**Конспект занятия по степ - аэробике «На помощь инопланетным человечкам»**

*Ермалаева Татьяна Витальевна*

*Строкина Людмила Филипповна*

*МАДОУ «МАльвина», г. Ноябрьск*

**Цель:** оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, способствовать его психофизическому развитию, через занятия степ - аэробикой.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

* способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата; формировать и закреплять навык правильной осанки;
* развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве.

**Образовательные:**

* упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног;
* продолжать обучать технике степ – аэробики;
* развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
* развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта. **Воспитательные:**
* поощрять интерес к двигательной активности;
* воспитать осознанное отношение к своему здоровью;
* способствовать формированию положительных эмоций.

**Ход занятия**

**Воспитатель:**

**Вводная часть.**

***Часть детей входят в зал. Построение в шеренгу.***

**Воспитатель:** 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!

***Сигнал смс*** (текст письма): Воспитатель: читает смс « Мы, ребята, заболели. Целый день совсем не ели. Не играли, не шалили… Настроение пропало, и здоровье вдруг не стало. Кто же сможет нам помочь, как болезнь нам превозмочь? Просим вашей помощи». (Человечки с волшебной планеты.)

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, почему заболели человечки?

**Ответы детей**………

**Воспитатель:** Вы правы, ребята, человечки заболели, потому что мало двигались, не занимались спортом. Как мы можем им помочь?

**Дети:** мы научим их делать специальную гимнастику.

**Воспитатель:** Тогда отправляемся в путь. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся! Все собрались? Все здоровы? К путешествию готовы? Ну, тогда собирайтесь, в путь – дорогу отпраляйтесь! (Музыка)

**Разминка:**

Ходьба «змейкой» между рядами степов

. Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

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.

**Воспитатель:**Ребята, мы и не заметили, как оказались на сказочной планете.

***Появляются дети – инопланетяне.***

**Воспитатель:** Давайте, ребята подарим человечкам солнышко, чтоб с ними подружиться.

**Тренинг «Солнышко»**

«Ходит солнышко по кругу

            Дарит ребятишкам свет.

            А со светом к нам приходит.

            Дружбы - солнечный привет»

А сейчас поможем жителям планеты стать здоровыми и подвижными, и научим их выполнять упражнения на степ - платформах.

**Основная часть**

**Упражнения на степах. «Песенка - чудесенка»**

**Воспитатель:** Вот мы и научили волшебных человечков выполнять упражнения на степ – платформах.

**Стрейтчинг «Планета оживает» (спокойная музыка»**

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, как оживает планета.

1. Какие высокие деревья, смотрите, как они выпрямляются и тянутся вверх (И.п. о.с – руки вверх, потянулись);

2. Вот они зашевелили своими веточками (И.п.о.с. – наклон в сторону, потянулись);

3. А какие цветы необычной красоты (И.П присед, потянулись за руками);

4. А вот и великолепная бабочка, изящно порхает с цветка на цветок (И.п. сидя на степе, стопы сведены: 1 – колени в стороны, 2 свели);

5. А вот и лягушка, зелёная квакушка (И.п. лёжа на животе, руки согнуты в локтях 1 – подтянули колено локотку 2 – и.п. 3 – 4 повторить с другой ногой).

6. Вдруг послышалось шипение, и появилась змейка. (И.п. лёжа на животе, руки в упоре перед грудью: 1 – медленно поднимаемся на руках, выгибаемся, на сколько можно, 2 – И.П.)

**Воспитатель:** Как стало на планете стало красиво, светло, уютно.

***Воспитатель обращается к инопланетным человечкам***

**Воспитатель:** Чему вы научились?

**Ответы:**

**Воспитатель:** А все ли у вас сразу получалось?

**Ответы:**

**Воспитатель:** Вы молодцы. Но еще надо многому учиться и стараться. А чтобы вам было легче учиться, я вас приглашаю в наш детский сад. Дети под веселую музыку в колонне по одному уходят.