Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 Ласточка

НОД по физической культуре в подготовительной группе «Под куполом цирка»

Разработал :

Инструктор по ФК

Морозова Н.В.

г Красный Холм

2023г

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, совершенствовать систему физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Задачи:

*Образовательные*: формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

*Оздоровительные*: формировать положительное отношение к физическим нагрузкам, упражнять детей в работе с нестандартным физкультурным оборудованием, совершенствовать ранее приобретённые двигательные навыки.

*Воспитательные:* с помощью физических нагрузок способствовать проявлению смелости, ловкости, терпения и уверенности в себе.

Оборудование: парашют, канат, координационная лестница, 2 обруча, музыкальный центр.

**Ход занятия:**

*Орг. Момент.*

Инстр.: Ребята, сегодня у нас необычное занятие, к нам пришли гости.

Придумано кем-то

Просто и мудро

С утра говорить всем

Доброе утро!

Так давайте пожелаем доброго утра нашим гостям и друг другу. (Ответы детей)

Инстр.: Ребята скажите, а вы бывали когда- нибудь в цирке? (Ответы детей)

Хорошо, а в цирке весело или грустно? А у вас какое сейчас настроение? Хотите получить заряд хорошего настроения ? (Ответы детей) Сегодня я вам предлагаю окунуться в весёлую атмосферу цирка и даже побыть немножечко циркачами. Отправимся в путешествие под купол цирка.

Инстр.: шеренга равняйсь! Смирно! Направо 1-2! В обход по залу шагом марш. (Ходьба маршем)

Инстр.: И так уважаемые зрители прошу поприветствовать наших артистов.

Сегодня на арене акробаты – ходьба на носках и на пятках;

Силачи - широкими шагами, руки на предплечье;

Говорящие попугайчики- мелкий семенной шаг, руки на поясе;

Лошади скачут – бег , бег с захлестом;

Восстановление дыхания.

Инстр.: За направляющим идем на свои места, маршируем на месте. Вот мы и на месте, посмотрите ребята, здесь лежит купол от циркового шатра. И что бы наше представление было самым настоящим, нам нужно поднять купол шатра.

*Основная часть*

Перестроение в круг, дети берутся правой рукой на петлю парашюта.

ОРУ с парашютом:

**1**.И. п.: стоя лицом к парашюту;  стойка ноги врозь, руки  хватом за петельку парашюта  внизу.

1- наклон головы вправо,

2- И. п.,

3- наклон головы влево,

4- И. п.

**2**.И.п- стойка ноги на ширине плеч правым боком к парашюту, левая на поясе 1-рука в сторону, 2-рука вверх, 3-рука в сторону, 4-и.п (повтор в левую сторону)

**3**. И.п- стойка ноги на ширине плеч, правая рука на поясе. 1-наклон (вперёд), 2- и.п, 3-наклон назад, 4- и.п.

**4**. И.п.- основная стойка, руки хватом за петельку лицом к парашюту. 1-выпад вперёд правой ногой, 2- и.п., 3-выпад вперёд левой ногой, 4-и.п.

**5.** И.п- основная стойка, петля парашюта в правой руке, левая на поясе. Прыжки на 2х ногах с продвижением вперёд- 8 прыжков, ходьба на месте. То же самое в другую сторону.

**6.**  И.п- стойка ноги врозь, петелька парашюта в обеих руках, лицом к парашюту. 1- глубокий вдох, парашют вверх, 2- выдох, парашют вниз.

Инстр.; Ребята посмотрите мы с вами подняли наш купол, самое время показывать наше представление, но для начала артисты должны построиться по росту.

Перестроение в 1 шеренгу.

Инстр.: уважаемая публика для вас впервые на сцене канатоходцы.

Выполняется ходьба по канату поточным способом.

Инстр.: На первый второй рассчитайсь . Расчет , вторые номера 5 шагов вперёд. Кругом!

Инстр.: А сейчас выступят дрессированные тигры.

Выполняется ползанье с опорой на ладони и колени между кеглями, лаз в обруч. Перестроение в 1 шеренгу.

Инстр.: Встречайте наш финальный номер, дрессированные зайчики.

Выполняются прыжки на 2х ногах поточным способом на координационной лестнице.

Инстр.: Наши артисты просто молодцы и заслуживают аплодисментов и ваших оваций. Что ж в конце выступления всегда артистов представляют публике. И сейчас я предлагаю вам поиграть в игру. Для этого нам снова нужен наш цирковой купол.

Игра «Под куполом цирка»

Дети держат петельку парашюта 2мя руками лицом к парашюту , по команде инструктора купол поднимается, инструктор называет по имени пару детей. Названные дети бегут в центр обнимаются и бегут обратно , парашют на должен их накрыть.

*Заключительная часть*

Релаксационное упражнение с парашютом.

Дети ложатся каждый в свой сектор парашюта головой в центр, под легкую музыку инструктор говорит успокаивающие слова (дети «засыпают»), дети отдыхают. Затем дети сжимают кулачки, потягивают ручки ( дети «просыпаются»), улыбаются друг другу, встают на ноги.

Инстр.: Что ж на этом выступление импровизированной цирковой труппы подготовительной группы №1 подходит к концу. Ребята расскажите, чем же мы сегодня занимались? (Ответы детей) Вы большие молодцы и на память о сегодняшнем занятии я хочу вам подарить то, без чего не обходится ни один поход в цирк. Это воздушные шарики.

Раздача шаров.

Инстр.: В одну шеренгу становись! Направо!1-2! За направляющим из зала шагом марш!