

Сценарий физкультурного досуга с детьми совместно с родителями «Степ-аэробика для всех!»

Цель: Привитие любви к спорту, развитие ловкости, быстроты, выносливости, формирование стремления к здоровому образу жизни по средствам степ-аэробики.

Задачи:

- разучить с родителями и с детьми музыкально-ритмическую композицию «Весёлый ёжик»;
- учить детей и родителей проводить эстафеты, используя степы-платформы;
- продолжать обучать технике степ – аэробики;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей и родителей - формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- закреплять умение перестраивать степы для использования их в различных композициях, играх.

Оборудование: степ платформа на каждого ребёнка и на каждого родителя, воздушные шары.

Ход досуга:

Под весёлую бодрую музыку дети и мамы входят в зал.

Неожиданно на «такси» в зал «въезжают» Карлсон и Малыш (взрослые в костюмах)

Карлсон: Би! Би! Ух, ты, Малыш, куда это мы заехали? Тут так много детей и взрослых. Давай сделаем остановку. Здравствуйте, ребята!

Малыш: Здравствуйте, мамы! мы с Карлсоном на машине катаемся, слышим вы играть и веселиться хотите.

Карлсон: Давайте вместе веселиться

Скажите, мамы, вы готовы с нами играть, веселиться?

Мамы: Да!

Малыш: мы приглашаем вас на весёлую разминку.

Проводится разминка на степах под музыку.

Ходьба обычная на месте. (Участники должны почувствовать музыку, уловить темп движения).

1. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
2. Приставной шаг назад со степа, в сторону.
3. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.
4. Встать на степ правой ногой; левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;(то же с другой ноги)
5. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
6. И.п.: стойка за степом, руки на пояс- правой пяткой коснуться степа, И.П.,

то же другой ногой

7. Припев:

1 – Шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – Приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – Правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – Левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

Карлсон: Я уже устал кататься, давайте машины в гараж поставим и как-нибудь поиграем.

Малыш: Я с удовольствием! А вы? (обращается к мамам и детям)

Подвижная игра «Найди пару».

Под музыку дети и родители бегают по залу. На сигнал нужно зайти на степ по два человека (пара)

Карлсон: Хитрым котиком я буду!
воробья себе добуду.

Малыш: Друзья, помогите
Воробушка спасите!

Подвижная игра «Воробей».

Выбирается кот. Все остальные прыгают по залу и изображают воробьев и проговаривают слова:

«Непоседа-воробей прыгает и кружится
Очень радуется он, что замерзла лужица
Хорохорится, храбрится
Только «Мяу!» он боится».
После сигнала «Мяу» нужно заскочить на степ.

(Карлсон ходит по залу и что-то ищет.)

Малыш: Карлсон, ты чего потерял?

Карлсон: Ищу местечко, куда бы от кота спрятаться.

Малыш: А чего от него прятаться, давай лучше с мячиком поиграем.

«Передай по кругу»

Дети садятся по кругу на степ-платформы так, чтобы с легкостью могли дотянуться друг до друга. Карлсон передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (*картофелина не должна остыть*).

Карлсон: А давайте на лошадках кататься!

Подвижная игра «Цирковые лошадки»

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2 – 3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Малыш: Мамамы немножко устали, вот как играли.

Карлсон: А я знаю, как можно весело и с пользой для здоровья отдохнуть.
Нужно сделать массаж спины.

Малыш: Конечно, и мам мы научим.

Массаж спины «Кто пасется на лугу»

(для старшего дошкольного возраста)

Далеко, далеко Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди,
и похлопать по плечам.

На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать»
четырьмя остальными пальцами «змейку»
вдоль позвоночника впереди стоящего.

Ко... Покачать плечами вперед – назад.

- Козы? Наклонить голову вперед.

- Нет, не козы! Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко Повернуться на 180 и повторить движения 1-го
куплета.

На лугу пасутся

Ко...

- Кони?

- Нет, не кони!

Далеко, далеко Опять повернуться на 180 и повторить те же
движения.

На лугу пасутся

Ко...

Повернуться на 90, покачать головой, поставив
руки на пояс.

- Коровы?

- Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко, Постепенно, медленно присесть. На последний слог
Будете здоровы! быстро встать на ноги и поднять руки вверх.

Карлсон: Как жаль, что праздник наш весёлый заканчивается. Желаем всем
здоровья!

Малыш: Счастья!

Карлсон: Хорошего настроения!

Малыш: А вот вам разноцветные шары для потехи, для игры!

Карлсон: А нам пора.

Звучит весёлая музыка, Карлсон и Малыш уезжают. Участники играют
с воздушными шариками.

Список литературы:

1. Белова, Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми /Т.А. Белова. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2009 №7
2. Кузина, И.А./ Степ-аэробика для дошкольников//Дошкольное образование, 2008 №5