**Конспект физкультурного занятия с использованием степ - платформ**

**«Физкультура всем нужна»**

**Цель:** Повышать уровень физического развития у детей. Закреплять умение детей выполнять упражнения с использованием степ – платформ, ритмично двигаться в соответствии с характером музыки. Сохранять правильную осанку.

**Программное содержание:**

Развивающие задачи:

Развивать физические качества: ловкость, силу, быстроту, двигательные функции: равновесии, координацию.

Образовательные задачи:

1. Формировать правильную осанку во всех видах двигательной активности.

2. Закреплять технику выполнения упражнений на степ - платформах.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

2. Воспитывать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

3. Продолжать формировать умение четко, согласовано выполнять музыкально – ритмические движения.

**Интеграция образовательных областей:** Физическое развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Способы организации:** Поточный, фронтальный, индивидуальный.

**Оборудование:**

Степ-платформы.

Мячи.

«Сборник музыки для степ-аэробики», музыка для релаксационной игры.

Музыкальный центр.

**Количество детей:** 8 человек.

**Ход занятия:**

**Вводная часть.**

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

**Инструктор:**  Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

**Инструктор:**Ребята, посмотрите, кто к нам пришел.

Заходит Карлсон

***Карлсон:***«Я, ребята, заболел.

Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился…

Прошу вашей помощи».

**Инструктор**: Ребята, Карлсон просит нашей помощи, что же у тебя произошло?

**Карлсон:** У меня настроение пропало, и здоровья вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

**Инструктор**: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон?

Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, не занимается физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решенье.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

**Инструктор**: Карлсон, ты к нам присоединяйся и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

**Карлсон:**Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

В благодарность от меня подарю подарки я.

**Инструктор:** Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Ходьба по кругу, вокруг степов.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба с выбрасыванием ног вперед.

Ходьба, на внешней стороне стопы.

Подскоки.

Боковой галоп.

Бег.

Ходьба по кругу, построение около степов.

**Основная часть  занятия (на степах).**

Упражнения на степ – платформе под музыку.

1. Шагают на месте  - 8 р.

2. Степ – тач.  Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работают -8 р.

3**.**Бейсик – степ.  Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой.  -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.

4. Бейсик - степ, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.

5. Шаг-колено. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

6. Выпады на степ, руки в стороны. Встать лицом к степ - платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее. Выполнять по 8 выпадов каждой ногой.

7. Выпады со степа в сторону, руки в стороны. Встаньте на степ. Выпады осуществляются ногой на пол в сторону. Повторяем по 8 раз с каждой ногой.

8. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие прямых ног вверх. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

9. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие ног, согнутых в колене. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

10. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки натянуты на себя. Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.

11. Стоя на четвереньках, руки находятся на степ-платформе. Поднятие ног, согнутых в коленях (стопой вверх). Повторяем 8 раз

12. Дыхательное упражнение.  
 **Инструктор:**

Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.

Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

Степы поставлены в 2 ряда по 4 степов.

Дети выстраиваются в 2 колонны.

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

«Попрыгунчики». Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и  передать следующему, встать в конец колонны.

«По извилистой дорожке». Бег змейкой между степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

«Бегущий по волнам». Сидя на степах друг за другом, мяч передавать вперед - назад над головой.

**Инструктор:**Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Степы поставить по кругу и встать на них.

Игра «Весёлые пчёлки»

Дети – пчелки, степы – ульи. Дети становятся по кругу около степов на некотором расстоянии друг от друга. Под веселую музыку дети бегают вокруг степов. Когда музыка замолкает, каждый ребенок должен занять свой домик. Кто не успел – выходит из игры.

**Заключительная часть.**

Релаксационная  игра на расслабление всего организма с использованием массажных мячей.

 Дети садятся по кругу на степ – платформы. Выполняют массаж с помощью мячей.

**Инструктор:** Ребята, вам интересно было заниматься на степах?

Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Чему новому научились? Значит надо ещё тренироваться!

Ребята, давайте узнаем, понравилось ли Карлсону заниматься степ-аэробикой**.**

**Карлсон:** Мне очень понравилось заниматься с вами степ-аэробикой.

Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется.

**Инструктор**: Вот и Карлсону понятно, что здоровым быть приятно.

Карлсон дарит детям подарки.

**Карлсон:**Занимайтесь физкультурой с удовольствием! А мне пора! До свидания детвора! (улетает)

Под бодрую музыку дети выходят из зала.

Фотоприложение























