

Конспект спортивного развлечения

«Цирк – Шапито »

Подготовила
Инструктор по физическому воспитанию
Колясникова Н.С.
Дата проведения 6.12.2019

Программное содержание:

1. Образовательные задачи.

-закреплять технику ходьбы с высоким подниманием колена, гусиным шагом, по тропе здоровья, приставного шага по канату;

-совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в круг, в колонну, в шеренгу,

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;

-формировать навык ориентировки в пространстве быстрой сменой положения тела и направления, вращениями, неожиданными остановками, навыками выразительности и пластичности;

-продолжать формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приёмы сравнения с животными;

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).

5. Валеологические задачи:

- содействовать формированию представления о строении тела человека и функционировании основных органов и систем организма, обратив особое внимание на взаимосвязь физических и психических функций организма.

упражнять детей в беге друг за другом, подскоками, с высоким подниманием колена; закреплять умения прыгать на двух ногах; развивать выносливость, воспитывать умение уступать друг другу.

Части занятия Виды деятельности	С о д е р ж а н и е	Дозировка	Музыкальное сопровождение
Организационный	Дети:		(звучит марш, дети

<p>момент.</p> <p>Вводная часть:</p>	<p>Внимание, внимание, только сегодня и только сейчас Я вас приглашаю в цирк- Шапито !!!!. Ребята, вы, любите цирк?</p> <p>Дети: Да!</p> <p>Вед. А, кого можно встретить в цирк?</p> <p>Дети: Гибких - акробатов, ловких - жонглёров, весёлых клоунов, дрессированных животных.</p> <p>Вед. Правильно. А вы хотели бы превратиться в цирковых артистов.</p> <p>Дети: Да!</p> <p>Вед.: раз вращаюсь, два вращаюсь, в артистов цирка превращаюсь!</p> <p>Вед. Я приглашаю артистов на арену цирка</p> <p>Ходьба по кругу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивная ходьба, с фиксацией углов на поворотах, с выполнением движений руками, в сочетании темпа ходьбы с ритмом марша - гуськом - в колонну по одному с высоким подниманием колена - широким шагом <p>Вед. Вот идут широким шагом наши чудо - силачи, им доступно одним махом кегли, штанги, калачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - на пятках (пингвин)- руки опущены вниз, стопа развёрнута во внешнюю сторону - на носках руки вверх - (медведь)- слегка расставленными ногами, руки согнуты в локтях - широким шагом (силачи) - с высоким подниманием колен - в приседе (утёнок)- руки согнуты в локтях, пальцы рук расставлены широко, спина прямая - спортивная ходьба (акробат) <p>Вед. По арене скачет конь - рыжий дети как огонь,</p>		<p>входят в зал, построение в шеренгу)</p> <p>(звучит марш) (парад-алле дети – акробаты –силачи <u>выходят</u>)</p> <p>(следить за осанкой)</p>
--------------------------------------	---	--	---

	<p>гривой рыжей машет - он настоящий чемпион!</p> <p>- «лошадка» - с выведением прямых ног вперед, руки на поясе, спина прямая</p> <p>- боковой галоп (лицом в круг, из круга)- руки на поясе</p> <p>- бег по кругу подскоками</p> <p>Вед. Артисты выступают</p> <p> Ловкость, силу проявляют</p> <p>- с подскоками с ноги на ногу «обезьянки» (пальцы широко расставить в стороны на уровне плеч)</p>		
<p>Основная часть: - ОРУ: с гантелями</p>	<p>Вед. Внимание!</p> <p> На арене "силачи" руки, ноги – рычаги.</p> <p>Берут гантели, проходят и встают в рассыпную</p> <p>«Петрушка»</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны с гантелями</p> <p>В- 1-руки сомкнуть перед собой, соприкасаясь гантелями, 2-и.п.</p> <p>«Радуга»</p> <p>И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, в одной руке одна гантель. В- 1- поднять руки через стороны вверх, передать гантель в другую руку, 2- и. п.</p> <p>«Насос»</p> <p>И. п.- ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. В-1- поднять руки в стороны, 2-и. п</p> <p>«Вертушка»</p> <p>И. п.- ноги на ширине плеч руки внизу с одной гантелей</p> <p>В-1-6 передача гантели вокруг себя, передавая гантели из одной. Руки в другую. 7-и.п.</p> <p>«Гимнастка»</p> <p>И. п.- о. с, руки внизу с одной гантелей. В- 1-2-поднять руки прямые вверх, передать гантель в другую руку, 3-4-и.п. 5-6 поднять правую ногу под углом 45% и передать гантель в другую руку, 7-8 –и. п.</p> <p>«Катушка»</p>	<p>Д-6-8 раз</p> <p>Д-6-8 раз</p> <p>Д-6-8 раз</p> <p>Д-2 раза</p> <p>Д-4раза</p> <p>Д-2 раза</p> <p>Д-6-8 раз</p> <p>Д-6 раз</p>	<p>М.У - руки стараться держать прямо</p> <p>М.У - руки прямые, потянуться вверх, провожая глазами гантелю.</p> <p>М.У - руки прямые, натянуты как струны.</p> <p>М. У - стараться держать осанку и угол ноги 45%</p> <p>М.У - носочками крепко придерживать гантелю</p> <p>М.У - при этом приподнимая голову</p>

	<p>И. п.- сед, руки в упоре на локтях ноги прямые ступни лежат на гантелях. В-1-4 сгибание и разгибание ног в коленях при этом, прокатывая гантели ступнями, 5-6 и. п.</p> <p>«Куклы» И. п.- лежа на спине, ноги прямые руки с гантелями внизу. В-1-Вдох-руки поднять с гантелями вверх, 2-Выдох - и. п.</p> <p>«Петушок» И. п.- лежа на спине, ноги прямые руки с гантелями вверх. В-1-отпустить руки вниз предать под согнутым правым коленом, 2-и.п., 3-отпустить руки вниз предать под согнутым левым коленом, 4-и.п.</p> <p>«Каток» И. п. - идя на коленях, туловище с руками наклонено вперед с упором на гантели В- 1-прогнуться вперед, вытянуться, руки прямые, 2-и.п.</p> <p>«Солдатык» И. п.- лежа на спине, ноги прямые, руки вверх с гантелями.</p>	<p>Д -6-8 раз</p> <p>Д-2 круга</p> <p>Д-сменяют друг друга обезьянки -4 раза</p> <p>Д-8 раз</p> <p>Д-10 раз каждой руко</p>	<p>М.У- идти прямо, соблюдая и обращая внимание на осанку и работу рук (прощупывая звенья косички-веревки) при ходьбе, ногами протаптывая тщательно каждый коврик</p> <p>М. У-раньше времени не выбегать, не наталкиваться друг на друга. М.У-руку не сгибать, прямая</p>
<p>-ОВД -Специальные задания (упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины, живота, плечевого пояса, развитие координации</p>	<p>Упражнение - релакс</p> <p>Вед. А теперь на арене только один раз и только сейчас</p> <p>Дрессированные тигры на арене цирка - шапито!!!</p> <p>«Тигры точат когти» - работа с деревянным массажером, прокат левой и правой стопы по ребристым дорожкам</p> <ul style="list-style-type: none"> - ползанье на четвереньках «как тигры» -ползанье на спине по скамье -дорожка Здоровья (пройти по коврикам) в руках веревка <p>Вед. Реклама ярко светит, Огни кругом горят.</p>		

<p>движения)</p> <p>Музыкально-подвижная игра (развивает ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту реакции, внимание находчивость)</p> <p>Заключительная часть</p>	<p>Учёные мартышки гостей развеселят.</p> <p>Вед. Артисты, пока вы тут выступали, у нас случилась беда Одна из мартышек сбежала от Дрессировщика и надо Срочно ее поймать</p> <p>Считалка; Дети: Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть! Проводиться подвижная игра «Обезьянка и дрессировщик»</p> <p>Вед. Внимание - антракт!! Я вам предлагаю посетить наш буфет И отведать «Волшебный коктейль», но к сожалению он Не газированый, а дети любят «Лимонад» мы ведь тоже с вами немного фокусники-артисты Если вы хорошо сделаете вдох и выдохните в дудочку, То коктейль из простого станет газированным. - Каждый индивидуально дует в свой стакан (сидят по - Турецкий, врассыпную)</p> <p>Вед. А теперь я вас познакомлю с интересным тренажером ---эспандером и если вы сможете сделать каждой рукой по 10 Раз жим, то вы будете по- настоящему цирковым силачом!!! Дети . жмут 10 раз</p> <p>В конце дети лежат на полу (врассыпную под песню шелкунчика) –лежат и мечтают о новогоднем чуде,</p>		
--	--	--	--

	представляя себя акробатом-щелкунчиком Вед. дарит детям сюрприз Дети торжественно уходят под цирковой марш!!!!!!		

