

Подвижные зимние игры для детей с родителями

*Пластинина С.В.,
музыкальный руководитель высшей категории*

В данной статье предлагаются подвижные зимние игры, в которые могут играть дети с родителями. Не только игры, но и любые движения и упражнения на свежем воздухе являются эффективными средствами закаливания детей. В природных (уличных) условиях движения детей становятся более естественными и непринужденными. Большинство дворов обустроены детскими игровыми площадками, но зимой всегда можно использовать снег, из которого можно построить горки, снежные валы, снежные фигуры, мишенями могут служить деревья, стены и т. д.

1. Снежный боулинг.

Цель: развитие меткости и ловкости.

На снегу в линию выстраиваются несколько кеглей или пустых пластиковых бутылок.

Игроки находятся на расстоянии 20-30 шагов. Каждый игрок кидает по 3 снежка.

Побеждает тот, кто выбьет больше кеглей.

2. Снежная карусель.

Цель: упражнять в ориентировке на местности.

Взявшись за руки, дети и родители образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу 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, игроки останавливаются и отпускают руки. После небольшого отдыха игра возобновляется.

3. Снежная королева

Цель: воспитывать быстроту и ловкость

Игроки находятся на площадке, водящий (взрослый) – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте. Затем роли меняются, т.е ребёнок может быть водящим («Снежной королевой»).

4. Метелица.

Цель: упражнять в ориентировке на местности.

Все члены семьи встают друг за другом и берутся за руки. Тот, кто стоит первым - он Метелица. Метелица медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Семья старается не разорвать цепочку и не наткнуться на предметы.

5. Капельки и льдинки

Цель: воспитывать быстроту и ловкость

Кто-нибудь из взрослых выбирается водящим — Дедом Морозом. У него в руках должен быть волшебный посох (например, ветка или палка). Все остальные игроки — это капельки в реке. Задача водящего — заморозить все капельки. Для этого ему нужно дотронуться до игрока волшебным посохом, и замерзшая капелька должна застыть на месте. Но не все так просто: ведь «теплая» капелька может отогреть замороженного. Для этого капельке нужно дотронуться до льдинки, поэтому Деду Морозу придется изрядно потрудиться, чтоб превратить в лед всю речку.

6. Льдинка

Цель: упражнять в ориентировке на местности

Участники игры образуют круг и становятся на расстоянии одного-двух шагов друг от друга. В центре круга — водящий. Он кладет перед собой гладкий кусочек льда (или шайбу, деревянную чурку) и ударом ноги старается выбить льдинку за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают льдинку назад. Тот, кто пропустит льдинку с правой стороны от себя, сменяет водящего и становится внутрь круга.

Можно играть и по-другому. Играющие перебрасывают льдинку друг другу в самых разных направлениях. Водящий, находящийся внутри круга, старается перехватить ее. Если ему это удастся, он становится в круг, а тот, по чьей вине это произошло, становится водящим.

7. Зимушка-зима

Цель: воспитывать внимание

По команде родителя ребёнок выполняет следующие задания: «Мороз» - стоять, «Вьюга» - бег на месте, «Метель» - присесть, «Снег» - кружиться на месте. Мама или папа при этом может показывать другие движения, например, говорит «Снег», а сам приседает. Выигрывает тот, кто не сделает ни одной ошибки.

8. Зайцы и волк

Цель: воспитывать быстроту и ловкость

Один из родителей назначается волком, остальные члены семьи 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. Когда Волк выходит из укрытия, зайцы разбегаются. Волк бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Присевшего зайца волк не может коснуться. Пойманных зайцев он отводит в сторону. После того как были пойманы все зайцы, выбирается другой волк.

9. Снежиночки – пушиночки (игра малой подвижности)

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.

10. Белые медведи

Цель: воспитывать быстроту и ловкость

На игровой площадке отмечается участок, изображающий льдину. На льдине – два «белых медведя» – папа и мама. 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 ребёнок или дети разбегаются по площадке. Медведи выходят на охоту, держась за руки. Настигнув ребёнка (детей), они стараются обхватить ребёнка обеими свободными руками. Если медведям это удастся, то пойманный сам становится медвежонком и присоединяется к водящим. Теперь медведи продолжают «охоту» втроем. Выигравшими считаются те дети, которым удастся дольше всех не попасться в лапы медвежьей семейки.