**Открытое занятие**

**Азбука телодвижений**

"Цирк зажигает огни"

**в старшей группе**

**(образовательная область «Физическое развитие»)**

Выполнила:

инструктор по физической культуре

Рыбина Ольга Витальевна

г. Новоузенск

Программные задачи:

*Оздоровительные:*

1. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки.

3. Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений.

4. Учить владеть своим телом, саморегуляции напряжения и расслабления.

*Образовательные:*

1. Учить правильно, согласованно выполнять движения под счёт.

2. Закрепить навыки основных видов ходьбы.

3. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с выполнением "ласточки", с сохранением равновесия.

4. Упражнять в прыжках на батуте

*Воспитательные:*

1. Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений, желание заботиться о своём здоровье.

2. Вызывать эмоциональное удовлетворение, интерес к занятиям, сноровку и внимание в игре, способствовать элементарному перевоплощению

3. Прививать любовь к спорту и цирковому искусству.

Способы организации детей: поточный, групповой, круговая тренировка.

Методы:

Объяснительно-иллюстративный, словесный,

Оборудование: воздушные шары по количеству детей, подвешенные к потолку; ленточки; гантели; канат;  гимнастические палки; батут; маты; гимнастическая скамейка; мелкие предметы для перекладывания; чалма для фокусника;  фонограмма.

Ход занятия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деятельность воспитателя | Деятельность воспитанников | |
| Вводная часть |  | |
| Инструктор:  (расстроенным голосом) Здравствуйте, дети! У нас в детском саду произошла неприятная история. Сегодня к нам должен был приехать цирк и показать свое представление в спортивном зале. Мы для этого все приготовили: красиво украсили зал, приготовили необходимое оборудование, пригласили зрителей. Но цирк не приехал!!! А зрители собрались, и я просто растеряна и не знаю, что делать? Может, вы подскажете? (Дети предлагают свои варианты, инструктор наводит детей на то, чтобы они сами показали цирковое представление)  А вы справитесь? Ну, тогда готовьтесь, а я пойду открывать наше цирковое представление. | Дети заходят в зал, построение в колонну, затем перестроение в шеренгу, равнение, постановка ног, осанка. | |
| Внимание, внимание! По вашему велению Мы начинаем представление! Ровным кругом друг за другом Мы пойдем за шагом шаг. Стать спортивным и упругим Приглашаем всех ребят!  “Парад-алле”  Вот семейство акробатов.  На носках идет, на пятках.  Вот воздушные гимнасты Гимнастической ходьбой Продвигаются изящно По арене цирковой.  Вот идут широким шагом  Наши чудо-силачи. Им доступно одним разом  Гнуть подковы – калачи.  По арене скачет конь, Рыжий гребень как огонь. Гордо гривой машет он, Настоящий чемпион.  **Колокольчик зазвонил**  Нам спешить придётся.  Представление без нас в цирке не начнётся.  И девчонки, и мальчишки  Побежали все вприпрыжку.  Парад – алле завершается, Представленье начинается.  *Уважаемые зрители перед началом представления цирковым артистам необходимо провести разминку.*  *.* | - ходьба по кругу друг за другом спортивным маршем.  «Акробаты»- ходьба на носках и на пятках друг за другом.  *“*Гимнасты” - ходьба гимнастическим шагом, руками произвольно совершать плавные движения.  “Чудо-силачи” - ходьба широким шагом по кругу, руками (согнуты в локтях) изображая силачей.  “Цирковые лошадки” - бег с высоким подъемом коленей, переходящий в обычный бег (1,5 мин).  Лёгкий бег  Ходьба спортивным маршем, по ходу движения девочки берут ленточки, мальчики – гантели. Перестроение в две колонны. | |
| Основная часть |  | |
| Общеразвивающие упражнения (девочки с лентами, мальчики – с гантелями) |  | |
| 1.  *«Потянись»*.  8 раз | И. п. : о. с., руки внизу  1 – 2 –поднять прямые руки через стороны вверх;  3 – 4 – и. п. | |
| 2.  *«Повороты»*.  8 раз | И. п. : о. с., руки **к плечам**.  1 – поворот туловища вправо, руки в стороны;  2 – и. п. То же влево. | |
| *3*  *«Выпады»*.  8 раз  Голову не опускать. | И. п. : о. с., руки **внизу**.  1 – выпад ногой вправо, руки вперёд;  2 – и. п. ;  То же влево. | |
| ***4***  «Наклоны»  9 раз | И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены; 1 – наклон вперед, положить гантели на пол; 2 – и.п.; 3 – наклон взять гантели; 4 – и.п | |
| 5  *«Приседание»*. | И. п. : о. с., руки  **внизу**.  1 – 2 – присесть, руки вперёд;  3 – 4 – вернуться в и. п. | |
| 6  «Руки к плечам»  9 раз | И.п. – основная стойка, гантели опущены;1 – согнуть руки в локтях гантели к плечам; 2 – и.п. – | |
| 7  «Прыжки» | И.п. – о.с. 1-8 прыжки | |
| Основные виды движений (поточный способ.) |  | |
| “Канатоходцы”  “Акробаты на батуте”  “Эквилибристы”  “Озорные обезьянки” - упражнение для профилактики плоскостопия. Выполняют в кругу сидя на полу. | - ходьба по канату прямо, удерживая равновесие: с палкой.  - прыжки на батуте .  “Ласточка” на гимнастической скамейке  перекладывать ногами мелкие предметы. | |
| Игра «Азбука телодвижений» |  | |
| Инструктор: У нас на арене главный фокусник .Роль которого выполню я. Вы любите фокусы? Тогда поможете мне их выполнить.На этой доске ничего нет сейчас. Закрываем глаза.Крибли, крабле, бумс. На доске появляется буква. | Дети сидят на ковре.  Дети должны назвать букву и изобразить ее с помощью рук,ног,туловища. | |
| «А» - Начало алфавита, Тем она и знаменита. А узнать ее легко - Ноги ставит широко. | И. п. - стоя, ноги врозь, наклон вниз, локтями касаться коленей | |
| Буква «Б» проснется рано, Буква «Б» - бочонок с краном, Буква «Б» - с большим брюшком, В кепке с длинным козырьком. | И. п. - о. с. левая нога согну­та, касается носком стопы пра­вой ноги, левая рука в сторо­ну, кисть вниз. | |
| «В» - буква очень важная, Воображала страшная: Грудь колесом, живот надут, Как будто нет важнее тут! | И. п. - о. с., левая нога согну­та, отведена в сторону у стопы правой ноги, левая рука на по­ясе. | |
| Игра с кубиком Блума | Дети сидят в кругу .По очереди бросают кубик | |
| 3 Заключительная часть  Дыхательная гимнастика *«Надуем шар»*  *Давайте как можно больше шаров надуем на нашей арене.*  *Релаксация. А теперь закроем глаза и представим, как наши шары поднимаются под купол цирка. Их много, они разноцветные .Мы машем им в след .Они улетают все дальше и превращаются в маленькие пятнышки. Открываем глаза.* | Сели в круг | |
| Ребята, где вы сегодня побывали? Кем вы были? Что выполняли? Зачем? Вам это в жизни пригодится? Да, все качества *(сила, ловкость, выносливость)* нужны не только **цирковым артистам**, но и каждому человеку, чтобы быть здоровыми. | Ответы детей | |
| Сюрпризный момент.  Клоун: Ребята, спасибо за помощь! Благодаря вам состоялось цирковое представление!. Какие вы ловкие, быстрые, умелые, как  настоящие артисты цирка!.На память хочу подарить эти разноцветные шарики.  Инструктор :  Цирк закончился! Ура!  Спасибо, вам наши, друзья! В заключительный парад Приглашаем дошколят! | | Дети с воздушными шарами под веселую музыку проходят по залу и уходят в группу. | |