Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Вишенка» с. Красное»

Симферопольского района Республики Крым

**КОНСПЕКТ НОД**

**В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

**ПО СТЕП – АЭРОБИКЕ**

 «ВЕСЕЛЫЙ КЛОУН КЛЕПА»

 Воспитатель: Заскокина Ю.М.

 с. Красное, 2016 г

**Цель**: Формирование культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ-аэробикой.

**Задачи:**

**Образовательные**: продолжать обучать технике степ-аэробики.

**Развивающие:**

1.Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах;

2.Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;

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

**Воспитательные:**

1.Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

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

3.Способствовать взаимодействию детей группы.

**Интеграция образовательных областей**: физическая культура, здоровье, социализация, музыка.

.

 **Ход НОД**

«Весёлая степ-аэробика»:

1 часть. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Воспитатель: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну-ка, дружно выходите и меня вы удивите!

Ребята, в наш детский сад почтальон принес письмо



 Давайте прочитаем его.

« Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился… Прошу вашей помощи». Клоун Клепа.



Воспитатель : Клепа просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать что?

( беседа с клоуном по телефону на громкой связи)

Клепа: Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

воспитатель: Что же у тебя произошло?

Клепа: У меня настроение пропало, и здоровья вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Воспитатель : Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа?

Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигался, не занимался физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решенье.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Вы ребятки помогите, всему Клепу научите. Поможем? Ну-ка, Клепа, не зевай и за нами повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Клепа: Обещаю постараться, с вами вместе заниматься.

В благодарность от меня вам пришлю посылку я.

Воспитатель : Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

-Ходьба обычная

-Ходьба через степы.

-Ходьба на пятках, руки за головой.

-Ходьба на носках, руки вверх, ладони смотрят друг на друга.

-Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

-Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

-Ходьба по кругу, вокруг степов. Упражнение на дыхание «Подуем на плечо».

**2 часть (на степах).**

Воспитатель : Степ- платформы есть у нас, мы покажем мастер класс! (Музыка Барбарики» Башмачки»)

Проигрыш:

Ходьба на месте.

Ходьба, отрывая пяточки от пола, носки на месте.

1 куплет:

Два приставных шага в сторону (степ-лайф) и обратно.

Открытый шаг (опен-степ).

Галочка (ви-степ)

Касание.

Бабочка (выпад в сторону).

2 куплет:

Два приставных шага в сторону (степ-лайф) и обратно.

Открытый шаг (опен-степ).

Галочка (ви-степ)

Приседание с круговым вращением рук

Проигрыш:

Ковырялочка: пятка, носок, три притопа .

Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз.

Захлёст (степ «керл»)

Бабочка (выпад в сторону).

Подскок каждой ногой.

Одна нога на степе, прыжки со сменой ног.

Бег с захлёстыванием голени назад вокруг степа.

Ходьба на месте.

Ходьба, отрывая пяточки от пола, носки на месте.

Воспитатель : Чтобы было веселее мяч возьмём мы поскорее. (Музыка на паузе)

Ходьба перед степом, мяч зажат между ладонью правой руки

и тыльной стороной левой руки, перекатываем мяч.

1.И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч.

Левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку, левая нога на пол, вернуться в и.п.

2.И.п. – то же.1, 2. встать на степ, руки вверх, переложить мяч, встать на носки, 4,5. и.п.

3.И.п. – то же.1,2. встать на степ, руки в стороны; 3. поворот влево, переложить мяч в левую руку. 4,5. и.п.

4.И.п. – то же, мяч лежит на степе. 1- наклон вперед, взять мяч, 2- выпрямиться, руки вверх. 3- наклон, положить мяч на степ.; и.п.

5.И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке.1 - поставить правую ногу на степ. 2- наклон, переложить мяч за коленом в левую руку; 3- выпрямиться; 4 - и.п.

6.И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп. 1 - поднять ноги с мячом вверх. 2-и.п.

8.Прыжки, стоя боком на степе, руки с мячом у груди,

ноги врозь – на пол, ноги вместе на степ. 8р.

9.Мяч между коленями, дойти до корзины и положить мячи. (Музыка на паузе)

Воспитатель : Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.

Все готовы? В добрый час, рассчитаемся сейчас!

Дети делятся на две команды, рассчитываясь на 1-ый, 2-ой.

Степы поставлены в 2 ряда по 4 степа.

1. Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и передать следующему, встать в конец колонны.

2. Бег змейкой вокруг степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

3. Сидя на степах друг за другом, мяч передавать назад над головой и обратно.

3 часть. Релаксация «На берегу моря» (музыка – видео « шум моря»).