

МАДОУ детский сад «Маленькая страна»

**Конспект НОД
по физической культуре
с использованием
степ – платформ «Страна здоровья».**

Выполнила
Инструктор по физической культуре:
Чебушева Ю.В.

Д. Красенькая , 2023

Цель: Способствовать физическому и эмоциональному развитию ребёнка через занятия на степ – платформе.

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 при ходьбе на ступах

Оздоровительные:

- Создавать условия для удовлетворения естественных потребностей детей в движении

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

Ход занятия

Инструктор: Равняйся, смирно! Здравствуйте ребята.

(Дети здороваются)

Вольно!

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами

Есть огромная страна

«Страною здоровья» зовётся она.

В стране огромной этой, цветок здоровья есть!

Кто найдёт цветок волшебный,

И узнает его, станет самый:

Сильный, ловкий, и здоровый на всей земле!

Ну что же, в путь дорогу собираемся?

Дети: Да

Инструктор: За здоровьем отправляемся?

Дети: Да

Инструктор: Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придётся попотеть
Но не будем терять время зря
Отправляемся в путь друзья!
Равняйся, смиренно! На право, за направляющим в «Страну здоровья» шагом марш!

Вводная часть. Ходьба обычная друг за другом

Выше ноги поднимаем
Через камни мы шагаем (*ходьба с высоко поднимая колен через модули, руки за головой*)
Посмотрите, вот бревно!
Давным – давно нас ждет оно
Руки в стороны мы отведем,
Быстро по нему пойдём (*ходьба по гимнастическому бревну*)
Мы в пещеру проползем,
Много нового найдём (*ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони в тоннель*)
Сейчас быстро мы пойдём, (*быстры шагом*)
Затем к бегу перейдём.
Обычный бег продолжительностью до 1 минуты. (*бег в среднем темпе*)
Дружно весело бежали,
И опять теперь шагаем!
Ходьба друг за другом. (*Упражнение на восстановление дыхания*)

Инструктор: Ребята посмотрите, перед нами указатели:

«Прямо пойдёшь – в сонное царство попадёшь»

«Направо пойдёшь –цветок здоровье найдёшь»

«Налево пойдёшь – гору сладостей найдёшь».

Инструктор: Какую дорогу вы выберете?

Дети: Направо пойдём – цветок здоровье найдём.

Инструктор:

Поскорее поспешите, каждый к степу подойдите,

Будем весело шагать координацию движения развивать.

2. Основная часть ОРУ на степях.

1. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. - 8 р. Затем меняем ногу – 8 р.

2. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.

3. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

4. Выпады на степ, руки в стороны. Встать лицом к степ - платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее. Выполнять по 8 выпадов каждой ногой.
5. Выпады со степа в сторону, руки в стороны. Встаньте на степ. Выпады осуществляются ногой на пол в сторону. Повторяем по 8 раз с каждой ногой.
6. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Поочередно поднятие прямых ног вверх. Повторяем по 4 раза на одну ногу.
7. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки натянуты на себя. Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.
8. Стоя на четвереньках, руки находятся на степ-платформе. Поднятие ног, согнутых в коленях (стопой вверх). Повторяем 8 раз
9. Дыхательное упражнение.

Основные виды движений:

Инструктор: Молодцы! Чтоб найти цветок здоровья, нам нужно выполнить виды движений с мячом. (дети ставят степы в 1 ряд).

Вы в колонну становитесь и немножко подтянитесь (выстраиваются в 1 колонну).

Все готовы? В добрый час!

1. Прокатить мяч змейкой между степами, обратно бежать прямо, передав

мяч следующему.

4. Бег с мячом в руках по дорожке из степов.

5. Передача мяча над головой, стоя на степе.

Инструктор: Всем полезен звонкий смех!

Поиграем и узнаем,

Кто внимательнее всех!

Подвижная игра «Великаны и гномы».

Дети делают из степов круг и бегают врассыпную по залу под музыку. По окончании музыки на сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ - платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

Игра проводится 3-4 раза.

Инструктор: Все мы дружно танцевали,

Очень весело играли, и немножечко устали.

Что бы силы нам вернуть, нужно дружно отдохнуть.

Релаксация «Цветы и дождь»

Давайте представим, что мы с вами красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают тюльпан-мышечное напряжение). Но уже давно не было дождя, цветы завяли. Сначала опустили головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья

(расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

Инструктор:

Вы сегодня молодцы, все задания и упражнения выполняли правильно, четко.

Инструктор: Потихоньку поднимайтесь из «Страны здоровья» в детский сад скорее возвращайтесь. Поскорее не зевай за направляющим в одну шеренгу становись. Равняйся, смирно! Вольно!

Вот и подошло наше с вами путешествие к концу. Но вы ведь не забыли что в «Страну здоровья» мы с вами не просто так ходили. Цветок волшебный мы искали, вот его нам и прислали.

Открыть сундучок в котором лежит цветок.

Дети нюхают его!

Инструктор: Ребята! Если вы вдруг простудитесь, цветочек и болезнь сразу пройдет. Все вы были молодцы, справились со всеми испытаниями.