**Подвижные игры**

**Игра  «Охотники и зайцы»**

**Оборудование:** 2 мяча.

**Содержание:**  
Площадка делится на две части. На одной стороне площадки очерчиваются круги (заячьи норки) по количеству «зайцев», на другой- дома охотников (2). Выбираются 2 охотника, каждому дается по мячу. «Охотники» в домах. «Зайцы» бегают, прыгают, играют на «полянке». По сигналу «ОХОТНИКИ!» «зайцы» бегут прятаться в свои норки, а «охотники» «стреляют» в них- бросают мяч. Те, в кого попали мячом, считаются подстреленными и идут в дом охотника. После 2-3 повторений подсчитывается число «зайцев», которых подстрелил каждый «охотник».  Затем назначаются новые «охотники», и игра возобновляется   
**Правила**  
Бросать мячом можно только по ногам. «Охотник» может стрелять только из своего «дома», т.е. не выходя из своего круга.   
**Усложнение**  
Охотников может быть больше (3-4).   
Можно каждому «охотнику» дать по несколько мячей (3-5).   
Охотники «Стреляют» левой рукой.   
**Что развивает игра?**  
Игра развивает быстроту, глазомер, ловкость.  **Примечание**Если играть в эту игру зимой, вместо мячей можно использовать снежки, которые нужно слепить перед игрой. Можно использовать обручи для «норок» и «домов» охотников.

**Игра «Передай рукавичку»**

**Цель:** Учить детей выполнять ритмично движения, согласуя со словами. Развивать умение ориентироваться в пространстве и скорости бега. Закреплять умение выполнять игровые действия в соответствии с правилами. Развивать ловкость и быстроту реакции. Воспитывать у детей выдержку, умение играть в коллективе.

**Ход игры:**

Дети стоят в кругу, передают рукавичку по кругу

Вы ребята не зевайте,

Рукавичку передайте,

Пусть от друга другу

Идет она по кругу

Ребенок, на котором остановились слова, одевает рукавичку и становиться в центр круга.

Воспитатель: Мышки по лесу бежали, рукавичку увидали.

(дети, имитируя движения мышки, двигаются по кругу)

Воспитатель: Рукавичка, не зевай и мышат догоняй.

Все играющие разбегаются по площадке, а игрок с рукавичкой их ловит (дотрагиваясь рукой). После того как поймает 2-3 ребят, воспитатель произносит: «В круг!». Игра возобновляется.

**Указания к игре**: При повторе игры дети имитируют движения героев сказки «Рукавичка» (сначала мышат, затем лягушат, зайчат, волчат, медвежат). Воспитатель во время игры следит за тем, чтобы все дети имитировали движения животных, бегали в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

**игра «Снег кружится»**

***Цель :***учить детей соотносить собственные действия с действиями участников игры.

***Материал:*** ободки с эмблемами снежинок.

***Ход игры***

Воспитатель спрашивает у детей: Какой снег? Дети отвечают: снег легкий, снег медленно падает на землю, если подует ветерок, он начинает кружиться.

Воспитатель мы сегодня будем играть в игру. Возьмите для игры ободки – снежинки. А теперь медленно покружитесь как снежинки. И повторяйте вместе со мной слова: «Снег, снег кружится, белая вся улица!» Воспитатель, показывая, жестом просить подойти детей поближе и говорит: «Собрались мы все в кружок, завертелись, как снежок». Дети выполняют все действия произвольно, спокойно, а в конце медленно начинают приседать, снег ложится на землю. Воспитатель говорит детям: «Подул холодный, холодный ветер. Как дует ветер? Показывает: В-в-в! Дети повторяют за воспитателем: В-в-в! Затем воспитатель берет снег и дует на него:

разлетелись, разлетелись белые снежинки в разные стороны». После этих слов дети разбегаются в разные стороны и по всей площадке. По желанию детей игра повторяется три раза.

**игра «Совушка»**

**Цель**: формировать у детей потребность в двигательной деятельности.

**Задачи:**

Закреплять умение детей действовать по сигналу «день» и «ночь».

Развивать равновесие, быстроту реакции и неподвижность.

Воспитывать чувство коллективизма.

**Содержание игры**

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

**Правила игры**

По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. По сигналу «ночь» останавливаются и стоят неподвижно.

Сова вылетает и пытается забрать тех птичек, которые шевелиться только по сигналу «ночь».

**Игра «Хитрая лиса»**

**Ход**

До начала игры загадать детям загадку про лису, показать картинку с лисой, напомнить детям, что лиса живет в лесу, это очень хитрое и ловкое животное

Организация и сбор детей 1. Собрать всех детей и загадать загадку, затем показать картинку с изображением лисы.

— Дети, отгадайте загадку:

Хвост пушистый бережёт,

И зверюшек стережёт:

Знают, рыжую в лесу –

Очень хитрую *(лису)*

— Правильно, это лиса! Посмотрите, лиса рыжая, пушистая и очень красивая. А что можно ещё сказать о лисе, какая она? *(хитрая, ловкая, быстрая)*.

— Где живет лиса? Как называется её домик?

-Нора

—Правильно! Сегодня мы с вами поиграем в новую подвижную игру, которая называется *«Хитрая лиса»*.

**Объяснение**

Вы сейчас все станете в круг, очень близко не вставайте друг с другом, по моему сигналу закроете глаза, а я буду обходить круг и выбирать водящего -*«хитрую лису»*. Тот до кого я дотронусь будет водящем – хитрой лисой, только он не должен никому об этом говорить. По моему сигналу все откроют глаза и спросят: *«Хитрая лиса, ты где?»* 3 раза вы должны спросить об этом лису. После третьего раза, водящий – хитрая лиса, выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: *«Я здесь!»*. Все остальные должны разбежаться по площадке, а лиса будет ловить вас, дотрагиваться рукой.

**Правила**

- Кого поймает лиса, того отведет в свой домик, в нору. Нора лисы, на другом конце площадке, там где лежит обруч.

Как только вы услышите мои слова: *«В круг»*, вы должны встать в круг.

Закрепление правил — Как вы должны встать в начале игры?

—Сколько раз надо спросить: «Хитрая лиса, ты где?

— Как лиса должна ловить детей?

— После каких слов лиса должна выбегать?

— На какие слова вы должны встать в круг?

**Руководство ходом игры**

1. После того, как лиса поймает 2-3 детей и отведет в свой домик, игра останавливается, дети снова встают в круг.

2. Повторить игру 4 -5 раза.

3. После каждого повтора, выбирается новая лиса.

4.Указание: слушать внимательно сигналы, лисе не выдавать себя раньше времени.

5. Если лиса выдала себя чем-нибудь, назначает другую лису.

**Дыхательная гимнастика**

**1.«Лыжник».** Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».

*Повторять 1, 5-2 мин.*

2. **«Снежный ком».** И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

3. **«Погрейся».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

4. **«Снеговик веселится».** И. п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

5. **«Снежинки»** Выполняется стоя. Держа в руках кусочки снежинку на ниточке, произвести вдох (через нос) и подуть на снежинку (выдох через рот). Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.

С неба падают зимою

И кружатся над землёю

Лёгкие пушинки,

Белые снежинки.

**Пальчиковая гимнастика**

**«Зима»**

Задачи: развивать мелкую моторику рук, укреплять мышцы рук детей.

|  |  |
| --- | --- |
| Раз. Два. Три, четыре | Загибают пальцы , начиная с большого |
| Мы с тобой снежок слепили | Лепят. Меняя положения ладоней |
| Круглый. Крепкий. Очень гладкий | Показывают круг. Сжимают ладони вместе |
| И совсем- совсем не сладкий | Грозят пальцем |
| Раз-подбросим. Два –поймаем | Подбрасывают и ловят снежок |
| Три уроним | Роняют воображаемый снежок |
| И сломаем | Топают |

**«Лыжники»**

Указательный и средний пальцы вытянуть и опустить вниз, безымянный и мизинец прижать к ладони большим пальцем. Указательный и средний пальцы поставить на счетные палочки. Не отрывая средний и указательный пальцы от *«лыж»*- счетных палочек, ребенок *«едет»* скользящими движениями по столу

Утром на лыжах кататься пошли,

Быстро до леса на лыжах дошли.

Время к обеду – весь лес обошли.

Дружно на лыжах домой мы пришли.

**«Снежок».**

Мы с тобой снежок лепили:

Круглый, сладкий, и совсем не сладкий.

Раз – подбросим,

Два – поймаем,

Три – уроним и сломаем.

**«Мы во двор пошли гулять»**

Раз, два, три, четыре, пять,

(загибают пальчики по одному)

Мы во двор пришли гулять.

(«идут» по столу указательными и средними пальчиками)

Бабу снежную лепили,

(«лепят» комочек двумя ладонями)

Птичек крошками кормили,

(«крошат хлебушек» всеми пальчиками)

С горки мы потом катались,

(ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

А ещё в снегу валялись.

(кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной)

Все в снегу домой пришли.

(отряхивают ладошки)

Съели суп и спать легли.

(движения воображаемой ложкой; руки под шечку)

**Снеговик**

Мы слепили снежный ком                  *Лепим двумя руками комок,*

Шляпу сделали на нем                        *Соединяем руки в кольцо и кладем на  голову,*

Нос приделали и вмиг                         *Приставляем кулачки к носу,*

Получился снеговик                           *Обрисовываем двумя руками фигуру снеговика.*

**Пришла зима**

Пришла зима.                          *Развести руки в стороны, показывая вокруг себя*

Стало холодно.                      *Обхватить руками себя за плечи и поежиться*

Ударили морозы.                             *Стукнуть правым кулаком по левой ладони*

Реки покрылись льдом. *Руки ладонями вниз соединить и развести  в разные стороны*

Пошел снег.                                      *Руки поднять вверх,*

Он падал белыми,                          *а затем плавными,*

Пушистыми хлопьями                   *зигзагообразными движениями.*

На землю                                         *не спеша, опускать их вниз*

На дома,                 *Соединить руки у себя над головой , чтобы получилась «крыша»*

На деревья,            *Поднять руки вверх, пальцы растопырить, изобразив ветви дерева*

На людей.                                        *Положить руки себе на голову*

**Снежный ком**

Взяли дети белый ком,                        *Изображаем ком*

Будем строить снежный дом             *Движения, изображающие лепку снежков*

Мы польем его водой,                       *Имитируем движения "поливаем водой"*

Домик будет ледяной           *Соединяем пальцы рук над головой, делаем крышу*

Ком за комом мы кладем,               *Ставим кулачок на кулачок*

 Вот и вылепили дом                      *Рисуем в воздухе ладонями домик*

**Гимнастика для глаз**

**«Чудеса»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. - Закрывают оба глаза.

Наши глазки отдыхают, - Продолжают стоять с закрытыми глазами

Упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем, - Открывают глаза

Через речку мост построим. - взглядом рисуют мост

Нарисуем букву о, получается легко. - Глазами рисуют букву о

Вверх поднимем, глянем вниз, - Глаза поднимают вверх, опускают вниз

Вправо, влево повернем, - Глаза смотрят вправо- влево

Заниматься вновь начнем - Глазами смотрят вверх, вниз.

**«Елка»**

Вот стоит большая елка, (Выполняют круговые движения глазами.)

Вот такой высоты.( Посмотреть снизу вверх.)

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. ( Посмотреть слева направо.)

Есть на елке даже шишки, (Посмотреть вверх.)

А внизу – берлога мишки. ( Посмотреть вниз.)

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу. (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)

**«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише…

Деревца все выше, выше.

Часто моргают веками.

Медленно приседают,

опуская глаза вниз.

Не поворачивая головы,

смотрят вправо – влево.

Встают и глаза поднимают вверх

**«Снежинки»**

Мы снежинку увидали, - со снежинкою играли.

*(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*

Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели *(Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал…(*Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз.)*

Все! На землю улеглись. *(Присесть, опустив снежинку на пол.)*

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. *(Закрыть ладошками глаза.)*

**«Глазки»**

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу

**«Волшебный сон»**

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем…

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко… ровно… глубоко…

Наши руки отдыхают…

Отдыхают… Засыпают…

Шея не напряжена

И расслаблена…

Губы чуть приоткрываются…

Все чудесно расслабляется…

Дышится легко… ровно… глубоко… (Пауза.)

Мы спокойно отдыхаем…

Сном волшебным засыпаем… (Громче, быстрей, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать

**Загадки**

«Все его зимой боятся – Больно может он кусаться. Прячьте уши, щёки, нос, Ведь на улице.» *(мороз)*

«С неба он летит зимой, Не ходи теперь босой, Знает каждый человек, Что всегда холодный. «*(снег)*

*«Снег на полях, лед на реках, вьюга гуляет, когда это бывает?»(зимой)*

*«Зимой и летом одним цветом?»* *(ёлка)*

*«С неба – звездой, в ладошку –водой»(снежинка)*

«Под ногами у меня Деревянные друзья. Я на них лечу стрелой, Но не летом, а зимой» *(лыжи)*

«Не сосите, сорванцы, Ледяные леденцы! Сам глотаю я пилюльки, Потому что ел. *(сосульки)*»

«Он из снега одного, Из морковки нос его. Чуть тепло, заплачет вмиг И растает.» *(снеговик)*

«Он когда-то был водой, Но сменил вдруг облик свой. И теперь под Новый год На реке мы видим.» *(лед)*

«Он и добрый, он и строгий, Бородой до глаз зарос, Красноносый, краснощекий, Наш любимый.» *(Дед Мороз)*

Снежные шапки наденут дома,  
Как только вернётся на землю ... (зима).  
  
 Мне до слёз уж надоела слякоть,  
Серые от дождика дома,  
Хочется, чтоб белая в буранах,  
Поскорей притопала ... (зима).  
  
 Утирает Сашка слёзы:  
Больно щиплются ... (морозы).  
  
Ветер шумит, снег ... (летит).  
  
Каждый очень - очень рад:  
Всех засыпал ... (снегопад).  
  
Мои санки быстро едут:  
Я лечу, как на торпеде.  
Вот окончился полёт:  
Приземлился я в ... (сугроб).  
  
Двор на двор игра идёт,  
Ребятня встаёт на ... (лёд)...  
  
Все болеют за друзей,  
Все кричат: `Ну, бей же, бей!  
Шайбу! Шайбу! Мчись скорей!  
Быстрая игра - ... (хоккей)!  
  
К русским зимам привык  
Зимний гость - ... (снеговик).  
  
Он весною исчезает потому что быстро тает (снег)  
  
 Растёт она зимою  
До низу головою  
Тоненькою прозрачною  
Бело-голубою  
(сосулька)

В белом инее берёзы.  
Спят ежи, медведи спят.  
Но хотя пришли морозы,  
Снегири зарёй горят.  
Будет Новый год и светлый  
Чудный праздник Рождества.  
В шубу тёплую одета  
Белоснежная …(зима)

**Стихи**

**Зима**

Белый снег, пушистый,

В воздухе кружится

И на землю тихо

Падает ,ложится..

Стали дни коротки,

Солнце светит мало,

Вот пришли морозцы

И зима настала.

И. Суриков

**Мороз – волшебник**

Мороз – волшебник!  
Это видно сразу:  
Я свой альбом еще не открывал,  
А он уже  
Без кисточек, без красок  
Все окна за ночь нам разрисовал!

Автор: К. Билич

**Берёза**

Белая береза под моим окном  
Принакрылась снегом, точно серебром.  
На пушистых ветках снежною каймой  
Распустились кисти белой бахромой.  
И стоит береза в сонной тишине,  
И горят снежинки в золотом огне.  
А заря, лениво, обходя кругом,  
Обсыпает ветки новым серебром.

Автор: С. Есенин

**Всюду снег**

Всюду снег, в снегу дома -  
Привезла его зима.  
К нам спешила поскорей,  
Привезла нам снегирей.  
От зари и до зари  
Славят зиму снегири.  
Дед Мороз, как маленький,  
Пляшет у завалинки.  
А я тоже могу  
Так плясать на снегу.

Автор: А. Бродский

**Гололедица**

Не идется и не едется,  
Потому что гололедица.  
Но зато отлично падается!  
Почему ж никто не радуется?!

Автор: В. Берестов

**Зима**

До марта скованы пруды,  
Но как теплы дома!  
В сугробы кутает сады  
Заботливо зима.  
Снег осыпается с берез  
В дремотной тишине.  
Картины летние мороз  
Рисует на окне.

Автор: Е. Русаков

**Зимушка-зима**

В ледяной карете мчится  
Зимушка-зима,  
Ветер крыльями стучится  
В сонные дома.  
Расцветают скверы, парки  
Снежной белизной.  
И мороз возводит арки  
Над тропой лесной.

Автор: Т. Бокова

**Мороз**

Все злее, злее, злее  
На улице мороз.  
И каждый потеплее  
Закутывает нос.  
И людям, и машинам  
Сейчас не до красы.  
И люди, и машины  
Закутали носы.

Автор: В. Орлов

**Мы снежинки**

Мы снежинки, мы пушинки,  
Покружиться мы не прочь.  
Мы снежинки-балеринки,  
Мы танцуем день и ночь.  
Встанем вместе мы в кружок -  
Получается снежок.  
Мы деревья побелили,  
Крыши пухом замели.  
Землю бархатом укрыли  
И от стужи сберегли.

**Первый снег**

На деревья, на аллеи  
Снег летит муки белее,  
Легкий-легкий, чистый-чистый,  
Мягкий, хрупкий и пушистый.  
Снег в руке сжимаем  
И снежки кидаем.  
Первый снег – светлый снег,  
Как же радует он всех.

Автор: И. Мельничук