

КОНСПЕКТ

образовательной деятельности

в средней группе

Образовательная область «Физическое развитие»

Тема: «Занятие с использованием степ-платформы»



Инструктор по физической культуре:
Конова Светлана Геннадьевна

г. Петропавловск-Камчатский
2024

Тема: «В гости к мишке...»

Цель: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ-аэробики.

Программное содержание:

1. Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через комплекс упражнений на степ-платформах.
2. Продолжать учить детей перешагивать через препятствия, с продвижением вперёд держа мяч перед грудью (расстояние 3м).
3. Закреплять навыки прокатывания мяча по полу двумя руками «змейкой» и передачи мяча друг другу над головой, не роняя мяч.
4. Развивать у детей координацию движений при выполнении упражнений на ступеньках.
5. Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.
6. Воспитывать у детей выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.

Оборудование: конверт с письмом, мячи, степ-платформы, музыкальная колонка.

Ход занятия

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: Внимание! Внимание!

На степ-аэробику хочу вас пригласить.

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

– Здравствуйте ребята! Сегодня в детский сад нам пришло письмо. Давайте прочитаем его!

«Я, ребята, заболел.

Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился...

Жду вас в гости! Ваш медведь!»

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел мишка?

Вы правы, ребята, мишка заболел, потому что мало двигался, не занимался физкультурой. Чтобы стать здоровым, нужно заниматься физкультурой. Давайте с вами пойдём в гости к Мишке, проведем его.

В лесу могут быть разные неожиданности, поэтому вам нужно меня внимательно слушать и чётко выполнять мои команды и указания.

– Договорились? А теперь встаём красиво. Даю команду: «Равняйся!», «Смирно!», «Подтянулись!», «Улыбнулись!», «Направо!», «На месте шагом марш!»

Раз, два, раз, два – в путь дорогу нам пора.

В обход по залу шагом марш!

Дружно, весело шагаем, выше ножки поднимаем

Раз-два, раз-два нам скучать никак нельзя (ходьба обычная).

На носочках мы пойдём (ходьба на носочках).

И на пяточках пойдём (ходьба на пяточках).

Все пенёчки обойдем... (ходьба змейкой).

Только в лес мы все зашли,

появились комары – хлоп комарика поймали,

хлоп другого отогнали (прыжки с продвижением и хлопками).

Ну, а лучше побежали, чтоб комары нас не догнали (лёгкий бег) и ещё быстрее мы можем (бег с ускорением).

А вот так теперь продолжим (приставной галоп), а ещё вот так мы можем (высоко поднимая колени), а потом ещё вот так (с за хлестом).

А теперь вы не спешите и немного отдохните (спокойная ходьба).

Основная часть

Инструктор: Вот и пришли мы к Мишке в гости! Давайте позовём его.

– Миша! Миша!

Выходит, мишка и ревёт!

Мишка: Здравствуйте, ребята, очень рад вас видеть у себя в гостях!

Дети: Здравствуй, Миша!

Миша: Совсем я разболелся!

Инструктор: Не реви, Мишутка! Ты с нами вставай и двигайся давай!

Общеразвивающие упражнения (на степях).

Степ-платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!

Инструктор включает песню «Доброта» (Барбарики).

1) И. п. – ноги вместе, руки на поясе; шаг на степ, наклон головы вправо-влево. (6 раз)

2) И. п. – ноги вместе, руки к плечам; шаг на степ, вращательные движения плечами вперёд, назад. (4 раза).

3) И. п. – ноги вместе, руки на поясе; шаг на степ вперёд 2 раза правой ногой, 2 раза левой ногой; шаг со степа назад, 2 раза правой ногой, 2 раза левой ногой.

4) И. п. – ноги вместе, руки на поясе, наклониться, кончиками пальцев достать до степа, вернуться в и. п. (6 раз).

5) И. п. – ноги вместе, руки на поясе; шаг на степ + колено «ни-ап» (по 4 раза с каждой ноги).

6) И. п. – стоя коленями на степе, руками опереться на пол перед степом, прямую ногу вытянуть назад. (4 маха вверх правой ногой, 4 левой ногой).

7) И. п. – сидя на степе, опираясь сзади руками, поочерёдно вращение ногами «велосипед» (8раз).

8) И. п. – одна нога на степе, вторая на полу, прыжки со сменой ног (8раз).

Ходьба на месте.

Инструктор: А сейчас мы поиграем! (Степы поставлены в 2 ряда по 4 степа).

Под задорную музыку играют с медведем в игры – эстафеты:

«*Цапли на болоте*». Перешагивание через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу двумя руками «змейкой» между степами и передать следующему, встать в конец колонны. Повторить 2-3 раза.

«*Бегущий по волнам*». Сидя на степах друг за другом, мяч передавать назад над головой и обратно (3 раза).

Подвижная игра «Догонялки с мишкой».

Медведь находится на противоположной стороне зала, дети идут к медведю и выполняют движения под текст.

Инструктор: Сел мишутка на пенек,

И заснул он на часок.

Дети: Ну-ка, мишка, хватит спать,

Лучше будем мы играть.

Ты вставай и не зевай,

Нас скорее догоняй!

Медведь: Кто это поет?

Спать мне не дает! (догоняет детей)

После окончания игры – обычная ходьба по залу для восстановления дыхания.

Релаксация «Мишка бурый спит в берлоге»

Обошёл медведь весь лес,

И в берлогу спать залез.

Лапу в пасть засунул он,

И увидел сладкий сон. (Дети ложатся на спинку на ковёр и закрывают глаза).

Дети на спину легли,

И как мишка видят сны.

Тише, тише, не шумите,

Наших деток не будите!

Птички станут щебетать, (Дети слышат пение птиц – муз. сопровождение)

Будем глазки открывать, (Дети открывают глаза, потягиваясь, медленно)

Просыпаться и вставать! (Встают с ковра)

Инструктор: Мишка сил набрался, стал сильным, крепким, бодрым.

Пришла пора нам прощаться с Мишкой, в садик нужно возвращаться.

На раз, два, три построимся,

В путь дорогу тронемся.

Заключительная часть

Инструктор: Ребята! Вам интересно было выполнять упражнения на стечах?

Молодцы, все старались! Мишке было очень весело с вами и интересно!

Он вас очень благодарит, что вы пришли к нему в гости, и показали, как спортивные упражнения помогают стать здоровым! Мишка передал вам угощение корзинку с яблочками. До свидания!

