**Конспект НОД по степ - аэробике**

**«Веселые шаги»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

Проблема физического здоровья детей – одна из наиболее актуальных на сегодняшний день. Многие дошкольные учреждения внедряют в свою работу различные оздоровительные программы и новейшие технологии.

Основной формой развития двигательной активности детей в ДОУ являются физкультурные занятия. С целью поддержания интереса дошкольников к ним особое внимание следует уделять подбору физкультурного оборудования.

Одним из них является степ-платформа – физкультурное оборудование необходимое для занятий степ-аэробикой.

Степ-аэробика – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Занятия со степом способствуют:

* Формированию осанки, костно-мышечного корсета;
* Развитию координации движений;
* Укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* Формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

***Цель:*** учить детей старшей группы основному элементу степ-аэробики - шагу.

***Задачи:***

* учить детей старшего дошкольного возраста выполнять упражнения с использованием степ-платформ под музыку;
* продолжать упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии при выполнении упражнений на степ-платформе, развивать координацию движения;
* воспитывать волевые качества: выдержку, сосредоточенность, настойчивость

**Материалы:** фонограммы из мультфильма «Маша и медведь», ноутбук с изображением Маши и медведя на экране, степ – платформа, 2 мяча, карточки –схемы.

Ход занятия.  
**Введение в образовательную ситуацию**

**Звучит фонограмма из мультфильма «Маша и медведь» (Следы)**

**Постановка проблемы.**  
Жили-были Маша и медведь.  Однажды медведь подумал, что Маша должна расти  здоровой и красивой, но что такое красота и здоровье он не знает. Тогда он  прислал в наш детский сад видеописьмо и попросил ему помочь. Вы хотите помочь медведю? А что надо сделать, чтобы Маша росла здоровой и красивой? (играть в мяч, гулять, хорошо кушать, слушаться, быть доброй и т.д.). А ещё можно рассказать и показать, что мы для этого делаем.

Согласны?

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Вы ребятки помогите, всему Машу научите. Поможем?

Нас на камеру гости снимут, мы видео отправим Маше и медведю.

Итак, начинаем. Берут степы, перестроение в колонну по 2

***I часть.***

Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.

*(Берутся за руки и* ***двум****я колонами выполняют следующие задания)*

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.( на носках, на пятках)
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

***II часть.ОРУ***

1. И.п.: стоя возле степа, ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую ногу поставить на степ – платформу, правую руку вперед; 2 – вернуться в и.п.; 3 – тоже с левой ноги; 4 – и.п.

1. И.п.:стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: ноги вместе руки на поясе. 1 – подняться с правой ноги на степ – платформу; 2 – леву ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вперед, кисти сжать в кулак, сказать «Хоп»; 3 – левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 – правую ногу поставить к левой. (6 раз)
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
5. И.п.: стоя с боку от степ – платформы, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ – платформу; 2 – подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ – платформе, левая нога остается на степе. То же с другой ноги.
6. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

А хорошее настроение влияет на здоровье? Что может поднять нам настроение? (Музыка). Чтобы было веселей, мы станцуем побыстрей.

**(под музыку «В здоровом теле здоровый дух» дети выполняют ОРУ)**

Без дыханья жизни нет,

 Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Цель: укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

(сделать глубокий вдох через нос и дуть в трубочку) 4-5 раз.

**Ведущий:**  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. (Музыка).***

**ОВД**

1. Бег змейкой вокруг степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.
2. Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и  передать следующему, встать в конец колонны.

***Степы поставить по кругу и встать на них.***

**Ведущий**:   Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Домик детки смастерили

И на дерево прибили.

Поселился в нем певец…

Как зовут его?... (Скворец)

**Подвижная игра «Скворечники**». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим. (выбывшие из игры дети выбирают себе вид деятельности )(схема- стретчинга)*

Как **здоровье сохранить**. Как счастливо жизнь прожить?

**III часть. *Релаксация***“Спинка отдыхает”.

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка)

Хватит спинку качать,

Надо лечь и отдыхать.

Я на коврике лежу, прямо в потолок гляжу

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки,

Спинка ровная, прямая и всегда будет такая!

**Рефлексия:**

Инструктор:

* Как мы с вами помогли Медведю? Так что же нужно делать, чтобы сохранить здоровье?
* Ребята, мы с вами провели отличную тренировку по степ - аэробике.
* Как вы думаете, нам с вами есть, за что себя похвалить?
* Что для …было трудным…
* А что далось легко? (Высказывания детей….)

Молодцы, все старались!

Каждый из вас оценит свою работу и возьмет смайлик, которой он достоин. *Дети берут смайлики, строятся в шеренгу.*

Видео можно отправить Маше и медведю, и самим посмотреть. (идут группу)