

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 23

Конспект
непосредственно образовательной деятельности
Тема: «Веселая степ-аэробика»

Направление деятельности: «Физическое развитие»

Возрастная группа: старшая «А»

Подготовила: инструктор по физической культуре
Жерздева Е. Н.

2016 г.

**Конспект
непосредственно образовательной деятельности
Тема: «Веселая степ-аэробика»**

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

Задачи:

Воспитательные: Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

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

- развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;
- развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

Образовательные: Продолжать обучать технике степ -аэробики.

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- поддерживать высокий уровень работоспособности в течение дня;
- совершенствовать работу костно - мышечного аппарата.

Оборудование:

1. Ноутбук, проектор,экран.
- 2.Индивидуальные снаряды-степы, коврики, мячи.

1 часть. Вводная

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор по ф.к.: -Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

Инструктор по ф.к.:-Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Слайд 1 (текст письма):

« Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился... Прошу вашей помощи». Клоун Клепа

Инструктор по ф.к.:-Клепа просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать что?

У нас есть возможность связаться с ним.

(беседа с Клепой по видеосвязи)

Клепа:-Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

Инструктор по ф.к.:-Что же у тебя произошло?

Клепа:-У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Инструктор по ф.к.:-Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа?
Ответы детей

Инструктор по ф.к.: - Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигался, не занимался физкультурой.

- Вы ребятки помогите, всему Клепу научите. Поможем? Ну-ка, Клепа, не зевай и за нами повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Клепа: Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

Инструктор по ф.к.: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлестыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах). Основная

Воспитатель: Степ- платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!
(Музыка - Барбарики)

1.Ходьба около степа

2. Ходьба на степе с движениями рук вперёд-назад-8раз

3. Ходьба на степе вперёд, бодро работая руками

4.Поочерёдная смена ног на степе-8 раз

5.Приставной шаг в сторону со степа на пол, руки на поясе- 8 раз

6. Прыжком приставной шаг в сторону со степа на пол- 8 раз

7. Стоя на степе поочерёдное поднимание на носочки, руки на поясе- 8 раз

8. Ходьба вокруг степа

9. Сидя на степе, руками держась за степ, поднимать и опускать прямые ноги- 8 раз

10. Сидя на степе разводить и соединять прямые ноги- 8 раз

11. Сидя. Поворот на степе.

12. Ходьба около степа.

13. Ходьба на степе.

14. Поворот влево

15. Прыжки, стоя боком, на степе, ноги врозь на пол, ноги вместе- 8 раз

16.Ходьба на степе, поворот вправо

17. Прыжки, стоя боком, на степе, ноги врозь на пол, ноги вместе- 8 раз

Основные виды движений:

1.а) Ведение мяча «змейкой», между степ - платформами правой рукой (поточно по двое, повторить 2 раза);

б) Ведение мяча «змейкой», между степ - платформами левой рукой (поточно по двое, повторить 2 раза);

2.а) Прыжки боком через степ - платформы на 2-х ногах (поточно по двое, повторить 2 раза);

б) Прыжки на степ, за степ – платформу (поточное по двое, повторить 2 раза).

Подвижная игра

«Цирковые лошадки»

Правила игры. Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу воспитателя переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определённое место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

3 часть. Заключительная

Релаксация «На берегу моря».

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка)

Представим себя на берегу моря, волны плещут, чайки кричат, солнышко пригревает, позагорает.

Мы легли на бережок, закрывай глаза,
дружок (дети слушают шум моря).

Клепа: Мне очень понравилось заниматься с вами аэробикой.

Сразу я повеселел. Силы прибавляется, здоровье добавляется

- Спасибо вам дети!

Инструктор по ф.к.:

- И без всякого сомненья есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Подведение итогов занятия:

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

- А какие упражнения вы выполняли на степ - платформе?

- Что больше всего вам понравилось на занятии?