

Примерный конспект физкультурного досуга с использованием степ - платформ «Физкультура всем нужна»

Задачи:

Продолжать обучать детей технике степ-аэробики.

Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.

Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Формы организации:

1. Построение в колонну.
2. Расположение детей в шахматном порядке во время занятия на степах.
3. Построение в две колонны для эстафеты.

Оборудование:

Конверт с письмом.

Мячи.

Степ-платформы.

«Сборник степ-аэробики», музыка для релаксационной игры

Музыкальный центр.

Ход совместной двигательной деятельности:

1 часть. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: 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!

Инструктор: Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Инструктор читает текст письма:

«Я, ребята, заболел.

Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился...

Прошу вашей помощи». Карлсон

Инструктор: Ребята, Карлсон просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать, что произошло?

У нас есть возможность связаться с ним.

(беседа с Карлсоном по телефону)

Карлсон: Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

Инструктор: Что же у тебя произошло?

Карлсон: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон?

Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, не занимается физкультурой.

И без всякого сомнения есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Инструктор: Карлсон к нам ты прилетай и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Карлсон: Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

В благодарность от меня подарю подарки я.

Инструктор: 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 захлестыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

Инструктор: Степ - платформы есть у нас, мы покажем мастер класс! (Музыка)

Ходьба на степе. (4 раза)

Ходьба на степе с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз. (2 раза)

Ходьба на степе, руки на поясе, наклон головы вправо-влево. (По 2 раза)

Ходьба на степе, руки опущены, вращательные движения плечами
вверх-вперёд, вверх-назад. (По 4 раза).

Ходьба на степе, круговые движения руками вперёд-назад. (По 4 раза).

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)

Одна нога на степе, прыжки со сменой ног. (8раз)

Бег с захлестыванием голени назад вокруг степа. (1раз)

Шаг на степ + колено «ни-ап», руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)

Шаг на степ мах ногой в сторону, руки в стороны. (По 2 раза с каждой ноги)

Шаг на степ за хлест голени назад, руки на поясе. (По 2 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, поочередно
поднимать и опускать вытянутые ноги. (8раз)

Инструктор: Чтобы было веселее, мяч возьмём мы поскорее.

(На паузе звучит музыка)

Ходьба перед степом, мяч зажат между ладонью правой руки
и тыльной стороной левой руки, перекатываем мяч.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч.

1,2. Левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку, левая нога на пол, вернуться в.п.

И.п. – то же. 1, 2. встать на степ, руки вверх, переложить мяч, встать на носки. 4,5. и.п.

И.п. – то же.

1,2. встать на степ, руки в стороны; 3. поворот влево, переложить мяч в левую руку. 4,5. и.п.

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, перед собой.

1,2. встать на степ, руки вверх; 3,4. наклон вправо-влево; 5,6. и.п.

И.п. – то же, мяч лежит на степе.

1- наклон вперед, взять мяч, 2- выпрямиться, руки вверх. 3- наклон, положить мяч на степ, и.п.

И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке.

1 - поставить правую ногу на степ. 2- наклон, переложить мяч за коленом в левую руку; 3- выпрямиться; 4 - и.п.

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп. 1 - поднять ноги с мячом вверх. 2 - и.п.

Прыжки, стоя боком на степе, руки с мячом у груди,

ноги врозь – на пол, ноги вместе на степ. (8раз)

Мяч между колен, передвигаться прыжками вокруг степа. (1раз)

Мяч между колен, дойти до корзины и положить мячи.

Инструктор:

Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

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.

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

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

«По извилистой дорожке». Бег змейкой между степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

«Бегущий по волнам». Сидя на степах друг за другом, мяч передавать назад над головой.

Степы поставить по кругу и встать на них.

Инструктор: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Игра «Если все мы встанем в круг, мяч тебе Я брошу, друг»

(закрепление умения ориентирования (справа — слева), развитие ловкости, внимания, словесного обозначения действия)

Дети становятся в круг на степы на некотором расстоянии друг от друга и перекидывают мяч, говоря при этом: «Мяч бросаю вправо, Лене. Лена, лови!», «Мяч бросаю влево, Саше. Саша, лови!»

3 часть.

Релаксационная игра на расслабление всего организма.

«Передай по кругу»

Дети садятся по кругу на степ-платформы так, чтобы с легкостью могли дотянуться друг до друга. Инструктор передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (картофелина не должна остыть).

Инструктор: Ребята, вам интересно было заниматься на степах?

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

Ребята, давайте узнаем, понравилось ли Карлсону заниматься степ-аэробикой.

Карлсон: Мне очень понравилось заниматься с вами степ-аэробикой.

Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется.

Инструктор: Вот и Карлсону понятно, что здоровым быть приятно.

Карлсон дарит детям подарки: мячи.

Карлсон: Занимайтесь с мячами с удовольствием! А мне пора! До свидания детвора! (улетает)

Под бодрую музыку дети выходят из зала.

