

СБОРЫ В ПОХОД БОГАТЫРЕЙ.

РАЗМИНКА:

- 1** - стоят по кругу, 1 водящий – в центре, второй – за кругом. Держат в руках скакалку. 2-ой водящий бежит за кругом, а все должны перепрыгивать через скакалку. (бежит в одну, а потом в другую сторону).
- танец: приседания; ковырялочка; 4 шага в центр, 4 шага обратно; прыжки на одной ноге (другая- колено вперед), затем прыжки на одной ноге (колено-назад); «часики».
- 2** - делятся на 2 группы или на 3. Одна или 1-ая и 2-ая встает парами лицом друг к другу и держат скакалку (расстояние между парами - 1 м; расстояние между детьми – растянутая скакалка)
- А)** 1-ая группа поворачивается друг к другу то лицом, то спиной, перекладывая скакалку из одной руки в другую. 2-ая группа бежит змейкой между парами.
- Б)** 1-ая группа, продолжая держать скакалку, прыгает: ноги вместе, ноги врозь;
2-ая группа пролезает боком под скакалкой (сначала одним боком, затем другим).
- В)** 1-ая группа, продолжая держать скакалку внизу, перекатывается с пятки на носки;
2-ая группа перешагивает боком одну скакалку, другим боком - другую.
- Г)** 1-ая группа держит скакалку вверх, ноги широко. Приседают и выпрямляются, поднимая и опуская скакалку;
2-ая группа перешагивает боком одну скакалку, подлезает под другой.
- (Группы меняются и все повторяется 3 раза.)

РАССКАЗ О БОГАТЫРЯХ: (стоя по кругу)

На Великой Руси (руки вверх, вниз через стороны) жили БОГАТЫРИ. Вот такие высокие (тянуться вверх), вот с такими широкими плечами (согнутые руки в стороны). Они охраняли Родину. Смотрели внимательно то в одну сторону, то - в другую (тянуться к одной руке и к другой). Часто прислушивались к земле (присесть , встать). У них были чудесные кони со стройными ногами(колено прижать к груди, опустить). Коням постоянно проверяли копыта (притянуть согнутую ногу к ягодице).

Богатыри часто отправлялись в походы:

- прямо пойдешь - коня найдешь (равновесие- балансировать на полукругах);
- дальше пойдешь – лук найдешь (лежа на животе, приподнимать корпус и растягивать резинку);
- дальше пойдешь – седло найдешь (опираясь на скамейку, перепрыгивать через нее двумя ногами);
- дальше пойдешь – силу найдешь (лежа на спине, ноги на кубе, в руках мяч. Поднимать корпус , касаться мячом куба);
- дальше пойдешь – меч найдешь (держась за гимнастическую палку, опускаться то на одно колено, то на другое);
- дальше пойдешь – меткость найдешь (в упоре лежа перекатывать мяч друг другу одной рукой)

(Этот комплекс упражнений выполняется одновременно на всех снарядах, по два человека на каждом. Время выполнения 40 сек. Затем все перемещаются на следующий снаряд).

И Г Р А

Все садятся на коней. Пока звучит музыка, все двигаются боковым галопом. Водящие, находясь за кругом, перебрасывают друг другу мяч, кони должны уворачиваться от мяча. по окончании музыки наездники встают либо по 2, по 3, по 4.

З А Р Я Д К А Б О Г А Т Ы Р Е Й.

На полу три полосы препятствий:

1-я - друг за другом стоят ворота и перекладины;

2я - лежит канат

3-я - стоят конусы, либо кегли.

Все дети делятся на три группы и каждая группа подходит к своему препятствию. После окончания выполнения задания, группы меняются препятствиями. И так 3 раза.

- 1-й этап - «змейкой» боковым галопом продвигаться между перекладин и ворот то одним боком, то другим;
- перепрыгивать через канат вправо, влево на двух ногах.
 - «змейкой» бежать между кеглями.
- 2-й этап - «змейкой» боковым галопом, ложиться между ворот и перекладин;
- перепрыгивать через канат вправо, влево на двух ногах, после каждого прыжка касаться пола рукой;
 - «змейкой» прыгать между кеглями на одной ноге.
- 3-й этап - пролезть под ворота, перешагнуть через перекладину;
- «упор лежа» (руки с одной стороны каната, ноги - с другой) продвигаться боком;
 - «змейкой» бежать между кеглями, высоко поднимая колени.

По окончании «замести следы» - убрать спортивный инвентарь.

Б О Г А Т Ы Р И Н А О Т Д Ы Х Е.

Вернулись богатыри на родную землю, прилегли на нее и все вспомнили:
А сами-то они высокие –высокие (лежа на животе, тянутся руками вперед);
А плечи-то у них широкие-широкие (приподняв корпус, руки в стороны);
И кони-то у них выносливые, а чтоб кони хорошо скакали, у них ноги проверяли (тянуть пятку к ягодице);
Сели на коней (сесть на колени); сели правильно (ноги в стороны);
Посмотрели по сторонам (потянуться то в одну сторону, то в другую);
Победили Чудо-юдо (обняли колени, руки под коленями);
И отправились домой (ноги в сторону, руками двигаться между ног далеко).