

МАДОУ детский сад «Маленькая страна»

**Конспект НОД
по физической культуре
с использованием степ платформы**

«Секрет здоровья».

Возраст: 6-7 лет

Выполнила
Инструктор по физической культуре:
Чебушева Ю.В.

Д. Красенькая , 2023

Цель: оздоровление и укрепление организма детей; обеспечение двигательной активности, способствующей тренировке всех групп мышц.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Образовательные:

- Упражнять в ходьбе и беге со сменой ведущего;
- Развивать равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности;
- Закреплять умение правильно принимать и.п. при прыжках в длину с места;
- Обогащать двигательный опыт детей

Развивающие:

- Развивать физические качества: ловкость, быстроту, произвольное внимание

Оздоровительные:

- Создавать условия для удовлетворения естественных потребностей детей в движении

Оборудование: гимнастическая скамейка; степ платформы, конусы для разметки – 10.

Вводная 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.

Инструктор: Ребята, на почту детского сада пришло письмо.

Давайте прочитаем его.

«Я, ребята, заболел.

Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился...

Прошу вашей помощи. Клоун Клепа»

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа?

Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигался, не занимался

физкультурой.

Чтоб здоровым быть, нужно заниматься физкультурой.

Давайте, ребята, поможем Клёпе. Мы будем выполнять упражнения, а нас на камеру снимут, и мы видео отправим Клепе.

Вводная часть.

Ходьба по кругу, вокруг степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» ряды степов.

Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Общеразвивающие упражнения (на степах).

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

Под песню Барбарики «Доброта»

1. И.п.- ноги вместе, руки на поясе; шаг на степ, наклон головы вправо-влево. (6 раза)
 2. И.п.- ноги вместе, руки к плечам; шаг на степ, вращательные движения плечами вперёд, назад. (По 4 раза).
 3. И.п.- ноги вместе, руки на поясе; шаг на степ вперёд 2р. правой ногой, 2р. левой; шаг со степа назад, 2р. правой ногой, 2р. левой.
 4. И.п. - ноги вместе, руки на поясе, наклониться, кончиками пальцев достать до степа, вернуться в и.п. (6 раз)
 - 5) И.п.- ноги вместе, руки на поясе; шаг на степ + колено «ни-ап». (По 4 раза с каждой ноги)
 - 6) И.п. - стоя коленями на степе, руками опереться на пол перед степом, прямую ногу вытянуть назад. (4 маха вверх правой ногой, 4 левой)
 - 7) И.п. - сидя на степе, опираясь сзади руками, поочерёдно вращение ногами «велосипед»(8раз)
 - 8) И.п. - одна нога на степе, вторая на полу, прыжки со сменой ног. (8раз)
- Ходьба на месте.

Основная часть.

Инструктор:

А сейчас проведём мы эстафету.

Степы поставлены в 2 ряда по 4 стена.

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

«Цапли на болоте». Перешагивание через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу двумя руками «змейкой» между степами и передать следующему, встать в конец колонны. 2 – 3 раза.

«Бегающий по волнам». Сидя на степах друг за другом, мяч передавать назад над головой и обратно. 3 раза.

Заключительная часть.

Релаксация “Спинка отдыхает”.

Занимались мы, играли и немножечко устали (*дети сидят*).

Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок.

(*Музыка*)

Хватит спинку качать,

Надо лечь и отдыхать(*дети легли*).

Я на коврике лежу, прямо в потолок гляжу

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки,

Спинка ровная, прямая и всегда будет такая!

Инструктор: Ребята, вам интересно было заниматься на степах?

Молодцы, все старались! А всё ли у вас сразу получалось? Значит надо ещё тренироваться!