**Конспект занятия по теме**

**«Использование элементов степ-аэробики**

**на занятиях по физической культуре в ДОУ»**

**Автор:** Мироненко Елена Владимировна.

**Цель:** контроль усвоенного материала с использованием различных средств.

**Задачи :**

* познакомить детей с элементами степ-аэробики;
* развивать координацию движений, гибкость, силу и выносливость;
* воспитывать интерес к занятиям физической культурой;
* формировать навыки безопасного выполнения упражнений.

**Методы :** наглядный, словесный, практический.

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент (5 минут):**
* Приветствие детей.
* Проверка готовности к уроку.
* Сообщение темы и цели урока.

**2. Разминка (5 минут):**

Ходьба по кругу.

Бег на месте.

Прыжки на двух ногах.

**3. Основная часть (25 минут):**

Знакомство с элементами степ-аэробики:

* Подъём на степ-платформу.
* Спуск со степ-платформы.
* Поворот на степ-платформе.
* Прыжок на степ-платформу.
* Выполнение упражнений под музыку.
* Игра «Кто быстрее?».

**4. Заключительная часть (10 минут):**

Медленная ходьба.

Дыхательные упражнения.

**5. Рефлексия:**

* Что вам понравилось на занятии?
* Какие упражнения были трудными?
* Как вы думаете, зачем нужно заниматься степ-аэробикой?

**Дополнительные задания:**

* дома выполнить упражнения на степ-платформе под присмотром взрослых;
* нарисовать рисунок на тему «Как я занимаюсь степ-аэробикой».

**Ожидаемые результаты:**

* дети познакомятся с элементами степ-аэробики;
* разовьют координацию движений, гибкость, силу и выносливость;
* проявят интерес к занятиям физической культурой;
* сформируют навыки безопасного выполнения упражнений.

**Итоги занятия** Педагог подводит итоги занятия отмечает успехи детей, даёт рекомендации для дальнейших занятий.