|  |  |
| --- | --- |
| Наименование детского сада | Ясли сад № 25 санаторного типа |
| Ф.И.О. | Цоток Зинаида Ивановна |
| Должность | Инструктор по плаванию |
| Стаж работы | 30 лет |
| Категория | первая |
| Тема | Физкультурное занятие «Весёлая аэробика, как на суше, так в воде». |
| Возрастная группа | Старшая 5-6 лет |

**Занятие по физической культуре для старшей группы**

**Тема:** «Весёлая аэробика,как на суше,так в воде».

**Цель:**Формирование культуры здоровья и физкультурно– спортивных компетенций через занятия аэробикой.

**Задачи:**

1.Продолжать обучать технике степ – аэробики;

2.Развивать координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве,чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой

3.Воспитывать морально- волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов. Способствовать взаимодействию группы.

**Оборудование, демонстрационный материал:**

ноутбук или телевизор,степ-платформы,мячи, магнитофон, музыка для релаксации: «на берегу моря», « Весёлая степ- аэробика».

**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!

слайд 1 (текст письма):

«Я ребята заболел. Целый день не пил, не ел, не играл, не веселился…Прошу вашей помощи»Клоун Клёпа.

**Инструктор:**Клёпа просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите

Узнать что? У нас есть возможность связаться с ним.

(беседа с Клёпой по видеосвязи)

**Клёпа:** Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

**Инструктор:** Что же у тебя произошло?

**Клёпа:** У меня настроение пропало, и здоровья вдруг не стало.Кто же может мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

**Инструктор:**Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клёпа? Вы правы ребята, Клёпа заболел,потому что мало двигался, не занимался физкультурой. И без всякого сомненья есть хорошее решенье.Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.От занятий физкультурой будет стройная фигура.Вы ребята помогите, всему Клёпу научите. Поможем? Ну-ка, Клёпа не зевай и за нами повторяй.Пусть не сразу всё даётся постараться всем придется!

**Клёпа:** Обещаю постараться с вами вместе заниматься. В благодарность от меня, вам пришлю посылку я.

Инструктор: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?Ну тогда не ленись на разминку становись! (музыка)

-Ходьба «ходьба змейкой» между рядами степов.

-Ходьба на носках руки в стороны.

-Ходьба на пятках руки за спину.

-Ходьба, обходя « змейкой» каждый степ.

-Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

-Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

-Ходьба по кругу вокруг степов, выполняется дыхательная гимнастика «Ха»-

Через стороны поднять руки вверх,сделать вдох через нос на 3-4 шага и через рот на 3-4 шага выдох со звуком «Х».

Степ- платформы есть у нас, мы покажем мастер класс! (музыка)

-Ходьба на степе с движениями рук вперёд,вверх,в стороны,вниз-на 8 счетов.

-Ходьба на степе, руки на поясе,наклоны головы вправо- влево на 8 счетов.

-Ходьба на степе, руки опущены, наклоны головы вправо-влево на 8 счетов.

-Ходьба на степе,руки опущены, вращательные движения плечами вверх- вперёд, вверх- назад на 8 счетов.

-Ходьба на степе, круговые движения руками вперёд- назад. На 8 счетов.

-Шаг со степа вперёд,руки на пояс 2 р. Правой ногой, 2р. Левой.

-Шаг на степ левой ногой на левый угол степа,шаг правой на правый угол степа, и.п. на 8 счетов 2 р.

-Шаг на угол степа влево + колено «ни - ап»,руки на поясе,тоже с другой ноги на 8 счетов по 2р.

-Шаг на степ левой ноги на 4 счёта, то же со сменой ног (правой).

-Стоя на степе прыжок в сторону со степа и ногу приставить, то же в др. сторону на 8 счетов.

-Одна нога на степе, прыжки со сменой ног 8 р.

-Шагаем вокруг степа,хлопая в ладоши ви.п. на 8 счетов.

Восстановление дыхания:

-Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз,правой рукой тянемся в сторону, делая вдох через нос,возвращаемся в и.п. выдох через рот,то же в другую сторону.

-Сидя на краю степа,опираясь с боку руками,поочерёдно поднимать и опускать туловище не касаясь, пола 10 раз.

- Лёжа на степе, руки за головой, ноги согнуты в коленях, делаем касание согнутых колено-локоть правой руки, левой ноги, то же со сменой.

-Лёжа на степе, на животе, руки вытянуты вперёд ноги вместе,упражнение «рыбка» на 4 счёта.

**2 часть:**

**Инструктор:**Чтобы 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.

1 эстафета:Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и передать следующему, встать в конец колонны.

2 эстафета: Бег змейкой вокруг степов с мячом в руках, обратно прямо, передать мяч другому, и встать в конец колонны.

3 эстафета: Сидя на степах друг за другом, мяч передавать назад над головой.

Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть: игра «Удержи мяч в воздухе».

**3 часть:**

Расстелили коврики, легли на спину, займёмся с вами детской бэби- йогой.

Релаксация: « На берегу моря».

Занимались, мы играли и немножечко устали.

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

Представим себя на берегу моря, волны плещут, чайки кричат, солнышко пригревает, позагораем.Мы прекрасно загораем, выше ножки поднимаем,Держим, держим, напрягаем, постепенно опускаем, свои ножки расслабляем. Мы легли на бережок, закрывай глаза дружок.

(Дети слушают шум моря).

Рефлексия

**Инструктор:** Ребята, вам интересно было заниматься на степах?Молодцы! Все старались! А всё ли у нас сразу получилось? Значит надо ещё тренироваться!

Снова на связи клоун Клёпа.

Давайте узнаем, понравилось ли ему заниматься аэробикой.

**Клёпа:** Мне очень понравилось с вами заниматься аэробикой.Сразу я повеселел.Силы прибавляется, здоровье добавляется.Спасибо вам дети. Я вам выслал посылку. А что в ней узнаете позже.

**Инструктор:** Вот и клоуну понятно, что здоровым быть приятно.Вот и посылка уже дошла до нас.Клёпа прислал мячики, занимайтесь с ними с удовольствием.