**Полет на планету.**

**Цель:** Формирование культуры здоровья через занятия, включающие степаэробику.

**Задачи:** *Образовательная:*- продолжать обучать технике степ – аэробики. *Развивающие:* -развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх иэстафетах; -развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве; -развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой. *Воспитательные:*-воспитывать интерес к занятиям физической культурой. -воспитывать морально – волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

**Оборудование:** степ - платформы на каждого ребенка, расставленные хаотично; магнитофон, специальная музыка для степ – аэробики, игры и эстафеты.

**Интеграция образовательных областей:** физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Методы и приемы:** *Наглядные :*показ;*Словесные:* художественное слово, объяснение, указание, беседа, вопросы;*Практические :* упражнения с использованием степ-платформ;*Игровые:* подвижные игры, эстафеты.

**Предварительная работа:** проведение беседы по технике безопасности в использовании степов, разучивание комплекса степ - аэробики на зарядке,разучивание игры, с использованием степов.

**Cодержание НОД**

**Инструктор:** Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

**Инструктор:** Здравствуйте. Я рада, что вы здоровы, веселы и приветливы. Давайте подарим улыбки и хорошее настроение нашим гостям и друг другу.

**Инструктор:** Начинаем подготовку к полету.

Группа , равнение на право, смирно. Направо, за направляющим в обход по залу шагом марш. ***Звучит музыка.***

Дети идут в колонне друг за другом, выполняя различные виды ходьбы.

Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, руки в вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе. Легкий бег вокруг степов. Подскоки, руки на пояс. Правым плечом приставные шаги. Левым плечом приставные шаги.

Легкий бег вокруг степов. Ходьба по кругу с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

***Появление робота (звук за кадром):***

**Голос инопланетянина**: Жители Земли! Нашу планету захватили микробы и теперь мы постоянно болеем, болеем, болеем… Помогите нам, помогите нам…. Жители Далекой планеты.

**Инструктор**: Ребята, как вы думаете, почему заболели человечки

Вы правы, потому что мало двигались, не занимались спортом. Вы хотите им помочь?

**Инструктор:** Но эта планета находится очень далеко. На чем мы можем туда отправиться?

**Дети:** Полетим на ракете!

**Инструктор:** Я вижу все готовы к полету. Степ-ракеты есть у нас, Далекой планете покажем мастер класс. /Перестроение к степ-ракетам/.

**ОРУ**

1.«Спортивная ходьба».Марш на месте; Марш на месте-добавим руки.

2. Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

3. Покачивание /руки вдоль туловища - добавим плечи - руки в стороны/.

4. Наклоны вправо-влево /с касанием руки степа/.

5. За хлёст правой-левой ногой - за хлёст по 2 раза правой-левой ногой - за хлёст правой-левой ногой /руки на поясе/.

6. Марш на месте /руки на поясе/.

7. «Покажи носочек»: И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.

8. «Покажи пяточки» И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.

9. «Покажи носочек»: И. п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и. п. Тоже с другой ноги.

10. Степ-ап (step - up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

11. Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

12. Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V. /после включаем руки/.

13. Шаг-колено - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колена стремиться чуть вперед, руки на поясе./после включаем хлопки/.

*Упражнение на восстановление дыхания.*

**«Подуем на плечо».** /*Повторить 2-3 раза./*

***(Голос за кадром):* Робот:** Планета роботов приветствует Вас. Микроба активизировались. Преодолейте их препятствия. (Голос за кадром называет основные виды движения).

**Инструктор:** Все готовы? В добрый час, преодолеем все препятствия сейчас!

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь. Степы поставлены в 2 ряда по 7 степов.

**ОВД** 1. ***«Космическая ходьба»*** (перелезание через степы с помощью рук и ног)2. ***«Перепрыгни кратер»*** (прыжки через степы) **3. *«Космическая угроза»*** (перепрыгивание через препятствий с помощью ног)

*4.* ***«Космическое сцепка»*** (передвижение паровозиком – змейкой вокруг степов)5. ***«Пройди по космической дорожке»*** (ходьба по степу)

***Сигнал сирены* Инструктор:** Что случилось? Что в нашем роботе изменилось? ***Ответы детей.***

**Голос инопланетянина:**

Ушел болезни ужас и кошмар, «Спасибо!» - говорим с любовью, Как самый дорогой, бесценный дар,

Вы подарили нам здоровье! Волшебная гимнастика у вас: Больных вы превращаете в здоровых,

Пусть радует вас в жизни каждый час, И в благодарность вам, подарок робот!

**Инструктор:** Вот и подошло к концу наше путешествие. Давайте и мы с вами попрощаемся с нашим роботом и Далекой его планетой.

***«Круг Дружбы»***

Вы ждите нас звезды, когда подрастем, Мы к вам прилетим и расскажем о том, О том, как прекрасна планета Земля На ней есть…..Солнце, воздух, вода, массаж, гимнастика, дружба, здоровье, правильная - еда, занятия - спортом, красота, степ-аэробика с нами всегда.

**Робот:** Спасибо, друзья!

**Инструктор:** Но нам пора возвращаться домой на нашу планету.

И сейчас мы попробуем быстро занять свои места в космической ракете.

***П/И «Космонавты»***  Игра повторяется несколько раз.

**Инструктор:** Молодцы ребята! Вот мы и на Земле, прикоснемся ладошками к зеленой траве, ляжем и подышим полной грудью. *Релаксация:* Закроем, дети, глазки, Сегодня были в сказке, Нас солнце согревает, И ветерок качает, Нам птицы нежные песни поют, И силы природы здоровье дают.

**Инструктор:** А сейчас мы откроем глазки и тихонечко встанем. Молодцы, все старались! Ребята, вам интересно было помогать звездному роботу?

**Инструктор:** Наблюдая за вами в процессе нашей работы, я с уверенностью могу сказать, что вы справились с техникой овладения степ - аэробики. Будьте здоровы и всего вам доброго.