**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида №19 «Золотая рыбка»**

**с. Солуно-Дмитриевское**

**Андроповский район**

**Конспект физкультурно-оздоровительного сюжетного игрового занятия по физической культуре**

**«Весёлая аэробика»**

**(подготовительная группа)**

**Е.В. Охонько,**

воспитатель по физической культуре

2016 г.

**Образовательная область:** физическая культура.

**Возрастная группа:** 6 -7 лет

**Тема:** «Весёлая аэробика».

**Цель:** укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Задачи:**

1. **Образовательные:**

Создать условия для нормального функционирования всех органов и систем детского организма

Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе,

Обучение технике степ-аэробики.

1. **Развивающие:**

Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах;

Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;

Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

1. **Воспитательные:**

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой;

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

**Методы и приёмы:**

**Наглядные:** электронная презентация, показ видеофильма, показ физических упражнений

**Словесные:** художественное слово, объяснение, указание, словесная инструкция, беседа, вопросы.

**Практические:** повторение упражнений.

**Игровые:** создание игровой ситуации, эстафеты.

**Формы организации:**

1. Построение в колонну.

2. Расположение детей в шахматном порядке во время занятия на фитболах и степах.

3. Построение в две колонны для эстафеты.

4. Расположение в кругу для релаксации и просмотра видеофильма.

**Оборудование:**

1. Ноутбук

2. Степ-платформы.

3. Фитболы

4. Музыкальное сопровождение

**Предварительная работа:**

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).

2. Разучивание аэробных шагов; танцевальной композиции на степ-платформах «Солнышко лучистое».

**Ход совместной двигательной деятельности**

**1 часть.** Дети входят в зал.

Построение в шеренгу.

**Воспитатель:** Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На интересное занятие хочу вас пригласить

**Воспитатель:** 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 Клепа**

**Воспитатель**: Клепа просит вашей помощи. У него что-то случилось.

**Воспитатель:** Посмотрим, что же всё таки произошло с Клёпой?

**Слайд 2(**голос Клёпы за кадром**):** У меня настроение пропало, и здоровья вдруг не стало. Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

**Воспитатель**: Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа?

Вы правы, ребята, Клепа 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 ребятки помогите, всему Клепу научите. Ну-ка, Клепа, не зевай и за нами повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

**Клепа:** Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

**Воспитатель:**  Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Ходьба обычная.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба на пятках, руки за головой.

Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, дыхательные упражнения.

**Воспитатель:**

А чтобы было веселее,

Мячи возьмём мы поскорее.

**Комплекс ОРУ на фитболах**

1. И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. Повороты головы вправо, влево.
2. И.п.: то же руки вниз. «Лесенка»
3. И.п.: то же, руки в стороны. Наклоны туловища в стороны.
4. «Самолёт» И.п.: лёжа на животе на мяче, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.
5. И.п.: то же, руками упереться в пол. Сгибать и выпрямлять ноги поочерёдно и одновременно. Ноги пола не касаются.
6. И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. Перекаты из стороны в сторону, спину держать ровно, сохранять равновесие.
7. Гимнастика для глаз (использование ИКТ)
8. Упражнения по кинезиологии «Колечки»

Дети складывают мячи, берут степ-платформы и становятся в шахматном порядке

**2 часть** (на степах).

**Воспитатель:**

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

**Танцевальная композиция на степ-платформах**

**«Солнышко лучистое»**

**Текст песни** **Движения**

Эй, Лежебоки, ну-ка вставайте! Марш на месте, энергично работая

На зарядку выбегайте, руками

хорошенько потянулись,

наконец-то вы проснулись.  
Начинаем! Все готовы? Марш на степе, энергично работая Отвечаем - Все готовы! руками

Я не слышу - все здоровы?  
Отвечаем, все здоровы!

Становитесь по порядку, на веселую зарядку.  
Приготовились, начнем и все вместе подпоём. Спуститься на пол, руки на поясе.

Солнышко лучистое, любит скакать, Прыжки из стороны в сторону, ноги

С облачка на облачко перелетать! Вот так вот вместе

Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре Базовый шаг 3 раза.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Еще раз! Раз, два, три ,четыре, раз, два, три, четыре, Ви-степ (галочка) 3 раза  
Раз, два, три, четыре, пять!

Все разрабатываем руки! Нету места больше скуки! Руки вытянуты вперёд, вращение кистями.   
Все разрабатываем плечи, чтоб походу было легче! Поднимание и опускание плеч.  
Все разрабатываем ноги, чтоб не уставать в дороге. Марш на степе, бодро работая руками.  
Все разрабатываем шею, что бы пелось веселее. Наклоны головы в сторону. Спуститься.

Солнышко лучистое любит скакать, Прыжки из стороны в сторону, ноги

С облачка на облачко перелетать. вместе   
Все вместе! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Базовый шаг 3 раза

раз, два, три, четыре, пять!  
Еще раз!Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Ви-степ (галочка) 3 раза

раз, два, три, четыре, пять!

Так, приготовились, сей момент, очень важный элемент Ноги шире плеч, наклон вперёд, Надо пополам согнуться и руками земли коснуться! руками коснуться степа 7 раз.  
Ну-ка, ноги не сгибать!

Раз, два, три, четыре, пять!  
Молодцы! Все постарались, разогнулись, отдышались.

Солнышко лучистое, любит скакать, Прыжки из стороны в сторону, ноги

С облачка на облачко перелетать! вместе

Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре Базовый шаг 3 раза  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Не халтурить! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Ви-степ (галочка) 3 раза  
Раз, два, три, четыре, пять!

Прыгают, скачут все на свете, даже зайцы и медведи. Шаг через платформу  
А жирафы и слоны скачут прямо до луны. В одну и другую сторону.  
Кошки, белки, утки, свинки, все на утренней разминке  
Всем прибавилось настроенья от такого пробужденья. Марш на месте, энергично работая руками.

Солнышко лучистое, любит скакать, Прыжки из стороны в сторону, ноги   
С облачка на облачко перелетать! вместе   
Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Базовый шаг 3 раза  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Ви-степ (галочка) 3 раза

Раз, два, три, четыре, пять!

С чувством полного удовлетворенья в заключенье упражненья, Встать на степ, потянуться.  
Встали тихо на носочки, тянем руки что есть мочи! Поворот вокруг себя на носках,   
Прям до неба дотянись, выдыхаем, руки в низ! руки вверх.  
Поздравляем, все в порядке, молодцы! Конец зарядки! Марш на месте.

Солнышко лучистое, любит скакать, Прыжки из стороны в сторону, ноги

С облачка на облачко перелетать!Все вместе! вместе

Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Базовый шаг 3 раза  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Ви-степ (галочка) 3 раза

Раз, два, три, четыре, пять

**Воспитатель:** 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.

Дети строятся в 2 колонны.

1. Бег змейкой вокруг степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.
2. Сидя на степах друг за другом, мяч передавать назад над головой**.**

**3 часть. *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:**

**Воспитатель:** Ребята, вам интересно было заниматься на степах, фитболах?

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

Снова на связи клоун Клепа.

Давайте узнаем, понравилось ли емузаниматься аэробикой**.**

**Клепа:**  Мне очень понравилось заниматься с вами аэробикой.

Сразу я повеселел. Силы прибавляется, здоровье добавляется

Спасибо вам дети. Я вам выслал посылку. Что в ней узнаете позже**.**

**Воспитатель**: Вот и клоуну понятно, что здоровым быть приятно. А посылка уже дошла до нас.