***Конспект сюжетного физкультурного занятия с использованием степ – платформ***

***«Подводный мир аквариума»***

***для детей подготовительной группы***

**ЗАДАЧИ:** *Учить бег в сочетании с прыжками с разбега, отталкиваясь, доставая сетку баскетбольной корзины.*

*- Закрепить комплекс степ-аэробики в игровой форме; ходьбу с высоким подниманием колен, перешагивая через препятствие; на носках; на пятках; бег переменным шагом через степ-платформы, с забрасыванием голени назад; навык в ползании на животе под дугами.*

*- Упражнять в сохранении равновесия, стойка на одной ноге закрыв глаза; в энергичном отталкиванием и приземление на полусогнутые ноги в прыжках в высоту с места; навык в лазание по канату при помощи рук и ног.*

*- Развивать ловкость, быстроту, взаимодействие в эстафете «Не задень»; творческое воображение в релаксации «Рыбки отдыхают на дне».*

**ПОСОБИЯ:**  Степ-платформы по количеству детей, *четыре шт. барьера; три дуги и маты; канат; 10 шт. кеглей.*

|  |  |
| --- | --- |
| **С О Д Е Р Ж А Н И Е** | **О М У** |
| **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**  Построение в одну колонну.  1. Ходьба,  2.Ходьба на носках, руки на поясе, змейкой обходят степ-платформы.  3. Ходьба с высоким подниманием колен, перешагивая через степы.  4. Ходьба на пятках, руки за головой змейкой обходят степ-платформы.  5. Бег, змейкой обегая степы.  6. Бег, переменным шагом, через степ-платформы.  7. Ходьба и дыхательные упражнения.  Построение в три колонны.  **Комплекс степ-аэробики:**  **1. «Водоросли».** Основной шаг.  И.П. – о.с.  1 – правую ногу поставить на степ, руки вперёд;  2- левую ногу поставить на степ, руки вверх;  3- правую ногу опустить на пол, руки вперёд;  4- левую ногу опустить на пол, руки вниз, вернуться в и.п.  Повторить 8-10 раз.  б) Всё, то же только начинать с левой ноги.  Повторить 8-10 раз.  **2. «Водоросли качаются».**  И.П.- стоя на степ-платформе, руки на пояс.  1- выпад правой ногой в правую сторону со степа на пол, слегка наклонить туловище вправо.  2- вернуться в и.п.  3-4- то же выпад с левой в левую сторону.  Повторить 10-12 раз.  **3.«Улитка высунула рожки».**  И.П. – стоя на степ-платформе, руки согнуты в локтях, ладони вперёд, пальцы рук вместе.  1 – выпад правой ногой вперёд со степа на пол, руки поднять вверх – в стороны, пальцы врозь.  2- вернуться в и.п.  3-4- то же с левой ноги.  Повторить 10-12 раз.  **4. «Улитка ползёт».**  А- степ, шаги врозь – вместе.  И.П.- стоя на степ-платформе ноги вместе, руки на пояс.  а) 1- шаг правой ногой назад со степа, ставить врозь;  2- шаг левой ногой назад со степа, ставить врозь;  3- шаг правой ногой вперёд ставить на степ-платформу;  4- шаг левой ногой вперёд ставить на степ-платформу.  Повторить 8-10 раз.  б) всё, то же только начинать с левой ноги.  Повторить 8-10 раз.  **5.«Ракушка открывается».**  И.П. – сидя на степ-платформе, опираясь сзади руками, ноги согнутые в коленях, ступни стоят на полу.  1- выпрямить ноги вверх;  2- ноги врозь;  3-ноги вместе;  4-и.п.  Повторить 10-12раз.  **6. «Рыбки ищут корм на дне».**  И.П. – лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх.  1- отвести руки назад;  2- вернуться в и.п.  Повторить 10-12 раз.  **7. «Рыбки играют в воде».**  а) И.П. – лёжа на правом боку, «верхнюю» левую ногу положить на степ-платформу.  1- поднять «нижнюю» правую ногу;  2- опустить в и.п.  Повторить 8-10 раз.  б) И.П.- лёжа на левом боку, правую ногу положить на степ-платформу.  1- поднять «нижнюю» левую ногу;  2- опустить в и.п.  **8. «Рыбки нашли корм».**  И.П.- стопы зафиксировать на степ-платформе, руки на пол.  Отжимание в упоре лёжа.  **9. «Рыбки прыгают в воде».**  Прыжки:  а) И.П.- стоя боком на степ-платформе, руки на пояс.  1- прыжок, ноги врозь на пол;  2- прыжок, ноги вместе, вернуться в и.п.  Повторить 20 раз.  б) И.П.- правая нога стоит на степ-платформе, левая нога на полу.  1- прыжок, меняя ноги, правую ногу ставить на пол, левую ногу на степ.  2- прыжок, меняя ноги, правую ногу ставить на степ, левую ногу на пол.  Повторить 20 раз.  Ходьба перестроение в одну колонну.  **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**  **Основные виды движений.**  1. Бег с забрасыванием голени назад.  2. Ходьба и дыхательные упражнения.  3. Прыжки в высоту перепрыгивая через барьеры (высота 40 см).  4. Проползание под дугами на животе.  5. Лазание по канату с помощью рук и ног.  Движения № 3, 4, 5 повторить подряд друг за другом три раза.  6. Бег в сочетании с прыжками с разбега, отталкиваясь, доставая сетку баскетбольной корзины.  7. Ходьба и дыхательные упражнения.  8. Стойка на одной ноге, на степах, закрыв глаза по сигналу.  **Эстафета: «Не задень».**  Дети делятся на две команды:  первая – рыбки простые,  вторая – рыбки золотые.  **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**  **Релаксация «Рыбки отдыхают на дне».**  Дети, взявшись за руки, идут друг за другом.  Поднимают руки вверх.  Руки расцепляют, кружатся на месте.  Садятся на колени, на степ-платформы.  Глаза закрывают.  Дети встают.  Ходьба в среднем темпе. | «Стеклянный домик на окне  С прозрачною водой,  С камнями и песком на дне и с рыбкой золотой» (аквариум).  «Я – фея водяная,  Волшебница такая :  Взмахну я вдруг рукой  И опущу друзей  В мир чудный под водой.  Раз, два, три – все замрём!  В мир подводный попадём».  Обследуем дно.  Не нарушайте тишину.  Не наступите на скользкие камни..  Обойдите водоросли.  Увидали вдруг угря – побежали не спеша.  А потом ужа признали, догоняли, догоняли.  А вот и рыбки плывут вереницей.  «Мы растём в воде морской, тянемся мы дружно к свету. Что же это?».  «Водоросли качаются, вправо, влево наклоняются».  «На дорожку рожки вышли из окошка».  «Улитка медленно о камешкам ползёт, дом свой на себе несёт».  «Ракушка просыпается – створки открываются».  «Есть крылья – не летают, ног нет, а не догонишь».    «Мелькнёт хвостом туда – сюда, подпрыгнет – лишь бурлит вода».  «Наши рыбки поплыли друг за другом вереницей».  «Рыбки быстро так плывут, что догнать, их нет сил».  «Через камешки плывут».  «Под водорослями ход ищут».  « Водоросли любят и по ним ползут».  «Нашли корм – его ловят».  «Водоросли тянутся к свету».  Проплыть (пробежать змейкой) между водорослями (кеглями) и не сбить их. Кто быстрее?  «В голубой водице,  Плывёт рыбок вереница.  Чешуёй златой сверкая,  Кружится, играет стая.  тишина их манит вниз,  Рыбки – рыбки, спать ложись!».  «А теперь мои рыбки превратитесь в деток».  «Возвращаемся в группу». |