

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 3

**Конспект непосредственно образовательной  
деятельности  
(физическая культура с элементами акробатики)**

**«Мы чуть – чуть акробаты»**

Старшая группа

Воспитатель: Бахмутова М.П.

п. Умба  
2012 г.

## **Программное содержание:**

- закреплять умение детей выполнять акробатические упражнения;
- развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов, пластичность и красоту движений;
- упражнять детей в выполнении знакомых основных движений;
- воспитывать у детей желание заниматься физкультурой.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, велотренажер, батут, гимнастические палки, обручи, гимнастическая стенка, музыкальное сопровождение.

## **Ход занятия:**

**I ч.** Ходьба и бег по кругу в колонне по одному, ходьба высоко поднимая колени, со сменой направления, бег врассыпную, перестроение в колонну по одному, ходьба на носках, пятках, обычная ходьба.

### **II ч. ОРУ**

а) «Полочка»

И.П. - о.с., руки перед грудью.

1- правую руку отвести в сторону, 2- левую руку в сторону, 3-4- обратные движения рук (5-6 раз)

б) «Прогнись»

И.П.- ноги свободно, руки опущены.

1- поднять руки вверх, правую ногу отставить назад, прогнуться, 2- вернуться в и.п., 3 - то же самое, отставить левую ногу, 4- в и.п. (по 3 раза)

в) «Дотянись до пятки»

И.П. - стоя на коленях, руки на поясе

1- поворот вправо, коснуться правой рукой правой пятки, 2- вернуться в и.п., 3- то же влево, 4 - в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).

г) «Наклонись»

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади.

1- наклониться вперед, дотянуться руками до носков ног, 2- вернуться в и.п., 3-4- то же самое (6 раз).

д) Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети встают по четыре человека вокруг больших обручей.

## **Акробатические упражнения на ковре.**

1. «Петушок»
2. «Лебедь»
3. «Самолёт»
4. «Корзиночка»
5. «Колечко»
6. «Рыбка»
7. «Верблюды»
8. «Плуг»
9. «Мостик»
10. «Берёзка»

### **Основные виды движений**

- а) Ползание по скамейке на четвереньках.
- б) Прыжки на батуте.
- в) Ходьба по гимнастическим палкам боком приставным шагом.
- г) Упражнение для ног на велотренажере.

### **Акробатические упражнения на лестнице**

- 1) «Птичка на дереве»
- 2) «Уголок»
- 3) «Мостик»
- 4) «Стрела»

*Подвижная игра «Сделай акробатическую фигуру».*

**III ч.** Звучит спокойная музыка, дети, лежа на ковре, отдыхают, восстанавливают дыхание.

Педагог благодарит их за участие в занятии.