

Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Дудинский детский сад комбинированного вида «Морозко»

**Конспект физкультурного занятия
с применением степ платформ**

Тема: «Веселая степ-аэробика»

Подготовительная группа

Разработал и провел:

Физинструктор Иорданиди М.Р.

Дудинка, 2018 г.

Цель: способствовать физическому и эмоциональному развитию ребенка через занятия на степ – платформе.

Задачи:

Образовательная: продолжать обучать технике степ-аэробики;

Развивающие: Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, чувство равновесия, ориентировку в пространстве; чувство ритма и умение согласовывать движения с музыкой;

Воспитательные: воспитывать интерес к физической культуре и спорту; Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, фантазию.

Оборудование: степ-платформы по количеству детей, музыкальное сопровождение.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1 часть. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Ф.инструктор:

Здравствуйте. Я очень рад встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

(звучит веселая, ритмичная музыка)

1. Ходьба «змейкой» между рядами степов.
2. Ходьба на пятках, руки на поясе.
3. Ходьба на носках, руки на поясе.
4. Бег с захлестыванием голени назад (покажи пятки).
5. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (покажи носочки).
6. Ходьба по кругу, вокруг степов, упражнения на восстановление дыхания.

2 часть (на степах).

Перестроение в 2 колонны способом расхождения.

ОРУ на степах:

Инструктор: Степ – платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!

Комплекс степ –аэробики

1.«*Марш на месте*»

(выполняя вдох- выдох в сопровождении с движением рук) 4раза

2. Поочередное нашагивание на степ с правой ноги

И. П. - ноги на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки на поясе. Начинаем шаг на степ. Шаг должен быть пружинистым, старайтесь держать осанку (6-8 р.)

3. И. П. – стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от нее, руки на поясе. На каждый шаг выполнить поворот головой вправо- влево. (6-8р.)

4. Поочередное нашагивание на степ-платформу с правой ноги. 1 – вытянуть руки вперед; 2- вверх и. п.; 3- в стороны; 4- и. п. (6-8р.)

5. «Махи попеременно назад»

И. П. - стоя лицом к платформе, 1- левой ногой шаг вперед на платформу; 2- правой ногой выполнить мах назад, при этом руками выполнить хлопок; 3- шаг назад с платформы правой ногой; 4- левую приставить на пол. То же выполнить с правой ноги (6-8р)

6. И. п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон туловища вправо- влево; 2- и. п. (6-8р)

7. И. п.: стоя на степе, руки сложены полочкой. 1- выпад правой- левой ногой со степа вперед, руки в стороны; 2- и. п. (6-8р)

8. И. п.: стоя перед степом, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- поднять руки вверх; 2- наклониться вперед, коснуться руками степа; 3- выпрямиться; 4- и. п. (6-8р)

9. И. п.: сидя на степе, упор руками сзади, ноги вместе вытянуты вперед. 1- поднять вытянутую правую- левую ногу, оттянуть носок; 2- и. п. (6-8р).

10. И. п.- сидя на степе, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки вытянуты. 1-поднять ноги в «угол»; 2-И. п. (6-8р).

11. И. п.: стоя перед степом, правая нога на степе, руки на поясе. Прыжки со сменой ног (8*2)

12. Дыхательное упражнение: (вдох-поворот головы в право; выдох- вернуться в и. п.) то же влево

Основные виды движений:

Инструктор:

Молодцы! Чтоб проворным стать атлетом, проведем мы эстафету (дети ставят степы в 2 ряда)

Вы в колонну становитесь и немножко подтянитесь (выстраиваются в 2 колонны).

Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

1. Прокатить мяч змейкой между степами, обратно бежать прямо, передав мяч следующему

2. Прыжки через степы с мячом в руках, обратно прямо мяч предать следующему

3. Бег змейкой между степами с мячом в руках, мяч передав следующему

4. Бег с мячом в руках по дорожке из степов

5. Передача мяча над головой, стоя на степе, обратно под ногами до направляющего

Подведение итогов

Релаксация «У озера»

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, (дети садятся на степы) отдохнем с тобой дружок (звучит музыка).

Представим себя на берегу озера, солнышко пригревает. Мы прекрасно загораем, выше ножки поднимаем. Держим, держим, напрягаем, постепенно опускаем. Свои ножки расслабляем. Делаем глубокий вдох, выдох.

Инструктор:

Всем полезен звонкий смех!

Поиграем и узнаем,

Кто внимательнее всех!

Подвижная игра «*Великаны и гномы*».

Дети делают из степов круг и бегают в рассыпную по залу под музыку. По окончании музыки на сигнал педагога «*Великаны*» дети встают на степ-платформу и поднимаются на носки. На сигнал «*Гномы*» садятся на степ.

Игра проводится 3-4 раза.

Релаксация «*Цветы и дождь*»

Давайте представим, что мы с вами красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают тюльпан-мышечное напряжение). Но уже давно не было дождя, цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены, потом листья (расслаблены опущенные руки, затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

Инструктор:

Вы сегодня молодцы, все задания и упражнения выполняли правильно, четко. Подведение итогов занятия.