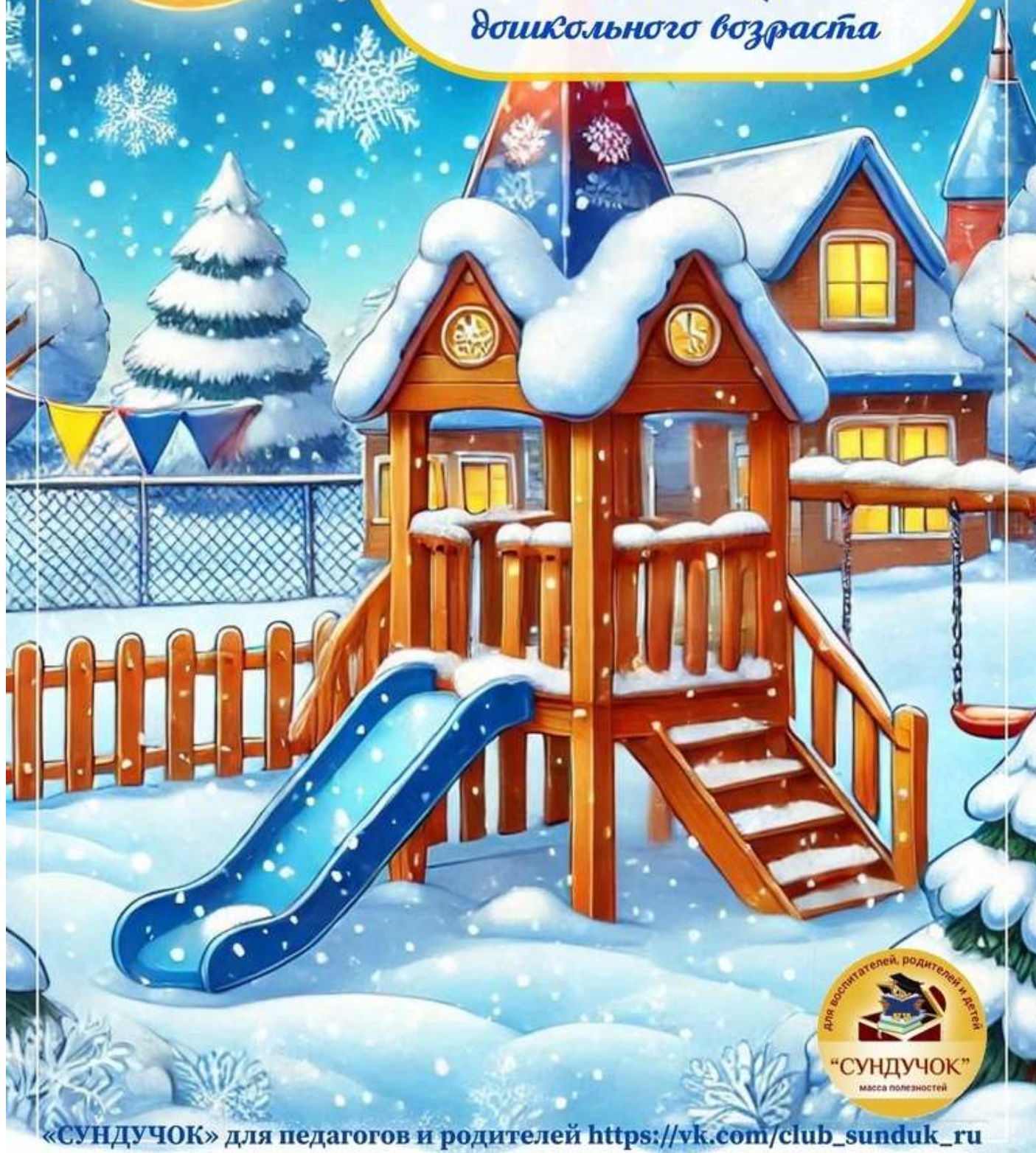


«Зимушка-зима»

Физкультминутки и игры

*Для детей старшего
дошкольного возраста*



«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Физкультминутки

Снежная баба

Сегодня из снежного
мокрого кома
Мы снежную бабу
слепили у дома.
Стоит наша баба
у самых ворот
Никто не проедет,
никто не пройдет.
Знакома она уже
всей детворе,
А Жучка все лает:
«Чужой во дворе!»

*Идут по кругу, катят перед собой
воображаемый ком.
«Рисуют» руками три круга, начи-
ная с маленького.
Повороты вправо-влево, руки на
поясе
Грозят указательным пальцем сна-
чала правой руки, потом — левой.
Идут по кругу, взявшись за руки.*

Мы на лыжах в лес идём

Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога.
Вдруг поднялся сильный
ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит.
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок!
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься!

*Двигаются по группе, имитируя
ходьбу на лыжах.*

Вращают туловищем вправо-влево.

*Кружатся, имитируя падающий снег
Скачут как зайчики, руками пока-
зывая «ушки».*

Садятся на свои места.

Физкультминутки

Художник-невидимка



Художник-невидимка
По городу идет:
Всем щеки наругянит,
Всех за нос ущипнет.

А ночью он, пока я спал,
Пришел с волшебной кистью
И на окне нарисовал
Сверкающие листья.

Н.Нищева

Маршируют по кругу друг за другом
с высоким подниманием колена.
Останавливаются, встают лицом в
круг, трут щеки ладонями. Щиплют
себя за нос.

Идут на цыпочках друг за другом.

Останавливаются лицом в круг,
«рисуют» листья воображаемой
кистью.

Снеговик

Давай, дружок, смелей,
дружок,
Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый
ком,
И станет ком снеговиком.
Его улыбка так светла!
Два глаза, шляпа, нос, метла.

Но солнце припечет слегка —
Увы! — и нет снеговика.

Идут по кругу, изображая, что катят
перед собой снежный ком.

«Рисуют» обеими руками большой
круг.

«Рисуют» снеговика из трех
комков.

Широко улыбаются.

Показывают глаза, прикрывают
голову ладошкой, дотрагиваются
до носа, встают прямо, как бы
держа воображаемую метлу.

Медленно приседают.

Разводят руками,жимают плеча-
ми.



Физкультминутки

Снег

Как на горке снег, снег,
И под горкой снег, снег.
И на елке снег, снег,
И под елкой снег, снег.
А под снегом спит медведь,

Тише, тише, не шуметь

*Встаем на носочки, руки вверх.
Приседаем.*

Встаем, руки в стороны.

Обхватываем себя руками.

*Покачались из стороны в сторону,
руки согнутые в локтях, перед
грудью, ладони от себя.*

Пальчик к губам, шепотом.

Зима

Мы зимой в снежки играем,
мы играем.

По сугробам мы шагаем,
мы шагаем.

И на лыжах мы бежим,
мы бежим.

На коньках по льду скользим,
мы скользим.

И снегурочку лепим мы, лепим
мы.

Гостью-зиму любим мы,
любим мы.

Имитация лепки снежков.

Шагаем, высоко поднимая колени.

*Пружинистые движения на на
месте, широкие взмахи руками,
руки согнуты в локтях.*

*Плавные пружинистые движения
руки согнуты в локтях.*

Соответствующие движения.

*Развести руки в поклоне и
поставить на пояс.*



Физкультминутки

Вот студеною зимой

Вот студеною зимой
Ветер дует ледяной
И вздымает снега тучу.
Он суровый и могучий.
Зайцы прячутся в кустах.
Даже хитрая лиса
Притаилась и сидит,
Ну а снег летит, летит.
Но утихла злая вьюга,
Солнце светит в небесах.
Скачет по полю лиса.
Ну а мы чуть-чуть пройдемся
И домой к себе вернемся.

Дети машут руками.

Дети выполняют круговые движения руками.

Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.

Дети машут руками.

Потягивания – руки в стороны.

Прыжки.

Ходьба.

Во дворе у нас мороз

На дворе у нас мороз
Чтобы носик не замерз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать.
С неба падают снежинки,
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками
И покажем дома маме.
А вокруг лежат сугробы,
Снегом замело дороги.
Не завязнуть в поле чтобы,
Поднимаем выше ноги.
Мы идем, идем, идем
И к себе приходим в дом.

Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами

Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.

Потягивания – руки в стороны.

Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Ходьба на месте.

Дети садятся на свои места.

Игры средней подвижности

"Зимушка - зима"

Цель: развитие умения действовать по сигналу, развитие двигательной активности, внимания.

Ход: по команде дети выполняют следующие задания: «Мороз» - стоять, «Вьюга» - бег на месте, «Метель» - присесть, «Снег» - кружиться на месте. Воспитатель при этом может показывать другие движения, например, говорит «Снег», а сам приседает.

Выигрывает тот, кто не сделает ни одной ошибки.

"Запретный круг"

Цель: развитие быстроты реакции, силы.

Ход: на снегу рисуется круг. Дети, взявшись за руки, становятся вокруг него. По первому сигналу водящего они передвигаются хороводом в ту или иную сторону. По второму сигналу все, не разъединяя рук, стараются кого-либо втянуть внутрь круга. Кто не удержался и заступил за черту круга, выходит из игры. Ведущий опять подает сигнал, и дети снова ведут хоровод. Играют до тех пор, пока размеры круга позволяют еще браться за руки.

"Снежиночки-пушиночки"

Цель: развитие умения двигаться вокруг объекта с изменением направления движения по сигналу.

Ход: дети движутся гурьбой вокруг снеговика, поворачиваясь 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.

Вариант. Дети свободно распределяются по площадке или залу, руки в стороны. Затем начинают кружиться и говорить слова:

««Снежиночки-пушиночки» устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть».

По окончании слов дети приседают на корточки.

Правила: кружиться спокойно.

Подвижная игра

Два Мороза



Цель: упражнять в беге врассыпную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам. Развивать ориентировку в пространстве.

Ход: На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят:

*Мы два брата молодые,
Два мороза удалые,
Я Мороз – Красный нос,
Я Мороз – Синий нос,
Кто из вас решится,
В путь – дороженьку пуститься?*

Все играющие хором отвечают:

*Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.*

После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, скольких ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов.

Играющие имеют право выбегать из дома только после слов: «И не страшен нам мороз». Нельзя бежать обратно в дом и нельзя задерживаться в доме, в том и другом случае игрок считается пойманным. Если игрок вбежал в дом, ему не разрешается выбегать из него, чтобы освободить «замороженных». Пойманный должен оставаться на том месте, где его поймали - «заморозили»

Подвижные игры

"Снежная королева"

Цель: формирование умения напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения.

Ход: Сначала педагог, в дальнейшем ребенок, превращается в «Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей, называя при этом определенные части тела (правая рука, левая рука, левая нога, голова, соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги, дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол).

"Снежинки и ветер"

Цель: развитие умения двигаться соответственно тексту, двигательной активности.

Ход: Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого: «Ветер задул сильный, сильный.

Разлетайтесь, снежинки!» — разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. Взрослый говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок». Дети сбегаются в кружок и берутся за руки.

«Попади в ведро»

Цель: упражнение в метании в цель на расстоянии 1,5-2 м; развитие глазомера.

Ход игры: Дети становятся полукругом вокруг небольшого ведёрка, у каждого в руках снежки. Дети бросают снежки в ведро 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.

Подвижные игры

Игра-соревнование «Хоровод»

Цель: упражнение в беге, прыжках, развитие ловкости, быстроты реакции.

Ход: дети выстраиваются в большой круг на площадке. Кладут несколько небольших снежных комьев в середину круга. Затем берутся за руки и по сигналу воспитателя начинают двигаться по кругу, причем каждый игрок стремится заставить своего соседа задеть какой-нибудь снежный ком. Чтобы не допустить этого, игрок может отбегать, перепрыгивать через ком, упираться в землю, но не отпускать при этом рук своих соседей. Игрок, задевший ком или выпустивший руку соседа справа, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останутся три игрока. Они и считаются победителями. Разрешается тянуть друг друга только руками. Толкаться или ставить подножки нельзя. После выхода из игры очередного участника, задевшего ком, круг игроков начинает двигаться в другую сторону.

Снежная карусель

Цель: упражнение в беге со сменой темпа по сигналу водящего.

Ход игры: 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.

Подвижная игра "Льдинки, ветер и мороз"

Цель: воспитывать ловкость, выдержку. Развивать скоростные умения. Развитие ориентировки в пространстве, фиксации взора.

Ход: Играющие дети встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

- Холодные льдинки,
Прозрачные льдинки,
Сверкают, звенят:

"Дзинь, дзинь..."

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши товарища. Хлопают в ладоши и говорят: "Дзинь, дзинь" до тех пор, пока не услышат сигнал: "Ветер!".

Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг – большую льдинку. На сигнал "Мороз!" все выстраиваются в круг и берутся за руки.

Правила: Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить льдинку.

Договорившиеся дети берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу "Ветер!" или "Мороз!". В игру желательно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т.д.

