

Физкультурное занятие в старше-подготовительной группе

Тема: «Цирковое представление»

Инструктор по физвоспитанию: Полуполтинных Т. А.

Тема: «Цирковое представление»

Цель: Формировать у детей двигательные навыки и умения, закрепление различных, ранее разученных видов ходьбы и бега; имитационных движений, подражая животным.

Задачи:

- 1) Учить правильному выполнению основных движений и элементов спортивной гимнастики.
- 2) Развивать внимание, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.
- 3) Воспитание дружбы, потребности в движении, эмоционального восприятия к здоровому образу жизни.

Оборудование: скакалки, мячи, велосипеды, штанга, перчатки боксерские, степы по количеству детей, обручи, гантели, ориентиры, мячи набивные.

ХОД НОД

1) *Сюрпризный момент*

(на арене цирка клоуны Бим и Бом)

Бом: Здравствуйте, я клоун Бим!

Бим: Я клоун Бом.

Вместе: Любим шутки мы и смех! Веселим мы в цирке всех.

Бим: Представление начинается.

Бом: Настроение поднимается!

(Звучит музыка марш участников)

2) *Парад цирковых артистов.*

Все участники проходят перед зрителями. Клоуны комментируют артистов.

Бим: Сегодня в программе выступают: обезьянки гимнастки.

Бом: Собачки жонглеры.

Бим: Белки-попрыгуны.

Бом: Медведи боксеры.

Бим: Слоны-штангисты.

Бом: Зайцы-велосипедисты.

Вместе: Почему все цирковые артисты такие ловкие, быстрые, здоровые?

Потому что они по утрам делают зарядку, которая называется «Зверобика».

Основная часть

1) *Зверобика (упражнения на степе)*

1 упр-е ходьба на степе, руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. 5-6 раз

2 упр-е шаг на степ- со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища . 6 раз

3 упр-е- ходьба на степе с высоким подниманием колен. 6 раз

4 упр-е- стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, хлопок руками под ногой. 5-6 раз.

5 упр-е- сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги. 5 раз.

6 упр-е-сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь лбом. 5-6 раз.

7 упр-е – мелкий бег на степе, бег вокруг степа.

Дыхательное упражнение «Цветок»: дети зажмурившись, делают носом спокойный продолжительный вдох- задержка дыхания, на продолжительном выдохе тихо произносят «А-а-ах!»

Вместе: Клоун это замечательно! Клоун это поразительно! Рассмешит он обязательно!

Бом: Представление продолжается!

2) Белки попрыгуньи

Бим: На манеже самые лучшие в мире резвуньи, белки попрыгуньи! (3 девочки со скакалками)

Под музыку 2 девочки крутят скакалку, а одна девочка перепрыгивает.

3) Атракцион «Бокс с завязанными глазами»

Бом: Бокс! Выступают медведи! (выходят 2 ребенка)

Каждый стремиться к победе. Топтыгин и косолапый (дети поочередно кланяются). Это сынишка с папой (дети жмут друг другу руки)

4) Африканские гимнастки.

Бим: Встречайте аплодисментами, не жалейте ладоней! Только в этой программе выступают знаменитые африканские гимнастки.

Девочки выполняют ритмические упражнения с фито мячами под музыку.

5) Собачки жонглеры.

Бом: На манеже собачки жонглеры (дети кидают друг другу мячи).

Бим: Подумаешь умеют мячи подбрасывать! А, я научил свою собачку считать, хотите проверить? (раскладывает цифры на мольберте, собачка лает ответ, при неправильном ответе Бим ругает собаку, за то что она неправильно считает. Хочет ее наказать бежит к ней, убегает совсем).

Вбегает с «диском» от штанги в руках.

Бим: Дети, Бом не приходил? Вы только ему ничего не говорите, что видели меня здесь с диском от штанги (пятится назад).

(В это время спиной, оглядываясь идет Бом, он тоже несет диск от штанги. Клоуны сталкиваются спинами, пугаются, отскакивают с воплем друг от друга).

Бим: Ты чего толкаешься?

Бом: Ничего!

Бим: А ты чего?

Бом: И я ничего!

Бим: А что это ты в руках держишь? (свой диск прячет)

Бом: Ничего особенного. А ты что там прячешь? (оба крутятся)

Бим: А-а-а! Увидел! Это диск о штанги. А зачем ты его сюда принес?

Бом: Да-да-да, сейчас должны выступить слоны- штангисты, вот и хотел им вес на штанге добавить....

Бим: И, я хотел тоже посмотреть сумеют ли они штангу поднять. Давайте вместе с вами посмотрим их выступления (навешивают диски с двух сторон).

6) Слоны штангисты

Бом: Выходят артисты слоны штангисты.

Бим: Посмотрите на слона! Детвора удивлена... От барьера в двух шагах, с тяжелой штангой на плечах, слон стоит на двух ногах! (дети выполняют движения, подражая штангистам, затем кланяются и уходят)

7) Зайцы велосипедисты

Бим: Мчатся кони, а на них

Два наездника лихих.

Хоть быстро мчатся опасно,

Но кончится все прекрасно!

На арену цирка въезжают на велосипедах два зайца, объезжают ориентиры.

Итог

Вместе: Представление окончено, пора прощаться нам, давайте все похлопаем веселым циркачам!

Перестроение в шеренгу, артисты под музыку делают круг почета. Парад- Але и уходят под музыку.