

# КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ДВОРОВЫХ ИГР для детей старшего дошкольного возраста

Время года: ЗИМА

## Подвижные игры с предметами

### **«А мы — пингвинчики, а нам не холодно!» (командная)**

**Цель игры:** совершенствовать технику прыжков с продвижением вперёд, упражнять в передаче мяча партнёру, развивать точность, глазомер, скоростно-силовые качества.

**Количество команд:** от 2 команд

**Описание игры:** участники делятся на команды и выстраиваются в колонны на старте. Игроки команд, которые стоят первыми, держат в руках мяч. По сигналу ведущего они помещают мяч между ног и направляются к финишу со словами; «А мы — пингвинчики, а нам не холодно, а мы на севере живем!». Дойдя до финишной черты, игроки перебрасывают мяч своей команде. Та команда, чей игрок пришел первым, получает очко. После этого ведущий дает сигнал следующим игрокам, и так далее. Команда, чей игрок забывает приговаривать по пути, штрафуются на одно очко. В конце игры очки подсчитываются и объявляется победитель.

**Количество повторов игры:** 3 – 4 раза.

### **«Ловцы снега» (командная)**

**Цель:** совершенствовать технику метания снежков в цель, развивать точность, глазомер.

**Количество команд:** от 2 команд.

**Описание игры:** все участники игры делятся на команды. От каждой команды выбирается ловец снега. Ловец берет ведро и становится на противоположной линии от метателей, выстроенных в колонны. По сигналу ведущего игроки, стоящие первыми, должны забросить снежок в ведро ловца. Ловец может помогать своей команде, но ему нельзя двигаться с места. Команда, забросившая снежок, получает очко. Затем ведущий дает сигнал следующему игроку, и так, пока все игроки не поучаствуют в процессе. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**Количество повторов игры:** 3 – 4 раза.

## «Варежка» (массовая)

**Цель игры:** совершенствовать технику метания в цель, развивать точность, глазомер.

**Количество играющих детей:** от 10 до 30 детей.

**Описание игры:** для игры нужно большое количество участников – приглашайте всех, кто гуляет с детьми рядом с вами! Если Вы собираетесь играть в холодную погоду – то возьмите с собой дополнительную варежку, с которой мы и будем играть. Если погода теплая и игроки могут снять свои варежки с рук – пусть играют своими рукавичками.

Выбираются по считалке двое водящих. Первый водящий встает в центр круга, второй водящий – за ним на расстоянии. Все остальные участники игры встают вокруг них в большой хоровод, взявшись за руки. Все встают так, что первый водящий находится в кругу, а второй – за кругом.

Первый водящий должен бросить варежку и попасть ей («запятнать») второго водящего. Игроки в кругу мешают ему это сделать, поднимая руки и отбивая ими варежку обратно в круг, их задача – защищать второго водящего.

Если второго игрока выбили, то он становится в центр круга и становится первым водящим. Чтобы найти ему пару – второго водящего – бывший первый водящий приглашает из круга кого-то на свой выбор. Он бросает свою варежку вверх – кто ее поймает – тот и будет играть в роли второго водящего. И игра повторяется снова.

Если второго игрока не выбили варежкой, то первый водящий продолжает играть свою роль.

**Количество повторов игры:** 3 – 4 раза.

## «Пингвин» (командная)

**Цель игры:** развитие ловкости.

**Количество команд:** 2 команды

**Описание игры:** Все дети делятся на две команды. У каждой команды есть по одному маленькому мячу. Каждый участник, зажав мяч ногами, должен пронести его от старта до финиша и обратно. Нужно идти вразвалочку, подражая походке пингвина, ни в коем случае не бежать и не прыгать.

Побеждает та команда, чьи игроки быстрее и точнее выполнят условия игры.

**Количество повторов игры:** 5 – 6 раз

## «Пятнашки на санках» (коллективная)

**Цель игры:** развитие способностей бега, опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движения, чувства спортивного соперничества.

**Количество играющих детей:** от 6 человек (четное количество)

**Оборудование:** 3 пары санок

**Описание игры:** 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.

**Количество повторов игры:** 3 – 4 раза

### **«Кто быстрее» (командная)**

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, укрепление мышц ног.

**Количество играющих детей:** от 6 человек

**Оборудование:** санки, флажки

**Описание игры:** 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 садятся 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 садятся 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.

**Количество повторов игры:** 3 – 4 раза

## Подвижные игры без предметов

### «Белые медведи» (массовая)

**Цель игры:** упражнять в беге с увертыванием от ловящих; воспитывать решительность, умение адекватно реагировать на проигрыш; формировать быстроту и выносливость; способствовать укреплению мышечного корсета позвоночника.

**Количество играющих детей:** от 10 до 20 детей.

**Описание игры:** В углу площадки обозначается льдина. На ней стоят двое водящих - белые медведи. Остальные на площадке - медвежата. По сигналу водящие, взявшись за руки, выбегают на площадку и ловят медвежат - догоняют игрока и берут его в свою цепочку. Других медвежат они ловят уже вместе.

Игра продолжается до тех пор, пока в цепочке не окажутся все медвежата.

Игрокам не разрешается разъединять руки белых медведей и вырываться, когда их поймают.

**Количество повторов игры:** 5 – 6 раз

### «Метелица» (массовая)

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, воспитание коллективизма и товарищества.

**Количество играющих детей:** от 10 до 20 детей.

**Описание игры:** Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Стоящий первым - метелица. Метелица медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не наткнуться на предметы.

**Количество повторов игры:** 5 - 6 раз

### «Метелица» (массовая)

**Цель игры:** развитие творческих, двигательных и коммуникативных способностей.

**Количество играющих детей:** от 10 до 20 детей.

**Описание игры:** 1. Вдоль по улице метелица идет, скоро все она дорожки заметет (*идут по кругу*).

2. Запрягаем, да, мы в сани лошадей, в лес поедем за дровами поскорей (*руки перед грудью, имитируем, что едим на лошадях*).

3. Рысью, рысью друг за другом поспешим, и скорёхенько до леса докатим (*бегут, высоко поднимая колени*).

4. Топорами мы ударим дружно в раз, только щепочки по лесу полетят (*останавливаемся, руки соединяем в «топор» махи вниз*).

5. А руками – то прихлопывать все в раз (*дети хлопают*).

6. А ногами – то притопывать все в раз (*топаем ногами*).

Ну, Мороз, теперь не страшен ты для нас! (*прыжки*).

**Количество повторов игры:** 5 - 6 раз

### «Снеговик» (массовая)

**Цель игры:** развитие творческих, двигательных и коммуникативных способностей.

**Количество играющих детей:** от 10 до 20 детей.

**Материалы:** шапочка «Снеговика»; рукавицы.

**Описание игры:** Считалкой выбирают водящего снеговика, он одевает шапочку и рукавицы. Снеговик встаёт на одну из сторон площадки, остальные дети на противоположной стороне в шеренгу. По сигналу дети начинают двигаться к Снеговика, при этом наклоняются, выполняя имитационные движения "набирают снег, лепят снежки", проговаривают слова игры, на последние слова- дети бросают снежки в Снеговика.

" Из холодного снежка  
Слепим мы снеговика.  
Он огромен и сердит  
Во дворе один стоит.  
Сколько можно так стоять  
Будешь с нами ты играть?"

**Снеговик отвечает:**

" Буду, буду я играть,  
Буду вас я догонять!  
Замораживать!"

Снеговик догоняет детей, дотрагивается рукавицей до плеча ребёнка, тот встаёт "замороженный"

Игра заканчивается, когда Снеговик "заморозит" всех детей.

**Количество повторов игры:** 5 - 6 раз

### «Капельки и льдинки» (массовая)

**Цель игры:** развитие двигательных и коммуникативных способностей.

**Количество играющих детей:** от 10 до 20 детей.

**Описание игры:** Кто-нибудь из игроков 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.

**Количество повторов игры:** 3-4 раза

## «Два Мороза» (массовая)

**Цель игры:** развитие двигательных, творческих и коммуникативных способностей, ловкости движений.

**Количество играющих детей:** от 10 до 20 детей.

**Описание игры:** На противоположных сторонах игровой площадки отмечаются линиями 2 дома. Расстояние между ними 10—15 м. Выбираются два Мороза. Все остальные — дети. Они собираются в одном из домов, а посередине, на улице, стоят два Мороза. Они обращаются к ребятам:

Мы два брата молодых,  
Два Мороза удалых.  
Я — Мороз-Красный нос.  
Я — Мороз-Синий нос.  
Кто из вас решится  
В путь-дорогу пуститься?

*Дети хором отвечают:*

Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз!

После этих слов игроки бегут из одного дома в другой. Морозы ловят, «замораживают» перебегающих, и те сейчас же останавливаются и замирают неподвижно. Затем Морозы с детьми опять ведут такой же разговор, и дети перебегают в другой дом. Пойманных можно «разморозить», если при перебежке кто-то из игроков дотронется до них рукой. Перебежку проводят 2—3 раза, после чего выбираются новые Морозы. Игра начинается сначала. В конце игры отмечаются лучшая пара водящих, а также лучшие ребята, не попавшие Морозам ни разу.

**Особые замечания:** игроки выбегают из дома только после слов: «И не страшен нам мороз!» Нельзя задерживаться в доме и возвращаться в него сразу после того, как выбежали. В том и другом случае игрок считается пойманным. Осаленный Морозом игрок останавливается и стоит на том месте, где его «заморозили».

**Количество повторов игры:** 3-4 раза

## «Пришла зима» (массовая)

**Цель игры:** развитие памяти, двигательных и коммуникативных способностей.

**Количество играющих детей:** от 10 до 20 детей.

**Описание игры:** Задача участников этой игры — быстро и четко показывать то, что говорит ведущий. Все игроки выстраиваются в большой круг. Ведущий говорит: «Пришла зима» — все прыгают на месте. По команде «Пошел снег» все должны встать на месте и покружиться вокруг себя, подняв руки вверх. Команда «Завыла вьюга» — все бегут по кругу. По сигналу ведущего «Началась метель» игроки стараются идти на полусогнутых ногах. «Намела метель сугробов» — все должны присесть, наклонить голову и обхватить ноги руками. Сначала ведущий произносит команды медленно,

затем все быстрее и быстрее. Участник, который замешкался или выполнил другое действие, выбывает из игры.

**Количество повторов игры:** 5 - 6 раз

### «Спит у ёлки Дед Мороз» (массовая)

**Цель игры:** развитие двигательных и коммуникативных способностей.

**Количество играющих детей:** от 10 до 20 детей.

**Описание игры:** дети произносят слова:

Спит у елки Дед Мороз, *(ладошки под щечку)*

В рукавицу спрятал нос. *(прикрыть ладошкой нос)*

Надо Деда разбудить,

Всем в ладоши звонко бить, *(хлопают в ладоши)*

И ногами постучать, *(топают ножками)*

«Дед Мороз! Пора вставать!» *(произносят громким голосом)*

*Дед Мороз просыпается и отвечает детям:*

Я — Мороз Красный Нос,

Бородою зарос.

Я ищу в лесу зверей.

Выходите поскорей!

Выходите, зайчики!

Заморожу! Заморожу!

*(дети изображают то животное, какое предложит Дед Мороз)*

**Количество повторов игры:** 5 – 6 раз

### «Снежный ком» (массовая)

**Цель игры:** развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.

**Количество играющих детей:** от 20 детей

**Описание игры:** Слова повторяются несколько раз с ускорением темпа.

Мы лепили снежный ком *(идем хороводом по кругу)*. Я иду за ним шажком.

Ком все больше становился и быстрее покатился. Ком все больше становился

и быстрее покатился *(ускоряемся и в речи и в движениях)* Ком все больше

становился и быстрее покатился *(еще ускоряемся)* Угодил в калитку! Бух!

Развалился! *(аккуратно приседаем)* Из сугроба вылезаем *(встаем)* И одежду отряхаем.

**Количество повторов игры:** 5 – 6 раз

### «Гонки снежных комков» (коллективная игра)

**Цель игры:** развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.

**Количество играющих детей:** от 2 человек

**Материал:** флажки

**Описание игры:** Для начала игры выбирается водящий, а затем каждый участник лепит себе снежный ком диаметром 50-60 см. 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.

**Количество повторов игры:** 3-4 раза

### **«Салки со снежками» (коллективная)**

**Цель игры:** развитие ловкости, меткости, выносливости.

**Количество играющих детей:** от 6 человек

**Материал:** снежки

**Описание игры:** 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.

**Количество повторов игры:** 3-4 раза



## Народные игры

### «Золотые ворота» (массовая)

**Цель игры:** развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в ходьбе цепочкой.

**Количество играющих детей:** от 10 человек (чётное количество)

**Описание игры:** Два игрока встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки – это «Ворота». Остальные игроки берутся друг за друга так, чтобы получилась цепочка. Игроки – «ворота» говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.

Золотые ворота  
Пропускают не всегда.  
Первый раз прощается,  
Второй раз – запрещается,  
А на третий раз –  
Не пропустим вас.

С этими словами руки опускаются, «Ворота захлопываются». Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. «Ворота» побеждают, если им удастся поймать всех игроков.

**Количество повторов игры:** 5 – 6 раз

### «Зимующие и перелетные птицы» (массовая)

**Цель игры:** развивать двигательные навыки; закреплять представление о поведении птиц зимой.

**Количество играющих детей:** от 10 человек.

**Описание игры:** В середине площадки на расстоянии друг от друга стоят два ребенка «Солнышко» и «Снежинка». «Птицы» бегают врассыпную со словами:

Птички летают, зерна собирают.  
Маленькие птички, птички-невелички.

После этих слов «перелетные птицы» бегут к Солнцу, а «зимующие» - к снежинке. Чей круг быстрее соберется, тот и выиграл.

**Количество повторов игры:** 5 – 6 раз.

### «Снежная баба» (массовая)

**Цель игры:** развивать двигательную активность.

**Количество играющих детей:** от 10 человек.

**Описание игры:** Выбирается «Снежная баба». Она стоит в конце площадки. Дети идут к ней, притоптывая,

Баба Снежная стоит,  
Утром дремлет, днями спит.  
Вечерами тихо ждет,

Ночью всех пугать идет.  
На эти слова «Снежная баба» просыпается и ловит детей. Кого поймают, тот становится «Снежной бабой».

**Количество повторов игры:** 5 – 6 раз.

### «Мороз» (хороводная)

**Цель игры:** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержке. Упражнять в ходьбе и беге.

**Количество играющих детей:** от 10 до 30 детей

**Описание игры:** Перед игрой выбирают считалкой водящего – «Мороза». Дети встают в круг и берутся за руки. «Мороз» встает в центр круга. Водят хоровод и говорят:

Идет Зимушка-Зима,  
У ней белая коса.  
С ней идут три тетки –  
Белые поддевки:  
Метель, Вьюга да Пурга.  
У тех теток есть слуга:  
Злющий дядька Мороз,  
Кого схватит – тот замерз!

После этих слов дети разбегаются, а «Мороз» старается их осалить, «заморозить». Тот, кого морозу удалось осалить должен замереть на месте, расставив руки в сторону. Остальные игроки могут его «разморозить» – бросить в него снежком (и, конечно, попасть). Когда все игроки, кроме одного, заморожены, игра заканчивается и последний, самый ловкий игрок, становится новым «Морозом».

**Количество повторов игры:** 5-6 раз

### «Северный олень» (массовая)

**Цель игры:** развитие двигательных и коммуникативных способностей.

**Количество играющих детей:** от 10 до 20 детей.

**Описание игры:** Игроки встают в круг и берутся за руки. Один из игроков — «северный олень». Он встает в центр круга. Дети то сужают круг, то расходятся, говоря при этом:

— Ах! Тепло ли тебе, олень?  
Холодно ли тебе, олень?  
— Мне не так тепло.  
Мне не так холодно.  
Приоденьте меня,  
Приукутайте.  
С молодца — поясок,  
С красной девушки — платок.

При последних словах дети отпускают руки и разбегаются в разные стороны. «Олень» старается догнать их. Пойманный становится «оленем». Игра начинается снова.

*Особые замечания:* пойманный игрок может выбывать из игры, тогда «олень» продолжает догонять игроков, чтобы осалить их.

*Количество повторов игры:* 5-6 раз.

### **«Жмурки» (массовая)**

*Цель игры:* развивать умение действовать по сигналу, учить ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.

*Количество играющих детей:* от 10 детей.

*Описание игры:* Выбирается «жмурка». Ему завязывают глаза, заставляют повернуться несколько раз вокруг себя. Между играющими и «жмуркой» завязывается диалог:

- кот, кот, на чем стоишь?

- на квашне.

- что в квашне?

- квас

- лови мышей, а не нас.

После этих слов участники разбегаются, а «жмурка» их ловит. Кого он поймал – тот становится «жмуркой»

*Количество повторов игры:* 3-4 раза