**Конспект** физкультурного занятия

для детей подготовительной к школе группы **«Веселые скамейки»**

Задачи:

**Образовательная:** учить выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; совершенствовать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; закреплять умение передавать мяч над головой, правым и левым боком сидя на степ – платформах.

**Развивающие:** развивать координацию движений, ловкость , быстроту в подвижных играх; общую выносливость, развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве.

**Воспитательные**: воспитывать морально волевые качества:выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении цели.

**Оборудование:** степ- платформы, мячи, полотнища разного цвета 75Х75, ограничители для эстафет красного и синего цвета.

**Ход занятия**:

Вводная часть

Инструктор: Здравствуйте ребята! Как хорошо сегодня на улице, ярко светит солнце и хочется всем пожелать доброго утра! Давайте поздороваемся!»

Детям предлагается психогимнастика с элементами самомассажа «Доброе утро».Дети перестраиваются в круг и выполняют поглаживающие движения согласно тексту:

Доброе утро носик! Доброе утро лобик!

Доброе утро румяные щечки! Доброе утро подбородочек!

Доброе утро ручки! Доброе утро ножки!

Доброе утро – дети!

Инструктор: « Вы ребята все здоровы? Бегать и играть готовы? Ну, тогда все не ленитесь на разминку становитесь!»

*Проводится «Занимательная разминка» (3 минуты) упражнения выполняются в колонне по одному:*

* ходьба с разным положением рук, спиной вперед, боком, приставляя носочек к пяточке, пятки вместе, носки врозь;
* легкий бег на носочках;
* игровые приемы во время бега: берется пластмассовый шарик из корзины, и, пробежав один круг, кладется обратно в корзину, прыжок в высоту с разбега до бубна;
* подскоки, боковой галоп;
* бег через середину зала, бег по диагонали;
* спокойная ходьба.

Дыхательная - оздоровительная методика «Цигун» (1 минута)

Инструктор: Чтобы нам восстановить дыхание,давайте сделаем упражнения которые называются «Пять кругов Цигун».Их надо выполнятьплавно, дыхание ровное и спокойное.(1 минута)

* «Солнышко в руках»

Основная стойка, руки согнуты в локтях, локти слегка приподняты, ладони сложены вместе перед грудью. Соединенные ладони двигаются по кругу вверх- влево. Рисовать в воздухе окружность, максимально вытягивая руки влево и вверх. Когда ладони окажутся над головой, остановиться. Продолжить движение через правую сторону.

* «С горки»

О.с-и.п. Соединенные ладони продолжают круговое движение – теперь влево и вниз. Выполняя наклон, пока пальцы не коснуться пола, ноги в коленях не сгибать. То же самое через правую сторону.

* «Обруч»

Описать руками горизонтальный круг, тянемся верхней частью корпуса за руками.

* «Восьмерка»

Нарисовать в воздухе соединенными вместе ладонями цифру восемь.

* «Сверху вниз»

Сложенные вместе ладони направить ладонями вниз. Наклониться вперед и потянуться ладонями к ступням. Выпрямиться, рисовать ладонями перед собой большой полукруг до тех пор, пока они не окажутся над головой, согнуть руки в локтях и опустить их перед лицом на уровни груди.

Инструктор: Ребята посмотрите внимательно, в нашем зале появился новый предмет. Какой?, Правильно - это скамеечка. А называется она - степ – платформа. А как вы думаете, для чего она нам нужна? А какие упражнения мы можем выполнять на ней? (ответы детей) Давайте мы с вами попробуем их выполнить. Только будьте внимательны, ногу ставьте четко по центру степ – платформы, полной стопой, не отвлекайтесь по сторонам..

Общеразвивающие упражнения под музыку «Ритмы детства-3мин. Дети расставляют степ – платформы в шахматном порядке, и выполняют следующие движения:

* ходьба на месте;
* ходьба на степе;
* шаг на степ – со степа, кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища;
* приставной шаг на степе вправо – влево. Прямые руки поднимаются вперед – опускаются вниз;
* шаг на степ со степа с хлопками перед собой и за спиной;
* бег на месте на полу;
* легкий бег на степе;
* шаг со степа – вперед, назад, вправо, влево;
* дубль степ – аэробика;
* прыжки, стоя боком на степе, ноги врозь- на пол, ноги вместе вернуться в и.п.;
* ходьба на степе;
* упражнения на дыхание.

Инструктор – Ребята, а на степ – платформах можно не только выполнять упражнения, но и играть в веселые игры. Хотите попробовать?

Предлагается игровое упражнение для профилактики плоскостопия «Зверята», повторить 2-3 р. Упражнения выполняются в соответствии с текстом.

Инструктор : Вылез мишка из берлоги, разминает мишка ноги.

На носочках он пошел и на пяточках потом.

На качелях покачался и к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь лисица?»

Дети

«Солнце село, спать пора - хорошо, что есть нора!»

*(Каждый ребенок бежит в свою норку – степ.)*

Предлагается игровое упражнение «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» повторить 2-3 раза.

Упражнения на равновесие. Инструктор – «иголка»,дети – «нитка»,передвижение легким бегом по залу, с окончанием музыки нужно подбежать к своему степу и встать на него одной ногой –«стойкий оловянный солдатик»Повторить 2 раза*.*

Инструктор: «Предлагаю превратиться в мудрецов и сделать несколько упражнений, которыеполезно проводить при утомляемости, они придадут бодрость и выносливость нашему организму».

Упражнения выполняются элементы хатка –йоги, сидя на платформе,3-4 раза.

* подушечки безымянного, мизинца и большого пальца, соединяем вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены;

*Инструктор – «Это упражнение ребята полезно при утомляемости, придает бодрость и выносливость нашему организму».*

* Пальцы правой руки переплетаем с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединяем.

*Инструктор – «А это упражнение помогает нам сохранить энергию, повышает тонус организма».*

* Обе ладошки соединяем вместе, пальцы скрещиваем между собой, большой палец отставлен и окружен указательным и большим пальцем другой руки.

*Инструктор – «Это упражнение помогает избавиться от простудных заболеваний, болезней горла, кашля и повышает наш иммунитет».Молодцы ребята! А еще мы сможем по упражняться с помощью наших веселых скамеечек.Степ - платформы стоят на двух диагоналях.6-8минут.*

 В первой диагонали – отбивание мяча двумя руками в движении по степ – платформам.

На второй диагонали упражнения гендерную дифференциацию.

 Девочки -«Раки на тропинке» - передвижение над степами, опора на выпрямленные руки и согнутые в коленях ноги

Мальчики - «Мишка – лентяй» - упор на прямые ноги и выпрямленные руки . *Передвижения над стоящими в ряд степами.*

Инструктор – Ребята, а вы любите танцевать? Тогда давайте мы с вами с выполним упражнения с разноцветными полотнищами, стоя на степ– платформах.

***Предлагается игровое упражнение «Музыка цвета»:****«Мельница»,»Зонтик», «Восьмерка», «Карусель», «Парашютики».*

Инструктор:» Какой красивый танец у нас получился! Вам понравилось? А еще мы можем соревноваться в эстафетах. Давайте перестроимся в 2 колонны.»

Проводятся эстафеты с мячом:

* «Передай мяч»

Команды садятся на степ – платформы колоннами. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу игрок передает мяч над головой прямыми руками стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего в колонне и так же возвращают его назад. Число игроков в колонне одинаковое.

* И.п. – то же. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу игрок передает с правой стороны, второй игрок в левую сторону.

Инструктор – «Игра, веселая игра, игрой довольна детвора?» (ответы детей) Вот видите ребята, сколько много упражнений, игр можно провести с нашей степ – платформой. А сейчас нам нужно немножко отдохнуть.

 Проводиться психогимнастика «Сон» (дети лежат на спине, руки вдоль туловища) – 1 мин.

Я на солнышке лежу, прямо в потолок гляжу.

Лежат ровно пяточки, спиночка, лопаточки.

Мои глазки закрываются, мое тело отдыхает.

Инструктор: «Отдохнули детвора? Возвращаться нам пора! Понравилось ли вам наше занятие? А какие упражнения на степ – платформах вам понравились больше всего? Что было трудно? (рефлексия).Нам пора прощаться. До свидание ребята!