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

Симферопольского района Республики Крым

КОНСПЕКТ НОД ПО СТЕП - АЭРОБИКИ

В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«ВЕСЕЛАЯ СТЕП-АЭРОБИКА»

Воспитатель: Заскокина Ю.М.

с. Красное, 2016 г.

**Образовательная область**: физическая культура и здоровье.

**Цель**: Формирование культуры здоровья через занятия, включающие степ-аэробику.

**Задачи:**

*Образовательная:*

- продолжать обучать технике степ – аэробики.

*Развивающие:*

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

- Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;

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

*Воспитательные:*

- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

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

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

Методы и приемы:

*Наглядные:* показ; художественное слово, объяснение, указание, беседа, вопросы;

*Игровые:* подвижная игра, эстафета.

Оборудование: степ - доски на каждого ребенка, расставленные в шахматном порядке; магнитофон, специальная музыка длястеп – аэробики, игры и эстафет.

Предварительная работа: проведение беседы по технике безопасности в использовании степов, разучивание комплекса степ - аэробики на зарядке, разучивание игры, с использованием степов.

**Ход НОД.**

**1 часть.**

Дети входят в зал. Построение в шеренгу. Приветствие.

*Воспитатель:* Сегодня мы с вами отправляемся в страну «Веселой степ - аэробики».

Все собрались? Все здоровы? Заниматься все готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! *(Музыка гр. Непоседы «Гимнастика», приложение № 1 на диске)*

1. Ходьба.

2. На носках, руки вверх

3. На пятках, руки за голову

4. С высоким подниманием колен

5. Ходьба обычная между степами. Перестроение в 2 колонны способом расхождения.

**2 часть**.

ОРУ (Степ – аэробика).

*Воспитатель:* Степ – платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!

**Комплекс степ - аэробики:**

(*Музыкальный отрезок: Веселая музыка из фильма «Гитлер капут»( приложение № 2 на диске)*

1. «Маятник» Стоя у степа (наклоны головы вправо-влево)

2. «Плечи» (поднимать плечи вверх – вниз)

3. Ходьба на степе.

4. «Вперед-назад» (шаги на степ и со степа вперед - назад).

5. «Пяточки» (поднятие пяток на степе).

6. Ходьба вокруг степа на пятках руки за головой.

7. Ходьба на степе.

8. «Игра рук» (шагая на степе: поднятие рук к плечу, вверх, к плечу, вниз).

9. «Вправо-влево» (выпад вправо и влево с выносом рук в стороны с полуприседом руки на плечи).

10. «Наклоны» (сидя на полу, наклоны к носкам прямых ног).

11. «Ножницы» (сидя на степе, руки сзади в упоре.Поднятие попеременно правой и левой ноги вверх).

12. Ходьба около степа с хлопком перед собой и за спиной.

13. «Хлопки» (шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной).

( *Музыкальный отрезок «Хорошее настроение» группа Непоседы приложение № 3 на диске).*

14. Бег: (повтор 2 раза)

- на месте;

- вокруг степа (в одну и другую стороны);

- врассыпную шагом (по команде «Скамейки! » все выполняют бег на месте около скамейки)

1. «Вперед-назад» (шаги на степ и со степа вперед - назад).

2. «Юла» (кружение семенящими приставными шагами на степе, руки в стороны)

3. «Звездочки» (стоя на степе, спрыгивание и запрыгивание руки и ноги в стороны и вместе).

4. Ходьба на степе.

*( Музыкальный отрезок «Релакс» приложение № 4 на диске) .*

1. Дыхательная гимнастика: «Дождь» (вдох - руки вверх; выдох – руки вниз со звуком «Ш»).



2. «Рыбки» (лежа на степе, руки над головой.Поднятие ног, руки вверху над головой).



3. «Колобок» (перекаты из положения сидя - 4 раза)



Перестроение в 2 колонны.

Чтобы было веселее мяч возьмем мы поскорее.

Чтоб проворным стать атлетом проведем мы эстафету.

**ОВД**( музыка « Гитлер капут»)

1. Прыжки через степы с мячом в руках, обратно прокатывают мяч змейкой и предают следующему. (2 р.)

2. Бег змейкой между скамеек с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны. (2 р.)

Чтобы быстроту и ловкость испытать, надо срочно поиграть!

Дети ставят степы по кругу.

Подвижная игра: «Цирковые лошадки»

Правила игры. Круг из степов – цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении», затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колена, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло») .

Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры (Игра повторяется 3 раза).

3 часть.

Дети убирают степы в определенное место, садятся на ковер и выполняют упражнение на дыхание и расслабление.

Построение в шеренгу. Заключительная беседа о выполненных упражнениях. Выход колонной из зала.