**МДОУ «Детский сад № 253 присмотра и оздоровления» Советского ОО города Казани**

**План-конспект нетрадиционного физкультурного занятия в старшей. подготовительной к школе группе «Фитнес- тренировка»**

**Подготовила и провела инструктор**

**по физической культуре**

**Хайрулина С.Ш.**

**Казань 2013**

**План-конспект нетрадиционного физкультурного занятия в старшей. подготовительной к школе группе «Фитнес- тренировка»**

**Цель:** Воспитывать интерес к новому виду гимнастики – аэробике.

**Задачи:** 1. Начать разучивание элементарных базовых шагов степ-аэробики, доступных данному возрасту.

2. Продолжать разучивание комплекса упражнений «сидя-лежа», для коррекции осанки и профилактики плоскостопия.

3. Совершенствовать умение детей в ходьбе и беге, чувствовать смену динамики и темпа, следить за осанкой и координацией движений.

**Оборудование:** фонограмма ритмической музыки, фонограмма группы «Непоседы» «Аэробика для бобика»; степ-доски на каждого ребенка.

**Организация:** поточный и групповой способ.

**Методические приемы:** показ, словесные указания, объяснения, контроль.

Ход занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка, темп | Методическиеуказания |
| Подготовительная часть 5 мин | | |
| 1. Построение. Сообщение задач занятия.  Перестроение направо.  Ходьба  - с хлопками;  - спортивный шаг;  -на носках;  - ходьба  Бег  -боковой галоп правым и левым боком с хлопками.  Ходьба, восстановление дыхания.  Построение в рассыпную.  Комплекс ритмической гимнастики «Аэробика для Бобика» | 1 мин.  0.5 кр.  умеренный  0,5 кр.  1 кр.  0,5 кр.  0,5 кр. быс  2 кр.  1 кр.  1 кр.  2мин | «Равняйсь!, Смирно! Направо 1-2»  Поднимать выше ноги, не топать.  Оттягивать носки, энергично работать рукми.  Приготовились к бегу  Руки вверх вдох, вниз выдох. |
| Основная часть 20мин | | |
| Комплекс упражнений «сидя-лежа»  1. «день-ночь»  И.п.-сидя обхват коленей руками,  1-наклон головы к коленям  2- и.п.  2. «бабочка»  И.п. – сидя, стопы соединены.  1-колени к полу  2-наклон к стопам  3- колени к полу  4-и.п.  3. «Лодка»  И.п.- тоже  1-4 –наклоны вправо-влево.  4. « Кошка»  И.п. – стоя на четвереньках,  1-прогиб спины вниз  2- прогиб спины наверх.  5. «Ласточка»  И.п. тоже  1-выпрямитьправую ногу назад.  2- и.п.  3- левую  4-и.п.  6. «Кольцо»  И.п. – лежа на животе  1-3 соединить ноги с головой  4- и.п.  7. «Лягушка»  И.п. – тоже  1-3 захватить руками носки ног.  4- и.п.  8. «Львенок»  И.п. – тоже  1-8 отдых на животе  Комплекс степ-аэробики  1. «Ниап»  2. «Вистеп»  4. « Степ-ап»  5. « Степ-колено»  6. «Ласточка». | 5-6р. Мед.  5-6 р.  6-7р.  6-7р.  8р  6-7р.  10мин | Спину держать прямо, наклон максимальный.  Колени разводить до пола, спину держать прямо.  Осанку держать, руки на коленях.  Максимальный прогиб  Нога прямая, носок оттягивать.  Руки прямые голову слегка отвести назад.  На степ-доску вставать всей стопой, на середину, слушать музыку. |
| Заключительная часть 2-3мин. | | |
| Комплекс восточнойгинастики.  1. «Кувшин»  2. «Книга»  3. «Змея»  Дыхательное упражнение. Уход | 2-3 мин | Дышим спокойно, спину держим ровно. |