Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №2 «Аленький цветочек» общеразвивающего вида

 с приоритетным осуществлением деятельности по познавательному развитию детей

Корсаковского городского округа Сахалинской области

Конспект занятия по степ – аэробике

 для детей подготовительного дошкольного возраста

Тема: «Прогулка по Москве»

Подготовила: инструктор по физической культуре

Русакова Де Сун

Корсаков

2024 г

**Задачи:**

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

**Формы организации:**

1. Построение в колонну.

2. Расположение детей в шахматном порядке во время занятия на степах.

3. Рассадка детей в круг.

**Оборудование:**

Степ-платформы.

«Сборник степ-аэробики»,

Презентация,

Подборка музыки для игр и упражнений

Музыкальный центр.

**Ход:**

***1часть Вводно – подготовительная***

**Слайд 1.** В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся по росту в шеренгу.

**Инструктор:** Здравствуйте ребята, меня зовут Татьяна Николаевна.

*Я очень рада встрече с вами!*

*По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!*

Ребята, вы любите путешествовать? (Дети: Да)

**Слайд 2.** Я предлагаю отправиться в путешествие, на прогулку по столице нашей Родины, Москве. Полюбоваться ее достопримечательностями. Согласны? (Да!)

*Утро новое взойдет над столичным городом*

*Хорошо встречать рассвет? Здорово!*

**Звучит музыка «Вместе весело шагать». Дети идут в колонне по одному в обход зала.** Ходьба на носках с заданием для рук.

*Впереди наш путь лежит по большому городу*

*Хорошо всем дружно жить? Здорово!*

Ходьба на пятках, руки за голову.

*С нами песенка в пути звонкая, задорная.*

*Хорошо нам с ней идти? Здорово!*

Бег змейкой между степами.

**Инструктор:** Так незаметно, с веселой песней мы добрались до одной из достопримечательностей нашей Столицы.

**Слайд 3.** Ребята, как вы думаете, что это за место? (Дети- стадион) Это спортивный комплекс Лужники. А вы любите заниматься спортом? (Дети: Да)

*Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.*

*На степ - аэробику хочу вас пригласить.*

*Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!*

**2 часть Основная ОРУ с использованием степ – платформы**

**Слайд 4. Инструктор:** Ребята, для аэробики нам понадобится степ платформа, занимайте места у платформ. Перед началом тренировки нужно познакомиться с техникой безопасности.

1. ***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 раз. Руки как при ходьбе.
2. ***Шаг-колено.*** Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 раз. Противоположная колену рука по очереди
3. ***Ви-степ.*** Правую ногу поставьте на правый угол степа, левой нагой на левый угол степа. Сходить со степа правой ногой, потом левой ногой. Руки по очереди поднимаем вверх. Выполнять по 8 раз.
4. ***Выпады со степа в сторону***. Встаньте на степ с правой ноги. Выпады осуществляются левой ногой на пол в сторону, затем сойти со степа и повторить движение в другую сторону. Обе руки в сторону выпада. Повторяем по 8 раз с каждой ногой.
5. ***Дыхательное упражнение***.

**Инструктор:** Продолжаем экскурсию по Москве.

***Ходьба под музыку между степами***.

**Слайд 5. Инструктор:** Вот мы добрались с вами до следующего пункта назначения.

Я думаю, вы все узнали это… (Зоопарк)

**Дети выполняют упражнения с использованием степ – платформы**

***Игра «Зоопарк»***

Дети выбирают карточку с ролью какого – либо животного. Каждый зверь садится в свою клетку – на степ платформу. Незанятые дети становятся за воспитателем, кладут руки на пояс впереди стоящего т.е. «садятся в поезд и едут» по зоопарку. Подходят к «клетке», воспитатель спрашивает: Какой зверь живет в этой клетке? Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками кого они изображают, а приехавшие экскурсанты угадывают зверей. Затем экскурсанты и бывшие «звери» вместе с воспитателем, взяв друг друга за пояс и изображая поезд едут домой.

**Инструктор:** Молодцы, идем дальше. ***Ходьба под музыку между степами***.

**Слайд 6.** Вот мы на и на Красной площади. Все важные мероприятия проходят именно здесь. Сюда приходят не только жители города, но и гости столицы. На все праздники Россияне собираются на площади, чтобы показать сплоченность людей и любовь к нашей славной столице, городу-герою Москва.

***Дети выполняют музыкально – ритмическую композицию с использованием степ – платформы под фонограмму «Москва-златые купала»***

**3 часть Заключительная**

**Релаксация:** *Дети садятся в круг.*

**Инструктор:** Ребята, я вижу, что вы знаете и любите нашу столицу. Сейчас я предлагаю немного поиграть и выразить свое отношение к этому городу теплыми словами. Каждый по очереди возьмет по кубику и поставит их друг на друга, называя слово.

**Слайд 7.** Посмотрите, какая высокая башня у нас получилась, как Останкинская башня, самая высокая башня в Москве. сколько хороших и ласковых слов сказали вы главному городу.

**Слайд 8.** Вы большие молодцы. Ведь будущее зависит от вас ребята, от того, как вы любите свою Родину, что хорошего можете сделать для нее, когда станете взрослыми людьми.

**Рефлексия**

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

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

А сейчас я хочу подарить вам магнитики с достопримечательностями Москвы.

**Дети под музыку выходят из зала.**