Конспект непосредственно образовательной деятельности по физической культуре для подготовительных групп "Любимый цирк"

Программное содержание:

Образовательные задачи:

1. Развивать ловкости и гибкость, меткость.

2. Упражнять в различных видах ходьбы и бега.

3. Совершенствовать в прыжках отталкивание двумя ногами и приземление на полусогнутые ноги.

Оздоровительные задачи:

1. Формировать способности к самоконтролю в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений в ходьбе и беге.

Воспитательные задачи

1. Прививать интерес к физической культуре и спорту.

2. Воспитывать дружеские взаимоотношения в играх.

Оборудование: султанчики, ленточки, канат, мешочки с песком, гимнастический мат.

Организованный вход в зал. Построение в одну шеренгу.

Инструктор: "Ребята, вы любите цирк? Хотите поучаствовать в цирковом представлении? Тогда предлагаю превратиться в цирковых лошадок! Надевайте султанчики. Направо! Налево в обход в колонну по одному шагом марш.

- бег на носочках (1 круг)

- бег с захлестыванием голени ( 1 круг)

- бег с высоким подниманием колен (1 круг)

- галоп правым и левым боком (1 круг)

- ходьба выпадами ( пол круга)

- спиной вперед (пол круга)

- с высоким подниманием колен (пол круга)

Снимаем султанчики.

Перестроение в круг.

Упражнение на дыхание на месте.

Воздух мягко набираем (вдох)

Шарик красный набираем(выдох)

Пусть летит он к облакам(вдох)

Помогу ему я сам(выдох)

Инструктор: "Внимание! Внимание!" Все участники представления занимают места на арене цирка (перестроение в 4 колонны). Раз, два, три, четыре, пять! Только чур не прозевать! То, что клоун вам покажет надо дружно повторять. Инструктор надевает колпак и нос клоуна.

1. "Штангисты"

И.п. - о.с., пальцы сжаты в кулак

1-руки вверх

2-и.п.

2. "На арене цирка - "Атлеты"

И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны

1- согнуть руки в локтях

2- и.п.

3. "Клоуны"

И.п.- ноги на ширине плеч

1-поворот вправо, правая рука ко лбу

2-и.п.

3-4-тоже в другую сторону

4. "Гимнасты"

и.п. - о.с.

1- наклон вперед

2- и.п.

5. "Лошадки-пони"

Прыжки ноги врозь, вместе.

Перестроение в 2 колонны.

Основная часть

Инструктор: Теперь устроим соревнования "Меткий стрелок"

Метание мешочков с песком в цель.

Перестроение в одну колонну

Инструктор: На арене канатоходцы. Ходим по плетеному шнуру, положенному на пол, на голове мешочки с песком. Лицом вперед, правым и левым боком

Инструктор: А теперь мы акробаты. Делаем кувырок вперед на гимнастическом мате.

Инструктор: теперь мы с вами будем озорными мартышками . Игра "Ловишки" с ленточками. Ленточки заправляем сзади в щорты. Выбираем ловишку считалочкой. По сигналу "лови", ловишка старается вытянуть ленточку.

Заключительная часть.

Идем по залу ленточка за оба конца в руках. По сигналу "Ленточки вверх!" поднимаем ленточку над головой, по сигналу "Ветерок" идем и взмахиваем ленточками.

Подведение итогов. Обмен мнениями. Организованный выход из зала.