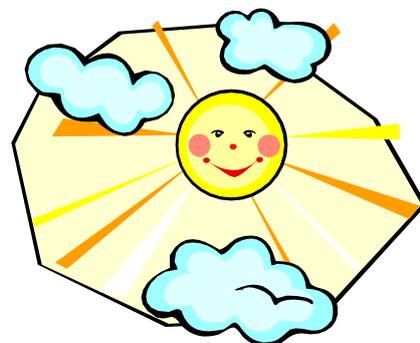
Пастушок, пастушок, заиграй во рожок!
Травка мягкая, роса сладкая,
Гони стадо в поле погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают, щиплют травку. По сигналу пастуха: «Волк!» — все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры. Правила игры. Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Волк овец не ловит, а салит рукой. Пастух может только заслонять овец от волка, но не должен задерживать его руками.

Горелки

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий — Горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.
Стой подоле, гляди на поле,
Едут там трубачи да едят калачи.
Погляди на небо:
Звезды горят,
Журавли кричат:
— Гу, гу, убегу.
Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!



После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется. Если горелке удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит. Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

Золотые ворота



Пара игроков встаёт лицом друг к другу и поднимают вверх руки - ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка.

Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти ними.



это

между

Золотые ворота пропускают не всегда.

Первый раз прощается, второй - запрещается.

А на третий раз - не пропустим вас!

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.



Подвижные игры зимой

Скок - подскок.

Все встают в кружок вокруг Снеговика боком к нему. Поставив руки на пояс, подскакивают вверх, слегка продвигаясь вперед. Потом поворачиваются кругом и продвигаются подскоками в другую сторону. По сигналу педагога дети быстро разбегаются по площадке, затем вновь собираются вокруг Снеговика.

Попляши и покружись.

Ребята разбиваются на пары и берутся за руки, стоя лицом друг к другу. По сигналу воспитателя: «Попляшем» - они приседают и приплясывают. Через некоторое время педагог говорит: «А теперь покружимся!» - и ребята кружатся в парах. Когда же он произнесет: «Стой!», дети должны остановиться и, продолжая держаться за руки, устоять на одной ноге, отведя другую назад. При повторении игры в следующий раз детям дается задание по сигналу «Стой» попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «пистолетиком».

Перетяжки.

Играющие образуют круг вокруг сугроба и крепко берутся за руки. Как только педагог скажет: «Перетяжки начались!», все начинают тащить рядом стоящих в свою сторону, стараясь заставить их угодить в сугроб. Если кто-то падает в сугроб, игра приостанавливается, дети выравнивают круг. После небольшого перерыва игра продолжается.

Снегодром.

- Из свежего, только недавно выпавшего снега дети лепят Снеговика, Деда Мороза и Снегурочку. Они украшают их и водят около них веселые



хороводы, кружатся по одному и парами, играют в «пузырь», «каравай», «ровным кругом» и другие игры.

- На сравнительно небольшой площадке воспитатель предлагает соорудить разнообразные постройки из снега (дома, почту, вокзал и т. п.). Дети строят и индивидуально, и объединившись в группы. Затем педагог предлагает детям встать друг за другом, положить руки на пояс впереди стоящему и, изображая трамвай, поехать по улицам только что построенного города. Дети должны ехать осторожно, не разрушая построек. Особенно внимательными следует быть тем, которые двигаются в колонне последними.
- Воспитатель организует конкурс на лучшую фигуру из снега (самолет, ракету, большой ледокол, птицу, цветок и т. п.). Предлагается также вылепить персонажи и сценки из сюжетов на темы знакомых детям сказок: «Снежная королева», «Репка», «Красная Шапочка» и т. п.

Ледяные кружева.

Воспитатель заранее вместе с воспитанниками готовит разноцветные льдинки - синие, красные, зеленые, желтые и др. Из них ребята на утоптанном снегу выкладывают разноцветные мозаики, узоры. Потом они выясняют, у кого получился самый интересный и красивый рисунок.



На ледяных дорожках.

По длинной дорожке.

На утоптанном снегу заливается водой дорожка длиной 4-8 м и шириной 40-60 см. Дети, энергично разбежавшись по снегу, скользят по ледяной дорожке, стараясь проскользнуть всякий раз подальше.

На ледяной дорожке сначала в 3-4, а потом в 5-6 метрах от ее начала кладут цветной кубик. Воспитанник, разбежавшись и скользя по ледяной дорожке, старается наехать на кубик и сдвинуть его с места ногой.



Кто дальше?

Один из ребят при скольжении ногой отодвигает кубик, лежащий примерно в 2-3 метрах от начала дорожки на то расстояние, которое он преодолеет.

Следующий ребенок старается проскользнуть и отодвинуть кубик еще дальше и так далее. Игрок, отодвинувший кубик дальше всех, считается выигравшим. При повторении игры он бежит и выполняет задание последним, стараясь улучшить свое собственное достижение.

Дети объединяются в группы по трое. Двое из них бегут по снегу справа и слева вдоль ледяной дорожки, держа в руках кусок толстой веревки длиной 1-1,2 м. Третий скользит по ледяной дорожке, присев или стоя, держась за веревку. Играющие по очереди меняются местами.



Во время скольжения предлагается повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться, скользить после разбега лицом вперед, поставив ноги параллельно или на одной ноге, поймать брошенный снежок.

Можно разбегаться и скользить по недлинным (2-3 м) ледяным дорожкам, расположенным одна за другой на расстоянии 3-5 шагов.

По ледяной дорожке (длина 15-20 м) с невысокой горки можно скользить вдвоем-втроем «поездом», положив руки на пояс впереди стоящего, и в других положениях, наклонять и поднимать упавшую варежку, ловить брошенный кем-нибудь снежок и попадать им в цель, выполнять другие интересные задания.

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.

Снежная карусель.

Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг Снеговика и изображают Снежинки. По сигналу воспитателя они идут сначала медленно, потом все быстрее, в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, педагог предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сначала они двигаются медленно, а потом все быстрее и быстрее, пока педагог не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки.

После небольшого отдыха игра возобновляется.



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 воспитатель 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 сторону. «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.



Эстафета с санками.

Команды строятся колоннами лицом к финишу, находящемуся на расстоянии 40–50 метров. По сигналу 3 игрока от каждой команды: один в санках, другой – в упряжке, третий – подталкивает сани сзади, бегут до финиша и обратно. Затем тот, кто вез сани, становится в конец колонны. Его сменяет тот, кто подталкивал сани, кто сидел в санях – подталкивает сани сзади. В сани садится следующий игрок из команды. Вариант: можно занять сани двум игрокам: один везет, другой в санях. На повороте участники меняются местами.

Сани-тачки

Один игрок лежит на санках на животе, свесив ноги. Другой, взявшись за его ноги, толкает санки вперед. На повороте участники меняются местами.

Санные перетягушки

Санки ставят носами в противоположные стороны, сидящие на них игроки держат в руках канат. Каждый участник старается перетянуть соперника и уехать дальше вперед.



Черепашки

Участники игры строятся попарно.

По команде участники садятся на санки спиной друг к другу. Передвигаясь ногами, надо докатиться до конечной остановки (18–20 м), а обратно вернуться к команде бегом, катая санки.

Саный городок

В команде участники делятся на две группы и строятся друг напротив друга. Санки у первой команды – поставить правое колено на санки и, отталкиваясь левой ногой, доехать до другой команды, передать им санки. Задание повторяется. Прибывший игрок уходит в конец колонны.

Лыжная упряжка



Построение команд во встречные колонны по 3. Один участник едет на лыжах, два других тянут его в упряжке за веревку до флажка и обратно.

Встречная эстафета с лыжной палкой "Кто быстрее".

Участники строятся так же, как и во 2-й эстафете – попарно. Один участник садится на санки, второй – берет в руки один конец лыжной палки, а другой конец палки держит участник на санках. По сигналу судьи пары начинают движение. Вторым играющим везёт партнера за лыжную палку. Закончив задание, передают санки и лыжную палку другой паре играющих. Эстафета заканчивается, когда команда вернется на то место, откуда начинала старт.

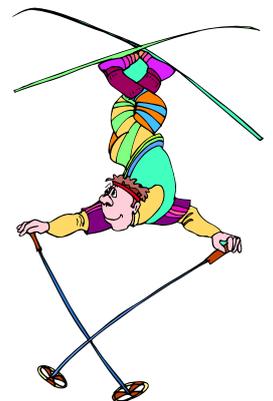


На одной лыже

Команды выстраиваются во встречные шеренги. По сигналу игроки движутся вперед на одной лыже, отталкиваясь ногой. Выигрывает команда, которая быстрее поменялась местами.

Конкурсы

1. Кто быстрее повернется на лыжах на 180°, 360°.
2. "Попрыгунчики" – повороты на лыжах прыжком.
3. "Проскользи дальше" – на одной лыже после разгона или отталкиваясь палками, на санках, лежа на животе.
4. "Перетягушки" – на снегу обозначается круг диаметром 2 м. Соперники садятся в санки, связанные веревкой, длиной 4 метра.
Задание: упираясь ногами в снег, затянуть соперника в круг.
5. "Гонка за флажками" – игроки выстраиваются в одну линию. Флажки располагаются на расстоянии 10–15 метров. На первой линии выставляются флажки по количеству



игроков (на 2 меньше). На второй линии выставляются флажки по количеству (на 2 меньше), чем на первой линии и т. д., пока не останется 1 флажок. Участники бегут до 1-й линии, берут флажки (по 1), кому достался флажок, продолжает соревнование; те участники, которым не достались флажки, возвращаются на линию старта. Игра продолжается. Выигрывает тот, кто возьмет последний флажок.

Кто быстрее

К деревьям или столбам на высоте 2—2,5 метра повесить старые ведра или корзины. Команды располагаются в 3—5 метрах от своей цели. По сигналу руководителя все соревнующиеся бросают снежки в свое ведро, стремясь как можно быстрее его заполнить. Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

.....