

Игры и упражнения зимой

Снег является прекрасным строительным материалом. Из него можно соорудить постройки для разнообразных движений. Хорошо заранее предусмотреть места их расположения, преимущественно по краям площадки. Опыт прошлых лет подскажет удачные варианты размещения, с тем, чтобы середина площадки оставалась свободной для подвижных игр и упражнений. Благоустроявая игровую площадку, необходимо учитывать конкретные условия, например, к уже имеющемуся на ней возвышению сгрести снег и устроить горку, подсыпать снег к бревну, обложить его кругом снегом - и получится снежный вал, по которому можно ходить, спрыгивать с него, перебрасывать через него снежки.

Взрослые используют зимние условия для упражнений детей в следующих движениях:

- ✓ Ходьба по следам, ходьба, поднимая колени, ходьба приставным шагом вправо и влево, восхождение на горку, и спуск с нее, ходьба змейкой между прутьями, вокруг сугроба.
- ✓ Бег до дерева, куста, змейкой, с горки на горку, на перегонки, с ловлей и увертыванием.
- ✓ Упражнение в равновесии — ходьба по снежному валу прямо, боком, приставными шагами, перешагивая через снежки, палочки.
- ✓ Прыжки на месте и продвигаясь вперед(расстояние 3-4 мин.), спрыгивайте со снежного вала или бугорка, прыжки вокруг сугроба на двух и на одной ноге.
- ✓ Подлезание под ветку, в снежном тоннеле.
- ✓ Метание в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность, метание вверх (выше куста, дерева).

Игры на смежной площадке

Во время оттепели, когда снег хорошо лепится, из него можно соорудить снежную крепость, фигуры зверей, снеговика, заготовить снежки для игр с метанием.

Скатай шар

Играющие делятся на равные возрастные группы. Договариваются о продолжительности игры (4-5 мин) и начинают катать снежный ком, стараясь делать его как можно большим. Выигрывает группа, скатавшая за установленное время самый большой ком.

Попади в колпак.

Заранее лепится снеговик. Ему на голову надевают колпак (из картона) или корзину. С обозначенной линии (с расстояния 2-4 м, в зависимости от возраста играющих) игроки по очереди бросают снежки, целясь в колпак. Выигрывает тот, кто попал большее число раз.

Усложнение: не просто попасть, а сбить колпак — для этого надо попасть не в его основание, а в вершину.

Сбей кеглю (городок).

На возвышении (снежный вал, пень) ставят кеглю. Ребята по очереди метают снежки, целясь в предмет.

Веселые снежинки.

Играющие, разбегаются по площадке. Взрослый: «Ветер подул, закружил снежинки»- ребята кружатся на том на том месте, где их застал сигнал. Взрослый: « Снежиночки — пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть» - малыши приседают. Затем дети снова разбегаются по площадке, игра повторяется.

Трудный переход.

На площадке, где имеется снежный вал, снежные бугорки разной высоты (20-30 см, расстояние между ними 10-15см), детям можно предложить пройти, сохраняя равновесие, по этим постройкам. Обязательно установить направление движения во избежание столкновения.

Ледяной бильярд.

На столе выложить бортик из снега, залить всё водой, оставив уголки свободными. Играют дети кием — палкой, загоня ледяные шарики в уголки. Выигрывает, кто закатил больше шариков.

Накорми медведя (зайца).

Ребята с 2 — 3 м поочередно метают снежки, стараясь попасть в корзину, которая укреплена в лапах снежной фигуры. Выигрывает забросивший большее количество снежков.

Не попади в сугроб.

На площадке насыпается небольшой сугроб или кладётся снежный ком. Играющие берутся за руки, образуют круг и по команде тянут друг друга на сугроб. Проигравшим считается тот, кто попадает в сугроб или столкнёт в сторону ком.

Попади в мяч.

На среднюю линию площадки кладут два мяча (резиновые, волейбольные). С расстояния 2 — 3 шагов двое ребят стараются попасть снежками и откатить свой мяч за заднюю линию площадки. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать первым.

Кто скорей по дорожке.

Из палочек, льдинок выкладывают 2 — 3 дорожки к снежному валу шириной 30 см, длиной 3 — 4 м. На снежном валу укрепляют флажки или палочки. Играющие прыгают на двух ногах по дорожке. Выигрывает тот, кто первым допрыгал и взял с вала флажок.

Заморожу!

Ребята стоят по кругу, водящий (им может быть и взрослый) — в центре. Прыгают на двух ногах со словами « Не боюсь » и при этом то разводят руки в стороны, у которого руки подняты в стороны, - « заморозить ».

Вороны.

Играющие выполняют действия, руководствуясь словами водящего; слова «кар-кар, кар-кар» дети произносят вместе с водящим.

Водящий: «Вот под елкой запущенной скачут по снегу вороны. Каркар, кар-кар» - ребята прыгают на двух ногах вокруг елки, пенька.

Водящий «Из-за корочки подрались, во все горло раскричались: «кар кар, кар-кар!» дошкольники разбегаются по площадке в разные направления.

Водящий: «Только ночка наступает, все вороны засыпают. Кар-кар, кар кар!» - малыши влезают на бугорки, снежный вал, пеньки.

Для выбора водящего используют считалочку, например: «Зимний вечер темен, долог, насчитаю сорок елок».

Скину шубку на снежок. Выходи водить, дружок!»

Снайпер.

На снежном валу устанавливают мишени (размером 30Х30 см) из фанеры по количеству играющих. Перед валом чертят несколько линий на расстоянии 1,5 - 2 - 2,5 - 3 м. Ребята бросают в мишени снежки или мячи. Меткий «снайпер» при повторении бросков отходит дальше, на следующую линию. Выигрывает тот, кто окажется на самой дальней от вала линии.

Осада крепости.

Из снега делается стенка высотой 1,2-1,5 м. Ребята образуют пары. Первые каждой пары располагаются в «крепости». Им даются мишени из фанеры (диам. 30 см.) на палках длиной 30-40 см. Вторые игроки каждой пары встают на расстоянии 2-3 м перед крепостью и берут по несколько снежков. По сигналу находящиеся в крепости поднимают на 1,5-2 мин мишени вверх, а их партнеры бросают снежки в цель. Подсчитывают, сколько раз попали. После этого меняются местами.

Загони льдинку

В центре площадки обозначен краской круг, от него в разные стороны расходятся цветные линии длиной 3 м. У начала каждой линии стоит игрок, у его ног льдинка. Прыгая на одной ноге, он подбивает льдинку, загоня её в центральный круг. Отмечается пришедший первым.

Вариант: гнать льдинку или шайбу клюшкой, увеличив длину линии до 8-10 м.

На снежной площадке (размер 15х7 м.), обнесённый невысоким снежным валиком высотой 40-50 см, детей учат элементам игры в хоккей. Если есть возможность, делают сварные металлические ворота размером 100х80 см. Если это сделать трудно, ворота рисуются краской на снегу. Для игры нужны клюшки длиной 60-70 см, шайбы массой 50-70 кг, диаметром 56 см. лучше приобретать пластмассовые, чтобы не было травм, ведь умения детей не велики.

Вначале обучают отдельным приемам игры:

1. Вести шайбу клюшкой в прямом направлении, не отрывая ее от шайбы.
2. Обводить клюшкой шайбу вокруг предметов, поставленных в линию, между ними.
3. Прокатывать клюшкой шайбу друг другу, стоя на месте и в движении; задерживать шайбу.

4. Попасть шайбой в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева.
5. Забивать шайбу в ворота после ведения ее клюшкой по площадке в прямом направлении и обводя предметы.

После овладения отдельными приемами детям предлагаются игры и игровые упражнения.

Проведи шайбу.

Играющие ведут шайбу клюшкой по площадке до какого-либо ориентира (снежный вал, палочки, флажки) на расстояние 10-15 м и обратно.

Отмечается, кто сделал первым.

Передай шайбу.

На площадке линиями обозначается коридор шириной 3-4 м. Ребята парами двигаются вдоль него, передавая шайбу. Выигрывают закончившие передачу первыми.

Кто скорее загонит льдинку.

Ребята с линии старта гонят льдинки ногой, лопаткой или клюшкой на противоположную сторону площадки. Выигрывает тот, кто первым пересечет линию.

Вариант: загнать побыстрее льдинку в лунку, выкопанную в снегу.

Защита городка.

Играющие встают по кругу, в центре круга — городок, его защищает водящий. Остальные ударяют клюшкой по шайбе, стараясь сбить городок.

Сбивший городок становится водящим.

Катание на санках.

Это развлечение пользуется любовью детей всех возрастов. Малыши, вначале сидящие на санках, очень скоро хотят активно действовать: возят на санках кукол, нагружают снег, катаются с горок вначале со старшими, потом самостоятельно. Последнее развлечение самое эмоциональное. Спустившись с горки, ребенок тотчас старается снова подняться на нее. Он готов кататься непрерывно, затрачивая много энергии и не замечая утомления. Взрослым необходимо регулировать физическую нагрузку, учитывая возраст ребенка, его физические силы и возможности. Не допускать излишнего возбуждения, перегревания от непрерывных действий, но не должно быть и обратного — ожидание очереди при спуске с горки ведет к охлаждению, появлению озноба. Так бывает при большом числе желающих кататься. В целях временного отвлечения части детей от горки им следует подсказать несколько интересных игр и развлечений с санками на площадке.

Саный поезд.

Распредившись парами, дети постарше катают младших вначале по прямой дорожке, затем с поворотами — вокруг сугроба, дерева, соревнуются в скорости катания. Затем двое малышей везут одного старшего. Можно соединить двое санок — два ребенка сидят на санках, двое везут.

Кто скорее.

В середине большого круга, начерченного на площадке, размещаются двое-трое детей с санками. По сигналу взрослого выполняют задание: 1) быстро вывезти санки из круга, держась за спинки, и сесть в них; 2) при выезде из круга поменяться санками и сесть в них; 3) толкнув санки, сесть на них и выехать из круга. Во всех заданиях побеждает самый быстрый.

Догони.

Ребята толкают санки вперед, бегом догоняют их и встают коленями на катящиеся санки. После овладения этим умением соревнуются: у кого санки проскользят дальше.

Кто первый к финишу.

Игроки с санками стоят к линии старта, на расстоянии 10 м от них обозначается линия финиша. Садятся на санки, не касаясь ногами земли, берут по две лыжные палки и, отталкиваясь ими, стараются быстрее достичь финиша. Побеждает сделавший это первым.

Черепахи.

Играющие делятся на пары, у каждой пары — санки. Садятся на санки спиной друг к другу и по сигналу стараются побыстрее доехать на санках до финиша (5-6), согласовывая свои действия. Выигрывает пара, первая прибывшая к финишу.