Инструктор по физической культуре

Якушевич В.В.

Февраль 2013года

Давным – давно на высоком холме стоял древний город. Окружал его земляной вал да глубокий ров. С зелёных холмов города далеко было видно. Видны были широкая река, пахотные земли да сосновые леса. Без устали разъезжали там богатыри на могучих конях, зорко смотрели: не видно ли вражеских костров, не слышно ли топота чужих коней. Много ратных подвигов на счету богатырском! Есть чему поучиться и позавидовать. Решили мы вспомнить про дела ратные, про честь богатырскую, про удаль молодецкую и приглашаем отправиться в путешествие в былинную сказочную Русь, где наши мальчики и папы превратятся в настоящих богатырей, а мамы и девочки – в русских боярышень, и поучаствуют в настоящих богатырских потехах.

Теперь нам нужно разделиться на три команды – дружины. Во главе дружин воеводы-папы: Илья Муромец, Алеша Попович и Добрыня Никитич (в богатырской дружине может быть не один воевода-папа).Дружины наши будут соответственно называться: «Богатыри», «Добры молодцы» и «Удалые».

А смотреть за богатырями нашими будут Василисы – премудрая и прекрасная. Они будут оценивать их силу, ловкость, смелость и смекалку. Встречайте наше жюри: представление членов жюри.

Любые состязания начинаются с подготовки, с разминки, поэтому приглашаю вас на богатырскую разминку.

***Силовые упражнения под песню «Богатырска наша сила»***

***А. Пахмутовой***

Проигрыш ( Маршируют по кругу друг за другом.)

То не грозное небо хмурится, (И.п.- ш.с., наклоны головы вправо, влево).

Не сверкают в степи клинки

Это батюшки Ильи Муромца (И.п.-ш.с., руки перед грудью, руки в

Вышли биться ученики. стороны)

Проигрыш ( Маршируют)

За победу их ветры молятся, (И.п.- у.с., приседания, прямые руки вперед)

Ждут их тернии и венцы.

Разгулялися добры молодцы, (Повороты корпуса вправо, влево с

Распотешились молодцы. отведением рук)

Проигрыш (Маршируют)

Припев:

Это надобно жить красиво! (Руки к плечам, руки в строны)

Это надобно жить раздольно!

Богатырская наша сила, (Кружатся вокруг себя на шаге марша)

Сила духа и сила воли!

Проигрыш

Богатырское наше правило-(Выпады вперед правой, левой ногой)

Надо другу в беде помочь,

Отстоять в борьбе дело правое, (Наклон вперед, коснуться руками пола)

Силой силушку превозмочь!

Проигрыш (Прыжки ноги вместе, ноги врозь)

Припев (2 раза) (Повторяют движения припева)

Проигрыш. (Маршируют на месте)

* ***Забава первая «Трус не играет в хоккей»***

Команды выстраиваются поочерёдно (взрослый, ребёнок и т.д.).Ведут клюшкой шайбу до указателя и обратно.

* ***Забава вторая «Ловкость богатырская»***

Эстафета с баскетбольными мячами. Мальчики ведут баскетбольный мяч до указателя и обратно. Папы ведут два мяча.

* ***Забава третья «Состязание в смекалке»***

( каждый воевода отвечает поочерёдно, за правильный ответ получает очко)

1. Деревенский гарнитур для семерых несовершеннолетних (лавка)
2. Главное оружие Соловья-разбойника (свист)
3. Тара для чудес (решето)
4. Богатырская цифра (три)
5. Минимум отмеров на один отрез (семь)
6. Разбойничья цифра (сорок)
7. Овощ от семи недуг (лук)
8. Самое дорогое, чего за деньги не купишь (здоровье)
9. Собрать разрезную картинку (каждой команде дается разрезная картинка с изображением русского богатыря, побеждает та дружина, которая сделает это быстрее).

* ***Забава четвёртая «Меткие стрелки»***

Участники по очереди бросают мешочки с песком в горизонтальную цель (обруч).

* ***Забава пятая «Построй крепость»***

Эстафета с кубиками. Каждый член команды держит у руках кубик. Бежит до черты, ставит кубик и возвращается. Передаёт эстафету следующему игроку.

**Поэтическое поздравление**.

Русские богатыри были не только сильными, ловкими, сообразительными, среди них было не мало поэтов, которые слагали красивые стихи. И к празднику наши мальчики и девочки приготовили поэтическое поздравление для пап, дедушек и мальчиков.

Богатырского здоровья

Мы хотим вам пожелать,

Лучше всех на свете бегать

И в футбол всех обыграть.

Пусть удача будет с вами,

Только вы дружите с нами.

Нам во всем вы помогайте,

От других нас защищайте!

В общем, милые мальчишки,

Мы откроем вам секрет:

Лучше вас на белом свете

Никого, конечно, нет!

Когда на ваши потасовки

Раскрыв глаза мы все глядим,

Мы верим - с вашей подготовкой

Страну всегда мы защитим.

Пускай под глазом зацветает

Синяк пурпурно-голубой,

В ученье тяжело бывает,

Гораздо легче будет бой.

А мы под вашею защитой

Вполне спокойно можем жить,

Покуда крепки ваши спины

Нам будет нечего тужить!

Поэтому, друзья, давайте

От всей души без лишних слов

От всех невзгод нас защищайте, но только, чур, без синяков!

Когда у папы выходной,   
Корабль строим с парусами,   
Плывем на нем за чудесами,   
Я - капитан, а он - герой.   
Он за меня готов сразиться   
С драконом огненным, большим,   
И если надо будет биться   
С морским чудовищем самим.   
Я так ценю его заботу   
Я с папой будто в ярком сне,   
Жаль, в понедельник на работу   
Пора ему, и в садик - мне.

Хочу похожим быть на папу.  
Во всём хочу как папа стать.  
Как он -  
Носить костюм и шляпу,  
Ходить, смотреть и даже спать.  
Быть сильным, умным,  
Не лениться  
И делать всё, как он — на пять!  
И не забыть ещё жениться!  
И… нашу маму в жёны взять.

Спасибо, милый папочка,  
Что ты достался мне!  
Люблю улыбку ясную,  
Она как свет в окне!  
Хочу, чтобы ты был, счастлив,  
Успешен и здоров!  
Ты самый замечательный  
И лучший из отцов!

* ***Забава шестая «Воеводская»***

Воеводы-папы должны переправить свою дружину через реку, для этого двое пап берутся за руки крест-накрест, ребенок садится папам на руки, они бегом переносят ребенка на другой конец зала, оставляют там, бегут за следующим.

Русские богатыри не только умело службу несли, но и любили отдыхать и веселиться.

**Русская народная игра**

А какие песни знают наши богатыри, а как они их петь умеют!

**Песня поздравление**

Да, не перевелись ещё на Руси богатыри и добры молодцы. Показали вы свою удаль молодецкую, силушку могучую, Не запятнали чести богатырской! Достойная смена растёт дедам и отцам! А сейчас просим жюри подвести итоги (подведение итогов, награждение команд).