



Спортивный праздник. Богатырские потехи

Старшая группа

Оборудование: фонограммы пьес « Пойте, гусли» К. Тидемана, « Смелый наездник» Р, Шумана, « Былинных напевов», песни «Богатырская сила» (муз. А.Пахмутовой, сл. Н.Добронравова), топота копыт, военного марша; музыкальные инструменты (бубен, кастаньеты), детские гантели (по 2 каждому мальчику), 2 мишени с изображением Змея Горыныча и Змея Тугариныча, мешочек с песком (каждому ребёнку), головные уборы (офицерская и капитанская фуражки, шлем танкиста, пилотка лётчика).

Дети входят в спортивный зал под звучание пьесы «Пойте, гусли» К.Тидемана

ВЕДУЩИЙ

За рекой запел соловушка,
Полыхает зорька алая –
Всё в краю родном наполнено
Красотою небывалою.
На широкую дороженьку
Приведёт тропинка узкая.
Не найти земли прекраснее,
Чем сторонка наша русская! *В.Бредис*

Всегда на страже Отечества стояли русские воины. Кто сейчас защищает нашу Родину? *Ответ детей.*

Хотите узнать, кто охранял границы Руси много веков назад? Я попрошу Ветер Путешествий закружить нас и перенести в Древнее русское государство – Киевская Русь.

Игра на внимание «Ветер Путешествий»

Ведущий легко встряхивает бубном. Под его звон дети начинают кружиться на месте и ложатся на землю после удара бубна.

Комплекс ритмопластической гимнастики «Утро»

(Под пьесу «Утро» Э.Грига)

«*На небе появляется солнышко*». И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднять руки и потянуться, оттягивая носки ног и напрягая руки. Повторить 4 раза.

«*Цветы прогибают стебельки*». И.п.: лёжа на спине, руки за головой. 1 – прогнуть спину, не отрывая от пола лопатки и ягодицы; 2 – и.п. Повторить 4 – 6 раз.

«*Трава тянется к солнышку и здоровается с ним*». И.п.: лёжа на спине, руки согнуты перед грудью. 1 – выпрямить руки и произнести звук (ш); 2 – и.п. Повторить 6 – 8 раз.

«*Гусеница проснулась и стала подставлять солнышку бока*». И.п.: лёжа на спине, прямые руки за головой. Перекаты на правый и левый бок. Повторить 6 – 8 раз.

«*Кузнечики разминают ножки*». И.п.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни опираются в пол. 1 – повернуть колени вправо, стараясь коснуться ими пола. 2 – и.п. 3 – 4 повторить то же в левую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

«*Бабочки расправляют крылья*». И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на коленях. 1 – развести колени в стороны, прижав ступни друг к другу, надавливая ладонями на колени, стараясь коснуться ими пола; 2 – и.п. Повторить 6 – 8 раз.

«*Жаворонок взмахивает крыльями*». И.п.: сидя, скрестив ноги по – турецки, руки опущены. 1 – поднять руки, потянуться за ними вверх, соединить тыльные стороны ладоней; 2 – и.п. Повторить 6- 8 раз.

Звучит фонограмма топота копыт.

ВЕДУЩИЙ, Что это за звуки?

Дети высказывают свои предположения.

К нам едут дружинники – русские богатыри. (*Показывает репродукцию картины «Богатыри» В.Васнецова*). Скачут богатыри, звонко стучат подковы. Хорошо кузнец подковал коней.

Двигательное упражнение «Кузнец»

ВЕДУЩИЙ

- Эй, кузнец, молодец!
высоко поднимая колени.

Перед ним на полу

Расковался жеребец!

Ты подкуй его опять!

- Отчего не подковать!
движение.

Вот – гвоздь,

руку,

Вот – подкова!

затем вторую руку.

Раз, два и – готово!

друга.

Проигрывает.

Дети идут по кругу,

В центре стоит «кузнец».

лежат кастаньеты.

Дети продолжают

Кузнец им отвечает.

Поднимает вверх одну

сжав пальцы в кулак;

Ударяет кулаками друг о

Кузнец поднимает кастаньеты и играет
на них. Дети скачут прямым галопом друг
за другом. С остановкой музыки они
останавливаются.

ВЕДУЩИЙ . Выехали в чисто поле три богатыря: старый казак Илья Муромец со своими товарищами – богатырём Добрыней Никитичем да молодым Алёшей Поповичем. Хотят они померяться силой богатырскою да собрать свои дружины.

Мы с вами тоже померяемся силой. На первый – второй рассчитайся!

Дети рассчитываются на первый – второй и строятся в две команды.

Первая команда будет дружиной богатыря Добрыни Никитича, а вторая – Алёши Поповича. Прежде чем силой меряться, проведём разминку богатырскую.



Силовое упражнение «Богатырская сила»

(муз. А. Пахмутовой, сл. Н. Добронравова)

Вступление

(под мелодию русской народной песни
«Степь да степь кругом»).

Проигрыш.

То не грозное небо хмурится,
Не сверкают в степи клинки.

Это батюшки Ильи Муромца
Вышли биться ученики.

Проигрыш.

За победу их ветры молятся,
Ждут их тернии и венцы.
Разгулялися добры молодцы,
Распотешились молодцы.

Проигрыш.

Припев:

Это надобно жить красиво!
Это надобно жить раздольно!
Богатырская наша сила,
Сила духа и сила воли!

Мальчики берут гантели и строятся
друг за другом.

Маршируют по кругу друг за
другом.

И.п. – о.с., руки с гантелями перед
грудью, поочерёдно отводят руки в
в стороны.

Разводят руки в стороны и сдвигают
перед грудью.

Сгибают правую руку к плечу и
разгибают вперёд (4 раза). То же
левой рукой.

Выполняют четыре приседания,
вытягивая руки с гантелями вперёд.

Поворачивают корпус вправо и вле-
во с отведением рук в стороны.

Разводят руки в стороны и
вытягивают вперёд (4 раза).

Прижимают руки к груди и
выполняют наклоны головы
вправо – влево.

Прикладывают руки к плечам и
разводят в стороны.

Кружатся вокруг себя на шаге
марша.

Проигрыш.

Богатырское наше правило -

Надо другу в беде помочь,

Отстоять в борьбе дело правое,

Силой силушку превозмочь!

Проигрыш.

Припев (2 раза)

Заключение.

Маршируют по кругу.

Делают выпады вперёд то правой ногой, то левой с разведением рук в стороны (4 раза).

Одновременно сгибают руки к плечам и выпрямляют их прямо перед собой, развернув предплечья к корпусу.

Повторяют движения припева.

Маршируют по кругу на места.

Теперь выбирайте, дружинники, себе противника.

Дети образуют пары с ребятами из другой команды и свободно располагаются по залу.



Комплекс ОРУ в парах

« Вверх и вниз». Встать парами спиной друг к другу, взяться за руки.

« Ладошки». Повернуться друг к другу лицом, соединить ладони. Поочередно сгибать и разгибать руки.

« Качели». Расставить ноги на ширину плеч, держать руки в стороны («лодочкой»). Наклоны вправо - влево.

« Приседания». Стоять, взявшись за руки. Один ребёнок приседает, второй стоит. Затем один стоит, второй приседает.

« Лодка». Сидя, ноги врозь, упор ступнями в ступни товарища, держась за руки. Наклоны вправо – влево, стараясь руками коснуться пола.

« Гребцы». И.п.: то же. 1 – один ребёнок выполняет наклон вперёд, другой назад; 2 – первый отклоняется назад, второй наклоняется вперёд.

« Силачи». Стоять, повернувшись друг к другу спиной и сцепившись локтями. Выполнять наклоны вперёд – назад, не отрывая ног от пола.

« Прыжки». Прыгать на двух ногах, положив руки на плечи партнёра.

« Отдохнём». Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Поднимать руки (вдох), опускать (выдох).

Каждое упражнение выполняется 6 – 8 раз.

ВЕДУЩИЙ. И у Алёши Поповича, и у Добрыни Никитича витязи сильные. Проверим теперь, какие они ловкие. Смогут ли наши юные богатыри победить Змея Горыныча и Змея Тугариныча.

Напротив команд устанавливаются две мишени с изображениями сказочных змеев. Дети метают в них мешочки с песком. Ведущий отмечает успехи детей.

У каждого дружинника есть верный товарищ – богатырский конь. Мы сейчас проведём состязание среди конников.

Игра « Смелый наездник »

(под одноимённую пьесу Р. Шумана)

Мальчики строятся в две колонны. На первую часть музыки прямым галопом по кругу за своим командиром двигается первая колонна, вторая в это время выполняет пружинящие полуприседания. На вторую часть музыки скачет прямым галопом вторая колонна, а первая – приседает на месте. На третью часть все дети двигаются прямым галопом в рассыпную по залу. С окончанием музыки команды строятся в колонны. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

ВЕДУЩИЙ, После хорошей тренировки надо подкрепиться. А самая лучшая еда для солдата – перловая каша. Она силы бойцам прибавляет.

Пальчиковая игра « Каша»

Как в кастрюле каша прела,	Дети водят указательным пальцем пра –
И шипела, и пыхтела,	вой руки по ладони левой «варят кашу».
К нам в тарелку захотела.	Прижимают ладони ребром друг к
	другу и протягивают их вперёд.
К каше масло подадим,	Хлопают одной ладонью по другой.
Всех знакомых угостим.	Протягивают руки вперёд.
Приготовьте ложки,	Поочередно загибают пальцы на каждое
Маша и Антошка,	имя.
Валерка и Полинка,	
Смешливая Иринка.	
Кушайте на здоровье!	С поклоном протягивают руки вперёд.

ВЕДУЩИЙ, Не посрамили наши дети славы русских богатырей. И, конечно, Мальчики будут хорошими защитниками нашей Родины.

На лбу бывают шишки,

Под глазом - фонари.

Уж если вы – мальчишки,

То вы – богатыри. *По В. Берестову*

Отправились три богатыря дальше на заставу богатырскую стоять да землю русскую родную от недругов оборонять.

А вы, мальчики, когда вырастете, будете охранять мир на нашей земле.

Песня « Будем в армии служить» (муз. В.Чичкова, сл. В.Малкова). Солисты надевают соответствующие головные уборы.

Дети, маршируя, выходят из зала.