

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №212»
(МБДОУ «Детский сад № 212»)

Рекомендательный материал для родителей воспитанников 3-7 лет
«Подвижные игры и забавы зимой на прогулке»

Подготовила: инструктор ФИЗО
Поломошнова С. И.

Барнаул 2026

Цель: сформировать педагогические знания у родителей (законных представителей) о разнообразии подвижных игр и забав зимой на прогулке.

Наступления зимы с нетерпением ждут все – малыши и взрослые. Снег вносит большое разнообразие в детские развлечения. Коньки, лыжи и катание на санках – только небольшая часть зимней программы. Большое количество интересных игр и занятий позволяет расширить досуг детей во время прогулок.

Особое удовольствие, как малыши, так и взрослые получают, когда снег хорошо лепится. Множество зимних забав связано именно с возможностью почувствовать себя строителем, скульптором, художником или метким стрелком:

Лепим и украшаем снежные скульптуры

Не только дети, но и взрослые с удовольствием катают снежные комки и лепят различные фигуры – от классического снеговика до Деда Мороза со снегурочкой или разных зверушек. Мягкий податливый снег помогает детям воплощать свои творческие идеи, развивая воображение ребенка. А если малышам дать акварельные или гуашевые краски, они с большим воодушевлением раскрасят вылепленные фигурки.

Строим горку

Строительство горки в компании сверстников под руководством и при помощи взрослых доставляет детям большое удовольствие. Ведь когда немного подморозит, они могут воспользоваться плодами своего труда.

Рисуем снегом

Если рядом с детской площадкой есть большое дерево, стена дома или веранды, выкладывая на поверхности снежки в определенном порядке можно создать прекрасный зимний пейзаж. Картина получится еще более привлекательной, если ее оживить разноцветными красками.

Снежные баталии

Игра в снежки издавна считается веселым и увлекательным занятием в зимнее время. Если предварительно построить крепости и разделить на 2 армии, можно устраивать настоящие снежные

баталии. Те игроки, в которых попали снежком 1 раз, считаются ранеными. Если в кого-то попали дважды, участник выбывает из игры. Задача играющих не только попасть в соперника. Важно увернуться от летящих снежков противника, чтобы продолжать обстреливать противника как можно дольше.

Игра на меткость

Сделайте на площадке мишень из различных подручных материалов (слепите небольшой столб, подвесьте на дерево любой предмет или вылепите круг на стене). Теперь можно устраивать соревнования на меткость, бросая снежки в выбранную цель. Все участники лепят одинаковое количество снежков, побеждает самый меткий из них.

Чей ком больше

Дети встают по двое и по команде начинают катать снежные комки. Взрослые засекают время, к примеру, 5 минут, после чего выбирают самый большой комок и называют победителей.

Большинство зимних забав, игр и развлечений пришли к нам от наших предков. Морозная погода не позволяет долго стоять на одном месте, поэтому много игр состоит из непрерывного движения.

Ищем клад

Играть в игру хорошо на площадке, по краям которой имеются большие сугробы. Собираются 2 команды игроков и двое ведущих. Игроков просят отвернуться, а ведущие наблюдают за тем, как кто-нибудь из не участвующих в игре детей или взрослых, прячет в двух сугробах клад. После того как предметы, обозначающие клад, надежно зарыты в снег, дается команда приступить к поиску.

Ведущий группы может давать игрокам подсказку, только указывая направление поиска – левее, правее или выше. Побеждает команда, первая откопавшая клад.

Русская народная забава «Льдинка»

На хорошо утоптанном снегу чертят окружность диаметром около 5 метров. В ее центре делают небольшое углубление, куда укладывают 10-12 льдинок. Выбирается водящий, который встает

внутри большого круга, а остальные играющие равномерно распределяются за пределами диаметра. Их цель — выбить за границу большого круга все льдинки, при этом они могут заходить внутрь диаметра. Задача водящего помешать играющим и осалить одного из них, чтобы поставить его на свое место. Игра заканчивается, когда все льдинки будут выбиты и выведены за круг.

Царь горы

Для игры нужно соорудить горку высотой до 2 м (в зависимости от возраста играющих) или использовать большой сугроб. Играть будет интересней, если горка будет покрыта ледяной коркой. Один из игроков забирается на вершину горы, а остальные участники пытаются столкнуть «царя» с его трона. Игрок, которому это удалось, становится новым царем, занимая место на горке. Взрослые могут засекают время, кто из детей продержится на вершине дольше других.

Два Деда Мороза

Для участия в состязании набирают 2 команды, в каждой из которых будет одинаковое число играющих. Каждая команда считалкой выбирает Деда Мороза. Игроки встают на противоположные стороны площадки. Расстояние между противниками составляет 10-12 метров друг от друга. После команды по одному игроку из каждой команды бегут навстречу друг другу, чтобы поменяться местами. Задача «дедушек» попасть снежком в игрока своей команды, чтобы его остановить и заморозить. Как только игрок добежит до цели или, пораженный снежком, замрет на месте, движение начинает следующий игрок. Победившим считается Дед Мороз, поразивший большее количество игроков. Проигравшего дедушку Мороза заменяют другим членом команды, и вновь продолжают игру.

Обычные санки, которыми пользовались в детстве еще наши предки, используют не только для катания с горы, но и для различных соревнований. Увлекательные зимние состязания на санках:

Кто быстрее

Выбрав ровную площадку, на некотором расстоянии друг от друга чертят 2 линии, которыми обозначают старт и финиш. Игроки объединяются парами и рассаживаются на санки друг к другу спиной. Цель соревнующихся пар – первыми добраться до финиша, отталкиваясь при этом, только ногами. Побеждает пара, которая раньше всех пересечет финишную черту.

Кто сильнее

На одни санки усаживаются спиной друг к другу участники из 2 разных команд. Проводится финишная линия и дается команда «Старт». Тот, кто сидит на санках лицом к финишу, используя только ноги, должен стараться достичь заветной черты. Соперник, сидящий спиной на этих же санках, препятствует движению. На соревнование отводится определенное количество времени (3-5 минут). Если за это время сидящий впереди не пересек финишную черту, его команда считается проигравшей.

Кто кого перетянет

Двое санок размещают напротив друг друга на расстоянии 3-4 метров. Между ними на равном отдалении проводится граница. Участники соревнования садятся в сани, держа в руках веревку от санок противника. Их задача перетянуть соперника на свою сторону, чтобы санки пересекли обозначенную границу. Ноги игроков во время состязания не должны касаться земли.

Эстафета

Игроки делятся на несколько команд. На расстоянии 10-20 метров проводятся 2 черты. У одной из них в колонны выстраиваются все команды. Один игрок от каждой из них садится на санки, второй везет его до границы, разворачивается и возвращается обратно. В санки садится следующий игрок, а участник, сидевший в них до этого, становится везущим. Побеждает команда, которая быстрее остальных перевезет всех игроков.

Зимние забавы для самых маленьких

Делаем ангела

Маленькие детки безумно любят валяться в снегу. Покажите крохе, как можно сделать на снежном покрове ангела или птичку. Для этого малыш должен лечь на спинку в чистый, не натоптанный снег, развести в сторону ручки и ножки. Постепенно передвигая руки вверх к голове и вниз к туловищу, оставлять на снегу отпечатки. То же самое нужно проделать ножками, только не разводить их слишком широко. После этого нужно помочь малышу встать, оставив как можно меньше следов рядом с отпечатком. Полученный на снегу контур будет очень похож на маленького ангела.

Играем в следопыта

Отправляясь на прогулку с малышом в лес или парк, предложите ему увлекательную и познавательную игру. На чистом, не тронutom снегу остаются следы больших и маленьких птиц, белок или собак. Пусть малыш попробует угадать, чьи следы вы обнаружили. Предложите крохе полазить по чистому снежку и оставить на нем узор из своих следов. Это будет его посланием обитателям леса или парка.

Протаптываем дорожки

Покажите малышу, как можно прокладывать дорожки в снегу, если ставить ноги в разных положениях – елочкой, поперек движения или сделать тропинку, похожую на лыжню. Пусть малыш попробует пройти строго по вашим следам. Для его маленьких ножек это будет довольно сложное задание.

Зимние игры и забавы для детей 6-7 лет

Метание копья

Для игры понадобится большой сугроб несколько палок примерно одинаковой длины. Необходимо победить в нескольких состязаниях: метнуть свое «копье» дальше всех, вонзить его в сугроб как можно глубже, а самые меткие должны попасть «копьем» в то отверстие, которое проделало предыдущее «копье».

Чур, мое!

Для игры выбирается один водящий, остальные игроки должны встать в круг. Водящий медленно обходит круг с внешней стороны.

Выбрав одного из игроков, он хлопает его по спине и начинает обегать круг по часовой стрелке. Тот игрок, которого выбрали, должен бежать в противоположную сторону, то есть против часовой стрелки. Задача бегущих - быстрее противника занять свободное место в кругу и закрепить свое право на него фразой «Чур, мое!».

Снеговик-мишень

Для игры понадобится снеговик. После того как дети слепят из снега фигуру, на голову снеговика надевается пластмассовое ведро - оно и будет служить мишенью. Игроки разбиваются на две команды. Каждому участнику команды дается три попытки сбить ведро с головы снеговика. Если игрок сбивает цель с первой попытки, он получает 30 очков, со второй - 20, с третьей, соответственно, 10. В конце игры количество баллов суммируется. Команда, которая зарабатывает больше баллов, побеждает в игре.

На лыжах

Для этой игры необходимы четыре картонных листа такого размера, чтобы на лист помещалась детская нога. Дети разбиваются на две команды и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой командой кладут по два листа. Задание: нужно встать ногами на картон и пройти таким образом до финишной точки и обратно. Задание должны выполнить все участники команды по очереди. Нельзя отрывать ноги от «лыж» и наступать на землю. Выигрывает та команда, которая справится быстрее.

Вышибалы

Команды участников выстраиваются в две шеренги друг против друга на расстоянии 8-10 метров. Интервал между игроками в шеренге должен быть 3-4 шага. Ведущий дает сигнал: «Первый!». Первые участники обеих команд должны отозваться: «Я!». Затем, по сигналу ведущего «Пли!», эти участники должны слепить по снежку и бросить друг в друга. Выбывает тот, в кого попали снежком. Уклоняться от снаряда можно только приседая или нагибаясь. Делать шаг в сторону запрещается. Тот, кто нарушил правила, выбывает из игры. Ведущий должен подавать сигналы быстро, для того чтобы игра не замедлялась. Участник игры имеет право целиться снежком в любого игрока из команды соперника, если его очередной противник уже выбыл. Побеждает та команда, которая полностью вывела соперников из боя.

После боя

Игроки разбиваются на две команды: «стрелки» и «мишени». Команда «мишеней» выстраивается в две равные шеренги друг против друга на расстоянии примерно 10 метров. Команда «стрелков» строится точно так же и располагается перпендикулярно команде соперников. Таким образом, шеренги должны образовать квадрат, очерчивающий «поле боя». По сигналу ведущего игрок из команды «мишеней» перебегает через поле боя к противоположной шеренге, а оттуда бежит навстречу другой участник. В это время «стрелки», не сходя с места, должны попасть в бегущих по полю соперников. Задача «стрелков» - поразить как можно больше «мишеней», а те, в свою очередь, должны увернуться от снежков. После игры команды могут поменяться местами и продолжить забаву.

Выбей шайбу

Для игры понадобится шайба или небольшой деревянный брусок. Выбирается ведущий, он будет выбивать шайбу. Остальные игроки становятся в круг. Задача ведущего - выбить шайбу за пределы круга, задача игроков - помешать ему сделать это. Тот, кто пропустит шайбу справа от себя, становится внутрь круга на место ведущего.

Снежная галерея

Это простое задание на воображение: нужно выложить на снегу любую фигурку или предмет, например, яблоко, домик и т.д. Для этого можно использовать любые подручные материалы: шишки, ветки, камни. Фигуры можно создавать командами или индивидуально. Обязательно уделите внимание каждой работе и поощрите участников игры.

На метле

Для игры необходимы две метлы (можно веники). Перед каждой командой нужно создать ряд препятствий: точка старта (исходная позиция для команд), средняя точка (через 3-4 метра), точка финиша. Между средней точкой и точкой финиша на небольшом расстоянии друг от друга устанавливаются 5-7 кеглей. Метла находится на средней точке. Первый участник команды

бежит к метле, затем скачет на ней до финиша, и обратно к средней точке, стараясь при этом не задеть кегли. Стоя на средней точке, игрок должен бросить метлу следующему участнику команды и отойти в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят условия. Побеждает та команда, которая справится с заданием быстрее.

Катание снежков

Для игры понадобятся две небольшие палки и два снежка. Для того чтобы снежки не сливались друг с другом, их можно подкрасить с помощью распылителя или акварельной краски. Для каждой команды можно подобрать свой цвет. Задача игроков - при помощи палки докатить снежок до финишной точки и обратно. После этого палка передается следующему участнику и т.д. Выигрывает та команда, которая справится с заданием быстрее.

Ветер северный, ветер южный

Для игры выбирают двух ведущих. Одного назначают «северным ветром», другого - «южным ветром». Остальные игроки разбегаются по площадке. «Северный ветер» должен ловить участников игры и «замораживать» их. Пойманные игроки должны остановиться. Задача «южного ветра» - «разморозить» игроков, прикоснувшись к ним рукой и произнеся «Свободен!». «Северный ветер» также может поймать и заморозить «южный». Для того чтобы разнообразить игру, участники могут меняться ролями.

Перебежки с ведерками

Игроки делятся на две команды. Для игры нужны два пластмассовых ведерка. Команды выстраиваются на старте в параллельные колонны. На финишной линии необходимо соорудить большой сугроб. По сигналу ведущего первые игроки начинают движение к финишной прямой, там набирают снег в ведерки (не трамбуя его) и возвращаются к команде. После этого игроки высыпают снег из ведра и передают его следующему участнику. Снег, который приносят игроки, нужно высыпать в один сугроб. Участник, вернувшийся к своей команде первым, зарабатывает очко. После того как все участники выполнили задание, ведущий сравнивает размеры сугроба каждой из команд. Та команда, у

которой сугроб больше, получает дополнительно пять очков. Все очки суммируются, и объявляется победитель.

Синицы и снегири

Это один из вариантов игры в салочки. Дети делятся на две команды: одна команда - «синицы», другая - «снегири». Можно выбрать и другие названия, главное, чтобы их удобно было произносить. Ведущий называет одну из команд, и та должна ловить участников другой команды. Например, сначала «синицы» ловят «снегирей», затем наоборот.

Зимняя пора – прекрасное время для катания на лыжах, санках или коньках. А сколько удовольствия получит малыш, барахтаясь в только что выпавшем белоснежном снегу, прокладывая лабиринт, выкапывая укрытие в сугробе или скатываясь вместе с мамой или папой с огромной горки в парке. Кроме описанных выше игр, можно придумать еще много интересных развлечений.

В представленном материале использована информация из открытых источников.

1. Азбука воспитания [<https://azbyka.ru/deti/narodnye-igry-i-zabavy-s-detmi-zimoyj-na-svezhem-vozdukhe>];
2. Образовательная социальная сеть nsportal [<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2022/02/18/konsultatsiya-dlya-roditeley-podvizhnye-igry-na>];
3. Мультурок [<https://multiurok.ru/files/konsultatsiia-dlia-roditelei-na-temu-igry-i-zaba-1.html>]