

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

**Конспект физкультурного занятия
с применением степ платформ**

Тема: «Приключения на лесной полянке»

Средняя 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: Формировать умение выполнять упражнения комплекса степ-аэробики, ритмично двигаться в соответствии с характером музыки.

Развивающие: Развивать у детей моторную (двигательную) память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость и самостоятельность в выполнении движений.

Совершенствовать координационные способности: упражнять в ходьбе и беге между предметами, совершенствовать умение пролезать в ворота, не касаясь верхнего обода в группировке.

Воспитательные: Способствовать развитию положительных эмоций при взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

Предварительная работа: чтение сказки и просмотр мультфильма «Буратино», знакомство со степ – платформой, разучивание элементарных упражнений.

Оборудование: канаты средней длины(3шт), «пенёчки»-(6шт)для ходьбы «змейкой», пенёчки для перешагивания (10шт), степ-платформы по количеству детей, скамейка, набивные мячи (10шт),резиновые мячи (10шт), воротики для пролезания, обручи (2шт), маски для игры (лягушата).

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Инструктор: Здравствуйте, ребята, мне бы хотелось пригласить вас в необычное путешествие. Вы принимаете моё приглашение?

Дети: «Да!»

Инструктор: Ребята, скажите мне, пожалуйста, какое сейчас время года?

Д: зима

И: а погода какая?

Д: Холодно и т.д..

И: Давайте представим, что сегодня лето, солнышко светит, птички поют, а небо голубое-голубое. И мы сейчас с вами отправимся на прогулку в лес.

В лесу могут быть разные неожиданности, поэтому вы должны меня внимательными - четко выполнять мои команды и указания. Договорились?

А теперь встаем красиво. Даю команду: «Равняйся!», «Смирно!», «Подтянулись!», «Улыбнулись!», «Направо!», «На месте шагом марш!»

Раз, два, раз, два –в путешествие пора.

В обход по залу шагом марш.

Дружно, весело шагаем, выше ножки поднимаем

Раз- два ,раз- два нам скучать никак нельзя (**ходьба обычная**)
На носочках мы пойдём (**ходьба на носочках**)
И на пяточках пойдём (**ходьба на пяточках**)
все пенечки обойдем... (**змейкой**)
Только в лес мы все зашли, появились комары —
Хлоп комарика поймали,
Хлоп другого отогнали (**прыжки с продвижением и хлопками**)
Ну а лучше побежали, что б комары нас не догнали — **легкий бег**
И еще быстрее мы можем — **с ускорением**
А вот так теперь продолжим — **приставной галоп**
А еще вот так мы можем — **высоко поднимая колени**
А потом еще вот так — **с захлестом**
А теперь вы не спешите и немного отдохните (**спокойная ходьба**).

И: Ребята, кажется, мы с вами добрались до чистого водоема. Посмотрите, какая голубая вода, значит и воздух очень чистый. Давайте пройдем по краю этого пруда и подышим, только ноги не мочить (дыхательная гимнастика) - заранее разложено полотно в виде «озера», обложенного канатом – «берег».

Сбоку, на степе, лежат маски лягушек и колпачок «Буратино»

И. Ребята, посмотрите, кто-то забыл здесь свою шапочку. (надеваю)
- «На кого же я похожа?» (Ответы детей).

В полосатом колпачке
Деревянный я мальчишка
Вот случилась беда
Незадача у меня
Ключик «счастья» потерял
Где-то в озеро упал
Помогите отыскать
И со дна его достать
Ну что, поможем?

Дети: Да!.

Инструктор в колпачке Буратино, Детям предлагают маски лягушат:

И. А вы «Лягушки-квакушки» поиграем? (*Инструктор помогает надеть маски и проговаривает слова:*

Вы, лягушечки-квакушечки,
По берегу гуляете
Комариков-судариков
Да мошек собираете.

И. Выбирайте себе любую кочку (степ). Нужно встать за ней и слушать меня внимательно.

Ребята, будьте осторожны, с кочки можно упасть, поэтому становиться нужно на середину. Ну, что готовы к поискам ключика?

Д. Да!

На месте шагом марш.

Ходьба рядом со степом.

Путь у нас сейчас далёк	
Весело шагай , дружок	
Мы на горку поднялись	<i>Ходьба на степе</i>
Раз, два, три	
А потом спустились вниз	<i>Ходьба рядом со степом</i>
Раз, два, три.	
Ногу правую вперёд,	<i>Поочерёдное выставление правой и левой ноги на</i>
А потом наоборот	<i>степ</i>
Снова правую вперёд	
А потом наоборот	
Мы на кочку быстро прыг	<i>Встать на степ и поочерёдное</i>
<i>выбрасывание</i>	
И ногами дрыг, дрыг, дрыг	<i>правой и левой ноги.</i>
Вдруг поднялся сильный ветер,	<i>Кружение на степе с плавными</i>
<i>движениями рук</i>	
Раз, два, три	
Он деревья крутит, вертит	
Раз, два, три	
Может сбились мы с пути	<i>Руки на поясе, повороты в</i>
<i>право, в лево</i>	
Вправо, влево посмотри	
По дорожке побежали, побежали, побежали	<i>Лёгкий бег на степе</i>
Наши ноженьки устали	
А теперь мы отдыхаем	
Ножками в пруду болтаем, болтаем, болтаем	<i>Сесть на степ, ноги</i>
<i>опустить в «озеро»</i>	
А сейчас на раз два, три	<i>Дети под степом находят</i>
<i>«ключик»</i>	
Ключ под кочкою найди.	
Встали дружно, потянулись	<i>Встать на степ - потянуться</i>
и друг другу улыбнулись.	

И. Здорово, ребята, мы нашли с вами ключик, который потерял Буратино. Он обязательно вернётся на пруд за своим колпачком и обрадуется, увидев свой ключик. Снимите свои шапочки, положите их на кочку.

А нам пора в путь, путешествие продолжается . Двигаемся дальше по извилистой дорожке, а чтобы нам не растеряться , мы должны друг к другу прижаться(руки на плечи , впереди стоящего).

Мы шагаем друг за другом
Чтоб цветочки не помять
Нужно ножки поднимать
Меж деревьев мы шагали
И вдруг что-то увидали

ОВД: «Муравьиная тропа»

И. Посмотрите — это муравьиная тропа. Вы знаете, что муравьи считаются самыми сильными и трудолюбивыми?

(Ответ ребёнка)

И. Один маленький муравей может нести груз, который больше его самого. Вот и мы, как муравьи пройдем по очень сложному маршруту, поможем муравьям в их нелёгком труде, в строительстве муравейника. В корзине у меня груз. Мальчики берут потяжелее (набивной мяч), девочки полегче (резиновый мяч)

Полоса препятствий:

- 1 «Пройти по кочкам» (Нарезанные, из твёрдого картона, круги.)
2. «По мостику» (скамейке)
3. «Пролезть сквозь густой кустарник» (Стойка с обручем)
4. «Прокатить груз (мяч) до муравейника, оставить его и вернуться в конец колонны за следующим «грузом».

- Ребята, какие же вы молодцы. Хорошо справились с заданием. И вот мы с вами наконец-то оказались на поляне, где можно повеселиться от души.

Игра «Пауки и мухи» - подвижная игра.

О.Д: ходьба и бег.

Описание игры: В одном из углов нарисованная паутина, где живёт паук – один из играющих. Все дети изображают мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу, летают и жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу: «Паук!» мухи замирают, останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Тот, кто шевельнётся, паук отводит в свою паутину.

Затем проводится малоподвижная игра: **«Отгадай и покажи»**
(карточки- цветы с загадками)

Зачитывается загадка, дети стараются отгадать и выполняют подражательные движения:

Ползёт наоборот
Задом наперёд
Всё под водой ,
Хватает своей клешнёй. (Рак)
В дупле живёт,
Да орешки всё грызёт
По веткам скачет, да не птица,
Рыжая . а не лисица? (Белка)
Любит красную морковку,
Грызёт капусту очень ловко
Скачет он то тут то там,
По лесам и по полям. (Заяц)
В маленькой канавке
На лесной опушке,
Днём и ночью громко
Квакают ... (лягушки)
Инструктор предлагает собрать цветы.

Релаксация:

На полянке у реки
Собрались в кружок цветы
Желтые и синие,
Белые и красные
До чего ж чудесные
До чего ж прекрасные

- Ну что, ребята, понравилось вам наше путешествие.
- А что вам запомнилось больше всего? (Ответы детей)

Инструктор: Мне тоже очень понравилось наше путешествие.

А сейчас детвора попрощаться нам пора
На носочки встали,
Тихо в группу побежали.