**Тематическая утренняя гимнастика**

**«В здоровом теле – здоровый дух».**

***Построение в шеренгу.***

Здравствуйте ребята! А вы знаете, кто такие солдаты? Неужели, знаете? А вы хотите стать настоящими солдатами? Тогда давайте не будем терять ни минуты!

***Ходьба обычная***

Ребята, мы с вами отправляемся на военные сборы. Направо, 1-2. На месте, шагом марш! В обход по залу шагом марш! (Под счет)

Идем, идем, идем. Спину держим ровно, плечи прямые, молодцы, ребята!

***Ходьба с высоким поднимание колен***

А теперь давайте покажем, как солдаты готовятся к походам по окопам. Ходьба с высоким подниманием колен, 1,2,3,4.

Выше ноги поднимаем, не наступаем ни на камни, ни на ветки, ни на кочки

***Ходьба на пятках***

А теперь идем на пятках (Под счет) Руки на пояс, спина прямая. Вот какие солдаты сильные и смелые!

***Бег обычный***

А теперь побежали, как настоящие солдаты, бежим-бежим. Молодцы, ребята! Бежим аккуратно, не наталкиваясь друг на друга. Какие у нас быстрые солдаты.

***Бег с высоким поднимание колен***

А теперь бежим, как будто на нас одета форма и на плечах автоматы.  
Руки на пояс, Поднимаем ноги выше, носочек тянем. Молодцы, ребята!

***Ходьба приставным шагом вправо и влево***

А теперь аккуратно пробираемся на поле боя. Приставным шагом по залу шагом марш! Какие вы молодцы, ребята! Как здорово у вас получается!

Перестроение в 3 колонны

А теперь, солдаты, построимся в 3 колонны. Через середину зала в колонну по 3 становись!

**ОРУ – без предметов**

**«Тренажер для солдат»**

**Теперь нам нужно завести наши танки.**

И. п.: Узкая стойка, правая рука вверху, левая – внизу. Беремся за рычаг и выполняем круговые вращения рук вперед – назад.

**«Танки»**

Мы завели наши танки и поехали на поле боя. Теперь нам нужно справиться с управлением. Мы едем по кочкам, камням и веткам.

**И.п.**: Узкая стойка, руки свободно вверху.

На 1-2 руки вправо, наклон вправо

На 3-4 руки влево, наклон влево

Исходное положение принять! Упражнений начинай! 1,2,3,4…

**«Бомбёжка»**

О, нет! Наш танк начинают бомбить вражеские войска. Нам нужно держать равновесие.

**И.п.:** Стойка на коленях, руки в стороны

На 1 наклон вправо, на 2 влево, на 3 вправо, на 4 влево.

Исходное положение принять! Упражнение начинай!

1,2,3,4…

**«Стрельбище»**

Я вижу вражеских солдат, нам с вами нужно лечь в окоп и стрелять.

**И.п**.: лежа на животе, руки вытянуты вверх.

Приподнимаем верхнюю часть туловища и стреляем.

Исходное положение принять! Упражнение начинай!

Тянем-тянем ручки, чтобы ни один враг не прошёл. Какие молодцы, ребята!

**Прыжки с чередованием с ходьбой**

Мы с вами защитили нашу страну от нападения врагов, теперь нам пора возвращаться в детски сад. Но вот беда, дорога к нашему детскому саду усыпана препятствиями, нам нужно их перепрыгнуть. Прыгаем на месте. И теперь пошагали. И еще раз попрыгаем, и пошагаем. Ура! Мы добрались до нашего детского сада, теперь можно смело отправляться в группу.

**Перестроение в колонну по 1**

За направляющим в обход по залу шагом марш! Идем красиво, голову не опускаем, ведь мы теперь настоящие солдаты!

**Обычная ходьба**

А теперь всем пора в группу. Здоровье в порядке-спасибо зарядке

**Беседа «Кто такие воины десантники»**

Многое может наша земля: накормить вкусным хлебом, порадовать дивными просторами, лесами, полями. Но защитить себя она не может. Поэтому защита отечества, родной земли – святой долг тех, кто ест хлеб, пьет воду, любуется ее красотой. Как вы думаете это кто? (Ответы детей)

Ребята, вы знаете, что в Российской Армии есть несколько элитных подразделений, одно из них эт0 -  **ВДВ**, Воздушно Десантные Войска. А как называют людей, которые служат в ВДВ? (Десантники) Мы очень гордимся нашими военными. Они защищают нашу страну Россию.

Все знают от детского садика –

Что это за люди десантники,

Мальчишки им подражают,

Десантниками стать мечтают!

Береты голубые,

Зоркие глаза,

Тельняшки полосатые –

Взгляд отвести нельзя.

Солдаты десантники могут выполнять самые сложные задачи, поставленные перед ними, они способны выполнить боевую задачу и в воздухе, и приземляясь на парашюте сразу готовы идти в бой, при чем механики водители приземляются прямо на поле боя с экипажем внутри боевой машины. Десантники носят   голубые береты цвета неба и тельняшки. Ребята, вы знаете, у десантников тяжелая, но очень интересная служба. Какими волевыми качествами должен обладать будущий десантник? (Ответы детей) Должны быть смелыми (выполняя прыжки с парашютами), быть дисциплинированными и в точности исполнять все приказы командиров, уметь обращаться с оружием. Обязательно они должны быть умными, так как служба в ВДВ очень непредсказуемая.

**Просмотр презентации «Войска ВДВ»**

**Загадка.**

Крепкий прочный парашют

За спиной его раскрылся,

И за несколько минут

Он на землю опустился.

Он пройдет и лес, и брод,

Но противника найдет. (Десантник)

1. **Подвижная игра «Бег с парашютом**» (фитболом)

Ведущая сообщает, что перед участниками сложенные парашюты. Задача – любым способом быстро перенести парашют, обежав препятствие, и передать следующему игроку

**Подвижная игра «Переход границы»**

На Урале среди гор

Пограничный столбик есть.

Букв резной на нем узор

Можно без труда прочесть,

С правой стороны – Европа,

И в Европе я сейчас.

Здесь за кедр уходят тропы,

Но шагнуть лишь стоит раз…

Как на левой стороне

Снова надпись вижу я.

Что та надпись скажет мне?

Скажет слово «Азия**»**

И совсем не плохо здесь –

Сосен много и ветра нет.

На границе, что ль, присесть –

Посмотреть на елку с кедром?

Пограничник не придет

И меня не заберет!

На Урале в горах есть место, где стоит столб. На одной его стороне написано «Азия», а на другой – «Европа». Он условно разграничивает два материка. Такую условную границу может перейти любой человек, это не будет считаться нарушением, граница даже никем не охраняется.

Выбирается водящий – «незадачливый пограничник». По полу идут три черты – за первой линией, «Европа», будут стоять дети, которые должны «перейти условную границу». На средней черте – «незадачливый пограничник», который, вместо того чтобы отмечать День защитника Отечества, ловит на границе детей, а треть линия – «Азия» - черта, за которую дети должны пробраться непойманными. Кого пограничник поймает, тот занимает его место – становится водящим.

**«День защитника Отечества»**

(Сценарий спортивного праздника в подготовительной группе)

***Цель***: формирование основ патриотизма и гражданственности средствами физической культуры.

***Задачи:***

* развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость), быстроту реакции, сообразительность, точность выполнения заданий, умение работать сплоченной командой;
* формировать стремление к победе;
* доставлять детям и родителям удовольствие от совместного участия в празднике;
* воспитывать гражданственность и патриотизм, взаимовыручку и взаимопонимание.

**Инструктор.** Сегодня мы отмечаем важный государственный праздник – День защитника Отечества, в этот день принято поздравлять наших дорогих мужчин – пап, дедушек, братьев, дядей. Мужчины не зря считаются защитниками Родины, нашего Отечества. Ведь недаром слово «отец» и «Отечество» близки друг другу.

Во все времена настоящие мужчины защищали наше Отечество от разных бед – они отражали нападения врагов и строили города, охраняли границы Родины и совершали великие открытия, прокладывали дорогу в космос, помогали обиженным и слабым. Нам всем надо стараться также быть смелыми, сильными и умными для того, чтобы уметь постоять за себя, за свое Отечество, а самое главное – надо крепко любить свою Родину.

Вся Россия радуется и поздравляет пап, дедушек и братьев, а также мальчиков – будущих защитников Отечества. Желаем вам здоровья, успехов в делах, счастья. Доброго, мирного неба над головой!

**1-й ребенок.**

У меня пока игрушки:

Танки, пистолеты, пушки.

Оловянные солдаты,

Бронепоезд, автоматы.

А когда настанет срок,

Чтоб служить спокойно мог,

Я с ребятами в игре

Тренируюсь во дворе.

Мы играем там в «Зарницу» -

Прочертили мне границу,

На посту я! Стерегу!

Раз доверили – смогу!

А родители в окне

Смотрят в след с тревогой мне.

Не волнуйтесь вы за сына,

Я же – будущий мужчина!

( В. Косовицкий).

Дети исполняют песню, посвященную Дню защитника Отечества.

**2-й ребенок**.

Февраль, февраль, зима и солнце!

И первых птичек переклик!

Сегодня выглянул в оконце:

Застыл, к стеклу лицом приник.

**3-й ребенок.**

Мои друзья – вчера мальчишки –

Сегодня выросли и вдруг

Все как один, забросив книжки,

За руки взялись, встали в круг

**4-й ребенок.**

И обещали мамам, сестрам

Границы радости беречь,

Беречь наш мир – и птиц, и солнце,

Меня в окошке уберечь!

(И. Грошева)

**Инструктор.** Внимание, внимание! Начинаем спортивный праздник! Команды занять свои места!

(Команды строятся в две шеренги).

Участники команды **«Моряки»**

Мы - моряки отважные,

И нас сильнее нет.

Мы шлем своим соперникам

Горячий наш привет!

Участники команды **«Летчики»**

Мы – летчики отважные,

Победа - наша цель.

К суровым испытаниям

Готовы мы теперь.

Команде соперников –

Физкульт-ура!

**Инструктор.** Перед соревнованиями участники должны показать сноровку.

(Дети исполняют военный танец).

Инструктор. Молодцы, бойцы! Приступаем к соревнованиям.

**1 эстафета «На лихом коне»**

Команды стоят в колонне на линии старта. Напротив них – конусы. По сигналу первые участники преодолевают расстояние до конуса и обратно прямым галопом с игрушечной лошадкой между ногами. Затем передают эстафету следующему участнику и т.д.

**2 эстафета «Преодолей препятствие»**

Команды в колонне стоят на линии старта. Напротив них – гимнастические скамейки. По сигналу первый участник с мешочком в руках бежит вперед, ложится на скамейку, кладет мешочек себе на спину и ползет на животе, встает со скамейки бежит до конуса обегает его и по прямой возвращается в свою команду и передает мешочек следующему участнику.

**3 эстафета «Минное поле»**

Один участник двигается вперед с закрытыми глазами, а другой идет рядом с открытыми глазами и с помощью прикосновения помогает преодолеть препятствия.

**4 эстафета «Обезоружить противника»**

(Приглашаются «только самые смелые» по 5 человек от каждой команды. К ногам участников привязываются на нитках воздушные шарики. Задача – лопнуть ногами шарики соперников. Побеждает тот, у кого уцелел шарик.)

**5 эстафета «Силовая эстафета»**

Команды в колонне стоят на линии старта. По сигналу первый участник с набивным мячом 1 кг в руках бежит до конуса, останавливается, делает пять приседаний, обегает конус, возвращается к команде, передает мяч следующему игроку.

**6 эстафета «Чья команда быстрее соберется»**

Команды в колонне стоят на линии старта. Под музыку команды расходятся и выполняют различные движения по команде (приседания, прыжки на месте, отжимания, повороты и т.д) по сигналу «По местам!» участники занимают свои места в колонне.

**Инструктор.** Мы увидели, что ребята в нашем детском саду очень умные, смелые, быстрые и ловкие. И самое главное, они очень дружные, словно одна большая команда, готовая прийти на помощь любому, как настоящие солдаты. Поэтому сегодня в соревнованиях победила дружба. Ура!!!