**Конспект физкультурного занятия с детьми старшей группы**

**по теме «Волшебные ступеньки»**

Автор конспекта НОД: Донченко Е.А., воспитатель МБДОУ Детский сад № 14 «Солнышко», г. Салаира

Приоритетная образовательная область: Физическое развитие

В интеграции образовательные области: познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое

Возрастная группа:  старшая группа

Оборудование:

1. Ноутбук

2. CD диск с музыкой, текстом стихотворения, музыка.

3.Индивидуальные платформы-степы, степ-платформы со следками, разной текстуры 6 шт.

4. Слайды картинок людей скрюченных, больных и здоровых, весёлых.

**Цель:** Формирование культуры здоровья через занятия степ – аэробикой, стрейтченгом.

**Задачи:**

**воспитательные:**

- Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

- Способствовать взаимодействию детей  группы.

**развивающие:**

- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в упражнениях

- Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;

- Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

**образовательные:**

- обучить технике степ - аэробики.

-развить физические качества (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);

- накопить и обогатить двигательный опыт детей

- формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

 Работа над словарем:   активизация (расширение) словарного запаса детей понятиями:  степ, Степ - аэробика

Методы и приемы руководства деятельностью детей

-  постановки целей и мотивации деятельности детей:  беседа, придание личностной значимости предстоящей деятельности;

 - активизация деятельности детей в процессе ННОД: беседа, игровые упражнения;

 -  организации практической деятельности детей:  выполнение упражнений;

- поддержания интереса у детей: создание игровой ситуации, подвижная игра, показ видеофильма, электронная презентация;

-  оценки и самооценки:  анализ результатов деятельности.

Создание среды для организации и проведения ННОД:

Построение в колонну.

Расположение детей в шахматном порядке во время занятия на степах.

Расположение в кругу для игры, релаксации и просмотра видеофильма.

Планируемые  результаты:

- личностные

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

 - интеллектуальные:

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье. Имеет представление о понятии « здоровье».

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

- физические: двигательная активность в течении ННОД

Критерии оценки деятельности детей в ННОД :

1. Активность

2. Самостоятельность

3. Взаимодействие со сверстниками и взрослым.

4. Сопереживание

5. Эмоциональность

6. Проявление волевых усилий

7. Самооценка

План НОД

1.Вводная часть:

Психологический настрой

Создание проблемной ситуации

Создание мотива для деятельности детей.

Определение цели.

2. Основная часть:

Восприятие усвоенного (либо расширение имеющихся представлений)

    Динамические паузы

    Практическая работа

3.Заключительная часть:

    Самооценка детьми своей деятельности  (рефлексия)

    Подведение итогов ННОД

**Ход ННОД:**

**Зарядка:** Здравствуйте ребята! Мне очень приятно видеть ваши светлые лица и добрые глаза. Я предлагаю начать наше общение с доброжелательной улыбки. Подарите свою улыбку соседу слева, затем справа, улыбнитесь мне, нашим гостям, а я улыбнусь вам.

С самого раннего утра, припрыгивая, размахивая руками и с улыбкой на лице спешила к вам в детский сад Вы узнали меня? (ответы детей).

Тогда слушайте мою подсказку:

Рано утром поднимаю всех,

Прыгать, бегать, отжиматься заставляю всех!

Ведь для здоровья, для порядка

Людям всем нужна…

(*зарядка)*

А кто из вас сегодня делал утреннюю зарядку? (ответы детей)

Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка? (ответы детей)

**Дети:** Она прогоняет сон, дарит нам бодрое, хорошее настроение, укрепляет мышцы, укрепляет наше здоровье.

**Звучит сигнал.  
Зарядка:** - Что это сигнал? (предположения детей) Наверное, сигнал о помощи.Это не просто сигнал, а звуковое сообщение.  
**Звучит отрывок из стихотворения «Жил на свете человек скрюченные ножки…» по аудиозаписи:**Жил на свете человек,  
Скрюченные ножки.  
И гулял он целый век  
По скрюченной дорожке,  
А за скрюченной рекой  
В скрюченном домишке  
Жили летом и зимой  
Скрюченные мышки  
И была у них одна  
Скрюченная кошка  
И мяукала она,  
Сидя у окошка!  
**Зарядка:** - А что же случилось с жителями скрюченной страны?  
- Почему они стали скрюченные? (ответы детей). Может они неправильно сидели за столом, когда рисовали, ели, сидели скрючившись за столом, а по утрам не делали зарядку. Правильно!  
Вы хотите помочь жителям скрюченной страны? (ответы детей) А что нужно делать, чтобы не болеть, чтобы была всегда красивой осанка? (ответы детей)  
**Зарядка:** Правильно! Как мы им сможем помочь? (ответы детей)  
Да, мы научим их делать специальную гимнастику. Тогда отправляемся в путь. Становитесь друг за другом! (Музыка Мишка Гумми-Бер)  
**Вводная часть**

**Зарядка**

- Зашагали наши ножки

По весёленькой дорожке

*(ходьба др. за др. по профилактической дорожке в колонне по одному).*  
 Теперь поскачем по дорожке, меняя часто ножки.  
*(прыжки боком : ноги врозь – вместе с продвижением вперёд) 10 раз*  
- руками мы похлопаем  
*(ходьба на носках – хлопки над головой)*  
- ногами потопаем *(ходьба полуприсяде – топающий шаг).*  
- мы бежали, мы бежали, только носиком дышали

Дышим через нос.*(бег в колонне по одному).*  
Тук, тук, тук – слышен пяток наших стук *(Ходьба на пятках).*  
- Наши пяточки идут к приключениям ведут.  
- Побежали наши ножки по извилистой дорожке.*(бег змейкой между степов)*  
По прямой дорожке шагали наши ножки. *(идут по профилактической дорожке сделанной из степов со следками)*

Дети вместе с Зарядкой в быстром темпе выполняют разминку.  
**Зарядка:**- Ребята, вот мы и оказались в скрюченной стране, как здесь сумрачно и холодно, оглянитесь. Дети рассматривают картинки скрюченной природы, людей. Давайте подарим частичку своего тепла и света, чтобы в этой стране стало светло и красиво.

*Психогимнастика «Ласковое сердце»* упражнения на восстановление дыхания.  
- Найдём своё сердечко, послушаем, как оно стучит: тук, тук, тук. Представим себе, что в нашем сердце поселился кусочек ласкового солнышка.

Яркий тёплый свет переполняет наши тела. Давайте немного этого тепла, света и улыбок подарим сказочной стране. (дети дарят тепло и восстанавливают дыхание).  
Молодцы, страна стала оживать, так как каждый из нас подарил частичку своего тепла и света. А сейчас поможем жителям выпрямить скрюченные спинки. А вылечить жителей страны помогут волшебные ступеньки, рассмотрите их. Эти волшебные ступеньки называются степы. Подойдите каждый к своему степу. (Дети подходят к степам). Ребята, вы запомнили, как называются волшебные ступеньки? (ответы детей) Правильно, ребята степы от слова «шаг». Давайте, научимся вместе с жителями скрюченной страны выполнять шаги и упражнения, которые полезны для нашего здоровья. Благодаря степам мы поможем жителям выпрямить скрюченные спинки, скрюченные ножки., Займите свои места за степом, ноги вместе, держите спину прямо руки опущены.

*Выполнение упражнений вместе с Зарядкой.*

***Комплекс упражнений для вводного занятия*****1. Марш** (2 раза вокруг степа) Разомнем наши ножки.

**2.Основной шаг.** ( 4 раза на правую ногу, 4 раза на левую ногу )

**3. Приставной шаг.** (по 4 раза в правую и в левую стороны, шаг со степа в стороны, приставляя ногу)

**4.Солдатик шагает** ( по 4 раза каждой ногой, шаг на степ, колено вверх)

А теперь спину и колени.

5. **Упражнение «Ножницы».** Сидя на степе, руки -упор сзади. (5-6 раз)

Индивидуальная работа.

**Зарядка:** -Вот мы с вами и показали, как можно выпрямить спинки и укрепить ножки жителям страны. Как вы, думаете ребята, помогли ли мы жителям? (ответы детей).

*Меняются слайды – картинки с весёлыми людьми из сказочной страны.*

**Зарядка:** А вам самим понравилось помогать другим ? (ответы детей)

Жители страны предлагают вместе с ними выполнить под музыку весёлый танец.

Дети занимают свои места у степов и выполняют ритмичные движения вместе с Зарядкой.

**Музыка «Солнышко родное»**

Проигрыш:  
 **1.Упражнение «Плечики - кузнечики»**  
И.п. о.с. у степа. Попеременно работают плечики.  
**2 Упражнение «влево - вправо посмотри»**  
И.п. о. с. 1 – поворот головы вправо (мышцы напряжены),  
Одновременно сгибаем руки в локтях.  
2 – и.п. о.с.,

3 – поворот головы влево,  
4 – и.п. о.с. у степа.

**4. Марш**.

1 куплет:  
**Основной шаг на степ. (4 раза)**

**Шаг на степ руки попеременно вверх(5-6 раз)**

**Припев:** **«Солнышко»**И.п. о.с. руки согнуты в локтях  
1. Заходим на степ правой ногой, в другую в сторону, руки в стороны.  
2. и.п. о.с. у степа.  
3. Заходим на степ левой ногой, выполняем упражнение в другую сторону.  
4. и.п. о.с. у степа.  
Проигрыш:  
**Упражнение «Плечики - кузнечики»  
Упражнение захлёст (приставной шаг со степа с захлёстом).**  
2 куплет:  
**Упражнение «потянулись - улыбнулись»**И.п. о.с. руки на поясе стоя у степа.  
1-2. Заходим на степ двумя ногами, и выполняем наклон вперёд.  
3-4. Сходим со степа и выполняем наклон вниз.  
**Упражнение «Прыжки»**И.п. стоя на степе, руки согнуты в локтях.  
1 – одновременно взмах руками спрыгиваем со степа.  
2 – и.п.  
3 куплет  
**Упражнение «Звёздочка»**И.п. о. с. Стоя на степе  
1 – шаг назад правой ногой, руки вверх  
2 – шаг вперёд правой ногой, руки в стороны.  
3-4- выполняются аналогичный действия левой ногой.  
«Проигрыш»  
**Упражнение: «Плечики - кузнечики»**4 куплет:  
«Цветочки»  
И.п. о.с. руки за спиной  
1 – заходим на степ правой ногой, левое колено поднимаем, руками делаем полочку.  
2 – и.п. стоя у степа.  
3 – заходим на степ левой ногой, правое колено поднимаем, руками делаем полочку.  
4 – и.п. стоя у степа.  
«Проигрыш»  
Упражнение «Ножницы». И.п. сед на степе, упор сзади.  
1-2 выполняем упражнение.

*Музыка убавляется, звучит тихо в конце*

**Стрейтчинг «Планета оживает»**  
- Ребята, посмотрите, как стало красиво, светло, уютно;  
1. Какие высокие деревья, смотрите, как они выпрямляются и тянутся вверх (И.п. о.с – руки вверх, потянулись);  
2. Вот они зашевелили своими веточками (И.п .о.с. – наклон в сторону, потянулись);  
3. А какие цветы необычной красоты (И.П. присед, потянулись за руками);  
4. А вот и великолепная бабочка, изящно порхает с цветка на цветок (И.п. сидя на степе, стопы сведены: 1 – колени в стороны, 2 свели).  
**Зарядка:** Теперь и мы и жители страны стали подтянутые, гибкие, у них теперь красивая осанка. Почему так всё поменялось? (ответы детей) Это мы своей добротой и лечебной зарядкой на волшебных ступеньках спасли жителей страны.

А теперь нам пора возвращаться. На чём мы можем вернуться домой?  
(ответы детей)  
- Я предлагаю возвратиться нам на паровозике «Букашка» но, наш паровозик необычный не сможет доставить домой нас, пока мы не выполним массаж спины.

**Массаж «Паровоз»** Дети встают друг за другом в круг и выполняют массажные упражнения друг другу.  
Чух-чух-чух, пыхчу, пыхчу,  
Чух-чух-чух, пыхчу, пыхчу,  
Чух-чух-чух, пыхчу, пыхчу,  
Стоять на месте не хочу (похлопывания по спине ладонями)  
Колёсами стучу, стучу  
Колёсами стучу, стучу  
Колёсами стучу, стучу (поколачивание по спине кулачками)  
Садись скорее, прокачу!  
Садись скорее, прокачу!  
Чу, чу, чу… (Легко поглаживать спинку пальцами)  
*Звучит песенка паровозика Букашки, дети выходят из зала.*

**Зарядка:** Ну вот мы вернулись ! Ребята, кому мы сегодня помогали? Что же с жителями случилось? А как мы им помогли? Как называются волшебные ступеньки? … Какие, вы, все молодцы!...

А мне с вами пора прощаться, но я буду к вам приходить каждое утро. Чтобы с вами делать зарядку!