Физкультурное занятие

с элементами круговой тренировки

на степ-платформах

(для детей старшей группы)

**Задачи**

1. Совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать подвижность плечевых суставов, следить за правильной осанкой при выполнении разнообразных заданий в парах и во время групповых передвижений по залу разными способами.
2. Использовать упражнения на степ-платформах как средство развития координации движений.
3. Продолжить знакомство детей с упражнениями, способствующими развитию координации, ловкости, выносливости посредством круговой тренировки.
4. Развивать у детей интерес к физическим упражнениям, создавая условия для формирования субъективной позиции ребенка на занятии.

**Оборудование**

По количеству детей – степы, мячи, набивные мешочки. Массажные дорожки. Конверты с заданием (см. рис.).

Конверт № 2

 



**Ходьба «змейкой» с мешочком на голове**

Конверт № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |



**Ходьба с отбиванием мяча**

Конверт № 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**«Раки на тропинке»**

**«Мостик»**

Конверт № 3

**«Мостик»**

Конверт № 5

**Переброска мяча**

**Рис. 1**

1. **Построение.** Приветствие.

Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие по стране «Физическая культура» на паровозике. Наш паровозик будет останавливаться на станциях, где мы будем выполнять различные задания. После выполнения

Вы станете более умелыми, сильными, выносливыми. Согласны? Ну что, отправляемся?

**«Паровозик»**

* Ходьба наступающим шагом, положив руки на плечи впереди стоящему ребенку.
* Ходьба по массажным дорожкам, высоко поднимая колени.
* Ходьба на носках, руки в стороны.
* Ходьба на внешней стороне стоп. Руки: правая вверх, левая вниз – за спиной руки соединить (и наоборот).
* Подскоки.
* Бег (до 1 минуты).

1. **Первая станция «Дружные ребята».**

ОРУ в парах на степах, стоя лицом друг к другу.

* И.п. – о.с. в парах руки скрестно.

1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – руки вниз. (4 – 6 раз)

* И.п. – лицом друг к другу ноги врозь, руки на плечи партнеру.

1 – наклон в правую сторону; 2 – и.п.; 3 – то же в левую сторону; 4 – и.п. (8 раз)

* И.п. – о.с. парами, руки скрестно.

Приседания (4 раза)

* И.п. – о.с. парами, взяться правыми руками, левая - на поясе.

«Карусель» - прыжки на одной ноге вокруг степов.

* И.п. – о.с. парами, взяться правыми руками, левая - на поясе.

Ходьба вокруг степов.

**Вторая станция – «Ловкие да умелые» (круговая тренировка).**

На этой станции нас, ребята, ждут конверты с заданиями (см. рис.1). Только выполнив эти задания, сможем отправиться дальше.

* **Конверт № 1**

Ходьба боком приставными шагами по степам с одновременным отбиванием мяча о пол.

* **Конверт № 2**

Ходьба «змейкой» между степами, поставленными в одну линию на расстоянии 40 см друг от друга, с мешочком на голове, руки в стороны.

* **Конверт № 3**

Упражнение на степ-платформах «Мостик».

Степы поставлены в два ряда. Дети передвигаются, опираясь на скамейки одного ряда руками, а другого – ногами.

* **Конверт № 4**

Упражнение «Раки на тропинке».

Передвижение над степами, поставленными в одну линию. Опора на выпрямленные руки и согнутые в коленях ноги.

* **Конверт № 5**

Переброска мяча в парах, стоя на степах в шеренгах лицом друг к другу, на расстоянии 2,5 – 3 метра друг от друга.

**Третья станция – «Игровая».**

Подвижная игра с использованием степ-платформ «Охотники и обезьяны».

Выбирается «охотник», «обезьяны» стоят, сидят на степах («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к степам, встают, садятся на них. Пойманная «обезьянка» идет в клетку (лежащий на полу обруч), выполняет прыжки (8 – 10) и вновь вступает в игру. Отмечается «охотник», показавший наиболее интересные движения и поймавший наибольшее количество «обезьян».

**Четвертая станция – «Конечная».**

Малоподвижная игра «Слушай – передавай».

Звучит «Итальянская полька» С. Рахманинова. Дети располагаются по кругу на степах. Передача мяча на каждую сильную долю такта произведения.

1. **Релаксация «Спинка отдыхает».**

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок. (Спокойная музыка)

Хватит спинку качать, надо лечь и отдыхать.

Я на коврике лежу, прямо в потолок гляжу.

Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая и всегда будет такая!

Рефлексия:

Путешествие на паровозике закончилось. Вам интересно было побывать на разных станциях? А где вам больше понравилось? Все ли у вас получилось сделать правильно? Значит, будем дальше тренироваться, станем более ловкими, умелыми, сильными и смелыми.

Игровое физкультурное занятие

для детей старшего дошкольного возраста

на степ-платформах.

**Задачи:**

* развитие силы мышц туловища и ног, укрепление голеностопного сустава;
* содействие развитию координации движений и ориентировке в пространстве;
* формирование навыка правильной осанки;
* профилактика плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы;
* воспитание выносливости;
* создание эмоционального настроя.

1. **Подготовительная часть.**

Построение в шеренгу, сообщение задач занятия (сообщение сигналов).

Перестроение в колонну по одному.

Подвижная игра «Мы идем сначала вправо…» (дети выполняют движения по тексту).

Мы пойдем сначала вправо,

А потом пойдем налево,

А потом все соберемся,

А потом все разойдемся,

А потом мы все присядем,

А потом мы все привстанем,

И потом мы все станцуем.

1. **Основная часть**

**Комплекс ОРУ «Яблоки – веники»**

Дети берут массажный мяч малого диаметра и выполняют комплекс под ритмическую музыку.

1. И.п. – о.с., мяч в правой руке.
   1. – 8 шагов на месте с хорошей отмашкой рук;
   2. – приставной шаг вправо, переложить мяч в левую руку перед грудью;
   3. – то же влево, переложить мяч в правую руку;
   4. – повторить движения счета 1-4;
   5. – повторить движения счета 1-8 с перекладыванием мяча над головой;
   6. – 2 приставных шага вправо, мяч в правой руке вверх и к плечам;
   7. – то же в левую сторону, мяч в левой руке;
   8. – повторить движение счета 1-8;
   9. – 3 шага вперед с левой ноги с хорошей отмашкой рук, мяч в правой руке;
2. – приставить правую ногу с притопом, переложить мяч в левую руку перед грудью;
   1. – повторить движения счета 1-4, шагая назад, мяч в левой руке;
   2. – полуприседания с выполнением вращательного движения руками перед грудью, прокатывая мяч в ладонях;
   3. – повторить движения счета 1-8

**Комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц ног на степ-платформах**

Дети берут султанчики и встают у степ-платформ, поставленных в шахматном порядке.

1. И.п. – о.с. стоя перед платформой. 1-16 – основной шаг степа.
2. И.п. – о.с.
3. – коснутся степа носком правой ногой;

2-4 – шаг на месте;

1. – коснуться платформы носком левой ноги;
   1. – шаги на месте.

**3.** И.п. – о.с., повторить движения второго упражнения, касаясь степа пяткой.

**4**. И.п. – о.с.

1-2 – подъем на степ с правой ноги;

3-4 – спуск со степа с правой ноги.

**5.** И.п. – о.с. стоя на степе, руки перед грудью.

1-2 – спрыгивание со степа вперед, руки развести в стороны;

3-4 – подъем на степ с правой ноги назад;

5-6 – спуск с платформы с правой ноги;

7-8 – подъем на степ с правой ноги.

**6.** И.п. – о.с.: стоя на платформе, руки перед грудью.

1-8 – наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

**7.** И.п. – о.с., руки вдоль туловища.

1-2 – поднять и опустить плечи.

**8.** И.п. – о.с., руки перед грудью.

1 – спуск с платформы в сторону с полуприседом на правую ногу;

2 – вернуться в и.п.;

3-4 – то же в левую сторону.

**9.** И.п. – о.с., руки перед грудью.

1-2 – спуск со степа в правую сторону, руки развести в стороны;

3-4 – приставной шаг вправо;

5-6 – приставной шаг влево;

7-8 – подъем на платформу с левой ноги;

1-8 – то же самое в левую сторону.

**Оздоровительная методика «Цигун».**

Комплекс помогает восстановить силы и сосредоточенность. Все упражнения плавно сменяют друг друга. Каждый из них – замкнутый круг, который описывают руками, сложенные ладони друг к другу.

***«Солнышко в руках»***

Стоять прямо, ноги вместе, руки согнуты в локтях, локти приподняты, ладони сложены перед грудью. Соединенные ладони двигаются по кругу вверх - влево. Рисовать в воздухе окружность, максимально вытягивая руки, когда ладони окажутся над головой, остановиться, потянуться вверх, выпрямляя руки и ноги. Продолжить движение через правую сторону.

***«С горки»***

Соединенные ладони продолжают круговое движение – влево – вниз. Наклоняться, пока пальцы не коснуться пола, ноги в коленях не сгибать. То же через правую сторону.

***«Обруч»***

Описать руками горизонтальный круг, тянуться верхней частью корпуса за руками, слегка поддаваясь вперед.

***«Восьмерка»***

Нарисовать в воздухе соединенными вместе ладонями цифру восемь.

***«Сверху вниз»***

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

**Комплекс «Кошечка»**

Комплекс направлен на укрепление мышц бедра и вытягивание мышц позвоночника.

И.п. – упор стоя на коленях.

**1.**

1 – упор стоя на правом колене, левую ногу отвести назад;

2 – и.п.;

3-4 – то же с другой ноги.

**2.**

1-4 – повторить упражнение, отводя ногу в сторону.

**3.**

И.п. – упор стоя на коленях.

1-4 – сед на пятках, руки вверх, потянуться;

5-8 – и.п.

**4.**

И.п. – упор стоя на коленях.

1-2 – прогибание спины;

3-4 – выгибание спины.

**5.**

И.п. – упор на руки, стоя на коленях.

1-8 – отжимание от степа.

**6.**

И.п. – упор стоя на коленях.

Повторить движения № 3.

**Подвижная игра «Птички на дереве»**

И.п. – стоя на степах – «деревья». Под музыку дети – «птички» летают по залу, импровизируют под нее, по сигналу – прекращение звучания музыки, должны занять любой степ и принять красивую позу.

**III. Заключительная часть**

**Комплекс психогимнастики «Доброта, нежность и ласка»**

(под музыкальное сопровождение)

Доброта прилетела к нам, села на кончик носа (дети трогают кончик носа). Доброта сказала: «Улыбайтесь, всему миру улыбайтесь» (дети улыбаются). Нежность прилетела, обняла нас за плечи (дети гладят плечи) и сказала: «Дорожите друг другом». Ласка прилетела, обняла все тело (дети обнимают себя) и сказала: «Любите друг друга».

Физкультурное занятие

для детей старшего дошкольного возраста

на степ-платформах с элементами фитбола

**Задачи**

1. Продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий.
2. Формировать правильную осанку.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умению согласовывать движения с музыкой на степах.
4. Развивать физические качества и способности.
5. Формировать у воспитанников потребность в физическом совершенствовании.

**Оборудование:** степы, фитболы по количеству детей, музыкальный центр, музыкальные сборники детских песен.

**I часть**

Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения.

**Инструктор по ф/к:** Ребята, хотите ли вы, сегодня на нашем физкультурном занятии, стать героями русской народной сказки. Согласны? Для этого нам понадобиться сила, ловкость, выносливость. Начинаем разминку.

* Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу педагога.
* Быстрая ходьба с пятки на носок.
* Бег высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад.
* Ходьба приставным шагом правым, левым боком.
* Упражнение на дыхание.

**II часть**

**Упражнения на степах под музыкальное сопровождение**

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.(1 и 2 повторить три раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)  
11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

**Игра на фитболах**

Все дети сидят на мячах, прыгают по всему залу под музыку. При смене музыки дети двигаются «змейкой» обегая фитболы. По окончанию музыки бегут к своим мячам. Игра повторяется 2-3 раза.

**Инструктор по ф/к:**

|  |  |
| --- | --- |
| Сказка «Теремок». | Дети держат в руках фитболы |
| Стоит в поле теремок. | Поднимают фитболы вверх. |
| Он не низок не высок | Фитболы опускают на пол. |
| Шла мышка-норушка. | Обегают вокруг мяча, останавливаются. |
| «Тук-тук, кто в теремочке живет?»  Никто не отвечает. Стала в нем жить. | Дети садятся на мяч, делая несколько шагов вперед. |
| Прискакала лягушка-квакушка. | Прыгают на фитболах. |
|  |  |
|  |  |
| Бежит зайчик-побегайчик | Дети обегают мячи, садятся на них, топаю ногами, бьют руками по мячу. |
| Идет лисичка-сестричка. | Дети имитируют ходьбу лисицы, обходя фитбол, садятся на него. Прыгают, выставляя ноги в сторону. |
|  |  |
| Прибежал волчок-серый бочок. | Дети обегают мяч и садятся на него, делают повороты в левую сторону, затем в правую. |
|  |  |
| Увидел медведь теремок. | Дети топают ногами около мяча. |
| Влез медведь на крышу. | Дети ложатся животом на мяч, руками упираясь в пол. |
|  |  |
| Только уселся и раздавил теремок. |  |
|  |  |

Понравилось вам, дети, быть героями сказки?

**III часть**

**Упражнение психогимнастики «Цветок»**

Теплый луч упал на землю и согрел в земле зернышко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачиваясь за солнцем.

***Выразительные движения:*** сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вправо, влево.