**Подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимойДля детей 6 – 7 лет**

1. **Найди свой снежный дом**. На каждом ребенке снежинки разного цвета. На площадке разложены снежные комки разных цветов. Дети свободно передвигаются по площадке. На слова *«найди свой дом!»* игроки бегут к снежным комкам соответствующего цвета и перестраиваются в ту геометрическую форму, которую имеет снежинка. Затем дети меняются снежинками.

2. **Хоккейная эстафета**. Дети делятся на 3 – 4 команды. Сами дают им названия и выбирают капитана. Правила: каждое новое движение команда начинает по свистку. Очки подсчитывают всей командой. Выиргывают по качеству выполнения движения и по скорости. Виды заданий: 1)вести шайбу клюшкой туда и обратно *(5 – 7 м)*; 2)то же, но туда – змейкой между кеглями, обратно по прямой; сбить шайбой кегли (каждый игрок сбивает один раз, догнать шайбу и провести ее обратно по прямой; 4)каждой команде встать в шеренгу и разомкнуться на вытянутые руки. Передавать шайбу от первого игрока к последнему; 5)забить шайбу в ворота, обратно – по прямой. 3. Санные соревнования. Правила: все движения начинать по сигналу. Выигрывают по качеству выполнения задания и по скорости. Виды заданий: 1)выполнить снежные фигуры *(различные гимнастические упражнения на санках)*; 2) *«кто дальше прыгнет с санок»*; 3) *«успей первым»* (прокатывать санки вперед с упором на них двумя руками сзади, без седока и с седоком); 4) *«самая быстрая пара»* *(катать друг друга на скорость)*; 5) *«самый выносливый»* *(игроку продвигаться вперед, сидя на санках и отталкиваясь ногами;)* 6) *«все наоборот»* (сесть на санки вперед по направлению движения и передвигаться с отталкиванием ног до определенного места).

4. **Хоккейный матч**. Девочки играют отдельно от мальчиков. Сначала играют мальчики, которые делятся на две команды, а девочки болеют за любую из команд. Затем наоборот. Правила: начинать и заканчивать игру по свистку. С судьей во время игры не спорить, все конфликты разбирать после матча. Шайба считается в игре на территории игровой площадки, за площадкой – вне игры. Команды должны быть равными по силам. Подобрать команду, и выбрать вратаря дети должны сами, но с помощью воспитателя. Забивать голы нужно только в ворота соперников. Игрокам использовать отличительные знаки. Каждая команда наподдающие, защитники и полузащитники- располагаются на своей стороне по всей площадке. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника. Другая команда старается помешать им и перехватить шайбу. Выигрывает команда, забившая больше голов и допустившая меньше нарушений правил.

5. **Ледник**. Упражнения на ледяной дорожке : 1) индивидуальное скольжение; 2) скольжение парой и тройкой; 3) кто дальше проскользит по ледяной дорожке; 4) двойное скольжение.

6. **Летающие тарелки**. Катание с ледяных горок, сидя на ледянках.

7. **Самокаты**. Скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой ногой.

8. **Снайперы**. мишени расположены на разных высоте и расстоянии; закрепленные, висячие и без укрепления. Дети делятся на несколько групп, равных по силам, и сбивают мишени снежками. Действуют по сигналу. Усложнение: самые сильные сбивают мишени с разбега. 9. Зимнее многоборье. *(комбинированная эстафета)*. Правила: начинать новое движение по сигналу. Выигрывают по числу выполненных движений и по числу баллов. Дети делятся на 3 команды. Самостоятельно придумывают названия, выбирают капитана и расставляют игроков, равных по силам. Воспитатель направляет и помогает. Длина эстафеты 7 метров. Виды заданий: 1) *«хоккеист»* *(водить шайбу туда – змейкой между кеглями, обратно – по прямой; 2)* *«ракета»* (продвигаться на санках лежа на животе и отталкиваясь эстафетными палочками длинной 30 см, обратно – бежать с санками за веревочку; 3) *«самокат»* *(скользить на одной лыже туда и обратно)*; 4) *«снайперы»* (сбить кеглю и принести ее в свою команду, если не сбил, кегля остается на месте; 5) *«снежинки»* *(туда и обратно бегать со снежинкой и передавать ее следующему игроку)*. Примечания. 1) В начале зимы каждое движение из эстафеты и соревнований проводится отдельно, затем постепенно добавляются другие. По мере усвоения качества движений всеми детьми эстафету проводят полностью. 2) Каждый воспитатель может разнообразить и обогащать движения, игры, эстафеты или соревнования