



Зимние спортивные игры

КАРТОТЕКА

Для детей 3-5 лет

Воспитатель
Жуликова О.В.

«Остановись возле игрушки»

На площадке расставлены игрушки на расстоянии 2-3 метра. Дети бегают в рассыпную, обходя игрушки. Как только прозвучит сигнал, каждый должен остановиться возле игрушки. Опоздавшему говорят: «Саша, торопись, у игрушки становись!» Можно заменить игрушки снежками.

Правило: останавливаться возле одной игрушки может только один ребёнок.

Указание: побуждать детей к бегу между игрушками в разные стороны.

«Кто быстрее»

Дети идут в колонне. У каждого флажок в опущенной руке, флажки трёх цветов. Воспитатель поднимает 2 флажка. Колонна останавливается, дети в соответствии с флажком бегут к воспитателю и встают по разные стороны. Воспитатель отмечает тех из них, которые собрались быстрее. После этого дети возвращаются в общую колонну, которая продолжает движение. Игра повторяется.

Правило: бежать к воспитателю после того, как колонна остановилась.

Указание: воспитатель должен стоять в таком месте, чтобы видели все дети.

«Провези санки по дорожке»

Воспитатель делает две дорожки длиной несколько метров и делит детей на группки. Каждая группа (двое держат санки за верёвку, третий садится в санки) встаёт возле своей дорожки. По сигналу дети везут санки по дорожке, стараясь не наступать на её границы.

Указание: следить, чтобы дети, сидящие в санках, не спускали ног.

«Обходя кубики»

На площадке раскладывают кубики (или втыкают палки) в шахматном порядке. Дети с санками стоят у одной линии по одну сторону площадки. По сигналу они наклоняются и упираются руками спереди в санки. По сигналу «поехали», везут санки из одного конца площадки в другой, обходя кубики.

Указание: напоминать детям, чтобы при движении они поднимали голову и смотрели вперёд.

«Собери игрушки»

Готовят несколько снежных комьев и раскладывают их на площадке на расстоянии 50 см. Между комьями ставят высокие игрушки: кегли, булавы. По сигналу дети собирают игрушки, стараясь брать их так, чтобы не задеть снежный ком. Ребёнок, задевший ком, отходит в сторону.

Правило: собирая игрушки не бегать, а ходить.

Указание: детей расставить подальше от места, где разложены игрушки.

«Саный поезд»

Три пары санок связать вместе, образуется саный поезд. Каждый ребёнок становится так, чтобы верёвка, связывающая санки, проходила между ног. По сигналу «поехали» поезд отправляется. Дети, наклонившись вперёд, упираются в санки и толкают их. Малышам интересно, когда поезд проезжает туннель или ворота, объезжает препятствия.

Указание: подсказывать детям, чтобы они поднимали головы и всё время следили за движением.

«Покатай куклу»

На площадке расставлены игрушки в шахматном порядке. Дети с санками стоят у линии на краю площадки. На санках сидят куклы. Дети должны пройти по площадке, везя за собой санки, объезжая препятствия.

Указание: напоминать детям, чтобы они смотрели не только вперёд, но следили за тем, чтобы санки не задевали игрушки.

«Проскользни на лыжах»

Дети стоят на лыжах вдоль площадки лицом к середине. Воспитатель стоит напротив детей и показывает, как нужно согнуть одну ногу и проскользнуть на ней вперёд. А затем подтянуть вторую ногу после толчка. Тоже повторить с другой ногой.

Правило: уступать дорогу друг другу.

Указание: наклонять туловище вперёд при скольжении.

«Через снежки по кругу»

По кругу раскладывают 6-8 снежков на расстоянии 70 см друг от друга. Возле одного снежка стоит указатель, отсюда ребёнок начинает прыгать через снежки. Когда первый ребёнок прыгает уже через третий снежок, следующий ребёнок начинает движение от указателя и пытается догнать его догнать.

Указание: прыжок выполняется на двух ногах, ноги вместе.

«Прокати снежный ком»

На площадке чертят несколько дорожек шириной 1 м и длиной

4-5 м. Воспитатель скатывает несколько снежных комьев. Комья кладут на начало дорожек. Возле каждого становятся двое детей. По сигналу они начинают катить комья по своей дорожке, стараясь не выходить за её пределы.

Правило: катить комья только по сигналу.

Указание: отталкивать комья двумя руками вместе.

«Прокати шар под санками»

Две пары санок ставят одни за другими. Ребёнок должен прокатить шар под

санками так, чтобы он появился с другой стороны. По сигналу ребёнок приседает, руки с шаром опускает между коленями и с силой катит шар под санки. После этого ждёт, появится ли шар с другой стороны.

Правило: действовать по очереди.

«Кто больше прокатит шаров»

(провезёт кубиков)

Между стойками натягивают шнур на высоте 60 см. по одну сторону лежат несколько деревянных шаров. Ребёнок катит шар и пролезает по шнуру на другую сторону, не касаясь руками земли, докатывает шар до указателя, оставляет его там и возвращается. Также катит под шнур следующий шар. Шары можно заменить снежками.

Возможен вариант с санками. Тогда ребёнок перевозит на санках кубики.

Средняя группа.

«Не задень!»

На площадке раскладывают кубики (или втыкают палки) в шахматном порядке. Дети с санками стоят у одной линии по одну сторону площадки. По сигналу они наклоняются и упираются руками спереди в санки. По сигналу «поехали», везут санки из одного конца площадки в другой, обходя кубики.

Указание: напоминать детям, чтобы при движении они поднимали голову и смотрели вперёд.

«Саный поезд»

Три пары санок связать вместе, образуется саный поезд. Каждый ребёнок становится так, чтобы верёвка, связывающая санки, проходила между ног. По сигналу «поехали» поезд отправляется. Дети, наклонившись вперёд, упираются в санки и толкают их. Малышам интересно, когда поезд проезжает туннель или ворота, объезжает препятствия.

Указание: подсказывать детям, чтобы они поднимали головы и всё время следили за движением.

«Кто больше провезёт кубиков»

Между стойками натягивают шнур на высоте 60 см. по одну сторону лежат несколько деревянных шаров. Ребёнок катит шар и пролезает по шнуром на другую сторону, не касаясь руками земли, докатывает шар до указателя, оставляет его там и возвращается. Также катит под шнур следующий шар. Шары можно заменить снежками.

Возможен вариант с санками. Тогда ребёнок перевозит на санках кубики.

«Остановись возле снежка»

На площадке раскладывают снежки. Их должно быть на один меньше чем детей. Дети бегают врассыпную. По сигналу каждый должен остановиться возле снежка. У каждого снежка должен стоять только один ребёнок. Тот, кто не нашёл себе места, выбывает из игры. Игра повторяется до тех пор, пока не выявится победитель.

«Лёжа на санках»

На площадке обозначают линию. Дети с санками становятся на расстоянии 1 м от неё. По сигналу «приготовились», дети наклоняются вперёд 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.

«Провези санки, толкая их»

Перед каждым участником две пары санок цепочкой. На передних санках сидит кукла. По сигналу «приготовились», дети наклоняются вперёд и упираются руками в санки, которые стоят вторыми. По сигналу «поехали» дети везут санки, толкая одновременно передние. В таком положении надо провезти санки в указанном направлении. Например, с одной стороны площадки на другую, не уронив куклу.

«С горки»

Съезжая на санках с горки, необходимо требовать от детей выполнения каких-либо заданий.

1. Съезжая с горки, схватить игрушку, лежащую сбоку.
2. Съезжая с горки, проехать между кубиками, которые лежат на склоне на расстоянии 1 м.

«По ледяной дорожке»

Дети стоят на расстоянии 4-5 м от ледяной дорожки. Разбегаются и скользят по ледяной дорожке между двумя снежными комьями (кубиками), разложенными на расстоянии 50-60 см один от другого. Тому, у кого донное задание получается очень хорошо, разрешается выполнение этого упражнения в паре.

«Проскользни на лыжах»

Дети стоят на лыжах вдоль площадки лицом к середине. Воспитатель стоит напротив детей и показывает, как нужно согнуть одну ногу и проскользнуть на ней вперёд. А затем подтянуть вторую ногу после толчка. Тоже повторить с другой ногой.

Правило: уступать дорогу друг другу.

Указание: наклонять туловище вперёд при скольжении.

«Кто быстрее залепит круг»

На снегу чертят два небольших круга – цели для попадания. Для детей готовят снежки. Участников делят на две группы. Каждая группа становится возле своего круга (расстояние от него до каждого участника должно быть 1,5 м) . По сигналу дети начинают бросать снежки в круг, стараясь залепить всю его площадь. Побеждает группа которая сделала это первая.

«Попади в ком»

Большой снежный ком кладут на стол. Дети становятся полукругом, у каждого в руках снежки. Дети бросают снежки в ком 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.

«Попади в обруч»

Обруч подвешивается на расстоянии глаз ребёнка. Один ребенок становится перед обручем и с расстояния 1,5 – 2 м бросает снежок, стараясь, чтобы он

пролетел через обруч. Можно усложнить задание и подвесить не один, а два обруча на расстоянии 0,5 м друг от друга.

Указание: дети выполняют задание по очереди, все броски выполняются с одной стороны во избежание попадания снежками друг в друга.

Старшая группа

Салки со снежками

Количество участников: от 6 человек

Что нужно для игры: снежки

Игра проводится на площадке 30 x 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.

Попади в городок

Количество участников: от 2 человек

Что нужно для игры: городки (небольшие палочки) или пустая консервная банка

Играющие делятся на 2 команды, заготавливают снежки и выстраиваются 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. Переступить за линию метания нельзя.

Великан

Количество участников: 2 человека

Что нужно для игры: канат или толстая веревка

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 комов

Количество участников: от 2 человек

Что нужно для игры: флажки

Для начала игры каждый участник лепит себе снежный ком диаметром 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.

Не только метко, но и сильно

Количество участников: от 2 человек

Что нужно для игры: круглая мишень, которая может поворачиваться на шесте, снежки

На шесте укрепляют круглую мишень, которая может поворачиваться вокруг шеста. Шест вбивают в землю, отходят от него на 5-7 шагов и чертят линию для бросков. Игроки по очереди встают на линию и кидают по 10 снежков в мишень. Подсчет очков ведется так:

- если игрок попал в мишень — получает 1 очко;
- если игрок попал в мишень и мишень повернулась боком
- получает 2 очка;
- если игрок попал в мишень и она повернулась обратной стороной — 3 очка;
- если игрок не попадает в мишень, очки ему не зачисляются.

Участник, набравший максимальное количество очков, выигрывает.

Верная рука

Количество участников: от 2 человек

Что нужно для игры: палки длиной 1,5 м

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.

Двое на снегу

Количество участников: 2 человека

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.

Пятнашки на санках

Количество участников: от 6 человек (четное количество)

Что нужно для игры: 3 пары санок

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.

Лыжники на санках

Количество участников: от 2 человек

Что нужно для игры: флажки, санки

Катание с горки пройдет интереснее, если детям дать задание: собрать большее количество флажков (веточек), расставленных вдоль склона; проехать через ворота устроенных из лыжных палок; в конце склона повернуть и проехать по обозначенной на снегу узкой дорожке.

Кто быстрее

Количество участников: от 6 человек

Что нужно для игры: санки, флажки

На игровом поле отмечают флажками линии старта и финиша. Игроки делятся на команды по 3 человека. Первые номера каждой команды становятся впереди саней на стартовую линию и берутся за веревку; вторые сажаются на санки, а третьи встают позади для подталкивания. По сигналу ведущего тройки везут санки вперед до линии финиша к своему флажку, огибают его и быстро меняются местами: первые номера встают назад для подталкивания, вторые берут веревку, а третьи сажаются на санки, и сразу без сигнала тройки снова везут санки к стартовой линии. Огибают флажок, снова

меняются местами и едут к финишу. Когда последний ребенок, подталкивающий санки, встанет на финишную линию, он берет флажок в руки и поднимает его вверх. Выигрывает тройка, первая поднявшая флажок.

Слалом на санках

Количество участников: от 2 человек

Что нужно для игры: санки

На склоне горы раскладывают по прямой линии крупные комья снега на расстоянии 6-8 шагов один от другого. Сев на санки и управляя ими, участник спускается с горы, огибая один ком снега справа, а другой слева. Выигрывает тот, кто точнее и быстрее выполнит это задание.

Тянем-потянем

Количество участников: 2 человека

Что нужно для игры: санки, веревка

Для проведения игры во дворе находят невысокий столб, металлический турник и т. п. Веревка крепко привязывается к столбу так, чтобы на каждого игрока приходилось по концу длиной 5-6 м. К веревке привязывают 2 саней и отводят их в противоположные стороны, на всю длину веревки. 2 игрока по сигналу ведущего садятся в санки, берут в руки концы веревок и, подтягивая к себе веревку, быстро доезжают до столба. Тот, кто быстрее дотронется рукой до столба, выигрывает.

Возьми приз

Количество участников: от 2 человек

Что нужно для игры: санки, лыжные палки, веревочки и призы

На трассе спуска ставят 2 ворот: одни на склоне горы, другие у подножия (ворота делаются из 2 воткнутых лыжных палок и одной поперечной). К поперечной палке на разной высоте подвешены на тонких нитях 2 приза. Проезжая под воротами, надо сорвать приз. Тот, кто смог это сделать, получает его в награду.

Кто дальше

Количество участников: от 2 человек

Что нужно для игры: лыжи, лыжные палки

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.

На горку

Количество участников: от 2 человек

Что нужно для игры: лыжи, лыжные палки

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.

На одной лыже

Количество участников: от 6 человек

Что нужно для игры: лыжи, лыжные палки

Игровую дистанцию длиной 20 м размечают линиями старта и финиша. Игроков разбивают на 2 команды, которые выстраиваются в колонны. У каждого игрока в руках 2 лыжные палки, а на ноге только 1 лыжа. По сигналу судьи первые участники проезжают лыжную дистанцию на одной ноге, отталкиваясь палками. Ногой, свободной от лыжи, наступать на снег нельзя. Как только лыжник пересечет финишную черту, он поднимает руку вверх, и следующий участник его команды начинает забег. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Лыжники, на места

Количество участников: от 5 человек

Что нужно для игры: лыжи, лыжные палки

Игроки на лыжах с палками на равных расстояниях друг от друга размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Водящий стоит вне круга на лыжах без палок.

Игроки начинают медленно двигаться по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Водящий подъезжает к любому игроку и говорит: «За мной!» — после чего приглашенный лыжник втыкает палки в снег и едет за водящим в сторону от круга. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит

колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые в снег палки, и неожиданно подает команду: «Все по местам!» По команде все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые воткнутые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся без палок становится водящим

Завладей палкой

Количество участников: от 6 человек

Что нужно для игры: лыжи, лыжные палки

Соревнуются 2 команды, по 3-6 человек в каждой. Игроки обеих команд рассчитываются по порядку и строятся в общую шеренгу. Одна команда располагается справа от ведущего, другая — слева. Лыжные палки все участники втыкают в снег позади себя. Ведущий берет одну из палок и кидает ее, словно копье, вперед. Палка, пролетев 10-15 м, падает и втыкается в снег. В это время ведущий называет любой номер, например 2. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, стремительно бегут на лыжах к палке. Каждый стремится обогнать своего партнера, чтобы первым схватить палку и поднять ее вверх. Тот, кому это удастся, получает для своей команды 1 очко. Игроки возвращаются на свои места, а ведущий снова берет палку и бросает ее вперед, вызывая новый номер, и т. д. Выигрывает команда, набравшая большее число очков.

Выручалочки

Количество участников: от 6 человек

Что нужно для игры: лыжи, лыжные палки

Играющие выбирают водящего, который становится салкой и должен осалить любого игрока. Особенность этой игры в том, что, как только водящий начинает настигать кого-то, любой игрок может выручить

товарища, пробежав между ними и преследователем. И тогда водящий — салка — обязан бежать за ним, но и того могут выручить товарищи таким же образом. Игрок, которого осалит салка, меняется с ним ролями, и игра продолжается с новым водящим.