

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **по организации работы в период зимних каникул**

Каникулы – это благоприятное время для активной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. В дни зимних каникул необходимо способствовать активному участию обучающихся в проводимых мероприятиях спортивной направленности, традиционных зимних праздниках. Зима – это не повод для грусти. Даже в такое холодное время года есть множество способов весело и интересно отдохнуть с друзьями. Для детей и подростков важно организовать досуг не только во внеурочное время, но и в дни зимних школьных каникул.

Целью организации зимнего отдыха является создание условий для формирования потребности школьника к укреплению здоровья и успешному самоопределению в обществе.

Ленинский филиал ГБОУ СОШ .с. Красноармейское для полноценного и организованного отдыха школьников во время зимних каникул предлагает зимние забавы для игр на свежем воздухе.

#### **1.Проявите фантазию**

Если выпал рыхлый и липкий снег — значит, пора лепить снеговика! Можно не ограничиваться стандартной снежной бабой с ведром на голове, а проявить фантазию и слепить что-то необычное. В этом вам помогут акварельные краски или гуашь, старая одежда и любой другой реквизит, который только придёт в голову. Также лепку снеговика можно превратить в весёлую игру: кто за ограниченное время скатает самый большой ком. Для этого нужно разделить на команды (лучше, чтобы в каждой было не больше двух участников), засечь время (5 или 10 минут) и дать сигнал к началу соревнования. После того как время истечёт, участники определяют самый большой ком, а те, кто его слепил, становятся победителями. Полученный снежный шар можно сделать основой для общего большого снеговика.

#### **2. Постройка горки**

На собственном участке или даже в городском дворе можно построить ледяную горку. Сделать её несложно: нагрести снега, утрамбовать, залить водой и дожидаться, пока подморозит. Дети будут счастливы, особенно если привлечь их к процессу.

#### **3. «Царь горы»**

Для этой игры нужно найти высокий сугроб из плотного снега или накидать снежную «гору» самостоятельно. Её высота зависит от возраста играющих.

Один из игроков поднимается на вершину и становится её «царём». Он должен помешать остальным занять «трон», ведь цель каждого другого участника — самому стать царём горы. Так как во время игры участники будут часто падать, необходимо позаботиться о безопасности: проследите, чтобы под «горой» лежал слой мягкого снега, а рядом не было заборов, деревьев, углов зданий и автомобилей, о которые можно удариться или пораниться.

#### **4. «Льдинки»**

Для этой игры на снегу чертят окружность диаметром около 5 метров с небольшим углублением в центре. В него укладывают 10–12 льдинок. Это не обязательно должны быть именно куски льда: можно использовать небольшие деревяшки, картонки и так далее.

Игроки выбирают водящего, который встаёт в центр круга. Остальные участники распределяются за его пределами. Их задача — вытащить (или выбить) все льдинки за границу игровой площадки. Игроки могут заходить в круг, а водящий может быть только внутри него. Если водящий дотрагивается до одного из участников, «осаленный» занимает его место. Игра заканчивается, когда все льдинки покинули игровую зону.

#### **5. Игра в снежки и постройка снежных крепостей**

В снежки играть любят и взрослые, и дети, так как это отличная возможность активно провести время с друзьями или семьёй. Разнообразить процесс поможет постройка снежных крепостей. В таком случае снежки превратятся в полноценную снежную баталию. Можно ввести правило: тот, в кого попали снежком, выбывает из игры.

#### **6. «Кто на гору?»**

Для этой забавы лепится большой снежный ком, который будет играть роль горы. Участники встают вокруг него, взявшись за руки. По команде каждый из них должен тянуть соседей на «гору» и стараться не упасть на неё самому. Те, кто всё же до «горы» дотронулся, выбывают.

#### **7. «Вышибалы»**

Чтобы сыграть в эту игру, участники встают в две шеренги друг напротив друга. Между игроками должно быть 3–4 шага, а между шеренгами — 12–15 шагов. Также выбирается ведущий, который будет подавать команды. Он должен либо знать участников по именам, либо распределить их по номерам (одинаковым для обеих команд). Ведущий называет имена или номера участников, и после того как они откликнулись, командует:

«Пли!» После этого названные игроки должны слепить по снежку и кинуть их друг в друга.

Разрешается уклоняться и приседать, но сходить с места нельзя. Тот, в кого попали снежком, выбывает. Участник, «выбивший» своего оппонента, может бросить снежок в любого из команды противников. Команда, в которой не осталось игроков, проигрывает.

Ведущий должен подавать указания быстро, чтобы игра не стопорилась и было весело.

**8. «Вор»** Обычное катание с горки можно сделать ещё увлекательнее. Внизу, под горкой, соорудите воротца из снега, палочек без острых концов или еловых веток. Они необязательно должны находиться по центру спуска, ведь задача состоит как раз в том, чтобы скатиться и попасть в воротца. Кататься же можно на чём угодно: на снежокате, обычных санках, тюбинге или просто на ледянке.

## **9. «Поле боя»**

Для этой игры тоже нужно разбиться на команды: «стрелков» и «мишени». «Мишени» делятся на две шеренги и встают в 15 шагах друг напротив друга. То же самое делают «стрелки», становясь в две шеренги перпендикулярно «стрелкам». Образовавшийся квадрат — это и есть поле боя.

По сигналу один из группы «мишеней» бежит к своим сокомандникам с противоположной стороны. Его задача — увернуться от снежков, а цель «стрелков» — не сходя с места попасть в бегущего, чтобы выбить из игры. Как только один из «мишеней» добежал до другой шеренги или выбыл из игры, движение начинает следующий с противоположной стороны. После нескольких раундов команды меняются местами.

## **10. «Салки со снежками»**

Для этой забавы нужно обозначить большой квадрат, который станет площадкой для игры. На ней находятся все игроки, кроме двух водящих. За пределы квадрата выбегать нельзя, иначе нарушитель присоединится к водящим. Те должны попасть в остальных игроков снежками: таким образом водящие выбивают других участников из игры. Можно добавить правило, что выбывшие тоже бросают снежки. Те двое, в которых так и не смогли попасть, становятся новыми водящими.

## **11. Зимний футбол**

Если скучаете по лету и его развлечениям — устройте зимний футбол! Обозначьте ворота на снегу, разделитесь на две команды и слегка упростите правила, ведь играть в снегу не только веселее, но и сложнее. Например, можно отменить вратарей и не наказывать за случайную игру рукой.

## 12. Гонки на санках

На санках можно устроить настоящие гонки, если разделить на экипажи: один человек везёт, другой едет. Можно придумать сложный маршрут или соревноваться просто на прямой. Лучше всего, если везущими будут родители или дети постарше.

В другом варианте гонок можно убрать везущих, чтобы «наездники» ехали самостоятельно с помощью ног. Для этого лучше найти ровную площадку и разметить на ней стартовую и финишную линии. Для большего веселья и азарта участники могут сесть на санки по двое.

Ещё одной модификацией гонок на санках может быть эстафета. В таком случае тоже желательно выбрать ровную площадку с обозначенными линиями старта и разворота. Для этого нужно разбиться на команды с чётным числом участников, чтобы составить из них несколько пар. Первые экипажи встают на линию, по сигналу стартуют, доезжают до противоположной стороны площадки, разворачиваются и приезжают обратно. Затем отправляется следующая пара. Команда, все «экипажи» которой завершат эстафету быстрее, побеждает.

Чтобы добавить веселья, можно придумать дополнительные условия. Например, оставить у каждой команды одни санки, чтобы «экипажи» каждый раз менялись. Или устроить эстафету, в которой каждый участник должен проехать свой этап сам, сидя на санках и отталкиваясь ногами.

## 13. «Кто сильнее»

На санках также можно устроить аналог перетягивания каната. Для этого двое участников садятся на одни санки спиной к друг другу и с помощью ног пытаются уехать каждый в свою сторону. Также один участник может пытаться уехать, а второй должен его тормозить.

Есть и третий вариант такой забавы: участники на двух санках размещаются друг напротив друга. Каждый держит верёвку от саней оппонента. По сигналу они должны постараться перетянуть друг друга на свою сторону.

К сожалению, не во всех регионах нашей страны зимой бывает достаточно снега для развлечений, описанных выше. Поэтому предлагаем несколько вариантов для ситуации, когда снега мало или его нет совсем.

#### **14. «Два Деда Мороза»**

Для этой игры с помощью считалки нужно выбрать двоих водящих — Дедов Морозов. После этого — разметить две линии на расстоянии 15–20 шагов. На одной из них встают остальные участники.

Чтобы добавить новогоднего настроения (особенно если играют дети), Морозы могут говорить: «Я — Мороз Красный Нос!», «А я — Мороз Синий Нос!» Затем они дают старт началу игры: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Игроки отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!». И Морозы командуют: «Раз, два, три — беги!»

После этого игроки бегут до противоположной линии, а Морозы должны дотронуться до участников, чтобы они остановились на месте — «замёрзли». Когда все игроки, кроме «замёрзших», достигнут цели, водящие дают команду для следующего старта. Во время каждого следующего забега участники могут прикосновением «разморозить» менее удачливых товарищей по команде.

Другой вариант этой игры предполагает, что участники делятся на две команды и встают лицом друг к другу так, чтобы между группами было 15–20 шагов. Из каждой команды выбирают своего Мороза. По сигналу с обеих сторон выбегает по одному игроку. Их задача — добежать до противоположной команды. Морозы же стараются попасть снежками в членов чужой команды, чтобы «заморозить» их. «Замороженные» должны застыть на месте. Как только играющий добегает до противоположной стороны или его «замораживают», начинает движение следующий.

#### **15. «Ветер северный, ветер южный»**

Для этой игры участники выбирают двух водящих. Один становится Северным ветром, а другой — Южным. Остальные игроки разбегаются по площадке. Северный ветер ловит участников и «замораживает» их, чтобы участники остановились. А Южный ветер «размораживает», дотрагиваясь до них рукой и громко произнося: «Свободен». Причём Южный ветер тоже можно «заморозить».

Лучше всего, если игра будет проходить на ограниченной площадке, а Южный ветер нельзя было бы заморозить насовсем — например, только на то время, за которое он вслух досчитает до 30.

#### **16. «Двенадцать палочек»**

Чтобы сыграть в «Двенадцать палочек», понадобится деревянная доска, установленная на камень или брусок так, что одной частью она поднята вверх, а другой лежит на земле или снегу. Получаются своеобразные

«качели». На ту половину доски, что лежит на земле, кладут 12 маленьких палочек. Также выбирается первый водящий.

Игра начинается, когда один из игроков, резко наступив на верхний край доски, разбрасывает палочки. После этого водящий должен их собрать, а остальные в это время прячутся. Задача водящего — найти их. Узнав, где прячется кто-то из участников, водящий должен громко прокричать его имя, а также указать место, где тот укрылся. Если водящий всё назвал верно, найденный должен выйти.

Пока водящий занимается поисками, кто-то из участников может незаметно подбежать к доске и, крикнув «Двенадцать палочек летят!», снова разбросать палочки. Пока водящий их собирает, все обнаруженные игроки опять могут спрятаться, и их придётся искать заново.

## **17. «Зима пришла»**

Участники этой игры выбирают водящего, а затем все кроме него разбегаются по специально оговорённому пространству — например, по части двора — и прячутся за любыми укрытиями: за деревом, столбом, на детской площадке и так далее. Водящий говорит: «Сегодня тепло, солнышко светит, идите гулять!» — и игроки выбегают из укрытий на площадку. Когда водящий произносит «Зима пришла! Скорее домой!», другие участники игры снова убегают в укрытие. А водящий старается поймать их, пока они не успели спрятаться.

Рекомендации подготовили методисты Ленинского филиала ГБОУ СОШ с. Красноармейское:

С.Г. Тезиков  
Л.Ю. Тезикова  
И.П. Блинова