Методическая разработка
по образовательной области «Физическое развитие»
в старшей группе
«Весёлая степ - гимнастика»

Митяева Марина Геннадьевна – инструктор по физической культуре,
МБДОУ детский сад №3 «Радуга» р.п. Шилово

Образовательная область: физическая культура и здоровье.

Возрастная группа: 5-6 лет

Цель: Формирование культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ-гимнастика.

Задачи:

Образовательные:

продолжать обучать технике степ – гимнастики.

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.

Воспитательные:

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой;

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

Способствовать взаимодействию детей группы.

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Методы:

Наглядные: показ видеofilmа (онлайн трансляция), показ.

Словесные: художественное слово, объяснение, указание, беседа, вопросы.

Практические: упражнение.

Игровые: создание игровой ситуации, подвижная игра, эстафеты.

Формы организации:

1. Построение в колонну.
2. Расположение детей в шахматном порядке во время занятия на степсах.
3. Построение в две колонны для эстафеты.
4. Расположение в кругу для игры и релаксации.

Оборудование: ноутбук, проектор, экран, степ-платформы – 11 штук, два мяча, музыка: для релаксации «На берегу моря», «Аэробика – хит».

Ход совместной двигательной деятельности

«Весёлая степ - гимнастика»:

1 часть. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Воспитатель: Здравствуйте. Я очень рада встречи с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ – гимнастику хочу вас пригласить.

Ну-ка дружно выходите и меня вы удивите!

(Стук в дверь, принесли письмо)

Воспитатель: Ребята, нам пришло письмо. Прочитаем его.

«Я ребята, заболела. Целый день не пила, не ела. Не играла, не веселилась.... Прошу вашей помощи. Ваша Ириска».

Воспитатель: Ребята, Ириска просит вашей помощи. У неё что-то случилось. Хотите узнать что? (ответы детей)

У нас есть возможность связаться с ней по онлайн трансляции. (беседа с ириской по онлайн трансляции)

Ириска: Вы получили мое сообщение?! Это просто замечательно!

Воспитатель: Что же у тебя произошло?

Ириска: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему заболела ириска? (ответы детей)

Вы правы, ребята, Ириска заболела, потому что мало двигалась, не занималась физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Вы ребятки помогите, всему ириску научите. Поможем? (ответы детей)

Ну-ка, Ириска, не зевай и за нами повторяй. Пусть не сразу все дается, постараться всем придется!

Ириска: Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

В благодарность от меня вам пришлю посылку я.

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

Ну, тогда не ленись, на разминку становись.

(музыка «Аэробика – хит»)

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлестыванием голени назад (покажи пятки)

Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степ - платформы.

2 часть (на степ - платформах)

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

Ходьба обычная на месте перед степом (дети должны почувствовать музыку и уловить темп движения, настроиться).

Стоя перед степом, руки на поясе, перекаты с носка на пятку – 4раза.

Стоя на месте, руки на поясе, поочередно поднимаем руки на плечо, вверх и обратно – 4 раза.

Ходьба обычная на месте перед степом – 4раза, шаг в сторону от степа – ходьба обычная - 4 раза, шаг на степ ходьба обычная – 4 раза, шаг в сторону со степа ходьба обычная – 4 раза, шаг на степ ходьба обычная – 4 раза, шаг со степа вперед ходьба обычная – 4 раза, шаг на степ ходьба обычная – 4 раза, шаг со степа назад, ходьба обычная – 4 раза.

Шаг на степ «Крест» - 4 раза

Стоя на степе наклон вперед, дотянуться до носок, выпрямиться, руки на пояс, присесть руки вперед, вернуться в и.п.– 2 раза

«Крест» - 2 раз

Шаг со степа на степ вправо, влево, поднимая и опуская плечи – 4 раза

Шаг со степа на степ вправо, влево, скрестить согнутые руки перед собой – 2 раза

Шаг одной ногой на степ руки на поясе, попеременная смена ног – 4 раза

Шаг на степ, хлопок с прямыми руками перед собой, шаг назад со степа хлопок за спиной – 8 раз

Шаг на степ повернуться вправо, поставить правую ногу на пол поднимая ногу сгибая ее в коленном суставе и опуская ее, касаясь носком ноги пола, левая нога на полу поднимаем ногу вверх, сгибая в коленном суставе и опускаем её - 8 раз

Стоя на степе поднимаясь на носки, делаем вдох, опускаемся на пяточки выдох 2 раза

Сесть на степ ноги вытянуть вперед, затем в стороны, тянемся касанием рук к правой ноге достаем носочек, руки на пояс, также в середину и к левой ноге, ноги вместе и прижать к себе – 3 раза

Сидя на степе ноги вытянуть вперед руки на поясе и поочередно прижимаем правую ногу, опускаем, потом левую ногу – 2 раза

Прыжки одной ногой на степ руки на поясе, попеременная смена ног – 8 раз

Стоя на степе поднимаясь на носки, делаем вдох, опускаемся на пяточки выдох 3 раза

Воспитатель: Молодцы, ребята! Чтоб проворным стать атлетом проведем мы эстафету.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.

Все готовы? В добрый час. Соревнуемся сейчас!

Степы поставлены в 2 ряда по 5 степов.

Девочки встают в одну колонну, а мальчики в другую.

(музыка для соревнований)

1. Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катим мяч по полу и передаем следующему игроку, а сами встаем в конец колонны.
2. Бежим змейкой вокруг степов с мячом в руках, а обратно бежим прямо, мяч передаем следующему и встаем в конец колонны.
3. Сидя на степах, друг за другом, мяч передаем назад над головой.

Воспитатель: Молодцы, ребята! А победила у нас как всегда дружба. Молодцы, вам понравились наши соревнования? (ответы детей)
Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть. Вы, хотите поиграть? (ответы детей)

Для этого нам надо поставить степы по кругу и встать на них.

Игра малой подвижности

Передача мяча на каждую сильную долю такта.

Музыка «Итальянская полька» С. Рахманинов (дети располагаются по кругу на степах).

3 часть. Релаксация «На берегу моря».

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, отдохнем с тобой дружок

(музыка «На берегу моря»)

Представим себя на берегу моря, волны плещут, чайки кричат, солнышко пригревает. Позагорает?

Мы прекрасно загорает, выше ножки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем, постепенно опускаем,

Свои ножки расслабляем.

Мы легли на бережок, закрывай глаза,

Дружок (дети слушают шум моря).

Рефлексия:

Воспитатель: Ну, вот мы с вами и отдохнули. Ребята, вам интересно было заниматься на степах? (ответы детей)

Молодцы, все старались! А все ли у нас сразу получилось? (ответы детей) Значит надо еще тренироваться! Чему новому научились? (ответы детей)

Снова на связи Ириска. Сейчас мы узнаем, понравилось ли ей заниматься с нами гимнастикой.

Ириска: Мне очень понравилось заниматься с вами гимнастикой.

Сразу я повеселела. Силы прибавляются, здоровье добавляется

Спасибо вам дети. Я вам выслала посылку. А что в ней узнаете позже.

Воспитатель: Вот и Ириске понятно, что здоровым быть приятно.

(Стук в дверь. Принесли посылку)

Вот и посылка уже дошла до нас. Идите, ребята, посмотрим, что в ней. Ой, ребята, да Ириска прислала нам витамины. Спасибо ей, сейчас вы пойдете в группу и будете их кушать.

Построение в колонну. Выход колонной из зала.