**МДОУ «Детский сад № 41 р.п. Петровское»**

**Конспект НОД**

**образовательная область**

**"Физическая культура"**

**(старшая группа)**

**«На арене цирка»**

Подготовила:

Инструктор по ФК

Гусева Е.Г

Декабрь 2017

**Тип:** физкультурно – оздоровительный.

**Вид:** физическая культура.

**Программное содержание:**

***1. Образовательные задачи.***

-закреплять технику ходьбы по канату, держа равновесие ; подбрасывание и ловля мяча, метание в горизонтальную цель, лазание по гимнастической лестнице:

- закреплять умение выполнять ритмические движения;

-совершенствовать навыки построения и перестроения: в колонну по трое, в шеренгу, используя звуковые сигналы;

***2. Развивающие задачи:***

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

-содействовать развитию чувства ритма и образно-игровых представлений; выразительной передачи движений, развивать импровизационные способности, быстроту и легкость ориентировки в новых ситуациях.

-формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника;

-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).

***Материал для занятия:***

Флажки, гантели, мячи по количеству детей, канат, гимнастическая лестница, мешочки с песком 6 шт., обруч 2 шт., игровой парашют, цветы красного и жёлтого цвета по количеству детей , разноцветные мячики ,музыкальный центр, схемы и стойки для станций .

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия**  **Виды деятельности** | **С о д е р ж а н и е** | **Дозировка** | **Примечания** |
| **Организационный момент.**  **Вводная часть:**  **-Дыхательная гимнастика**  *(Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки)*  **Основная часть:**  **ОРУ с гантелями**  **ОВД Круговая тренировка**  **-Специальные задания**  *(упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины, живота, плечевого пояса, развитие координации движения)*  **Подвижная игра**  **Игровой самомассаж**  «Мой позвоночник»  **Итог занятия**  **Рефлексия** | **Инструктор:**  *Цирковая тренировка начинается у нас!*  *Здесь будут акробаты,*  *Жонглеры, прыгуны.       Сегодня гости наши.*  *Увидеть их должны!*  **Инструктор:** Ребята, вы, любите цирк?  **Дети:** Да!  **Инструктор:** А, кого можно встретить в цирке?  **Дети**: Гибких - акробатов, ловких - жонглёров, весёлых клоунов, дрессированных животных.  **Инструктор:** Правильно. А вы хотели бы стать цирковыми артистами.  **Дети:** Да!  **Инструктор:**. раз вращаюсь, два вращаюсь,  в артистов цирка превращаюсь!  Вот мы и превратились в цирковых артистов  Я приглашаю артистов на арену цирка на тренировку  **Построение в колонну, в руках флаги:**  **Ходьба по кругу:**  - спортивная ходьба, с фиксацией углов на поворотах, с выполнением движений по команде  - лёгкий бег  -спортивная ходьба  - бег «змейкой»  - спортивная ходьба (**флажки в корзину)**  **Инструктор:** У всех на виду смело, без запинки        подражая всем, идут артисты цирка!  (использование голосового сигнала ( имитация (подражание))  **пингвин**  - пятки вместе , носки врозь ,руки опущены вниз, Ладошки подняты .  **птичка**  на носках - руки в стороны, взмахи  **медведь**  - на внешней стороне стопы **-** слегка расставленными ногами, руки согнуты в локтях  **лисичка** семенящий , на носочках - руки у груди, шаг мягкий, плавный  **петушок**  - с высоким подниманием колен (руки в стороны, взмахи)  **утёнок**  - в приседе (руки согнуты в локтях, пальцы рук расставлены широко, спина прямая)  **змея**  - встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола, переставлять руки вперёд одновременно и передвигаться  - спортивная ходьба (**акробат)**  **волк**  - бег широким шагом  **Тигр**  - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд  (присесть обхватить обеими руками колени – выдох протяжный – у.у.ух! )  **Инструктор**  ***Мы разминку начинаем-***  **Ловкость, силу проявляем**  *Дети берут гантели , выстраиваются в колонну по одному , по команде перестроение в колонну по трое*  **Упражнения с гантелями**  2. И. п. – основная стойка, гантели внизу. 1 – гантели в стороны; 2 – гантели вверх; 3 – гантели в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).  3. И. п. – стойка ноги врозь, гантели у груди. 1 – гантели в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться гантелями пола; 3 – выпрямиться, гантели в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).  4. И. п. – стойка на коленях, гантели у плеч. 1–2 – поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги; 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).  5. И. п. – основная стойка, гантели внизу. 1–2 – присесть,  гантели вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).  6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, гантели на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно ,вокруг гантелей в обе стороны.  Дети убирают гантели  **Инструктор:** Цирковая арена нас ждёт,  Тренируйся весёлый народ  **1 станция** **«Канатоходец»**  Ходьба по канату, сохраняя равновесие.  **2 станция «Жонглёры»**  Подбрасывание и ловля мяча над головой двумя руками  **3 станция «Воздушные гимнасты»**  Лазание по гимнастической лестнице  **4 станция «Велосипедисты»**  Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.  **5 станция «Тир»**  Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч)  **6 станция «Клоуны»**  Ползание на ягодицах с продвижением вперёд , руки согнуты в локтях  Тренировка проводится в два круга , с переходом со станции на станцию по сигналу ( свисток)    **Инструктор: Реклама ярко светит,  Огни кругом горят.**  **Весёлые артисты –**  **Бегите все играть! «играй, играй, мяч не теряй!”**  Дети под весёлую музыку бегают , выполняя игровые действия с мячом , на остановку музыки замирают в позе успев взять мяч в руки.  Построение в круг ,друз за другом  Инструктор : После хорошей тренировки сделаем друг другу массаж  Я повторяю по утрам:  Мой позвоночник гибок, прям!  Когда лежу, стою, сижу  За позвоночником слежу!  Я позвоночник берегу,  И от болезней убегу!  Из позвонков составлен он,  Поэтому и гнется.  Я вправо-влево наклоняюсь  И как он гибок — удивляюсь!  **Вед:** Ребята,. каждому из вас я приготовила цветок, за ваше творчество и перевоплощение на занятии. А теперь я предлагаю вам оценить себя, за артистизм, грацию, гибкость за качества, проявленные на арене цирка. Если у вас всё получилось, возьмите красный цветок , если еще надо работать над чем-то –жёлтый . Спросить детей почему именно такой цветок они выбрали. Давайте узнаем у нашей публики, им понравилось? А если понравилось, то будут сейчас звучать аплодисменты Дорогие мои артисты вы все заслужили сегодня цветы, аплодисменты и конечно же вас всех ждёт сюрприз под куполом нашего цирка. Сейчас мы с вами устроим салют .  «Волшебный парашют» и разноцветные шарики. Дети запускают салют.  Под музыку дети уходят из зала | **30 сек**  **2 мин**  **30 сек.**  **3 мин**  **1.5 мин**  **1,5 мин**  **1,5 мин**  **1,5 мин**  **1,5 мин**  **1,5 мин**  **15 мин**  **2 мин**  **30 сек**  **1,5 мин** | (звучит музыка,  дети входят в зал, построение в шеренгу)  (звучит марш)  (парад-алле дети с флагами выходят)  - (следить за осанкой)  Муз. сопровождение  (техника выполнения движений)  Музыкальное сопровождение  для игр и конкурсов |