**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 1Вопрос детям.Перестроение.Вопрос детямХодьба 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 детямВопрос детямКомплекс 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 картеИ на глобусе нет.Эту страну мы считаемЛучшей 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 поясе1-8 - 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 детямКомплекс 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 стороны3. И.п. – упор, стоя на коленях, руки рядом с ногами на полу1-4 –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. |