**Зимние** **игры и спортивные упражнения на прогулке**

**Для детей 4-5 лет**

1. **Снежные** **узоры**. Дети стоят шеренги на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель предлагает нарисовать любые узоры на площадке, используя ходьбу, бег, прыжки.

2. **Змейка**. Ходьба, бег, прыжки змейкой между спортивными снарядами и постройками.

3. **Овчарки на ученьях**. Воспитатель рассказывает детям о том, как дрессированные овчарки спасают людей во время пожара, ловят преступников. Предлагает поиграть. На слово *«отдых»* дети спокойно ходят по расчищенной площадке. По команде *«овчарки, на ученье – марш!»* ходят и бегают по глубокому снегу, перешагивая и перелезая через снежные завалы, скамейки, бумы, шины и др.

4. **Кто дальше**. Дети стоят в шеренгу. По команде *«метальщики, пли!»* бросает снежок правой и левой рукой, затем кидают большой снежный ком двумя руками из за головы двумя руками в цель, которая обозначена флажками и кеглями.

5. **Морской бой**. Дети делятся на 2-3 команды с разными названиями. Воспитатель предлагает сбить снежками мишени. Выигрывает та команда, которая начиная с 5-4-3-2-1 м собьет больше мишеней. Количество сбитых мишеней считают все дети, воспитатель записывает результат на снегу. Примечание. Начинать сбивать следует по команде *«Пли!»* Мишени можно сделать разной геометрической формы.

6. **Не потеряй свою льдинку *(шайбу****)*. По свистку дети начинают прокатывать клюшкой шайбу в разных направлениях. По свистку заканчивают.

7. **Наши ножки скользят по дорожке**. Дети индивидуально выполняют скольжение по ледяной дорожке, стараясь удержать равновесие. 8. Санный поезд. Дети катают друг друга на санках по проложенному кругу, друг за другом. На зеленый свет они двигаются, на красный стоят.

9. **Забей в ворота гол**. Дети свободно прокатывают шайбы клюшками. По команде *«Гол!»* все направляются в сторону ворот и с расстояния 3-5 м стараются забить шайбу в ворота, не задевая друг друга.

10. **Оленьи упряжки**. Воспитатель показывает иллюстрации с оленями, рассказывает, где они живут и для чего их используют люди. Затем предлагает детям поиграть. Дети делятся на две команды: седоков и оленей. Правила: олени катают седоков, передвигаясь с разной скоростью и по разному снежному покрову, стараясь не уронить их из саней. Затем дети меняются ролями.