**Конспект занятия по физической культуре в подготовительной группе**

**Тема:«Стоять на месте не хочу! Садись скорее, прокачу!»**

**Цель:** формирование культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ-аэробикой.

**Задачи:**

*Обучающие*: продолжать совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок степ – аэробики;

*Развивающие:* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх; развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой;

*Воспитательные:* воспитывать интерес к занятиям по физической культуре через степ-аэробику; морально-волевые качества (выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов).

**Предметно-практическая среда:** степ-платформы (по количеству детей), дуги, мячи, мешочки, билеты (по количеству детей), магнитофон, музыкальное сопровождение, (звуки паровоза, песня «Голубой вагон» Э.Успенского).

**Планируемые результаты:** активное участие детей в игровой ситуации «Путешествие в сказочный лес», уверенно чествуют себя при выполнении движений на степ-платформе; устойчивая мотивация к двигательной деятельности, проявляют инициативу и активность в двигательной деятельности, умеют договариваться между собой, уважительно относятся к партнерам по совместной деятельности.

**Ход занятия:**

**1. Мотивационно - побудительный этап:**

Дети входят в зал и отдают вагоновожатой (воспитатель) билет.

**ИФК:** Здравствуйте, я машинист поезда. Очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь,

Подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить. Наш паровоз «Спортивный» отправляется! (звуки паровоза)

**2. Основная часть:**

Дети встают в одну шеренгу и под музыку двигаются по залу.

Ходьба: в колонне, ходьба на носках, на пятках, внешней стороне стопы.

Бег: с высоким подниманием бедра, «змейкой» между степ-платформами.

Первая станция **«Разминочная»**

**ИФК:** Я на степ-аэробику хочу вас пригласить.

Ну – ка дружно выходите и меня вы удивите!

Дети встают возле степ-платформ.

1. И. п.: стоя на степе, руки согнуты в локтях. Ходьба на степе, кистями рук рисуя маленькие круги (10 раз).

2. И. п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте

Поднимать руки вперед, вверх, перед собой, вниз (8 раз).

3. И. п.: о. с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (5 раз.).

4. И. п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты

вправо и влево со свободными движениями рук, ноги сгибают в коленях(10—12 раз*)*.

5. И. п.: Стоя на **с**тепе, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища, достать пальцами степ (8 раз).

6. И. п.: сидя на степе, ноги вместе. Поочередное сгибание ног в коленях (10—12 раз).

7. И. п.: о. с. перед степом. Шаг на степ, поднимая согнутое колено вперед (10—12 раз).

8. И. П.: Приставной шаг вперед на степ и назад(10-12 раз).

9. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой (2 раза).

**ИФК:** Удивили вы меня и порадовали. Ну а теперь пора продолжить путь на нашем «Спортивном паровозике» (звучит музыка).

Вот опять нас поезд ждет

И пыхтит он и зовет.

Мы в вагончики войдем

И отправимся на нем

На вокзал снова в ряд.

Все вагончики стоят.

Следующая станция самая главная называется **«Спортивная»**

1. Ходьба с мешочком на голове (групповой 2-3 раза);

2. Проползти на предплечье и коленях через три дуги (групповой 2-3 раза);

3. Отбивание мяча на месте (фронтальный).

Следующая станция ожидает нас **«Игровая»**

Подвижная игра *«Займи свой вагон»* (2-3 раза)

Ход игры: Степ-платформы стоят вдоль друг за другом. Звучит музыка («Голубой вагон»), дети бегают врассыпную (галопом, на одной ноге, подскоками). Музыка останавливается нужно успеть запрыгнуть в свободный вагон (степ-платформа). С каждым разом игра усложняется, степы убираются. Кто не успел занять вагон, выбывает из игры.

**ИФК:** Вот и к концу подходит наше путешествие. Давайте займем свои места в вагонах. Жаль, что закончилось наше путешествие. А давайте с вами сделаем друг другу сюрприз.

Массаж спины *«Паровоз»*

*(дети встают паровозиком)*

Чух-чух, пыхчу, пыхчу,ворчу.

Стоять на месте не хочу. *(Похлопывание ладонями по спине)*

Чух-чух, пыхчу, пыхчу,ворчу.

Стоять на месте не хочу. *(Похлопывание кулачками по спине)*

Колёсами стучу, стучу,

Колёсами стучу, стучу. *(Постукивание пальцами)*

Садись скорее, прокачу!

Чу,чу,чу! *(Поглаживание ладонями)*

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж.

**3.Рефлексивный этап:**

Паровоз, паровоз новенький блестящий,

он вагоны повез, словно настоящий

Хвалят ребята свой паровоз.

Быстро до детского сада довез.

ИФК: Ребята, скажите, понравилось ли вам наши путешествие? Что вам больше всего запомнилось?