

Физкультурно – спортивное развлечение

« Цирк и дети неразделимы»

1. Образовательные задачи.

-закреплять технику ходьбы по ребристой доске с мешочком на голове, прокатывание мяча двумя руками, попадание мяча в цель, приставного шага по канату;

-совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в круг, в пары, в колонну, в шеренгу, используя звуковые, зрительные сигналы;

2. Развивающие задачи:

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

-содействовать развитию к импровизации и творчеству в двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно-игровых представлений; выразительной передачи движений, развивать импровизационные способности, быстроту и легкость ориентировки в новых ситуациях.

3. Формирующие задачи:

-формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;

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).

Организационный момент.

Вводная часть:

-Дыхательная гимнастика

(Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки)

Дети: Сюда, сюда скорее -

Здесь будет цирк у нас.

Начнется представление

Веселое сейчас.

Здесь будут акробаты,

Жонглеры, прыгуны.

Сегодня гости наши.

Увидеть их должны!

Вед. Ребята, вы, любите цирк?

Дети: Да!

Вед. А, кого можно встретить в цирке?

Дети: Гибких - акробатов, ловких - жонглёров, весёлых клоунов, дрессированных животных.

Вед. Правильно. А вы хотели бы превратиться в цирковых артистов.

Дети: Да!

.. раз вращаюсь, два вращаюсь,
в артистов цирка превращаюсь!

Вед. Я приглашаю артистов на арену цирка

Дети: Цирк не любить нельзя,
цирк непременно праздник.

Встретиться с ним, друзья, вы не мечтали разве?

Вспомните, как вам говорила мама:

"Сегодня мы в цирк идем, там новая программа".

Построение в шеренгу, в руках флаги:

Ходьба по кругу:

- спортивная ходьба, с фиксацией углов на поворотах, с выполнением движений руками, в сочетании темпа ходьбы с ритмом марша
- парами по кругу
- в колонну по одному
- по диагонали
- перестроение в 2 шеренги
- парами (через центр зала)
- «расчёска»
- в колонну по 1(через центр зала)

-«змейкой»

- по спирали (в обратную сторону по сигналу)
- в рассыпную
- перестроение в круг (по сигналу)
- спортивная ходьба (флажки в корзину)

Вед. У всех на виду смело, без запинки

подражая всем, идут артисты цирка!

(использование наглядных пособий (рисунки имитация (подражание);)

- на пятках (пингвин)- руки опущены вниз, стопа развёрнута во внешнюю сторону
- на носках (птичка) - руки в стороны, взмахи
- на внешней стороне стопы (медведь)- слегка расставленными ногами, руки согнуты в локтях
- семенящий (лисичка) - руки свободны, шаг мягкий, плавный
- с высоким подниманием колен(руки в стороны, взмахи) (петушок)
- в приседе (утёнок)- руки согнуты в локтях, пальцы рук расставлены широко, спина прямая
- с опорой на руки и стопы (слон)
- на коленях (собачка)- руки за спину
- встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола, переставлять руки вперёд одновременно и передвигаться (змея)
- с опорой на руки (крокодил)
- ползание с опорой на ноги вперёд, а на руки сзади за спиной (паучок)
- ползание на ягодицах (свинка)
- спортивная ходьба (акробат)

Вед. На арене выступают

Хорошо подкованные

Кони дрессированные.

- «лошадка» - с выведением прямых ног вперёд, руки на поясе, спина прямая
- с захлестом голени - руки на поясе, пятки касаются ягодиц
- боковой галоп (лицом в круг)- руки на поясе
- бег парами, колонну по одному
- бег по кругу (взявшись за руки, остановка по сигналу, поклон)
- бег с ускорением и с замедлением

Вед. Артисты выступают

Ловкость, силу проявляют

- бег широким шагом (волк)
- бег широким прыжковым шагом - кувырок (тигр)
- Прыжки: с продвижением вперёд
- с подскоками с ноги на ногу «обезьянки» (пальцы широко расставить в стороны на уровне плеч)
- поочередно на правой, на левой
- вправо, влево
- боком
- вместе-врозь
- на двух ногах (лягушка)
- ходьба на восстановление дыхания (кружение в парах, держась за вытянутые руки)
- лёгкий бег с круговыми движениями (на восстановление дыхания)-
- координация движений, равновесие

-«бегемот»

- кто по мостику идёт?

Неуклюжий бегемот

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

(дети идут по кругу берут мячи, построение в круг)

(звучит марш

дети входят в зал, построение в шеренгу)

(звучит марш)

(парад-алле дети с флагами выходят)

- (следить за осанкой)

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие. (присесть обхватить обеими руками колени – выдох протяжный – у.у.ух!)

Основная часть:

- ОРУ:

- Игрогимнастика

(фитбол)

(Растягивание и укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук, ног, спины и брюшного пресса, умение чувствовать расслабление и напряжение мышц

корпуса, а так же выработка правильной осанки).

-Игротанец

(развивать умение детей передавать музыкальные основы, средствами выразительных танцевальных движений, согласовывая их с характером музыки).

Креативная гимнастика «Мы - веселые мартышки,»

Музыкально-подвижная игра

(развивает ориентировку в движении и в пространстве, ловкость, быстроту реакции, внимание находчивость)

Вед. Внимание!

На арене "силачи" - руки, ноги – рычаги.

1. Берут мяч, проходят круг друг за другом.

2. «Чудо-силачи» И.п. Встают на свои места, отжимают мяч правой и левой рукой, (по 4 раза каждой рукой)

3. И.п. Сидя на мяче, руки согнуты к плечам. 1,2,3,4- вращение согнутыми руками вперёд, 5,6,7,8- вращение согнутыми руками назад(4-5раз)

4. «Гибкие гимнасты» И.п. Сидя на мяче, ноги несколько шире, руки на бёдрах. Голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу, соединяя лопатки, голову поднять, посмотреть вверх.

Вернуться в и.п.(4-5раз)

5. И.п. Сидя на мяче. То же, руки опущены по сторонам мяча. 1- правую руку положить на затылок, одновременно повернуться в правую сторону; 2 - вернуться в и. п.; 3- левую руку положить на затылок, одновременно повернуться в левую сторону; 4- вернуться в и. п. (4-5раз)

Вед:

Реклама ярко светит,

Огни кругом горят.

Учёные мартышки

гостей развеселят.

1. Сидя на мяче.

1. «Обезьянки качаются» И.п. Сидя на мяче, ноги вперед - в стороны, руки ладонями сзади на мяче. 1- пружинящий наклон, коснуться руками колен; 2- коснуться голени; 3-коснуться пальцев ног; 4 - вернуться в и. п. (5-6раз)

2. И.п. Лежа животом на мяче, ноги стоят на полу, колени в стороны, руки впереди на мяче. 1,3 - перекатиться на мяче в упор на руки, ноги согнуты, колени в стороны; 2, 4- оттолкнуться руками от пола, вернуться в и. п. (6-8раз)

3. «Качели» И.п. Стоя на коленях перед мячом, облокотиться на мяч грудной клеткой, руки вдоль мяча вниз. 1- прогнуться, поднять верхнюю часть туловища, руки развести в стороны; 2, 3- удерживать; 4 -вернуться в и. п. (5-7раз)

4. И.п. Лежа животом на мяче, обхватив мяч руками, ноги в упоре согнуты, коленями в стороны. Перекачиваясь на мяче вправо-влево, опираясь на руку

и стопу то с одной, то с другой стороны мяча. (6-8раз)

5. «Велосипед»- И.п. Лёжа на спине, поочередно сгибать и разгибать ноги мяч в руках, вращательные движения (10раз).

6. «Поскакушки» И.п. Сидя на мяче, руки согнуты около груди, локти в стороны. Легкие прыжки на мяче на месте, одновременно выпрямляя руки вперед. (10раз)

7. Пантомима «Клоун» - грустный и весёлый.

Вед: Танец маленьких утят – это творчество ребят!

Ритмический танец «Танец утят»

(«Танец, сидя на мячах.» Движения выполняется сидя на фитболе. На короткий припев: ходить полным приседом вокруг мяча, в одну и другую сторону. На длинный прокатывание мячей по диагонали, либо «змейкой» по залу.)

(дети идут по кругу мячи кладут на место, построение в одну шеренгу)

- клоунов (весёлых, грустных)

- жонглёров

- канатоходцев

- дрессированные животные (медведи, тигры, змеи и т.д)

- фокусников

Вед: Акробаты на манеже

сразу «ох» и «ах».

делают шпагаты,

И ходят на руках.

(акробатические упражнения в парах)

1. «Приветствие» Дети стоят в две шеренги на расстоянии 2м., мальчики с одной стороны, девочки с другой.: реверансом, мальчики: поклоном.

2. «Акробаты запускают вверх воздушные шары». И.п. - о.с. Техника выполнения. Представляя, что обхватили шар руками, дети нежно и плавно поднимают перед грудью вверх полу- круглые руки. Пальцы рук расслаблены: большой и средние пальцы как бы направлены друг другу навстречу. Туловище выпрямлено с прогибом в пояснице, с отведенным крестцом назад. На слова «Плавно поднимаем воздушный шар над головой» дети медленно поднимают руки вверх, смотрят на свои руки и подтягиваются на носочках, слегка прогибаясь назад. На слова «Выпустили шар» дети слегка разводят руки в стороны и медленно поднимают расслабленные пальцы рук вверх. На слова «Берем еще шары!» опускают медленно руки вниз: локти опускаются первыми, за ними опускаются основания кисти и пальцы рук. Одновременно ребенок опускается на всю стопу. Повторить 2 раза.

3. «Ласточка» (Акробаты выступают в паре). И.п.-о.с. Техника выполнения. Мальчик делает шаг назад левой ногой и, приседая на правую, переходит на выпад, расставляя руки в стороны ладонями вверх, как бы приглашая девочку положить свои руки в его ладони. Зафиксировать: поясничный

изгиб, разворот переднего носка в сторону от себя, выпрямление левой ноги с упором на всю стопу. Девочка подает мальчику руки и с упором на его руки одновременно поднимает правую ногу вверх- назад с выпрямленными носком и коленом, а туловище наклоняет вперед, сохраняя поясничный прогиб, что помогает держать голову прямо. Затем переходит в положение «ласточка». Зафиксировать пару с лучшей техникой выполнения выпада и «ласточки», затем поменять положение пар «д» - выпад, «м» ласточка. Повторить по одному разу.

4. «Лебедь» И.п.-о.с. Техника выполнения. Мальчик встает в стойку на одно колено и руками поддерживает девочку за пояс. Девочка стоит лицом к мальчику на расстоянии 2-х шагов, поднимает одну ногу назад, сгибая ее в колене. Захватывает носок поднятой ноги за спиной и подтягивает ее вверх, фиксируя поясничный прогиб для равновесия. Повторить по одному разу.

5. «Верблюд» или мостик с двух колен И. п. Стойка на двух коленях.

Прямыми руками дотянуться до пяток и упереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед вверх, а голову вниз к пяткам. Мостик с двух колен выполняется при хорошей гибкости позвоночника. Ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его за пояс, а он, подняв руки вверх, начинает прогибаться назад к пяткам. Усложнения. 1. Одну руку поднять вверх. 2. Сгибаться вперед-назад.

6. «Птичка!». Техника выполнения. И. п. Лежа на животе, упор на ладони в пол около груди. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги вместе, носки вытянуть. Усложнение: одну ногу поднять или согнуть к голове.

7. «Стрела». Техника выполнения. Из положения птичка одну ногу согнуть в колене, а другую выпрямить и положить на ступню согнутой ноги. При этом опора переходит на локти рук. Ногу поднять вверх, прогнуться, плечи к полу, голову вверх.

8. «Кольцо». И.п. -лежа на животе, упор руками в пол около груди. Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Девочка сгибает ногу в колене. Направляя стопу назад, захватывает ее одноименной рукой за носок и подтягивает вверх. Повторить по одному разу.

9. «Корзинка». И. п. Лежа на животе. Руки вытянуты вдоль туловища. Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях.. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища.

10. «Замок». Из положения, лежа на спине, одну ногу отвести в сторону, сгибая её в колене, захватить стопу согнутой ноги одноимённой рукой и подтягивать ногу носком к голове и замыкает «кольцо». Повторить по одному разу.

11. «Маленький мостик»- Техника выполнения. И.п. лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук

согнутых в локтях, поддерживать спину. Усложнение: «Мостик». И. п. Лежа на спине. Ноги, согнутые в коленях, с упором на ступни. Упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам.

12. «Полушпагат»- Техника выполнения. И .п. стойка на коленях, одна нога плавно выпрямляется назад, глубокий сед, руки в стороны. И.п- упор руками ноги в стороны, голова вперед,

13. «Кошка хвостик подняла». Техника выполнения. И. п. Упор на руках, коленях. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком, и сгибать, разгибать (будто машет хвостиком), а спину прогнуть вниз.

14. «Бабочка» -сед по-турецки- Техника выполнения. (и.п. сложить ступни, поднимать и опускать колени, наклониться вперед ,касаясь лбом пола, и.п. встать).

Вед: Гимнаст умеет выступать и на канате танцевать

- ходьба по канату, лежащему на полу, руки в стороны.

Вед: До чего же хороши наши Чудо-силачи!

- ходьба по ребристой скамье приставным шагом с мешочком на голове (руки в стороны)

Вед: Гибкая змея ползёт, одолеет сто дорог

- прокатывание мяча двумя руками между предметами

Вед: Ты циркач и я циркач, будем в цель кидать мы мяч

- бросок мяча в корзину

Мы — веселые мартышки, Мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем, Мы ногами топаем,

Надуваем щечки, Скачем на носочках

И друг другу даже Язычки покажем.

дружно прыгнем к потолку, Пальчик поднесем к виску,

Оттопырим ушки, Хвостик на макушке.

Шире рот откроем, Гримасы всем состроим.

Как скажу я цифру «три», - Все с гримасами замри!

Раз, два, три!

Считалка:

Дети:

Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Подвижная игра с мячом- фитболом "играй, играй, мяч не теряй!"

Дети располагаются по залу.

Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идёт отдыхать на "скамью штрафников".

• Быстрый и ловкий”

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается,

и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель)

Заключительная часть:

-Релаксация с речевым сопровождением

(даёт возможность расслабиться и восстановить ритм тела, снять мышечную напряжённость)

Итог занятия: Вед: Ребята, я вам предлагаю отдохнуть.

Дети: Мы помашем крыльями, Мы как будто птицы.

А когда уснем мы, Цирк нам пусть приснится.

Проводится релаксация на фоне тихой спокойной музыки под стихотворение:

....У ребяток глазки закрываются, Все чудесно расслабляются...

Нежные песни нам птицы поют, И соки земные нам силы дают”.

Все мы успокаиваемся, тихо расслабляемся....

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать, но пора нам и вставать -

Бодрый день наш продолжать! Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза, проснуться!

Во время чтения стихотворения инструктор возле каждого ребенка кладет цветок (и оставляет цветы у себя).

Вед: Ребята, открывайте глаза. Каждому из вас я подарила букетик, за ваше творчество и перевоплощение на занятии. А теперь я предлагаю вам оценить своего товарища, подарив ему свой букетик роз: за артистизм, грацию, гибкость за качества, проявленные на арене цирка. А что тебе именно понравилось? (ответы детей). 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. Подойдите все ко мне, аплодисменты зрителей, музыка, да свершится чудо!!! (шары, игрушки, серпантин сыпется на детей).

Подготовил инструктор по ФК:
Лантушко Н.А.

Тютрина Анастасия
Владимировна

Подписан: Тютрина Анастасия Владимировна
DN: ИИН=231110142935, СНИЛС=10438872152, E=debad173@kubanet.ru, C=RU,
S=Краснодарский край, L=Краснодар, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД
№ 173", O=Анастасия Владимировна, SN=Тютрина, CN=Тютрина Анастасия
Владимировна
Основание: мною рассмотрен этот документ
Место подписания: место подписания
Дата: 2021.02.12 11:57:38+03'00'
Font: Reader Версия: 10.1.1