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

**Цель:** Формирование культуры здоровья воспитанников через занятия степ-аэробикой.

**Задачи:**

**1.Образовательные:** Продолжать обучать технике степ-аэробики.

**2.Развивающее:**

-развивать координацию движений, ловкость;

-развивать чувство равновесия, , ориентировку в пространстве;

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

**3.Воспитательные:**

-воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

-воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание,

сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

-способствовать взаимодействию детей группы.

**Методы и приемы: наглядные:** показ, **практические**:упражнение.

**Формы организации:**

1.Построение в колонну

2.Расположение детей в шахматном порядке во время занятия на степах.

3.Расположения в кругу для релаксации.

**Оборудование:** Степ-платформы.

**Содержание НОД**

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

**Воспитатель:** Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

- Ребята к нам на **занятие по степ** аэробике пришли гости, давайте с ними поздороваемся.

- **На трех языках**

Выходит клоун

Воспитатель. Здравствуй, Клепа!

**Клепа**«Я, ребята, заболел.

Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился…

Прошу вашей помощи»

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

**Клепа:** У меня настроение пропало, и здоровья вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, почему заболел Клепа?

**Дети:** Простудился, ноги промочил, мало двигается, не занимается спортом

**Воспитатель**: Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигается, не занимается **физкультурой.**

И без всякого сомненья есть хорошее решенье.

Чтоб здоровым быть сполна **физкультура всем нужна.**

От **занятий физкультурой** будет стройная фигура.

**Воспитатель:**

Ребята, поможем Клепе вернуть

 Настроение и поправить здоровье?

**Дети отвечают**: поможем.

**Воспитатель:**

А как нам это сделать?

**Дети:**мы пригласим Клепу позаниматься с нами физкультурой.

**Воспитатель:**

Ну-ка Клепа не зевай

И за нами повторяй!

**Клепа:**

Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

**Воспитатель:**

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).

8.Ходьба по кругу с выполнением упражнения на восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны способом расхождения.

**Воспитатель:**

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

(ТАНЕЦ СО СТЕПАМИ)

***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.

**Воспитатель:**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.

***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.

**Воспитатель:**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)

**Воспитатель:** 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.**

**Воспитатель:**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.

**Воспитатель:**Ребята и нам пора возвращаться обратно в группу. До свидания, Клепа!