Конспект образовательной деятельности по физкультуре с использованием степ - платформ по теме «Подарок Незнайки»

Образовательная область: физическая культура и здоровье.

Возрастная группа: 6 -7 лет

Тема: «Подарок Незнайке».

**Цель:** Формирование интереса к физкультурно-спортивным занятиям воспитанников через занятия с использованием степ - платформы.

Задачи:

**Образовательные**

1. Формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя;
2. Совершенствовать развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. Способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности;
4. обучение технике выполнения упражнений степ - аэробики.

**Развивающие**

1. Развивать точность и скорость координационных движений, а также чувство ритма;
2. Развивать способности испытывать эстетическое удовольствие от занятий на степ - платформах;
3. Закреплять умение ориентироваться в пространстве при помощи строевых упражнений;
4. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные

способности.

**Воспитательные**

1. Воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении упражнений.

2. Воспитывать желание заниматься в коллективе и группой.

3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Интеграция образовательных областей: физическая культура, здоровье, социализация, музыка. Методы и приёмы:

Наглядные: Электронная презентация, показ видеофильма, показ инструктора.

Словесные: объяснение, указание, беседа, вопросы.

Практические: упражнения.

Игровые: создание проблемной ситуации, п одвижная игра.

Оборудование:

1. Ноутбук, проектор, экран.
2. Степ-платформы. -

4. Магнитофон.

5. Музыка для степ - аэробики.

Ход совместной двигательной деятельности:

Вводная часть.

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами! Меня зовут Светлана Владимировна! Сегодня я проведу с вами увлекательную (необычную) тренировку.

Инструктор: Ребята, мне сегодня на электронную почту пришло видеописьмо. Давайте посмотрим его.

Видеописъмо

На экране появляется Незнайка.

Незнайка: Здравствуйте, ребята!

Ребята, мне на день рождения Знайка подарил вот такой подарок (показывает) и сказал, чтобы я занимался физкультурой. Я пробовал, и сидеть, и стоять и лежать на нем. Но что-то здоровья у меня не прибавилось. Может вы мне, подскажите, что это такое?

**Инструктор:** Ребята, как вы думаете, что подарил друг Незнайке

Дети (ответы): Скамеечку, степ, не знаем...

Инструктор: Вы все правы. Эта скамеечка называется степ-платформа. А вы знаете, как с ней можно заниматься физкультурой?

Ответы детей.

Молодцы, кто знает, будет сегодня моим помощником, а остальных ребят я научу. А Незнайке мы отправим видео с нашей тренировки…

Инструктор: Направо, за мной шагом марш.

Исходное положение.

1. Ходьба на носках, руки вверх с хлопком (15 с).
2. Ходьба на пятках, руки сзади. (15с)
3. Ходьба с высоким подниманием прямых ног, руки на поясе (30с).
4. Бег с высоким подниманием бедра (30с)
5. Легкий бег (30с)
6. бег с ускорением (15 с).
7. Ходьба руки поднимаем вверх через стороны и медленно отпускаем - восстанавливаем дыхание(15 с)
8. Строимся в одну шеренгу.

Основная часть.

Инструктор: Сейчас прошу вас, встаньте каждый перед свободным степом. Ребята, чтобы правильно заниматься нужно стопу ставить на середину степа и при этом спину держим прямо, голову не отпускаем.

Разучивание упражнений без музыки (по 2 раза).

1. Упражнение «Стопа» - и.п.: - стоя ноги вместе, руки на поясе. 1- правую стопу ставим на степ - платформу, руки вытянуть вперед; 2- вернуться в и.п.3-4 –выполнить с левой ноги.
2. Упражнение «Подъем» -и.п.: то же. 1- подъем с правой ноги на степ- платформу, правая рука вытянута вперед; 2- то же с левой ноги;3-шаг назад со степ- платформы с правой ноги, правую руку положить на пояс;4- тоже с левой ноги
3. Упражнение «Солдатик» - и.п.: то же. 1- подъем с правой ноги на степ - платформу, 2- левое колено поднять вверх. 3- левую ногу спустить вниз со степ - платформы;4 - правую ногу вернуть в исходное положение.
4. Упражнение «Приседание с хлопком» - и.п. то же ,1- с правой ноги встать на степ, 2- присесть хлопнуть в ладоши, 3-4- вернуться в исходное положение, 5-6- присесть и хлопнуть в ладоши, 7-8- вернуться в исходное положение.

5 . Упражнение «Перебежка» - и. п.: стоя, ноги вместе сбоку от степ- платформы, справа, руки на поясе. 1- шаг с правой ноги на степ- платформу; 2- подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу , перепрыгнуть на другую сторону степ- платформы правой ногой, левая остается \на степ- платформе.

(при выполнении под музыку )

6. Упражнение «Прыжки» и.п.: то же. 1- ноги в розь, руки на поясе.2- вернуться в исходное.

Разучивание упражнений без музыки (по 2 повтора).

Силовая гимнастика на степ - платформе.

1. Упражнение **«Поворот»**- и.п.- сидя на степ - платформой скрестив ноги, руки положили на плечи. 1 .- Повернулись направо, положили руки на пол,2- вернулись в исходное положение, выполнить в другую сторону.
2. Упражнение **«Наклон»-** и.п. - то же - платформе ноги прямые, 1- потянулись к носочкам.2- вернулись в исходное положение.
3. **Упражнение «Клубок»** - и.п.- то же - платформе ноги поставили прямо, руки на поясе, 1-согнуть ноги в коленях их обхватить руками,2- вернуться в исходное положение.
4. Упражнение **«Мостик»-** и.п.- то же, руки закрепили на середину степ- платформу, 1-поднимаемся вверх на руках, корпус держим прямо,2- возвращаемся в исходное положение.

Повторение упражнений под музыку.

Подвижная игра «Займи свой степ».

**Инструктор:** А теперь ребята мы с вами поиграем в игру «Займи свой степ». Сейчас под музыку вы выполняете моё задание, как только музыка прекращается, каждый занимает свободный степ.

**Задания:**

1. подскок руки на поясе,

2. ходьба с высоким подниманием бедра, руки за голову в замок.

3. ходьба на на носках, руки с хлопком над головой.

**Инструктор**: Молодцы ребята, а теперь встаем на степы и сделаем дыхательную гимнастику, повторяем вместе со мной.

**Дыхательная гимнастика**

Руки вверх я подниму вдох.

Напряжение сниму выдох.

Вправо-влево разведу вдох.

Друга я себе найду выдох.

Руки вверх я подниму вдох.

Все на свете я смогу! выдох.

**Инструктор:** А теперь за направляющим шагом марш, строимся в одну шеренгу.

Ситуация успеха

-Ребята, вам понравилась наша тренировка?

- Я Вам предлагаю, если у вас все получилось, возьмите красный мячик, если возникли трудности, возьмите зеленый мячик.

(спросить у ребят, что получилось, а что нет)

Скажите, ребята, так что же подарил Знайка Незнайке?

(Ответы ребят…)

А что можно с ним делать?

Я рада, что большинство из вас выбрали красные мячи, значит у нас все получилось!

На памятью о нашей тренировке, я хочу эти мячи вам подарить. Спасибо за отличную тренировку!!!

-Направо, за мной шагом марш! Круг почета.