Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №23 с.Шурскол»

Физкультура на степе:

«Физкультура всем нужна!»

Участие инструктора и карлосона

Инструктор по ФК:

Стрешкина К.Р

2018-2019

**«Физкультура всем нужна»**

***Задачи:***

* Продолжать обучать детей степ-аэробики.
* Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.
* Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать 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
* Музыка для релаксации
* Аудиоаппаратура

**Ход:**

***Вводная 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 сообщить, что на степ-аэробику хочу вас пригласить.

Ну-ка дружно выходите и меня вы удивите!

**Инструктор:** На электронную почту пришло письмо. Давайте прочитаем его.

*Текст:*

«Я, ребята, заболел.

Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился…

Прошу вашей помощи».

*Карлсон*

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

У нас есть возможность связаться с ним.

(Беседа 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, а как вы думаете почему Карлсон заболел? (Ответы)

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

И без всякого сомненья есть хорошее решенье. 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 дается, постараться всем придётся!

**Карлсон:** Обещаю постараться с вами вместе заниматься. В благодарность от себя подарю подарок я.

**Инструктор:** Все готовы? Все здоровы?

Ну тогда ты не ленись,

На разминку становись!

* Ходьба «змейкой» между рядами степов.
* Ходьба на носках и пятках.
* Бег с за хлёстом.
* Бег с выбрасыванием прямых ног.
* Ходьба по кругу.

***Основная часть:***

**Инструктор:** Степ-платформы то у нас, так покажем мастер класс!

Ходьба на степе (4 раза)

Ходьба на степе с движением рук вперед, вверх, в стороны вниз. (2 раза)

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

Ходьба на степе, поднимание плеч (4 раза)

Шаг со степа вперёд, руки на поясе (2 раза), правой ногой, левой

Шаг со степа назад (2 раза) правой ногой, левой

Шаг на степ руки вверх, шаг со степа руки вниз (по 2 раза)

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

Бег с за хлёстом голени вокруг степа (1 раз)

Шаг на степ мах ногой в сторону, руки в сторону.

**Инструктор:** Чтобы было веселее, мяч возьмём мы поскорее.

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 ви.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!»

***Заключительная 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.