Конспект физкультурного занятия с использованием степ-платформы

(с детьми подготовительной группы 6 лет)

Аннотация

Степ – аэробика – ритмические движения вверх вниз по специальной степ – платформе.

Дети с удовольствием выполняют различные упражнения под музыку, которые способствуют развитию координации, укреплению всех групп мышц и формированию правильной осанки.

**Тема: «Вместе веселея»**

**Цели:**

* Повышение уровня физического и музыкального развития детей;
* Продолжение обучения работы с мячом (подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком, не прижимая к груди);
* Упражнение в отбивании и ловле мяча справа и слева, стоя на платформе;
* Развитие чувства ритма и умения согласовывать свои движения с музыкой;
* Формирование волевых качеств;
* Воспитание дружелюбных отношений между детьми.

Оборудование: спет-платформа и мячи большого размера на каждого ребёнка.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

( Дети строятся в шеренгу и под словесное сопровождение педагога выполняют различные действия.)

**Дыхательное упражнение «Ветерок»**

**Педагог:** Дует легкий ветерок ф-ф-ф…

И качает так листок ф-ф-ф…

(Сделать спокойный, ненапряжённый выдох.)

Дует сильный ветерок ф-ф-ф…

И качает так листок ф-ф-ф…

(Сделать активный выдох.)

Упражнение для ног «Башмачки»

**Педагог:** А-чки-чки-чки! (перекатываться с пятки на носок, стоя на месте.)

Мы купили башмачки!

Ой, какие мы купили (Не отрывая носков от пола постукивать

пятками)

Весёлые башмачки.

Разок шагнёшь, (Сделать шаг на месте на всей стопе.)

Другой шагнёшь,

А потом, потом, потом (совершать кружение на всей стопе.)

Плясать пойдёшь!

( Н. Пикулева. Припевочка «Башмачки».)

**Динамическое упражнение на развитие чувства ритма**

**Педагог:** Ти-ти-ти – куда же нам пойти? (Хлопать в ладоши.)

Ать-ать-ать – в лес отправимся гулять (ладошками по коленям.)

Ать-ать-ать – (Сделать перетопы ногами.)

**Упражнение «Спинка – тростинка»**

**Педагог:** У меня спина прямая. (Выпрямить спину.)

Я наклонов не боюсь, (Сделать наклон вниз.)

Выпрямляюсь, прогибаюсь (Выпрямиться, прогнуть спину.)

Поворачиваюсь. (Сделать поворот налево.)

* Ходьба в колоне по одному по залу.
* Ходьба змейкой между степ - платформами
* Бег в колонне по одному между степ - платформами «змейкой.»

**Педагог:** Ой, боюсь, боюсь, боюсь,

Во всё прыть, как конь несусь.

От кого и почему-

До сих пор я не пойму.

* Ходьба в колонне по одному, наступая на степ-платформу.
* Перестроение через середину зала в две колонны.
* Общеразвивающие упражнения.

**Вступление**

Ходьба на месте, не отрывая пяток от пола, кивки головой вперёд.

**Часть 1**

* Ходьба вокруг степ-платформы.
* Приставной шаг на степ-платформу.
* Упражнение «Арабески»: шаг правой ногой на степ-платформу, левую ногу вскидывать вверх - назад одновременно с руками; повторить то же с левой ногой на степ-платформе.
* Шаги приставные по степ-платформе боком.
* Ходьба вокруг степ - платформы.

**Часть 2**

Исходное положение: стоя на коленях на степ - платформе, руки в упоре перед ней.

* Упражнение «Кошечка».
* Поочерёдный подъём рук.
* Ходьба вокруг степ - платформы.

**Часть 3**

Исходное положение: сидя на степ - платформе, руки в упоре сзади неё.

* Упражнение «Каблучок».
* Поочерёдное поднимание ног вверх в сторону.

**Часть 4**

* Подскоки вокруг степ – платформы в чередовании с ходьбой.
* Дыхательные упражнение: вдох через нос, руки вверх; выдох через рот со звуком «ха», руки вниз, притоп ногой.