

Конспект занятия с использованием степ-аэробики для детей 5-6 лет

Составил инструктор по физкультуре Смирнова А.Г.

МБДОУ детский сад № 444 2015г.

Задачи: учить метанию вдаль из разных и.п.; упражнять в согласованном движении рук и ног, равновесии; закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением, выполнять задание по карточкам- схемам; содействовать развитию самостоятельности, внимания, ловкости.

Вводная часть

На полу разложены степы в два ряда. В каждом ряду 5 степ-платформ.

1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35с).
2. Ходьба с наступанием на степ правой и левой ногой (один ряд).
3. Ходьба с перешагиванием через степ (второй ряд).
4. Бег змейкой между степами (два ряда).
5. Прыжки вдоль степов на двух ногах (один ряд).
6. Ходьба змейкой (второй ряд).
7. Бег змейкой между степами (два ряда).
8. Ходьба без задания в колонне по залу 25с.

Основная часть

Степ-аэробика с обручем (5мин.)

1. Упражнение «Покажи обруч» (6 раз)

1.И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1- поставить правую ногу на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2-вернуться в и.п. То же с другой ноги.

2. Упражнение «Встанем» (5раз)

И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ- платформу; 2- встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх; 3- правую ногу поставить на пол; 4- левую ногу поставить на пол, руки с обручем опустить.

3. Упражнение «Окошко» (5 раз)

И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой, руки с обручем вытянуть вперед; 3- правую ногу поставить на пол, на ширину плеч; 4- левую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем впереди; 5-7- наклониться вперед, посмотреть в обруч.

4. Упражнение «кик». (6 раз)

И.п.: то же. 1- встать правой ногой на степ- платформу; 2- встать левой ногой на степ- платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3-4- мах от колена правой ногой; 5-6- мах от колена левой ногой; 7-8- встать на пол, обруч к груди. Повторит с другой ноги.

5. Упражнение «Махи в сторону» (браз)

И.п.: то же, обруч на плечах. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ- платформу; 3- поднять в сторону прямую правую ногу, руки с обручем вверх; 4- приставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5-6- повторить с левой ноги ; 7-8- вернуться в и.п.

6. Упражнение «Арабеск»(браз)

И.п. то же, обруч на плечах. 1- встать правой ногой на степ-платформу; 2- встать левой ногой на степ-платформу; 3- поднять назад прямую правую ногу, руки с обручем вперед-вверх, прогнуться.; 4- приставить правую ногу к левой., обруч на плечи; 5-6- повторить с левой ноги, 7-8- вернуться в и.п.

7. Упражнение «Попрыгунчик» (10раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки опущены. Выполнять 10 прыжков перед степом на двух ногах, обруч на плечах. Чередовать с ходьбой на месте. Повторить еще 2 раза.

Убрать степы.

Основные виды движений (с использованием карточек-схем).

- Первая подгруппа (2раза):

1. Лазание на гимнастическую лесенку чередующимся способом, переход на два пролета, слезть;
2. Подтягивание по скамье лежа на животе;
3. Прыжок без остановки на двух ногах через 4 веревки, выложенные // на расстоянии 90 см;
4. Ходьба по скамье, руки за головой, на конце спрыгнуть на мат на полусогнутые ноги.

- Вторая подгруппа выполняет метание вдаль правой и левой рукой «Кто дальше бросит» из и.п. стоя на одном колене и лежа по два раза.

Подвижная игра «Бездомный заяц» (с использованием степов)

Правила игры: По команде «Зайцы, гулять!» дети разбегаются между степами. По команде инструктора «зайцы, домой!» дети запрыгивают на степ по двое. Кому не хватил – тот «бездомный заяц». Условие: бегать между степами не наталкиваясь, разбегаться по всему залу, каждый раз занимать новые степы. Затем команды подает ребенок. Играть 4-5раз.

Заключительная часть (2мин.)

Релаксация на коврике «Ковер-самолет».

Убрать коврики, построение, рефлексия: «Что нужно делать, чтобы в игре «Бездомный заяц» не остаться без домика?».

Выход детей из зала.

Используемая литература: