

## **Конспект физкультурного занятия** **«Веселая степ-аэробика»**

**Интеграция образовательных областей:** физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Цель:** Формирование культуры здоровья через занятия, включающие степ-аэробiku.

**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;

**Оборудование:** степ - платформы на каждого ребенка, расставленные в 2 ряда; магнитофон, специальная музыка для степ – аэробики, игры и эстафет; 2мяча.

**Методы и приемы:**

*Наглядные:* показ;

*Словесные:* художественное слово, объяснение, указание, беседа, вопросы;

*Практические :* упражнения с использованием степ-платформ;

*Игровые:* подвижные игры, эстафеты.

**Предварительная работа:** проведение беседы по технике безопасности в использовании степов, разучивание комплекса степ - аэробики на зарядке, разучивание игры, с использованием степов.

## Содержание НОД

Степ-платформы расставлены в два ряда. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

*Воспитатель:*

Здравствуйте, ребята. Я очень рада встрече с вами!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ-аэробику хочу вас пригласить.

*В зал входит клоун Клепа.*

*Клепа:*

Здравствуйте, ребята! Я клоун Клепа.

Я, ребята, заболел.

Настроение пропало

И здоровья вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь,

Как болезнь мне превозмочь?

*Воспитатель:*

Чтоб здоровым быть сполна,

Физкультура всем нужна.

*Воспитатель:*

Ребята, поможем Клепе вернуть

Настроение и поправить здоровье?

*Дети отвечают: поможем.*

*Воспитатель:*

А как нам это сделать?

*Дети:* мы пригласим Клепу позаниматься с нами физкультурой.

*Воспитатель:*

Ну-ка Клепа не зевай

И за нами повторяй!

*Клепа:*

Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

*Воспитатель:*

Все собрались? Все здоровы?

Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленитесь,

На разминку становитесь!

«Ровняйсь», «смирно», «на право». В обход по залу шагом марш.

Звучит музыка.

1. Ходьба
2. Ходьба на носках, руки вверх
3. Ходьба на пятках руки за голову
4. Ходьба змейкой между степ-платформами ,руки на пояс
5. Бег.
6. Бег с захлестыванием голени назад (покажи пяточки).
7. Бег с выбрасыванием ног вперед (покажи носочки).
9. Ходьба по кругу с выполнением упражнения на восстановление дыхания.  
Перестроение в 2 колонны способом расхождения.

### **ОРУ на стечах.**

*Воспитатель:* 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. Старайтесь, чтобы шаг был пружинистым, стремитесь 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. Поочередно нашагивание на степ с правой ноги. 1 – вытянуть руки вперед; 2- и. п.; 3 –руки 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 стеча 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 стеча; 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:**

*Воспитатель:*

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.

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.

*Воспитатель:*

Всем полезен звонкий смех!

Поиграем и узнаем,

Кто внимательнее всех!

### **Подвижная игра «Великаны и гномы».**

Дети делают из степов круг и бегают врассыпную 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).

*Воспитатель:*

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

. Подведение итогов занятия.

- Ребята, скажите, какое сегодня оборудование мы использовали на занятии? Ответы детей.

- Что больше всего вам понравилось на занятии? Ответы детей.

*Воспитатель:*

Клепа, тебе понравилось заниматься с ребятами? Теперь ты чувствуешь себя лучше?

*Клепа:*

Мне очень понравилось с вами заниматься. Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется. Спасибо вам дети. Я приготовил для вас сюрприз. Убегает, возвращается с воздушными шариками и дарит их детям. Мне пора уходить. До свидания, ребята.

*Воспитатель:*

Ребята и нам пора возвращаться обратно в группу. До свидания, ребята!