Структурное подразделение «Детский сад № 9 комбинированного вида»

МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Рузаевского муниципального района

Республики Мордовия

**Подготовила:**

**Сергунина Ольга Васильевна**

**инструктор по физической культуре**

г. Рузаевка

**Цель:** Повышение уровня физического развития и здоровья у детей. Закрепление умений выполнять упражнения с использованием степ – платформ, ритмично двигаться в соответствии с характером музыки.

**Задачи:**

1.      Совершенствовать технику выполнения упражнений  на степ – платформах, упражнять в сохранении устойчивого равновесия  при выполнении упражнений и танцевальных движений.

2. Развивать физические качества: ловкость, силу, быстроту, красоту и правильность выполнения движений.Двигательные функции: равновесие, координацию.

3. Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

4. Воспитывать потребность в двигательной активности, физическом совершенствовании и осознанное отношение к своему здоровью.

5. Закреплять у детей умения детей в ходьбе, беге, чувствовать смену динамики и темпа, следить за осанкой и координацией движений во время занятий.

Ход

Под музыкальное сопровождение воспитатель и дети входят в зал.

**Инструктор по физической культуре**: Ребята, у нас сегодня гости! Давайте **поздороваемся** с ними душой и сердцем!

**Дети**: Здравствуйте!

**Инструктор по физической культуре**: Мы **поздоровались** и пожелали друг другу и гостям частичку **здоровья**. Ребята! а как мы пожелали **здоровья**?

**Дети**: Мы сказали *«Здравствуйте!»* - **здоровья желаем**!

**Инструктор по физической культуре**: Ребята, а что такое **здоровье**?

**Дети**:  **Здоровье – это счастье**, это когда ты **здоров**, бодр, весел и у тебя всё получается.

**Инструктор по физической культуре**: Здоровье нужно всем – и детям и взрослым, старым людям и животным.

Что вы делаете, чтобы быть здоровыми?

Ответы детей.

**Инструктор по физической культуре**: Ребята, а вы хотите отправиться в путешествие по стране Здоровья и посетить следующие станции:

-станцию «Разминочная»

-станцию «Упражнения на степах»

-станцию «Основные виды движений»

-станцию «Подвижные игры и танцевальные движения»

**Инструктор по физической культуре**: Япредлагаю вам отправиться в путь на парашюте.

Дружно за парашют руками возьмемся

И друг другу повернемся

Улыбнемся, подмигнем

Путешествовать начнем!

-Ребята, мы оказались в стране Здоровья, и попали на станцию «Разминочная».

За направляющим в обход зала шагом марш! (Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба как гуси, ходьба как цапли, легкий бег).



-Я вижу, что разминка помогла вам стать активными и поэтому смело можем отправляться на следующую станцию под названием «Упражнения на степах» берем степы и перестраиваемся в три колонны. (ОРУ со степами).



- Выполняем упражнение на восстановление дыхания.

- Ребята, я предлагаю отправиться на следующую станцию под названием «Основные виды движений»

-Кругом! Сомкнулись в три колонны. На этой станции мы выполним три основных упражнения:

1. Прокатывание мяча змейкой между степами, на полусогнутых ногах. (Лиза покажет правильное выполнение этого упражнения).

2. Ползание на четвереньках на ладонях и коленях змейкой между степами. (Лера покажет правильное выполнение этого упражнения).



3. Прыжки, через степы.



**Инструктор по физической культуре**: - Молодцы ребята, а теперь перестраиваемся в одну колонну и отправляемся на следующую станцию под названием «Подвижные игры и танцевальные движения»

-Ребята на этой станции мы поиграем в подвижную игру, которая называется «Не оставайся на полу» и выполним танцевальные движения на степах.

- Я напомню вам правила игры. Звучит музыка, вы на носочках бежите по кругу, как только музыка закончилась, вы занимаете свободные степы, кому не хватило степа, тот выбывает из игры и присаживается на стул.



- Выполним упражнения на восстановление дыхания и занимаем места возле степа для выполнения танцевальных движений.





Инструктор по физической культуре: - Наше путешествие подходит к концу.

1. Вам понравилось сегодняшнее путешествие? (ответы детей - Да).
2. Ребята, в какой стране мы побывали? (ответы детей – мы побывали в стране Здоровья)
3. На каких станциях мы останавливались? (ответы детей – мы останавливались на станциях «Разминочная», «Упражнения на степах», «Основные виды движений», «Подвижные игры и танцевальные движения»)
4. Какие виды действий и упражнений вам понравилось выполнять больше всего? (ответы детей – мне понравилось выполнять упражнения на степах, мне понравилось выполнять основные виды движений: прокатывать мяч между степами, мне понравилось играть в подвижную игру «Не оставайся на полу»).
5. А что вам показалось наиболее сложным? Может быть, вы испытывали какие – либо затруднения во время остановки на станциях? (ответы детей –мне было легко выполнять все задания).

Инструктор по физической культуре: - Я благодарю всех вас за то, что во время нашего путешествия вы проявили себя как активные, внимательные, ловкие и подвижные ребята! Очень надеюсь, что сегодня вы получили заряд бодрости, энергии и хорошего настроения. А самое главное пожелание вам: растите большими будьте всегда здоровыми и радуйте нас своими победами, успехами и достижениями.

- Перестраиваемся в одну колонну и из зала в группу шагом марш!

