

Конспект физкультурного досуга с использованием степ - платформ

«Физкультура всем нужна»

Автор: воспитатель высшей квалификационной категории МДОУ №5 «Детский сад «Радуга» Захарьяцева З.Н.

Задачи:

- Продолжать обучать детей технике степ - аэробики.
- Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.
- Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.
- Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Оборудование: Конверт с письмом, мячи, степ - платформы, «Сборник степ - аэробики», музыка для релаксационной игры, музыкальный центр.

Ход совместной деятельности:

1 часть. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Воспитатель: 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!

Воспитатель: Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Воспитатель читает текст письма:

«Я, ребята, заболел.

Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился...

Прошу вашей помощи». Ваш Петрушка

Воспитатель: Ребята, Петрушка просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать, что произошло? У нас есть возможность связаться с ним.

(беседа с Петрушкой по телефону)

Петрушка: Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

Воспитатель: Что же у тебя произошло?

Петрушка: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему заболел Петрушка?

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

И без всякого сомненья есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Воспитатель:

Петрушка к нам ты прибегай и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Петрушка:

Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

В благодарность от меня подарю подарки я.

Петрушка:

Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

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

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

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

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)

2. Ходьба на степе.

3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить три раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную. (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

13. Шаг в сторону со степа на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15. Шаг в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ со степа.

24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).

26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).

27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

Проведение подвижной игры «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

3 часть: Упражнения на расслабление и дыхание. Воспитатель: Ребята, вам интересно было заниматься на степах?

Воспитатель: 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 Петрушке заниматься степ - аэробикой.

Петрушка: Мне очень понравилось заниматься с вами степ - аэробикой.

Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется.

Воспитатель: Вот и Петрушке понятно, что здоровым быть приятно.

Петрушка дарит детям сувениры.

Петрушка: Занимайтесь степ - аэробикой с удовольствием! А мне пора! До свидания детвора! (Уходит)

Под бодрую музыку дети выходят из зала.

Конспект НОД по физкультуре для детей средней группы по теме «Цветок – здоровья»

Автор работы: воспитатель средней группы «Брусничка» Базанова В.В.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей 4- 5 - года жизни.

Формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Программное содержание:

- упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу;
- упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке;
- учить в прыжках, перепрыгивание через гимнастические палки;
- формировать навыки и привычки здорового образа жизни;
- вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре.

Оборудование:

Цветок – здоровья (разноцветная ромашка), султанчики (по два на каждого ребёнка); мешочки с песком 20 шт., массажный коврик, гимнастическое бревно, гимнастические палки 6 шт., картинки с изображением фруктов и овощей по количеству детей, обручи большие 6 шт., коврики по количеству детей. Музыкальное сопровождение: Автор слов: Матусовский М., композитор: Шаинский В. «Вместе весело шагать по просторам». А - Студио - «Зарядка».

Предварительная работа:

Рассматривание иллюстраций фруктов. Беседа на тему “Здорового образа жизни”, беседа на тему «О витаминах и где они содержатся».

Ход НОД:

Дети заходят в зал и выстраиваются сначала в колонну, а затем в шеренгу.

Воспитатель: Здравствуйте! Я рада приветствовать вас на занятие. Говорят, есть волшебный цветок - цветок здоровья. Кто его найдет, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Неболейка». Добраться до него нелегко. Как бы я хотела увидеть хоть раз этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, А вы хотите?

Дети: Да хотим.

Воспитатель: Так, может быть, совершим это путешествие в страну «Неболейка».

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда не будем терять времени - в путь! Звучит музыка - «Вместе весело шагать по просторам».

1 часть.

Дети идут по залу, выполняя движения:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой.
3. Ходьба в полуприсяде.
4. Ходьба приставным шагом.
5. Бег.
6. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения:

Я подую высоко – сделать вдох через нос, поднять голову вверх и сделать выдох вверх, через рот.

Я подую низко – сделать вдох через нос, наклонить голову вниз и сделать выдох вниз, через рот.

Я подую далеко – вытянуть руки вперед, ладонками к себе, сделать вдох через нос и плавный выдох через рот, губы трубочкой.

Я подую близко – поместить ладонки рук около рта, сделать вдох через нос и плавный выдох через рот, губы трубочкой.

Дети: Мы пойдем прямо.

Воспитатель: Ребята, а может вы устали и хотите отдохнуть?

Дети: Нет.

Воспитатель: Тогда вперед, отправляемся в путь.

II часть.

Перестроение детей в две колонны.

Дети строятся в две колонны для выполнения общеразвивающих упражнений. Звучит песня - А - Студио - «Зарядка».

Общеразвивающие упражнения с султанчиками:

1.«Салют»: И.П. – ноги вместе, руки с султанчиками внизу.

Поднять султанчики через стороны вверх, правую ногу отставить назад на носок, сделать скрестный взмах. Вернуться в И.п. (6-8 раз.)

2.«Повороты в сторону»:И.п. – ноги на ширине плеч, руки у груди, поворот вправо - руки в сторону, вернуться в И.п.

То же влево. (6-8 раз).

3. «Наклоны»:И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Наклониться вправо, вернуться в И.п., то же влево(6-8 раз).

4.«Приседание»- И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки у груди.

Присесть, колени развести в стороны, султанчики

Вынести вперед. Вернуться в И.п. (6-8) р

5.«Дотянись»- И.п. – сидя, ноги врозь, руки с султанчиками вверху.

6.«Прыжки»- И.п. – ноги вместе, султанчики внизу. Прыжок, ноги врозь, султанчики в стороны. Вернуться в и.п. (6-8) раз

7.«Упражнение на дыхание» - Наклониться к правой ноге, коснуться султанчиками ноги, вернуться в И.п. (6-8) раз

ОВД

Воспитатель:

Что за чудо-чудеса!

Вот дорожки на пути

Все дорожки не простые.

Разноцветные такие.

По дорожкам кто пойдёт.

Тот здоровье там найдет.

Воспитатель: Кто по зеленой дорожке пойдет, тот от плоскостопия уйдет, Где у нас зеленая дорожка? (ходьба по мешочкам с природным наполнителем, массажным коврикам).

Воспитатель: А кто по красной дорожке пойдет, тот равновесие, осанку найдет (ходьба по гимнастической скамейке).

Воспитатель: Кто по желтой дорожке пойдет, тот силу и ловкость найдет - прыжки через гимнастические палки.

Воспитатель: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко. Давайте перед последним испытание передохнем. Поиграем в игру «Отгадай загадку, покажи отгадку». Слушайте внимательно.

Гребешок аленький,

Кафтанчик рябенький,

Двойная борода,

Важная походка,

Раньше всех встает,

Голосисто поет. (Петушок)

Дети изображают петуха: руки на поясе. Высоко поднимая колени, с прямой спиной дети имитируют походку петушка.

Мордочка усатая,

Шубка полосатая,

Часто умывается,

А с водой не знает. (Кошка)

Дети изображают кошку: наклон вперед, ладонями упереться в пол, ходьба

на четырех конечностях. Затем, опускаясь на колени и на локти, выгибать и разгибать спину.

Пестрая крякушка

Ловит лягушек.

Ходит вразвалочку,

Спотыкалочку. (Утка)

Дети изображают утку: ходьба на согнутых ногах.

Он в дупло засунул лапу

И давай рычать, реветь.

Ох, какой же ты сластена,

Косолапенький. (Медведь)

Дети изображают медведя: ходьба вперевалочку - вес тела переносится с одной ноги на другую, ноги на ширине плеч, носки смотрят друг на друга.

На одной ноге стоит,

В воду пристально глядит.

Тычет клювом наугад,

Ищет в речке лягушат.

На носу повисла капля.

Узнаете? Это. (Цапля)

Дети изображают цаплю: руки подняты вверх, одна нога, согнутая в колене, поднята.

На большой цветной ковер

Села эскадрилья,

То раскроет, то закроет

Расписные крылья. (Бабочки)

Дети изображают бабочку: поднять полусогнутые в локтях руки над головой до хлопка, а затем опустить.

Прыг-скок,

Прыг-скок.

Длинноушка –

Белый бок. (Заяц)

Дети изображают зайца: руки на поясе. Прыжки.

Воспитатель: Молодцы ребята, все загадки отгадали и всё правильно показали. А теперь следующему испытание.

Подвижная игра «Овощи и фрукты»

Раздать детям картинки овощей и фруктов. Под веселую музыку дети разбегаются по залу, музыка останавливается, и дети встают в обручи корзины. Отдельно овощи и фрукты, в обручах лежат картинки с изображением фруктов и овощей, картинки можно менять.

Заключительная часть.

«Отдых»

Предложить детям отдохнуть после музыкальной игры, лечь на мягкое покрытие, закрыть глаза и под спокойную медленную музыку слушать слова инструктора.

Реснички опускаются, глазки закрывается,

Дышится легко, спокойно, глубоко.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем

Хорошо нам так лежать, но пора уже вставать.

Глазки открываются, дети поднимаются.

Воспитатель: Ребята наше путешествие в страну «Неболейка» закончено.

Пришла пора прощаться и отправляться в группу. (Дети перестраиваются в одну колонну и под музыку шагают в группу)

«В гости к колобку».

Программное содержание:

Учить прокатывать мяч в ворота (*расстояние 2 м*). Упражнять детей в беге враспынную. Учить двигаться в заданном направлении. Закреплять навыки в прыжках с продвижением вперед. Воспитывать самостоятельность. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.

Оборудование: массажные мячи, дуги, обручи, гимнастическая скамейка, мячи, игрушечные персонажи к сказке «Колобок», магнитофон, корзины для мячей, ребристые дорожки.

Ход занятия.

I. Часть. Воспитатель приглашает детей в сказку.

Воспитатель:

Жили-были дед и баба

На полянке у реки.

И любили очень-очень на сметане колобки.

(Давайте покажем как баба колобка пекла вот вам мячики).

Воспитатель:

Вышел он румян - пригож

И на солнышко похож. *(Руки вверх, потянуться 2-3 раза).*

Колобок покатился по лесной дорожке, пойдёмте его искать.

Проводиться ходьба и легкий бег *(чередуются).*

Воспитатель: Шагаем друг за другом, и выполняем дыхательное упражнение «*Вот какие мы большие*».

С каждым новым днем выше, выше мы растем. Выше тянемся! (дети поднимают руки вверх, тянутся, делают глубокий вдох носом, на выдохе руки опускают).

II. Часть.

Общеразвивающие упражнения с массажными мячиками.

1. Имитация движений «*лепка*».

2. Спрятали колобок за спину, наклоны в стороны.

3. Показали, вытянули руки вперед *(мячики убрали в корзину)*

4. «*Он остыть хотел немножко и улегся на окошко*» (лежа на спине упражнение «*жуки*» - взмахи руками и ногами.)

5. «*Прыг-скок – прыгает колобок*» *(прыжки на двух ногах).*

Воспитатель: «Колобок - румяный бок, укатился под мосток. Захотел он убежать, надо нам его догнать».

Основное движение.

1. Катание мяча под дугу и подлезание под ворота.

Воспитатель: мы с мячами поиграли, а колобка так и не встретили. *(Сложить мячи в корзину).* Пойдемте дальше искать. *(Ходьба враспынную).*

Посмотрите, зайка серенький сидит. Зайка – ты не видел здесь колобка? (*Нет*). Ты хочешь с нами поиграть? А давайте попрыгаем вместе с зайчиком.

2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

После прыжков проводится дыхательная гимнастика.

Воспитатель: идем дальше, посмотрите, кто нам встретился? Да это же Волчок. Скажи Волчок, а ты случайно колобка не встречал? (*Н Е Т*) Ой, да Волчек, злой какой. Уйдем от него поскорее. Смотрите, какая непростая дорожка. Думаю нам надо идти по ней.

3. Ходьба по ребристой доске.

Воспитатель: посмотрите, кто стоит у нас на пути. Это хозяин леса – медведь. Он должен знать, где же колобок. Но Мишка хочет сначала с нами поиграть.

Подвижная игра «*Догони*».

Мишка косолапый манит деток лапой.

Приглашает поиграть, ну попробуй нас догнать.

(*Дети убегают на гимнастическую скамейку*)

Придется идти дальше, может еще, кто нам встретится на пути. Кто это спрятался, чей рыжий хвост торчит? Лисичка, скажи нам, ты не видела колобка? Не отвечает лиса. Тогда мы спрячемся от нее.

III. Часть.

Игра малой подвижности «*Спрячемся*». (2-3 раза)

(*Воспитатель прячется и переодевается в бабушку*) Дети прячутся за гимнастическую скамейку. Лиса ищет детей и спрашивает: Где же наши детки? Куда спрятались? Ходит, ищет. Малыши перелезают через скамейку.

Вот нашлись наши детки, а лиса не могла найти, вы ловкие и умелые.

Возле леса на опушке живет старик со старушкой.

К ним ребята спешат, колобка найти хотят.

(*выходит бабка – воспитатель переодевый*): Здравствуйте, дорогие мои. Я как раз тесто замесила и испекла колобок. А еще для вас пирожков напекла. Угощайтесь.

Дети благодарят за угощение бабку. Уходят в группу.

Досуг
по физическому развитию с элементами черлидинга в подготовительной
группе «Цветик - Семицветик
«Цветок добра и счастья»

Провели: воспитатель О.А.Мишина, инструктор по физической культуре Е.В.Лаптева, музыкальный руководитель Л.С.Аксёнова.

Инвентарь: помпоны – 20 шт., верёвка – 2 шт, кегли – 2 шт.

Задачи:

*Повторить перестроение из 1 колонны (шеренги) в несколько.

*Развивать чувство ритма.

*Воспитывать чувство коллективизма («Чувство плеча»)

Материалы и оборудование: помпоны красного, синего, белого цветов.
Цветок с отрывными лепестками, канат.

Ход досуга:

Воспитатель: «В одном волшебном детском саду жили сказочно – удивительные дети. А почему они были такие, мы сейчас узнаем...»

Команды: «Равняйсь!», «Смирно!». Расчёт на красный, синий, белый. Белые два шага вперёд «Делай раз- два!», Тоже синий – один шаг вперёд и красный – остаются на месте. «Направо раз- два!», «Шагом марш!». Команды: «Налево раз-два!», «На месте шагом марш!».

Раз-два, раз-два – Где же левая рука - *марш, поднять левую руку вверх.*

Раз-два, раз-два – Где же правая нога - *остановка, поднять правую ногу.*

Три-четыре, три-четыре – ноги врозь и ноги шире – *прыжки ноги вместе – врозь.*

Пять-шесть - семь-восемь – повороты делать просим –*повороты туловищем.*

Приходи скорей к нам в сад – посмотри на всех ребят! - *махи скрестно.*

Мы речёвки сочиняем, никогда не унываем! - *подъём голени – вверх - низ с р.*

Услышала эту речёвку одна Фея и очень захотела сделать для детей что-то хорошее. Она взяла с собой цветок добра и счастья и прилетела в садик).

Звучит муз. Пьяцоло «Либертанго». Выход Феи. Она обошла каждого ребёнка, оторвала первый лепесток от цветка и сказала: « Хочу, чтобы все эти дети были спортивные»:

Перестроение в колонне по одному. Ходьба в колонне с разным положением рук с помпонами, ходьба спиной вперёд руки внизу, ходьба с перекатом с пятки на носок. Ходьба с поворотом на 360 градусов по сигналу, бег в колонне- 2 мин. с помпонами.

Под музыку « Марш»- ходьба, перестроение из колонны по одному в колонну по 3.

Фея оторвала второй лепесток и пожелала, чтобы дети были всегда здоровые.

Речёвка (речь с базовыми шагами и движениями рук):

«Кто ребятам друг всегда? Солнце воздух и вода! – из положения «кинжалы», руки вверх через стороны, «мускулы», вращение двумя руками.

Это где вы почернели? Мы на солнце загорели! – из положения «кинжалы» руки в стороны, вращение рук от плеча.

Наши мускулы сильны! Мы страны родной сыны! - из положения «кинжалы» «левая диагональ», «правая диагональ».

Что вам нужно для труда? Солнце, воздух и вода!» - из положения «кинжалы» руки вверх через стороны, «мускулы», вращение двумя руками.

Фея: Хочу, чтобы дети были сильные!

Прыжки через канат по типу прыгалки. Одной командой.

Танец с помпонами (пирамида в конце танца: «Крокодил»).

Фея: Хочу, чтоб дети стали быстрые.

Игра: «Чай, чай выручай!»- пятнашки, вода пятнает помпоном, запятнанный стоит руки в стороны и кричит «Чай, чай выручай!», чтоб его спасли, спасатели должны проползти между ног.

Игра: «Красный, белый, синий» с помпонами по типу «Шишки жёлуди-орехи».

Упражнение: «Подуй на помпон»,

Фея: Хочу, чтоб дети стали умные и добрые и оторвала последний лепесток.

«Нарисуй цифры помпонами (руками) в воздухе лёжа на спине», Дети кладут помпоны на место. «Сидя в кругу по-турецки»- передача одного помпона с добрыми пожеланиями соседу.

Фея улыбнулась и улетела.

НОД по физической культуре с использованием тренажеров простейшего устройства в средней группе «Зайчата»

Подготовила воспитатель Гнусина А.Г., МДОУ «Детский сад № 5 «Радуга»

Цель: Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении детей средней группы путем применения простейших тренажеров.

Задачи:

1. Развивать осознанное отношение к здоровью и жизни человека, умение оберегать, поддерживать и сохранять его.
2. Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.
3. Воспитание чувства любви к спорту.
4. Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки

Оборудование: мячи, гантели, массажные дорожки, кари-маты, эспандеры, обручи, канат.

Ход НОД:

Инструктор: Дорогие ребята, а сейчас мы начнем спортивное мероприятие, будем проводить соревнование между двумя командами. Посмотрим кто из нас самый спортивный, сильный и ловкий. Неважно, кто станет победителем в нашем состязании, а победитель обязательно будет. Главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности, взаимного уважения. Но для начала нам нужно размяться!

Разминка:

Мы поставили пластинку

Мы поставили пластинку

И выходим на разминку.

(Шагаем на месте.)

На зарядку, на зарядку,

На зарядку становись! Начинаем бег на месте,

(Бег на месте.)

Ходьба в колонне по одному, по два, в разном темпе, учащенная ходьба, постепенно переходящая в бег, непрерывный бег в среднем темпе.

Упражнения с детским эспандером.

1. «Гармошка». Исходное положение: основная стойка (пятки вместе, носки врозь, эспандер находится на уровне бедер. Медленно поднять руки перед собой, растягивая эспандер - вдох. Принять исходное положение _ Выдох.

2. Исходное положение: основная стойка, эспандер на полу сбоку. Произвольные прыжки на месте (вперед, назад, вдоль эспандера, вокруг него, с постепенным увеличением темпа. Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

3. «Петрушка». Исходное Положение: ноги слегка расставлены, эспандер на уровне груди. Поднять руки вверх и растянуть эспандер. Сделать мах правой ногой вперед, принять исходное положение; то же - левой ногой.

4. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, эспандер на бедрах. Сделать наклон вперед, растягивая эспандер и стараясь зацепить его за носки, принять исходное положение.

5. Исходное положение: лежа на спине, руки с эспандером сверху. Поднять руки перед собой и растянуть эспандер. Продеть правую ногу под эспандер, постараться коснуться пола за головой, опустить ногу. Повторить то же с левой ногой. Принять Исходное положение.

Инструктор: А теперь распределимся на две команды.

Дети делятся на две команды, рассчитавшись на «первый», «второй». Команды занимают свои места.

Инструктор: Придумайте названия своим командам!(дети называют).

1. Эстафета «Перекасти мяч».

Команды строятся в колонну. Первый участник бежит «змейкой» мимо кубиков катая перед собой мяч. Оббегает последний кубик, берет мяч в руки, бежит к колонне передавая мяч другому (следующему) ребенку.

2. Эстафета «Передать».

Капитан команды сажает в «лодку» (обруч) второго игрока и «плышет» с ним на другой берег, сам остается на другом берегу, а второй участник возвращается за третьим и т. д. Напротив каждой команды стоит капитан с большой корзиной в руках. У остальных участников команды в руках по малому мячу, которой они по сигналу по очереди бросают в корзину. Капитан команды старается этот мяч поймать. Побеждает та команда, у которой большее количество мячей достигло цели.

Игра: «Кот и Мышка»

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу, сохранять форму круга. Упражнять в беге.

Описание: Все играющие, кроме 2 выбранных воспитателем по считалке, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, держась за руки. В одном месте круг не замыкается - это ворота. Двое выбранных, находясь за кругом, изображают мышку и кота. Мышка бежит вне круга и в кругу, кот – за ней, стараясь поймать ее. Мышка вбегает в круг через ворота и подползает под руками стоящих в кругу. Кот – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят:

«Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот.

Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет.

Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот.

Серых мышек ждет».

После слов кот начинает ловить мышку.

Правила: Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под руками. Кот может ловить мышку за кругом и в кругу. Кот может ловить, а мышка убежать только после слова «ждет» (дети играют).

Дыхательные упражнения.

Построение в одну колонну.

Рефлексия:

1. Какие упражнения вам понравилось выполнять?

2. Какие упражнения показались вам трудными?

Конспект развлечения с использованием степ - платформ «Физкультура всем нужна»

Воспитатель первой квалификационной категории Кунакова Галина Викторовна, МДОУ «Детский сад № 5 «Радуга»

Цель: физическое развитие детей и формирования у них мотивации здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие: продолжать обучать детей технике степ-аэробики.

Развивающие: развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах, развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

Воспитательные: воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Физическое развитие: развивать двигательную активность детей, формировать у них мотивацию здорового образа жизни.

Оборудование:

Степ-платформы, мячи, обручи, султанчики.

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

Ход совместной двигательной деятельности:

Дети входят в зал.

Воспитатель: 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!

В зал вбегает Карлсон

Карлсон: «Ой, ой, ой. Я, ребята, заболел.

Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился...

До чего ж я докатился».

Воспитатель: Ребята, у Карлсона что-то произошло, и он просит вашей помощи. Давайте узнаем, что у него случилось.

Воспитатель: Карлсон, что же у тебя произошло?

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

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон? (*ответы детей*). Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, а много ест и не занимается физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Воспитатель: Карлсон, а мы с ребятами любим, заниматься на степ-досках. Это и для здоровья полезно и весело, может присоединиться к нам.

Карлсон: Подумаешь, что тут заниматься, сел посидел. Ну, можно еще попрыгать с него, это легко.

Воспитатель: Нет, Карлсон, так дело не пойдет. Ты вставай 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.

Воспитатель: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?
Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

Разминка под музыку

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлестыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

Воспитатель: Ну, что Карлсон, легко заниматься, все у тебя получается?

Карлсон: Я понял как это весело, но так тяжело. Можно я в сторонке посижу и на вас погляжу.

Воспитатель: Степ - платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!
(Музыка Д.Тухманова, слова Р.Рождественского «Олимпийский огонь»)

И.п. Дети стоят возле степов.

Шаги на месте, затем приставной шаг влево, в и.п. - вправо от степа. (по 2 раза)

«Ковырялка» становим ногу на степ по очереди носок – пятка. (4 раза)

Шаги на степ с движениями рук вперёд, в стороны, вниз в и.п. (4 раза)

Движение на степ со степа вправо, обойти степ в и.п., то же самое – влево.

Движение «Аист» одна нога на степ, другая согнута в колене, руки в стороны, со степа в и.п. (3 раза)

«Аист машет крыльями», то же самое с хлопком над головой. (3 раза)

Приседания возле степа.

И.п. сидя на степе.

Сидя на степе наклоны к левой и правой ногам. (2 раза)

Ноги выпрямить вперед, прижать их к себе обняв руками. (4 раза)

«Велосипед» по очереди сгибаем и выпрямляем ноги. (4 раза)

Прыжки. Прыжок ноги на ширину плеч, прыжок ноги вместе.

«Покажи носочек» и.п. стоя на степе. Со степа шаг в вправо одной ногой, другая на степе на пятку, на степ в и.п. То же самое влево.

Дыхательные упражнения.

Шаг на степ – вдох, опускаемся вниз – выдох.

Воспитатель:

Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.
Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.
Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

Эстафета.

Степы поставлены в 2 ряда по 4 степа.

Девочки встают в одну колонну, мальчики в другую.

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

1. «По извилистой дорожке». Бег змейкой между степов с султанчиком в руках, вернуться и передать следующему, и встать в конец колонны.
2. «Попрыгунчики». Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и передать следующему, встать в конец колонны.
3. «Не упади в болото» Пройти по степам, держа равновесие, перепрыгнуть из обруча в обруч, обежать кеглю и вернуться назад.
4. «Бегущий по волнам». Сидя на степах друг за другом, мяч передавать назад над головой, затем вернуть его обратно.

Степы поставить по кругу и встать на них.

Воспитатель: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Игра «Пингвины на льдине»

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

Релаксационная игра на расслабление всего организма.

«Картошка»

Дети садятся по кругу на степ-платформы так, чтобы с легкостью могли дотянуться друг до друга. Воспитатель передаёт по кругу горячую картошку. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись, картофелина не должна остыть.

Воспитатель: Молодцы, все старались! Ребята, вам интересно было заниматься на степах? Карлсон, а тебе понравилось заниматься степ-аэробикой.

Карлсон: Спасибо вам ребята мне очень понравилось заниматься с вами степ-аэробикой, я сразу повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется. А вы, какие молодцы. У меня пока плохо получается, но я теперь буду чаще заниматься аэробикой, чтобы быть здоровым и меньше болеть. А вам хочу подарить свои любимые конфетки – витаминки. *Карлсон дарит детям подарки. Мне пора домой! До свидания детвора! (улетает)*

Воспитатель: Ребята, а всё ли у нас сразу получалось? Чему новому научились? Значит надо ещё тренироваться! Вот и Карлсону стало понятно, что здоровым быть приятно. А нам тоже пора в группу.

Под бодрую музыку дети выходят из зала.