муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением

деятельности по социально- личностному развитию детей «Сказка» № 126

г. Комсомольска-на-Амуре

**Конспект Степ – аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ – платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ – платформе, акробатика и стрейчинг**

Составила воспитатель:

Прокопьева Ольга Васильевна

Комсомольск- на – Амуре

2015 год

**Степ – аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ – платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ – платформе, акробатика и стрейчинг**

Цель: научаться выполнять игровые упражнения с малым мячом.

Задачи:

- учить детей четкой координации и согласованности движений рук и ног при выполнении упражнений на степ - платформе с малым мячом;

- развивать внимание, быстроту реакций при выполнении упражнений на степ - платформе; пластичность мышц с помощью игровых упражнений стрейчинг;

- совершенствовать опорно - двигательный аппарат через игровые упражнения стрейчинг и степ -платформы;

- воспитывать организованность и дисциплинированность при выполнении физических упражнений.

Предварительная работа: показать детям правильное выполнение упражнений с мячом на степ платформе.

Материалы и оборудование:степ платформы, мячи.

Методические приёмы: показ воспитателя и ребенка словесный, практический.

**Вводная часть**

1. Маршировки по кругу (20 с).
2. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стрейчинг «Веточка») (10 с 3 раза).
3. Ходьба скрещенным шагом, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стрейчинг «Ласточка») (10 с 3 раза).
4. Ходьба - пятки вместе, носки врозь в чередовании с ходьбой – носки вместе, пятки врозь (10 с 3 раза).
5. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся», с остановкой по сигналу (стрейчинг «Домик») (10 с 3 раза).
6. Игровое упражнение «Мячики», с остановкой по сигналу (стрейчинг «Матрешка») (10 с 3 раза).

**Основная часть**

**Степ – аэробика с малым мячом** (5 мин).

*1. Упражнение «Покажи носочек» (8 раз)*

И. п.: стоя передстеп – платформой, мяч в правой руке. 1 – поставить правый носок на степ – платформу, руки поднять вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 – ногу поставить на пол, руки опустить; 3 – полу присед, наклонить голову вправо; 4 – полу присед, наклонить голову влево.

*2. Упражнение «Стопа» (8 раз)*

И.П.: стоя правым боком к степ – платформе, мяч в правой руке;

1 – поставить правую стопу на степ – платформу, руки вытянуть в стороны; 2 – вернуться в и. п.

Повторить с другой стороны.

*3. Упражнение «Кик» (8 раз)*

И.п.: то же. 1 – подъем на степ – платформу с правой ноги; 2 – левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки с мячом выпрямить вперед, сказать: «Кик»; 3 – с левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4 – правую ногу подставить к левой ноге.

Повторить с другой ноги.

4. *Упражнение «Скрестный боковой подъем»* (8 раз)

И.п.: тоже, мяч в опущенных руках. 1 – скрестно поставить левую ногу на степ - платформу перед правой ногой; 2 – поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 – шаг назад со степ – платформы правой ногой скрестно за левой; 4 – шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз.

5. *Упражнение «Боковые махи»* (8раз)

И.п.: то же, мяч у груди. 1 – встать с правой ноги на степ - платформу;2 – прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед; 3-4- левую ногу подставить на степ- платформу к правой; 5-8- ударить мячом об пол и поймать его; 9 – справой ноги шаг назад на пол; 10 – левой ногой мах в сторону, мяч вперед; 11- левую ногу подставить кпавой ноге на пол; 12 – с левой ноги шаг назад на пол; 13-16 – подбросить мяч вверх и поймать.

6. *Упражнение «Арабеск»* (8 раз)

И.П.: стоя, ноги вместе, мяч за головой. 1 – шаг правой ногой на степ – платформу; 2 – прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, мяч вверх; 3 – шаг с левой ноги назад на пол, мяч за голову; 4 – правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

7. *Упражнение «Боковой переход»* (8 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ – платформе, мяч в обеих руках перед грудью. 1 – встать с правой ноги на степ – платформу; 2 – левую ногу подставить к правой ноге на степ – платформу, руки выпрямить вперед; 3 – опустить правую ногу на пол с другой стороны степ- платформы; 4 – левую ногу подставить к правой; 5 – 8 – перебросить мяч из правой руки в левую.

Повторить в другую сторону.

8. *Упражнение «Прыжки»* (8 раз)

И.п.: стоя передстеп – платформой, правая нога стоит на краю степ – платформы, мяч в обеих руках, перед грудью. 1 – 4 – прыжком менять ноги на степ - платформе; 5-8 – перебросить мяч из одной руки в другую.

9. *Упражнение «Перебежка»* (8 раз)

И.п.: стоя, руки вдоль туловища, сбоку отстеп – платформы, мяч у груди.1 – шаг с правой ноги на степ – платформу; 2 – подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ – платформы правой ногой, левая нога остается на степ – платформе, руки с мячом поднять вверх.

Повторить с другой ноги.

10.*Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»* (1 раз)

Вот помощники мои - *Дети показывают пальцы.*

Их, как хочешь, поверни. *Поворачивают кисти ладонями вверх и вниз.*

По дорожке белой, гладкой *Пальцами проводят по другой руке.*

Скачут пальцы, как лошадки. *Двумя пальцами одной руки «скачут» по другой руке.*

Чок, чок, чок,

Чок, чок, чок –

Скачет резвый табунок.

*Дыхательная гимнастик «Шары летят»* (1 раз)

И.п.: - сидя на степ – платформе.

Что за праздничный наряд? *Вдох.*

Здесь кругом шары летят! *Выдох.*

Флаги развеваются! *Вдох.*

Люди улыбаются! *Выдох.*

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Пусть летит он к облакам, *Вдох.*

Помогу ему ч сам! *Выдох.*

**Заключительная часть**

*1. Упражнение «Жираф»*

И.п.: стоя, ноги вместе , руки вдоль туловища. 1 – наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп; следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, вдох; 2 – на выходе поднять вверх назад правую (левую) ногу так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 – опустить ногу; 4 – вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Колобок»* (5с)

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1- подтянуть колени к себе , пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 – на выходе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 – на вдохе перекатиться на спину, не отпуская руками коленей; 4 – на выходе выпрямить ноги, руки положить на пол.