

КОНСПЕКТ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «ВЕСЕЛАЯ СТЕП-АЭРОБИКА»

*Инструктор по физической культуре
Панченко Светлана Александровна*

Вводная часть- 5 мин

Основная часть -17 мин

Заключительная часть-3 мин

Цель занятия: Цель: закрепить знания детей о степ-аэробике на практике.

Задачи:

Образовательные:

Закреплять знания детей правильному выполнению шага на степ-платформу.

Развивающие:

Развивать выносливость, силу, слуховое внимание, умение адаптироваться под нестандартные ситуации.

Воспитательные:

Воспитывать нравственные качества: взаимопомощь, отзывчивость, доброту.

Продолжать формировать умение четко, согласовано выполнять музыкально-ритмические движения.

Оборудование: степ-платформы по количеству детей, мячи большого диаметра, мешочки с песком.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<i>I. Вводная часть</i>	5 мин	Построение в шеренгу, приветствие!
Развитие интереса и познавательной мотивации:	1 мин	Все собрались! Все здоровы! Бегать и играть готовы? Ребята, сегодня мы отправляемся на спортивный стадион, где нас ждут волшебные ступеньки!
Ходьба и её разновидности	1 мин	Группа, на право, за направляющим в обход налево шагом марш!
на носках, руки вверх	15 сек.	Тянуться вверх
с высоким подниманием колена, руки за голову;	15 сек.	Спину держать прямо
3) спиной вперёд, руки произвольно;	15 сек.	
4) приставным шагом, руки на пояс	15 сек.	
Бег и его разновидности	1 мин	
Лёгкий бег на носках	15 сек.	
1) обычный бег, без задания;	15 сек.	
игровые приёмы: во время бега взять один	10 сек.	

пластмассовый шарик из корзины, и, пробежав один круг, положить обратно в корзину;		
3) приставной шаг правой и левой стороной, руки в стороны;	10 сек.	
4) бег по диагонали	10 сек.	
Ходьба, перестроение в три колонны		
II. Основная часть	17 мин	
ОРУ на степях.	4мин	Дети стоят на степях
1 «Пружинка». И. П. – основная стойка на степе, руки на пояс. 1-поворот вправо, ноги слегка согнуть, руки в стороны. 2-И.П.; 3- то же влево. 4-И.П.	8 раз	Спина прямая
2. «Космос». И. П. – основная стойка на степе, руки на поясе. 1- шаг правой ногой в сторону со степа; 2- И. П.; 3- шаг левой ногой со степа; 4- И. П.	4 раза	Следить за правильной постановкой ног.
3. «Шалаи». И. П. – сидя на корточках за степом, руки на степе. 1- выпрямить ноги, посмотреть на колени; 2- И. П.	4 раза	Стараться выпрямить ноги.
4. «Качели». И. П. стоя на степе – руки в стороны 1- мах левой (правой) к правой (левой); 2- И. П	8 раз	Ноги в коленях не сгибать
5. «Петушок». И. П. - основная стойка, руки внизу. 1- согнуть правую ногу в колене, носочек оттянуть, руки в стороны; 2- И. П.; 3- то же левой ногой.	8 раз	Следить за осанкой
6. «Насос» .И. П. – стоя на степе, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1- присесть, руки вперед; 2- И. П.	6 раз	Спина прямая
«Зайчик» становимся правой ногой на степ-платформу, левая на полу, руки на талии. Спрыгиваем, меняем ногу левая на платформе, правая на полу.	10 сек	Упражнение выполняется в энергичном темпе.
8. Дыхательное упражнение.		

Основные виды движений: 1. Равновесие – ходьба на носках между степ - платформами с мешочком песком на голове. Пройти, сохраняя равновесие, не уронив мешочек.	13 мин.	Спину держать прямо, смотреть вперед
2. Прыжки через степ платформы.	По 3 раза	3 платформы, расстояние между платформами 2 метра.
3. Отбивание мяча о пол стоя на степ платформе.		
Детвора скорей вставайте, И игру все начинайте.		
Подвижная игра «Ромашка»	2 мин.	Степ – платформы расставлены в виде цветка на один меньше, чем детей. Звучит музыка, дети имитируют движения соответственно определенному животному, птице или насекомому. На остановку музыки дети должны занять степ – платформу. Ребенку, которому не хватило степ – платформы, выбывает из игры и садится на скамейку. Игра продолжается, убирая каждый раз по одной степ-платформе.
III. Заключительная часть Рефлексивно-оценочный этап.	3 мин	
Игра-медитация «У озера».		Круг из степов — озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают. Спину держать прямо. Следить за дыханием.
Подведение итогов занятия.		1. Ребята, скажите, какое сегодня оборудование мы использовали на занятии? 2. А какие упражнения вы выполняли на степ - платформе? 3. Что больше всего вам понравилось на занятии? 4. А какое из заданий, показалось для вас сложным в выполнении? Вы сегодня молодцы, все задания и упражнения выполняли правильно, четко. За старание ваше, вам даю медальки, как самым спортивным ребятам! Обычная ходьба руки на поясе и организованный выход из зала. До свидания!

Список использованной литературы:

1. Стрельникова, Н.В. «Степ–Данс» – шаг навстречу здоровью / Н.В. Стрельникова Дошкольная педагогика. М.: -2011.
2. Белова, Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми //Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2009 №7.