**Конспект интегрированной речедвигательной степ - аэробики**

**оздоровительной направленности**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**«Наши ножки»**

**Схема конспекта занятия.**

**Пояснительная записка к занятию.**

Реализация задач дошкольного образования невозможна без создания в дошкольном учреждении благоприятной здоровьесберегающей среды. Наиболее значимые приобретения детского организма связаны с развитием их двигательной функции.

Двигательная деятельность детей является одновременно и условием успешного развития интеллектуальной сферы личности. Интеграция познавательной и двигательной активности позволяет использовать в работе с дошкольниками здоровьеразвивающие технологии организации воспитательно-образовательного процесса детей дошкольного возраста.

Создание благоприятной образовательной здоровьеразвивающей среды позволяет реализовать творческий потенциал каждого ребенка, обеспечить всестороннее развитие дошкольника, удовлетворить потребность детей в двигательной активности и познании окружающего мира.

Именно поэтому очевидной необходимостью становятся поиски средств, форм, и методов, удовлетворяющих биологической и социальной программам развития детского организма.

В процессе работы большое внимание уделяется поддержанию интереса у дошкольников к интегрированным занятиям путем использования нестандартного физкультурного оборудования - степов.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Для достижения положительного эффекта были разработаны комплексы упражнений речедвигательной степ-аэробики. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие.

Занятия речедвигательной степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Речедвигательной степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

— в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;  
— как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);  
— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;  
— в показательных выступлениях детей на праздниках;  
— как степ-развлечение.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Один комплекс речедвигательной степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться и усложняться.

**Комплекс речедвигательной гимнастики**

**с использованием степов для детей 5 лет**

**«Наши ножки»**

**Оборудование** : степы по количеству детей, запись со спокойной и ритмичной музыкой.

**Ход гимнастики:**

Дети строятся в шеренгу и выполняют разминку: ходьба колонной, на носках, на пяточках, приставной шаг, прямо, боком, топающий, ходьба колонной.

Затем берут степы и перестраиваются в шахматном порядке.

**Основная часть**

Исходное положение - стоя за степом. Дети вместе с воспитателем произносят чистоговорку, делая шаг на каждое слово сначала в медленном темпе, а по мере разучивания комплекса темп ускоряется.  
Воспитатель: .

Топали да топали,

Дотопали до тополя.

До тополя дотопали,

Да ноги-то оттопали.1

**Спортивный танец с использованием степов**

Воспитатель включает музыку. Дети принимают исходное положение - стоят за сте­пом и повторяют движения за педагогом: наклоны головы влево-вправо, повороты туловища влево-вправо. После упражнения воспитатель читает стихотворение, и дети выполняют движения согласно тексту и по­казу педагога. Воспитатель:

Так-так, так-так *(шаг на месте на каждое слово),* .

Ходят ноженьки вот так.

Шаг налево *(приставной шаг влево),*

Шаг направо *(приставной шаг вправо),*

Шаг вперед *(приставной шаг вперед)*

И шаг назад *(приставной шаг назад).*

**Танцевальные движения**

Дети под музыку выполняют движения по показу инструктора по физической культуре: приставной шаг на  
степ, руки согнуть в локтях; приставной шаг со степа, руки опустить вниз. Затем принимают исходное поло­жение - стоят на степе *(движения повторяются в соответствии с ритмом и продолжительностью музыки):* приставной шаг влево;

* приставной шаг вправо;
* поднять согнутую в колене левую ногу, руки согнуть в локтях;
* поднять согнутую в колене правую ногу, руки согнуть в локтях;
* согнуть в колене левую ногу, отвести назад;
* согнуть в колене правую ногу, отвести назад;
* приставной шаг влево со степа;
* приставной шаг вправо на степ;
* приставной шаг вправо со степа;
* приставной шаг влево на степ;
* приставной шаг назад со степа;
* приставной шаг вперед на степ.

**Прыжки**

Исходное положение - дети стоят за степом, руки на поясе. Вместе с воспитателем повторяют считалочку "Считалочка с башмачком", делая вдох перед каждой строчкой, и выполняют прыжок на двух ногах вле­во - к степу; прыжок на двух ногах вправо - к степу.

Воспитатель:

Раз! Два! Три! Четыре!

По дорожке я скачу.

Раз! Два! Три! Четыре!

Башмачок скакать учу.

Раз! Два! Три! Четыре!

Обломился каблучок.

Раз! Два! Три! Четыре!

Заблудился башмачок.

*(Автор М. Ясное.)*

**Подвижная игра "Быстрые ножки"**

Перед началом игры воспитатель убирает один степ. Дети бегут по залу и по коман­де им нужно занять степы. Тот, кто не успел - выбывает. Затем убирается еще один степ. Игра продолжается, пока не останется последний степ. Ребенок, который на него встанет, объявляется самым быстрым. Воспитатель:

Быстрые ножки по залу бегут.

Быстрые ножки степ свой займут.

**Релаксационное упражнение**

Звучит легкая, спокойная музыка. Исходное положение - дети сидят на степе, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади на полу. Дети проговаривают слова и выполняют движения.  
Воспитатель:

Мы прекрасно загораем *(сгибают ноги в коленях).*

Выше ножки поднимаем *(подтягивают их к груди),*

Держим, держим, напрягаем *(держат),*

Постепенно опускаем *(выпрямляют ноги, опускают на пол),*

Свои ножки расслабляем *(голову запрокидывают назад).*

Некоторое время дети сидят с запрокинутой назад головой, воспитатель контролирует их дыхание. Затем они встают, обходят степ слева, ложатся на него животом вниз, отрывают руки, ноги от пола, сохраняют равновесие. Опять встают, обходят степ слева, садятся на него, ноги выпрямляют, руки в упоре сзади на полу, голова запрокинута назад. Сгибают ноги в коленях, голову опускают на колени. Встают, поднимают руки вверх. Музыка выключается.

**Комплекс речедвигательной гимнастики**

**с использованием степов для детей 5 лет**

**«Животные – крошки»**

**Оборудование:** степы (по количеству детей), записи с ритмичной и спокойной музыкой.

**Ход гимнастики:**

Дети строятся в шеренгу и выполняют разминку: ходьба колонной, на носках, на пяточках, приставной шаг, прямо, боком, топающий, ходьба колонной.

Затем берут степы и перестраиваются в шахматном порядке.

**Основная часть**

Исходное положение - стоя за степом. Дети вместе с воспитателем произносят чистоговорку, делая шаг на каждое слово сначала в медленном темпе, а по мере разучивания комплекса темп ускоряется.  
Воспитатель: У улитки – крошки,

Порастают ножки,

Научу ее ходить,

Хороводы заводить.

**Спортивный танец с использованием степов**

Воспитатель включает музыку. Дети принимают исходное положение - стоят за сте­пом и повторяют движения за педагогом: наклоны головы влево-вправо, махи рукой, повороты туловища влево-вправо.

Вот как толстый Мишка пляшет,

Он ребятам лапкой машет,

Долго Мишенька плясал,

Очень, очень он устал.

После упражнения воспитатель читает стихотворение, и дети выполняют движения согласно тексту и по­казу педагога. Воспитатель:

Так-так, так-так *(шаг на месте на каждое слово),* .

Ходит Мишенька вот так:

Шаг налево *(приставной шаг влево),*

Шаг направо *(приставной шаг вправо),*

Шаг вперед *(приставной шаг вперед)*

И шаг назад *(приставной шаг назад).*

**Танцевальные движения**

Дети под музыку выполняют движения по показу воспитателя: приставной шаг на  
степ, руки согнуть в локтях; приставной шаг со степа, руки опустить вниз.

Затем принимают исходное поло­жение - стоят на степе *(движения повторяются в соответствии с ритмом и продолжительностью музыки):* приставной шаг влево;

* приставной шаг вправо;
* поднять согнутую в колене левую ногу, руки согнуть в локтях;
* поднять согнутую в колене правую ногу, руки согнуть в локтях;
* согнуть в колене левую ногу, отвести назад;
* согнуть в колене правую ногу, отвести назад;
* приставной шаг влево со степа;
* приставной шаг вправо на степ;
* приставной шаг вправо со степа;
* приставной шаг влево на степ;
* приставной шаг назад со степа;
* приставной шаг вперед на степ.

**Прыжки**

Исходное положение - дети стоят за степом, руки на поясе. Вместе с воспитателем повторяют считалочку "Считалочка с башмачком", делая вдох перед каждой строчкой, и выполняют прыжок на двух ногах вле­во - к степу; прыжок на двух ногах вправо - к степу.

Воспитатель:

Зайка серый скачет ловко,

В лапках у него морковка.

Зайка серый, не спеши –

Нас морковкой угости.

**Подвижная игра "Рыжая лиса»**

Перед началом игры воспитатель убирает один степ. Дети бегут по залу и по коман­де им нужно занять степы. Тот, кто не успел - выбывает. Затем убирается еще один степ. Игра продолжается, пока не останется последний степ. Ребенок, который на него встанет, объявляется самым быстрым. Воспитатель:

Рыжие лисички по залу бегут,

Рыжие лисички степ свой займут.

**Релаксационное упражнение**

Звучит легкая, спокойная музыка. Исходное положение - дети сидят на степе, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади на полу. Дети проговаривают слова и выполняют движения.

Воспитатель:

В лесу растет большая елка (*поднимают руки вверх*)

У елки колкая иголка *(сжимают и разжимают кулачки),*

Под елкой в норке живет еж (*ноги сгибают в коленях*)

Его руками не возьмешь *(спрятали руки за спину*)

У него, как и у елки (*ноги разгибают, руки поднимают вверх*)

Очень колются иголки (*руки сложить в замочек, шевелить пальцами*)

Маленький, колючий еж, (*сгибают ноги в коленях*)  
 До чего же он хорош! (*обхватывают руками колени, опускают голову на них*)

Некоторое время дети сидят. Затем они встают, обходят степ слева, ложатся на него животом вниз, отрывают руки, ноги от пола, сохраняют равновесие. Опять встают, обходят степ слева, садятся на него, ноги выпрямляют, руки в упоре сзади на полу, голова запрокинута назад. Сгибают ноги в коленях, голову опускают на колени. Встают, поднимают руки вверх. Музыка выключается.