**Занятие спортивного кружка «Волшебница Гимнастика»**

**(старшая группа).**

*Кокорина О.И.*

 *инструктор по ф/культуре МДОУ №86*

 *вторая квалификационная категория*

**Цель** кружковой работы: обогащение двигательного опыта детей через использование элементов художественной гимнастики; развитие умений действовать с предметами (мячом, лентой, обручем); развитие двигательно-координационных способностей. Кружок гимнастики формирует у детей осознанное отношение к гимнастическим упражнениям, стремление сделать свое тело красивым, сильным, ловким, выносливым. , умение двигаться плавно и грациозно.

**Задачи**:

* Продолжать учить детей выполнять упражнения с гимнастической лентой;
* Развивать умение детей вращать обруч на руке и талии;
* Закрепить навыки выполнения комплекса с мячом;
* Вызывать у детей положительные эмоции;
* Осуществлять индивидуальный подход к детям;
* Способствовать формированию правильной осанки.

**Оборудование**: обручи, мячи, гимнастические ленты по количеству детей.

**Организационный момент**

***Инструктор:*** *Девочки! Я знаю, что вы очень любите заниматься физкультурой, поэтому вы ловкие, смелые, быстрые. Предлагаю вам отправиться в удивительное путешествие в волшебную страну Гимнастику.*

**Разминка с мячами в движении**

1. Ходьба в колонне по одному. Взять мячи:
* мяч вверх, ходьба на носках;
* мяч за спиной, ходьба с прямой ногой;
* мяч в вытянутых руках, достать коленом до мяча;
* прокатывание мяча перед собой
1. Бег с захлёстом голени, с прямой ногой, обычный бег.
2. Ходьба, восстановление дыхания:
* мяч вверх - вдох;
* мяч вниз – выдох.
1. Перестроение в три колонны.

**Основная часть**

**Комплекс ОРУ с мячами на месте**

1. «Потянись». и.п.- о.с. : мяч внизу. 1- мяч вверх, встать на носочки, 2 - и.п.;

2. «Дорожка». и.п.- о.с. : мяч внизу. 1-руки с мячом вперёд; 2- прокатить мяч к себе по рукам; 3- мяч вверх; 4-и.п.

3. «Наклоны». и.п.- о.с.: мяч внизу. 1-наклон в сторону;2- и.п.;3-4 – тоже в другую сторону. Тоже – наклоны вперед.

3. «Выпады». и.п.- о.с.: мяч внизу; 1-3 –выпад одной ногой вперед, мяч вперед; 4- и.п. Тоже в сторону.

4. « По ноге». и.п.- о.с.: мяч внизу; 1-3 – прокатывание мяча по прямой поднятой ноге; 4- и.п.

5. « Ласточка». и.п.– о.с.: мяч внизу; 1-3 – стоя на одной ноге, мяч вперед; 4- и.п.

6. «Лотос». и.п. – сидя в позе лотоса, мяч на полу. Руками прижимать колени к полу.

7. « Веревочка». Развести ноги как можно шире, мяч вверху.

8. «Лодочка». и.п. – лежа на животе, мяч в вытянутых руках. 1-4- поднять мяч вверх и ноги от пола оторвать; 5-8 – и.п.

9. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на мяч».

Перестроение в одну колонну.

Ходьба в колонне друг за другом. Мячи положить на место.

А сейчас, вы узнаете, с каким предметом мы поиграем, если отгадаете загадку.

Я его бросаю вверх,

Могу крутить на талии,

Могу пролезть и прокатить

И мастерством всех удивить.

Молодцы! Это обруч. Берём обручи и встаём в две колоны.

1. Вращать обруч в вертикальной плоскости.

Раз, два, три-

Обруч поверни.

В весёлый маленький волчок

Скорее преврати.

1. Вращать обруч на руке.

 Раз, два, три-

Обруч поверни.

В неутомимый халохуп

Скорее преврати.

1. Прыгать в обруч, как через скакалку.

 Раз, два, три-

 Обруч поверни.

 В ловкую скакалку

 Скорее преврати.

1. Вращать обруч на талии.

Раз, два, три-

Обруч поверни

На талии своей

Обруч покрути.

Построение в одну колонну. Ходьба по залу в колонне , убрать обручи на место.

**Заключительная часть.**

***Инструктор:*** *Я открою вам тайну: в волшебной стране Гимнастике живет один великий художник. Он просил передать для вас необыкновенные краски, чтобы вы раскрасили этот уютный красивый спортивный зал. Как вы думаете, можно ли рисовать такими красками? Давайте попробуем.*

**Упражнения с лентами.**

*Построение врассыпную с лентами:*

1.Упражнение «Змейка»: в вертикальной плоскости; в горизонтальной плоскости;

2. Упражнение «Круг»: мах лентой в вертикальной плоскости перед собой; мах лентой в вертикальной боковой плоскости;

*Построение в колонну по середине зала.*

3. Упражнение «Салют»: взмах – лента вверх; вниз – «змейка».

4. Упражнение «Радуга»: полукруглый мах лентой над головой вправо, влево.

Ходьба в колонне друг за другом, убрать ленты. Построение в шеренгу.

*Инструктор:*  *Какие красивые картины у вас получились! Мне очень нравится заниматься с вами, потому что вы многое умеете, как настоящие гимнастки, которых показывают по телевизору. А вы бы хотели выступать?*

*Дети.*  *Да!*

*Инструктор. Тогда возьмите тот предмет, который вам больше всего понравился. Вот уже и зрители готовы. Наше выступление начинается.*

*Свободная импровизация детей под музыку.*

**Окончание занятия.**

*Инструктор: Молодцы! Выступление окончено. И мы с вами отдохнём.*

Проводится релаксация на фоне тихой спокойной музыки под стихотворение:

“Закроем дети глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы, словно цветы, на поляне лесной,

Согретые солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают”.