**Картотека зимних подвижных игр в старшем дошкольном возрасте**

**Подвижные игры малой подвижности**

**«Снежная королева»**

Цель: формирование умения напрягать и расслаблять

поочередно мышцы всего тела, координировать движения.

Ход игры: сначала педагог, в дальнейшем ребенок,

превращается в «Снежную королеву» и начинает

постепенно «замораживать» всех детей, называя при этом определенные части тела (правая рука, левая рука, левая нога, голова, соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги, дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

**«Снежинки и ветер»**

Цель: развитие умения двигаться соответственно тексту,

двигательной активности.

Ход игры: Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого: «Ветер задул сильный, сильный.

Разлетайтесь, снежинки!» — разбегаются в разных

направлениях по площадке, расправляют руки в стороны,

покачиваются, кружатся. Взрослый говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок». Дети сбегаются в кружок и берутся за руки.

**«Затейники»**

Ход игры: 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

**«Попади в ведро»**

Цель: упражнение в метании в цель на расстоянии 1,5-2 м; развитие глазомера.

Ход игры: Дети становятся полукругом вокруг небольшого ведёрка, у каждого в руках снежки. Дети бросают снежки в ведёрко с расстояния 1,5 – 2 м.

Указание: детей надо расставлять только с одной стороны, чтобы они не попали друг в друга. Группа должна быть небольшой – 2-3 человека.

**«Угадай, чей голос»**

**Цель:**развивать слуховые качества, физические качества.

Ход игры:

Дети образуют круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Не держась за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и говорят:

Мы собрались в ровный круг,

Повернемся разом вдруг,

А как скажем «Скок-скок-скок»,

Угадай, чей голосок

Слова «скок-скок-скок» произносит один из детей по указанию воспитателя. Водящий должен узнать, кто сказал эти слова. Если он отгадал, он встает на место произносившего слова. Если водящий не узнал голос, игра повторяется, а дети идут по кругу в другую сторону.

**«Ледяные статуи»**

**Цель:**развивать координацию движений, слух, физические качества, умение играть по правилам.

Нужно кидать снежный ком прямо в руки. Внимательно слушать ведущего.

         Игроки становятся по кругу и перебрасывают ком друг другу руками. Кто не поймает ком, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге.   Если   в такой   позе   ему удается поймать ком, то наказание   снимается; он   становится на обе ноги.  Если же совершается   еще   одна   ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает ком, ему прощаются все наказания, и он   продолжает   игру, стоя   на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется   выбыть   из игры.

**Подвижные игры средней подвижности**

**«Снеговик»**

Цель: развитие умения изображать движения снеговика по тексту стихотворения, развитие двигательной активности.

Среди нашего двора

Снеговик стоял вчера.

Сами мы его слепили,

Нос - морковку не забыли,

А сегодня за окном

Потекли ручьи кругом.

Ход игры: дети обыгрывают стихотворение, а затем

показывают, как таял снеговик.

**«Зимушка-зима»**

Цель: развитие умения действовать по сигналу, развитие

двигательной активности, внимания.

Ход игры: 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.

**«Слалом на санках»**

Цель: формирование умения скользить на санках, лежа на животе.

Ход игры: дети делятся на 2 подгруппы, становятся с

санками на расстоянии 1 м от обозначенной линии. По

сигналу «Приготовились» наклоняются вперед 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.

**«Запретный круг»**

Цель: развитие быстроты реакции, силы.

Ход игры: 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.

**«Снежиночки-пушиночки»**

Цель: развитие умения двигаться вокруг объекта с

изменением направления движения по сигналу.

Ход игры: дети движутся гурьбой вокруг снеговика,

повертываясь одновременно и вокруг себя. Через

некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону. Взрослый говорит:

««Снежиночки-пушиночки» устали на лету, кружиться

перестали, присели отдохнуть».

Играющие останавливаются, приседают. Отдохнув

немного, возобновляют игру.

**Вариант**. Дети свободно распределяются по площадке или залу, руки в стороны. Затем начинают кружиться и

говорить слова:

««Снежиночки-пушиночки» устали на лету, кружиться

перестали, присели отдохнуть».

По окончанию слов дети приседают на корточки.

Правила: кружиться спокойно.

**«Зима пришла!»**

Цель: упражнение в беге, перемещении по сигналу по

игровой площадке.

Ход игры: дети разбегаются по площадке и прячутся,

присаживаясь на корточки за снежными валами, горкой, снеговиком и т. п.

Взрослый говорит: «Сегодня тепло, солнышко светит,

идите гулять!» Дети выбегают из укрытий и разбегаются

по площадке. На сигнал: «Зима пришла, холодно! Скорей

домой!» — все бегут на свои места и снова прячутся.

**«Метелица»**

Цель: упражнение в беге цепочкой.

Ход игры: 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 натыкаться на предметы.

**«Два на два»**

Цель: формирование умения скользить на санках по 2-3

человек.

Ход игры: Договариваются играть четверо детей. Они

садятся по двое на санки, ноги ставят на полозья. Дети скользят вперед на санках, отталкиваясь недлинными палками. Кто кого обгонит?

**«Флажки»**

Цель: развитие двигательной активности, ловкости

движений.

Ход игры: В игре принимают участие все дети. Вдоль ската горки расставлены палочки с ленточками на них.

Необходимо прокатиться с горы на санках и схватить

флажок. Побеждает тот, у кого больше флажков.

**«Кто выше подбросит снежок»**

Цель: упражнение в метании снежков в высоту, развитие

силы броска.

Ход игры: в игре принимают участие все дети. По команде дети начинают лепить снежки и подбрасывать их. Каждый выполняет задание 3 раза. Побеждает тот, кто все три раза подбросит снежок выше всех. Бросают 2 раза правой и 1 раз левой рукой.

**"Попади в городок"**

Ход игры: Играющие делятся на 2 команды, заготавливают снежки и выст-раиваются за общей чертой. Перед каждой командой на расстоянии 8 шагов ставят по «городку», закопанному вертикально в снег. Играющие обеих команд одновременно дают залп снежками, каждая по своему «городку». Сбитый «городок» относится на один шаг дальше черты метания. Затем следуют новые залпы. Команда, не сбившая свой «городок», делает новую попытку до тех пор, пока «городок» не будет сбит.

Команда, игроки которой сумеют за условленное число залпов отодвинуть свой «городок» дальше другого, побеждает. Переступать за линию метания нельзя.

**Подвижные игры высокой подвижности**

**«Салки со снежками»**

Цель: развитие быстроты реакции, упражнение в беге.

Ход игры: игра проводится на площадке 30 х 15 м. В ее центре

чертят небольшой 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.

**«Двое на снегу»**

Цель: развитие ловкости, силы, умения быстро реагировать на сигнал водящего.

Ход игры: 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.

**«На горку»**

Цель: развитие равновесия передвижении на лыжах,

ловкости; воспитание чувства ответственности за членов

команды.

Ход игры: соревнуются 2 команды. Лыжники

выстраиваются в ряд на одной общей линии. По сигналу

руководителя все участники бегут на лыжах

вперед, стараясь как можно скорее взобраться на гору.

Отстающим разрешается помогать: протягивать палки,

поднимать упавших и т. д. Это важно, так как команда

выигрывает только в том случае, если она в полном составе окажется на горе.

**Игра-соревнование «Хоровод»**

Цель: упражнение в беге, прыжках, развитие ловкости,

быстроты реакции.

Ход игры: дети выстраиваются в большой круг на

площадке. Кладут несколько небольших снежных комьев в середину круга. Затем берутся за руки и по сигналу

воспитателя начинают двигаться по кругу, причем каждый игрок стремится заставить своего соседа задеть какой- ни будь снежный ком. Чтобы не допустить этого, игрок может отбегать, перепрыгивать через ком, упираться в землю, но не отпускать при этом рук своих соседей. Игрок, задевший ком или выпустивший руку соседа справа, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останутся три игрока. Они и считаются победителями. Разрешается тянуть друг друга только руками. Толкаться или ставить подножки нельзя. После выхода из игры очередного участника, задевшего ком, круг игроков начинает двигаться в другую сторону.

**«Разноцветные снежинки»**

Цель: развитие умения действовать по сигналу

воспитателя, быстроты реакции, упражнение в беге.

Ход игры: Дети делятся на команды. У каждого участника

команды в руках цветная снежинка. По сигналу первый

бежит к сугробу, где стоит флажок такого же цвета, как и

снежинка у него в руках, прищепкой прикрепляет ее к

флажку и возвращается обратно. Выигрывает команда,

игроки которой первыми прикрепят свои снежинки.

**«Зайцы и волк»**

Цель: упражнение в беге, прыжках на обеих ногах с

продвижением вперед; развитие быстроты реакции.

Ход игры: одного из играющих назначают волком,

остальные изображают зайцев. Зайцы располагаются на

одной стороне площадки, волк на противоположной.

«Зайцы скачут «Скок-скок-скок»

На заснеженный лужок.

Кору щиплют, кушают,

Осторожно слушают –

Не идет ли волк.

Зайцы разбегаются по площадке. Прыгают на двух ногах,

присаживаются, оглядываются в поисках волка.

Воспитатель произносит слово «Волк», и волк выходит из укрытия и бежит за зайцами, стараясь их поймать,

коснуться. Присевшего зайца волк не может осалить.

Пойманных зайцев он отводит в сторону. После того как

были пойманы 2-3 зайца, выбирается другой волк.

**«Мороз»**

Цель: упражнение в беге врассыпную по всей игровой

площадке.

Ход игры: с помощью считалки выбирается Дед Мороз.

Ты зеленый, ты красный,

Ты в шубе, ты в кушаке,

У тебя синий нос,

Это ты, Дед Мороз!

Все дети разбегаются, а Дед Мороз старается дотронуться

до любого игрока и заморозить его. Замороженный

стоит неподвижно в любой позе.

Правила: разбегаться можно только после окончания

считалки. В момент заморозки можно принять любую

позу. Выигрывает тот, кто ни разу не попался Деду

Морозу.

**«Снежная карусель»**

Цель: упражнение в беге со сменой темпа по сигналу

водящего.

Ход игры: взявшись за руки, дети образуют круг вокруг

снеговика и изображаютснежинки. 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.

**«Белые медведи»**

Цель: упражнение в беге.

Ход игры: На игровой площадке отмечается участок,

изображающий льдину. На льдине – два «белых медведя» – водящие.

Они могут произносить следующие слова:

«Мы плывем на льдине,

Как на бригантине,

По седым суровым морям.

Кто не бережется,

Не остережется,

Тот, наверняка уж, попадется нам.

Раз-два-три – беги!»

С последними словами остальные играющие разбегаются по площадке. Медведи выходят на охоту, держась за руки. Настигнув кого-нибудь, они стараются обхватить ребенка обеими свободными

руками. Если медведям это удается, то пойманный сам становится медвежонком и присоединяется к водящим. Теперь медведи продолжают «охоту» втроем. Выигравшими считаются те дети, которым удается дольше всех не попасться в лапы медвежьей семейки.

**«Ловишки – елочки»**

Цель: упражнение в беге с увертыванием.

Ход игры: дети произвольно располагаются на площадке,

ловишка стоит в середине. По сигналу: «Раз, два, три -

лови!» - все разбегаются по площадке, увертываются от

ловишки. Ребята стараются выручать друг друга, так как

ловишке нельзя запятнать тех детей, которые станут

лицом друг к другу и, вытянув руки в стороны вниз,

будут изображать елочку.

**«Ловишки со снежком»**

Цель: упражнение в метании по движущейся цели.

Ход игры: невысоким снежным валиком обозначается

круг диаметром 4-5 м. В нем собирается группа играющих.

Водящий становится на расстоянии 2-3 м от круга, на этом расстоянии он может передвигаться вдоль круга. В руках у него корзинка со снежками. По сигналу взрослого ловишка старается снежком попасть в кого-нибудь из увертывающихся в кругу детей. Взрослый следит за тем, какой по счету снежок окажется метким и ловишка запятнает им одного из игроков. Игра повторяется 2-3 раза, после этого выбирается новый ловишка.

**"Перебежки"**

Ход игры: На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится вторая линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта.

Играющие делятся на две группы - две команды (не более 6-8 человек в каждой). Дети одной команды встают вдоль линии любого дома, другая команда размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя первый отряд перебегает из одного дома в другой. Дети второй команды берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз также отходят в сторону.

**"Великан"**

Ход игры: Из снега лепят «великана» (снежную бабу) и сквозь него пропускают канат. Играющие (равные по силе) становятся друг против друга в 2-3 м от «великана» и берутся за канат. По сигналу начинают перетягивать его, каждый в свою сторону.

Побеждает игрок, которому удастся натолкнуть противника на «великана». Нельзя выпускать канат из рук до того, как «великан» будет повален.

**"Гонки снежных комков"**

Ход игры: Для начала игры каждый участник лепит себе снежный ком ди-аметром 50-60 см. Ведущий принимает комья участников и обтесывает их до приблизительно одинакового размера. Игроки со своими снежными комьями выстраиваются на старте. Игровое поле длиной 10-12 м ограничивается флажками. Игроки по сигналу водящего, катя снежные комья, добираются до флажков, огибают их и возвращаются на финиш-старт. Игрок, прибежавший первым, побеждает, а из комьев после 3-4 забегов лепят снежную бабу.

**«Мороз – красный нос»**

Цель: учить детей перебегать  в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлёстом голени, боковой галоп.

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз- красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

**2 вариант.**

Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,               Я Мороз-Синий нос.

Два мороза удалые,                      Кто из вас решится

Я Мороз-Красный нос,                В путь-дороженьку пуститься?

После ответа:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.

**«Два Мороза»**

**Ход игры:**

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.