Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 21 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по познавательно-речевому направлению развития детей»

Конспект
непосредственной образовательной деятельности
по физической культуре
на тему: «Степ-аэробика в Лентяево»
для детей старшего дошкольного возраста

Кожевникова О.С.,
инструктор физической культуры

Красноярск
2018

Цель: знакомство детей со степ-аэробикой как формой двигательной деятельности.

Задачи:

1) *Образовательные:*
   - активизировать знания детей о здоровье,
   - познакомить с движениями и их техникой на степ-платформе,
   - разучить танцевальную комбинацию с движением рук.
2) *Развивающие:*
   - развивать точность и координацию движений,
   - формировать правильную осанку,
   - укреплять мышцы стопы для профилактики плоскостопия.
3) *Воспитательные:*
   - приобщать к здоровому образу жизни,
   - воспитывать нравственно-коммуникативные и волевые качества личности.

Предварительная работа: беседа о том, что такое здоровье.

Образовательные области: «Физическое развитие», «Познавательное развитие»,«Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Виды детской деятельности: двигательная, игровая, музыкально-художественная, коммуникативная, познавательная, продуктивная.

Используемое оборудование, материалы: музыкальный проигрыватель, 11 степ-платформ, проектор, компьютер и экран.

Планируемые результаты: дети знакомятся с техникой выполнения базовых шагов степ-аэробики; учатся выполнять шаги с добавлением движений рук под музыкальное сопровождение.

Структура НОД:

I. Вводная часть:

а) мотивация к занятию,

б) актуализация знаний о здоровье человека,

в) просмотр видео.

г) проведение краткого инструктажа по технике безопасности при работе на степ-платформе,

д) разминка

II. Основная часть:

а) разучивание танцевальной связки на степ-платформах,

б) проведение игр малой подвижности «Фотографии» и «Продавец воздушных шаров»,

в) «прямая трансляция», показ выученных движений жителям Лентяева,

г) свободный танец детей под музыку.

III. Заключительная часть:
а) построение в шеренгу и подведение итогов занятия.

Ход НОД:

1. Вводная часть.
Дети заходят в зал под спортивный марш и строятся в одну шеренгу.
Инструктор: *Здравствуйте, ребята! Для чего мы занимаемся физической культурой?*
Дети: Для того чтобы быть здоровым, сильным, радостным и др.
Инструктор: А как мы узнаем, что человек здоровый?
Дети: Человек хорошо выглядит, у него хорошее настроение, он бодрый и др.
Инструктор: На спортивную тему есть много разных мультфильмов и фильмов. Вы смотрели детский сериал «Лентяево»?
Дети: Да, смотрели.
Инструктор: Каких героев вы помните из этого сериала?
Дети: Спортакус, Стефани, Робби Злобный и др.
Инструктор: Сегодня мне на электронную почту пришло видеопослание из города «Лентяево». Хотите его посмотреть?
Дети: Да, конечно.

По сюжету видеоролика герои Стефани и Спортакус рассказывают о том, что жители стали ленивыми и просят помощи у ребят: разучить движения на степах и воодушевить жителей заниматься спортом.
Инструктор: Дети, мы разучим танец и поможем жителям Лентяева?
Дети: Да.
Инструктор: Что ж ребята! Я помогу вам, научу, как можно заниматься на степах. А для этого нам сначала нужно размяться.
(Степ-платформы стоят в две колонны. Звучит музыка из сериала «Лентяево»).
Инструктор: Ребята, перед тем, как мы начнем нашу разминку, хочу вам рассказать о правилах безопасности при работе на степах: ставьте ноги на степ так, чтобы пятки и носки не висели, наступайте мягко сверху вниз, а не вскользь, смотрите под ноги, держите спинку прямо, плечи отведите назад и вниз, живот и ягодицы слегка напрягите. Теперь можно приступать.
(Дети выполняют инструкции)
Инструктор замедленно, через счет, показывает под музыку базовые шаги, объясняя правильную технику выполнения движений:

1) Той-тач
2) Хил-тач
3) Бейсик-степ
4) Ви-степ
5) Кел (захлест голени назад)
6) Ни-ап (подъем колена).

В зависимости от уровня развития чувства ритма и координации детей, к движениям ног в разминке могут быть добавлены и несложные симметричные движения рук.

После - небольшой стретчинг на основные группы мышц.

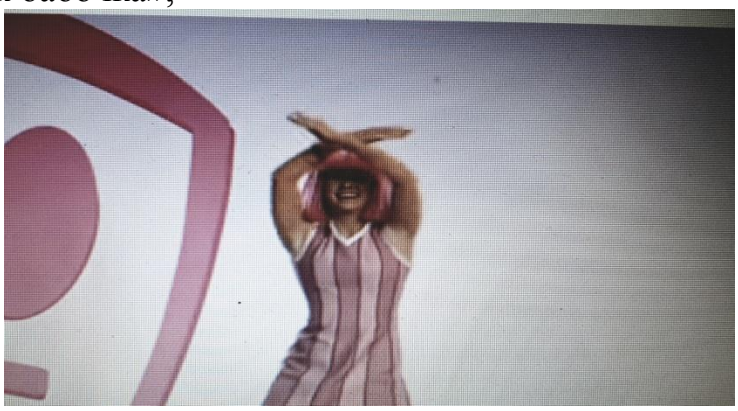
2. Основная часть.

Инструктор: Ребята, мы хорошо с Вами разогрели наши мышцы. Давайте разучим несколько простых и красивых движений, чтобы помочь лентяевцам.

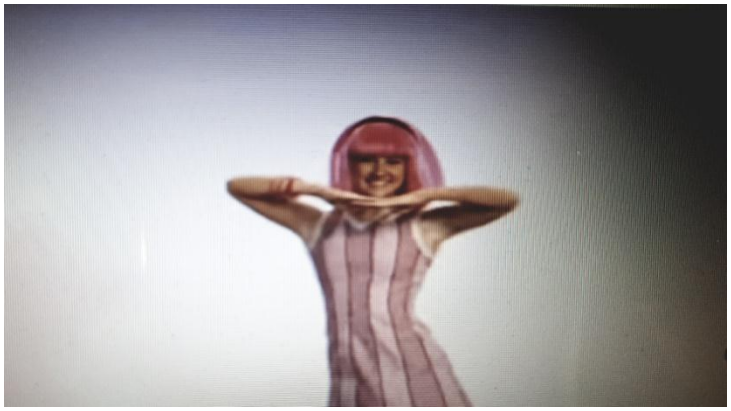
Дети: Давайте!

Инструктор последовательно показывает под музыку движения

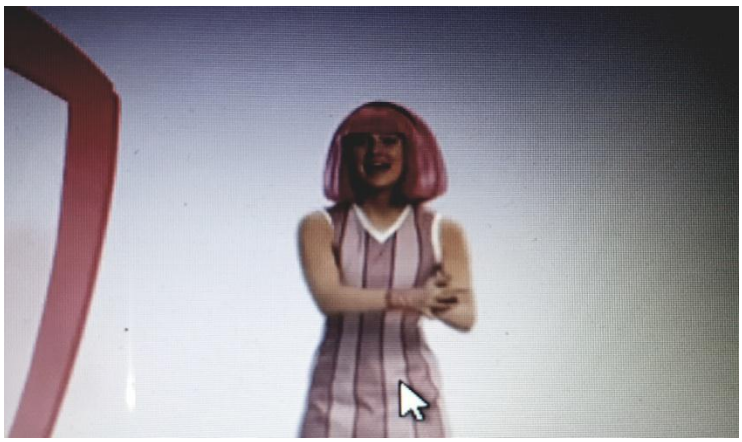
1) Бейсик-степ с правой ноги, руки на три счета выполняют движения над головой «как бабочка»,



на 4-ый счет локти в стороны, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком.



2) Ни-ап с правой ноги повторим три раза и добавим хлопки перед грудью на второй счет.



3) Приставной шаг на степ с левой ноги.
4) Переход через степ на четыре счета с левой ноги (Over the top,)
5) Приставной шаг с правой ноги,
6) Переход через степ на четыре счета с правой ноги (Over the top),

При разучивании композиции детей, которые легче запоминают движения, поставить с одну колонну и показывать им движения ног с движениями рук. При этом дети проговаривают с помощью образов вслед за инструктором те движения, которые выполняют.
Другая колонна старается правильно выполнить под музыку только движения ног.
Инструктор: *Ребята, вы сейчас славно потрудились, пришло время немного отдохнуть.*
Проводятся с детьми игры малой подвижности: «Фотография» и «Продавец воздушных шариков».
Инструктор: *Ребята, вижу вы готовы выступить перед жителями Лентяева. Включаю прямую трансляцию.*
Дети по желанию показывают разученную танцевальную комбинацию на степах. Жители Лентяева благодарят ребят и предлагают вместе потанцевать.
Дети свободно импровизированно танцуют под музыку из сериала.
3. **Заключительная часть**
По команде инструктора дети выстраиваются в одну шеренгу.
Инструктор: *Ребята, вам понравилось сегодняшнее занятие? Что мы сегодня делали?*
Дети: Мы познакомились с тем, как занимаются на степ-платформах, и помогли лентяевцам.

Дети под спортивный марш выходят из зала.