**Картотека подвижных игр на прогулке в старшей группе.**

**1.Снежная королева**

**Цель**. Умение напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения.

**Ход игры**. Сначала педагог, в дальнейшем ребенок, превращается в *«Снежную королеву»* и начинает постепенно *«замораживать»* всех **детей**, называя при этом определенные части тела (правая рука, левая рука, левая нога, голова, соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги, дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

**2.Салки со снежками**

**Ход игры:** Игра проводится на площадке 30 х 15 м. В ее центре чертят не-большой круг — место для водящего и его помощников. Выбирают водящего, остальные игроки разбегаются по площадке. Задача водящего — осалить заготовленными снежками игроков, которые бегают по площадке. Осаленные игроки становятся помощниками водящего, встают в круг и получают право тоже осаливать игроков за кругом. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число игроков, свободно бегающих по площадке. Игра заканчивается, когда остается один не осаленный игрок. Он — победитель и может стать водящим при повторной игре.

**3.Двое на снегу**

**Ход игры**: На снегу чертят круг диаметром 2 м. 2 соперника, заложив руки за спины, входят в круг и по сигналу ведущего пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Если игрок заступил за круг или убрал руки из-за спины, он проигрывает. В этой игре нельзя допускать болевых

приемов, судит игру ведущий. Игрок, не вышедший из круга, побеждает.

**4На горку**

**Ход игры**: Соревнуются 2 команды. Лыжники выстраиваются в ряд на одной общей линии. По сигналу руководителя все участники бегут на лыжах вперед, **стараясь** как можно скорее взобраться на гору. Отстающим разрешается помогать: протягивать палки, поднимать упавших и т. д. Это важно, так как команда выигрывает только в том случае, если она в полном составе окажется на горе.

**5.Завладей палкой**

**Ход игры**: Соревнуются 2 команды, по 3-6 человек в каждой. Игроки обеих команд рассчитываются по порядку и строятся в общую шеренгу. Одна команда располагается справа от ведущего, другая — слева. Лыжные палки все участники втыкают в снег позади себя. Ведущий берет одну из палок и кидает ее, словно копье, вперед. Палка, пролетев 10-15 м, падает и втыкается в снег. В это время ведущий называет любой номер, например 2. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, стремительно бегут на лыжах к палке. Каждый стремится обогнать своего партнера, чтобы первым схватить палку и поднять ее вверх. Тот, кому это удастся, получает для своей команды 1 очко. Игроки возвращаются на свои места, а ведущий снова берет палку и бросает ее вперед, вызывая новый номер, и т. д. Выигрывает команда, набравшая большее число очков.

**6.Выручалочки**

**Ход игры**: Играющие выбирают водящего, который становится салкой и должен осалить любого игрока. Особенность этой игры в том, что, как только водящий начинает настигать кого-то, любой игрок может выручить товарища, пробежав между ними и преследователем. И тогда водящий — салка — обязан бежать за ним, но и того могут выручить товарищи таким же образом. Игрок, которого осалит салка, меняется с ним ролями, и игра продолжается с новым водящим.

**7.Снеговик**

Среди нашего двора

Снеговик стоял вчера.

Сами мы его слепили,

Нос - морковку не забыли,

А сегодня за окном

**6.Потекли ручьи кругом.**

**Ход игры:** дети обыгрывают стихотворение, а затем показывают, как таял снеговик.

**7.Чей снежок больше**

**Ход игры**: По команде воспитателя дети за определенное время должны успеть скатать снежный ком как можно крупнее.

**8.Игра-соревнование *«Хоровод»***

**Ход игры:** Дети выстраиваются в большой круг на площадке. Кладут несколько небольших снежных комьев в середину круга. Затем берутся за руки и по сигналу воспитателя начинают двигаться по кругу, причем каждый игрок стремится заставить своего соседа задеть какой-нибудь снежный ком. Чтобы не допустить этого, игрок может отбегать, перепрыгивать через ком, упираться в землю, но не отпускать при этом рук своих соседей. Игрок, задевший ком или выпустивший руку соседа справа, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останутся три игрока. Они и считаются победителями. Разрешается тянуть друг друга только руками. Толкаться или ставить подножки нельзя. После выхода из игры очередного участника, задевшего ком, круг игроков начинает двигаться в другую сторону.

**9.Ухо-нос**

**Ход игры**: По показу воспитателя дети правой рукой берутся за нос, левой – накрест за ухо. По сигналу *(хлопок в ладоши)* меняют руки: левой берутся за нос, правой – накрест за ухо. Побеждает самый внимательный.

**10Зимушка-зима**

**Ход игры:** По команде дети выполняют следующие задания: *«Мороз»* - стоять, *«Вьюга»* - бег на месте, *«Метель»* - присесть, *«Снег»* - кружиться на месте. Воспитатель при этом может показывать другие движения, например, говорит *«Снег»*, а сам приседает. Выигрывает тот, кто не сделает ни одной ошибки.

**11.Разноцветные горки**

**Ход игры**: Дети, взявшись за руки, ходят *«змейкой»* между горками, обозначенными красками. По сигналу встают около горки названного цвета.