**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – Детский сад №15 «Страна детства»**

**Конспект физкультурного занятия с элементами горизонтального пластического балета в подготовительной школе группе**

**«Мой любимый цирк»**



Провела: инструктор по физической культуре

Орустук Айгуль Григорьевна

**Кызыл - 2018**

**Форма проведения:** сюжетно-тематическое физкультурное занятие

**Тема: «Мой любимый цирк»**

**Время проведения:** 30 мин

**Возрастная группа:** дети подготовительной группы

**Область:** физическое развитие

**Программное содержание:**

**Цель:** укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой.

**Задачи по образовательным областям:**

**Образовательные:**

- обогащать двигательный опыт, сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;

- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;

- учить выразительно выполнять упражнения под музыку, видеть красоту движений.

**Развивающие:**

- развивать у детей познавательный интерес к способам сохранения и укрепления здоровья;

- развивать умение, быстроту реакции, координацию движений, ловкость, скоростные качества;

- развивать чувство ритма;

**Воспитательные:**

- воспитывать у детей умение проявлять решительность, уверенность в своих силах;

- воспитывать умение у детей преодолевать трудности физического характера, терпение и выносливость;

- влиять на воспитание чувства прекрасного, легкости, грациозности;

- воспитывать самостоятельность, творчество, организованность.

**Оздоровительные:**

- формировать навыки правильной осанки, развивая опорно-двигательный аппарат;

-укреплять органы дыхания, мышцы брюшного пресса;

-развивать основные функции вестибулярного аппарата.

**Инвентарь и оборудования:** шнур, гимнастические палки, обручи, конусы.

**Демонстрационный материал:** карточки с изображением животных.

**Методические приемы:** объяснение, показ, поощрение, практическое выполнение, итог.

**Предварительная работа:** разучиваниекомплекса горизонтального балета «Мир животных»

**I. Вводная часть**

Построение детей в шеренгу, равнение. (*Музыка* ***№ 1)***

**Инструктор:** Плечики расправили, животики втянули, руки прижали к телу Группа - равняйсь, смирно! Здравствуйте!

Дети: Здравствуйте!

**Инструктор:** Ребята, посмотрите, какая необычная коробка. А хотите узнать, что лежит в коробочке?

- Здесь лежит нос. Как вы думаете, кому принадлежит этот нос?

Ответы детей

**Инструктор:** Правильно, это нос клоуна. И сегодня мы с вами отправимся цирк, где вы будете не зрителями, а артистами цирка.

-Как вы думаете, какими должны быть артисты цирка?

**Дети:** сильными, ловкими, смелыми!

**Инструктор:**  Готовы отправится?

Дети: Да!

(*Музыка* ***№ 2*** *Фанфары)* **Внимание, внимание!** Начинаем цирковое представление! Встречайте артистов цирка! (Звучат аплодисменты)

*Ходьба и бег под музыкальное сопровождение. Музыка* ***№ 3***

- Артисты цирка выходят на арену (ходьба в колонне по одному) Затем идут «гимнасты» - (ходьба на носках);

- «Медведи» - (ходьба на внешней стороне ступни);

- «Силачи» - (ходьба со сгибанием рук имитация силачей);

- «Цирковые лошадки» - (ходьба с высоким подниманием колена);

- «Жонглеры» - (боковой галоп);

- «Клоуны» - (гусиный шаг);

- «Бегут собачки» - (легкий бег в колонне по одному);

- Артисты уходят с арены. Обычная ходьба.

Упражнения на восстановление дыхания. Вдох через нос, выдох через рот.

**Инструктор:** А сейчас перед вами выступят известные гимнасты (аплодисменты)

**II основная часть. ОРУ с гимнастическими палками в шахматном порядке. Тройка. Двойка.** *Музыка* ***№ 4***

1. И.п.: о.с., палка внизу, хватом обеими руками. 1-палку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2-и.п. То же левой ногой (6-8раз).

2. И.п.: ноги врозь, палка в обеих руках внизу. 1-поднять палку вверх, 2-наклониться, коснуться пола, 3-выпрямиться, поднять палку вверх, 4-и.п. (6-8раз).

3. И.п.: о.с., палка хватом обеими руками у груди. 1-2 присесть, палку вынести вперед, 3-4 и. п. (6-8раз).

4. И.п.: стойка на коленях, палка внизу хватом сверху. 1- поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги, 2-и.п. То же влево (6-8раз).

5. И.п.: лёжа на животе, руки с палкой согнуты в локтях. 1-вынести палку вперед, прогнуться, 2-и.п.(6-8раз).

6. И.п.: о.с., палка внизу. 1-согнуть правую ногу, положить палку на колено, 2-и.п. То же левой ногой. (6-8раз).

7. И.п.: стоя боком к палке, палка на полу. Прыжки через палку боком, в чередовании с ходьбой на месте. (3-4раза).

Дыхательная гимнастика. Дышим свободно и глубоко. Вдох через нос, выдох через рот.

Построение в 1 колонну. *Музыка* № 5 (марш)

**ОВД**

**Инструктор:** А сейчас на арену выходят дрессированные животные (звучат аплодисменты). Комплекс горизонтального пластического балета «Мир животных» (картинка № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.)

*Дети ложатся на пол парами. Музыка* ***№ 6***

*Разминка для стоп.*

1. **«Журавль»**

И.п. – лежа на спине, головой друг к другу, держась за локти второго ребенка, медленно, поочередно поднять правую и левую ногу. Носок тянем вверх. Задержаться в нужное время.

2. **«Тюлень»**

И.п. – лежа на спине, поднять обе ноги вверх и также медленно возвратить их в исходное положение.

3. **«Жираф»**

И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ладонями вниз, ноги согнуть в коленях, поднять правую ногу вверх и туловище.

4. **«Дельфин»**

И.п. – лежа на полу, ноги согнуты в коленях, ступни параллельно друг другу на ширине плеч подняты к бедрам, руки разведены за голову, опираются о пол ладонями, пальцы обращены к туловищу, округляем спину, максимально поднимая бедра наверх за счет силы рук и ног. Задерживаемся наверху пару секунд и медленно лечь обратно на пол.

5. **«Крокодил»**

И.п. – лежа на спине, держась за локти второго ребенка, перевернуться на живот. И обратно.

6. **«Страус»**

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела, ладони прижать к полу. Поднять прямые ноги насколько можно выше, опираясь об пол руками, грудью, подбородком. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение.

7. **«Змея»**

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони на полу на уровни плеч. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться насколько возможно. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение.

8. **«Собака»**

И.п.- лечь на живот, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровни плеч. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение.

9. **«Кошечка»**

И.п. – встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч. Поднять голову, максимально прогнуть спину («ласковая кошечка»). Задержаться нужное время. Опустить голову, максимально выгнуть спину («сердитая кошечка»). Задержаться нужно время.

10. **«Лев»**

И.п. – сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно одна другой. Выгнуть спину и откинуть голову назад.

11. **«Лебеди»**

И.п. – сидя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки, назад прогнуться как можно дальше. Задержаться нужно время. И вернуться в исходное положение.

12**. «Голуби»**

И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки, подняться на колени, руки через стороны, посмотреть вверх. Задержаться нужно время. И вернуться в исходное положение.

Релаксация. Спокойно лежать под музыку закрытыми глазами. Музыка № 7

**Инструктор**: Парами по залу. Молодцы! Выступили отлично. А теперь поиграем в игру «Цирковые лошадки»

**Подвижная игра «Цирковые лошадки»**

На одной стороне зала выложены обручи «стойла для лошадок» (количество обручей на 1-2 меньше количества детей). На другой стороне зала обозначен круг «Арена». Дети в роли лошадок идут по кругу, выполняя определенные команды: «Лошадки шагом» (ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе), «Галопом» (боковой галоп), «Рысью» (бег по кругу). По сигналу « В стойла!», дети лошадки бегут и занимают любой обруч. Те, кто не успел занять место, выходят и з игры. Количество обручей уменьшается, и игра снова повторяется. Игра повторяется 2-3 раза.

**III Заключительная часть**

**Построение в шеренгу.**

**Инструктор:** В цирке весело нам очень,

Мы смеемся и хохочем.

Представлению конец.

Кто смотрел - тот молодец!

Наше цирковое представление подошло к концу. Давайте совершим круг почета по арене и выйдем к зрителям на поклон. *Музыка* ***№ 8***

Ходьба в колонне по одному по кругу, каждый ребенок выходит – артист выполняем произвольный придуманный поклон, а остальные аплодируют.