**Физкультурное занятие «Цирковое представление»**

**старшая группа**

 1**. Образовательные задачи**.

 -закреплять технику ходьбы по ребристой доске ;

 - закреплять умение выполнять танцевальные движения в дополнение к акробатическим упражнениям;

 -совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в круг, в пары, в колонну, в шеренгу, используя звуковые, зрительные сигналы;

 2**. Развивающие задачи**:

 - развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;

 -содействовать развитию к импровизации и творчеству в двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно-игровых представлений; выразительной передачи движений, развивать импровизационные способности, быстроту и легкость ориентировки в новых ситуациях.

 3.**Оздоровительные задачи**:

 -формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;

 -формировать навык ориентировки в пространстве быстрой сменой положения тела и направления, вращениями, неожиданными остановками, навыками выразительности и пластичности;

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

 4**. Воспитывающие задачи:**

 - воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

 -воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка).

**Материалы:**

 8 палок, кольца по количеству детей  (по 2 на ребенка)3-4,  Стойка с шарами 15 обручей, 15 - 20 кеглей, шнур.

**Ход занятия**

Уважаемые зрители!   
Ждет вас представление,   
Всем на удивление!

1. Вводная часть.

Играет выходной марш, красиво бодро идут артисты цирка.

Сегодня у нас необычное занятие вы артисты цирка .

Ходьба с высоким подниманием ноги взмахом рук в стороны.

На арену выходят петушки, идут гордые, крыльями размахивают (высоко поднимают ноги).

А за ними зайки. (Прыжки через палки)  (8палок) .

На арене цирка появляются лошадки.

Выбегают лошадки

Бег змейкой между палками с высоко поднятиями ногами. Бегут легко.

Бегут лисички.

Бегут обезьянки.

II. Общеразвивающие упражнения ( с ленточками)

Гимнастическая ходьба (с носка) и перестроение в две шеренги. На арену выходят гимнастки.

**1.** И.п.- о.с., руки внизу.

1- руки в стороны; 2- руки вверх; 3-руки в стороны; 4-и.п.

Дыхание произвольное. (Повторить 6-8 раз.)

**2.** И.п.- правая рука вверху, левая внизу.

 1-2-отведение прямых рук назад;

3-4-то же со сменой положения рук.

Дыхание произвольное. (Повторить 6-8 раз.)

**3.**И.п.- руки к плечам.

1-4-круговые вращения рук вперёд;

5-8-круговые вращения рук назад.

Дыхание произвольное. (Повторить 6-8 раз.)

**4.** И.п.- руки за головой.

1-выпад правой ногой вперёд, поворот туловища в правую сторону;

2-то же в левую сторону.

Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

**5.** И.п.- руки внизу. Наклоны на каждый шаг вперёд - вниз к ноге, стоящей впереди,

1-наклон к правой ноге;

2-наклон к левой ноге.

Дыхание произвольное.

**6**.И.п. – руки внизу. Приседание руки вперёд, выпрямились, вернулись в и.п.

Дыхание произвольное.

**7.И.п.-** Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки на поясе.

Основные движения.

        1. Выбегают клоуны ставят арену к следующему номеру. Итак, цирковое представление продолжается на арену выходят гимнасты.

Дети идут по кругу, пролезают в обруч, на которых красная бумага в виде огня, не касаясь руками. Следим, чтобы дети лучше прогибали спину. (6-7р)

2.Смелые артисты бегут ловко и легко. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через палки. (6-7р)

3. Смелые гимнасты пролезают под дугу, не касаясь её (6-7р)

4.Ходьба по гимнастической дорожке, удерживая равновесие (6-7р).

. **Подвижная игра «Удочка»**

 Воспитатель: Вот и закончилось цирковой представление, погасли огни, цирк опустел, артисты пошли отдыхать. (дети садятся кружком).

Воспитатель: Дети понравилось вам выступление?

Воспитатель: Дети, страшно было, когда дети прыгали в горящие обручи (страшно).

         А как вы боялись за них, покажите? (Эмоции сжались все в комочки страх глаз.)

         Ну, молодцы!

Проводится релаксация на фоне тихой спокойной музыки под стихотворение:

       У ребяток глазки закрываются,

       Все чудесно расслабляются.

       Все мы успокаиваемся,

        Тихо расслабляемся….

       Дышится легко,

       Ровно, глубоко.

       Мы спокойно отдыхали,

       Сном волшебным засыпали.

       Хорошо нам отдыхать,

        но пора нам и вставать -

 Бодрый день наш продолжать!

 Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза, проснуться!          Цирковое представление закончилось.

Воспитатель: А сейчас нашим артистам пора в другой город.

         Цирковое представление закончилось.

**Список литературы:**

1.Автор:Демирчоглян Г.Г., Янкулин В.И. Название:Гимнастика для глаз Издательство:Физкультура и спорт, Москва Год:1988

2. А.И. Фомина «Физические занятия и спортивные игры в детском саду»,М.1994г.

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