

КОНСПЕКТ СЮЖЕТНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СТЕП-АЭРОБИКЕ С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ «ПУТЕШЕСТВИЕ ЗВЁЗДОЧКИ»

*Панченко Светлана Александровна,
Инструктор по физической культуре*

Подготовительная группа (6-7 лет)

Вводная часть - 5 мин

Основная часть - 20 мин

Заключительная часть - 5 мин

Цель: популяризация здорового образа жизни; внедрение новых технологий для пробуждения интереса к занятиям физической культурой.

Задачи:

Оздоровительные:

- Формировать и закреплять навык правильной осанки;
- Укреплять дыхательную, сердечно-сосудистую систему организма;
- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.

Образовательные:

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения;
- Совершенствовать технику выполнения: прыжков через барьеры;
- Закреплять умение подлезать под дугой разными способами;
- Формировать умение сохранять равновесие в ходьбе боком по гимнастической скамейке.
- Закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.
- Развивать выносливость, силу, ловкость, чувство ритма, внимание, координацию;

Воспитательные:

- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций;
- Воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам.

Методы и приёмы: словесный (указания, напоминания, рассказ, объяснение правил игр), практический (показ, показ ребёнком), наглядный (демонстрация оборудования, схемы основных видов движений, подвижной игры).

Предварительная работа: обучение базовым шагам на степе, игры с использованием степов.

Оборудование: степы по количеству детей; схемы основных видов движений, подвижной игры; запись музыки по сюжету деятельности.

Содержание	Дозировка	Методические указания
I. Вводная часть Развитие интереса и	5 мин.	Построение в шеренгу, приветствие!

познавательной мотивации		<p>Добрый день милашки – дети! Интересного на свете, Очень много есть у нас, Вот вам маленький рассказ. Однажды, в декабре холодном, В тот час, когда все люди спали, На темном небе предрассветном В пятнашки звёздочки играли. Малышки-звёздочки смеялись, Летая по большому кругу. Они кружились, кувыркались, Стремилась обогнать друг друга. Резвиться в небе - очень плохо! Одна звезда не удержалась... Она споткнулась, эта кроха, И вихрем вниз - к Земле помчалась! А что со звёздочкой случилось? На город наш она упала. Но не ушиблась, не разбилась, Блестеть над садиком вдруг стала. - Ребята, как вы думаете, в какой сад она упала? (в наш сад). - Давайте расскажем, как живётся звёздочке в нашем садике?</p>
Ходьба и ее разновидности	2 мин	Ходьба в колонну по одному
«Веселые хлопки» (в движении). 1-8 хлопки:	20 сек.	Дети должны почувствовать музыку и ее настроение, уловить темп и ритм хлопков педагога.
ходьба на носках, руки вверх;	20 сек.	Тянуться в верх
ходьба высоко поднимая колено, руки на плечо;	20 сек.	Следить за осанкой
ходьба скрестным шагом, руки в стороны;	20 сек.	
ходьба змейкой между степ- платформами;	20сек.	
прыжки на двух ногах с продвижением вперед с напрыгиванием на степ- платформы;	10 сек.	Ноги вместе
прыжки - ноги врозь, ноги вместе;	10 сек.	
Бег и его разновидности	1 мин	
боковой галоп через степ- платформы;	15 сек.	
прямой галоп;	15 сек.	

бег с захлестом голени;	15 сек.	
упражнение на дыхание	15 сек.	
Мы хотим вам показать, Как на степе танцевать. Вы хотите научиться, Так придётся потрудиться.		
Перестроение к основной части		
II. Основная часть	20 мин.	
ОРУ на степях. Комплекс «На встречу к звездам» под песню-переделку «Что такое доброта»		Дети стоят возле степов.
1 куплет: 2. «Звёздочки танцуют» 1- правой ногой коснуться степа, 2 - И.П., 3-4 - то же другой ногой	4 раза	
3. «Пяточка». 1 - правой пяткой коснуться степа, 2 - И.П., 3-4 - то же другой ногой	4 раза	
Припев: 4. «Солнечные зайчики». Прыжки Попеременно. 1- правая нога на степ, левая на полу. 2- левая нога на степ, правая на полу. «Марш»	10раз	Наскок на платформу на одну ногу. Спину держать прямо.
2 куплет: 5. «Звёздочки шагают» 1 - шаг правой ногой на степ, 2 - выпад, показать ладошки, 3 - выпрямиться; 4 - опустить ногу на пол	8 раз	Колени слегка согнуты. Все движения выполняются в такт музыки.
6. «Комета» И.П.- ноги врозь. 1- поставить правую ногу, на степ; 2- встать на степ левой ногой, ноги вместе; 3- опустить со степа правую ногу в И.П.; 4- опустить со степа левую ногу В И.П.	8 раз	Не отступать больше, чем на длину стопы.

<p>Припев: 7. «Звезда» И.П. - стоя на степе. 1-2 - прыжок со степе, ноги врозь, 3-4 - прыжок на степ</p>	10раз	Ставить ноги в центр степе.
<p>3 куплет: 8. «Звездопад» И.п.- стоя на степе, ноги вместе, руки на поясе. 1-правую ногу поставить справа от степе; 2-И.П. 3-левую ногу поставить слева от степе; 2-И.П.</p>	4 раза	Начинать с ноги, стоящей вплотную к степу.
<p>9. «Космонавты» И.П.- стоя на степе, руки вниз. 1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2-вернуться в И.П.; 3-4 - то же опуская левую ногу</p>	8 раз	Спускаясь переносить стопу с носка на пятку
<p>Припев: 10. «Бегом по звездам» И.п. Сидя на степе, упор сзади. Круговые вращения ногами.</p>	10 раз	Спина прямая.
<p>Основные виды движений: (работа по карточкам) 1. Ходьба по степам боком, приставным шагом. 2. Подлезание правым и левым боком. 3. Прыжки с продвижением вперед по степам, 1 - прыжок со степе, ноги врозь, 2 - прыжок на степ; 4. Ползание на высоких четвереньках между степами. 5. Ходьба по ребристой дорожке.</p>	По 2 раза	<p>Спину держать прямо, смотреть вперед.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Смотреть вперед.</p> <p>Спина прямая, руки в стороны.</p>
<p>Детвора скорей вставайте, И игру все начинайте.</p>		
<p>Подвижная игра: «Путешествие в космос»</p>	2-3 раза	<p>Дети сидят (стоят) на степам по кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит: «В космос я лечу, всех с собой возьму». Дети, оставив степы, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде</p>

		«Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой степ. Ребенок, который остался без степа, в последующей игре будет ведущим. Ноги ставить в центр степ-платформы. Спускаясь переносить стопу с носка на пятку.
III. Заключительная часть Рефлексивно-оценочный этап.	5 мин.	Ночь пришла, темноту принесла, Задремал петушок, запел сверчок. Только звёздочки в небе не спят. И на нас они глядят. Звёздочка, звёздочка ярко свети, Мне на ладони сядь, отдохни.
Игра малой подвижности «Добрые слова»	1 раз	Дети садятся на степы в круг - Сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего рядом). - Он какой? Дети по порядку говорят о нём добрые слова (умный, скромный, нежный, ласковый, трудолюбивый, ненаглядный, замечательный, очаровательный, прекрасный, родной и т.д.). При этом передают «звёздочку» по кругу. Спину держать прямо. Следить, что бы «добрые» слова не повторялись
Построение, подведение итогов.		А теперь ребята, я хотела бы, чтобы вы оценили наше приключение. У меня есть звездочки трех цветов. Я прошу вас прикрепить на наше небо звездочку того цвета, которое, по вашему мнению, соответствует нашей сказке: желтая - очень понравилось, зеленая – понравилось, но не все получалось и синяя – возникло много сложностей в выполнении заданий. Спасибо вам за вашу оценку, вам пора возвращаться в группу. До свидания! На право! В обход на лево шагом-марш!

Список литературы:

1. Кузина, И.А. «Степ-аэробика для дошкольников» /И.А. Кузина - М.: Дошкольное образование, 2008.
2. Сулим, Е.В. «Детский фитнес» /Е.В Сулим. – М.: Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, 2014.

