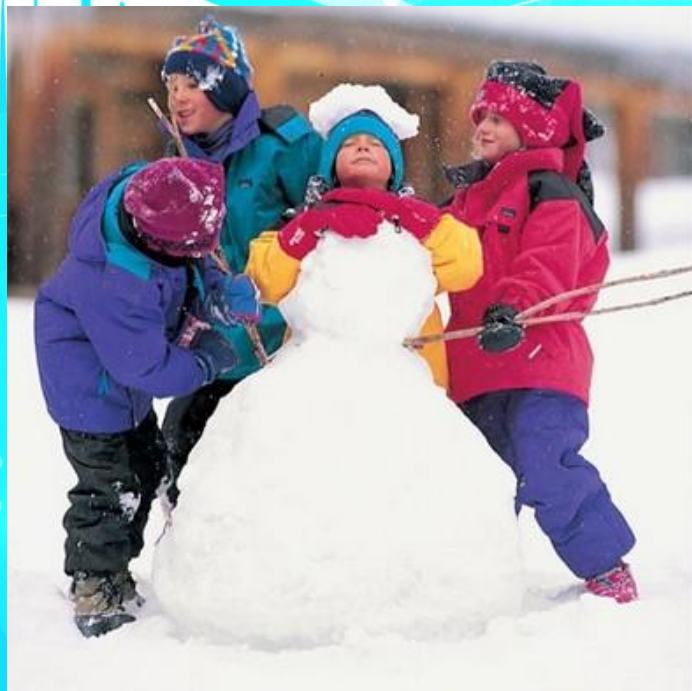


Шпаргалки для заботливых родителей

Зимние спортивные подвижные игры



В какие подвижные детские игры обычно играют наши дети зимой? Как правило, это игра в снежки, катание с горок, катание на санках или лепка снеговика. И возможно когда снег бывает липким. К тому же не везде имеются оборудованные горки, а снеговики уже никого не радуют. Соответственно интересует вопрос о том, в какие подвижные детские игры можно играть детям зимой так, чтобы и интересно было, и ново и детский организм укреплялся. Имеется ряд довольно таки интересных идей, благодаря которым вы не только разнообразите зимние прогулки своих детей, но и научите их чему-то новому и полезному.

Зимние подвижные игры для детей – это всегда большая радость. Морозный воздух, смех, шутки обеспечивают ребенку хорошее настроение и огромный заряд бодрости, которого хватит на целый день. Вот несколько игр для детей.

Опасная гора

Сделаем большие снежные комья, соорудим из них гору. Это и будет опасная гора. Беремся все за руки, ходим вокруг горы и стараемся толкнуть на гору своего соседа слева или справа. При этом поем: «Эта гора – страшная. И она опасная. Кто к ней прикасается, из игры удаляется». Тех, кого удалось толкнуть на гору, выходят из игры. Победитель взбирается на гору и изображает из себя памятник.

Гонки снежных комьев

Строим детей в несколько колонн по одному так, чтобы в каждой колонне дети стояли друг от друга на равных расстояниях. По команде судьи последние игроки лепят ком из снега и катят его к следующему спереди игроку. Тот – к стоящему спереди его игроку и т. д. Побеждает команда, которая скатала большой ком.

Снежный тир

На стене или на заборе рисуем несколько кругов в круге диаметрами 20см и 10см. Проведем черту и устроим соревнование на самого меткого стрелка.

Соревнования на горке

Если есть природная снежная горка, устроим на ней разнообразные соревнования. Например, проезд с горки между воротами, сделанными из лыжных палок. Затем усложним задание. Например, на ворота нацепим шапку или шарф. Надо проехать между воротами и снять шарф. Можно разнообразить и сам способ, как съезжать с горки, – стоя во весь рост, стоя на коленях, на корточках, с вытянутой ногой и т. д.

Ледяная карусель

На ледяной площадке мы можем соорудить для деток ледяную карусель. Заранее, когда еще не было мороза, вкопаем в землю столб. Наденем на него ненужное старое колесо, к колесу пришьем длинные палки. К палкам привяжем санки. Ледяная карусель готова принять своих посетителей. Надо только подготовить место, где будут ездить санки, – утрамбовать и залить водой. А место возле колеса, где будут ходить дети, которые будут крутить карусель, посыплем песком. Пусть дети по очереди крутят колесо и катаются на санках, получая при этом массу удовольствия.

Воротца

На снегу чертим две черты – старт и финиш, между ними – воротца, например, из нескольких связанных сверху лыжных палок. Команды строятся в колонну к финишу лицом. По команде первые участники бегут к воротцам, пробегают через них, добегают до финиша и возвращаются назад. Затем бегут вторые участники и так далее, пока не прибегут последние участники команд.

На помеле

Выстраиваем всех участников команд в колонну. Каждая команда имеет метлу. Между стартом и финишем для каждой команды расставлены кегли (любые предметы, например, мячи, кубики). По команде первые участники скачут на метле к финишу, стараясь не зацепить кегли. Если кегли сбиваются, надо возвратиться и поставить их на место, а затем продолжить свою скачку до финиша и назад и передать метлу следующему участнику. Игра не закончится, пока не проскачат на метле все участники команд.

Лыжный городок

Строим всех участников в колонну. По команде первые участники игры едут к финишу на одной лыже и возвращаются так же назад. Следующими едут вторые участники т.д.

Котел

Чертим круги диаметрами от пяти до десяти метров для каждой команды. В середине больших кругов чертим маленькие круги, диаметрами около метра. Маленький круг и есть «котел». За большим кругом располагаются члены одной команды, в «котле» – вратарь из другой команды. Все игроки имеют клюшки и по одному мячу на каждую команду. Игроки пытаются забить мяч в «котел», вратарь – не пустить мяч в свой «котел».

Выигрывает команда, которая сумела забить больше мячей в «котел».

Булава

Чертим линию и на расстоянии около десяти метров от нее устанавливаем булаву. Строим команды в колонны. Каждый из игроков по очереди бросает мяч клюшкой по булаве. Побеждает та команда, члены которой сбивают больше число раз булаву.

Эстафета на санях

Рисуем две черты – для старта и для финиша. Всех участников команд строим в колонну по два человека. Каждая команда имеет санки. По сигналу первая пара каждой команды начинает эстафету – один игрок садится в санки, другой его везет. Добравшись до финиша, пара меняется ролями, – тот, кто сидел – везет, кто вез – сидит. Победит та команда, которая первой закончит бег.

Сани-тачки

Команды состоят из пар игроков. Первый игрок лежит на санях на животе, крепко обняв санки руками, другой – взяв его за ноги, толкает сани вперед. Доехав до финиша, пары меняются ролями.

Лыжные упряжки

Строим команды в две встречные колонны по три человека в каждой. Между ними посередине поставим флажок. По команде в игру вступает первая тройка каждой команды. Первый участник тройки едет на лыжах, второй и третий – тянут его за веревку в упряжке до флажка, затем – назад. В игре должны принять участие все тройки каждой команды.