|  |
| --- |
| **[Конспект занятия в средней группе Фитнес «Путешествие в сказочную страну»](http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/20081-konspekt-zanyatiya-v-sredneiy-gruppe-fitnes-s-mamoiy-puteshestvie-na-skazochnuyu-planetu.html)** |

|  |
| --- |
|  |
| Цель: Формирование культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников и родителей через занятия степ — аэробикой.**Задачи:****1. Образовательные:**Продолжать обучать технике степ-аэробики.**2. Развивающие:*** Развивать координацию движений, ловкость
* Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;
* Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

**3. Воспитательные:*** Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.
* Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;
* Способствовать взаимодействию детей и родителей группы.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.От занятий физкультурой будет стройная фигура.Воспитатель: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?Ну, тогда не ленись, на разминку становись! *(Музыка)*"Я ракета".**Воспитатель:**- На право- В обход, по залу шагом марш *(звучит музыка)*I. Вводная часть.1. Ходьба обычная по залу в колонне по одному
2. Ходьба на носочках руки вверх.
3. Ходьба обычная.
4. Ходьба на пятках руки за головой.
5. Бег змейкой между степами
6. Ходьба по степам *(левая нога на степ, в противоположную сторону правая нога – на правый степ)*
7. Прыжки галопом в паре, лицом друг к другу по кругу.
8. Ходьба обычная по залу к степ платформам.

На степахХодьба на месте. Поочередно ставить носок ноги на степ, руки на поясе. Поочередный шаг на степ.Тоже самое с движениями рук спе6ред, вверх, в стороны, вниз.Ходьба на степ широким шагом, с 3-мя хлопками.Шаг на степ с высоким коленом *(поочередно)*.Шаг на степ, задней ногой мах назад. *(поочередно)*Шаг со степа в сторону, руки в сторону.Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз;Шаг на степ, сход со степа вперед, обойти степ, ходьба на месте 4 раза;Шаг с махом ноги вперед *(поочередно)*.Ходьба на месте перед степом.Шаг на степ вперед правой затем левой, затем спустить правую, левую степ между ног. Снова поднять правую, затем левую и спустится со степа. Встать лицом перед степом.Шаг с подьемом колена *(одной ногой 10 раз)*Другой ногой 10 раз.Шаг на степ, махи ногой назад *(одной ногой 10 раз)*Другой ногой тоже самое.Шаг на степ, выпад в сторону, подъём колена по 5 раз на одну ногу, и по 5 раз на другую.Шаг на степ, спустится вниз вперед со степа, подняться назад на степ, прыжок со степа вниз, назад. *(4 раза)*Тоже самое, только ноги при прыжке врозь. *(4 раза)*Выпады. Выполняются на пол, одна нога на платформе одна на полу (поочередно.Шаг на степ поочередно. Шаг на степ широкий шаг.Стоя коленями на степе, руками опереться на пол пере степом, прямую ногу вытянуть назад, 6 махов правой, 6 махов левой, 6 махов правой в стороны, 6 махов левой в стороны.Сидя на степе, опираясь сзади руками, поочередно поднимать и опускать вытянутые ноги.Сидя на степе, опираясь сзади руками, ноги врозь, наклоны.В стать перед степом, ходьба на месте вдох, выдох.Подвижная игра.***«Космонавты»***.Дети встают в круг, держась за руки. За спинами детей на полу лежат степы — это ракеты. Когда звучит музыка, участники игры-космонавты начинают двигаться по кругу *(ходить, бегать, прыгать…)*, после прекращения музыки дети быстро занимают степ-ракету где его ждем мама для полета в космос. *(Мамы меняются местами)*III. Заключительная частьВоспитатель: Молодцы, ребята, и правда вы очень быстрые и ловкие!А сейчас давайте с вами превратимся в звёздочек и полетаем по космическому небу?»*(дети встают в круг, ноги врозь, глаза закрыты, руки поднимают вверх, опускают вниз)*Воспитатель: Руки и ноги становятся невесомыми, лёгкими. Сказочная планета осталась позади, мы возвращаемся на землю. Ребята, открывайте глазки, потянитесь к солнышку, улыбнитесь, подарите друг другу кусочек вашего хорошего настроенияРелаксация;Занимались мы играли и немножечко устали.Сядем дружно мы в кружок, отдохнем с тобой дружок. *(Музыка)* |