Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад №8 «Тополёк» г.Топки Кемеровская область

Спортивно - игровой праздник «Цирковое представление». Подготовительная групп Исполнитель: Коломенская Светлана Владимировна. 1 квалификационная категория

Цель: Формировать интерес к физическим упражнениям через сюжетно игровое занятие.

Задачи:

* Закрепить навыки выполнения спортивных, циклических упражнений (, прыжки, ходьба, владение обручем , скакалкой...
* Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию движений, силу, в игровой форме.
* Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, создавать радостное настроение.

Оборудование:

Обручи .скакалки, гимнастические доски, скамейки, гантели из бросового материала, массажоры - нетрадиционное оборудование, султанчики , ленточки, шарики, два парика- для клоунов, магнитофонные записи.

Предварительная работа

* Беседа с детьми о цирке, цирковых актёрах их волевых и физических качествах.
* Изготовление нетрадиционного оборудования.
* Подгрупповое выполнение сюжетных композиций.
* Рисование на тему: « Силачи» « Канатоходцы»...

Спортивно - игровой праздник «Цирковое представление».

На арене зажигается свет, звучит музыка, выходят ведущие - клоуны: «Внимание! Внимание! Только для вас впервые на нашей арене - цирковое весёлое представление!»

Клоун Кузя.

* Дорогие гости, артисты нашего цирка поздравляют вас с праздником.

Парад артистов. Под звуки циркового марша артисты в колонне по одному проходят по кругу, по диагонали, перестраиваются в колонну по два и затем уходят за кулисы.

Клоун Вася.

-Мы зададим вопросы детям, а дети быстро нам ответят.

Клоун Кузя.

* Таких, что с физкультурой не дружат никогда -
* Не прыгают, не бегают, а только спят всегда,
* Не любят лыжи и коньки и на футбол их не зови.
* Раскройте нам секрет - таких здесь в зале нет?

Деты. Нет!

К. В. Кто с работой дружен, нам сегодня нужен.?

Дети. Нужен.

К.В. Кто со спортом дружен, нам сегодня нужен?

Дети. Нужен.

К.К. Таким ребятам хвала и честь, такие ребята в зале есть.

Дети. Есть.

Все комплексы выполняются под музыку.

К.К. А сейчас на арене «Силачи». ( Выступает группа мальчиков с комплексом силовых упражнений .( См. приложение 1)

К.В. А сейчас зрителей со слабыми нервами просим удалиться. На арене «Канатоходцы». (Приложение 2)

Самые прекрасные, самые грациозные артисты покажут нам ритмическую гимнастику. (Приложение 3)

К.К. На нашей арене «Прыжковой фейерверк» (Приложение 4)

К.В. А сейчас давайте посмотрим акробатов. (Приложение 5)

А теперь зрителей со слабыми нервами просим удалиться. На арене «йоги» (Приложение 6)

К.К. Я думаю у нас получится лучше. (Клоуны выполняют шуточные упражнения с надувными мячами. Шары лопаются.)

К.В. Следующий номер- «Хоровод». (Приложение 7).

Дорогой Кузя! Я хочу стать таким же ловким и сильным, как наши артисты. Где они этому научились? Теперь мне всё понятно. Мы тоже с тобой, Кузя, будем заниматься физкультурой, а по утрам делать зарядку.

А теперь мы приглашаем всех зрителей и артистов на танец.

**Приложение 1.**

**Силачи.**

Участники - мальчики (с голым торсом) становятся полукругом или в две шеренги под углом друг к другу. При выполнении каждого упражнения ребята напрягают мышцы и сжимают резиновое кольцо, принимают красивую атлетическую позу.

1. Руки в стороны, слегка согнуты в локтях (туловище медленно поворачивается то вправо, то влево.

2. Руки вниз к правой ноге, чуть согнуты в локтях

3. То же к левой ноге.

4. Руки за спину в замок. 11лечи развернуть . Медленные повороты туловища.

5. Стойка на левом колено, руки за спину в замок, правая рука на правое колено согнутая в локте

Упражнения с гантелями.

1. И п. - о. с. 1 - 2 - гантели в сторону. 3 - 4 - и.п.

2. И.п. - о. с. 1 - 2 - гантели вверх. 3 - 4 - и.п.

3. И.п. - гантели в согнутых впереди руках. Поочерёдное выпрямление рук с гантелями вперёд.

4 .И.п. - гантели вперёд. 1 - 4 - круговые движения внутрь, 5 - 8 - круговые движения наружу.

5. И. п. - стойка ноги врозь, гантели в стороны. 1- 2 - наклон, правую руку к носку левой ноги. 3 - 4- и.п. , 5 - 8 - то же к правой ноге.

 Приложение 2.

**Канатоходцы.**

Упражнения выполняются на трёх повышенных опорах, расположенных друг за другом.( скамейка, доска, положенная на два куба, бревно покрытое матами.) Возле снарядов - маты. Участники стоят в шеренге сбоку от снарядов. (9 человек.)

1. *часть.* Поточно участники выполняют на каждой опоре , начиная с наиболее низкой, различные виды передвижений.
2. Ходьба на носках, руки в стороны.
3. Ходьба с высоким подниманием колен.
4. Ходьба приставным шагом.

2 часть. На каждой опоре выполняют упражнения по 3 человека.

1. Сед с поочерёдным подниманием ног, руки с лентой на поясе.

2. «Ласточка» или переднее равновесие с согнутой ногой.

3. Стойка на носках, руки в стороны с предметом на голове.

3 часть. Все участники встают равномерно на три опоры к зрителям лицом. В руках у участников : на первой опоре - ленты , на второй - флажки, на третьей - цветы. Участники выполняют небольшие махи в разных положениях.

1 - 4 - руки вперёд, 1 - 4 - согнуть руки перед собой, 1 - 4 - руки вверх,

1 - 4 - руки вниз. ( 2 раза.)

 Приложение 3.

**Ритмическая гимнастика.**

Ходьба по кругу танцевальным шагом, подскоки, перестроение через середину в два круга.

1. «Танец плеч»

И.П.- о. с. - руки на поясе. 1- левое плечо вверх, 2- и. п. (4 раза каждым плечом)

2. «Зеркало»

И.Г1. о.с., руками обнять себя за плечи. 1 - руки в стороны ладонями вверх, 2- руки вверх, 3 - руки согнуть перед собой ладонями к себе, 4 - и.п.

3. « Феерверк»

И.П. - тоже. 1 - руки в стороны, 2 - 3 - два хлопка над головой, 4 - и. п.

(7 раз)

4. «Липучка»

. И.П.- ноги вместе, руки на поясе. 1- 3- шаг с пружинкой, 4- и.п.( 8 раз)

5. «Куклы»

И.П. о.с. руки опущены вниз, ладони горизонтально. 1-3 наклоны вперёд,4-

и.п.(7 раз)

6. «Барыня»

И.П. ноги врозь, руки в стороны. 1- полуприсед, правую ногу на пятку, руки на пояс.2 — и.п. 3 - 4 то же левой ногой. (8 раз)

7. « Мельница»

И.П. ноги вмести, руки в стороны. 1 - прыжок , коснуться правым локтём левого колена. 2- и.п., 3-4 - то же с другой ноги. (8 прыжков)

8. «Перепляс»

И.П. о.с. руки на поясе. 1 -4 - выставлять правую ногу на носок, 5 -8 захлёстывать голень назад. Тоже с правой ноги.(6 раз)

Ходьба по кругу танцевальным шагом.

 Приложение 4

**Прыжковой фейерверк.**

Участники делятся на 4 группы.

1. Группа выполняет прыжки через канат.
* Пробежать под вращающемся канатом по одному и парами.
* Прыжки через канат по одному и парами.
1. Группа выполняет прыжки через различные предметы.
* Прыжки через мячи.
* Прыжки через кегли.
* Прыжки через кубики.

 3.- Группа выполняет прыжки с короткой скакалкой.

 4.-Группа выполняет прыжки через скамейку.

* Запрыгнуть на скамейку, затем спрыгнуть с другой стороны, продвигаясь вперёд.
* Продвигаясь в перёд, перепрыгнуть через скамейку.

 Приложение 5

 **Акробаты**

Упражнение в кругу по два раза.

* Ходьба по кругу. Солист выполняет шпагат или полу шпага. Остальные дети встают на носки, поднимают сцепленные руки вверх и прогибаются.
* Дети сидят, ноги вытянуты в круг. Солист делает мост. Дети со сцепленными руками ложатся на спину.
* Дети лежат на животе лицом в круг, руки сцеплены, вытянуты вперёд. Солист делает коробочку. Дети поднимают сцепленные руки, прогибаются в спине, ноги прямые.
* Дети выполняют ласточку» со сцепленными руками, солист выполняет стойку на лопатках.

 Приложение 6

 **Йоги**

Ходьба по рефлекторной дорожке, состоящей из следующих звеньев.

* Ёмкость с водой , морскими камушками и ракушками.
* Коврик с ребристой поверхностью.
* Коврик с камушками.
* Коврик с пришитыми пуговицами и бусинками.
* Коврик с пришитыми резиновыми кольцами.

Лечь на коврик с пришитыми пробками на спину, перевернутся на живо . ( повтор два раза)

 Приложение 7

**Хоровод с обручам**

Ходьба по кругу, обруч на плече.

И. п . стоя в кругу, Взяться за обручи (между участниками - обруч)

1. 1 - 16 - ходьба мягким шагом по кругу.

2. 1-16 - то же в другую сторону.

3. 1 -8- поставь обруч перед собой, придерживая его правой рукой, обойди справа; 9-16- придерживая левой рукой, обойди слева.

4. 1-4- повернувшись спиной к центру, обруч впереди на полу, присед, выглянуть из обруча; 5-8-встать; 9-16- повторить (1 - 8.)(2раза)

5. 1-16. повторить третью серию.

6.1-16- встать лицом к центру круга, поднять обручи и соединить их в «корзиночку».

7. Встать в обруч, обруч в руках. Ходьба по кругу, встать полукругом. Солисты крутят обруч. (2 подхода )