

# Картотека подвижных игр

## В холодный период в старшей группе

### «Зимушка-зима»

**Программное содержание:** развивать внимание, быстроту реакции.

**Описание:** По команде дети выполняют следующие задания: «Мороз» - стоять, «Вьюга» - бег на месте, «Метель» - присесть, «Снег» - кружиться на месте. Воспитатель при этом может показывать другие движения, например, говорит «Снег», а сам приседает. Выигрывает тот, кто не сделает ни одной ошибки.

### «Фигурист»

**Программное содержание:** упражнять в умении держать равновесии при скольжении по ледяной дорожке.

**Описание:** дети строятся в колонну и выполняют задание с соблюдением правил безопасности и страховкой взрослого. Каждый ребенок скользит по ледяной дорожке, стараясь продвинуться как можно дальше. Задание можно усложнить – на дорожке от начала старта на расстоянии 3-4 м, а потом 5-6 м положить цветной кубик, который ребенок должен сдвинуть ногой. Побеждает самый аккуратный и виртуозный «фигурист».

## «Зима и лето»

**Программное содержание:** упражнять в умении перестраиваться в 2 шеренги спиной друг к другу, быстро бегать, ловить свою пару. Развивать внимание, быстроту реакции. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей. Воспитывать инициативность детей на протяжении игры.

**Описание:** стоящие в две шеренги дети поворачиваются спиной друг к другу. Одна шеренга – зима, другая – лето. По сигналу «Зима!» - игроки этой команды поворачиваются кругом и ловят каждый свою пару. Тоже по сигналу – «Лето!»

### 2 вариант

У каждого ребёнка мяч малого диаметра, по сигналу дети поворачиваются и бросают мяч в свою пару.

## «Пятнашки на санках»

**Программное содержание:** упражнять в катании на санках, развивать силу, выносливость. Напомнить правила безопасного перемещения на санках.

**Оборудование:** санки.

**Описание:** 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.

## «Салки со снежками»

**Программное содержание:** упражнять в беге, в метании в движущуюся цель; развивать внимание, ловкость, глазомер, выносливость. Напомнить правила безопасного поведения во время игры.

**Описание:** игра проводится на площадке 30 x 15 м. В ее центре чертят не большой круг — место для водящего и его помощников. Выбирают водящего, остальные игроки разбегаются по площадке. Задача водящего — осалить заготовленными снежками игроков, которые бегают по площадке. Осаленные игроки становятся помощниками водящего, встают в круг и получают право тоже осаливать игроков за кругом. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число игроков, свободно бегающих по площадке. Игра заканчивается, когда остается один не осаленный игрок. Он — победитель и может стать водящим при повторной игре.

## «Кто дальше»

**Программное содержание:** упражнять в катании на лыжах, отрабатывать интенсивный толчок; развивать координацию движений, выносливость.

**Оборудование:** лыжи.

**Описание:** На ровной площадке играющие выстраиваются на лыжах в шеренгу и втыкают в снег палки. Ведущий отступает от шеренги 6— 10 м и проводит линию. По сигналу игроки разбегаются до отметки, отталкиваются от нее и скользят по инерции до полной остановки. Тот, кто окажется дальше всех, побеждает.

### «Охота на зайцев»

**Программное содержание:** упражнять в прыжках, в беге, в умении быстро ориентироваться в пространстве; развивать внимание, ловкость. Способствовать развитию двигательной активности. Содействовать поддержанию положительного эмоционального тонуса детей.

**Описание:** все ребята - «зайцы» и 2-3 «охотника». «Охотники» находятся на противоположной стороне, где для них нарисован дом.

Воспитатель:

*Никого нет на лужайке.*

*Выходите, братцы-зайки,*

*Прыгать, кувыркаться!..*

*По снегу кататься!..*

«Охотники» выбегают из домика и охотятся на зайцев. Пойманных «зайцев» «охотники» забирают себе в дом, и игра повторяется.

### «Верная рука»

**Программное описание:** упражнять в метании предметов; развивать мышцы рук, глазомер. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**Оборудование:** снежный вал, палки.

**Описание:** для проведения игры из снега выкладывается вал толщиной 30-40 см (высота вала не существенна, в любом случае 1 м хватит). Игроки, отступив от вала на 5-7 шагов, берут палки и по очереди бросают палку в вал так, чтобы пробить снежную преграду. Как только играющие потренируются, проводится соревнование: кто пробьет снежную преграду, отойдя на самое дальнее расстояние. Побеждает тот участник, который с большего расстояния пробьет снежный вал.

### «Соревнования на санках»

**Программное содержание:** упражнять в умении кататься на санках заданным способом. Напомнить правила безопасности при катании на санках.

**Описание:** один ребенок садится в санки, другой везет его до обозначенного места, где дети меняются местами. Сидя в санках и работая пятками, дети передвигаются, объезжая флажки. Вернувшись к своей команде, передают эстафету следующим участникам.

### «Запретный круг»

**Программное содержание:** упражнять умение двигаться по кругу, выполнять правила игры; развивать внимание, координацию движений. Способствовать обогащению двигательного опыта детей.

**Описание:** На снегу рисуется круг. Дети, взявшись за руки, становятся вокруг него. По первому сигналу водящего они передвигаются хороводом в ту или иную сторону. По второму сигналу все, не разъединяя рук, стараются кого-либо втянуть внутрь круга. Кто не удержался и заступил за черту круга, выходит из игры. Ведущий опять подает сигнал, и дети снова ведут хоровод. Играют до тех пор, пока размеры круга позволяют еще браться за руки.

### «Смелые воробушки»

**Программное содержание:** упражнять в прыжках на двух ногах через препятствие, развивать быстроту и ловкость, внимание. Напомнить правила безопасного поведения во время проведения игры.

**Описание:** дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка.

В центре круга водящий – кошка. Дети изображают воробушка и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка.

Получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество

«осаленных»; выбирается новый водящий