

Егорова Т.Н.

ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ «ЦИРК ЗАЖИГАЕТ ОГНИ»

Интеграция образовательных областей:
«Физическое развитие», «Речевое развитие»,
«Социально-коммуникативное развитие».

Задачи:

Физическое развитие:

- 1) Закрепить умения:
 - прокатывать обручи;
 - выполнять ходьбу по гимнастическим скамейкам с мешочком на голове, удерживая равновесие;
 - перебрасывать мяч друг другу;
 - выполнять движения с различным спортивным инвентарем.
- 2) Развивать координацию движений, выносливость, гибкость.
- 3) Продолжать закрепление акробатических упражнений: «лягушка», «коробочка», «мостик», «ласточка».
- 4) Закрепить умение выполнять имитационные упражнения согласно тексту.

Речевое развитие:

- 1) Закрепить умение четко проговаривать слова текста (логоритмических упражнений).

Социально-коммуникативное развитие

- 1) Воспитывать упорство при достижении результата, интерес к игровым упражнениям, желание заниматься спортом.

Материалы и оборудование: цирковая атрибутика для оформления зала; обручи; мешочки с песком; мячи среднего размера; гимнастические палки (по количеству детей); гимнастические скамейки (2 шт.); ребристая доска, скакалки (4 шт.); тренажер: «беговая дорожка»; искусственные цветы; ноутбук; фотоаппарат.

Здоровьесберегающие технологии:

- дыхательная гимнастика;
- мимическая гимнастика;
- профилактика плоскостопия

Логика образовательной деятельности

Часть занятия	Содержание занятия	дозировка дыхание темп	Организационно-методические указания	Примечания
Вводная		4 мин	Инструктор: В зале раскинулся круглый шатер, В центре шатра расстелили ковер. Мимо пройти не захочет никто, Все приглашаются в цирк шапито!	
	Ходьба под музыку через центр, построение в две колонны.	<i>Дыхание:</i> произвольное <i>Темп:</i> средний	Инструктор: Здравствуйте ребята. Посмотрите, к нам сегодня на занятие пришли гости, чтобы посмотреть, что вы умеете делать. Давайте с ними поздороваемся. Ребята, посмотрите вокруг, как вы думаете, куда вы попали?	

	<p>Ходьба парами по кругу. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны. Ходьба с хлопками над головой.</p> <hr/> <p>Бег парами по кругу</p> <hr/> <p>Ходьба парами</p> <p>Упражнение на дыхание с использованием мимики</p> <hr/> <p>Расходятся на две колонны</p>		<p>Правильно, в цирк. Скажите мне, пожалуйста, а какие артисты там выступают? Сегодня, я предлагаю вам перевоплотиться в циркачей, гимнастов и каскадеров, а также в лошадок, собачек, котятков и дрессированных поросятков. Открываем парад артистов!</p> <hr/> <p>Инструктор: Поторопимся на представление.</p> <p>Бегом!</p> <p>Шагом марш!</p> <p>Вдох – «веселый клоун», выдох – «сердитый клоун»</p> <hr/> <p>На две колонны через центр, разойдись!</p>	
<p>Основная</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И.п.- о.с. руки в стороны, ладони в кулак.</p>	<p>18 мин</p> <p>Темп: Умеренный</p> <p>Дыхание произвольное 6 раз</p>	<p>А вот на арене – силачи!</p>	

	<p>1- Сгибание рук к плечам, 2- разгибание рук.</p> <hr/> <p>2. И.п.- о.с. руки на поясе. 1- Наклоны головы в стороны, широкая улыбка</p> <hr/> <p>3. И.п.- о.с. руки прижаты к груди. 1- Движение рук от груди вперед, в стороны</p> <hr/> <p>4. И.п.- о.с. руки на поясе. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.</p> <hr/> <p>5. И.п.- о.с. Имитационные движения обезьяны.</p> <hr/> <p>6. И.п.- о.с. Имитация движений медведя</p> <hr/> <p>7. И.п.- о.с. Имитация движений собаки.</p> <hr/> <p>8. И.п. – стоя на четвереньках. 1- Сгибание спины, 2- разгибание спины.</p> <hr/>	<hr/> <p>6 раз</p> <hr/> <p>4 раза</p> <hr/> <p>6 раз</p> <hr/> <p>6 раз</p> <hr/>	<hr/> <p>Клоуны – весельчаки!</p> <hr/> <p>Фокусники- колдуны</p> <hr/> <p>Впереди – лошадки!</p> <hr/> <p>А вот обезьянки!</p> <hr/> <p>Мишки – косолапые!</p> <hr/> <p>Собачки хвостатые!</p> <hr/> <p>Котята полосатые!</p> <hr/> <p>Инструктор: Приветствую всех в нашем чудесном цирке! Артисты здесь отличные, хотя и необычные!</p> <p>Друг за другом в одну шеренгу становись!</p> <hr/>	<p>На экране появляется</p>
--	---	--	---	-----------------------------

	<p>Построение в одну шеренгу.</p>		<p>Первый номер нашей программы – гимнасты с обручами.</p>	<p>слайд с изображением гимнастов в цирке</p>
	<p>Ходьба по кругу друг за другом, прокатывая обруч вперед.</p>	<p>2 круга</p>	<p>Прокатывать обруч вперед, догоняя его. Соблюдать расстояние в ходьбе по кругу.</p>	<p>Дети по ходу движения берут обручи, затем складывают их.</p>
	<p>Построение в одну шеренгу.</p>		<p>В одну шеренгу становись!</p>	<p>Дети берут гимнастические палки На экране появляется слайд с изображением акробатов в цирке.</p>
			<p>Инструктор: второй номер нашей программы – акробаты.</p>	
			<p>Мы ребята – акробаты, Посмотрите –ка на нас! По скамейке мы идем, Мешочки на голове несем.</p>	<p>В центре зала ставятся две гимнастические скамейки и корзина с мешочками</p>
		<p><i>Темп:</i> <i>Медленный</i> <i>Дыхание</i> <i>спокойное</i></p>	<p>Свободно по залу разойдись!</p>	
		<p>2 раза</p>		

	<p>Ходьба по гимнастическим скамейкам с мешочком на голове, в руках – гимнастическая палка</p> <hr/> <p>Выполнение акробатических упражнений: «лягушка», «коробочка», «мостик», «ласточка»</p> <hr/> <p>Бег с высоким подниманием коленей и перепрыгиванием через невысокие барьеры.</p> <hr/> <p>Построение в одну шеренгу.</p>	<hr/> <p>По 1 разу каждое упражнение</p> <hr/> <p><i>Темп: Быстрый Дыхание произвольное 2 круга</i></p> <hr/> <p>1.5 мин</p>	<hr/> <p>Инструктор: Третий номер нашей программы – лошадки.</p> <hr/> <p>По команде: «Ап!» развернуться в обратную сторону и продолжить движение. Любят лошадки в цирке выступать. И их никому никогда не догнать. В одну шеренгу становись!</p> <hr/> <p>Инструктор: Четвертый номер нашей программы – жонглеры.</p> <p>На 1 и 2 рассчитайсь!</p> <hr/> <p>Вот жонглеры выступают, В воздух быстро все бросают, Раз два, два, раз! Вот как ловко посмотри!</p> <hr/>	<hr/> <p>На экране появляется слайд с изображением лошадей в цирке. По краям зала расставляются бруски</p> <hr/> <p>На экране появляется слайд с изображением жонглеров в цирке Первой колонне раздаются мячи</p> <hr/> <p>На экране появляется слайд с изображением клоуна и поросенка в цирке</p>
--	--	--	--	---

	<p>Перестроение в две колонны по краям зала.</p> <hr/> <p>Перебрасывание мяча друг друга (способом – снизу), стоя на месте.</p> <hr/> <p>Логоритмическое упражнение «Хрюшка»</p>	<p><i>Темп: Средний Дыхание произвольное</i></p>	<p>Направо! Раз, два! На вытянутые руки разойдись!</p> <p>Инструктор: Пятый номер нашей программы – дрессированные поросята.</p> <p>Наша Хрюшка – хохотушка (Полуприседания с поворотом туловища вправо и влево) Ох чистюля наша Хрюшка, (поочередное поглаживание рук от плеча) Пятачок свой мылом моет, (гладит нос круговыми движениями рук поочередно) Корешки в земле не роет, Нюхать любит лишь цветочки, (поочередно раскрывают щепоть, как цветок) Свеклою румянит щечки, (круговые движения рук по щекам) Бант малиновый на шее, (имитация завязывания банта) Нашей Хрюшки нет милее! (покачивание головой, руки на щеках)</p> <p>Инструктор: Клоуны!</p> <p>Клоун рыжий, конопатый, (гладит себя по голове, показывать веснушки) Очень нравится ребятам. (хлопки в ладоши) Нос как красный помидор, (Гладит нос поочередно руками) А в глазах его задор. (руками изобразить глаза и хлопающие ресницы) Слезы льются как из крана, («собирать слезы в ладонь») В разноцветные карманы, (показать руками карманы) А в карманах там и тут (кисти рук сложить в «бутон») Розы красные растут. (поднять руки вверх, раскрыть «лепестки») То он плачет, то смеется, (гладит руки, затем выбросить</p>	<p>На ковре расставлен различный спортивный инвентарь</p>
--	--	--	---	---

	Логоритмическое упражнение «Клоун»		<i>кулаки вперед)</i> То он добрый, то дерется <i>(гладить руки, затем выбросить кулаки вперед)</i> Ах какой он неуклюжий, <i>(руки на поясе, наклоны туловища вправо, влево)</i> Но такой он всем нам нужен! <i>(Руки скрестить на груди, руки в стороны, руки на поясе)</i> Инструктор: А сейчас, ребята, я предлагаю вам на выбор поработать с различным спортивным инвентарем.	
	Свободная двигательная деятельность со спортивным инвентарем	<i>2 мин</i>		
Заключительная	Построение в одну шеренгу	<i>3 мин</i>	Инструктор: Ребята, скажите пожалуйста, в роли кого вам сегодня понравилось быть? Почему? Вам понравилось представление? На этом наше представление заканчивается. Заключительный парад-алле! Рады, рады зрители: Многое увидели! И летят от них цветы На арену с высоты!	Зрители

	Ходьба в колонне по одному по залу под музыку, размахивая руками.		В обход по залу друг за другом! Шагом марш!	бросают детям искусственн ые цветы
--	---	--	--	---

Литература

1. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М., 2007
2. Галанов А.С. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие для воспитателя / А.С. Галанов.-М.: Вентана Граф, 2015
3. Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: методическое пособие. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013

Сведения об авторе

Егорова Татьяна Ивановна, инструктор по физической культуре, ГБОУ СОШ №11 «Детский сад № 10», г.о. Октябрьск Самарской области