Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка – детский сад №32 города Кропоткин

муниципального образования Кавказский район

**Конспект образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе общеразвивающей направленности на тему: «Цирк зажигает огни»**

Подготовил:

Инструктор ФК

Железнякова С.С.

**«Цирк зажигает огни»**

**Цель:** развитие двигательной активности, формирование правильной осанки, приобщение к здоровому образу жизни.

**Программные задачи:**

**Оздоровительные:**

1. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Закрепить умение детей выполнять упражнения формирующие навыки правильной осанки.

3. Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений.

4. Учить владеть своим телом, саморегуляции напряжения и расслабления.

**Образовательные:**

1. Учить правильно, согласованно выполнять движения под счёт.

2. Закрепить навыки основных видов ходьбы.

3. Добиваться естественности и точности выполнения движений.

4. Закреплять умение ходьбы по канату

**Воспитательные:**

1. Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений, желание заботиться о своём здоровье.

2. Вызывать эмоциональное удовлетворение, интерес к занятиям, сноровку и внимание в игре, способствовать элементарному перевоплощению

3. Прививать любовь к спорту и цирковому искусству.

**Оборудование:** малые мячи по количеству детей, ленточки; гантели; канат; гимнастические палки; степы, обручи, фонограмма.

**Ход занятия**

*Дети, построенные в физкультурном зале.*

Инструктор: *(расстроенным голосом)* Здравствуйте, дети! У нас в детском саду произошла неприятная история. Сегодня к нам должен был приехать цирк и показать свое представление в спортивном зале. Мы для этого все приготовили, но цирк не приехал!!! Я просто растеряна и не знаю, что делать? Может, вы подскажете?

*(Дети предлагают свои варианты, инструктор наводит детей на то, чтобы они сами показали цирковое представление)*

Дети: мы можем превратиться в циркачей, стать артистами

Инструктор: А вы справитесь?

Дети: Да!

Инструктор: Ну, тогда приготовьтесь.

**Вводная часть**

Инструктор: Внимание, внимание!

По вашему велению

Мы начинаем представление!

Ровным кругом друг за другом

Мы пойдем за шагом шаг.

Стать спортивным и упругим

Приглашаю всех ребят!

Инструктор: «Парад-алле», направо, шагом марш! (*ходьба по кругу друг за другом спортивным маршем, следить за осанкой детей)*.

Инструктор: Вот семейство акробатов.

На носках идет, на пятках.

«Акробаты» *(ходьба на носках и на пятках друг за другом).*

Инструктор: Вот воздушные гимнасты

Гимнастической ходьбой

Продвигаются изящно

По арене цирковой.

«Гимнасты» (*ходьба гимнастическим шагом, руками произвольно совершать плавные движения).*

Инструктор: Вот идут широким шагом

Наши чудо-силачи.

Им доступно одним разом

Гнуть подковы – калачи.

«Чудо-силачи» (*ходьба широким шагом по кругу, руками (согнуты в локтях) изображая силачей).*

Инструктор: По арене скачет конь,

Рыжий гребень как огонь.

Гордо гривой машет он,

Настоящий чемпион.

«Цирковые лошадки» (*бег с высоким подъемом коленей, переходящий в обычный бег (1,5 мин).*

Инструктор: Парад – алле завершается,

Представленье начинается. В три колонны становись.

*(Ходьба спортивным маршем, по ходу движения девочки берут ленточки, мальчики – гантели. Перестроение в три колонны).*

Инструктор:Уважаемые циркачи перед началом представления вам необходимо провести разминку.

**Основная часть**

**Общеразвивающие упражнения**

*(девочки с лентами, мальчики – с гантелями)*

*После выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в колонну по одному, затем в шеренгу.*

**Основные виды движений**

*(По принципу круговой тренировки.)*

«Канатоходцы» - *ходьба по канату прямо, удерживая равновесие, с гимнастической палкой*

«Акробаты на мини-батутах (степы)» - *упражнения на степах под музыку*.

«Дрессированные собачки» - *прыжки из обруча в обруч,* *лежащий на полу в шахматном порядке - 6 шт.)* *на двух ногах приземляясь на полусогнутые ноги, руки на поясе.*

**Заключительная часть.**

Инструктор: Реклама ярко светит,

Огни кругом горят.

Учёные мартышки

Гостей развеселят

**Подвижная игра «Ловкие обезьянки»**

Цель: развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость. Упражнять в лазании, в беге.

Описание игры: дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются приборы для лазания или скамейки. На другой стороне 4 – 6 человек – это ловцы обезьян. Обезьяны подражают всему, что видят. Ловцы сговариваются, какие движения они будут делать. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают. Проделав движения, ловцы уходят, обезьяны приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «ловцы» ловцы ловят обезьян.

«Ловцы» пытаются поймать тех, кто не успел забраться на свое дерево, и уводят пойманных к себе. Так повторяется несколько раз, а затем дети меняются ролями. Выигрывает команда, сумевшая поймать больше «обезьян».

Инструктор: А сейчас ребята, мы с вами немного отдохнем и побываем в волшебном месте. Выпрямите спину, сделайте глубокий вдох носом и медленно выдыхайте.

Инструктор: Сейчас вы закроете глаза, медленно опустите голову. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке, потрогайте облако руками, почувствуйте какое оно мягкое и пушистое.

Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваше лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы.

Постарайтесь мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, в детский сад. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало.

Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный. Поднимите мячи над головой, медленно, сделайте глубокий вдох, и выдыхайте медленно и спокойно на направляя поток воздуха на шар.

Инструктор: Ребята, вам понравилось быть артистами?

Дети: Да.

Инструктор: А что вам понравилось больше всего в нашем цирке?

Ответы детей.

Инструктор: Ребята, а как вы думаете, выполняя упражнения мы стали сильнее, быстрее или ловчее?

Ответы детей.

Инструктор: ребята, вы большие молодцы, были ловкими, дружными и справились со всеми цирковыми номерами.

Инструктор: Цирк закончился! Ура!

Спасибо, вам мои, друзья!

*Дети под веселую музыку проходят по залу и уходят в группу.*