**Картотека подвижных игр зимой для старших дошкольников**

Почему же так важны подвижные игры для дошкольников? Потому, что в дошкольном возрасте у ребенка происходит усложнение моторики и координации движений. Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание. Однако повторение тех же движений в ходе подвижной игры позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка, как в физическом, так и в психическом плане.

Во время подвижных игр дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками. Особенно полезны подвижные игры для дошкольников застенчивым деткам! Активные подвижные игры помогают им преодолеть робость. В запале игры малыш забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда все у него получается.

Условно подвижные игры для дошкольников можно разделить на сюжетные, бессюжетные и игры-забавы.

**«Третий лишний»**

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснётся «ляпа» сам становиться «ляпой» и теперь должен догонять. Играют, пока не надоест. **«Дракон»**  
Дети берутся за руки или становятся паровозиком друг за другом (положив руки на плечи друг другу или на талию). Впереди стоящий — голова дракона. Последний в шеренге — драконов хвост. Теперь голова дракона должна поймать свой хвост, при этом сам дракон должен «не развалиться». На месте головы и хвоста должен побывать каждый.

**«Снежинки и ветерок»**

Дети делятся на 2 команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают. Игра продолжается 4-5раз; после чего дети в командах меняются ролями.

**«Затейники»**

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 показанных.

**«Метелица»**

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 наталкиваясь на предметы.

# «Тройки»

Дети по трое берутся за руки скрестно и бегут по площадке, высоко поднимая колени. Какая тройка лучше?

**«Два Мороза»**

*Цель:* развитие ловкости, воспитание выдержки и терпения. 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»**

*Цель:* упражнять в ориентировке на местности.

Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг  снеговика  и  изображают снежинки.   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. После небольшого отдыха игра возобновляется.

**«Мы - веселые ребята»**

*Цель:* Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

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 взрослый 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.

**Игры - Эстафеты:**

**На помеле**

Метла в каждой команде – словно эстафета – они передают ее друг другу. Пробежать верхом на помеле и не сбить кегли (кубики, мячи и др.). Если сбивает – ему нужно вернуться и поставить на место предмет, после этого продолжать задание.

**Воротца**

Команды выстраиваются в колонну, лицом к финишу. На дистанции 20–30 м установлены «воротца» (лыжные палки, связанные вверху).   
По сигналу первый участник должен пробежать в «воротца», добежать до конечной остановки и вернуться обратно в команду.

**Лыжный городок**

Команды стоят в колонне лицом к финишу. По команде первый участник стартует на одной лыже до конечной остановки и таким же образом возвращается обратно.

**Гонка с шайбой**

Участники игры стоят в таком порядке: мальчики против девочек.   
Каждая команда получает шайбу и клюшку.   
По сигналу первый ученик – мальчик – обводит поставленные предметы, стараясь не сбить, доводит шайбу до девочек, передает ей шайбу и клюшку; остается в этой команде, а девочка бежит с шайбой и клюшкой до команды мальчиков, передает шайбу и клюшку мальчикам, а сама уходит в конец колонны. Игра продолжается.

**Санный городок**

1. В команде участники делятся на две группы и строятся друг напротив друга (мальчики – девочки). Санки у мальчиков – поставить правое колено на санки и, отталкиваясь левой ногой, доехать до девочек, передать им санки. Задание повторяется. Прибывший игрок уходит в конец колонны.

2. Команды строятся колоннами лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. В центре проводится линия. Напротив каждой команды находится по 2 кубика. Первый участник садится на санки, а второй участник везет его. Доехав до кубиков, участник на санках берет их в обе руки, едут до конечной остановки, где участники меняются. Когда участники возвращаются, кладут кубики обратно и т. д.

**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, катя санки.

**Синие и желтые палочки**

На снежном холмике лежат синие и желтые палочки по числу игроков. По команде "Марш!" все выбегают из-за общей черты. Каждый старается взять палочку цвета своей команды и вернуться обратно. Побеждает команда, игроки которой прибегут с палочками за черту дальше.

**«Котел» или «Мяч из круга»**

На утрамбованной площадке чертится большой круг диаметром 5–10 м. В центре круга – еще один диаметром 1 м. Этот маленький круг называется «Котел».  
Чертятся 2–3 круга по количеству команд.  
В центре круга – игрок противоположной команды. За кругом игроки одной команды. Все с клюшками.  
Задача: команда забивает мяч в «котел».  
Водящий: старается не пропустить мяч в «котел».  
Игра идет на время.  
Выигрывает та команда, которая забьет больше голов.

**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.

**Эстафета с санками.**

Команды строятся колоннами лицом к финишу, находящемуся на расстоянии 40–50 см. 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.

**На одной лыже**

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

**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. Второй играющий 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.