



**Людмила Николаевна Березняк,**

инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 22  
«Радуга» ст. Лысогородской

## **ЗАКРЕПЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ «СА-ФИ-ДАНСЕ»**

*Оборудование:* наклонная доска, гимнастическая скамья, туннель, дуга.

### **Программное содержание**

#### **1. Образовательные задачи:**

— закреплять технику ползания на четвереньках и по-пластунски, подлезание под дугу боком, приставного шага по канату;  
— закреплять умение выполнять танцевальные движения в дополнение к акробатическим упражнениям;  
— совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в круг, в пары, в колонну, в шеренгу, используя звуковые, зрительные сигналы.

#### **2. Развивающие задачи:**

— развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;  
— содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно-игровых представлений.

#### **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



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

в коллективе, сила воли, целеустремлённость, эстетические потребности личности ребёнка).

### 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.

### Организационный момент

Звучит музыка, дети входят в зал, построение в шеренгу.

Физ. рук: Доброе утро, ребята. Сегодня наше занятие будет необычным: мы с вами постараемся раскрыть секрет здоровья нашим гостям. А как вы понимаете, что значит быть здоровым?

Ответы детей: быть сильным, ловким, выносливым, гибким; правильное питание, отдых и сон, закаливание, гордая осанка и хорошее настроение.

Физ. рук: Правильно, я с вами согласна, на занятии мы покажем лёгкость в выполнении упражнений, пластику рук и туловища, грацию и красоту движений при помощи музыки.

А нашим гостям мы хотим сказать:  
Дети:

Секрет здоровья отправляемся искать.

Нам много трудностей придётся испытать.

К здоровью отнесёмся мы серьёзно.

Мы знаем в наших силах всё возможно!

- Смотрите наше занятие и запоминайте интересные упражнения.
- Повторяйте за нами.
- Делайте, как мы.
- Делайте лучше нас.

### Вводная часть

Строевые упражнения:

- на 1, 2 рассчитайся;
- перестроение в 2 шеренги;
- перестроение в 1 шеренгу;
- группа, прыжком направо;
- в колонну шагом марш.

### 1. Игроритмика

Упражнения для развития и укрепления кистей рук мышц плечевого пояса, строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на внимание, упражнения на формирование стопы и осанки, танцевальные упражнения, подскоки, упражнения на равновесие.

Ходьба по кругу:

- обычная ходьба с фиксацией углов на поворотах, положение рук свободное;
- змейкой между предметами (набивные мячи);
- прыжки через предметы (набивные валики);
- парами по кругу;
- с приседанием;
- парами «Ворота» (образуют круг);
- перестроение в 2 круга;
- парами с последовательным расхождением направо, налево;
- четвёрками (шеренги);
- в колонну по 1 (через центр зала);



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

— по спирали (в обратную сторону по сигналу).

### 2. Игротанец

Элементы танцевальных движений, развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движение с музыкой.

Ходьба по кругу:

- «Змейкой» — хороводный шаг на носочках, держась за руки;
- «Верёвочка» — скрестный шаг, руки на поясе;
- «Птичка» — на носках, руки в стороны (взмахи);
- «Пингвин» — на пятках, руки опущены вниз;
- «Лисичка» — семенящий шаг, руки на поясе;
- «Приставной шаг» — боком, руки на поясе;
- «Гуси» — в приседе руки на коленях;
- «Корова» — с опорой на руки и стопы, поднимать поочерёдно руку, ногу, с поворотами головы;
- «Собачка» — на коленях, руки за спину;
- «Крокодил» — ползание с опорой на руки;
- «Разведчик» — ползание с опорой на руки, ноги, туловище — попластунски;
- «Машина» — ползание на ягодцах с различным положением рук: вперёд, вверх, к плечам;
- «Стульчик» — упор сзади, туловище параллельно полу (движение вперёд, вокруг себя);
- «Спортсмен» — спортивная ходьба;
- приставной шаг в сторону (малый круг).

### 3. Игроритмика

Развивает скоростно-силовые и координационные способности.

Бег:

- бег на месте;
- бег по кругу (взявшись за руки);
- бег с ускорением и с замедлением;
- с ноги на ногу руки в стороны, пальцы растопырить, выполнять наклоны головы вправо, влево;
- «Лошадка» — с выведением прямых ног вперёд, руки на поясе, спина прямая;
- «Обезьянка» — с захлестом голени, руки на поясе, пятки касаются ягодич;
- боковой галоп (лицом в круг) — руки на поясе;
- бег на подскоках (с высоким подниманием рук и ног).

### 4. Игровое упражнение

Развивает координационные способности, умение ориентироваться в пространстве.

«Найди себе пару»

Физ. рук: Вы, ребята, не зевайте, быстро пару выбирайте!

- бег врассыпную;
- бег парами;
- бег в колонну по одному.

### 5. Игроритмика

Содействует профилактике плоскостопия, укреплению свода стопы, развитию выносливости.

Прыжки:

- с продвижением вперёд;
- на 2-х ногах (с хлопками перед собой, над головой);



— поочерёдно на правой, на левой;  
— вправо, влево;  
— ходьба на восстановление дыхания (кружение в парах, держась за вытянутые руки).

#### 6. Дыхательная гимнастика

Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

«Волны шипят»

И.п. — сед на пятках, руки вниз. Плавно поднять вперёд, вверх (вдох), плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш).

### Основная часть

#### 1. ОРУ с предметами (султанчики):

##### Игрогимнастика

Растягивание и укрепление мышц шеи, плечевого пояса, плеча, рук, ног, умение чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса, а также выработка правильной осанки.

— «Побудка». И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны головы вправо, влево (5–7 раз).

— «Приветствие». И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны головы вниз, вверх (5–7 раз).

— «Встреча». И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прямые руки вперёд, вверх, в стороны, вниз, и.п. (5–7 раз.)

— «Ветерок». И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Наклоны туловища вправо, влево и.п. (5–7 раз.)

— «Пружина». И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища. Приседание, прямые руки вперёд, и.п. (5–7 раз)

— «Цирковая лошадка». И.п. ноги свободно, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать согнутую вверх правую (левую) ногу, руки опускать вниз, вверх (5–7 раз.)

— «Танцуй со мной». И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища; подняться на носочки, руки вверх; кружение на носках, пружинка.

#### 2. 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 движений.

— Ходьба по наклонной доске приставным шагом.

— Ползание по скамейке на животе с подтягиванием обеих рук (хват руками за края скамейки).

— Лазание по туннелю.

— Пролезание в дугу боком.

— Кувырок-перекат в приседе вперёд через голову с выпрямленными ногами.

#### Игропластика (игровой стретчинг)

Направлена на растяжку и укрепление мышечной силы, на развитие гибкости позвоночника, способствует формированию навы-



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

ков напряжения и расслабления тела.

Построение в круг

Дети: Чтоб красиво нам ходить, надо мышцы укрепить.

Живот и спинку покачаем, осанку хорошую поставим.

— «Потягивание». И.п. руки в стороны, соединить вверху, локти в стороны, подняться на носочки и потянуться, вернуться в и.п.

— «Ёжик». И.п. упор присев, обхватить руками колени, голову прижать, и.п. на носочки, руки в стороны — зафиксировать положение. И.п.

— «Страус». И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. На 1 — правую ногу отставить в сторону, руки в стороны; на 2 — руки согнуть в локтях присесть; на 3–4 — наклон вперёд, голова упирается в пол («страус спрятался»); на 4–5 и.п.

— «Оловянный солдатик». И.п. встать на колени, руки плотно прижать к туловищу, на 1 — наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, на 2 — и.п.

— «Верблюд». И.п. стойка на коленях; на 1 — прогнуться назад, руки зафиксировать на пятках, голова вверх, на 2 — и.п.

— «Уголок». И.п. сидя ноги вместе, руки на полу; на 1 — ноги вверх, руки развести в стороны удерживать 5 сек., на 2 — и.п.

— «Птица». И.п. лёжа на животе; на 1 — поднять руки вверх, в стороны, прогнуться, помахать руками (как машет крыльями птица); на 2 — и.п.

— «Ракушка». И.п. лёжа на животе; прогнуться, захват обеими руками ног и покачаться.

— «Лодочка». И.п. лёжа на спине, прямые руки вытянуты над головой, ноги прямые; на 1 — ладошки лодочкой, ноги вместе тянем на себя вверх, напрягаем, голова вверх; на 2 — и.п.

— «Маленький мостик». И.п. лечь на спину; на 1 — не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище, ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину; на 2 — и.п.

— «Полушпагат». И.п. стойка на коленях; на 1 — одна нога плавно выпрямляется назад, или в сторону; на 2 — глубокий сед, руки в стороны; на 3 — и.п. упор руками ноги в стороны, голова вперёд.

— «Покачай малышку». И.п. сед на полу; на 1 — поднять к груди стопу ноги, обнять руками, касаясь лбом колена и стопы ноги; на 2 — и.п.

— «Сед по-турецки». И.п. сед на полу по-турецки; на 1 — наклониться вперёд, касаясь лбом пола, и.п.

— «Цапля» — и.п. стоя на одной ноге, согнуть другую в колене, руки в стороны.

### *Игровой самомассаж*

Формирует навык собственного оздоровления.

«Хорошее настроение» (поочерёдными круговыми движениями рук, поглаживание и растирание груди, ключицы).

Дети: Разотрём ладошки, согреем их немножко (потереть ладони одну о другую).



И тёплыми ладошками, умоемся как кошки (ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз).

Грабельки сгребают все плохие мысли (пальцами провести от середины лба к вискам).

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро (пальцами легко постукивать по щекам).

А теперь я возьму и ключицу разотру (повернуться друг за другом и помассировать ключицу другому ребёнку).

И кругами, и кругами грудь массирую руками (каждый делает массаж себе).

А потом, а потом будет весело кругом!

#### *Игротанец*

Развивает умение детей передавать музыкальные основы средствами выразительных танцевальных движений, согласовывая их с характером музыки.

Физ.рук: Чтоб понять, что ты не глух, проверим музыкальный слух!

— «Диско-полька «Буратино» танцевально-ритмическая гимнастика.

#### *Музыкально-подвижная игра*

Развивает ориентировку в движении и в пространстве, ловкость, быстроту реакции, внимание, находчивость.

#### *«Ловишки с лентами»*

Дети произносят считалку:

Пчёлы в поле полетели,  
зажужжали, загудели.

Сели пчёлы на цветы.  
Мы играем, ты води!

Заключительная часть

#### *Креативная игра*

Дать возможность расслабиться и восстановить ритм тела, снять мышечную напряжённость.

«Тишина у пруда» (упражнение на релаксацию).

Дети идут друг за другом и произносят:

Тишина у пруда, не колышется вода.

Не шумите, камыши, отдыхайте от души.

Дети останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз, ложатся на пол, закрывают глаза.

Физ. рук: Реснички опускаются — глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем —  
сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Наши ноги отдыхают,  
руки тоже отдыхают.  
Отдыхают — засыпают...  
Всё чудесно расслабляется.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Мы спокойно отдыхаем —  
сном волшебным засыпаем.  
Хорошо нам отдыхать,  
но пора уже вставать.

Итог занятия.

Дети садятся в круг по-турецки.

Физ. рук: Ребята, как настроение?  
Вот и здорово. Как вы думаете,



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

удалось нам раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Укажите свои ошибки в выполнении упражнений? Похвалите своего друга, за правильность выполнения упражнений. Спросите наших гостей, какие упражнения они запомнили, пусть их назовут. Так в чём же заключается секрет здоровья?

Дети:

Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Здоров и весел он всегда, не унывает никогда.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживёшь 120 лет — вот в чём кроется секрет!

Физ. рук: Занятие окончено, до свидания!

### Цирковое представление

Программное содержание

#### 1. Образовательные задачи:

— закреплять технику ходьбы по ребристой доске с мешочком на голове, прокатывание мяча двумя руками, попадание мяча в цель, приставного шага по канату;

— закреплять умение выполнять танцевальные движения в дополнение к акробатическим упражнениям;

— совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в круг, в пары, в колонну, в шеренгу, используя звуковые, зрительные сигналы.

#### 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 лёгкость 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, це-



А.Н. Березняк. Закрепление основных движений с использованием «Са-Фи-Дансе»

леустремлённость, эстетические потребности личности ребёнка).

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, врассыпную; закреплять умения прыгать на двух ногах; развивать выносливость, воспитывать умение уступать друг другу.

Организационный момент

Звучит марш. Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Дети:

Сюда, сюда скорее —  
Здесь будет цирк у нас.  
Начнётся представление  
Весёлое сейчас.  
Здесь будут акробаты,  
Жонглёры, прыгуны.  
Сегодня гости наши  
Увидеть их должны!

Ведущий: Ребята, вы любите цирк?

Дети: Да!

Вед. А кого можно встретить в цирке?

Дети: Гибких акробатов, ловких жонглёров, весёлых клоунов, дрессированных животных.

Вед. Правильно. А вы хотели бы превратиться в цирковых артистов.

Дети: Да!

Раз вращаюсь, два вращаюсь,  
В артистов цирка превращаюсь!

Вед: Я приглашаю артистов на арену цирка.

Дети: Цирк не любить нельзя,  
Цирк непременно праздник.  
Встретиться с ним, друзья, вы не мечтали разве?

Вспомните, как вам говорила мама:  
«Сегодня мы в цирк идём, там новая программа».

Вводная часть

Звучит марш.

Парад-алле: выходят дети с флагами (следить за осанкой).

Построение в шеренгу, в руках флаги.

Ходьба по кругу:

— спортивная ходьба, с фиксацией углов на поворотах, с выполнением движений руками, в сочетании темпа ходьбы с ритмом марша;

— парами по кругу;

— в колонну по одному;

— по диагонали;

— перестроение в две шеренги;

— парами (через центр зала);

— «расчёска»;

— в колонну по одному (через центр зала);

— «змейкой»;

— по спирали (в обратную сторону по сигналу);

— врассыпную;

— перестроение в круг (по сигналу);

— спортивная ходьба (флажки в корзину).



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

Вед: У всех на виду смело, без запинки,  
Подражая всем, идут артисты цирка!

(использование наглядных пособий)

— «Пингвин» — на пятках — руки опущены вниз, стопа развернута во внешнюю сторону;

— «Птичка» — на носках — руки в стороны, взмахи;

— «Медведь» — на внешней стороне стопы — слегка расставленными ногами, руки согнуты в локтях;

— «Лисичка» — семенящий — руки свободны, шаг мягкий, плавный;

— «Петушок» — с высоким подниманием колен (руки в стороны, взмахи);

— «Утёнок» — в приседе — руки согнуты в локтях, пальцы рук расставлены широко, спина прямая;

— «Слон» с опорой на руки и стопы;

— «Собачка» на коленях — руки за спину;

— «Змея» — встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола, переставлять руки вперёд одновременно и передвигаться;

— «Крокодил» — с опорой на руки;

— «Паучок» — ползание с опорой на ноги вперёд, а на руки сзади за спиной;

— «Свинка» — ползанье на ягодичках;

— «Акробат» — спортивная ходьба.

Вед. На арене выступают  
Хорошо подкованные  
Кони дрессированные!

— «Лошадка» — с выведением прямых ног вперёд, руки на поясе, спина прямая;

— с захлестом голени — руки на поясе, пятки касаются ягодич;

— боковой галоп (лицом в круг) — руки на поясе;

— бег парами, колонну по одному;

— бег по кругу (взявшись за руки, остановка по сигналу, поклон);

— бег с ускорением и с замедлением.

Вед. Артисты выступают,  
Ловкость, силу проявляют.

— «Волк» — бег широким шагом;

— «Тигр» — бег широким прыжковым шагом — кувырок.

Прыжки: с продвижением вперёд

— «Обезьянки» с подскоками с ноги на ногу (пальцы широко расставить в стороны на уровне плеч);

— поочередно на правой, на левой;

— вправо, влево;

— боком;

— вместе — врозь;

— «Лягушка» — на двух ногах;

— ходьба на восстановление дыхания (кружение в парах, держась за вытянутые руки);

— лёгкий бег с круговыми движениями (на восстановление



дыхания) — координация движений, равновесие.

Дыхательная гимнастика (упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки).

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие (присесть, обхватить обеими руками колени — выдох, протяжный «у-у-ух!»)

— «Бегемот»

Кто по мостику идёт?

Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

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

Основная часть

*ОРУ*

Ведущий: Внимание! На арене «силачи» — руки, ноги — рычаги.

*Игрогимнастика (фитбол)*

Растягивание и укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук, ног, спины и брюшного пресса, умение чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса, а также выработка правильной осанки.

Берут мяч, проходят круг друг за другом.

«Чудо-силачи» И.п. Встают на свои места, отжимают мяч правой и левой рукой (по 4 раза каждой рукой).

И.п. Сидя на мяче, руки согнуты к плечам. 1, 2, 3, 4 — вращение

согнутыми руками вперёд. 5, 6, 7, 8 — вращение согнутыми руками назад (4–5 раз).

«Гибкие гимнасты» И.п. Сидя на мяче, ноги несколько шире, руки на бёдрах. Голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу, соединя лопатки, голову поднять, посмотреть вверх. Вернуться в и.п. (4–5 раз).

И.п. Сидя на мяче. То же, руки опущены по сторонам мяча. 1 — правую руку положить на затылок, одновременно повернуться в правую сторону; 2 — вернуться в и. п.; 3 — левую руку положить на затылок, одновременно повернуться в левую сторону; 4 — вернуться в и. п. (4–5 раз).

Ведущий:

Реклама ярко светит,

Огни кругом горят.

Учёные мартышки

Гостей развеселят.

Сидя на мяче

1. «Обезьянки качаются». И.п. Сидя на мяче, ноги вперёд — в стороны, руки ладонями сзади на мяче. 1 — пружинящий наклон, коснуться руками колен; 2 — коснуться голени; 3 — коснуться пальцев ног; 4 — вернуться в и. п. (5–6 раз).

И.п. Лёжа животом на мяче, ноги стоят на полу, колени в стороны, руки впереди на мяче. 1, 3 — перекатиться на мяче в упор на руки, ноги согнуты, колени в стороны; 2, 4 — оттолкнуться руками от пола, вернуться в и. п. (6–8 раз).



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

«Качели». И.п. Стоя на коленях перед мячом, облокотиться на мяч грудной клеткой, руки вдоль мяча вниз. 1 — прогнуться, поднять верхнюю часть туловища, руки развести в стороны; 2, 3 — удерживать; 4 — вернуться в и. п. (5–7 раз).

И.п. Лёжа животом на мяче, обхватив мяч руками, ноги в упоре согнуты, коленями в стороны. Перекачиваясь на мяче вправо-влево, опираясь на руку и стопу то с одной, то с другой стороны мяча (6–8 раз).

«Велосипед». И.п. Лёжа на спине, поочерёдно сгибать и разгибать ноги мяч в руках, вращательные движения (10 раз).

«Поскакушки». И.п. Сидя на мяче, руки согнуты около груди, локти в стороны. Лёгкие прыжки на мяче на месте, одновременно выпрямляя руки вперёд. (10 раз)

Пантомима «Клоун» — грустный и весёлый.

### *Игротанец*

Развивает умение детей передавать музыкальные основы, средствами выразительных танцевальных движений, согласовывая их с характером музыки.

Вед: Танец маленьких утят — это творчество ребят!

Ритмический танец «Танец утят»

«Танец, сидя на мячах». Движения выполняются сидя на фитболе. На короткий припев — ходить

полным приседом вокруг мяча, в одну и другую сторону. На длинный — прокатывание мячей по диагонали либо «змейкой» по залу.

Дети идут по кругу, мячи кладут на место, построение в одну шеренгу.

Игра «Что ты придумал?» — творчество, пантомима, подражание.

Под музыку дети придумывают и показывают образы:

- клоунов (весёлых, грустных);
- жонглёров;
- канатоходцев;
- дрессированных животных (медведи, тигры, змеи и т.д.);
- фокусников;

### *Игровой самомассаж*

«Мой позвоночник»

Я повторяю по утрам:  
Мой позвоночник гибок, прям!  
Когда лежу, стою, сижу  
За позвоночником слежу!  
Я позвоночник берегу,  
И от болезней убегу!  
Из позвонков составлен он,  
Поэтому и гнётся.  
Я вправо-влево наклоняюсь  
И как он гибок — удивляюсь!

### *Игропластика (игровой стретчинг)*

Направлена на растяжку и укрепление мышечной силы, на развитие гибкости позвоночника, способствует формированию навыков напряжения и расслабления тела.

Ведущий: Акробаты на манеже:  
Сразу «ох» и «ах».



Делают шпагаты,  
И ходят на руках.

*Акробатические упражнения в парах*

1. «Приветствие» Дети стоят в две шеренги на расстоянии 2 м, мальчики с одной стороны, девочки с другой — реверансом, мальчики — поклоном.

2. «Акробаты запускают вверх воздушные шары». И.п. — о.с. Техника выполнения. Представляя, что обхватили шар руками, дети нежно и плавно поднимают перед грудью вверх полукруглые руки. Пальцы рук расслаблены: большой и средние пальцы как бы направлены друг другу навстречу. Туловище выпрямлено с прогибом в пояснице, с отведённым крестцом назад. На слова «Плавно поднимаем воздушный шар над головой» дети медленно поднимают руки вверх, смотрят на свои руки и подтягиваются на носочках, слегка прогибаясь назад. На слова «Выпустили шар» дети слегка разводят руки в стороны и медленно поднимают расслабленные пальцы рук вверх. На слова «Берём ещё шары!» опускают медленно руки вниз: локти опускаются первыми, за ними опускаются основания кисти и пальцы рук. Одновременно ребёнок опускается на всю стопу. Повторить 2 раза.

3. «Ласточка» (акробаты выступают в паре). И.п. — о.с. Техника выполнения. Мальчик делает шаг назад левой ногой и, приседая на правую, переходит на выпад,

расставляя руки в стороны ладонями вверх, как бы приглашая девочку положить свои руки в его ладони. Зафиксировать: поясничный изгиб, разворот переднего носка в сторону от себя, выпрямление левой ноги с упором на всю стопу. Девочка подаёт мальчику руки и с упором на его руки одновременно поднимает правую ногу вверх — назад с выпрямленными носком и коленом, а туловище наклоняет вперёд, 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 «д» — выпад, «м» ласточка. Повторить по одному разу.

4. «Лебедь» И.п. — о.с. Техника выполнения. Мальчик встаёт в стойку на одно колено и руками поддерживает девочку за пояс. Девочка стоит лицом к мальчику на расстоянии 2-х шагов, поднимает одну ногу назад, сгибая её в колене. Захватывает носок поднятой ноги за спиной и подтягивает её вверх, фиксируя поясничный прогиб для равновесия. Повторить по одному разу.

5. «Верблюд» или мостик с двух колен. И.п. Стойка на двух коленях. Прямыми руками дотянуться до пяток и упереться на них двумя руками, прогибая туловище вперёд вверх, а голову вниз к пяткам. Мостик с двух колен выполняется при хорошей гибкости позвоночника. Ребёнок стоит на коленях, взрослый поддерживает его



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

за пояс, а он, подняв руки вверх, начинает прогибаться назад к пяткам. Усложнения. 1. Одну руку поднять вверх. 2. Сгибаться вперёд-назад.

6. «Птичка». Техника выполнения. И.п. Лёжа 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.

7. «Стрела». Техника выполнения. Из положения «птичка» одну ногу согнуть в колене, а другую выпрямить и положить на ступню согнутой ноги. При этом опора переходит на локти рук. Ногу поднять вверх, прогнуться, плечи к полу, голову вверх.

8. «Кольцо». И.п. — лёжа 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 ребёнка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Девочка сгибает ногу в колене. Направляя стопу назад, захватывает её одной рукой за носок и подтягивает вверх. Повторить по одному разу.

9. «Корзинка». И.п. Лёжа 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.

10. «Замок». Из положения лёжа на спине, одну ногу отвести в сторону, сгибая её в колене, захватить стопу согнутой ноги одной рукой и подтягивать ногу носком к голове. Повторить по одному разу.

11. «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. Лёжа на спине. Ноги, согнутые в коленях, с упором на ступни. Упор руками за плечами, при этом ладони развёрнуты пальцами к плечам.

12. «Полушпагат». Техника выполнения. И.п. стойка на коленях, одна нога плавно выпрямляется назад, глубокий сед, руки в стороны. И.п. — упор руками ноги в стороны, голова вперёд.

13. «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.

14. «Бабочка». Техника выполнения. И.п. сложить ступни, поднимать и опускать колени, наклониться вперёд, касаясь лбом пола, встать.



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 движения.

Ведущий: Гимнаст умеет выступать и на канате танцевать.

— ходьба по канату, лежащему на полу, руки в стороны.

Ведущий: До чего же хороши наши чудо-силачи!

— ходьба по ребристой скамье приставным шагом с мешочком на голове (руки в стороны).

Ведущий: Гибкая змея ползёт, одолеет сто дорог.

— прокатывание мяча двумя руками между предметами.

Ведущий: Ты циркач, и я циркач, будем в цель кидать мы мяч.

— бросок мяча в корзину.

Креативная гимнастика «Мы — весёлые мартышки».

Мы — весёлые 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, Палец поднесём 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!

*Музыкально-подвижная игра*

Развивает ориентировку в движении и в пространстве, ловкость, быстроту реакции, внимание на ходчивость.

*Считалка*

Дети:

Раз, два, три, четыре, пять — начинаем мы играть!

Играй, играй, мяч не теряй!

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идёт отдыхать на «скамью штрафников».

*Быстрый и ловкий*

Фитболы (на один меньше, чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

Заключительная часть

Релаксация с речевым сопровождением

Даёт возможность расслабиться и восстановить ритм тела, снять мышечную напряжённость.

Ведущий: Ребята, я вам предлагаю отдохнуть.

Дети: Мы помашем крыльями,  
Мы как будто птицы.  
А когда уснём мы,  
Цирк нам пусть приснится.

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 —  
Богрый день наш продолжать!  
Потянуться, улыбнуться,  
Всем открыть глаза, проснуться!*

Во время чтения стихотворения инструктор возле каждого ребёнка кладёт цветок (и оставляет цветы у себя).

Ведущий: Ребята, открывайте глаза. Каждому из вас я подарила букетик, за ваше творчество и перевоплощение на занятии. А теперь я предлагаю вам оценить своего товарища, подарив ему свой букетик роз: за артистизм, грацию, гибкость за качества, проявленные на арене цирка. А что тебе именно понравилось? (ответы детей). Давайте узнаем у нашей публики, им понравилось? А если понравилось, то будут сейчас звучать аплодисменты. Дорогие мои артисты, вы все заслужили сегодня цветы, аплодисменты, и, конечно же, вас всех ждёт сюрприз под куполом нашего цирка. Подойдите все ко мне, аплодисменты зрителей, музыка, да свершится чудо!!!

Шары, игрушки, серпантин сыпятся на детей.

Итог занятия

Ведущий: Цирковое представление окончено.

Спасибо всем за внимание и до новых встреч!

Звучит марш, дети идут по кругу

Ведущий: А на манеже нашего цирка выступали: (перечислить всех, кто принимал участие).