

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 438

*Открытая непосредственно образовательная  
деятельность в старшей группе  
«ЦИРК ЗАЖИГАЕТ ОГНИ»*

Инструктор по физической культуре  
МБДОУ детского сада № 438  
Чкаловского района г. Екатеринбурга  
Гусева Алена Францевна

Екатеринбург

**Цель:** Формировать позитивное эмоционально-ценностное отношение к занятиям по физической культуре. Приобщать к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Закреплять навыки выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбол мяча;
2. Учить правильно, согласованно выполнять движения под счёт.
3. Закрепить навыки основных видов ходьбы.
4. Закреплять умение толкаться двумя ногами в прыжках из обруча в обруч;
5. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
6. Разучить ходьбу по канату приставным шагом с мешочком на голове.

**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.

**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.

**Форма проведения:** Сюжетное занятие.

**Интеграция образовательных областей:**

**«Социально-коммуникативное развитие»:** воспитывать личностные качества (*уверенность в своих силах, выносливость, чувства товарищества*); создать эмоциональный настрой у детей.

**«Художественно-эстетическое развитие»:** развитие эстетического восприятия, способности воспринимать и оценивать прекрасное через музыку.

**Речевое развитие:** развитие правильного речевого дыхания, обогащение активного и пассивного словаря детей.

**«Физическое развитие»:** способствовать формированию правильной осанки, прививать детям чувство ответственности за свое здоровье, уверенности в себе за улучшение своего самочувствия.

**Здоровьесберегающие технологии:** использование дыхательной гимнастики, фитбол-гимнастики, пальчиковой гимнастики с массажными мячами, музыкально-ритмической гимнастики.

**Оборудование:** фитбол мячи – по количеству детей, канат – 2 шт., массажные мячи по количеству детей, обручи 10 шт., мячи среднего размера – 5 шт., мешочки с песком 200гр. – по количеству детей, стаканчик с водой и коктейльные трубочки по количеству детей, флешка с аудиозаписями, клоунский нос – 1шт.

**Предварительная работа:** украшение зала, обучение ОВД, ознакомление с музыкально-ритмической гимнастикой, обучение сильного ротового выдоха с помощью дыхательной гимнастики «Метель в бутылке», беседы о цирке и цирковом искусстве, рассматривание иллюстраций по теме «Цирк», ознакомление с пальчиковой гимнастикой, обучение правильной посадке на фитбол и удержание равновесия при выполнении упражнений.

## Ход занятия

**ИФК:** (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 начинаем наше цирковое представление.

### Вводная часть

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» - ходьба по кругу друг за другом спортивным маршем.

Вот семейство акробатов  
На носках идет, на пятках.

- «Акробаты» - ходьба на носках и на пятках друг за другом.

Вот идут широким шагом  
Наши чудо-силачи.  
Им доступно одним разом  
Гнуть подковы – калачи.

- «Чудо-силачи» - ходьба широким шагом по кругу, руками (согнуты в локтях) изображая силачей.

По арене скачет конь,  
Рыжий гребень как огонь.  
Гордо гривой машет он,  
Настоящий чемпион.

- «Цирковые лошадки» - бег с высоким подъемом коленей, переходящий в обычный бег (1,5 мин).

Парад – алле завершается,  
Представление начинается.

- Ходьба спортивным маршем, по ходу движения дети берут фитбол мячи, коврики. Перестроение в три колонны.

## Основная часть.

### ОРУ с фитбол-мячами

#### 1. Сели дружно на мячи

*Цирковые силачи*

**И.п.:** сед на мяче, руки держат мяч за рожки, ноги на ширине плеч, стопы стоят устойчиво на полу. Дети выполняют пружинистые движения на фитбол мяче с постановкой рук на

- 1 – на пояс;
- 2 – к плечам;
- 3-4 – хлопок в ладоши над головой;
- 5 – руки к плечам;
- 6 – на пояс;
- 7-8 – хлопок по мячу.

Упражнение повторить 6 раз.

#### 2. Перед тем, как нам заняться,

*Надо нам друзья размяться.*

**И.п.:** Ноги на ширине плеч, мяч около ног, спина ровная.

- 1 - Нагнуться, взять мяч двумя руками.
- 2 - Подняться, мяч держать перед собой двумя руками.
- 3 - Поднять руки с мячом вверх, отвести правую (левую) ногу назад.
- 4 - Мяч держать перед собой двумя руками.
- 5 - Нагнуться, положить мяч на пол.
- 6 - Выпрямиться.

Упражнение повторить 6 раз

#### 3. На арене «чудо - силачи». Лучшие в мире циркачи.

**И.п.** стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руке.

1. поднять правую (левую) руку с мячом в сторону
2. к плечу
3. обратно в сторону
4. опускаем руку вниз, переложить мяч в другую руку.

Упражнение повторить 6 раз.

#### 4. На арене цирка «акробаты», очень ловкие ребята.

**И. п.** сидя на мяче, руки, на поясе. Спина прямая.

1. наклон вправо, коснуться правой ноги, левой рукой.
2. вернуться в И.п.
3. наклон влево, коснуться левой ноги, правой рукой
4. вернуться в И.п.

Упражнение повторить 6 раз.

#### 5. Раз, два, три, четыре, пять!

*Только, чур, не прозевать!*

*То, что клоун вам покажет, надо дружно повторять.*

**И.п.:** сидя на полу, ноги выпрямить, руки прямые за спиной в упоре сзади. Между ног зажат фитбол мяч. Спину держим ровно.

- 1 поднять прямые ноги с мячом. Вдох
- 2 опустить ноги с мячом. Выдох.
- 3-4 то же самое

Упражнение повторить 6 раз.

6. *Вот тюлени развлекаются – как они дружно качаются.*

**И.п.** лежа на животе, руки выпрямить вперед, в руках фитбол мяч

1-3 поднимаем руки и ноги вверх, выгибаем спину

2-4 возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторить 6 раз.

7. *Сели дружно руки вверх*

*Ждет нас в цирке всех успех*

**И.п.:** ноги на ширине плеч, фитбол в опущенных руках

1- сели, руки с мячом вверх

2 – и.п.

3-4 то же самое.

Упражнение повторить 6 раз.

Парад алле – в одну колонну шагом марш.

*Звучат фанфары:* Представление открывается

Парад – алле начинается!

### **ОВД**

Помни правило простое: пока один артист не выполнит упражнение, второй не начинает свое выступление.

Первым номером нашей программы выступает отважные канатоходцы:

*Смельчак идет, смеется,*

*Ни разу не споткнется,*

*Нельзя ему споткнуться,*

*Под куполом канат*

1. Равновесие. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, удерживая равновесие, руки в стороны.

Продолжают представление «Дрессированные собачки».

*А сейчас сюрприз для вас:*

*Прыжки в обруч - просто класс!*

*К обручу встанем,*

*Руки на пояс поставим.*

*Чуть присядь и оттолкнись,*

*В обруч прямо приземлись*

2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах (обручи лежат на расстоянии 40 см. друг от друга) с приземлением на полусогнутые ноги.

*Продолжаем представление!*

*В руках жонглёров волшебный мяч,*

*он смеётся, прыгает, играет,*

*от них не убежит он вскачь.*

3. Перебрасывание мячей друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.

На арене знаменитые мартышки!

Реклама ярко светит,

Огни кругом горят,

Веселые мартышки

Гостей развеселят.

*(гости приглашаются для выполнения музыкально-ритмической гимнастики)*

## Музыкально-ритмическая гимнастика «Мы веселые мартышки»

А сейчас, я приглашаю наших циркачей покататься на каруселях.

### П/и «Цирковые карусели»

Игроки стоят на линии старта в кругу вокруг одного обруча, на линии финиша лежит ещё обруч. Пока играет музыка, дети кружатся, взявшись за руки, вокруг обруча на линии старта («на карусели», при прекращении музыки игроки должны быстро расцепить руки, добежать до линии финиша и собрать «карусель» вокруг обруча на линии финиша.

### Антракт просим пройти в буфет волшебный коктейль.

«Упражнение на дыхание»

**Цель:** развитие сильного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Ребята, давайте сделаем веселые пузырьки! Если дуть слабо получаются маленькие пузырьки, а если сильно, то получается целая буря! Давайте, устроим бурю!

*(Дуем веселее буря буде сильнее).*

### Заключительная часть

### М/игра «Клоун»

На арене шум и гам,  
Это клоуны Бим и Бам.  
Так потешно выступают,  
Много шуток, песен знают.

Выбирается клоун, он стоит в центре «арены», все участники, взявшись за руки, идут по кругу и произносят следующие слова:

*Первенчики, червенчики,  
Летали голубенчики  
По свежей росе, по чужой полосе.  
Там чаики, орешки, медок, сахарок –  
Молчок!*

После последнего слова все должны замолчать. Клоун старается рассмешить игроков забавными движениями. Тот, кто рассмеется или что-нибудь скажет, выходит из игры.

*Я коробочку открою,  
Покручу и поверчу всех  
Я удивить хочу  
Всем по мячику даю*

**«Массаж с мячами» - упражнения для моторики «Мячик»**

Я мячом круги катаю  
Взад-вперед его гоняю  
Им поглажу я ладошку,  
А потом сожму немножко  
Каждым пальцем мяч прижму  
И другой рукой начну  
А теперь последний трюк  
Мяч летает между рук.

Наше представление завершается  
Цирковые артисты, построились! Подравнялись.

*Цирк – веселье и успех  
И задорный детский смех!  
Мы похлопаем артистам,  
Потому, что любим всех!  
А ещё узнать хотим  
Было ли здесь трудно им?*

**Подводится итог НОД в виде интервью. Вопросы задают зрители.**

*Впервые в России, сегодня, сейчас,  
Наш цирк программу представил для Вас!  
Потом мы поедем, возможно, в Нью-Йорк  
И вызовем там всеобщий восторг.  
Ну, а сейчас говорим на прощанье  
до новых встреч, счастливо, до свиданья!*

*Дети под «Цирковой марш» совершают круг почета по залу (ИФК дарит каждому чупа-чупс и воздушный шар) и уходят в группу.*