**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение   
«Детский сад № 9» города Бийска**

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по степ-аэробике**

**в подготовительной к школе группе**

**«Волшебный цветок желаний»**

**Автор–составитель:**

**Инструктор по физической культуре**

**МБДОУ «Детский сад № 9»**

**Полякова Вера Тимофеевна**

**Бийск**

**Цель:** создание условий для физического развития детей подготовительной к школе группы средствами занятий оздоровительно-тренирующей направленности (степ-аэробики).

**Задачи:**

1. Закреплять упражнения комплекса степ-аэробики, а так же умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки.
2. Улучшить физические способности: координацию движений, выносливость, чувство ритма, ориентировку в пространстве.
3. Формировать у детей сознательное стремление к здоровью, воспитывать морально-волевые качества: внимание, сосредоточенность, выдержку.

**Предварительная работа:**

* подбор комплексов на степ-досках;
* разучивание новых движений;
* подбор аудиозаписей песен из репертуара детского коллектива Барбарики: «Друзья», «Банана Мама», «Барбарики».

**Оборудование:**

* магнитофон,
* цветы по количеству детей,
* степ-доски,
* фломастеры,
* бумажные бабочки,
* бумажный цветок с заданиями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы, методы и приёмы | Деятельность педагога | Деятельность детей |
| **Подготовительная часть.**  Звучит аудиозапись песни «Маленькая страна» в исполнении Н.Королёвой.  Вопрос детям.  Перестроение.  Вопрос детям  Ходьба с заданиями (звучит аудиозапись песни «Барбарики»).  Перестроение. | *Сообщение задач НОД (сообщение сигналов) – обратить внимание**на и.п., правильную осанку, интервал между детьми.*  - Здравствуйте! Сегодня необычный день – в спортивном зале расцвел волшебный цветок – «Цветик-семицветик». Точь в точь как в сказке Валентина Катаева, только побольше. Лепестки у него разного цвета и очень красивые. А вы помните, что в сказке лепестки волшебные, они могут исполнить любое желание.  *(Педагог срывает один лепесток, а на обратной стороне нарисован замок.)*  - Ребята, вы хотите попасть в волшебную маленькую страну?  Ты, лети, лети, лепесток,  Через запад на восток,  Через север, через юг,  Возвращайся, сделав круг.  Лишь коснешься ты земли,  Быть, по-моему, вели:  - Хотим, чтобы мы попали в волшебную маленькую страну! | Дети заходят в колонне по одному в зал и перестраиваются в шеренгу.    Дети отвечают – Да.  Перестроение в колонну по одному. |
| - Ребята, а вы готовы отправиться на поиски волшебной страны? С этим лепестком мы обязательно туда попадём! Тогда в путь! | Дети отвечают – Да.  *Вступление*  Дети ходят на месте.  *1-й куплет*  Дети ходят по залу в колонне по одному.  *Припев*  Ходьба:  1-на носках, руки в стороны;  2-обычная;  3-на носках, руки на поясе.  *2-й куплет*  Ходьба:  1-обычная;  2-приставным шагом правым боком, руки на поясе;  3-обычная;  4-приставным шагом левым боком, руки на поясе;  5-обычная.  *Припев*  Обычный бег.  *3-й куплет*  1-боковой галоп правым боком, руки на поясе;  2-обычный бег;  3-боковой галоп левым боком, руки на поясе;  4-обычный бег.  *Припев*  Дети бегают, далее переходят на быструю ходьбу.  Затем встают на свои места в шахматном порядке. |
| **Основная часть**  Вопрос детям  Вопрос детям  Комплекс ОРУ.  Показ  (звучит аудиозапись песни «Банана мама»).  Перестроение. | - Ребята, желание наше исполнилось, мы очутились в волшебной маленькой стране и превратились в настоящих танцоров.  Этой страны ни на карте  И на глобусе нет.  Эту страну мы считаем  Лучшей из всех планет.  - А вы хотите загадать еще желание?  - Давайте, сорвем следующий лепесток у «Цветика-семицветика».  *(Педагог срывает лепесток, а на обратной стороне нарисована девочка, мальчик с цветами).*  - Ребята, а вы хотите потанцевать с цветами?  - Давайте произнесем волшебные слова и загадаем желание.  Ты, лети, лети, лепесток,  Через запад на восток,  Через север, через юг,  Возвращайся, сделав круг.  Лишь коснешься ты земли,  Быть, по-моему, вели!  - Хотим потанцевать с цветами!  **Комплекс ОРУ**  **«Игра с цветами»**  И.п. – о.с. мяч в правой руке.  1-8 – 8 шагов на месте с хорошей отмашкой рук;  1-2 – приставной шаг вправо, переложить мяч в левую руку перед собой;  3-4 – то же влево, переложить мяч в правую руку;  5-8 – повторить движения счёта 1-4;  1-8 – повторить движения счёта 1-8 с перекладыванием мяча над головой;  1-4 – 2 приставных шага вправо, мяч в правой руке вверх и к плечам;  5-8 – то же в левую сторону, мяч в левой руке;  1-8 - повторить движения счёта 1-8;  1-3 – 3 шага вперёд с левой ноги с хорошей отмашкой рук, мяч в правой руке;  4 – приставить правую ногу с притопом, переложить мяч в левую руку перед собой.  5-8 – повторить движения счёта 1-4, шагая назад, мяч в левой руке;  1-8 – повторить полуприседания с выполнением вращательного движения руками перед грудью, прокатывая мяч в ладонях;  1-8 - повторить движения счёта 1-8.  *Следить за координацией движения рук и ног.* | Дети отвечают – Да.  Дети отвечают – Да!  Дети выполняют ОРУ.  Перестроение в шахматном порядке у степ-досок. |
| Вопрос к детям  Комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц ног на степ-платформах.  Показ  (звучит аудиозапись песни «Друзья»). | - Ребята, давайте, загадаем ещё желание.  *(Педагог срывает лепесток, а на обратной стороне нарисован степ).*  - Ребята, а вы хотели бы показать танец на степах?  Ты, лети, лети, лепесток,  Через запад на восток,  Через север, через юг,  Возвращайся, сделав круг.  Лишь коснешься ты земли,  Быть, по-моему, вели!  - Хотим исполнить танец на степах!  **Комплекс упражнений**  **на степ-платформах**  1. И.п. – о.с.: стоя на платформе, руки перед грудью.  1-8 – наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево – 8 раз – не делать резких движений, особенно при наклоне головы назад.  2. И.п. – о.с., руки вдоль туловища.  1-2 – поднять и опустить плечи – 6 раз – следить за техникой выполнения, движения должны быть пружинистыми.  3. И.п. – о.с. стоя перед платформой.  1-16 – основной шаг степа.  4. И.п. – о.с.  1 – коснуться платформы носком правой ноги;  2-4 – шаг на месте;  5 – коснуться платформы носком левой ноги;  6-8 – шаг на месте  - 8 раз, стопу на пол опускать мягко с носка на пятку.  5. И.п. – о.с., повторить движения второго упражнения, касаясь платформы пяткой  – 8 раз.  6. И.п. – о.с.  1-2 – подъём на степ с правой ноги;  3-4 – спуск со степа с правой ноги – 8 раз.  7. 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 – 4 раза.  8. 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 – подъём на платформу с левой ноги;  1-8 – то же самое в левую сторону – 3 раза.  9. И.п. – о.с. стоя на степе, руки перед грудью.  1-2 – спрыгивание со степа вперёд, руки развести в стороны;  3-4 – подъём на степ с правой ноги – 4-6 раз, не спускаться с платформы всей поверхностью стопы, чтобы не перегружать позвоночник.  10. И.п. – о.с.  1-3 – руки поднять вверх через стороны с потряхивающими движениями – вдох;  4-8 – вернуться в и.п. – выдох – 3 раза - вдох через нос и более продолжительный выдох ртом. | Дети отвечают – Да!  Дети выполняют комплекс упражнений на степ-платформах. |
| Образное дыхательное упражнение «Энергия воздуха»  (звучит аудиозапись песни «Музыка для релаксации»). | - Ребята, давайте, загадаем ещё одно желание.  (*Педагог срывает лепесток, а на обратной стороне нарисовано облако*).  - Ребята, я вам предлагаю ощутить «энергию воздуха». Вы согласны?  Ты, лети, лети, лепесток,  Через запад на восток,  Через север, через юг,  Возвращайся, сделав круг.  Лишь коснешься ты земли,  Быть, по-моему, вели!  - Хотим вдохнуть «энергию воздуха»!  **Дыхательное упражнение**  **«Энергия воздуха»**  Педагог: Мы живём в невидимом океане, называемом воздухом. Когда дует ветер, мы можем ощутить его прикосновение к коже лица и тела. Воздух – энергия для всего живого.  1. Представьте себе, что на вашей ладони лежит лёгкое пёрышко. Сделайте глубокий вдох и сдуйте его с ладони (2 раза.)  2. Представьте, что вы находитесь на цветущем лугу. Вдохните аромат цветов. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, сделайте выдох (2-3 раза.)  3. На вашу ладонь опустилась пёстрая бабочка. Не спугните её. Сделайте медленный вдох и выдох (2 раза.)  4. Наберите в ладони горсть пуха одуванчиков. Сдуйте его с ладоней так, чтобы в воздухе закружилось белое облачко. Сделайте глубокий вдох и резкий выдох (2-3 раза.)  Педагог: Скажите, дети, вы ощутили энергию воздуха? | Ответ детей: «Да»!  Дети выполняют дыхательное упражнение «Энергия воздуха».  И.п. – дети садятся на степы. |
| Вопрос детям.  Комплекс «Лисичка», направленный на укрепление мышц бедра и вытягивание мышц позвоночника  (звучит аудиозапись песни «Волшебный цветок»). | - Ребята, давайте, загадаем ещё одно желание.  (*Педагог срывает лепесток, а на обратной стороне нарисовано лисичка*).  - Ребята, я вам предлагаю превратиться в «лисичек» и показать какие они красивые. Вы согласны?  Ты, лети, лети, лепесток,  Через запад на восток,  Через север, через юг,  Возвращайся, сделав круг.  Лишь коснешься ты земли,  Быть, по-моему, вели!  - Хотим выполнить задание «Лисичка»!  **Комплекс «Лисичка».**  1.И.п. – упор, стоя на коленях.  1 – упор, стоя на правом колене, левую ногу отвести назад;  2 – и.п.  3-4 – то же с другой ноги – по 4 раза, ногу выпрямлять в колене.  2. И.п. – упор, стоя на коленях.  1-4 – повторить упражнение, отводя ногу в сторону – по 4 раза, выполнить потягивание плавно.  3. И.п. – упор, стоя на коленях.  1-4 – сед на пятки, руки вверху на степе, потянуться;  5-8 – и.п. – 6 раз.  4. И.п. – упор, стоя на коленях.  1-2 – прогибание спины;  3-4 – выгибание спины – 6 раз, индивидуальный подход.  5. И.п. – упор, стоя на коленях.  Повторить упражнение №3. | Ответ детей: «Да»!  Дети выполняют комплекс «Лисичка». |
| Загадка.  Комплекс «Бабочка», направленный на укрепление сводов стопы и профилактику плоскостопия  (звучит аудиозапись песни «Маленькая страна»). | - Ребята, давайте, загадаем ещё желание.  (*Педагог срывает лепесток, а на обратной стороне загадка и отгадка - нарисована бабочка*).  *Шевелились у цветка*  *Все четыре лепестка,*  *Я совать его хотел.*  *Он вспорхнул и улетел. (Бабочка)*  - Отгадали, это бабочка.  Ты, лети, лети, лепесток,  Через запад на восток,  Через север, через юг,  Возвращайся, сделав круг.  Лишь коснешься ты земли,  Быть, по-моему, вели!  - Хочу, чтобы в зал прилетело много бабочек!  *С рук педагога слетают белые бабочки, вырезанные из альбомного листа.*  - Дети смотрите, сколько прилетело бабочек, но они все такие белые, грустные. Давайте, станем волшебниками и оживим бабочек, раскрасим их яркими цветами. | Дети отгадывают загадку – бабочка.  Дети выполняют комплекс «Бабочка».  Дети садятся на степы, берут фломастеры, зажимают их пальцами ног и приступают к работе. |
| Подвижная игра «Цветы и бабочки»  (звучит аудиозапись песни «Человек хороший»). | **-** А теперь давайте возьмём своих бабочек и полетаем с ними.  **Подвижная игра «Цветы и бабочки»**  И.п. – стоя на степах – «цветах».  Педагог включает музыку, и дети импровизируют под неё, по сигналу: «Бабочки, на цветы!», детям необходимо занять любой степ и принять красивую позу. | Дети играют в подвижную игру «Цветы и бабочки». |
| **Заключительная часть.**  Вопрос детям.  Упражнение психогимнастики «Цветок»  (звучит аудиозапись песни «Музыка для релаксации»).  Перестроение.  Перестроение.  (звучит аудиозапись песни «Барбарики»). | **-** Дети, посмотрите у «Цветика-семицветика» остался один лепесток. Давайте, загадаем последнее желание.  (*Педагог срывает лепесток, а на обратной стороне нарисован красивый цветок*).  - Скажите, а вы любите сказки? Давайте покажем сказку «Рождение волшебного цветка».  Ты, лети, лети, лепесток,  Через запад на восток,  Через север, через юг,  Возвращайся, сделав круг.  Лишь коснешься ты земли,  Быть, по-моему, вели!  - Хотим показать сказку «Рождение волшебного цветка»!  **Психогимнастика**  **«Рождение волшебного цветка».**  Тёплый луч упал на землю и согрел в земле зёрнышко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая голову вслед солнцу.  *Выразительные движения:* сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – «цветок расцвёл». Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается «вслед за солнцем».  *Мимика:* глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.  **Подведение итогов**  - Посмотрите на «Цветик-семицветик», он остался совсем без лепестков, давайте бабочками украсим цветок.  - Смотрите, «Цветик-семицветик» превратился в «Цветок желаний». Теперь и другие дети смогут загадать желания. Давайте «Цветку желаний» расскажем, что же интересного произошло с нами в этой волшебной маленькой стране. | Ответ детей: «Да»!  Дети выполняют упражнение психогимнастики «Цветок».  Дети строятся в шеренгу.  Дети вокруг сердцевины цветка приклеивают своих бабочек, и получается волшебный цветок.  Дети подводят итог.  Дети перестраиваются в колонну по одному и под музыку уходят из зала. |