**Конспект занятие по физической культуре с детьми**

**подготовительной группы с использованием степ-платформ**

**«Мы путешественниками стать хотим!»**

**Цель:** развитие физических качеств и обогащение двигательного опыта детей старшего дошкольного возраста посредством степ-платформ.

**Задачи:**

*Обучающие:* разучить комбинацию степ-аэробики, правильно выполнять основные шаги и согласовывать движения рук и ног в работе с мячом;

*Развивающие:* развивать координацию движений в ходе разучивания комбинации степ-аэробики; физические качества: силу, быстроту, выносливость; чувство ритма; воображение; формировать устойчивое равновесие; правильную осанку; интерес к новому оборудованию;

*Воспитательные:* поддерживать инициативность и самостоятельность детей в двигательной деятельности; воспитывать волевые качества, взаимопомощь.

**Предметно-практическая среда:**степ-платформы (по количеству детей), мячи 20см (по количеству детей), дуги 40см (2шт), гимнастические палки (по количеству детей), теннисные мячи - «рыбки» (20-25шт). Зал украшен в морском стиле (рыбки, ракушки и тд), пальмы, маршрутная карта, значки «Путешественник» (по количеству детей), музыкальное сопровождение.

**Планируемые результаты:** активное участие детей в игровой ситуации «Мы путешественниками стать хотим!», устойчивая мотивация к двигательной деятельности, проявляют инициативу и активность, умеют договариваться между собой, уважительно относятся к партнерам по совместной деятельности.

**Ход занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Слова**  **инструктора** | **Дози**  **ровка** | **Методические указания** |
| ***Вводная часть*** | | | |
| Построение в одну шеренгу, приветствие, сообщение задач занятия.  Перестроение в колонну.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба на носочках, руки вверх.  Ходьба на пяточках, руки за спиной.  Бег обычный.  Бег со сменой направления.  Бег «змейкой» между конусами.  Бег «врассыпную» между с-п.  Ходьба.  Ходьба «крабик», ногами вперед и с опорой на ладони.  Ходьба обычная.  Дыхательное упражнение «Чайки». | -Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отправимся в увлекательное морское путешествие. Что с собой возьмем? *Карту.* А какими качествами должен обладать настоящий путешественник? *Ответы детей.* А вы смелые и отважные? Мы сейчас и проверим!    -Из садика шагом марш!  -Идем по узкой дорожке.  -Песок горячий.  -И вот показалось море, бегом к морю.  -Змейкой оббегаем большие камни.  -Врассыпную.  -И вот мы у моря, на берегу бегают веселые крабики.  -Над морем летают белые чайки.  -Поплыли на встречу приключений! | 5мин | Обратить внимание форму, осанку, четкость выполнения команд.  Следить за дистанцией, руками друг друга не толкать, четко выполнять команду.  Руки согнуты в локтях.  Следить, чтобы дети, оббегая степы, не задевали их.  Команда: построение в одну шеренгу с нахождением своего места.  Вдох носом, руки вверх через сторону. Длинный выдох через рот, опустить руки вниз.  Дети имитируют движение руками. |
| ***Основная часть*** | | | |
| **«Танец с кокосами»**:  ОРУ с использованием степ-платформы и мяча.  **«Показать кокос»**  **И.П.** – основная стойка, руки с мячом у груди. 1-правой ногой задеть «носочком» с-п, руки вытянуть вперед; 2-вернуться в и.п.; 3-4 тоже с левой ноги.  **«Хвастаться кокосом»**  **И.П.** – основная стойка, мячик впереди, руки слегка согнуты в локтях. 1-правая нога поднимается на степ, поворот корпуса в правую сторону; 2-тоже с левой ноги и поворотом корпуса в левую сторону; 3-4-вернуться в и. п.  **«Помыть кокос»**  **И.П.** – стоя перед степом, ноги на ширине плеч, мячик у груди. 1-2-наклон вниз, мячик поставить на с-п; 3-4-прокатить мяч в правый и левый край степа; 1-2-вернуться в и.п; 3-4 пауза.  **«Расколоть кокос»**  **И.П.** – стоя сбоку к степу, ноги основная стойка, руки впереди. 1-шаг боком правой ногой на степ; 2-левое колено согнуть и поднять ногой, мячиком задеть колено; 3-4 вернуться в и.п. Перейти через с-п на другую сторону. Тоже с левой ноги.  **«Ударить кокос»**  **И.П**.- основная стойка перед степом, мячик у груди. 1-шаг правой ногой на степ в сторону; 2-шаг левой ногой на степ в сторону (ноги врозь); 3-отбить мяч от пола; 4- поймать, не наклоняясь; 1-правая нога спускается со степа; 2-правая нога со степа; 3-4-пауза.  **«Прыжок с кокосом»**  **И.П**. – стоя ноги врозь, с-п между ног, руки вверх. 1-2-запрыгнуть на степ, ноги вместе, мячик к груди; 3-4-шаги на месте; 1-2- и.п; 3-4-повертеть ягодицами.  **Основные виды движений:**  **«Полоса препятствий»**   1. Подлезание под дуги (стоят на 4 с-п) - пещера. 2. Ходьба «змейкой» между с-п (3 стоят в ряд) - пальмы. 3. Перешагивание через гимнастические палки (положены на 4 с-п), высоко поднимая колени, руки на поясе – высокая трава. 4. Прыжок на двух ногах через с-п (3 стоят в ряд), руки свободно помогают – спящие крокодилы.   **Подвижная игра: «Медузы»**  Дети по команде бегают между с-п (коралловые рифы) врассыпную под быструю музыку. По команде инструктора «медузы!», дети запрыгивают на с-п. С каждым разом убирается несколько степов и задача усложняется. Дети должны помогать, спасать своих товарищей и устоять на с-п. | -Показались первые острова, они называются «Кокосовые», там живут аборигены, они любят коксы и танцевать. Возьмите себе кокос и встаньте возле с-п.  -Приплыли на следующий остров – «Большой». Посмотрите на карту и постройте сами полосу препятствия с помощью с-п и другого спортивного оборудования.  -Мы прощаемся с Большим островом и поплыли дальше.  -Показалась стая ядовитых медуз, прячемся от них на коралловых рифах.  -Стаю медуз мы миновали, ни кого не ужилили? Продолжаем свой путь! | 20мин  8раз  4раз  6раз  8раз  6раз  6раз  2-3  раза  3раза | С-п стоят линию по три середине зала. Напомнить основные технические правила работы стопы на с-п. Проучить движения под счет и соединить под музыку.  Спину держать прямо, голова прямо.  При поворотах корпуса, стопы стоят на с-п параллельно друг другу и не поворачивать. При спуске со с-п, пятки ставить на пол.  Ноги слегка согнуты в коленях.  Перед упражнением сделать шаг в сторону и поменять подход к с-п. Колено при подъеме должно быть 90градусов.  Стараться поймать мяч руками.  Перед упражнением перенести левую ногу через с-п и поменять положение. Спина прямая. Прыжок выполнять с осторожностью.  Дети имитируют руками.  Фронтально.  Соблюдать дистанцию.  Следить, чтобы дети не толкали руками друг друга при беге, обегали степы, не спотыкались. |
| ***Заключительная часть*** | | | |
| **Малоподвижная игра: «Рыбаки»**  С-п («лодки») расставляются на середине зала по кругу, в руках гимнастические палки («удочки»). По команде «раз, два, три рыбку лови» инструктор разбрасывает теннисные мячи («рыбки») в центр круга. Дети подталкивают мячи к себе гимнастической палкой. Побеждает тот, кто поймает больше «рыбок».  Построение в одну шеренгу. Рефлексия. Вручение значков «Юный путешественник» | -Путешествие длительное, пора подкрепится. Порыбачим!  Наше морское путешествие подошло к концу, и мы возвращаемся обратно на лодках в наш детский сад. Вы были сильными, ловкими и смелыми, помогали друг другу, как настоящие путешественники! | 5мин  1-2раз | Дети со степов не должны сходить. Гимнастической палкой не толкать и не бить друг друга. |