"Цирк зажигает огни"

Программные задачи:

Оздоровительные:

1. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, 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. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с выполнением полушпагата и "ласточки", с сохранением равновесия.

4. Упражнять в прыжках на батуте

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.

Способы организации детей: поточный, групповой, круговая тренировка.

Методы:

Объяснительно-иллюстративный, словесный,

Оборудование: воздушные шары по количеству детей, подвешенные к потолку; ленточки; гантели; канат; гимнастические палки; батут; маты; гимнастическая скамейка; мелкие предметы для перекладывания; носы и колпаки для клоунов; жилетка для дрессировщика; чалма для фокусника;  фонограмма.

Ход занятия

*Дети строятся перед входом в физкультурный зал.*

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: красиво украсили зал, приготовили необходимое оборудование, пригласили зрителей. Но цирк не приехал!!! А зрители собрались, и 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)

А вы справитесь? Ну, тогда готовьтесь, а я пойду открывать наше цирковое представление.

Вводная часть

Внимание, внимание!  
По вашему велению  
Мы начинаем представление!  
Ровным кругом друг за другом  
Мы пойдем за шагом шаг.  
Стать спортивным и упругим  
Приглашаем всех ребят!

* “Парад-алле” - ходьба по кругу друг за другом спортивным маршем.

Вот семейство акробатов  
На носках идет, на пятках.

* “Акробаты” - ходьба на носках и на пятках друг за другом.

Вот воздушные гимнасты  
Гимнастической ходьбой  
Продвигаются изящно  
По арене цирковой.

* *“*Гимнасты” - ходьба гимнастическим шагом, руками произвольно совершать плавные движения.

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.

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).

Парад – алле завершается,  
Представленье начинается.

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

*Уважаемые зрители перед началом представления цирковым артистам необходимо провести разминку.*

Основная часть

Общеразвивающие упражнения  
(девочки с лентами, мальчики – с гантелями)

*Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в шеренгу.*

Основные виды движений  
(По принципу круговой тренировки.)

“Канатоходцы” - ходьба по канату прямо, удерживая равновесие: девочки – с веерами, мальчики с палкой – рис. № 2

“Акробаты на батуте” - прыжки на батуте – рис. № 3

“Эквилибристы” - девочки – “Ласточка” на гимнастической скамейке, мальчики – полушпагат - рис. № 4

“Озорные обезьянки” - упражнение для профилактики плоскостопия: перекладывать ногами мелкие предметы – рис № 6

*На арену выходит дрессировщик со своими собачками, но собачки сегодня расшалились и не хотят слушаться*

Подвижная игра “Дрессированные собачки”

Выбирают водящего (дрессировщика). Он встает в середине зала. Остальные – дрессированные собачки. По сигналу дети начинают ходьбу по периметру площадки с произнесением слов:

Мы веселые собачки  
Очень любим мы играть  
Чтоб в игре не выбывать, надо друга выручать.

После слов начинается бег с ловлей и увертыванием. После того как “дрессировщик” коснулся игрока рукой, тот останавливается и принимает положение “ноги шире плеч, руки на пояс” и ждет, когда кто-то из детей его выручит – проползет под ним. После этого он может продолжать бегать. Нельзя пятнать “выручающего”. Примечания: девочки могут выручать только девочек, мальчики – только мальчиков.

На арене шум и гам,  
Это клоуны Бим и Бам.  
Так потешно выступают,  
Много шуток, песен знают.

Малоподвижная игра “Клоун”

Выбирается клоун, он стоит в центре арены, все участники, взявшись за руки, идут по кругу и произносят следующие слова:

Первенчики, червенчики,  
Летали голубенчики  
По свежей росе, по чужой полосе.  
Там чашки, орешки, медок, сахарок –  
Молчок!

После последнего слова все должны замолчать. Клоун старается рассмешить игроков забавными движениями. Тот, кто рассмеется или что-нибудь скажет, выходит из игры.

Заключительная часть

Инструктор: . Вы должны сесть по-турецки, выпрямить спину, делать глубокий вдох носом и медленно выдыхая дуть на шарик.

Дыхательная гимнастика “Воздушный шар”

Релаксация

Инструктор: А сейчас вы закроете глаза, расправите плечи, медленно опустите голову. Почувствуйте как ваше тело наливается теплом, светом, добром. Запомните это ощущение. На счет три вы откроете глаза. 1–2–3 (в это воспитатель срезает шары, подвешенные к потолку) на детей падают воздушные шары. Каждый берет себе по шарику.

Цирк закончился! Ура!  
Спасибо, вам мои, друзья!  
В заключительный парад  
Приглашаю дошколят!

Дети с воздушными шарами под веселую музыку проходят по залу и уходят в группу.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

д/с №38 "Соловушки"

Открытое физкультурное занятие с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий на педагогическом совете:

**"Цирк зажигает огни".**

подготовила:

воспитатель Кочеткова

Галина Аркадьевна.

г. Коломна, февраль 2015г.