



Картотека

подвижных игр и оздоровительных упражнений по нравственно - патриотическому воспитанию



Подвижная игра «Самолеты».

Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.

Ход игры:

Дети строятся в 3 - 4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя: «К полету готовься!» - дети делают движения руками - заводят мотор. «Летите!» - говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и «летят» врассыпную по площадке. По сигналу воспитателя: «На посадку!» — «самолеты» находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась быстрее.

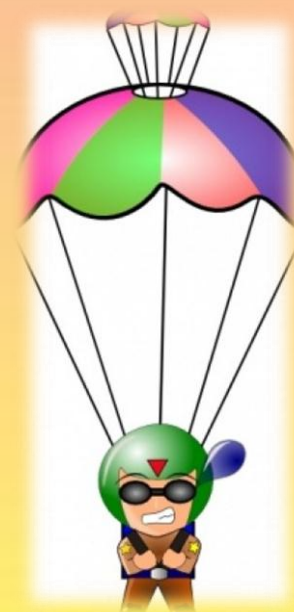


Парашютисты

Цель: Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.

Игра для гимнастической скамейки или бордюра. Здесь описаны правила для команд, но с ребенком вполне можно поиграть и просто так, не соревнуясь, а пробуя попадать в нужную точку.

Играющие делятся на 2-4 команды парашютистов. По количеству команд устанавливаются гимнастические скамейки – самолеты (на расстоянии 1,5-2м одна от другой). У одного конца каждой скамейки обозначается круг диаметром 30-40см – это место приземления. Возле каждого из мест приземления встает судья (родитель). По первому сигналу учителя игроки команд по одному всходят на скамейки – садятся в самолеты. По второму сигналу парашютисты начинают по одному «выпрыгивать из самолетов», стараясь, приземлится точно в круг; судьи оценивают точность и правильность приземления. Приземление считается точным и правильным, если парашютист попал в обозначенный круг, сохранил устойчивое равновесие, выпрямился в основную стойку и вышел из круга (не теряя равновесия). За каждое правильное приземление команде насчитывается одно очко. Выигравшей считается команда, набравшая больше очков.



Игра «Пограничники и парашютисты»

Цель: развивать ловкость, реакцию, координацию.

Для игры понадобится площадка размером примерно 10-20 метров. Перед началом игры ее участники делятся на две команды – парашютистов и пограничников. Пограничники берутся за руки, образуя цепь, а парашютисты бегают по одному. В ходе игры пограничники стараются окружить парашютиста и поймать его, для чего крайние в цепи смыкают руки. Каждый пойманный парашютист



приносит пограничникам одно очко. Парашютист, которого поймали пограничники, продолжает играть. Важно, что во время игры цепь пограничников не размыкалась. Парашютисты, в свою очередь могут уворачиваться от пограничников, но им запрещается пытаться прорвать их цепь. Спустя определенное время команды меняются ролями. Победителем становится та команда, которая за одинаковое время смогла набрать большее количество очков.



Подвижная игра «Салют»

Цель. Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети располагаются позади воспитателя. У воспитателя корзина с мячами. Взрослый вместе с детьми произносит:

Это не хлопучки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе - праздничный салют! (воспитатель подбрасывает мячи вверх, как бы изображая «салют»).



По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети собирают мячи. Выигрывает, тот, кто больше соберет мячей.

Правила: подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

Спортивная разминка «Нашей армии - салют!»



Цель. Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

| | |
|--|---|
| Наши воины идут Раз – два, раз-два! | Все шагают на месте |
| В барабаны громко бьют: Тра - та –та ! Тра - та – та! | Имитируют игру на барабане |
| В море наши корабли Нынче здесь, завтра – там! | Руки в стороны, покачиваются с ноги на ногу |
| Долго плавают в дали По морям, по волнам! | Круговые движения руками |
| Пограничники на посту: Кто идёт? Кто идёт? | «Держат автомат», поворачиваясь вправо - влево |
| Едут танки по мосту: Трр – вперёд, трр – вперёд! | Делают движения согнутыми руками вперед – назад |
| Над землёю самолет У - у, у-у! | Держат руки в стороны–назад, поворачивая туловище вправо- влево |
| Разрешен ракетам взлёт Уух, уух! | Приседают на корточки, ладони сложены перед грудью |
| Наши пушки точно бьют: Бух, бах! | «Бокс». Выбрасывают вперед, то правую, то левую руки |
| Нашей армии – салют! Крикнем «Ура!», «Ура!», «Ура!» | Поднимают руки в стороны – вверх |

Игровое упражнение «По матчам и по реям»

Цель. Формирование основ техники ползания по гимнастической скамейке и лазанья по гимнастической стенке.

Ход

Дети ползают по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. Подходят к гимнастической стенке и начинают лазание по гимнастической стенке (одноименным и разноименным способом).



Общеразвивающие упражнения «Морские сигнальщики»



Цель. Развивать четкость и выразительность действий, быстроту реакции в выполнении физических упражнений; совершенствовать умение манипулировать ленточками (флажками) в различных двигательных заданиях.

Ведущий. Я сигнальщик на пристани, а вы сигнальщики на кораблях. Я подаю сигнал, а вы его должны точно повторить.

Упражнения делаются под музыкальное сопровождение по два раза. Три колонны - это три корабля с моряками, с тремя названиями. Дети на трех картонных полосках пишут название своих кораблей и закрепляют их на стене. (Например: "Быстрый", "Скорострел", "Отважный" и т.д.)

| | | |
|--|------|--|
| 1) И.п. о.с. Флаги в стороны; 2 - вверх; 3 - вперед; 4 - и.п. | 2 р. | Выполнять движения четко |
| 2) И.п. о.с. Флаги вверх; 1,2,3 - махи руками в стороны. 4 - и.п. | 2 р. | |
| 3) И.п. о.с. Флаги в стороны. 1 - выпад вперед правой ногой; 2 - и.п.; 3 - выпад вперед левой ногой; 4 - и.п. | 2x2 | Руки прямые, темп бодрый, спина прямая. |
| 4) И.п. стоя на коленях, флаги в стороны 1 - сесть справа у пяток, флаги вверх; 2 - и.п. 3- сесть справа у пяток, флаги вверх , 4 - и.п. | 2x2 | носок тянуть |
| 5) И.п. лежа на боку (левым правым боком), рука опирается на локоть. 1 - взмах рукой и ногой вверх, одновременно 2 - и.п. | 2 р. | ноги прямые, рука прямая. |
| 6) И.п. лежа на животе, руки под подбородком. 1 - вдох, флаги вверх и скрестить, прогнуться; 2 - выдох, и.п. | 2 р. | Прогнуться, носки тянуть |
| 7) И.п. о.с. 1,2,3,4 - прыжки на 2-х ногах , взмахивая флажками, 5, 6, 7, 8 - ходьба. | 4 р. | Руки прямые, прыгать мягко |
| | 4x2 | Ноги прямые, плавно двигая руками носки тянуть, голову выше. |

Подвижная игра средней подвижности «Морской бой»

Цель. Учить результативно, манипулировать мячом.

Ход

Ведущий. Играющие делятся на две команды и строятся шеренгами на расстоянии 3-4 м от гимнастического мяча, который лежит посередине зала. По сигналу игроки бросают мячи - «торпеда» в гимнастический мяч, стараясь перекатить мяч на сторону соперника (3-4 раза).

Правила:

1. В руки можно брать только один мяч.
2. После броска мяча нужно быстро взять любой лежащий на полу мяч на своей половине площадки и выполнить следующий бросок.
3. Бросать мячи можно только с обозначенного места, не заступая за линию.
4. Выигрывает команда, которая перекатит гимнастический мяч на сторону соперника.



Подвижная игра «Моряки и морячки»

Цель. Развивать быстроту двигательной реакции.

Ход

Бег врассыпную под музыку. По команде «Моряки» - мальчики ловят девочек, по команде «Морячки» - девочки ловят мальчиков.



Подвижная игра «На море шторм!»

Цель. Развитие силовой выносливости упражнениями циклического характера.

Ход

На море шторм! Большие волны разметали корабли! (бег врассыпную). Буря утихла, корабли входят в порт! (ходьба обычным шагом).



Гимнастика для глаз «На море»

Цель. Профилактика нарушения зрения дошкольника, предупреждение утомления глаз, укрепление глазных мышц и снятие напряжения.



Ход

| | |
|---|--------------------------------------|
| «Смотрим в бинокль или подзорную трубу» | Смотрим глазами вправо, влево, вдаль |
| «Сильный ветер» | Моргаем |
| «Волны» | Смотрим глазами влево, вправо |
| «Ночь – день» | Закрываем глаза |

Дыхательное упражнение «Самолеты на посадку»

Цель. Отработать правильность выдоха; освоение способа снижения темпа дыхания.

Ход

Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки в стороны и медленно их опустить вниз с длительным выдохом, произнося «С-с-с-с-с-с-с».



Эстафета «Кавалеристы»

Цель. Формировать устойчивый интерес к выполнению физических упражнений, развивать основные физические качества, воспитывать целеустремленность, настойчивость и чувство товарищества при проведении коллективных эстафет.

Ход

Команды занимают места у линии старта. Раньше в армии был род войск – это кавалеристы, т.е. военные на лошадях, они тоже внесли свой вклад в нашу Победу. Каждому участнику команды необходимо доскакать на резвом коне до ориентира и обратно, передать коня следующему участнику.



Пальчиковая гимнастика «Бойцы – молодцы»

Цель. Развивать мелкую моторику способствующую развитию высших свойств сознания, такие как: внимание, мышление, координация, воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь.

| | |
|--|---|
| Пальцы эти — все бойцы, Удалые молодцы. | Дети показывают ладони с выпрямленными пальцами. Сжимают и разжимают пальцы обеих рук. |
| Два — больших и крепких малых И солдат в боях бывалых | Пальцы сжаты в кулак, подняты только большие. |
| Два — гвардейца-храбреца, | Показывают указательные пальцы. |
| Два — сметливых молодца, | Показывают средние пальцы. |
| Два — героя безымянных, Но в работе очень рьяных, | Показывают безымянные пальцы. |
| Два мизинца-коротышки — Очень славные мальчишки! | Показывают мизинцы. |
| Один, два, три, четыре, пять — Будем молодцев считать. (2 раза) | Поочередно считают пальцы на левой руке, начиная с мизинца, затем на правой. Сжимают и разжимают пальцы обеих рук |
| Пальцы встали дружно в ряд — Десять крепеньких солдат | Показывают ладони с прямыми пальцами, хлопают в ладоши. |



Утренняя зарядка «Разминка для будущих воинов»

Цель. Закрепить представления детей об особенностях военной службы: солдаты тренируются, чтобы быть сильными, умелыми, учатся метко стрелять, преодолевать препятствия; стимулировать двигательную активность; повысить тонус нервной системы, активизировать деятельность других органов, увеличив тем самым умственную и физическую работоспособность организма.

Ход

«Солдаты на параде». Ходьба в колонне по одному.

«Матросы поднимаются на мачты». Ходьба с высоким подниманием колена.

«Пограничники в дозоре». Ходьба в полуприседе.

«Марш бросок». Бег врассыпную.

«Военное построение». Обычная ходьба. Перестроение в колонну по два.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Танкисты».

И.п. ноги на ширине ступни, руки согнуты в локтях. 1-4 круговые движения согнутыми руками вперед; 5-8 – назад. (6-8 раз).

2. «Летчики».

И.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево. (6 раз).

3. «Разведчики».

И.п. сидя по-турецки, руки на поясе. 1- наклон вперед, касаясь лбом пола; 2 – и.п.; 3- прогнуться назад; 4 – вернуться в и.п. (4-6 раз).

4. «Саперы наводят переправу».

И.п. лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 – и.п. (5-6 раз).

5. «Пограничники».

И.п. лежа на спине, руки согнуты в локтях «держат бинокль». 1-2 – поворот на живот, бинокль у глаз; 3-4 – вернуться в и.п. (5-6 раз).

6. «Салют!».

И.п. о.с., руки вдоль туловища. 1- прыжок в стойку ноги врозь, руки вверх с хлопком в ладоши; 2- прыжком в и.п. На счет 1-8. (2-3 раза в чередовании с ходьбой)

7. Игра «Кто, на чем поедет». Ходьба с выполнением заданий.



Подвижная игра «Военный парад»

Цель. Закреплять знания детей о различных родах войск; формирование основ техники выполнения перестроения в движении, соблюдая дистанцию и интервал; развивать музыкальные способности.

Ход

В разных концах зала ставятся два стула, обозначающие границы парада. Ведущий показывает, что нужно маршировать между стульями по-разному. При этом можно просто обходить стулья, а можно пересекать пространство между ними, двигаясь восьмеркой – так и голова мебели кружиться будет.

Итак, военный парад начался. Если есть запись военного марша – прекрасно, с музыкой и шагать веселее. Каким шагом начать маршировать? Конечно, простым, солдатским. Представьте, что вы шагаете вдоль нарядных трибун по Красной площади, а все люди смотрят и гордятся вами – вот такая у нас бравая армия.

Но все время маршировать одним и тем же шагом скоро наскучит. Попробуйте представить, что на площадь вступают разные виды войск. Тогда и шаг ваш изменится.

Всегда очень нарядно в параде выглядят конные войска. Пусть в наше время такие войска уже не принимают участие в парадах, но в вашем домашнем параде для них можно сделать исключение. Взяли в руки воображаемые вожжи и припустились друг за другом вприпрыжку, словно скачем на лошадях. Так, проскакали несколько кругов, затем надо сделать паузу и пройти простым шагом, немного отдохнув.

Теперь, превращаемся в героев-мотоциклистов, а потом в танкистов, то есть, прошагали несколько кругов, держа руки на мотоцикле или рычагах управления танком.

Потом с криками «Кия-я-я!» на парад выходят воины-десантники. Затем появились моряки. Пусть они идут, словно раздвигая руками воду. И заканчивают парад – авиаторы. Руки участников парада превратились в крылья, и тут же загудели громкие самолеты.



В такой парад можно играть несколько раз в день, и он не надоест.

Дыхательное упражнение «Часовой»

Цель. Развивать основы дыхательных упражнений – упражнение с удлиненным и усиленным выдохом.

Ход

Стоя, в руках гимнастическая палка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. На два шага – вдох, на шесть – восемь – выдох, с произношением слова «ти – ш - ш – ш - ше».



Игровое упражнение «Снайперы»

Цель. Развивать у детей мышечную силу, скоростно - силовые и координационные способности, мелкую моторику рук, волевые качества; воспитывать настойчивость, волю, уверенность в своих силах;

Материал: маленькие мячи по числу играющих, большая корзина.

Ход

Дети становятся в круг, каждый ребенок держит в руке маленький мяч. В центре круга стоит корзина (расстояние от цели до детей 1,5-2м.). По сигналу воспитателя дети бросают мячи в корзину, затем достают их и возвращаются на свои места. Если ребенок не попал в цель, он поднимает мяч с пола и тоже встает в круг. Игра повторяется сначала.



В игре одновременно могут участвовать 8-10 детей.

Подвижная игра «Кто, на чем поедет»

Цель. Развивать у детей координационные движения, глазомер. Воспитывать силу воли, организованность.

Материал: схематические картинки с различным видом транспорта.

Ход.

Игроки ходят или бегают врассыпную по залу. По сигналу нужно замереть и изобразить военный вид транспорта, на котором они поедут.

Водящий показывает картинку со схемой того или другого вида военного транспорта, который должны показать играющие. Повторить 4-5 раз.

| | |
|------------|---|
| «Самолеты» | Руки в стороны |
| «Ракета» | Руки вверх, соединить ладонью |
| «Вертолет» | Руки скрещены сверху |
| «Корабль» | Руки перед грудью, соединить ладони |
| «Танк» | Руки согнуты в локтях, переключают воображаемые рычаги |
| «Лошадь» | Стоя, одна нога поднята, руки перед грудью, держат узду |

