

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Малинский центр развития ребенка – детский сад «Чайка»
г.о. Ступино
Московской области

**Открытое физкультурное занятие с использованием степ – платформ
«Страна здоровья»**

Подготовила и провела:
инструктор по физической культуре
Вакула Г.С.
высшая кв. категория
октябрь 2019г.

Р.п. Малино

Цель: способствовать физическому и эмоциональному развитию ребёнка через занятия на степ – платформе.

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию всех групп мышц, формированию опорно – двигательного аппарата и развитие двигательного анализатора;
- создавать благоприятные условия для воспитания волевых качеств личности (смелости, выдержки);

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: свисток, модули, бревно, тоннель, указатели, степы, коврики гимнастические, сундучок, цветок, музыка (на степ - платформе, игра, релакс)

Ход занятия

Инструктор: Равняйся, смирно! Здравствуйтесь ребята.

(Дети здороваются)

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями за лесами

Есть огромная страна

«Страною здоровья» зовётся она.

В стране огромной этой, цветок здоровья есть!

Кто найдёт цветок волшебный,

И понюхает его, станет самый:

Сильный, ловкий, и здоровый на всей земле!

Ну то же, в путь дорогу собираемся?

Дети: Да

Инструктор: За здоровьем отправляемся?

Дети: Да

Инструктор: Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придётся попотеть

Но не будем терять время зря

Отправляемся в путь друзья!

Равняйся, смиренно! На право, за направляющим в «Страну здоровья» шагом марш!

Ходьба обычная друг за другом

Выше ноги поднимаем

Через камни мы шагаем (ходьба с высоко поднимая колен через модули, руки за головой)

Посмотрите, вот бревно!

Данным – давно нас ждет оно

Руки в стороны мы отведем,

Быстро по нему пойдём (ходьба по гимнастической скамейке)

Мы в пещеру проползем,

Много нового найдём (ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони в тоннель)

Сейчас быстро мы пойдём, (быстры шагом)

Затем к бегу перейдём.

Обычный бег продолжительностью до 1 минуты (бег в среднем темпе)

Дружно весело бежали,

И опять теперь шагаем!

Ходьба друг за другом (восстановление дыхания)

Инструктор: Ребята посмотрите, перед нами указатели:

«Прямо пойдёшь – в сонное царство попадёшь»

«Направо пойдёшь –цветок здоровья найдёшь»

«Налево пойдёшь – гору сладостей найдёшь».

Инструктор: Какую дорогу вы выберете?

Дети: Направо пойдём – цветочек здоровья найдём.

Инструктор: К коврикам гимнастическим вы подходите и по одному себе займите (дети садятся на гимнастические коврики)

Чтобы путь нам продолжать, мышцы нужно все разогреть.

(упражнения на растяжку «стретчинг»)

Вот теперь мы готовы продолжить путь,

Поскорее поспешите, каждый к ступе подойдите,

Будем весело шагать координацию движения развивать.

Степ - аэробика

под песню Барбарики «Доброта, банана мама»

Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)

Ходьба на ступе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

Шаг на ступ – со ступа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища.

Приставной шаг на ступе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

Приставной шаг на ступе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

Ходьба на ступе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

Шаг на ступ – со ступа с подниманием прямых рук вверх и опусканием вниз.

Одновременно с ходьбой на ступе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи.

Шаг на ступ со ступа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

Одновременно с ходьбой на ступе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе.

Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.

Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги.

Подвижная игра: «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 1 – 2 меньше, чем участников игры.

Инструктор: Все мы дружно танцевали,
 Очень весело играли, и немножечко устали.
 Что бы силы нам вернуть, нужно дружно отдохнуть (дети укладываются на гимнастические коврики)

Релакс (под классическую музыку)

Инструктор: Потихоньку поднимайтесь из «Страны здоровья» в детский сад скорее возвращайтесь. Поскорее не зевай за направляющим в одну шеренгу становись.

Вот и подошло наше с вами путешествие к концу. Но вы ведь не забыли, что в «Страну здоровья» мы с вами не просто так ходили. Цветок волшебный мы искали, вот его нам и прислали.

Открыть сундучок, в котором лежит цветок.

Дети нюхают его!

Инструктор: Ребята посмотрите, в сундучке есть подарок для каждого из вас, это маленькие цветочки. Но они не простые «Цветок здоровья» осыпал их своей пылью, видите, как она блестит. Если вы вдруг простудитесь, понюхайте цветочек и болезнь сразу пройдет. Все вы были молодцы, справились со всеми испытаниями. И теперь пора прощаться, до свидания! За направляющим к выходу шагом марш!

Дети выходят из спортивного зала.