

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.