**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Теремок»**

**АГО**

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по**

**степ-аэробике**

**в подготовительной к школе группе**

**«Волшебный цветок желаний»**

**Автор–составитель:**

**Инструктор по физической культуре**

**МАДОУ «Детский сад «Теремок»**

**Нисковских Анна Андрияновна**

**2015 год**

**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- платформах;
* разучивание новых движений;
* подбор аудиозаписей песен.

**Оборудование:**

* магнитофон,
* султанчики по 2 шт на ребенка,
* степ- платформы,
* фломастеры,
* бумажные бабочки,
* бумажный цветок с заданиями
* коврики гимнастические по 2 на ребенка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы, методы и приёмы | Деятельность педагога | Деятельность детей |
| **Подготовительная часть.**  Звучит аудиозапись песни «Маленькая страна» в исполнении Н.Королёвой. трек 1  Вопрос детям.  Перестроение.  Вопрос детям  Ходьба с заданиями (звучит аудиозапись «Милые лица»).трек 2.  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». Лепестки у него разного цвета и очень красивые. И они волшебные – могут выполнять желания. *(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 «танцевальная»)трек 3.  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 и мальчик а в руках у них султанчики).*  - Ребята, а вы хотите потанцевать?  - 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 !  **Комплекс ОРУ с султанчиками**  И.п. – о.с. по султанчику в руках.  1-8 – 8 шагов на месте с хорошей отмашкой рук;  1-2 – приставной шаг вправо, руки вверх;  3-4 – то же влево, руки вверх;  5-8 – повторить движения счёта 1-4;  1-8 – повторить движения счёта 1-8;  1-4 – 2 приставных шага вправо, руки перед собой, развести в сторону;  5-8 – то же в левую сторону, руки перед собой. Развести в сторону;  1-8 - повторить движения счёта 1-8;  1-3 – 3 шага вперёд с левой ноги с хорошей отмашкой рук, хлопок перед собой;  4 – приставить правую ногу с притопом, хлопок у правого уха.  5-8 – повторить движения счёта 1-4, шагая назад, хлопок у левого уха;  1-8 – полуприседания, руки на поясе  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-плотформ. |
| Вопрос к детям  Комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц ног на степ-платформах.  Показ  (звучит аудиозапись песни «для разминки»).трек 4 | - 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.  1-4– подъём на степ с правой ноги, поворот вокруг себя;  1-4 – подъём на степ с левой ноги ноги, поворот вокруг себя;  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»). Трек 5 | - 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»).трек 6 | - 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 в сторону;  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 – правая нога в сторону. Левая рука вверх пружинистые наклоны к правой ноге. Рукой достать носок правой ноги.  1-4 – тоже самое с другой стороны  3. И.п. – упор, стоя на коленях, руки рядом с ногами на полу  1-4 –поднять корпус вверх, голову опустить, приподняться на носки;  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. | Ответ детей: «Да»!  Дети выполняют комплекс «Лисичка». |
| Загадка. | - Ребята, давайте, загадаем ещё желание.  (*Педагог срывает лепесток, а на обратной стороне загадка*  *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!  Ребята посмотрите сколько бабочек, но я бы хотела чтобы их стало еще больше…давайте превратимся в бабочек.  Дети подходят к бабочке, касаются ее и превращаются в бабочку. | Дети отгадывают загадку – бабочка. |
| Подвижная игра «Цветы и бабочки»  (звучит аудиозапись песни «Человек хороший»).трек 7 | **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. | **-** Дети, посмотрите у «Цветика-семицветика» остался один лепесток. Давайте, загадаем последнее желание.  (*Педагог срывает лепесток, а на обратной стороне нарисован садик*).  Ребята нам пора возвращаться домой, в наш садик, но давайте на последок 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 коврик в позу лотоса, 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 посадим его в горшок и польем…а на следующем занятии посмотрим вырастит он или нет. | Ответ детей: «Да»!  Дети выполняют упражнение «Цветок».  Садятся в позу лотоса , руки перед собой.  Дети строятся в шеренгу.  Дети подводят итог.  Дети перестраиваются в колонну по одному и уходят из зала. |