

**МУНИЦИПЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 85 «РАДУГА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Подвижные игры  
для детей  
на свежем воздухе.**

**Составитель:инструктор по  
физической культуре  
Бариева Л.М**

## **Подвижные игры для детей на свежем воздухе.**

Весной, летом и осенью очень удобно организовывать проведение различных подвижных игр и упражнений на свежем воздухе. Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться. В подвижных играх и игровых упражнениях целесообразно использовать естественные условия местности (пеньки, канавы, деревья и др.), а также природный материал (шишки, листья, палки, камешки).

Дети младшего дошкольного возраста довольно активны, они много двигаются, ходят, бегают, лазают, поднимаются по лесенкам и т.п. Однако их двигательный опыт еще невелик, движения недостаточно координированы. Совместные действия в коллективе сверстников, ориентировка в пространстве затруднительны для них. Малыши еще не владеют целым рядом двигательных навыков. Поэтому часто содержание их деятельности однообразно.

Для повышения активности и обогащения движений малышей большое значение имеет создание педагогом необходимых условий, использование различных атрибутов для игр, предметов, игрушек (мячей, шариков, обручей, кубиков, вожжей, скакалок и т.п.), побуждающих их к различным двигательным действиям. Организация двигательной и игровой деятельности младших дошкольников требует постоянного внимания педагога, его помощи и даже непосредственного участия в играх и упражнениях детей.

В задачи воспитателя при руководстве играми и развлечениями входит наблюдение за состоянием играющих и регулирование нагрузки. Дозировать ее в играх можно, пользуясь общепринятыми приемами:

1) увеличивать или уменьшать общее время игры, а также изменять количество повторений всей игры или отдельных ее эпизодов; 2) регулировать длительность перерывов в игре или проводить игры совсем без перерывов; 3) проводить игру на большем или меньшем участке, с большим или меньшим количеством препятствий; изменять сложность препятствий, преодолеваемых в игре; удлинять или сокращать дистанции для перебежек, проползания; варьировать количество прыжков.

Каждый раз, собираясь на прогулку, продумайте, в какие игры будут играть дети и возьмите все необходимое: мячи, ленты, обручи и т.д.

**Примерный перечень подвижных игр и игровых упражнений на свежем воздухе для младших дошкольников.**

**Подвижные игры на площадке.**

*Перебежки и прыжки.*

Пробежки наперегонки.

Кто добежит быстрее!

Найди свое дерево.

Найди такой же лист.

Птицы и лиса.

А мы уже ловкие!

Прятки.

Зайцы и волк.

*Игры с бегом.*

Лошадки.

Пробеги с вертушкой.

Пробеги и не сбей.

По узенькой дорожке.

Не забегай в круг.

Догони мяч.

Воробышки и кот.

Лохматый пес.

Курочка-хохлатка.

Огуречик, огуречик...

*Подскоки и прыжки.*

Подпрыгни повыше.

Позвони в колокольчик.

Поймай бабочку.

Мой веселый звонкий мяч.

Из кружка в кружок.

Кролики.

Через ручеек.

Перепрыгни палочку.

Спрыгни вниз.

На одной ножке вдоль дорожки.

Куры в огороде.

*Подвижные игры с мячом.*

Брось дальше.

Поймай мяч.

Подбрось и поймай.

Целься точно.

"Школа мяча."

*Подвижные игры с обручем.*

С обручем на площадке.

Юла.

Такси.

Подвижные игры - забавы.

Прятки.

Дай кролику морковку.

Жмурки.

Жмурки с колокольчиком.

Мыльные пузыри.

По ровненькой дорожке.

Пастух и стадо.

Лошадки.

Узнай, кто кричит.

## **Подвижные игры для детей на свежем воздухе зимой.**

Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др.обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах в нашем суровом климате. Да и, играя с детьми, сами не заметите как пролетело время и не успеете замерзнуть, поскольку вам не придется стоять и наблюдать за играющими в снегу детьми.

Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках.

Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.

Собираясь на прогулку в зимнее время, обязательно продумайте в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

Подвижные игры для детей на свежем воздухе.

### **Подвижные игры на свежем воздухе зимой для младших дошкольников.**

Игры и забавы с санками.	Берегись, заморозу.
Саный круг.	Снежинки и ветер.
Санная путаница.	Найди Снегурочку.
Попрыгунчики около санок	Лиса в курятнике.
Парное катание.	Зайка беленький сидит.
Саный поезд.	Снежиночки-пушиночки.
Оленьи упряжки.	Праздничный торт.
Веселые тройки.	Забавные упражнения.
Игры на снежной площадке.	Белые медведи.
Зима пришла!	По снежному мостику.

Поезд и туннель.

Стенка-мишень.

Снайперы.

Кто дальше?

Кто к нам приходил?

На ледяных дорожках.

### **Подвижные игры на свежем воздухе зимой для старших дошкольников.**

Игры с санками и самокатами.

На горке.

Чья пара скорей?

На ровном месте.

Забавные упражнения.

Успей первым.

Скок-подскок.

Гонки санок.

Попляши и покружись!

На санки!

Перетяжки.

Быстрые упряжки.

Два на два.

Хоровод с санками.

На снежной площадке.

Мороз - Красный нос.

Снежная карусель.

Мы - веселые ребята.

Затейники.

Ловишки парами.

Ловишки-елочки.

Ловишки со снежком.

Метелица.

Тройки.

