

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

**Конспект физкультурного занятия  
с применением степ платформ**

**Тема: «Увлекательная степ-аэробика»**

Старшая группа

**Разработал и провел:**

**Физинструктор Иорданиди М.Р.**

**Дудинка, 2018 г.**

**Цель:** Формирование культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ-аэробикой.

**Задачи:**

*Образовательная:* продолжать обучать технике степ-аэробики;

*Развивающие:* Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах;

Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;

Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

*Воспитательные:* Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

Способствовать взаимодействию детей группы.

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

## **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

### **1 часть - вводная**

*Дети входят в зал. Построение в шеренгу. Приветствие.*

**Инструктор:** Сегодня мы с вами отправляемся в страну «Веселой степ - аэробики».

Все собрались? Все здоровы? Заниматься все готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

*(Звучит веселая ритмичная музыка)*

1. Ходьба.
2. На носках, руки вверх
3. На пятках, руки за голову
4. С высоким подниманием колен
5. В полуприседе
6. Ходьба обычная между степами. Перестроение в 2 колонны способом расхождения.

### **2 часть. ОРУ (Степ – аэробика).**

**Инструктор:**

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

Комплекс степ –аэробики на цветных скамейках

1. «Маятник» Стоя у ступа (наклоны головы вправо-влево)
2. «Плечи» (поднимать плечи вверх – вниз)
3. Ходьба на степе.
4. «Вперед-назад» (шаги на степ и со ступа вперед - назад).
5. «Пяточки» (поднятие пяток на степе).
6. Ходьба вокруг ступа на пятках руки за головой.

7. Ходьба на степе.
  8. «Игра рук» (шагая на степе: поднятие рук к плечу, вверх, к плечу, вниз).
  9. «Вправо-влево» (выпад вправо и влево с выносом рук в стороны с полуприседом руки на плечи).
  10. «Наклоны» (сидя на полу, наклоны к носкам прямых ног).
  11. «Ножницы» (сидя на степе, руки сзеди в упоре. Поднятие попеременно правой и левой ноги вверх).
  12. Ходьба около степа с хлопком перед собой и за спиной.
  13. «Хлопки» (шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной).
  14. Бег: (повтор 2 раза)
    - на месте;
    - вокруг степа (в одну и другую стороны);
    - врассыпную шагом (по команде «Скамейки!» все выполняют бег на месте около скамейки)
  1. «Вперед-назад» (шаги на степ и со степа вперед - назад).
  2. «Юла» (кружение семенящими приставными шагами на степе, руки в стороны)
  3. «Звездочки» (стоя на степе, спрыгивание и запрыгивание руки и ноги в стороны и вместе).
  4. Ходьба на степе.
- 3 музыкальный отрезок: Релакс.
1. Дыхательная гимнастика: «Дождь» (вдох - руки вверх; выдох – руки вниз со звуком «Ш»)
  2. «Рыбки» (лежа на степе, руки над головой. Поднятие ног, руки вверху над головой).
  3. «Колобок» (перекаты из положения сидя 4 раза)

*Перестроение в 2 колонны.*

**И.:** Чтобы было веселее мяч возьмем мы поскорее.  
Чтоб проворным стать атлетом проведем мы эстафету.

**ОВД:**

1. Прыжки через степы с мячом в руках, обратно прокатывают мяч змейкой и передают следующему. (2 р.)
2. Бег змейкой между скамеек с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны. (2 р.)

**И.:** Чтобы быстроту и ловкость испытать, надо срочно поиграть!

*Дети ставят степы по кругу.*

**Подвижная игра: «Цирковые лошадки»**

*Правила игры. Круг из степов – цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении», затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колена, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»).*

*Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры (Игра повторяется 3 раза).*

### **3 часть - Заключительная**

*Дети убирают степы в определенное место, садятся на ковер и выполняют упражнение на дыхание и расслабление.*

**Малоподвижная игра на внимание: «Четыре стихии»**

Построение в шеренгу. Заключительная беседа о выполненных упражнениях. Выход колонной из зала.