***«Школа юных богатырей»***

*Октябрь. Сюжетное занятие для подготовительной группы.*

Задачи:

1. Продолжать знакомить детей с русскими богатырями.
2. Развивать общую и силовую выносливость, быстроту, память, глазомер, ориентировку в пространстве.
3. Упражнять в выполнении ОВД. (согласно плана).
4. Способствовать укреплению здоровья, воспитанию чувства патриотизма, уверенности в своих силах, доброжелательности, самостоятельности.

Предварительная работа: подготовка инвентаря, изготовление костюма богатыря, просмотр м/фильмов о русских богатырях,

Оборудование: гимнастическая скамья, 6 набивных мячей, большие мячи по количеству детей, в/б сетка, 3-4 эспандера, 2 подковы, образные деревья, сундучок, мягкий модуль – камень указательный.

Методика проведения:

***И.М.:*** (в группе) Здравствуйте, добры молодцы и красны девицы!

Долго я Русь-матушку от врагов охранял, с темными силами боролся, притомился, силушка моя богатырская поистощилась-поиссякла, нужны мне ученики-помощники, чтобы Родина под надежной защитой была. Согласны ли вы стать моими учениками?

*(Ответы детей)*

***И.М.:***  Нелегко в учении, легко в бою. Отправляемся в путь-дорожку!

*(все идут в спортивный зал).*

***И.М.:***  Между елок путь держи, не задень, не обломи.

 По скамье шагай, равновесие сохраняй.

 Левой шаг – приседаем, правой шаг – приседаем,

 Мышцы ног разминаем, силу воли укрепляем.

 За головой будем руки держать, влево на пятках шагать.

 Услышал хлопок, встал на носки, руки поднять, вправо шагать.

 Боевого коня оседлали, смело вперед поскакали.

 Коней отпустим отдохнуть, продолжим дальше шагом путь.

 В круг лицом, на плечи руки, одолеем все науки.

 Успокоим пульс, дыханье, потому что точно знаем:

 Если дружба велика, будет Родина крепка!

***«Голос за кадром» :*** Как ни старайтесь, а я сильнее вас! Как свистну своим посвистом, всех вас сдует мигом!

***И.М.:***  Ребята, знаком ли вам этот свистун? Никого не напугал Соловей-Разбойник?

 Давайте покажем ему, что наши добры молодцы сильные, а красные девицы смелые.

 Чтобы это показать,

 нужно камни в руки взять.

 Мимо дуба шагайте,

 камень по весу себе выбирайте.

 Вместе в круг встаем

 и разминку начнем.

1. Камни поднимаем,

плечи развиваем.

1. (Сидя, ноги скрестно) Камни опускаем, руки укрепляем.
2. К левой ноге наклон, до Земли поклон,

К правой ноге наклон, до Земли поклон.

1. Камень в круг, на живот,

 делай вправо поворот,

 со спины на живот,

 снова делай поворот.

 И сейчас не ленись,

 влево на спину крутись.

 со спины на живот,

 делай влево поворот.

1. А теперь сумей, дружок,

 над камнем выполнить хлопок.

 Хлопни раз, хлопни два, станет крепкая спина.

1. Вызывает интерес как нам укрепить свой пресс?

Ногами камень зажимай, а туловище поднимай.

Ноги не сгибай, от земли не отрывай, а туловище поднимай.

1. Камень на земле, а сами встали,

Друг за другом по кругу ноги вместе заскакали.

1. В круг лицом, на плечи руки, одолеем все науки.

 Успокоим пульс, дыханье, потому что точно знаем:

 Если дружба велика, будет Родина крепка!

 Камни подняли, их к дубу убрали.

***И.М.:***  Молодцы, добры молодцы и красны девицы! Славные из вас ученики.

 Да только не одной силушкой богатырь славится.

 В деле доблестном важно внимание,

 Дружба, ловкость и прилежание.

 Вот и камень указательный.

 Есть ли среди вас грамоте обученные?

 *(Дети с воспитателем читают)*

К дубу пойдешь – силу умножишь,

К березе пойдешь – шатер устроишь,

К осине пойдешь – ловкость разовьешь.

***«Голос за кадром» :*** Как ни старайтесь, а я сильнее вас!

***И.М.:***  Ты, соловушка, не зазнавайся. Наши молодцы очень прилежные ученики

 богатырскую науку быстро усваивают. Отправимся-ка мы к дубу могучему,

 у которого груда камней

 образовалась после нашей разминки,

 освободим корни дубовые от

 тяжести каменной.

 Маленькие камни от груди двумя

 руками за скамью перебрасываем,

 а крупные камни – из-за головы

 за скамью бросать.

 По-настоящему сила богатырская

 в молодых руках! Да и дуб вековой

 машет ветвями благодарно

 своим освободителям.

***«Голос за кадром» :*** Да где вам маленьким со мной разбойником тягаться?...

***И.М.:***  Маленькие, да удаленькие, верно, ребята?

 Нас ждет березонька-матушка, подойдем, поклонимся.

 Шелковыми платками береза нас встречает,

 Как в поле шатер раскинуть нам

 объясняет.

 Четверым молодцам взяться за четыре

 угла, да разойтись по четырем сторонам.

 Взмахом руки платок вверх поднять –

 шатер раскинут. Только сделать это надо

 одновременно со своими товарищами

 после перемещения по залу *врассыпную*

 *шагом, с прыжком (и хлопком) по*

 *свистку*. *(Игра проводится 2-3 раза)*

***И.М.:***  Осталось нам осину навестить, про ловкость у нее спросить.

 ***«Голос за кадром» :*** раздается громкий свист.

***И.М.:***  Не старайся, Соловей, от свиста твоего только на осине листья задрожали.

 Дрожащие листья осины могут расколдовать любого человека. А так как наши добры молодцы и красны девицы силушку показали, внимание и

 дружбу проявили, то и на храбрость и смекалку не поскупятся, да и с тобой свистуном посвистом потягаются. *(дети свистят).* Богатырем-пересвистом

назначается ……………………….. пересвист догоняет, по плечу задевает, игрок считается заколдованным.

 Расколдовать его может любой товарищ, проползая между ног заколдованного. Важно и товарища

 выручить, и самому заколдованным не оказаться. Готовы ловкость и сноровку

 показать? Тогда начинаем играть.  *(Игра проводится 2-3 раза)*

***И.М.:***  Молодцы! Быстрые да ловкие добры молодцы и красны девицы

 Снова в круг становитесь,

 Своей силушкой с друзьями и со мной поделитесь.

 Правой рукою эспандер сожмем,

 и другу вправо передаем. *(по кругу 3-4 эспандера*

 *одновременно)*

 Левой рукою эспандер сожмем,

 и другу влево передаем.

 Теперь эспандер в шкатулку кладите,

 по шкатулке постучите,

 На память символ удачи

 и защиты получите.

 Хорошо я с вами размялся,

 сила богатырская ко мне вернулась,

 Снова могу Русь-матушку защищать.

 Наше занятие закончилось, но вы богатырями настоящими стать должны,

 Физкультуру уважайте,

тренировки не прекращайте!

 В добрый час!

 *(в группу дети уносят подкову с надписью «Жизнь дана на добрые дела!»).*