Конспект занятия по кружковой деятельности «Веселая степ аэробика» в старшей группе на тему:

**«Цирковое представление»**

**ЦЕЛЬ:** Обогащение двигательного опыта детей 5 - 6 го года жизни.

Формирование у детей навыков здорового образа жизни. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.

**Задачи:**

1. Привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом. Доставить детям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.

2. Пропагандировать знание физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости.

3. Совершенсивовать технику ходьбы, бега (дыхание, осанка, координированные движения рук, ног)

4. Развивать координацию движений, стоя на степ-платформе.

5. Формировать простейшие технико-тактические действия с фитболом разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с фитболом.

6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

8. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

***Интеграция с другими образовательными областями***:

Социализация, познание, музыка.

***Здоровьесберегающие технологии:***

• Степ-аэробика;

• Фитбол;

***Оборудование:***

• фитболы по количеству детей;

• степы по количеству детей; обруч; мыльные пузыри по количеству детей;

В занятии использована музыка «Марш Алле парад», детская танцевальная музыка «Ляли-поп».

**Ход занятия**

**Инструктор:** Здравствуйте ребята! Сегодня мы не просто будем заниматься физкультурой, а попадем с вами в цирк. Вы когда-нибудь были в цирке?

А кого вы там видели? Ну конечно же клоунов, акробатов и животных!

Ребята, вот сегодня я приглашаю вас в цирк! Но не как зрителей, а как артистов!

Согласны?

**Инструктор:**

Слушайте все!

Слушайте все!

Сегодня представление для взрослых и ребят!

Веселый цирк!

Веселый цирк!

Покажет детский сад!

Плечи расправили, равняйсь! Смирно!

В обход по залу (арене) шагом марш!

Вводная часть: 4-6 мин (*под музыку «Парад-алле»)*

**Инструктор:**

1.На манеже «акробаты»

Очень ловкие ребята!

*(Ходьба в колонне друг за другом, на носках, руки вверх.)*

2.Впервые на арене «Чудо-силачи»

Лучшие в мире циркачи!

(*Ходьба друг за другом,  сжимают пальцы в кулаки, прижимают руки к плечам, на пятках.)*

3.Под свет прожекторов

По круглой арене,

Лошадки идут,

Поднимая колени!

( *Ходьба с высоким подниманием бедра.)*

4.Встречайте, на нашем манеже

«Клоуны-весельчаки»!

*( Бег на носках, согнув руки в локтях.)*

5.Змея ползет по цирковой арене,

Как лента яркая скользит.

И мы движение такое

За нею можем повторить!

( Бег *змейкой, согнув руки в локтях.)*

**Инструктор:**

У всех на виду смело, без запинки  
 подражая всем, идут артисты цирка!

*(Дети по команде берут степ платформы, двумя руками, перестраиваются в 3 колонны.)*

**Инструктор:** Уважаемые зрители вашему вниманию представляем веселых акробатов.

( *Под детскую музыку «Ляли-поп» выполняется комплекс ОРУ на степ платформах*)

Комплекс степ аэробики «Веселые акробаты»

**1.**  Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.

**2.** И.п.: основная стойка на степе.

Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево

(по 5 раз).

**3.** И.п.: основная сток за степом

1-выпад правой ногой на степ, нога согнута в колене, руки на колене.

2- и.п.

3­­­­- выпад левой ногой на степ, нога согнута в колене, руки на колене.

4.-и.п. (8 раз)

**4**.И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п. (5-6 раз)

**5.** И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть)

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п (5-6 раз)

**6.**И.п.: основная стойка за степом

Прыжки попеременно ставя ногу на степ платформу.

**7.** .: основная стойка за степом

Ходьба на месте, чередуя с прыжками подскоками вокруг степ платформы

**Инструктор:**

На арене цирка дрессированные животные!

**(***Под веселую музыку выполняется комплекс ОВД на фитболах***)**

**1.** Вот за партами. как в школе,

Учит счёт и алфавит

Собачонка, что на воле,

Просто лает и рычит.

*(И. п. Стоя на коленях перед мячом, облокотиться на мяч грудной клеткой, руки вдоль мяча вниз. 1- прогнуться, поднять верхнюю часть туловища, руки развести в стороны; 2, 3- удерживать; 4 - вернуться в и. п. (5-7раз)*

**2.**Страус всех смелее —

раз, два, три,

Страус всех умнее —

посмотри.

Он в любой погоде

знает толк,

Ну а гром лишь грянет —

голову в песок.

*(И. п: Сидя на мяче, руки опираются на колени.На первые две строчки поднимать и опускать надплечия. На последние две строчки выполнить наклон вперёд, обхватив руками мяч и опустив голову к мячу6-7 раз)*

**3.** Замечательный артист -

Мишка-велосипедист!

Посмотрите, как он едет

На большом велосипеде!

(*И. п. Лёжа на спине, поочерёдно сгибать и разгибать ноги мяч в руках,*[*вращательные движения*](http://pandia.ru/text/category/vrashatelmznie_dvizheniya__fizika_/)*(10раз).*

**4.** Реклама ярко светит,  
Огни кругом горят.  
Учёные мартышки  
гостей развеселят.

*(И. п. Сидя на мяче, ноги вперед - в стороны, руки ладонями сзади на мяче. 1- пружинящий наклон, коснуться руками колен; 2- коснуться голени; 3-коснуться пальцев ног; 4 - вернуться в и. п. (5-6раз)*

**5.** Добрый слон ушами машет

И кивает головой,

И под дудку шустро пляшет,

В мяч играет он ногой.

*( И.п.дети животом лежат на фитболе. Как при отжимании поднимают голову вверх6-8 раз)*

**6.** А по кругу на площадке

Черногривые лошадки

Мчаться рядом и гуськом,

Машут чёлкой и хвостом.

*(И.п дети сидят на фитболе и скачут по кругу)*

**7**. Удав кольцом свернулся

И медленно ползёт,

То хвост свой перегонит,

То вдруг наоборот.

*(И. п.: Лёжа на боку, мяч в вытянутых вверх руках. На*

*первые две строчки сделать группировку, т. е. прижать  коленям, затем вернуться в исходное положение.( 6-8 раз)*

**Инструктор**: Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

*( Инструктор одевает парик и клоунский нос и проводит игры)*

***Подвижная игра с мячом - фитболом “играй, играй, мяч не теряй!”***

Дети располагаются по залу.

Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идёт отдыхать на “скамью штрафников”.

**Игра-забава «Попади мыльными пузырями в обруч «**

Инструктор клоун держит обруч, дети стараются выдувать мыльные пузыри в него.

**Инструктор:**

Подходи ко мне дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты быстрей найди,  
Анне Тамазовне покажи.

(***Под спокойную музыку выполняются дыхательные упражнения сидя по турецки в кругу*)**

**«Бегемотик»**

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

*( И.п.: лежа или сидя.Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами)*

**«Ежик.»**

Ежик добрый не колючий.

Посмотри вокруг получше.

(*Поворот головы вправо- шумный вдох носом Поворот головы влево-выдох через слегка открытые губы.)*

**«Как гуси шипят».**

Посмотрите наши гуси вытянули, шеи

У кого длиннее.

*(Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш…». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.)*

**Инструктор:**

Представленье завершилось.

Опустел огромный зал.

Ненадолго дверь закрылась,

Свет погас, закончен бал!

**Инструктор:** Итак, наше представление подошло к концу. Вам понравилось в нашем детсадовском цирке? (Ответы детей.)

**Инструктор:** А что понравилось больше всего? А было ли трудно? И что показалось трудным? (Ответы детей.)

**Инструктор:** Молодцы! Ребята. Получился цирк хороший! Все похлопаем в ладоши!

**Инструктор:**И нам пора возвращаться домой. Давайте скажем до свиданья нашим зрителям.

(*Дети под музыку выходят из зала.)*