

Консультация  
на тему:  
«Спортивные упражнения и игры  
на прогулке зимой»



Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Но самый главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

Как известно, к подвижным играм относятся игры, основанные на двигательной активности. Для дошкольников значение подвижных игр очень велико, ведь благодаря им происходит всестороннее развитие ребенка, совершенствуется координация движений, приобретаются навыки работы в команде и формируются многие нравственные качества — умение приходить на помощь, уступать. Играя все вместе в подвижные игры, дети учатся ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с остальными играющими, выполнять необходимые действия, не мешая при этом другим участникам. Для дошкольников подвижные игры становятся прекрасной возможностью сдружиться, ведь ничто так не сближает детей, как полученные совместно хорошие эмоции и проявленная в игре взаимовыручка. Подвижные игры являются отличным способом направить кипучую энергию детей в мирное русло, научив их при этом действовать согласованно.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации.

Классификация подвижных игр:

**по возрасту:** для младшей, средней и старшей возрастных групп;

**по видам движений:** с ходьбой, прыжками, бегом, с элементами лазания, метания;

**по степени подвижности:** игры малой, средней и высокой подвижности;

Игры высокой подвижности построены в основном на таких движениях, как бег и прыжки.

Игры средней подвижности включают в себя движения относительно спокойного характера: ходьба, передача предметов.

В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе.

**по форме организации:** линейные (когда играющие делятся на группы, построенные шеренгами одна против другой), круговые (в которых играющие располагаются по кругу), врассыпную (в которых дети расходятся или разбегаются в любом направлении по площадке);

**по содержанию:** сюжетные («Зайцы и волк», «Медведь и пчелы»), бессюжетные («Найди себе пару»), хороводные, игры – аттракционы, игры-забавы («Коза-рогатая»), народные игры;

**по пособиям, используемым в игре:** игры с мячом, лентами, обручами и т.д.

Игра во всех возрастных группах проводится на прогулке ежедневно. Игру можно проводить в начале, в середине и в конце прогулки в зависимости от того, какое занятие предшествовало прогулке и каков ее общий план. Подвижные игры отбираются в соответствии с задачами воспитания возрастными особенностями детей. Во время проведения игр во внимание принимается: место проведения, климат, состояние погоды. В холодную и сырую погоду не рекомендуется планировать игры с речитативом и пением (с

целью охраны речевого аппарата). Во время игры детей необходимо хвалить, подбадривать.

Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисование, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера («Рыбы и акула», «Ловишка с ленточками», «Гуси-лебеди»). После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности («Заморожу», Кто самый внимательный»). В план должны включаться и малоподвижные («Сделай фигуру», «Змея», «Узнай, кто позвал»).

Также на прогулке с детьми необходимо проводить игры соревновательного характера, с использованием хорошо знакомых детям основных движений. Это способствует закреплению материала, изучаемого на физкультурных занятиях. В играх-эстафетах дети учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, дружеские и доброжелательные отношения друг к другу.

У детей младшей группы кругозор еще не велик, мышление не конкретно, внимание не устойчиво, поэтому им даются игры с простым, несложным сюжетом: например, птицы летают и возвращаются домой, автомобили едут и останавливаются по сигналу. Движения, которые входят в игры детей младшей группы, просты и разнообразны – это преимущественно основные, жизненно необходимые движения: ходьба, бег, подлезание. При этом все дети выполняют одни и те же движения. В играх малышей отсутствует элемент соревнования. Правила игры должны быть просты, игры сопровождаются словами, они являются сигналом для тех или иных действий, помогают выполнению правил. («Солнышко и дождик», «Поезд», «Самолеты», «Пузырь», «У медведя во бору» и т.д.)

С детьми средней группы проводятся игры более разнообразные по содержанию, чем с малышами. Вносятся элементы соревнования, сначала индивидуального, а затем и коллективного. Движения детей средней группы более координированы и подчинены контролю сознания, поэтому в игры включаются движения, которые требуют выдержки, ловкости. В играх с бегом увеличивается расстояние, дается бег на скорость, в игры включается метание («Охотник и зайцы»), прыжки через препятствия. Правила в играх усложняются: вводятся ограничение действий – убежать в определенном направлении, пойманным отходить в сторону. Предъявляются требования к более точному выполнению правил. В некоторых играх вводится распределение ролей между детьми. («Хитрая лиса», «Рыбаки и рыбки», «Найди себе пару», «Гори, гори ясно!» и т.д.)

В старших группах увеличивается количество игр, в которых нет образов: даются разного рода «ловишки», игры с мячом и т.д. Игры детей этого возраста также построены на основных движениях – беге, прыжках, метании, лазании. Но к детям предъявляются большие требования в отношении качества движений, правильности и точности их выполнения. Правила в старших группах усложняются. Иногда, перед тем как начать игру, воспитатель может провести коротенькую беседу. Эта беседа поможет настроить детей на данную тему (желательно, чтобы игры, по возможности, увязывались с текущей работой и темами, прорабатываемыми в данный отрезок времени), направить их внимание на игру. Например, весной, в связи с прилетом птиц, детям была прочитана книжка про перелет птиц. Перед игрой «Перелет птиц» воспитатель может напомнить содержание книги в виде вопросов. Игре также может предшествовать коротенький рассказ или пение, данные с той же целью – подвести ребят к игре. Имеется ряд игр, которые требуют от педагога не только словесного объяснения, но и личного показа, например: «Запрещенное движение», «Ровным кругом», и др. Руководитель должен показывать движения правильно, четко,

красиво. Концовка игры имеет большое педагогическое значение. («Чай, чай выручай», «Вышибалы», «Третий лишний» и т.д.)»)

Особое значение имеет подведение итогов игры, оценка результатов, действий детей, их поведения в игре. Необходимо приучать воспитанников оценивать свое поведение и поведение товарищей, говорить о достижениях в этой игре всей группы или определенных детей или о тех ошибках, которые были допущены в игре, и которых нужно избегать. Это способствует более осознанному выполнению правил игры и формированию положительных взаимоотношений в процессе активной двигательной деятельности.

## **Подвижные игры для младших дошкольников**

### **Игры и забавы с санками**

#### **Санний круг**

В этой игре участвуют несколько человек. Санки расставляются по большому кругу на расстоянии не менее 2—3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. Взрослый предлагает детям выступить в роли «шоферов». «Шоферы едут» на своих «автомобилях» по дороге (кругу). Около санок «автомобили» останавливаются, «шоферы» выходят и присаживаются на них отдохнуть. Потом они снова садятся «в машины» и едут до следующей остановки. Если рейс длинный (большой круг), «автомобили» двигаются до сигнала взрослого «Остановка!». Движение возобновляется только по указанию взрослого.

#### **Санная путаница**

Играющие колонной вслед за взрослым бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до них, колонна обегает санки и только потом направляется к следующим. Взрослый может предложить детям сделать два круга вокруг одних санок.

#### **Парное катание**

Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. Так едут друг за другом несколько пар. Потом дети меняются местами.

#### **Оленьи упряжки**

Заранее изготовьте рога из картона или веточек, прикрепите их к шапкам детей-оленей. К санкам нужно привязать две веревочки: за одну ребенок, сидящий на санках, держится и управляет оленем, в другую впрягается «олень» (ребенок закрепляет ее за пояс).

#### **Веселые тройки**

Нужно заранее изготовить упряжь — дугу с колокольчиками, вожжи с бубенчиками. Трое ребят впрягаются в упряжь и везут санки с двумя малышами. Правит тройкой сидящий впереди. Потом дети меняются местами.

## Игры на снежной площадке

### **Зима пришла!**

Дети разбегаются по площадке и прячутся (присаживаются на корточки за снежными валами, горкой, снеговиком). На слона взрослого «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.

### **Снежинки и ветер**

В этой игре дети будут снежинками. Они собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» дети разбегаются в разные стороны, расставляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. По сигналу «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» — собираются в кружок и берутся за руки.

### **Найди Снегурочку**

Нарядите куклу Снегурочкой и спрячьте ее на участке.

Воспитатель. Ребята, сегодня к вам в гости обещала прийти Снегурочка, она хочет поиграть и поплясать с вами. Наверное, она спряталась, давайте ее найдем.

Дети ищут Снегурочку, найдя, водят с ней хороводы, приплясывают, кружатся парами.

### **Лиса в курятнике**

С помощью считалки выбирается лиса (ведущий). Остальные дети — куры.

Дети взбираются на снежный вал и присаживаются (куры сидят на насесте). На противоположной стороне площадки сидит лиса.

Куры гуляют по двору, хлопают крыльями, клюют зерна, кудахчут. По сигналу взрослого «Лиса!» куры разбегаются, стараются взлететь на насест (взобраться на снежный вал). Лиса салит курицу, которая не успела сесть на насест.

### **Зайка беленький сидит**

Дети, имитируя зайчиков, бегают, веселятся на полянке (площадке), приседают на корточки.

Взрослый:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так.

Он ушами шевелит

*(Дети поднимают руки к голове и шевелят руками, как зайцы ушами.)*

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть.

*(Дети встают, хлопают в ладоши, скрестными движениями по плечам, делают вид, что греются.)*

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,  
Надо зайке поскакать.

*(Дети подпрыгивают на двух но-гах на месте.*

Мишка зайку испугал. Зайка прыг... и ускакал.

*(Взрослый изображает медведя и пугает детей, они разбегаются по площадке.)*

### **Снежиночки-пушиночки**

Дети-снежинки кружатся вокруг себя и снеговика. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону.

Взрослый:

Снежиночки-пушиночки

Устали на лету,

Кружиться перестали,

Присели отдохнуть.

Снежинки останавливаются, приседают отдохнуть, после чего игра возобновляется.

### **Праздничный торт**

Воспитатель предлагает детям приготовить праздничный торт из снега.

Торт может быть любого размера, формы. Его можно украсить цветными льдинками.

## **Забавные упражнения**

### **Белые медведи**

Дети залезают на снежную горку по склону на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок (имитируя движения белых медведей). Взобравшись наверх, сбегают вниз.

### **По снежному мостику**

Дети друг за другом поднимаются на снежный вал и проходят по нему до конца, сохраняя равновесие, потом спрыгивают с него и возвращаются в колонну, чтобы пройти по валу еще раз.

Методические указания для педагогов: следите, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогайте робким и неуверенным в себе.

### **Поезд и туннель**

Дети, положив друг другу одну руку на пояс, изображают поезд. Стоящий первым изображая паровоз, остальные — вагоны. По сигналу паровоза «Ту-у-у!» поезд трогается с места по направлению к снежному туннелю. Подъезжая к нему, паровоз снова гудит, после этого поезд проходит в туннель.

Дети меняются ролями и игра продолжается.

### **Стенка-мишень**

Дети играют группами по несколько человек, каждый готовит для себя по 5 снежков.

На снежной стенке рисуется цветной круг диаметром 75 см. Ребята становятся на расстоянии 6 шагов от стенки мишени и начинают по очереди метать снежки в цель.

Методические указания для педагогов: вместо нарисованной мишени в стене могут быть сделаны отверстия, в которые нужно попасть, любой формы — круглые, квадратные, треугольные и т.п.

### **Снайперы**

На верхний край снежной стенки или вала кладут яркий кубик, кеглю или другой предмет и предлагают детям сбить их снежком.

Методические указания для педагогов: можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов.

В этом случае в игре одновременно будет участвовать больше детей (по числу предметов-целей).

### **Кто дальше?**

Дети становятся в шеренгу, в одной руке у них по снежку. По указанию взрослого «Бросай правой (левой)!» все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше к указанному ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается победителем.

### **Кто к нам в гости приходил?**

«Кто к нам в гости приходил?» — спрашивает взрослый у малышей, увидев на снегу следы (собаки, зайца, кошки, птиц).

Дети внимательно рассматривают следы и определяют, кому они принадлежат. После этого малыши воспроизводят характерные движения, звуки, повадки этого животного или птицы (лают, мычат, кукарекают и т.д.).

## **Подвижные игры для старших дошкольников**

### **Игры с санками**

#### **На горке**

Дети катаются на санках с горки разными способами: верхом (держась за веревочку или опираясь руками сзади о санки), лежа на животе, спине (ногами вперед).

Методические указания для педагогов: на спуске с горки можно соорудить ворота из длинных прутьев. Проезжая через них, дети учатся управлять санками на ходу: опускать на снег ногу с той стороны, в которую надо повернуть; крепко сжав санки коленями, слегка отклонять туловище назад в сторону поворота.

Можно предложить при спускании на санках собрать расставленные вдоль склона флажки

Много радости доставляет катание с горки вдвоем или втроем на одних санках.

#### **Успей первым**

Двое-трое санок расставляют параллельно друг другу на расстоянии примерно 2—3 шагов. Ребята становятся каждый рядом со своими санками справа или слева, в зависимости от задания. По сигналу взрослого дети оббегают каждый свои санки и стараются как можно быстрее вернуться на исходное место.

Методическое указание для педагогов: для разнообразия и усложнения игры можно ввести дополнительные задания: вернувшись в исходную позицию, повернуться лицом к санкам и присесть, опираясь на санки руками, либо сесть на них.

### **Быстрые упряжки**

На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде «Старт!» один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут его до финиша. Побеждает упряжка, быстрее добравшаяся до финиша.

Игру можно повторить несколько раз, при повторении дети меняются ролями.

### **Два на два**

Играют четверо детей. Они по двое садятся на санки, поставив ноги на полозья. Дети скользят вперед, отталкиваясь недлинными палками. Победит пара, быстрее пришедшая к финишу.

## **На снежной площадке**

### **Мороз Красный нос**

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки стоит Мороз Красный нос.

Мороз Красный нос:

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Дети

Не боимся мы угроз.

И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом.

Мороз догоняет и старается их заморозить (осалить). Замороженные остаются на месте и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить.

При повторе игры выбирается новый Мороз, и уже он салит игроков в конце подводятся итоги какой Мороз (старый или новый игрок) больше заморозил.

Возможен вариант. Правила те же, но играют два Мороза: Мороз Красный нос и Мороз Синий нос.

Оба Мороза (вместе)

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые,

Я — Мороз Красный нос,

Я — Мороз Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Дети

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз.

Играющие перебегают из одно-го в другой дом, но теперь два Мороза стараются их заморозить. Они подсчитывают, сколько играющих удалось осалить.

В конце игры выясняется, какая пара Морозов заморозила больше играющих.

### **Снежная карусель**

Взявшись за руки, дети образуют круг и изображают снежинок, в середине — Снеговик. По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом все быстрее и переходят на бег сначала в одну сторону, потом в другую.

После небольшого отдыха игру можно возобновить.

### **Затейники**

Один из игроков — затейник — становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки и 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 из зимнего вида спорта: бег конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюш-кой. Дети должны повторить это действие и назвать вид спорта.

При следующем повторении игры выбирается новый затейник.

Затейники должны демонстрировать движения, не повторяя уже показанных.

### **Ловишки парами**

Дети становятся парами друг за другом на расстоянии 2—3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу взрослого первые в парах быстро бегут на другую сторону площадки, стоящие сзади стараются их поймать (каждый свою пару).

При повторении игры дети меняются ролями.

### **Метелица**

Дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый — Метелица. Он медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками «змейкой» или обегает их и ведет за собой вереницу ребят.

## **Забавные упражнения**

### **Попляши и покружись**

Ребята разбиваются на пары и берутся за руки, встают лицом друг к другу. По сигналу взрослого «Попляшем!» приседают и приплясывают. По сигналу «А теперь покружимся!» кружатся в парах. Когда же он произносит «Стой!», дети останавливаются, отводят одну ногу назад, стараются удержать равновесие на другой ноге (при этом руки не разжимают). При повторении игры задание можно усложнить: по сигналу «Стой!» попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «пистолетиком».

### **Перетяжки**

Играющие встают вокруг сугроба, крепко держась за руки. Как только взрослый скажет «Перетяжки начались!», все начинают тащить рядом стоящих в свою сторону,

стараясь опрокинуть их в сугроб. Если это удастся, игра приостанавливается, дети выравнивают круг. После небольшого перерыва игра продолжается.

### **На ледяных дорожках**

Заливается дорожка длиной 4—8 м и шириной 40—60 см. Дети скользят по ней, стараясь продвинуться как можно дальше.

Задание можно усложнить: на дорожке сначала на расстоянии 3—4, а потом 5—6 м от старта положить цветной кубик, который ребенок должен сдвинуть с места ногой.

### **Снегодром**

Дети должны слепить Снеговика, Деда Мороза и Снегурочку, украсить их. После этого все вместе водят хороводы, кружатся по одному и парами, играют в «Пузырь», «Каравай», «Ровным кругом» и другие игры.

На площадке дети строят из снега (дома, почту, вокзал и т.п.). Затем изображают трамвай (встают друг за другом, кладут руки на пояс впереди стоящему) и катаются «по улицам» построенного города.

Можно организовать конкурс на лучшую фигуру (самолет, ракету, большой ледокол, птицу, цветок и т.п.) или сказочного персонажа из снега.

### **Ледяные кружева**

Заранее готовятся разноцветные льдинки (синие, красные, зеленые, желтые и др.). Из них дети выкладывают на утоптанном снегу разноцветные мозаики, узоры. По окончании работ можно провести конкурс на лучшую мозаику или самый красивый узор.

А также на улице зимой можно играть в хоккей, кататься с горки, по ледяным дорожкам, лепить снеговика...

***Уважаемые педагоги, играйте со своими детьми на прогулке!  
Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей.***