**Конспект
физкультурного занятия
 в старшей группе
 с использованием инновационных
здоровьесберегающих технологий

«Парад -АЛЛЕ !»**

 **Место проведения: физкультурный зал
 Дата проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 Воспитатель: Курылева О.В.**

**Конспект физкультурного занятия в старшей группе с использованием
инновационных здоровьесберегающих технологий
«Парад АЛЛЕ!»**

**Цель:**

- коррекция и профилактика осанки;

- развитие гибкости, выносливости, силы мышц живота и позвоночного столба;

- снятие скованности и эмоционального напряжения, создание устойчивого положительного эмоционального настроя.

**Инвентарь:** фитболы и коврики по количеству детей, музыка, соответствующая теме цирка.

**Ход занятия:**

Инструктор:

Сюда, сюда скорее -

Здесь будет цирк у нас

Начнётся представленье

Весёлое сейчас.

Здесь будут акробаты,

Жонглёры, прыгуны

И все, и все ребята

Увидеть их должны.

Слушайте, слушайте!

Цирк приехал к нам!

Хлопайте, хлопайте

Дорогим гостям!

***Дети под цирковой марш заходят в зал, строятся в шеренгу. Проверка осанки и равнения.***Инструктор: Направо. В обход по залу шагом марш!

**1.** Все артисты в нашем цирке

 Перед вами выступают.

 И для вас они сегодня

 Скачут, прыгают, летают!

 Вот канатоходцы над пропастью вечной

 По тонкой верёвке шагают беспечно.

***Ходьба гимнастическим шагом на носках, руки вверх***

2.Продолжаем представление,

 Всем на удивление.

 На арене выступают

 Хорошо подкованные,

 Кони дрессированные.

***Ходьба с высоким подниманием колена и оттягиванием носка, руки за головой.***

3.Умеет медведь плясать и петь.

 Ну-ка, мишка, повернись,

 Всем гостям ты покажись.

***Ходьба на внешней стороне стопы, руки за спиной «полочкой»***

4.Реклама ярко светит

 Огни кругом горят.

 Учёные мартышки

 Гостей развеселят.

***Ходьба перекатом с пятки на носок, руки в замок сзади.***

5. Колокольчик зазвонил
 Пробежаться предложил!

***Лёгкий бег.***

6. И девчонки, и мальчишки

 Побежали все вприпрыжку.

***Бег подскоками врассыпную***

7. Темп замедляем

 Дышать начинаем.

***Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу и выполнением на восстановление дыхания.***

(Раскладываю коврики на каждого ребенка хаотично)

Инструктор:  Ребята, берем фитболы и встаем к своему коврику.
 Своё умение показывают наездники!

 **Комплекс упражнений на фитболе:**

1. «Повороты» И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Повороты головы вправо, влево.
Дозировка 6 раз.
2. «Наклоны»И. п.: то же, руки в стороны. Наклоны туловища в стороны.
3. «Подними шар» И.п.: лежа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища. 1 – поднять шар ногами, 2 – и.п. Дозировка 6 раз.
4. «Барабанщик» И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях на шаре. 1 – 12 бьем пятками по мячу поочередно.
5. «Кошечка» И.п.: стоя на коленях, ладони положить на шар. 1- выгнуть спину (кошечка злая), 2 – прогнуть спину (кошечка добрая). Дозировка 6 раз.
6. «Вертушка» И.п.: лежа животом на шаре . Отталкиваясь ногами от пола, кружимся на шаре вокруг на месте. Дозировка на счет 1- 12.
7. «Пружинка И.п.: сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях. Пружиним на фитболе сначала медленно, затем побыстрее.. Дозировка 12 раз.

Инструктор: Ребята, аккуратно складываем фитболы и встаем к своим коврикам.

Палочкой помашет

Хищники пляшут.

Нахмурит лицо -

Лев прыгнет в кольцо.

Он что, регулировщик?

Нет, это... *(дрессировщик)*

Инструктор: На арене цирка дрессированные животные!

**Стрейч - йога**

А по кругу на площадке

Черногривые лошадки

Мчаться рядом и гуськом,

Машут чёлкой и хвостом.

**1. Поза «Лошадка»** И. п. : стоя в упоре на ладони и колени. 1-поднять вперёд правую*(левую)* руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2-выпрямить назад левую *(правую)* ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу. Дозировка 3 раза.

Их прыжки легки и метки.

Львиный рык похож на гром.

Даже в цирке, даже в клетке

Остаётся лев царём.

**2. Поза «Лев»** И. п. : сидя на пятках, руки на коленях. Сделать глубокий вдох-выдох и высунуть язык как можно дальше. Одновременно напрягите и растопырьте пальцы, откройте широко рот и вытаращите глаза. Напрягите шею, горло и все тело *(в особенности горло)*. Держите эту позу несколько секунд, сохраняя напряжение, потом расслабьтесь. Выполнить 2-3 раза.

Выгибает шею гусь:

- Никого я не боюсь!

Как начну щипать за пятки -

Побежите без оглядки.

**3. Поза «Гусь»** И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую *(левую)* ногу, ягодицами сесть на левую *(правую)* пятку *(вдох)*; 2-руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх. *(выдох)*.

Носорог без лишних слов

В драку броситься готов.

Он не даст себя в обиду:

Неуклюж он только с виду.

**4. Поза «Носорог»** И. п.: лёжа на спине, руки за головой. 1достать правым *(левым)*коленом нос *(выдох)*, задержать в позе 3-4 сек. 2 и. п. *(вдох). Дозировка по 3 раза.*

Висит на хвосте обезьянка

А родом она африканка.

Хоть мал её рост

Зато её хвост

Длинней, чем сама обезьянка.

**5. Поза «Обезьянка»** И. п.: лёжа на животе, ноги согнуть в коленях. 1-взяться руками за стопы; 2прогнуться назад, держась за стопы ног. 3-переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 - опустить колени на пол; 5-лечь на пол, опустить ноги. Дозировка 3 раза.

А за партами, как в школе,

Учит счёт и алфавит

Собачонка, что на воле,

Просто лает и рычит.

**6. Поза «Собачка»** И. п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперёд, ладони в согнутых локтях рук положить на бёдра. Вытянуть весь позвоночник вверх. 1-на выдохе потянуться вперёд вверх, наклониться вперёд до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 - наклониться ещё ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

Молодцы, поработали знатно,

А теперь и отдохнуть приятно.

**9. Поза «Расслабление».** Дети ложатся на коврики, закрывают глаза и лежат в расслабленном состоянии 2 минуты.

Инструктор: Рот до ушей

 Смешит малышей

 Нос нарисован -

 Кто это? Клоун!

 **Под весёлую музыку вбегает клоун Кеша, приветствует ребят.**

**Клепа:** Привет друзья, а вот и я!
 Пришел я в гости к вам не зря!

 Я покажу свои уменья,
 На радость всем, на удивленье!
 Я - быстрее ветра ,
 Я - сильнее стали!
 Смелого такого еще вы не видали!

Сейчас, сейчас я вам все покажу…Смотрите, смотрите…

(Клоун смешит детей, стараясь поднять гирю, попрыгать на фитболе, прыгаем через скакалку, подбрасывает мяч, но не может его поймать…)

Инструктор: Да, Клепа, ты насмешил наших ребят! Поиграй-ка ты лучше с ними в игру.

 **Подвижная игра «Музей восковых фигур»**

Дети врассыпную бегают по залу. По сигналу все замирают, придумывая себе какую-нибудь позу из йоги или стрейчинга. Выбирается самая красивая поза. Повторить 2-3 раза *(позу каждый раз необходимо менять)*.

Клепа: Да, ребята молодцы, ловкие, умелые,
 Шустрые, быстрые, смелые!
 Вот на кого мне надо равняться!
 Пойду я домой и буду тренироваться!
 До новых встреч , друзья!

Инструктор: Ребята, вам понравилось в цирке? А давайте вспомним , кого мы видели в цирке. Но сделать это нужно по-особому - мимикой.

 **Психогимнастика. Этюд на выражение эмоций.**

1. Забавная обезьянка *(вытянуть губы трубочкой)*
2. Весёлый клоун *(радость)*
3. Задумчивый слон
4. Сердитый носорог *(сдвинуть брови)*
5. Гордый лев
6. Удивлённый тюлень

Инструктор: Представленье завершилось,
 Много нового свершилось,
 Мы желаем всем здоровье сберечь,
 До свидания, до новых встреч!