МКДОУ «Детский сад № 7»

***Конспект***

***утренней гимнастики на степ-платформах***

***в подготовительной группе***

***«Весёлая степ-аэробика»***

Подготовила:

тренер по физической культуре

Иваненко И.В.

г.Суджа 2018г.

***Конспект утренней гимнастики на степ-платформах***

***в подготовительной группе***

***Тема: «Весёлая степ-аэробика»***

Цель: Закрепление умения заниматься со степом (выполнять различные шаги)

Задачи:

• Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др).

• Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям. Расширять двигательный опыт детей.

• Развивать музыкальную и двигательную память детей.

• Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.

• Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.

• Воспитывать самостоятельность, умение выполнять упражнения в заданном темпе, по команде тренера, с правильной техникой.

Методы обучения: Словесные: указания, команды;

Оборудование: степ – платформы по количеству детей, музыка.

***Ход совместной двигательной деятельности***

***1 часть. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.***

***Тренер:*** Доброе утро, ребята! *(ответ)* Я очень с рада встрече вами!

У нас сегодня необычный день.-

К нам пришли гости, давайте по физкультурному с ними поздороваемся:

ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ! (*дети машут рукой*)

Ну а теперь По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание!Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

**Тренер:**Ребята, совсем забыла, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Инструктор читает текст письма:

***«Я, ребята, заболел.***

***Целый день не пил, не ел.***

***Не играл, не веселился…***

***Прошу вашей помощи».      Карлсон***

**Тренер**: Ребята, Карлсон просит вашей помощи . У него что-то случилось. Хотите узнать, что произошло?(*Да*) Давайте позовём Карлсона к нам в детский сад

(**ЗОВУТ Карлсона**)---«Карсон к нам скорее прилетай !»

**ПОД МУЗЫКУ ЗАЛЕТАЕТ КАРЛСОН**,

**Карлсон:**Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

**Инструктор:**Что же у тебя произошло?

**Карлсон:** У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

**Тренер**: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон?

Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, не занимается физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решенье.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

Ребята, научим его заниматься физкультурой? (Да)

**Тренер**: Слушайте мою команду: направо 1.2.

В обход по залу шагом марш!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Программное содержание*** | ***Дозировка*** | ***Методические рекомендации*** |
| ***Вводная часть*** | | | |
| 1. | Ходьба обычная  Ходьба на носках, руки вверх.  Ходьба на пятках, руки за спиной.  Легкий бег на носках.  Подскоки, руки на поясе.  Ходьба по кругу.  Перестроение в три колонны. | 2 мин | Степ - платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!  Под музыку. |
| ***Основная часть*** | | | |
| 1 | И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1- поворот головы вправо,  2- и.п.  3-поворот головы влево | 8р. | Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно, настроиться. |
| 2 | И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища.  1- поднять плечи вверх,  2- и.п. | 8р. | Спину держим прямо, руки вдоль туловища, уловить темп движения. |
| 3 | И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища.  1-Выпад ногой вправо  2- И.п.  3- выпад ногой влево  4-И.п. | 8р. | Прямые руки вытягиваем вперёд. При шаге в право, правую ногу сгибаем в колене, при шаге влево- левую. |
| 4 | Шаг на степ, руки в стороны-вверх, шаг со степа, руки на пояс. | 6р. | Шаг на степ, прямые руки вверху-разводим в стороны, шаг со степа руки на пояс. |
| 5 | Приставной шаг на степе вправо- влево, руки согнуты перед собой. | по 4 раза в каждую сторону | Стоим на середине степа, руки согнуты перед собой. |
| 6 | Шаг на степ вперед – вправо – влево -назад. | 2р. | Выполняем шаг под счет. |
| 7 | Шаг на степ правой ногой, левую ногу сгибаем в колене. То же с другой ногой. | по 4 раза с каждой ноги | Ногу сгибаем в колене на степе. |
| 8 | Приставной шаг на степ, со степа, вокруг степа вправо. То же в левую сторону. | по 4 раза в каждую сторону | Ритмично машем руками , делаем шаг на середину степа. |
| 9 | И.п: Сидя на корточках, руки в упоре на степе.  1- выпрямить колени голову опустить , посмотреть на колени  2- И.п.  3-встать . хлопнуть в ладоши над головой  4- И.п. | 8р. | Колени прямые, руки в упоре на степе. Не терять темп движения. |
| 10 | Сесть на степ, упор сзади .Поочерёдно сгибать и разгибать колени. | 8р. | Руки в упор сзади, ноги согнуты перед собой. |
| 11 | Бег на носочках, с захлестыванием голени вокруг степа. | один круг | Легкий бег на носочках. |
| 12 | Шаг на степ пр. ногой. лев. колено согнуть, руки в стороны. Шаг со степа назад –руки вдоль туловища. | 8р. | Спину держим прямо, наступаем на середину степа. |
| ***Заключительная часть*** | | | |
| 13 | Дыхательные упражнения  И.п. руки вдоль туловища.  1 – вдох - поднимаем плечи вверх, 2 – выдох - и. п. | 2-3 раза | Выполняем плавно, вдох носом, полный выдох через рот. |
| 14 | Спокойная ходьба. |  |  |

**Дети все**: Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет!

**Карлсон :** Молодцы ребята, а у меня так не получиться

**Ребёнок:** Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

**Карлсон:**Обещаю постараться физкультурой заниматься! Спасибо за помощь! До свидания!

**Тренер:** Ребята, мы выполнили утреннюю гимнастику, помогли Карлсону выздороветь, у меня отличное настроение! А вам я предлагаю с помощью смайликов выразить своё настроение, подойдите и выберите смайлик .

*Дети выбирают смайлики*

**Тренер: Я вижу у всех отличное настроение!**

*Дети, колонной по одному выходят из зала.*

Литература:

Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008 №5

Кузина И. Степ-аэробика не просто мода// Обруч 2005 №1.

Долгорукова О. Фитнес-аэробика// Обруч 2005 №6

Белова Т. А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми//