



Мастер-класс

в рамках реализации образовательной области
«Физическое развитие»
на тему: «Цирковое представление»
с детьми старшей группы
МДОУ «Детский сад № 5 «Колосок»
г. Новоузенска Саратовской области»



Дата проведения: 29.03.2018 г.
Провёл: инструктор по
физической
культуре: Гражданкин В.В.
Присутствовало: 10 детей

Цель: развитие двигательной активности, формирование правильной осанки, приобщение к здоровому образу жизни.

О.О. Физическая культура.

- учить перебрасывать мяч из одной руки в другую, пролазать в обруч, не касаясь его;
- закреплять технику ходьбы по канату приставным шагом, умение прыгать на двух ногах;
- совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в круг, в пары, в колонну, в шеренгу, используя звуковые, зрительные сигналы;
- развивать физические качества: ловкость, быстроту, силу, равновесие, ориентировку в пространстве, гибкость, 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, мимики, подражания, развивать импровизационные способности, быстроту и легкость ориентировки в новых ситуациях;
- формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- продолжать формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приёмы сравнения с животными;
- упражнять детей в беге друг за другом, с прямыми ногами вперёд, с захлестом голени, приставным шагом, по кругу взявшись за руки.

О.О. Социально-коммуникативное развитие.

- 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);
- воспитывать умение уступать друг другу.

О.О. Речевое развитие.

- обогащать словарный запас детей.

Материальное обеспечение: флажки (20 шт.), мячи средние (10 шт.), мячи маленькие (10 шт.), канат, обручи большие красные (5 шт.), обручи маленькие (10 шт.), музыкальный центр, фонограммы, мультимедиа, ноутбук, презентация.

(Музыка 1) (Слайд 1)

Звучит марш, дети с флажками в руках входят в зал, построение в шеренгу.

Дети:

Сюда, сюда скорее -
Здесь будет цирк у нас.
Начнется представление
Веселое сейчас.
Здесь будут акробаты,
Жонглеры, прыгуны.
Сегодня гости наши.
Увидеть их должны!

Инструктор по ф/к. Ребята, вы, любите цирк?

Дети: Да!

Инструктор по ф/к. А, кого можно встретить в цирке?

Дети: (ответы детей).

(Слайд 2-4)

Инструктор по ф/к. Правильно. А вы хотели бы превратиться в цирковых артистов.

Дети: Да!

Инструктор по ф/к. Тогда я приглашаю артистов на арену цирка.

(Музыка 1 продолжается) (Слайд 5)

(Звучит марш. Построение в шеренгу, в руках флажки.)

Ходьба по кругу:

- ходьба по залу, с поворотами на углах, с выполнением движений руками, в сочетании темпа ходьбы с ритмом марша
- перестроение в 2 шеренги
- парами (через середину зала)
- парами по кругу
- в колонну по одному
- по диагонали
- в колонну по 1 (через середину зала)
- «змейкой»
- перестроение в круг (по сигналу)
- ходьба маршем (*флажки положить*)

Инструктор по ф/к. У всех на виду смело, без запинки подражая всем, идут артисты цирка!

(Музыка 2)

- на пятках (**пингвин**) - руки опущены вниз, стопа развёрнута во внешнюю сторону;
- на носках (**птичка**) - руки в стороны, взмахи;
- на внешней стороне стопы (**медведь**) - слегка расставленными ногами, руки согнуты в локтях;
- с высоким подниманием колен (руки в стороны, взмахи) (**петушок**);
- в приседе (**утёнок**) - руки согнуты в локтях, пальцы рук расставлены широко, спина прямая;
- с опорой на руки и стопы (**слон**);
- на коленях (**собачка**) - руки за спину
- ползание с опорой на ноги вперёд, а на руки сзади за спиной (**паучок**)
- спортивная ходьба (**акробат**)

Инструктор по ф/к. На арене выступают
Хорошо подкованные
Кони дрессированные

(Музыка 3)

- «**Лошадка**» - бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе, спина прямая;
- с захлестом голени - руки на поясе, пятки касаются ягодиц;
- приставной шаг (лицом в круг) - руки на поясе;
- бег по кругу (взявшись за руки, остановка по сигналу, поклон);

Прыжки: с продвижением вперёд

- на двух ногах (**лягушка**)

(Музыка 4) (Слайд 6)

Дыхательная гимнастика «Бегемот»

ходьба на восстановление дыхания (1 круг)

- Кто по мостику идёт?
Неуклюжий бегемот
Он боится оступиться
И в болото провалиться.

Ребенок, находящийся в положении сидя, кладет ладонь на область диафрагмы.

- Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

(дети встают, идут по кругу берут мячи, построение в круг)

ОРУ:

Инструктор по ф/к. Внимание!

На арене «силачи» - руки, ноги – рычаги.

(Музыка 5) (Слайд 7)

1. **«Чудо-силачи»** И.п. Стойка ноги врозь. Дети выжимают мяч правой и левой рукой, (по 5 раз каждой рукой).
2. **«Отжимание от мяча»** И.П. Упор лёжа, мяч на полу. Сгибание, разгибание рук, касаясь мяча грудью. (8-10 раз)

Инструктор по ф/к: Реклама ярко светит,

Огни кругом горят.

Учёные мартышки

Гостей развеселят.

(Музыка 6) (Слайд 8)

3. **«Весёлые обезьянки»** Обезьянки решили посмешить зрителей. И.П. Сидя, мяч в руках перед собой, наклон вперёд, ноги в коленях не сгибать, покривляться, как мартышка. (6-8 раз).
4. **«Ловкие Обезьянки»** Обезьянки решили поиграть мячами.
И.П. Сидя. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты. Захватить мяч стопами и удерживать его несколько секунд на весу, опустить на пол, а затем опять поднять (3-5 раз). Затем после подъёма мяча повороты ног вправо и влево с опусканием мяча на пол (по 3-4 раза в каждую сторону).

Инструктор по ф/к: А сейчас на манеже акробаты.

(Музыка 7) (Слайд 9)

Акробатические упражнения

1. **«Ласточка»** (Акробаты выступают в паре).

И.П.-О.С. **Техника выполнения.** 1-й ребёнок делает шаг назад левой ногой и, приседая на правую, переходит на выпад, расставляя руки в стороны ладонями вверх. Зафиксировать: поясничный изгиб, разворот переднего носка в сторону от себя, выпрямление левой ноги с упором на всю стопу. 2-ой ребёнок подает руки 1-ому и с упором на его руки одновременно поднимает правую ногу вверх- назад с выпрямленными носком и коленом, а

туловище наклоняет вперед, сохраняя поясничный прогиб, что помогает держать голову прямо. Затем переходит в положение «ласточка».

Зафиксировать пару с лучшей техникой выполнения выпада и «ласточки», затем поменять положение пар – 2-ой - выпад, - 1-й - ласточка. **Повторить по одному разу.**

2. **«Птичка».** Техника выполнения. И. п. Лежа на животе, упор на ладони в пол около груди. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги вместе, носки вытянуть. **Усложнение:** одну ногу поднять или согнуть к голове.
3. **«Кольцо».** И.п. - лежа на животе, упор руками в пол около груди. **Техника выполнения.** Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину.
4. **«Рыбка».** И. п. Лежа на животе. Руки вытянуты вдоль туловища. **Техника выполнения.** Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища.
5. **«Маленький мостик» - Техника выполнения.** И.п. лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. **Усложнение:** «Мостик». И. п. Лежа на спине. Ноги, согнутые в коленях, с упором на ступни. Упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам.
6. **«Кошка хвостик подняла».** Техника выполнения. И. п. Упор на руках, коленях. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком, и сгибать, разгибать (будто машет хвостиком), а спину прогнуть вниз.
7. **«Бабочка» - сед по-турецки - Техника выполнения.** (и.п. сложить ступни, поднимать и опускать колени, наклониться вперед, касаясь лбом пола, и.п. встать).

Основные виды движений:

(Музыка 8) (Слайд 10)

Инструктор по ф/к: А теперь выходят на арену цирка - жонглеры, «Жонглёры», (бросание малого мяча одной рукой, ловля другой).

Инструктор по ф/к: Следующими выступают канатоходцы. (Слайд 11)

«Канатоходцы», (ходьба по канату, руки в стороны).

(Музыка 9) (Слайд 12)

Инструктор по ф/к: Внимание! Впечатлительных попрошу удалиться. Впервые на арене цирка смертельный номер! Дрессированные тигры, прыгающие в горящий обруч. «Дрессированные тигры» (дети в парах пролезают в обруч по очереди).

(Слайд 13)

Креативная гимнастика «Мы - веселые мартышки»

Мы — веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем,

Мы ногами топаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках

И друг другу даже

Язычки покажем.

дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску,

Оттопырим ушки,

Хвостик на макушке.

Шире рот откроем,

Гримасы всем состроим.

Как скажу я цифру «три», -

Все с гримасами замри!

Раз, два, три!

(Слайд 14)

Игра: «Изобрази цирковых артистов» – творчество, пантомима, подражание.

По залу разложены обручи (на 1 меньше количества детей). Дети под музыку ходят по залу и показывают заданный инструктором образ циркового артиста.

По окончании музыки, дети должны быстро занять место внутри обруча. Кто не успел, тот выбывает из игры, а количество обручей уменьшается на один и игра продолжается.

(Музыка 10)

(Слайд 15) - жонглёр

(Слайд 16) - канатоходец

(Слайд 17) - акробат

(Слайд 18) - клоун

Инструктор по ф/к. Ребята, а сейчас я вам предлагаю отдохнуть.

(Слайд 19)

Помашите ручками,

Вы как будто птицы.

А когда уснёте вы,

Цирк вам пусть приснится.

(Музыка 11)

Проводится релаксация на фоне тихой спокойной музыки под стихотворение:

....У ребяток глазки закрываются, Все чудесно расслабляются...

Нежные песни нам птицы поют, И соки земные нам силы дают”.

Все мы успокаиваемся, тихо расслабляемся....

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать, но пора нам и вставать -

Бодрый день наш продолжать! Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза, проснуться!

Инструктор по ф/к. Ребята, открывайте глаза. Скажите мне пожалуйста, где мы сегодня были?

(Слайд 20)

А кого изображали? А что Вам запомнилось больше всего? А Вам понравилось наше цирковое представление? (ответы детей). А давайте узнаем у нашей публики, им понравилось? А если понравилось, то для Вас сейчас будут звучать аплодисменты, и Вы как настоящие артисты должны поклониться. Дорогие мои артисты вы все заслужили сегодня эти аплодисменты. Молодцы!

Инструктор по ф/к. Цирковое представление окончено

Спасибо всем за внимание и до новых встреч!

(Музыка 12)

Инструктор по ф/к. А на манеже нашего цирка выступали: (Слайд 21-30)

(перечислить всех, кто принимал участие).

(Музыка 13) (Слайд 31)

(Под марш, дети идут по залу и выходят в группу)