**СЮЖЕТНО-ИГРОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**«Путешествие на богатырскую заставу»**

**Программное содержание:** Создавать условия для закрепления техники основных движений; закрепить знания о русских богатырях, о времени их проживания, развивать творческое воображение, наблюдательность, внимание, память; развивать физические качества -гибкость, быстроту, силу, ловкость, глазомер; формировать правильную осанку, совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы; воспитывать чувство коллективизма; прививать интерес к занятиям и потребность к ежедневным занятиям физической культурой;

**Ход занятия**

*Построение в шеренгу*

**Загадка:**

Знают взрослые и дети,

Нет его сильней на свете.

Одного напомню я -

Это Муромец Илья.

**Ответ:** Богатырь

**Физ-инстр:** Правильно ребята, и сегодня мы с вами перенесемся далеко, далеко, в 10 век нашей эры. Когда Русью правил князь Владимир ясно солнышко. Князю Владимиру приходилось защищать Русь – матушку от набегов иноземцев. И в этом ему помогали наши герои – богатыри: Илья Муромец, Добрыня Никитич и Алеша Попович. Вы согласны отправиться в увлекательное путешествие?

**Дети:** Да

**Физ-инстр:** Становимся в большой круг, возьмемся за руки, закроем глаза. И представим себе, что перенеслись мы в Киевскую Русь. Открываем глаза и видим: оказались мы с вами на заставе богатырской, в крепости, которая оберегает путь на Киев и землю русскую от кочевников — жгли они и грабили, уводили русских людей в полон.

**Физ-инстр:** С заставой ознакомиться надо, обойти всю территорию, оглядеться нет ли кочевников поблизости, а заодно и размяться, застоялись мы что-то.

*Ходьба в колонне по одному на носочках, на пятках.*

*Ходьба змейкой между кеглями*

*Бег в среднем темпе, Бег с подскоком, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, медленный бег. Переход на шаг.*

**Физ-инстр:** Вот и обошли мы с вами всю заставу. Пора и отдышаться.

*Ходьба с восстановлением дыхания.*

Перестроение в четыре колонны.

**ОРУ «Богатырская наша сила»**

**Физ-инстр:** По заставе без устали прохаживали наши богатыри, зорко всматривались вдаль, не видать ли вражеских костров, не слыхать ли топота чужих коней. И пока не было на горизонте кочевников, совершенствовали они силушку свою богатырскую да удаль молодецкую.

**1.***И.П.-о.с.ноги на ширине плеч, гантели в двух руках внизу, руки с гантелями вперед, вверх, развести в стороны, опустить вниз.*

**2.***И.П. - о.с. ноги на ширине плеч, руки с гантелями развести в стороны на уровне плеч. Сгибаем и разгибаем руки.*

**3.***И.П.-о.с. ноги на ширине плеч, руки с гантелями на поясе. Повернуть туловище вправо, руки развести в стороны, вернуться в и.п То же влево.*

**4.**.*И.П. - о.с. ноги на ширине плеч, гантели в двух руках внизу. Наклоны туловища вправо, потянуться за рукой с гантелей, вернуться в и.п. То же влево.*

**5.***И.П. - о.с. ноги на ширине плеч, гантели в согнутых в локтях руках на уровне талии. Наклоны туловища вниз, потянуться за руками, по возможности достать гантелями до пола, вернуться в и.п. .*

**6.***И.П. - о.с. ноги на ширине плеч, гантели в двух руках внизу. Приседая руки вперед, вернуться в и.п.*

**7.** *И.П. - о.с. стоя ноги вместе, руки перед грудью. Гантели положить впереди перед собой. Прыгнуть, ноги в стороны, руки вытянуть вперед, далее ноги вместе, руки перед грудью.*

*Дыхательное упражнение.*

**Физ-инстр:** Ох и силушка у нас, чувствуете, как прибавилась.

**Дети:** Да.

**Физ-инстр:** Ребята, а как вы думаете были ли на Руси машины, заводы, самолеты?

Дети: Нет не было.

**Физ-инстр:** Правильно в старину не ездили машины, не было заводов и поэтому воздух был чистый и свежий. Давайте подышим этим степным воздухом.

*И.П. о.с. ноги на ширине плеч, руки через стороны вверх - вдох, вниз -выдох*

**Физ-инстр:** А ещё собирались в свободное время богатыри силушкой померяться, мы сейчас тоже посмотрим кто из вас богатырской силой обладает.

**Игровое упражнение"Бой на мешках"**

Вот и размялись мы, теперь нас ни один враг не одолеет. Ой что – то земля трясется, да дымом пахнет, враг кочевник на нашу Русь наступает. Собирайтесь молодцы в дружины ратные становитесь в строй на ворога пойдем, защитим землю – матушку.

**Эстафета «Захват крепости»**

Дети делятся на две команды. Первый участник бежит на среднюю линию, поднимает обруч (открывает ворота). Второй подбегает, перехватывает обруч. В это время первый пролезает в него и, обегая стойку, возвращается в команду. После этого третий начинает выполнять действия. Игра продолжается до тех пор. Пока вся команда не побывает в крепости и не вернется обратно.

**Физ-инстр:** Вот мы, какие умелые и проворные. Богатыри в дозор уходили на конях. И в следующей эстафете вы попробуете прокатиться на коне с мечом.

**Эстафета «Бравый наездник»**

Дети делятся на 2 команды. По команде первые надевают на голову шлем, берут в руку меч и коня, скачут змейкой до ориентира и возвращаются обратно.

**Физ-инстр:** Не все враги ещё побеждены, поймать оставшихся надо. В путь дружина ратная, силушку свою богатырскую покажите.

**Подвижная игра «Князь и Воевода».**

Из группы детей выбираются 2 героя «Князь», который будет давать задания пойманным детям и «Воевода», который будет ловить нарушителей. Дети выполняют разнообразные движения под музыку. По сигналу они все должны убежать в «домик», «Воевода» ловит. Всех пойманных отводят к «Князю». «Князь» придумывает задание каждому пойманному (например: присесть 10 раз, прыгнуть 10 раз, выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа 10 раз и т.п.). После выполнения задания «Князя» игрок возвращается в игру. Физ.инструктор помогает «Князю» выбрать задания, ориентируясь на физические возможности пойманного игрока. Игра играется ещё раз со сменой «Князя» и «Воеводы».

**Физ-инстр:** Ну вот ребята подошло наше путешествие к концу. Мы возвращаемся из прошлого в своё время, в детский сад.