**Конспект занятия**

**по физической культуре в подготовительной группе**

**«Цирк»**

**Цели:**

- коррекция осанки и профилактика плоскостопия;

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

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

-создание оптимальных условий для развития двигательного контроля и улучшения равновесия, а так же укрепления и расслабления различных мышц.

**Задачи:**

**Образовательные:**

-упражнять детей в различных видах ходьбы и бега;

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

-закреплять умение детей ходить по гимнастической скамейке , сохраняя правильную осанку, ходить по канату, попеременно меняя правую и левую ногу;

-упражнять в прыжках на батуте и фитболах

-совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в круг, в пары, в колонну, в шеренгу, используя звуковые, зрительные сигналы, умение выполнять упражнения с обручем.

**Развивающие:**

- развивать физические качества детей: 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.

 **Формирующие:**

 -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;

**Воспитывающие:**

-воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

-способствовать снятию скованности, эмоционального напряжения.

- создавать устойчивый положительный настрой;

-воспитывать выдержку, настойчивость в достижении результата;

-вызывать у детей желание вести здоровый образ жизни.

**Предварительная работа:** подбор музыки, разучивание стихотворения «Доброе утро», « Пора прощаться», разучивание спортивного танца с помпонами, изготовление используемого материала и оборудования.

**Материалы и оборудование:** воздушные шарики по количеству детей, фотографии цирка, фитболы по количеству детей, канат, гимнастическая скамейка, батут, обручи по количеству детей, профилактическая дорожка, малые мячики по количеству детей, 2 корзинки, помпоны по количеству детей.

**Ход занятия**

**Инструктор в костюме конферансье:**

Сюда, сюда скорее -

Здесь будет цирк у нас

Начнётся представленье

Весёлое сейчас.

Здесь будут акробаты,

Жонглёры, прыгуны

И все, и все гости

Увидеть их должны.

Как зрителей много здесь!

Прошу поудобнее сесть,

Артистов весело встречайте

И хлопать им не забывай!

**Дети под цирковой марш заходят в зал, строятся в шеренгу.**

**Приветствие «Доброе Утро!»**

**Инструктор:**

Все артисты в нашем цирке

Перед вами выступают.

И для вас они сегодня

Скачут, прыгают, летают!

Дети: **1 ребенок:**

Огни всё радостней горят, -

Они такие разные.

Вот, начинается парад,

Парад большого праздника!

**2 ребенок:**

Под высоким куполом,

На арене цирка,

Начинаем представление

Всем на удивление!

**Инструктор:**

Начинаем готовиться к выступлению. ( По показу взрослого дети выполняют самомассаж - растирание и поглаживание лица, рук, туловища, ног.)

**Проверка осанки, равнения.**

**Инструктор:**

На первый – второй рассчитайсь!

-И так наше цирковое представление начинается.

 **Парад Алле: ходьба двумя колонами по кругу с хлопками над головой, ходьба гимнастическим шагом на носках, руки вверх, приставным шагом на носках, руки на поясе (по диагонали).**

Продолжаем представление

Всем на удивление.

На арене выступают

Хорошо подкованные

Кони дрессированные.

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

Умеет медведь плясать и петь

Ну-ка, мишка, повернись,

Всем гостям ты покажись.

**Ходьба на внешней стороне стопы, руки за спиной «полочкой» (с изменением направления).**

Реклама ярко светит

Огни кругом горят.

Учёные мартышки

Гостей развеселят.

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

Колокольчик зазвонил

**Лёгкий бег**

Нам спешить придётся.

Представление без нас в цирке не начнётся.

И девчонки, и мальчишки

Побежали все вприпрыжку.

**Бег подскоками врассыпную**

Клоунам весёлым тоже не сидится

**Бег взахлёст**

Приглашают они вас

В цирк повеселиться.

Лошадь скачет, лошадь мчится

**Бег с высоким поднимание колена**

По арене, словно птица.

А вот наши мышки, мышки-малышки.

Темп замедляем

Дышать начинаем.

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

**Дыхательная гимнастика:**
Руки к солнцу поднимаем,
И вдыхаем, и вдыхаем!
Опускаем руки вниз,
Выдох - солнцу улыбнись! - 2-Зр.

**Инструктор:**

Кто красиво так танцует

Посмотри, посмотри!

Выходите-ка, **гимнасты,**

Раз-два-три! Раз-два-три!

 **Гимнастическая разминка « ОРУ с помпонами»**

**Инструктор:** - А наше представление продолжается.

**«Силачи»**

Сейчас мы познакомим вас

С известным силачом,

Он с гирей трёхпудовой

Играет, как с мячом.

**(Ходьба по гимнастической скамейке с гимнастической палкой на которую привязаны фитболы.)**

**Инструктор**: Вот канатоходцы над пропастью вечной

По толстой верёвке шагают беспечно.

**(Ходьба по канату, руки в стороны, ходьба по профилактической дорожке.)**

**Инструктор:** А сейчас свое умение показывают прыгуны.

**( Прыжки на батуте)**

**«Акробаты»**

**Инструктор:**

Продолжаем представление

Детям всем на удивление.

Акробаты обруч крутят, Всех желающих научат.

**Инструктор:** Своё умение показывают наездники!

**(Прыжки и упражнения на фитболах)**

**«Жонглеры»**

**Инструктор:**

Как по ниточке летят

 Шарики цветные

 За одним, другой, подряд,

 Точно заводные.

 Как привязаны шары

 Ниткой невидимкой

 К пальцам мастерской руки;

 Точной, сильной, гибкой.

 Их жонглер своей рукой

 Ловит ловко очень.

 Молодец-то он, какой!

 Каждый жест сверхточен.

**Игра « Жонглеры»**

**Инструктор:** Ну а теперь пора и поразвлечься. Ребята, хотите поиграть?

Дети: Да!

Инструктор загадывает загадку:

Рот до ушей

Смешит малышей

Нос нарисован -

Кто это? Клоун!

**Под весёлую музыку вбегает клоун Даша, приветствует ребят. Разыгрывается диалог между клоуном и ведущим.**

**Инструктор** - Здравствуйте, Даша! А я смотрю вы ли, не вы ли?

**Даша:** - Что вылила? Я ничего не вылила.

**Инструктор** - Да не вылила! Я говорю - вы ли, не вы ли.

**Даша**:- Ах, выли! (к детям) Как они выли?

**Инструктор** - Да нет же... Я говорю про вас - вы ли, не вы ли?

**Даша:-** Нет, я не выла! Ну, а они не выли?

**Инструктор** - Боюсь, вы одна понимаете, что вы хотите сказать!

**Даша а:**- Нет, не я одна, а мы...

**Инструктор** - Кто мы?

**Даша:**- Вы, мы, ты, я...

**Инструктор** - Кто вымытый, они вымытые. Кто, по-вашему, немытый? Про кого вы говорите, не про меня ли?

**Даша:**- Что променяли?

**Инструктор** - Я говорю, не про меня ли!

**Даша:**- Кого променяли?

**Инструктор** - Я про себя говорю, не про меня ли!

**Даша:**- Ах, вас променяли!

**Инструктор** - Нет, нам никак не разобраться. Лучше, Даша, поиграй с детьми…

**Подвижная игра « Паучки»**

Клоун прощается с детьми и уходит.

**Инструктор:**- А наше представление продолжается.

Говорят, чудес на свете не бывает, —

Часто взрослые нам любят повторять.

Только в цирке все об этом забывают,

Начинают верить в чудеса опять. **( Фокусы)**

**Инструктор:**

Ну что, ребята понравился вам фокус?

А вам, дорогие гости?

**Дети:**

Но вот пришла пора прощаться,

Желаем чаще улыбаться,

И от всей души смеяться.

Утром делайте зарядку,

Закаляйтесь, улыбайтесь,

Никогда не огорчайтесь.

Побольше улыбок и смеха,

Ведь смех – здоровье человека!!!

 **Инструктор:**

Вот и пришло нам время расставаться.

Представленье будем завершать

Только просим вас не огорчаться

Цирк всегда вас будет в гости ждать!

**Круг почета артистов цирка ( под музыкальное сопровождение).**