Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №1 «Сказка»

Конспект ООД с детьми старшего дошкольного возраста с использованием игровых технологий

**«Цирк зажигает огни»**

Образовательная область: «Физическое развитие»



Инструктор по физической культуре

Илибаева Н.В.

2021 -2022 учебный год

**Цель:** создание условий для развития психофизических качеств ( сила, выносливость, ловкость) и привития интереса к физкультурным занятиям дошкольников через использование игровых технологий.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

1. Совершенствовать двигательные умения и навыки на степ – платформе при выполнении основных шагов в игровой форме.
2. Совершенствовать технику основных движений: прыжки на батуте, ходьба по канату, тренировка на тренажере «Гребля».
3. Способствовать укреплению и тренировке мышц туловища, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса, опорно-двигательного аппарата, как профилактики плоскостопия.
4. Совершенствовать  умение выполнять массаж с помощью мячика-ежика.

**Развивающие задачи:**

1. Развивать координацию движений, силу, ловкость, выносливость, гибкость.
2. Развивать чувство равновесия при выполнении упражнений на степ – платформах и ходьбе по канату,
3. Развивать ориентировку в пространстве.
4. Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности
2. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, цирковому искусству.
3. Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.
4. Способствовать взаимодействию детей  группы.

**Активизация словаря:** активизация (расширение) словарного запаса детей понятиями: цирковое представление, парад-алле, акробаты, канатоходцы, стэп-аэробика, ви-стэп, бэйсик-стэп.

**Предварительная работа:**

**1.**Рассматривание фотографий, просмотр презентации, видеороликов.

**2**.Беседы: «Что значит быть здоровым?», "Техника безопасности при использовании нестандартного физкультурного оборудования - стэп- платформа», «Что такое - Цирковое представление?».

**3**.Разучивание комплекса степ - аэробики с гантелями на зарядке.

**Используемое оборудование:** степ - платформы на каждого ребенка, расставленные в 3 ряда, гантели (по 2-е на каждого ребенка), канат, батут, тренажёр «Гребля», коврики (на каждого ребенка), мячики-ежики (на каждого ребенка), музыкальная колонка.

**Используемые технологии:**

-здоровьесберегающие ( самомассаж с мячом-ежиком, дыхательное упражнение (воздушный шар), релаксация)

-игровые (создание игровой ситуации, п.и. «Разноцветные шары», персонаж «Фокусник», сюрпризный момент с воздушными шарами);

- ИКТ-технологии (использование музыкальной колонки, аудиозаписей).

**Приемы и методы:** словесные, наглядные, практические, объяснение, индивидуальная помощь, похвала, сюрпризный момент.

**Список литературы:**

1.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском салу (Подготовительная к школе группа)

2.Журнал «Инструктор по физической культуре»

3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008[Электронный ресурс].

4.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000. [Электронный ресурс]

**Содержание ООД**

1. **Вводная часть** (5-6 мин) **(**посторенние в шеренгу, равнение, ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, ходьба с зашиванием на стэпы, ходьба и бег змейкой-между стэп-платформами)

**Инструктор:**

Здравствуйте, дети! 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. Давайте с ними поздороваемся!

*(ребята здороваются с гостями)*

Но к сожалению, произошла неприятная история. 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)*

**Инструктор:**

 Ребята, я смогу вам помочь. Ведь у меня есть настоящая волшебная палочка. И я могу превратить вас в настоящих цирковых артистов.

Раз вращаюсь, два вращаюсь,

Ребят в артистов цирка превращаю!

**Инструктор:**

Внимание, внимание!  
По вашему велению  
Мы начинаем представление!

Ровным кругом друг за другом  
Мы идем за рядом ряд.  
Вот семейство акробатов *Ходьба на носках*  
На носках идет, на пятках.  *Ходьба на пятках.*

А веселые гимнасты *Ходьба по стэпам*

По ступенькам в ряд идут

Фокусник с корзиной змей *Ходьба змейкой*  
Настоящий чародей!

По арене бежит конь,  *Легкий бег между стэпами*  
Рыжий гребень, как огонь.

А сейчас как клоуны давайте надуем *Дыхательное упражнение*

воздушный шар.

Парад-алле продолжается! *Ходьба по кругу*

Артисты по залу шагом марш!

Артисты на месте стой.! Направо!

Парад-алле завершается,    
Представление начинается.

**Инструктор:**

Через центр за направляющим в три колоны шагом марш!

*Перестроение в три колоны к степам*

**Инструктор:**

Уважаемые зрители, на арене цирка силачи, гири жмут как калачи.

1. **Основная часть** (20-25 мин.)
   1. **ОРУ на стэп-платформах с гантелями**

Дети выполняют общеразвивающие упражнения на стэп-платформах с гантелями в руках под музыку по показу инструктора по физической культуре.

**Инструктор:**

1.Ходьба около стеэп-платформы. (8 раз)

2. Ходьба вокруг стеэп – платформы.

3. Бейсик-стэп –1- Шаг левой ногой на стэп, левая рука вперед,2- шаг правой ногой, правая рука вперед. 3-4 - Спуститься со стэп - платформы, поочередно опуская руки вниз - 8 р.

4.Ви – стэп. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, правая рука в сторону, а левой - в верхний левый угол, левая рука в сторону, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение, поочередно опуская руки вниз. – 8 р.

5.Шаг-колено 1- подняться на платформу правой ногой, 2- левую ногу согнуть в колене и подтянуть колено к животу, руки развести в стороны. 3-4 - Спуститься со стэп - платформы, поочередно опуская руки вниз, повторить тоже самое с левой ноги - 8 р.

6. Шаг-колено в углы стэп-платформы. 1- подняться в левый угол стэп-платформы правой ногой, 2- левую ногу согнуть в колене и подтянуть колено к животу, руки поднять вверх. 3-4 - спуститься со стэп - платформы, опуская руки вниз, повторить тоже самое с левой ноги - 8 р.

7. Выпады на стэп, руки в стороны. И.п. стоя перед стэпом, руки с гантелями внизу. 1- выпад на стэп правой ногой, руки в стороны.2- вернуться в исходной положение. 3-4 - то же левой ногой. -8 р.

8. Выпады со стэпа. И.п.: стоя на стэпе, руки внизу 1 – выпад правой – левой, ногой со стэпа вперед, руки в стороны; 2 – и.п.(6-8р).

9. Бэйсик -стэп (с приседанием) 1- 2 делаем шаг на платформу правой ногой, правая рука вперед, приставляем к ней левую, левая рука вперед, 3-4 спускаемся со стэпа -выполняется приседание -руки вперед.

10. Прыжки. И.п.: стоя перед стэпом, правая нога на стэпе, правую руку вынести вперед. Прыжки со сменой ног. – 8 р.

11. И.п. стоя перед стэпом, руки внизу. 1- шаг нас стэп, 2-спуститься со стэпа, 3-4 - пройти вокруг стэпа. -4 р.

12. Дыхательные упражнения. И.п. стоя на стэп – платформе выполнить дыхательное упражнения: вдох –поворот головы в право; выдох – вернуться в и. п., то же влево.

*Убирают стэп-платформы и гантели, дети строятся в шеренгу*

* 1. **Основные виды движений**

**Инструктор:**

Внимание! Внимание! Вашему вниманию предлагаются самые сложные номера циркового представления. На арену цирка сейчас выйдут канатоходцы, силачи и акробаты!

1)Канатоходцы»

*По веревке я иду.  
Я иду – не упаду!  
Здесь надёжная страховка –  
На полу лежит верёвка.*

Ходьба по канату боком, удерживая равновесие.

2) «Силачи»

*Силачом я скоро стану –*

*Подниму рекордный вес,*

*Тренируюсь я по плану –*

*Контролирую процесс.*

Тренажёр «Гребля» Ребенок садится на сидение, ставит стопы на педали, руками держится за ручки, тянет их на себя и обратно *(как бы гребет веслами)*

3) «Акробаты на батуте»

*Стать хочу я акробатом.*

*Тренируюсь каждый день.*

*На батуте вместе с другом*

*Прыгать мне совсем не лень.*

Прыжки на батуте ноги вместе-ноги врозь.

*После выполнения основных видов движений, ребята строятся в шеренгу.*

*В зал вбегает Фокусник.*

**Фокусник:**

Здравствуйте, ребята! Меня зовут фокусник Бом. Я так к вам торопился. Спасибо вам большое, что спасли наше цирковое представление и порадовали зрителей! Я знаю очень веселую игру, в которую у нас в цирке все любят играть. Хотите я с вами поиграю? (ответы детей)

**2.3. Проводится игра с парашютом «Разноцветные мячи- ты бросай их и лови»**

Дополнительный инвентарь – мячи из сухого бассейна.

Правила игры:

*В центр****парашюта кладутся мячи из сухого бассейна.*** *Дети передвигаются по кругу под музыку, держа парашют за петельки. По окончании музыки, поднимают и опускают парашют, подбрасывая и ловя мячи.*

**3. Заключительная часть** ( продолжительность4-5 мин.)

**(**самомассаж с мячами-ежиками, дыхательное упражнение, сюрпризный момент, подведение итогов)

**Инструктор:**

По кантату мы ходили , прыгали ,скалки ,

Гантели дружно поднимали и немножечко устали

Мы все коврики возьмем и немножко отдохнем…

*Ребята присаживаются на коврики, Фокусник выносит коробку с мячами-ежиками.*

**Фокусник:**

Я коробочку возьму,

Покручу и поверчу

Всех я удивить хочу

Всем по мячику даю

*Раздает мячи*

Этот мячик не простой

Весь колючий вот такой

В руки мячики возьмем

Фокусы показывать начнем.

**3.1** **Игровой комплекс «Фокусник»**

*(движения выполняются в соответствии с текстом)*

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.

После выполнения игрового комплекса ребята кладут мячи в коробку.

**3.2.Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»**

**Инструктор:**

Ребята, сделайте глубокий вдох носом и медленно выдыхая, как будто вы надуваете воздушный шар.

**3.3. Релаксация**

А сейчас вы закроете глаза, расправите плечи, медленно опустите голову. Почувствуйте как ваше тело наливается теплом, светом, добром. Запомните это ощущение. На счет три вы откроете глаза. 1–2–3 *(в это время Фокусник срезает шары, подвешенные к потолку)* на детей падают воздушные шары.

*Каждый ребенок берет себе по шарику.*

**3.4 Подведение итогов занятия.**

**Инструктор:**

Вы сегодня молодцы, настоящие цирковые артисты! Были сильными, смелыми и выносливыми!

**Фокусник:**

Ребята, к сожалению, у меня не получилось с самого начала посмотреть ваше цирковое представление. Расскажите пожалуйста, что вам больше всего понравилось и запомнилось?

**Инструктор:**

Цирк закончился! Ура!  
Спасибо, вам мои, друзья!  
В заключительный парад  
Приглашаю дошколят!

*(спокойным шагом дети выходят из зала)*