**Конспект занятия по степ-аэробике**

**«Путешествие на сказочную планету»**

**(старший возраст)**

Провела:

Воспитатель Муравьева О.Г.

**Цель:**

**оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, способствовать его психофизическому развитию, через занятия степ - аэробикой.**

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

способствовать укреплению опорно-двигательного  аппарата;

формировать  и закреплять навык правильной осанки

Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;

**Образовательные:**

упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног;

продолжать обучать технике степ - аэробики.

развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;

развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.

**Воспитательные:**

поощрять интерес к двигательной активности;

воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

**Ход занятия**

**Инструктор:**

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!

Сигнал  смс (текст письма):

Воспитатель: читает смс

« Мы, ребята, заболели. Целый день совсем не ели. Не играли, не шалили… Настроение пропало, и здоровье вдруг не стало.

Кто же сможет нам помочь, как болезнь нам превозмочь?

Просим вашей помощи».  (Человечки с волшебной планеты.)

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему заболели человечки

Вы правы, ребята, заболели, потому что мало двигались, не занимался спортом

Поможем? Да, мы научим их делать специальную гимнастику.

Тогда отправляемся в путь.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

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.

- Ребята, мы и не заметили, как оказались на сказочной планете, здесь очень темно, не уютно и холодно (идут к степам) подойдите к нашим островкам.  
*Психогимнастика «Ласковое сердце»* упражнения на восстановление дыхания.  
- Найдём своё сердечко, послушаем, как оно стучит: тук, тук, тук. Представим себе, что в нашем сердце поселился кусочек ласкового солнышка.

Яркий тёплый свет переполняет наши тела. Давайте немного этого тепла, света и улыбок подарим сказочной планете. (дети дарят тепло и восстанавливают дыхание).  
Молодцы, планета стала оживать, так как каждый из нас подарил частичку своего тепла и света. А сейчас поможем жителям планеты стать здоровыми и подвижными, и сами вспомним, какие мы выполняем упражнения.

**2 часть (на степах).**

Поскоки. Наклон и повороты головы.

Поочерёдно ставить носок ноги на угол стэпа, руки на поясе по 4р.

Шаг на степ с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз.  2р.

Ходьба на степ, взмах руками, наклон головы.    По 2 р.

Шаг со степа вперёд, руки на поясе.  2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа назад, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа в сторону, руки в сторону, и.п. руки к плечам.

2р. вправо, 2р. влево.

Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз.  По 2 раза с каждой ноги

Шаг со стэпа, пятку на стэп.2р

Шаг на степ  колено, руки на поясе.  По 3 раза с каждой ноги

Шаг на степ, выпад в сторону, руки в стороны. По 2 раза с каждой ноги

Шаг на степ выбрасывание колен вверх, руки согнуты в локтях. По 3 раза с каждой ноги

Стоя коленями на степе, руками опереться на пол перед степом,

прямую ногу вытянуть назад. 4 маха вверх правой ногой, 4 левой.

Сидя на степе, опираясь сзади руками, поочерёдно

поднимать и опускать вытянутые ноги, с хлопком под коленом8р.+ «велосипед» ногами.

Поскоки, чередовать с ходьбой.

Степы поставить по кругу и встать на них.

Ведущий:   А давайте повеселимся и поиграем

**«Не оставайся на земле»**  
  
Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на степы. Ловишка ловит те, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка. Все дети участвуют в игре. 

Игра малой подвижности.  Передача мяча на каждую сильную долю такта. Музыка “Итальянская полька” С. Рахманинов (дети располагаются по кругу на степах).

Ведущий:  Вот мы и помогли волшебным человечкам.

**Стрейтчинг «Планета оживает»**  
- Ребята, посмотрите, как стало красиво, светло, уютно;  
1. Какие высокие деревья, смотрите, как они выпрямляются и тянутся вверх (И.п. о.с – руки вверх, потянулись);  
2. Вот они зашевелили своими веточками (И.п.о.с. – наклон в сторону, потянулись);  
3. А какие цветы необычной красоты (И.П приспед, потянулись за руками);  
4. А вот и великолепная бабочка, изящно порхает с цветка на цветок (И.п. сидя на степе, стопы сведены: 1 – колени в стороны, 2 свели);  
5. А вот и лягушка, зелёная квакушка (И.п. лёжа на животе, руки согнуты в локтях 1 – подтянули колено локотку 2 – и.п. 3 – 4 повторить с другой ногой).  
6. Вдруг послышалось шипение, и появилась змейка. (И.п. лёжа на животе, руки в упоре перед грудью: 1 – медленно поднимаемся на руках, выгибаемся, на сколько можно, 2 – И.П.).

**Воспитатель:**  
После выполнения сложных заданий, я думаю, мы можем погулять по планете и свою удаль показать.

Эстафета.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.

Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

Степы поставлены в 2 ряда по 4 степа.

Девочки встают в одну колонну, мальчики в другую.    (Музыка).

Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и  передать следующему, встать в конец колонны.

Бег змейкой вокруг степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

Нам пора возвращаться, но как?

3 часть. *Релаксация*“Спинка отдыхает”.

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка)

Хватит спинку качать,

Надо лечь и отдыхать.

Я на коврике лежу, прямо в потолок гляжу

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки,

Спинка ровная, прямая и всегда будет такая!

Рефлексия:

Ведущий:  Ребята, вам интересно было заниматься на степах?

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

Заключение:

Наблюдая за вами в процессе нашей работы, я с уверенностью могу сказать, что вы справились с техникой овладения степ - аэробики.

Вы все гибкие, стройные, подтянутые. Видео можно отправить и самим посмотреть.

А теперь, я бы хотела узнать ваше мнение. Кто считает проведённый мною мастер класс плодотворный, встаньте на степы.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!