**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;- ходьбаБег-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.умеренный0,5 кр.1 кр.0,5 кр.0,5 кр. быс2 кр.1 кр.1 кр.2мин | «Равняйсь!, Смирно! Направо 1-2»Поднимать выше ноги, не топать.Оттягивать носки, энергично работать рукми.Приготовились к бегуРуки вверх вдох, вниз выдох.  |
| Основная часть 20мин |
| Комплекс упражнений «сидя-лежа»1. «день-ночь»И.п.-сидя обхват коленей руками,1-наклон головы к коленям2- и.п.2. «бабочка»И.п. – сидя, стопы соединены.1-колени к полу2-наклон к стопам3- колени к полу 4-и.п.3. «Лодка»И.п.- тоже1-4 –наклоны вправо-влево.4. « Кошка»И.п. – стоя на четвереньках,1-прогиб спины вниз2- прогиб спины наверх.5. «Ласточка»И.п. тоже1-выпрямитьправую ногу назад.2- и.п.3- левую 4-и.п.6. «Кольцо»И.п. – лежа на животе1-3 соединить ноги с головой4- и.п.7. «Лягушка»И.п. – тоже1-3 захватить руками носки ног.4- и.п.8. «Львенок»И.п. – тоже1-8 отдых на животеКомплекс степ-аэробики1. «Ниап»2. «Вистеп»4. « Степ-ап»5. « Степ-колено»6. «Ласточка». | 5-6р. Мед.5-6 р.6-7р.6-7р.8р6-7р.10мин | Спину держать прямо, наклон максимальный.Колени разводить до пола, спину держать прямо.Осанку держать, руки на коленях.Максимальный прогибНога 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. |