

Заняття з фізичного розвитку з використанням степ-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку «В гостях у бабусі на фермі»

Мета: фізично і емоційно розвивати дитину за допомогою ігрових вправ на степ-платформах. ритмічно рухатися відповідно до характеру музики.

Завдання:

Розвивати координаційні здібності за допомогою використання степ-платформ. Закріплювати техніку виконання вправ на степ-платформі, стійку рівновагу під час ходьби на носках між степ-платформами з торбинкою піском на голові, відбивання і ловля м'яча, стоячи на степ-платформі. стрибки через степ-платформи. Виховувати усвідомлене ставлення до свого здоров'я та потребу в руховій активності і фізичному вдосконаленні.

Обладнання: степ-платформи за кількістю дітей, м'ячі великого діаметру, торбинки з піском (200гр), фермерські відзнаки – фішки.

Вид заняття: сюжетне.

Спосіб організації дітей під час виконання основних рухів: потоковий.

Активний словник: активізувати словник дітей словами – відбивання і ловля м'яча, степ-платформа.

Елементи гейміфікації: «вітамін» для бабусі, отримання завдання (за допомогою фермерських фішек); ігрові фізичні вправи на степ-платформах; за виконання завдання учасники отримують фермерські відзнаки – медальки.

Хід.

- Всі зібралися! Всі здорові!

Грати й бігати готові?

- Нас запросила на гостини бабуся, вона прихворіла і потребує допомоги.

I. Вступна частина. Ходьба з різним положенням рук, на носках, руки вгору; з високим підніманням коліна, руки за голову; спиною вперед, руки вільно; приставним кроком, руки на пояс, легкий біг на носках, звичайний біг;

Ігрові прийоми: під час бігу взяти один пластмасовий кульку з кошика, і, пробігши одне коло, покласти в інший кошик («вітамін» для бабусі) – отримання завдання (за допомогою фермерських фішек); приставний крок правою і лівою стороною, руки в сторони. Ходьба, перешикування в три колони.

Загальнорозвивальні вправи (степ-аеробіка) «Життя на фермі».

1 «Годуємо тваринок». В.п. – о.с. на степі, руки на пояс. 1 - поворот вправо, ноги злегка зігнути, руки в сторони. 2 - В.п.; 3-те саме вліво. 4 - в.п.

2. «Веселі гуси». Крок зі степа в сторону. В.п.- основна стійка на степі, руки на поясі. 1-крок правою ногою в сторону зі степа; 2 - В.п.; 3 - крок лівою ногою зі степа; 4 - В.п.

3. «Корівка». В.п.- сидячи навпочіпки за степом, руки на степ-платформі. 1- випрямити ноги, подивитися на коліна; промовити «Муу», 2- в.п.
4. «Комарі». В.п.стоячи біля степу-руки в сторони 1- крок на степ; 2- мах лівою (правою) ногою вперед, плеснути в долоні, 3- крок назад, 4- в.п.
5. «Півник». В.п.- основна стійка, руки вниз. 1-зігнути праву ногу в коліні, носочок відтягнути, руки в сторони; 2 - в.п.; 3 - те ж лівою ногою.
6. «Квочка» присідання. В.п.. – стоячи на степі, п'яти разом, носки нарізно, руки за головою. 1-присісти, доторкнутися до степа; 2- в.п.
7. «Кролик-стрибунець». Статисмо правою ногою на степ-платформу, ліва на підлозі, руки на талії. Зістрибнути, змінити ногу, ліва на платформі, права на підлозі. *Вправа виконується в енергійному темпі. При виконанні цієї вправи потрібно бути уважним, щоб не посковзнутися і не впасти з платформи.*
8. Дихальна вправа «Свіже повітря».

II. Основна частина:

- рівновага - ходьба на носках між степ-платформами з мішечком піском на голові. Пройти, зберігаючи рівновагу, не впустивши мішечок.
- стрибки через степ платформи, (3 платформи, відстань між платформами 2 метри).
- відбивання м'яча об підлогу стоячи на степ платформі.
- рухлива гра «Ромашка».

Степ-платформи розставлені у вигляді квітки на один менше, ніж дітей. Звучить музика, діти імітують рухи відповідно певній тварині, птиці або комасі. На зупинку музики діти повинні зайняти степ-платформу. Дитині, якій не вистачило степ – платформи, вибуває з гри і сідає на лавку. Гра триває, прибираючи кожен раз по одній степ-платформі.

- А тепер час повертатися до садочку, нам допоможе повітряна куля!

III. Заключна частина. Рефлексія. Вправа «Надуймо повітряну кулю» (дихальна гімнастика). Ходьба звичайна. Ви сьогодні молодці, всі завдання і вправи виконували.

За виконання завдання учасники отримують фермерські відзнаки – медальки.