Вступительная речь Миши о себе и о выборе профессии.

Миша: Сегодня ребята из подготовительной группы помогут мне в проведении занятия.

Дети под музыку входят в зал и становятся в шеренгу.

Миша: «Равняйся», «Смирно!»! «Вольно!»

Сегодня, ребята, мы поговорим о богатырях, которые жили очень давно, около 1000 лет назад. Русские люди слагали былины о них и их подвигах! Богатыри сражались с врагами, которые нападали на Русь, охраняли её границы.

- Давайте посмотрим на них!

Показ иллюстраций

- Это Добрыня Никитич, Илья Муромец и Алёша Попович! Видите, какие они сильные, а когда они собирались вместе, то победить их было невозможно.

- Ребята, а вы хотите быть похожими на русских богатырей?

- А почему?

Ответы детей : - Потому что они были храбрыми, сильными, ловкими, у них было богатырское здоровье!

Миша: Мы тоже с вами станем такими же сильными, если будем кушать полезные продукты, делать каждый день зарядку и заниматься спортом. А если мы справимся со всеми заданиями, то получим в подарок ещё и медаль богатыря! Недаром говорится: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»

Матвей Ш:

Чтоб богатырями нам расти

Нужно закаляться.

Не по дням, а по часам

Спортом заниматься.

Не нужна совсем микстура,
И пилюли не нужны,
Нам поможет физкультура,
Нам занятия нужны!

Миша: Ну, тогда приступим к строевым перестроениям!

Направооо,по залу в одну колонну шагом марш раз-два,раз-два. На месте
стой,раз-два

I часть: вводно-подготовительная.

Миша: Из колонны по одному строимся в 2 шеренги,начинай раз-два,раз-два. Перестроение начинай раз-два,раз-два.

На месте стой раз-два.

Направооооо,раз-два,раз-два

Направооооо,раз-два,раз-два

Направооооо,раз-два,раз-два

Направооооо,раз-два.

В 2 колонны становись,раз-два,раз-два.

II часть: основная.

Миша: Ребята,теперь мы сделаем разминку. Берем предметы и встаем на свои места.

Миша:

1.Исходное положение ноги вместе,руки опущены вниз,упражнение головы. Вверх,вниз,вправо,влево,НАЧАЛИ (3 раза)

2. Исходное положение ноги вместе,руки внизу.поднимаем плеч вверх-вниз,НАЧАЛИ(3 раза)

3. Исходное положение ноги широко,руки с предметом к себе,вверх,перед собой,вниз,НАЧАЛИ (3 раза)

4. Выпады ноги вперед.

Исходно положение ноги вместе.руки внизу.

Выпад правой ноги вперед,руки перед собой,вернулись в исходное положение,НАЧАЛИ.(3 раза)

Выпад левой ноги вперед,руки перед собой,вернулись в исходное положение,НАЧАЛИ.(3 раза)

5. Исходное положение ноги вместе,прыжки с выносом ног вперед.руки вперед,вниз,НАЧАЛИ.(3 раза).

Миша: Молодцы,ребята. Уносим предметы на место и возвращаемся на свои места.

В одну шеренгу становись,раз-два,раз-два.

На месте стой,раз-два.

Направо по залу шагом марш,раз-два,раз-два,выполняем дыхательную гимнастику,вдох,руки наверх,выдох,руки вниз,НАЧАЛИ. (3 раза)

На месте стой,раз-два.

Ну, что ж размялись на славу! А теперь приступаем к самому главному! Чтобы стать такими же сильными,как богатыри русские нужно тренироваться. Давайте продемонстрируем,что мы уже умеем.

И первое состязание - **«Перетягивание каната».**

Делимся на 2 команды и берем канат с двух сторон,когда я дам команду вы начнете тянуть канат в свою сторону. Готовы?НАЧАЛИ!

Вы молодцы,отлично показали свою богатырскую силу.

А теперь приступаем к следующему состязанию. Для этого надо все подготовить.Встаем в 2 колонны.Нам понадобится 2 барьера,2 обруча,2 корзины и мешочки с песком.

Ваша задача перепрыгнуть барьер, добежать до обруча и бросить мешок с песком в корзину и вернуться обратно.

Молодцы, отлично справились с этим состязанием!

Вы сильные и крепкие ребята, вам точно все под силу. Тогда не будем времени терять: предлагаю поиграть в русскую народную игру “Горелки”

Встаем парами, я ведущий.

Мы вместе произносим слова, как только произнесу беги, последние ребята бегут вперед, а я их должен затронуть, кого поймал, тот становится ведущим.

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо,

птички летят, колокольчики звенят.

Раз, два, три, последняя пара беги.

Молодцы.

Теперь становимся в одну колонну и по залу шагом марш. раз-два, раз-два.

Ходьба обычная, ходьба перекрестным шагом, лёгкий бег, бег боковым галопом, обычный бег, обычная ходьба.

Ребята, вы все сегодня были молодцы, каждый проявил смелость, ловкость и смекалку! Вы – достойная смена наших богатырей и поэтому, я всем вам дарю богатырские медали! Надев их, вы становитесь самыми крепкими, сильными и здоровыми!