

Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 93

*Инструктор по физической культуре Герегиева Светлана
Владимировна*

**Конспект занятия по физической культуре с
использованием степ - платформ по теме
«Поможем Незнайке»**



Образовательная область: физическое развитие

Возрастная группа: 6 -7 лет

Тема: «Поможем Незнайке».

Цель: повышение двигательной активности дошкольников посредством использования нетрадиционного физкультурного оборудования (степ-платформы)

Задачи:

1. Познакомить детей с техникой выполнения упражнений на степ – платформе.
2. Расширять знания детей о влиянии занятий физической культурой на здоровье.
3. Закреплять умение ориентироваться в пространстве при помощи строевых упражнений и словесных указаний педагога.
4. точность координационных движений, чувство ритма при выполнении упражнений на степ – платформе.
5. Способствовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, силы) и психических процессов (внимание, память).
6. Развивать умение контролировать правильное положение корпуса при выполнении упражнений на степ-платформе.
7. Пробуждать интерес к занятиям физической культурой.
8. Способствовать проявлению положительных эмоций и активности в двигательной деятельности.
9. Воспитывать командный дух, желание помочь сказочному герою.

Методы и приёмы:

Наглядные: видеописьмо,отправка электронной почты, показ инструктора.

Словесные: объяснение, указание, беседа, вопросы.

Практические: упражнения,повторения

Игровые: создание игровой ситуации, соревнование.

Оборудование:

1. Ноутбук, проектор, экран.
2. Степ-платформы 12 штук
3. Магнитофон.
4. Конусы 2 штуки

Ход организованной образовательной 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 тренировку.

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

Видеописьмо

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.

1. Ходьба на носках, руки вверх с хлопком над головой(15 с).
2. Ходьба на пятках, руки за спиной. (15с)
3. Ходьба с высоким подниманием прямых ног, руки на поясе(30с).
4. Легкий бег (15с)
5. Бег с высоким подниманием бедра(30с)
6. Легкий бег (15с)
7. Бег с ускорением (15 с).
8. Легкий бег (15с)
9. Ходьба,руки поднимаем через стороны вверх и медленно отпускаем - восстанавливаем дыхание(15 с)
10. Построение в колонну с перестроением в шеренгу.

Основная часть

Инструктор: Сейчас прошу вас, встаньте каждый перед свободным степом. Ребята, чтобы правильно заниматься нужно стопу ставить на середину ступа 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 «Солдатык»** - 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 (по 6 раз)

Круговая эстафета«Мяч по орбите»

Инструктор: А теперь ребята мы с вами поиграем в игру «Займи свой степ». Прошу вас разделиться на две команды: ребята в белых футболках постройте круг из степов вокруг красного конуса, а в голубых футболках – вокруг зеленого. Каждой команде я даю по мячу. По моему сигналу вам нужно оббежать вокруг своей команды с мячом, встать на степ и передать мяч своему товарищу. Выигрывает команда, чьи игроки быстрее передали мяч по орбите.

Инструктор: Молодцы ребята, а теперь сделаем дыхательную гимнастику, повторяем вместе со мной.

Дыхательная гимнастика (2 раза)

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 колонну, перестроение в шеренгу.

- Ребята, а сейчас давайте отправим видеописьмо с нашей тренировки. Татьяна Вячеславовна нам в этом поможет.

Ситуация успеха

- Ребята, вам понравилась наша тренировка?

- Я Вам предлагаю, если у вас все получилось, поднимите руки вверх, если возникли трудности – спрячьте руки за спину (спросить у ребят, что не получилось)

- Я рада, что большинство из вас подняли руки вверх, значит, у нас все получилось!

- Ребята, на память о нашей встрече, я хочу вам подарить мячи. Спасибо за отличную тренировку!!!

- Направо, за направляющим шагом марш! Круг почета.