Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение

детский сад №1 «Сказка»

Конспект ООД с детьми старшего дошкольного возраста с использованием нестандартного физкультурного оборудования (стэп - платформа)

**«В поход за здоровьем»**

Образовательная область: «Физическое развитие»

****

Инструктор по физической культуре

Илибаева Н.В.

2018 -2019 учебный год

**Цель:** создание условий для физического развития и привития интереса к физкультурным занятиям дошкольников с использованием нестандартного спортивного оборудования (степ-платформа).

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

**1**. Совершенствовать двигательные умения и навыки на степ – платформе.

**2**.Продолжать учить выполнять основные шаги по степ – аэробике в игровой форме.

**3.**Упражнять в равновесии, воспитывать уверенность в себе, развивать самостоятельность.

**4.**  Упражнять в прыжках, ползании на ладонях и ступнях, в сохранении устойчивого равновесия  при выполнении упражнений на степ – платформах.

**5.**  Совершенствовать  умение выполнять массаж биологически активных точек.

**Развивающие задачи:**

**1.**Развивать координацию движений, ловкость, гибкость быстроту.

**2.**Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве.

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

**Воспитательные задачи:**

**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.

**Активизация словаря:**   активизация (расширение) словарного запаса детей понятиями: степ - аэробика, стэп-тап, бейсик-стэп, бейсик-стэп с использованием рук, ви – степ.

**Предварительная работа:**

**1.**Рассматривание фотографий, просмотр презентации, видеороликов.

**2**.Беседы:  «Что значит быть здоровым?», « Значение степ- аэробики в оздоровительной работе с детьми», "Техника безопасности при использовании нетсндартного физкультурного оборудование -стэп- платформа."

**3**.Разучивание комплекса степ - аэробики на зарядке, подвижных игр с использованием степ - платформ.

**Используемое оборудование:** степ - платформы на каждого ребенка, расставленные в 2 ряда, мешочки с песком, 2 обруча, «Цветок здоровья», ноутбук, указатель.

**Используемые технологии:**

-здоровьесберегающие ( самомассаж биологически-активных точек, дыхательное упражнение( вдыхают запах чеснока);

-игровые (создание игровой ситуации, п.и. «Сделай фигуру);

- ИКТ-технологии ( использование компьютера, аудиозаписей).

**Приемы и методы:** словесные, наглядные, практические, объяснение, индивидуальная помощь,похвала, сюрпризный момент.

**Список литературы:**

1.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском салу (Подготовительная к школе группа)

2.Журнал «Инструктор по физической культуре»

3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008[Электронный ресурс].

4.Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / Степ-аэробика и ее методики.

5.Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.

6.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000. [Электронный ресурс]

**Cодержание ООД**

1. **Вводная часть** 5-6 мин**.**

(построение в шеренгу, равнение, ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, змейкой между стэп – платформами; бег по кругу, бег змейкой между стэп-платформами )

**Инструктор:**

Все собрались?!  
Все здоровы?!  
Бегать и играть готовы?  
Ну, тогда не ленись, и в шеренгу становись!

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями за лесами

Есть огромная страна

Страною «Неболейка» называется она.

Говорят, в этой стране растет волшебный цветок - цветок **здоровья.** Кто его найдет и вдохнет его запах, будет самым сильным, самым ловким, а главное - самым **здоровым человеком.** Как бы я хотела найти этот волшебный цветок, чтобы всегда быть **здоровой**. А вы хотите? *(ответы детей)*

**Инструктор:**

Тогда нам придется отправиться в страну "Неболейка"

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придётся попотеть

Вы готовы отправиться в путь?(*ответы детей)*

Ну, тогда «Ровняйсь», «смирно», «на право». В страну «Неболейка шагом марш.

*Звучит музыка.*

Ходьба в колонне по одному

**Инструктор:**

Мостик в стороны качался,

А под ним ручей смеялся.)

На носочках мы пойдем,

На тот берег перейдем *(Ходьба на носках)*

Руки за спину кладем

И на пятках все идем *(Ходьба на пятках)*

Выше ноги поднимаем

Через камни мы шагаем  ***(Ходьба высоко поднимая колени)***

Встали елки на пути  
 Нам их нужно обойти. *(Ходьба змейкой за направляющим*

*между степ - платформами)*

Раз, два, три, четыре, пять  
 Начинаем мы бежать. *(Бег друг за другом между стэп-*

*платформами, по сигналу- бег по кругу).*

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем,

Дышим ровно, глубоко.

Видишь, как идти легко. *Ходьба по кругу с восстановлением*

*дыхания, по сигналу -остановка в*

*колонне по одному)*

**Инструктор:**

Ребята посмотрите, перед нами указатели

*( выносится стойка с картинками)*

**«Налево пойдёшь — в сонное царство попадёшь»**

**«Прямо пойдёшь — здоровье найдёшь»**

**«Направо пойдёшь — гору сладостей найдёшь»**

**Инструктор:**

Какую дорогу вы выберете?

*(ответы детей)*

**Инструктор:** Тогда вперед!

Друзья, к степам подходите, будем весело шагать координацию движения развивать. (*перестроение в две колонны возле стэп – платформ)*

**2. Основная часть** (20-25 мин.)

**2.1 ОРУ на степ-платформах**

Дети выполняют общеразвивающие упражнения на стэп-платформах под музыкальное сопровождение по показу инструктора по физической культуре.

*Звучит музыка*

1. Шаги на месте  - 8 р.

2. Ходьба вокруг степ – платформы.

3. Стэп-тап Касание платформы носком свободной ноги . Сгибая левую, коснуться носком платформы, приставить к правой (и.п.), то же др. ногой. -

8 р.

4. Бейсик – степ 1- 2 делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую,

3-4 спускаемся со степа -8 р.

5. Бейсик – степ (с добавлением рук) И.п. руки на поясе.1- Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед,2- шаг правой ногой, правая рука вперед. 3-4 - Спуститься со степ - платформы, поочередно опуская руки на талию - 8 р.

6.  Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 р.

7. Бэйсик -стэп (с приседанием) 1- 2 делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, 3-4 спускаемся со степа -выполняется приседание -руки вперед.

8. Выпады на степ, руки в стороны. И.п. стоя перед стэпом, руки на поясе. 1- выпад на степ правой ногой, руки в стороны.2- вернуться в исходной положение. 3-4 - то же левой ногой. -8 р.

9.И.п.: стоя на степе, руки сложены полочкой. 1 – выпад правой – левой  ногой со степа вперед, руки в стороны; 2 – и.п.(6-8р).

10. И. п. : сидя на степ – платформе, руки в упоре сзади.

«Каблучок» - поочередно выставлять ногу на пятку – по 4 раза.

11.И.п.: сидя на степе, упор руками сзади, ноги вместе вытянуты вперед. 1 – поднять вытянутую правую – левую ногу, оттянуть носок; 2 – и.п.(6-8р).

12. И.п. . И.п. стоя перед стэпом, руки на поясе. 1- шаг нас стэп, 2-спуститься со стэпа, 3-4 - пройти вокруг стэпа.. -4 р.

13. Прыжки.И.п.: стоя перед степом, правая нога на степе, руки на поясе. Прыжки со сменой ног. – 8 р.

14. Дыхательные упражнения. И.п. стоя на степ – платформе выполнить дыхательное упражнения: вдох –поворот головы в право; выдох – вернуться в и. п., то же влево.

**Инструктор:** ребята, а кто помнит, куда мы идем? А зачем мы туда идем?

*(Ответы детей)*

**Инструктор:** ну тогда продолжаем наше путешествие.

**2.2 Основные виды движений:**

**Инструктор:**

*дети перестраиваются в 2 колонны пред стэпами, поставленными в 2 ряда.*

1) Ползание " по медвежьи" на ладонях и ступнях между стэп-платформами (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется двумя колоннами поточным способом.

2. Равновесие – ходьба на носках между степ - платформами с мешочком на голове. Пройти, сохраняя равновесие, не уронив мешочек. Выполняется двумя колоннами поточным способом.

3. Прыжки на правой и левой ноге между стэп-пдатформами, огибая их. Выполняется колоннами. Сначала дети выполняют прыжки на правой ноге, затем на левой (руки произвольно).Выполняется двумя колоннами поточным способом.

**Инструктор:** молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный **цветок***«****здоровья****»* уже совсем близко.

А я предлагаю вам ребята поиграть в веселую игру **«Сделай фигуру»**

**2.3 Проводится игра «Сделай фигуру»**

**Цель игры:** развивать у детей ориентировку в пространстве, равновесие, ловкость, быстроту реакции, внимание, координацию движений.

**Правила игры:** *дети встают на стэп-платформы. По сигналу воспитателя разбегаются по залу. При следующем сигнале - все играющие становятся на степ и принимают какую – либо позу: «Звездочка», «Стрела», «Ласточка».*

*Игра повторяется несколько раз.*

1. **Заключительная часть** ( продолжительность4-5 мин.)

**(**самомассаж биологических точек, дыхательное упражнение(вдыхание запаха чеснока), сюрпризный момент, подведение итогов)

**Инструктор:**

Занимались вы, играли и немножечко устали.

На стэп - плтформы вы садитесь и немножко отдохните.

*дети садятся на стэп-платформы*

**3.1 Самомассаж биологически активных точек**

Чтобы горло не болело                     *Поглаживают ладонями шею*

Мы его погладим смело.                  *мягким движениями сверху вниз.*

Чтоб не кашлять, не чихать,           *Указательными пальцами растирают*

Надо носик растирать.                     *крылья носа.*

Лоб мы тоже разотрем,                   *Прикладывают ко лбу ладони*

Ладошку держим козырьком.         *«козырьком» и растирают его*

*движениями в стороны – вместе.*

«Вилку» пальчиками сделай,         *Раздвигают указательный и средний*

Массируй ушки, ты умело,            *пальцы* *и растирают точки перед и*

*за*  *ушами.*

Знаем, знаем – да – да – да! -         *Потирают ладони друг о друга.*

Нам простуда не страшна!

**Инструктор:**

Встали все. В одну колонну шагом марш.

*(дети перестраиваются в одну колонну в начале зала)*

**Инструктор:**

Ребята, здорово мы с вами позанимались, поиграли, но только волшебный цветок здоровья так и не нашли. Посмотрите на полу появилась стрелка, она наверно указывает на место где растет волшебный цветок. Давайте пройдем по направлению стрелки.

*(Дети с инструктором идут по направлению стрелки к «Цветку здоровья»)*

**Инструктор:** Я, чувствую какой - то запах. Это **цветок***«***здоровья***»* распустился. Подходите поближе

Почувствуйте его запах! Чем пахнет цветок **здоровья**? *(ответы детей)* Терпкий, но очень полезный, целебный запах.

**3.2 Дыхательное упражнение**

Закройте глаза и вдыхайте запах цветка **здоровья.** Вдох. Выдох. *(Повторить несколько раз)*.

Чесночек, чесночек  
Заготавливайте впрок,  
Чтоб всегда он в доме был  
И здоровье нам дарил.

*(Инструктор дарит всем по цветочку)*

**3.3 Подведение итогов занятия.**

**Инструктор:**

Вы сегодня молодцы, все задания и упражнения выполняли правильно, четко. Вы были сильными, смелыми и выносливыми!

- Ребята, скажите, какое сегодня оборудование мы использовали на занятии? Какие названия упражнений на стэп-платформе вы знаете? Что вам больше всего понравилось и запомнилось?

(*Ответы детей)*

**Инструктор:**

Мы нашли *«****Цветок здоровья****»*, а теперь нам нужно возвращаться в детский сад.

*( спокойным шагом дети выходят из зала)*