

Конспект ОД
кружка «Веселая аэробика»
(дети средней группы)

Воспитатель: Пименова Л.С.

2023 г.

Цель: укрепить здоровье детей и повысить сопротивляемость организма.

Задачи:

- Продолжать упражнять детей в различных видах ходьбы с заданиями;
- Способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ
- Воспитывать внимание, ловкость, координацию движений и инициативность на протяжении всего занятия;
- Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей.

Оборудование: степ - платформы на каждого ребенка, расставленные в 3 ряда; муз.центр, музыка для степ – аэробики.

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

Ход занятия

В хорошо проветренном зале на полу в 3 ряда разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал. Построение в одну колонну.

Воспитатель:

- Колонна стой!
- На лево! (*дети делают поворот на лево*)
- Ребята к нам на занятие по веселой аэробики пришли гости, давайте с ними поздороваемся.
- Физкульт

Дети: - Привет

Воспитатель: Все собрались? Все здоровы?

Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленитесь,

На разминку становитесь!

- На право
- В обход по залу шагом марш (*звучит музыка*)

I. Вводная часть.

1. Ходьба по залу в колонне по одному с высоко поднятыми коленями
2. Ходьба на носочках руки в сторону.
3. Ходьба змейкой между степами.
4. Бег по кругу.
5. Ходьба к своим степам.

II. Основная часть. (*звучит музыка*)

1. И. п стоя за степом руки по швам : наклоны головы, в перед назад руки по швам (*4 р.*)
2. И. п стоя за степом руки по швам : повороты головы, в право лево (*4 р.*)
3. И. п стоя за степом руки по швам : поднятие плеч в верх в низ (*4 р.*)
4. И. п стоя за степом руки по швам : делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.

5. И. п стоя за степом руки по швам : ходьба вокруг степа – 8р.
6. И. п стоя на степе руки согнутые в локтях ладонями вверх перед лицом: шаг правой ногой со степа руки в сторону вернутся И. п : шаг левой ногой руки в сторону вернутся И. п (4 р.)
7. И. п стоя на степе руки на поясе: шаг правой ногой со степа, вернутся И. п : шаг левой ногой руки в сторону вернутся И. п (4 р.)
8. И. п стоя за степом : ходьба вокруг степа один круг вернутся И. п.
9. И. п сесть на степ упражнение велосипед
10. И. п сидя на степе ноги вперед, руки в упоре сзади: поднять правую ногу прямой сделать под ней хлопок вернутся И. п. поднять левую ногу прямой сделать под ней хлопок вернутся И. п. (2р.)
11. . И. п стоя за степом руки по швам : ходьба вокруг степа – 8р.

Воспитатель:

- Ребята мы свами устали и нам нужно восстановить дыхание
- Сделайте вдох на выдохе пропоем (а, о, у, и, ы). (2 р.)
- Ребята, а сейчас мы свами по играем в игру *«Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»*

Подвижная игра - (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – *«иголка»*, все остальные – *«нитка»*, дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – *«Стойкий оловянный солдатик»* самый лучший солдатик назначается следующим ведущим). (3 р.)

Воспитатель:

- Ребята теперь нам нужно убрать степы.

III. Релаксация.

Сели на ковёр упражнения на расслабление и дыхание (под легкую музыку).

«Цепочка дружбы» :

- Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его!
- Потрите ладони, почувствуйте тепло!
- А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась *«цепочка дружбы»*! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

Воспитатель.

- Сегодня вы хорошо поработали
- Молодцы!