**Конспект занятия по ФИЗО в подготовительной группе**

**с использованием степ платформ «Школа Юного Велосипедиста».**

**Цель:** Развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья средствами степ - аэробики.

**Задачи:**

* Образовательная

Закрепить знания детей о степ – аэробике.

Закрепить правила безопасного поведения во время выполнения упражнений.

* Развивающая

Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх

Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве

Развивать чувства 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 в шахматном порядке, музыка для степ аэробики, презентация по занятию, обручи, кегли, дуги.

**Предварительная работа:** проведение беседы по технике безопасности в использовании степов, разучивание комплекса степ аэробики на зарядке. Беседа о

**Вводная часть.**

Здраствуйте ребята! Я очень рада встрече с вами. наступила хорошая теплая, погода, а это значит, что можно ездить на велосипеде, самокате. Ребята, а кто из вас умеет ездить на велосипеде.

**Ответ детей…**

А вы ребята знаете, что для управления любого транспорта нужны водительские права. Ответ детей…..А как вы думайте каким должен быть водитель?

А что для этого нужно, чтоб получить водительское удостоверение.

А вы бы хотели получить настоящие водительские права?

У вас сегодня есть такая возможность, потому что мы с вами отправляемся в школу Юного велосипедиста. (слайд)

Группа равняйсь, смирно, на первый второй рассчитайсь, направо, за направляющим, в обход по залу шагом марш.

Ходьба на носочках, руки в стороны.

Ходьба с высоким подниманием бедра, касаясь ладоней рук.

Ходьба врассыпную.

Бег с захлестыванием голени.

Бег змейкой между степ - платформ.

Легкий бег…марш и перестроение к степ платформам.

**Дыхательное упражнение «на восстановление дыхания»**

**Ф.инструктор**: Ребята вот мы и пришли в школу юного велосипедиста, для того чтобы сдать экзамены.. познакомьтесь это комиссия из ГАИ, давайте поздороваемся.

Как вы уже сказали, что только здоровый человек может управлять рулем, поэтому и наши гости посмотрят какие вы крепкие, выносливые и здоровые.

Под музыку…

**ОРУ на степ платформах:**

1. Ноги вместе, руки по швам, левая рука поднимается верх и на пояс, затем правая рука вверх и на пояс.
2. Ноги вместе, наклоны головы вправо, влево, назад, и прямо.
3. Ноги на ширине плеч, поднимание руку вправо с поворотом и полу - приседом, и влево с поворотом и полу - приседом. (6 раз)
4. Шаг на платформу ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеча, шаг вправо с платформы, шаг влево с платформы. (8 раз)
5. Принять и.п. ноги вместе вдох с подниманием рук.
6. Прыжки ноги вместе ноги врозь с подниманием рук на уровне плеч. (4 раза)
7. Поворот на право, шагом марш вокруг платформы.
8. Руки на поясе, простой шаг на платформу. (4 раза)
9. Руки на поясе, простой шаг на платформу с подниманием рук перед собой. (4 раза)
10. Шаг на платформу наклоны вперед, ноги вместе. (6 раз)
11. Прыжок, ноги врозь, наклоны вперед, руки в замок, тянемся вперед. (4 раза)
12. Принять и.п. ноги вместе вдох с подниманием рук.
13. Прыжки ноги вместе ноги врозь с подниманием рук на уровне плеч. (4 раза)
14. Поворот на право, шагом марш вокруг платформы.
15. Руки на поясе, шаг на платформу с носка. (6 раз)
16. Шаг на платформу восьмерка. (6 раз)
17. Попорот налево сесть на платформу, упор рук на ладони, ноги согнутые в коленях, поднятие прямой ноги вверх поочередно. (8 раз)
18. Велосипед

Принять И.п., поворот на право шагом марш по кругу, построение в шеренгу.

**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельникова.**

**ОВД:**

**Ф.инструктор:** Дети следующий этап, который Вам нужно пройти - это площадка. Каждый водитель сдает площадку. (слайд)

На пути велосипедиста иногда встречаются различные препятствия. Какие?

Давайте, мы с вами разделимся на две команды, команда девочек и команда мальчиков.

Перед вами разложен спортивный инвентарь, ваша задача дружно своей командой, из предложенного инвентаря выложить полосу препятствия.

Выбрать одного человека из команды, для того что бы он показал как преодолеть правильно, качественно эти препятствия.

**Ф.инструктор:** Ну что ребята, остался последний этап - Экзамен – выезд в город (слайд)

**Подвижная игра «Велосипедисты»**

**Правила игры**: Выбирается один водящий, остальные дети строятся в шеренгу, напротив них в произвольном порядке лежат на полу, степ платформы ( велосипеды). По команде водящего «Раз, два, три велосипед займи» все бегут к степ -платформе и садятся на него, выполняя упражнение велосипед. Кому не хватит степа, становится водящим. (3 раза)

**Ф.инструктор**: Ребята посмотрите какая солнечная полянка. Посидим на пенечках и послушаем звуки природы и расслабимся.

**Рефлексия «Звуки природы»**

Вы сегодня молодцы, все задания и упражнения выполняли правильно.

Подведем итоги.

Ребята скажите, какое сегодня оборудование мы использовали на занятии?

Что больше всего вам понравилось на занятии?

**Дети отвечают.Ф.инструктор**: Ребята вот и подошло наше обучение в школе Юного велосипедиста.

Построение в шеренгу

**Награждение водительскими правами на велосипед.**