

**Конспект открытого занятия  
тренера-преподавателя Сазоновой Светланы Вячеславовны  
в подготовительной группе ДОУ № 38  
с элементами акробатических упражнений.**

**Задачи:**

Формировать у детей правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко и красиво.

Развивать у детей ловкость движений, гибкость, быстроту реакции, умение владеть телом.

Продолжать учить детей согласовывать движения с музыкой.

Воспитывать чувство взаимопомощи, внимания к другим людям.

Оборудование: гимнастические мячи и ленточки по количеству детей

**Ход занятия**

**Вводная часть**

Ходьба: гимнастическим шагом; на носках руки в стороны; на внешней стороне стопы; широким шагом; с высоким подниманием колена руки на пояс.

Бег: со сменой направления по сигналу; высоко поднимая колени, руки вперед; мелким и широким шагом; поскоки; легкий бег.

Ходьба с восстановлением дыхания.

Основанная часть

**Общеразвивающие упражнения**

Комплекс общеразвивающих упражнений в парах (мальчик с девочкой) в кругу.

**1. “Друзья”.**

И. п. – стоя встать лицом друг к другу взявшись за руки. 1—4 — поднять руки через стороны вверх; 5—8 — и. п. Дозировка: 4—5 раз.

**2. “Близнецы”.**

И. п. — Сесть спиной друг к другу, ноги скрестно.

1—2 — поднять руки через стороны вверх;

3—4 — И.п.

Дозировка: 4 раза.

**3. “Качели”.**

И. п. — Встать напротив друг друга на расстоянии 1-1,5 м, ноги на ширине плеч, руки на плечах друг друга, туловище слегка наклонено вперед.

1—4 — совместные наклоны вправо – влево.

Дозировка: 4—5 раз.

**4. “Тяни-толкай”.**

И. п. – сидя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги врозь.

1—4 – девочка выполняет наклон вперед, одновременно мальчик назад и наоборот.

Дозировка: 5 раз.

**5. “Лодочка”.**

И. п. – лечь на живот лицом друг к другу, ноги врозь, руки соединены..

1 – 4 – поднимая туловище вверх, прогнуться назад, руки вперед – вверх.

Дозировка: 5 раз.

## **6. “Треугольник”.**

И. п. – лечь на спину голова к голове, руки соединены.

1-4 — поднять ноги вверх, коснуться ног партнера. Дозировка: 6 раз.

## **7. “Встреча”.**

И. п. — встать на колени спиной друг к другу, касаясь ступнями, руки вперед.

1 – 4 – повернуться в сторону навстречу друг другу, коснуться руками партнера. Дозировка: 4 раза.

## **8. “Прокати”.**

И. п. — лечь на живот, касаясь головами и держась за руки.

1—4 — перекатом лечь на спину, не расцепляя рук.

Дозировка: 4 раза.

## **9. “Цапля”.**

И. п. — встать напротив друг друга, держась за руки.

1—4 — поднять согнутую ногу, руки развести в стороны, сохраняя равновесие.

Дозировка: 1 раз.

## **10. “Прыгаем дружно”.**

И. п. — стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. 1—4 — прыжки — ноги врозь — вместе. Дозировка: 2 раза (чередуя с ходьбой).

Упражнения в движении танцевального характера (с гимнастическими мячами) 1 .Сидя на мяче, маршировать ногами. 2.Сидя на мяче, сместить таз влево, затем вправо. 3. Поскоки вокруг мяча, придерживая мяч рукой.

Мячи в руках, боковой галоп.

Вращение в парах, вокруг мяча.

Поскоки по кругу, руки “плетенкой”.

## **Акробатические упражнения на гибкость, стоя в кругу**

### **1. “Бабочка”.**

И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола.

### **2. “Змея”.**

И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение..

### **3. “Птица”.**

И. п. — сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной “полочкой”, спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.

#### **4. “Кошка”.**

И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину.

#### **5. “Стрела”.**

И. п. — лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п.

#### **6. “Березка”.**

И. п. — лежа на спине, ногами в центр круга.

Выполнение. Поднять ноги, вытягивая носочки, опора на согнутые в руки. Придерживать спину в вертикальном положении.

#### **7. “Бумеранг”.**

И.п. — лежа на спине.

Выполнение. Из положения “березка” опускать ноги, касаясь носками пола за головой.

Колени не сгибать.

#### **8. “Рыбка”.**

И. п. — лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п.

#### **9. “Стульчик”.**

И. п. — стоя спиной друг к другу, плотно прижавшись. Присесть, колени под прямым углом.

### **Дыхательные упражнения с расслаблением**

#### **1. “Дышим тихо, спокойно, плавно”**

Стоя (глаза закрыты). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос.

#### **2. “Радуга, обними меня”**

Стоя сделать плавный вдох носом с разведением рук в стороны; Растигивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи.

Лечь на пол, на спину, закрыть глаза, расслабиться.

### **Подвижная игра “Ловишка с лентами”**

Игра проводится под музыку и повторяется 3 раза. Дети идут по кругу. Каждый берет ленту, закладывает ее сзади за пояс или за ворот. В центре круга ходит “ловишка”.

По музыкальному сигналу дети разбегаются, а “ловишка” старается вытянуть у кого-нибудь из них ленту.

### **Заключительная часть**

Ходьба по кругу в колонне по одному. Сужение и расширение круга.

### **Игра малой подвижности “Запрещенное движение”.**