**Конспект физкультурного занятия «Веселая степ-аэробика»**

**Цель**: Формирование культуры здоровья через занятия, включающие степ-аэробику.

**Задачи**:

**Образовательная:**

**-** продолжать обучать технике степ – аэробики.

**Развивающие**:

-развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах;

-развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;

-развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

**Воспитательные**:

-воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

-воспитывать морально – волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

**Оборудование**: степ - платформы на каждого ребенка, расставленные в 2 ряда; магнитофон, специальная музыка для степ – аэробики, игры и эстафет; 2мяча.

**Интеграция образовательных областей**: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Методы и приемы**:

Наглядные:показ;

Словесные: художественное слово, объяснение, указание, беседа, вопросы;

Практические : упражнения с использованием степ-платформ;

Игровые: подвижные игры, эстафеты.

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

**Cодержание НОД**

Степ-платформы расставлены в два ряда. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор:

Здравствуйте, ребята. Я очень рада встрече с вами!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ-аэробику хочу вас пригласить.

В зал входит клоун Клепа.

Клепа:

Здравствуйте, ребята! Я клоун Клепа.

Я, ребята, заболел.

Настроение пропало

И здоровья вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь,

Как болезнь мне превозмочь?

Инструктор:

Чтоб здоровым быть сполна,

Физкультура всем нужна.

Инструктор:

Ребята, поможем Клепе вернуть

Настроение и поправить здоровье?

Дети отвечают: поможем.

Инструктор:

А как нам это сделать?

Дети:мы пригласим Клепу позаниматься с нами физкультурой.

Инструктор:

Ну-ка Клепа не зевай

И за нами повторяй!

Клепа:

Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

Инструктор:

Все собрались? Все здоровы?

Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленитесь,

На разминку становитесь!

«Ровняйсь», «смирно», «на право». В обход по залу шагом марш.

Звучит музыка.

1.Ходьба

2.Ходьба на носках, руки вверх

3. Ходьба на пятках руки за голову

4.Ходьба змейкой между степ-платформами ,руки на пояс

5.Бег.

6.Бег с захлестыванием голени назад (покажи пяточки).

7.Бег с выбрасыванием ног вперед (покажи носочки).

9.Ходьба по кругу с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

Перестроение в 2 колонны способом расхождения.

**ОРУ на степах.**

Инструктор: Степ – платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!

Комплекс степ –аэробики.

1.«Марш на месте».

(выполняя вдох- выдох в сопровождении с движением рук) 4раза.

2.Поочередноенашагивание на степ с правой ноги.

И. П. - ноги на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки на поясе. Начинаем шаг на степ. Старайтесь, чтобы шаг был пружинистым, стремитесь держать осанку (6-8 р.)

3.И. П. – стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от нее, руки на поясе. На каждый шаг выполнить поворот головой вправо-влево.(6-8р.)

4.Поочередноенашагивание на степ с правой ноги.1 – вытянуть руки вперед;2- и. п.; 3 –руки в стороны; 4 – и.п.(6-8р.)

5. «Махи попеременно назад».

И. П. - стоя лицом к платформе, 1- левой ногой шаг вперед на платформу; 2- правой ногой выполнить мах назад, при этом руками выполнить хлопок; 3-шаг назад с платформы правой ногой; 4-левую приставить на пол. То же выполнить с правой ноги (6-8р).

6.И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон туловища вправо – влево; 2 – и.п.(6-8р).

7.И.п.: стоя на степе, руки сложены полочкой. 1 – выпад правой – левой  ногой со степа вперед, руки в стороны; 2 – и.п.(6-8р).

8.И.п.: стоя перед степом, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться вперед,  коснуться руками степа; 3 - выпрямиться; 4– и.п.(6-8р).

9.И.п.: сидя на степе, упор руками сзади, ноги вместе вытянуты вперед. 1 – поднять вытянутую правую – левую ногу, оттянуть носок; 2 – и.п.(6-8р).

10.И. п.-сидя на степе,руки в упоре сзади, ноги вместе, носки вытянуты. 1-поднять ноги в «угол»; 2-И.п.(6-8р).

11.И.п.: стоя перед степом, правая нога на степе, руки на поясе. Прыжки со сменой ног (8\*2)

12.Дыхательное упражнение: (вдох –поворот головы в право; выдох – вернуться в и. п.) то же влево.

**Основные виды движений:**

Инструктор:

Молодцы! Чтоб проворным стать атлетом, проведем мы эстафету (дети ставят степы в 2 ряда).

Вы в колонну становитесь и немножко подтянитесь (выстраиваются в 2 колонны).

Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

1. Прокатить мяч змейкой между степами, обратно бежать прямо, передав мяч следующему.
2. Прыжки через степы с мячом в руках, обратно прямо мяч предать следующему.
3. Бег змейкой между степами с мячом в руках,мяч передав следующему.
4. Бег с мячом в руках по дорожке из степов.
5. Передача мяча над головой,стоя на степе.

Подведение итогов.

**Релаксация «У озера»**

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, (дети садятся на степы) отдохнем с тобой дружок (звучит музыка).

Представим себя на берегу озера, солнышко пригревает. Мы прекрасно загораем, выше ножки поднимаем. Держим, держим, напрягаем, постепенно опускаем. Свои ножки расслабляем. Делаем глубокий вдох, выдох.

Инструктор:

Всем полезен звонкий смех!

Поиграем и узнаем,

Кто внимательнее всех!

**Подвижная игра «Великаны и гномы».**

Дети делают из степов круг и бегают врассыпную по залу под музыку. По окончании музыки на сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ-платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

Игра проводится 3-4 раза.

**Релаксация «Цветы и дождь»**

Давайте представим, что мы с вами красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают тюльпан-мышечное напряжение). Но уже давно не было дождя, цветы завяли. Сначала опустились головки ( дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены),потом листья (расслаблены опущенные руки),затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

Инструктор:

Вы сегодня молодцы, все задания и упражнения выполняли правильно, четко.

. Подведение итогов занятия.

- Ребята, скажите, какое сегодня оборудование мы использовали на занятии? Ответы детей.

- Что больше всего вам понравилось на занятии? Ответы детей.

Инструктор:

Клепа, тебе понравилось заниматься с ребятами? Теперь ты чувствуешь себя лучше?

Клепа:

Мне очень понравилось с вами заниматься. Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется. Спасибо вам дети. Я приготовил для вас сюрприз. Убегает, возвращается с воздушными шариками и дарит их детям. Мне пора уходить. До свидания, ребята.

Инструктор:

Ребята и нам пора возвращаться обратно в группу. До свидания, ребята!