**Конспект занятия по физкультуре**

**с детьми подготовительной  группы (6-7 лет)**

**Тип:** сюжетно-игровое

**Вид:** занятие по единому сюжету

**Тема:** «Цирковое представление».

**Задачи:**

-совершенствовать навыки построения и перестроения в круг, в колонну, в  шеренгу;

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость, через обучение акробатическим упражнениям;

-содействовать развитию импровизации и творчества в  двигательной  деятельности;

-способствовать формированию правильной осанки, развитию гибкости и эластичности позвоночника и подвижности суставов;

-совершенствовать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приёмы сравнения с животными;

- воспитывать позитивные качества характера, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия**  **Виды деятельности** | **Ход занятия** | **Дозировка** | **Методические рекомендации**  **Музыкальное сопровождение** |
| **Организационный момент.**            **Вводная часть:**  **Основная часть:**  **ОРУ:**  *Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины, живота, плечевого пояса, развитие координации движения*  **Игротанец**  *(развивать умение детей  передавать музыкальные основы, средствами выразительных танцевальных движений, согласовывая их с характером музыки).*  **Заключительная часть**  **Релаксация с речевым сопровождением**  *(даёт возможность расслабиться и восстановить ритм тела, снять мышечную напряжённость)*          **Итог занятия:** | Дети заходят в зал, выстраиваются в шеренгу.  **Инстр.** В одежде клоуна  - Здравствуйте друзья!  **Инстр.**  *Сюда, сюда скорее -        В шеренгу становись.        Начнется представление        Веселое сейчас.        Здесь будут акробаты,        Жонглеры, прыгуны.        Сегодня   гости наши.*  *Увидеть их должны!*    **Инстр.** Ребята!» Давайте поприветствуем наших гостей. «Физкульт…»  **Дети:** Привет!  Скажите ребята, вы,  любите цирк?  **Дети:** Да!  **Инстр.** *А* кого можно встретить в цирке?  **Дети**: Гибких - акробатов, ловких - жонглёров, весёлых клоунов, дрессированных животных.  **Инстр.** А вы хотели бы превратиться в  цирковых  артистов?  **Дети:** Да!  **Инстр.** Я думаю, что вместе мы сможем исполнить это желание. Итак, приглашаю артистов на арену цирка. Ровняйсь! Смирно! Направо, 1-2. В обход по залу шагом марш!  **Инстр.** На носках, руки вверх. Марш!  **Инстр.** У всех на виду смело, без запинки идут артисты цирка!  - на пятках (**пингвин)-**  - на внешней стороне стопы (**медведь)**  - в полном приседе (**утёнок)**  - с опорой на руки и стопы (**слон)**  **-** ползание вперед с опорой на руки сзади за спиной (**паучок)**  - спортивная ходьба  - ходьба с высоким подниманием бедра  Непрерывный равномерный бег  **Инстр.**  На арене выступают  Хорошо подкованные  Лошадки дрессированные.  - «**лошадка**» - с выведением прямых ног вперёд,  - бег с захлёстом голени назад  - боковой галоп, правым и левым боком  **Ходьба на восстановление дыхания**  **Инстр.** «Руки вверх мы поднимаем,  Плавно вниз мы опускаем.  Шагаем мы легко,  Дышим ровно. Глубоко».  **Инстр.** Внимание ! Через середину зала в колонну по 2 становись!    **Инстр.** Внимание!  На арене  "силачи"  - руки, ноги – рычаги.  *ОРУ с гимнастическими палками:*   1. И.п.-о.с. руки с палками внизу   Наклоны головой 1,3- влево  2,4- вправо    2.И.п.-о.с. руки на уровне груди, локти вниз  Поднимать руки вверх – 1,3  Отпускать в и.п. – 2,4.  3.И.п.-о.с. руки на уровне груди, локти в стороны  Повороты вправо, влево - 1,2.3,4   1. И.п.-о.с. руки вверху   Опустить руки за спину -1  Вернуть в и.п.- 2   1. И.п.-о.с. руки вверху   Наклон влево- 1,2  Наклон вправо- 3,4   1. И.п.-о.с. руки с палкой прямые над головой.   Одновременно опустить руки и поднять колено правой ноги, коснуться коленом палки – 1  Вернуться в и.п. – 2  Повторить тоже левой ногой- 3  Вернуться в и.п. – 4   1. И.п.-о.с.руки внизу   1-Поднять руки вверх,  2-Упор присев,  3-Выпрямить ноги, не отрывая рук от пола,  4-Вернуться в и.п.   1. Положить гимнастическую палку перед собой.   И.п.- руки на поясе, встать боком к палке. Прыжки через нее.  **Инстр**. В обход по залу шагом-марш». Кладем гимнастические палки на место.  **АКРОБАТИКА**  **Инстр.** Акробаты на манеже  Сразу «ох» и «ах».  Делают шпагаты,  И ходят на руках.  Итак, ребята. Мы а нашем цирке сейчас попробуем стать акробатами.   1. **«Акробаты запускают вверх воздушные шары».**   И.п. - о.с. Техника выполнения. Представляя, что обхватили шар руками, дети нежно и плавно поднимают перед грудью вверх полу- круглые руки. Пальцы рук расслаблены: большой и средние пальцы как бы направлены друг другу навстречу. Туловище выпрямлено с прогибом в пояснице, с отведенным крестцом назад. На слова «Плавно поднимаем воздушный шар над головой», дети медленно поднимают руки вверх, смотрят на свои руки и подтягиваются на носочках, слегка прогибаясь назад. На слова «Выпустили шар» дети слегка разводят руки в стороны и медленно поднимают расслабленные пальцы рук вверх. На слова «Берем еще шары!» опускают медленно руки вниз: локти опускаются первыми, за ними опускаются основания кисти и пальцы рук. Одновременно ребенок опускается на всю стопу. Повторить 2 раза.  **2.** **«Корзинка».** Техника выполнения. И. п. Лежа на животе, упор на ладони в пол около груди. Ноги врозь. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги согнуть к голове.    **3.«Стрела».** Техника выполнения. Из положения «упор на коленях», одну ногу выпрямить назад- вверх. При этом опора переходит на кисти рук.  **4.** **«Маленький мостик»**- Техника выполнения. И.п. лежа на спине. Поднять таз от пола, подставить руки под поясницу. Зафиксировать положение.  **5. «Складочка»** Техника выполнения.  И.п.- стоя на коленях ноги врозь, руки вдоль туловища. Сесть на пятки, потянуться рука вперед.  **6. «Бабочка»** -сед по-турецки- Техника выполнения. И.п. сложить ступни, поднимать и опускать колени, наклониться вперёд ,касаясь лбом пола, и.п.  **Инстр.** А сейчас мы поиграем в танцевальную игру. Дети повторяют движения за инструктором под музыку.  **Инстр.** Ребята, я вам предлагаю отдохнуть. Нужно лечь на спину, головой в круг.  **Дети:** Мы помашем крыльями,  Мы как будто птицы.  А когда уснем мы,  Цирк нам пусть приснится.  Глазки закрываются,  Все чудесно расслабляются...  Все мы успокаиваемся,  тихо расслабляемся….  Дышится  легко, ровно, глубоко.  Хорошо  нам отдыхать, но пора нам и вставать -  Бодрый день наш продолжать! Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза, проснуться!  **Инстр.** Ребята, открывайте глаза. И тихонько поднимайтесь.  **Инстр.** Ребята, каким было наше сегодняшнее представление?  Чему мы сегодня научились?  Где мы сегодня побывали?  Какими мы стали?  Где это может пригодиться?  Какой цирковой номер понравился больше всего?  **Дети** отвечают…  **Инстр.** Давайте  узнаем у наших зрителей, им понравилось?  А сейчас, всех артистов, я приглашаю на парад! В шеренгу-становись!  Ребята, вы все заслужили сегодня награду и прошли школу юных артистов. Поэтому, я хочу вас наградить медалями за отличную физическую подготовку и цирковыми призами.  Инструктор одевает детям медали.  А так же, я хочу поблагодарить наших гостей. Ведь это самые лучшие зрители. Правда ребята?  **Дети** : «Да».  **Инстр.** Строимся в шеренгу. Цирковое представление окончено.  Спасибо всем за внимание и до новых встреч!  В обход по залу и на выход шагом-марш! | 1 круг  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  1 круг  1 круг  2 круга  1 круг  0,5 круга  По 0.5 круга  8 раз  8 раз  По 8 раз  В каждую сторону  4 раза  По 8 раз в каждую сторону  По 8 раз каждой ногой  8 раз  16 раз  6 раз  5 раз  5 раз  6 раз  4 раза  20 сек.  2-3 мин.  2-3 мин. | Под музыку дети входят в зал, строятся в шеренгу.  Звучит музыка  Контроль за дистанцией, осанкой, дыханием и т.д.  Вытягиваться вверх  Руки опущены вниз, стопа развёрнута во внешнюю сторону.  Слегка расставленными ногами, руки на поясе.  Спина прямая, руки на коленях.  Держать дистанцию  Корпус поднимать выше.  Руки согнуты в локтях, дышать носом. Держать дистанцию.  Руки на поясе, спина прямая  Руки на поясе, пятки касаются ягодиц  Руки на поясе, выпрыгивать вверх.  Вдох- руки вверх, выдох- руки вниз.  Дети по ходу движения берут гимнастические палки.  Звучит музыка  Спина прямая  «Обезьянки»  Спину не сгибать, тянуться вверх  Стопы от пола не отрывать, поворачиваться как можно дальше.  Не спеша, возможно сгибание рук.  Держать руки на уровне ушей, корпус прямо.  Спина прямая, опорную ногу не сгибать.  «Куклы-неваляшки»  Внимательно все делать под счет.  Мягко приземляться после прыжка, держать руки на поясе.  Под музыкальное сопровождение  Перестроение в круг  Повторять медленно, плавно.  Начинать и заканчивать упражнение по сигналу инструктора  Ногу поднять вверх, прогнуться, голову вверх.  Носки не отрывать от пола.  Спину держать прямо  Бабочка как можно сильнее «машет крыльями»  Звучит музыка.  Внимательно повторять все движения.  Проводится релаксация на фоне тихой спокойной музыки под стихотворение |

**Библиография**

 1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам М. ВЛАДОС 1999г.

2 .Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. -М.: « Линка-пресс»,1993

3.Болдурчиди П.П. Программа по физической культуре в детском саду «Здоровье»  Ставрополь 1991.

4.Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Волшебный мир движений (методика физического воспитания детей дошкольного возраста): Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - Мн.: НМ Центр, 1997.

5.Доскин В.А.«Растём здоровыми» -М.:Просвещение,2002.

6.Ефименко Н.«Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». -Москва.: « Линка-пресс», 1999г.

7.Змоновский Ю."Воспитываем детей здоровыми". //Дошкольное воспитание № 6/88г.

8.Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М.     Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях  М. 2002.

9.Кудрявцев В.Т, Егоров Б.Б  Развивающая педагогика оздоровления. –М.: « Линка-пресс»,2000

10.Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.:2000

11.Музыкально-ритмические движения. Раевская Е.П. и др. - М.: Просвещение, 1991.

12.Ноткина Н.А. Воспитывать физические качества  //Дошкольное воспитание  -  1980 год/.

13.Оверчук Т.И. «Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации» - М.: Издательство ГНОМ и Д.,2002.

14.Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» - М.:Мозаика-Синтез,2002.

15. Стеркина Р.Б*.* Качество дошкольного образования и основные тенденции его изменения // Дошкольное воспитание, 1996, № 6

16.Ж.Е.Фирилёва,Е.Г.Сайкина«СА-ФИ-ДАНСЕ»Танцевально-игровая гимнастика для детей.-СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС».

17.Фомина Н.А, Горина Е.А. Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика для дошкольников

18.Хухлаева Д.В.Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М.,- 1978 год.

19.Чумичёва Р.М. Управление качеством дошкольного образования. Ростов – на Дону 2001.

20.Шебеко В.И., Ермак Н.Н. Поиграем в упражнения: Творчество в двигательной деятельности детей: Пос. для педагогов дошкольных учреждений –  Мн.: НМ Центр, 1999.

21.Щепин О.П. Здоровье населения Российской Федерации: проблемы и перспективы //Вестник Российской АМН. 1996, № 6.

22.Яковлева Л.В.,  Юдина  Р.А.  Физическое развитие и здоровье  детей 3-7 лет часть 1-3  М. ВЛАДОС 2003.