***Использование степ - платформ в вводной части и в общеразвивающих упражнениях на занятии по физической культуре***

***в подготовительной группе.***

**Воспитатель**

**Кокорина Татьяна Александровна.**

**Цели занятия**:

закреплять умение детей выполнять упражнения степ - аэробики, ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, при ходьбе.

Развивать координацию движений, ловкость, гибкость, чувство равновесия.

Воспитывать морально-волевые качества: внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

**Оборудование:** степ – платформы по количеству детей.

**Ход занятия.**

**Вводная часть:**

построение в шеренгу, равнение, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках (руки на пояс) «змейкой» между степами, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колен; бег по кругу; бег «змейкой» между рядами степов, бег подскоками с ноги на ногу, бег галопом с правой и с левой ноги. Ходьба, перестроение в три колонны.

**Общеразвивающие упражнения (степ – аэробика):**

*1* «Пружинка».

И.П. – основная стойка на степе, руки на пояс. 1-поворот вправо, ноги слегка согнуть, руки в стороны. 2-И.П.; 3- то же влево. 4- И.П.

*2*. *Шаг со степа в сторону.*

И.П. – основная стойка на степе, руки на поясе. 1- шаг правой ногой в сторону со степа; 2- И.П.; 3- шаг левой ногой со степа; 4- И.П.

*3*- *«Качалка».*

И.П. – стоя на коленях на степе, руки на поясе. 1- наклон туловища назад; 2- И.П.

*5.* *«Цветок».*

И.П. – сидя на пятках, голову пригнуть, руки на коленях. 1- встать на колени, прогнуться назад, руки в стороны. 2- И.П.

*6.* *«Угол».*

И.П. – сидя на степе, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки вытянуты. 1- поднять ноги в «угол»; 2- И.П.

*7.* *«Шалаш».*

И.П. – сидя на корточках за степом, руки на степе. 1- выпрямить ноги, посмотреть на коленки; 2- И.П.

8. «Дуга»

И.П. опора на руки на степе и носки вытянутых ног, прогнуться вниз. 1- Выгнуть спину вверх, 2- И.П.

*9.* *«Ласточка».*

И.П. – основная стойка, руки внизу. 1- отвести прямую ногу назад, руки в стороны, прогнуться; 2- И.П

*10.* *«Петушок».*

И.П. - основная стойка, руки внизу. 1- согнуть правую ногу в колене, носочек оттянуть, руки в стороны; 2- И.П.; 3- то же левой ногой.

*11.* *Наклоны.*

И.П. – стоя на степе, ноги на ширине степа, руки в стороны.1- наклон, руками дотянуться до степа; 2- И.П.

*12.* *Приседания.*

И.П. – стоя на степе, пятки вместе, носки врозь, руки за головой. 1- присесть; 2- И.П.

*12.* *Прыжки вокруг степа, ноги вместе, ходьба на степе(в чередовании).*

*13*. *Дыхательное упражнение.*

Ходьба по кругу с выполнением заданий для рук (вверх, в стороны, вперёд, вниз).