**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 артистовЯ 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 локтяхТренировка 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 массажЯ повторяю по утрам:Мой позвоночник гибок, прям!Когда лежу, стою, сижуЗа позвоночником слежу!Я позвоночник берегу,И от болезней убегу!Из позвонков составлен он,Поэтому и гнется.Я вправо-влево наклоняюсьИ 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 сопровождениедля игр и конкурсов |