

Конспект физкультурного занятия  
с детьми 3-4 лет  
«Артистом цирка стать хочу, пусть меня научат»  
/ в домашних условиях/

Поинтересоваться у ребенка любит ли он цирк. Пусть назовет артистов цирка. Предложить поиграть в веселый цирк, но для этого надо многому научиться...

**Вводная часть:** (3-5 мин.) По дороге к цирку: ходьба мелким шагом (маленькие ноги идут по дороге). Ходьба широким шагом (большие ноги идут по дороге). Ходьба топающим шагом «Быстрые ноги топают по дороге».


**Основная часть:** (8-10 мин.). Это арена цирка (из бельевой веревки или шнура выложить круг). Общеразвивающие упражнения:

1. «Цирк зажигает огни» - и.п. – ноги врозь, руки внизу. Перешагнуть через шнур вперед, поднять руки вверх, помахать. Повторить 3-4 раза.
2. «Гимнасты»- и.п.- ноги врозь, руки внизу. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз. 4 р.
3. «Веселые собачки» - и.п. – стоя на коленях, руки согнуты у груди. Повернуться, руки вытянуть вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-5 раз.
4. «Воздушные гимнасты» - и.п. сидя в упоре, руки назад на шнуре. Поднять одну прямую ногу, принять и.п. Повторить по 4-5 раз.
5. «Аплодисменты» - прыжки с хлопками. 10-15 подпрыгиваний.
6. Поднять руки вверх «вдох», опустить «выдох». Повторить 4-5 раз

**Основные виды движений:**

1. Выложить из шнура узкую дорожку (ширина 20 см).

Выступление воздушных гимнастов – ходьба по дорожке, руки в стороны (спина прямая, голову не опускать).



2. Выступление дрессированных зверей – ползание по дорожке с опорой на ладони и колени (на дорожку поставить стул, чтобы ребенок проползал под ножками стула).

3. Выступление акробатов – Прыжок вверх, стараться коснуться предмета головой (взрослый держит предмет над головой ребенка на уровне поднятых его рук вверх).

### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

1. Выступление дрессированной змеи – и.п. лежа на животе руки согнуты, ладони на полу. Медленно поднимать голову вверх, выпрямляя руки, при этом живот не отрывать от пола – произнести Ш-Ш-Ш. Также медленно принять и.п.

2. *Подвижная игра «Ловля обезьянки».* Из цирка убежала обезьянка, она прыгает, веселится, поднимает руки, ноги. Но как только увидит работника цирка с веревкой, то запрыгивает на любой большой предмет (диван, кресло, стул и т.д.) и замирает, не шевелится.

**Заключительная часть:** Подвижная игра «Найди игрушку».

Взрослый заранее показывает, какую игрушку будет прятать, за определенное время ее нужно найти. Затем взрослый и ребенок меняются ролями.

