

**Конспект - занятия по физическому развитию
в старшей группе
«Цирковая школа».**

**Выполнила: воспитатель
Барышева Е.В.**

**г. Нижний Новгород
март 2016 года**

Цель: Укрепление мышечного корсета.

Задачи:

Оздоровительные:

- 1) Укреплять мышцы рук, ног, спины.
- 2) Закреплять умение делать самомассаж, дыхательные упражнения, растяжки.

Образовательные:

- 1) Совершенствовать движение рук, ног при беге, ходьбе, спрыгивая с бревна, батута.
- 2) Закреплять умение детей бросать, ловить, отбивать мяч.
- 3) Упражнять в прыжках на батуте, отработывая приземление.

Развивающие:

- 1) Развивать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость.
- 2) Развивать творчество в применении различных движений: клоун, гимнаст, жонглёр, акробат.

Воспитательные:

- 1) Воспитывать желание заниматься, играть.
- 2) Воспитывать эмоции, настрой, радость от полученных действий.

Использование ЗСТ: самомассаж, цирковая резинка, ходьба на дорожке «здоровья», растяжки, самовидение элемента йоги.

Индивидуально – дифференцированная работа:

Мальчики (усложн.) – прыжки на батуте.

Девочки (усложн.) - на бревне, шведской лесенке.

Дети - (плоскост.) не прыгают вокруг резинки.

В.О.Р.У. – мальчики – дозировка упр. больше.

девочки в это время выполняют растяжку.

Дети (наруш. осанки) - бегают 1 круг (проверка осанки у стены)

В игре ведущий Андрей (малоподвижный).

Выбывшим из игры даются разные задания:

- работа на массажёрах, у стенки, с активн. – отжимание от пола.

Методы и приёмы: игровой, образный, имитация, подражание, зрительные ориентиры, вопросы, поощрение.

Оборудование: дорожка «Здоровья», эспандеры (ручные), резинки цирковые на каждого ребёнка, коврики, скамейка п – 20см., батут, маты, гимнаст. бревно, шведская стенка, гора – скалолаз, канат, полусферы, носики для клоунов, шапочка для водящего игрока.

Часть занятия, содержание	Дозировка	Методы и приемы, указания, пояснения
<p>1. Вводно – подготовительная: Ходьба по дорожке «Здоровья». Построение в шеренгу. Равнение.</p> <p>Самомассаж: Рук: 1) растирание ладоней 2) «умывание» рук. 3) «Стиральная доска» Ушей: 1) потянем ушки 2) за мочку - вниз 3) за верхнюю часть уха вверх 4) за середину ушка – в сторону. 5) скручивание ушей.</p> <p>«Мы очень рады» - хлопки.</p> <p>Рисование носиком (в воздухе) солнышко (элемент йога)</p>		<p>Войдя в зал, дети проходят по дорожке «Здоровья». Ребята, куда мы с вами попали? Да, в цирковую школу. Хотите стать цирковыми артистами? Вот сегодня мы будем не просто ребятами, а клоунами, гимнастами, акробатами, жонглерами.</p> <p>Но сначала разогреем наши руки</p> <p>Воздействие на все органы</p> <p>Вот мы и готовы! Представим, что сейчас мы все клоуны. Оденьте носики. Но, минуточку, в зале нет солнышка, давайте нарисуем носиками солнышко! (воздействие на шейный отдел позвоночника)</p>
<p><u>Ходьба</u> (обычная, с перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы, и на творчество)</p>	30 сек. С муз. сопровожд-ем.	Дети в нашей цирковой школе гости, давайте поприветствуем гостей, развеселим их (дети выполняют разные виды движений рук, ног).
<p>Бег – легкий непринужденный, большой змейкой, маленькой «Достань шарик»(подвеш.)</p>	1 мин.	Спину держать прямо, легко. Сергей Е. после первого круга – присед у стены.
<p>Ходьба с перестроением в 2 колонны</p>	10-15 сек.	Дети снимают носики. Вот нашим гостям весело стало. Ребята, а теперь мы с вами гимнасты, расстелите коврики, возьмите резинки.
<p>Самомассаж спины О.р.у.с. цирковой резинкой.</p>	15-20 сек.	Мышцы на спине разогреть – бы надо! Веселее – веселее!
<p>1. и.п.осн. стойка, руки внизу. Поднимание резинки вверх с отставлением ноги (назад) Руки вверх - вдох Опуст – выдох.</p>	5-6 раз	Руки вверх, резинку растянуть широко. Девочки прогнулись – посмотрели на резинку.
<p>2. и.п. ноги на ширине плеч, руки с резинкойверху.(резинка растянута.) Наклоны: вправо – выдох Прямо - вдох Влево – выдох Прямо – вдох</p>	3 раза в каждую сторону	Голову, туловище – вперед, не наклоняясь. Резинка широко растянута.
<p>3. и.п. осн. стойка. Перешагивание через резинку.</p>	3-4 раза.	
<p>4. и.п. ноги чуть расставлены, руки внизу.</p>	4-5 раз	Резинку натягивать, пятки от пола отрывать. Спинку прямо.

Приседание (руки – вперёд). 5. Лежа на животе, поднять руки, ноги.	10-15 сек. 2р.	Руки прямые, растянув резинку.
6. Лежа на спине. Растяжки «Кошечка»	10-15 сек. 6-8 раз.	Девочки выполняют любые движения. Мальчики – подъем туловища.
7. Прыжки вокруг скакалки, в чередовании с ходьбой.		Дети - не прыгают (катают скакалку ногой). Молодцы, красиво у нас получилось. Дети убирают резинки, коврики.
О.В.Д. 1. Работа с мячом. а) большим – подбрасывают вверх, ловят, ударяют об пол, под ногой. б) С маленьким – бросают одной рукой вверх, ловят двумя.	1 мин.	Представим себе, что мы жонглеры, возьмите мяч любой формы и встаньте где вам удобно. (мяч во время работы можно сменить).
2. а) прыжки на батуте.	2 раза	Мальчики 1 раз – обычным способом. 2 раза – вокруг себя. Девочки 1 раз – обычным способом.
б) ползание на четвереньках. в) на скамейке.	1 раз.	Мальчики 1 раз – на животе 2 - на спине. девочки – на животе. Девочки 1 раз прямо, с носочка. 2 раз – делая приседания. Мальчики – 1 раз прямо.
3. Ходьба по гимнастическому бревну.		
Лазание по лестнице. Горе – скалолаз Канату		Девочки выполняют гимн. Упражнение «Колесо», «Часики» и др. Мальчики – обычным способом. Мальчики (по способностям детей).
4. Ползание на животе.	По 10 сек. 2р.	А в цирке выступает различные животные. Я беру дудочку, и мои змеи оживают. Дудочка не играет, змеи замирают. Прекрасно мы в цирковой школе позанимались! А теперь поиграем в игру «Ноги от земли».
Игра «Ноги от земли».	2 раза	Ловишкой будет клоун Андрюша (малоподр.), одеваю ему шапочку. Напоминаю правило: до кого дотронулся, тот выходит из игры (ему дает взросл. разные задания). Если ребёнок с нарушением осанки – на массажере – спину массажировать, делать приседания у стены. Если ребёнок подвижный – без нарушений, то он отжимается от пола.
Упражнение «Надуем шарик». Самоутверждение		Вдох через нос, глубокий выдох. «Я здоровый, крепкий, веселый»

Вбегает ребёнок из подготовительной группы «Здравствуйте, ребята, я приглашаю вас к нам в цирк!» (отдает нам приглашение)

Затем выполняет несколько акробатических трюков: «колесо», «кувырок».