**Физкультурное занятие для подготовительной группы
«Представление в цирке»**

**Цель:** укрепление и сохранение физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.
**Задачи:**
***Образовательные:***
- упражнять в беге на носках и галопом;
- упражнять в ходьбе на носках, на пятках и в полу приседе.
***Оздоровительные:***
- укреплять мышцы ног и свода стопы;
- развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног и туловища;
- формировать жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
***Воспитательные:***
- воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений и активность;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Продолжительность занятия** — 30 минут.
**Место проведения** — физкультурный зал.
**Оборудование:** малые мячи по количеству детей, малые обручи 10 шт., скамейки 2 шт., кубики 10 шт., большие мячи.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**Вводная часть: *(4–5 мин)***
- Здравствуйте, ребята! Мы с вами отправимся в цирк. Чтобы попасть в цирк, вы должны выполнять те движения, которые я вам скажу сделать.
Ходьба по кругу, на носках, на пятках, в полу приседе, подскоки. Бег обычный, на носках, галопом. Ходьба по кругу с восстановлением дыхания.

**Основная часть: *(17–18 мин)***
Перестроение из колонны по одному в колонну по три.
—Закрыли все глаза, на счёт 3 мы окажемся в цирке (1-2-3- в цирке очутись!). Открыли все глаза, вот мы с вами и оказались в цирке. Мы с вами будем жонглерами. Что делают жонглеры?
- Мы будем жонглировать с мячом.

***ОРУ с малым мячом: (7–8 мин)***
1. Упражнение для рук.
И.п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу.
1 - мяч вперед;
2 - мяч вверх над головой;
3 - мяч вперед;
4 - вернуться в и.п.
(6–8 раз)
2. Повороты туловища вправо-влево.
И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
1 – руки в стороны;
2 – поворот туловища влево, передать мяч в левую руку;
3 – прямо, руки в стороны;
4 - вернуться в и.п.
(6–8 раз)
3. Наклоны к ногам.
И.п. - ноги на ширине плеч, мяч внизу.
1 – мяч вверх;
2 – мячом достать носков правой ноги;
3 – мяч поднять вверх;
4 – вернуться в и.п., то же самое и к левой ноге.
(6–8 раз)
4. Приседания.
И.п. - ноги на ширине стопы, мяч внизу.
1 – наклон туловища вперед, коснуться пола мячом;
2 – присесть, мяч вперед;
3 – встать, наклон туловища вперед, коснуться пола мячом;
4 – вернуться в и.п.
(6–8 раз)
5. Передача мяча.
И.п. - о.с., ноги вместе, мяч в правой руке.
1 – поднять согнутую в колене левую ногу, передать мяч под ногой в левую руку;
2 – вернуться в и.п.;
3 – 4 - то же самое и с правой ногой.
(6–8 раз)
6. Поднимание ног.
И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты, мяч в руках над головой.
1 – поднимаем прямые ноги к мячу;
2 – вернуться в и.п.
3 – 4 - то же самое.
(6–8 раз)
7. Прыжки на двух ногах с мячом.
И.п. - о.с., ноги вместе, мяч перед грудью.
1 - прыжком ноги врозь, мяч вперед;
2 - и.п.;
3 - 4 - то же самое.
Чередование с ходьбой. (6–8 раз)
8. Восстановление дыхания.
И.п. – о.с., мяч в правой руке.
1 – поднять руки вверх, потянуться – вдох, передать мяч в левую руку;
2 – вернуться в и.п., выдох.
3, 4 – то же самое.
(3–4 раз)

***ОВД: (14–15 мин)***
Перестроение в 2 колонны (основные виды движений).

- Мы с вами теперь находимся в цирке. Представьте, что вы артисты, которые выступают. И мы с вами должны будем поставить представление.
1. Хождение по гимнастической скамейке с преодолением препятствий (перешагнуть через кубики). (2–3 раза)
2. Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч на правой и левой ноге.(2–3 раза)
3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы на пол, и ловля его после отскока.(2–3 раза)

Перестроение из 2 колонн в 1.

- Мы с вами сейчас поиграем в игру, и превратимся мы с вами в дрессированных собачек.

***Подвижная игра «Дрессированные собачки». (4 мин)***
Выбирается водящий (дрессировщик(-ца)). Он (она) встает в середину зала. Остальные – дрессированные собачки. По сигналу дети начинают ходьбу по всей площади зала с произнесением слов:

Мы веселые собачки
Очень любим мы играть
Чтоб в игре не выбывать,

Надо друга выручать.

После слов начинается бег с ловлей и увёртыванием. Если «дрессировщик (-ца)» коснулся (-лась) игрока рукой, тот останавливается и принимает положение «ноги на ширине плеч, руки в стороны» и ждет, когда кто-то из играющих его (-её) выручит – проползет под ним (-ней). После этого он (-она) может продолжать бегать. Нельзя пятнать «выручающего».
**Варианты правил для игры:** девочки могут выручать только девочек, мальчики – только мальчиков.

**Заключительная часть*: (4–5 мин)***
***Малоподвижная игра «Клоун»***
Выбирается клоун, он стоит в центре арены, все участники, взявшись за руки, идут по кругу и произносят следующие слова:
Пер венчики, червончики,
Летали голубеньки
По свежей росе, по чужой полосе.
Там чашки, 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.

- Наше представление подходит к концу, а мы еще не видели самого волшебного артиста цирка. Кто это? Фокусник! Ребята, а можно фокусником буду я? Но мне необходима ваша помощь. Вы должны сесть по-турецки, выпрямить спину, делать глубокий вдох носом и медленно выдыхая дуть на шарик.

***Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»***
Во время выполнения гимнастики инструктор в костюме факира показывает фокус с воздушным шаром.
- Теперь закрыли все глаза. На счёт 3, мы с вами возвращаемся в наш физкультурный зал (1-2-3 в нашем физкультурном зале очутись).

**Рефлексия:**
- Какие упражнения мы с вами выполняли?
- Что вам запомнилось?
- Какие упражнения вам понравились?
- В какую игру мы с вами играли?
- Понравилась игра?
- Спасибо вам, ребята, за отличную работу на занятии. Занятие окончено. До свидания!

Дети строятся в колонну по одному и идут друг за другом в группу.