Оралова Ирина Владимировна

МБДОУ Июльский детский сад общеразвивающего вида

Инструктор по физической культуре

**Конспект образовательной деятельности по физкультуре**

**с использованием степ - платформ по теме «Дорогою добра»**

**Образовательная область:** физическая культура и здоровье.

**Возрастная группа:** 6 -7 лет

**Тема:** «Дорогою добра».

**Цель:** Формирование доброжелательных взаимоотношений между детьми в группе, знаний о категориях добра и зла, культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ-аэробикой.

**Задачи:**

1. **Образовательные:** продолжать обучать технике степ-аэробики.
2. **Развивающие:**
   1. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;
   2. Совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, ходьба по канату, гимнастической скамейке, наклонной доске)
   3. Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;
   4. Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.
3. **Воспитательные:**
   1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.
   2. Воспитывать чувство дружбы, стремление быть добрыми, вежливыми;
   3. Способствовать взаимодействию детей группы.

**Интеграция образовательных областей:** физическая культура, здоровье, социализация, музыка.

**Методы и приёмы:**

**Наглядные:** электронная презентация, показ видеофильма, показ инструктора.

**Словесные:** художественное слово, объяснение, указание, беседа, вопросы.

**Практические:** упражнения.

**Игровые:** создание игровой ситуации, подвижная игра, эстафеты.

**Оборудование:**

1. Ноутбук, проектор, экран.

2. Степ-платформы.

3. Мат, наклонная доска, фишки-ориентиры, канат, гимнастическая скамейка, кубики с буквами и цифрами, шкатулка, цветок, сердечки.

4. Магнитофон.

5. Музыка для степ-аэробики, музыка для релаксации «На берегу моря».

**Ход совместной двигательной деятельности**

**«Дорогою добра»:**

*Дети входят в зал. Построение в шеренгу*.

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята. Спешу вам сообщить, что сегодня

на электронную почту детского сада пришло письмо из Цветочного города. А прислал это письмо лучший друг Незнайки. Вы помните, как его зовут?

**Дети:** Да! Его зовут Гунька.

**Инструктор:** Правильно. Давайте прочитаем его.

**Слайд 1 (**текст письма**):**

Мы поссорились с Незнайкой,  
Мы с ним больше не играем,  
И друг с другом не болтаем,  
Мы с ним больше не друзья.  
Каждый со своей обидой  
Целый день один сидит.  
Каждый со своей обидой

Без умолку говорит.

Что нам делать, как нам быть?

Плохо без него нам жить.

Помогите нам, друзья

Помириться навсегда! **Прошу вашей помощи. Гунька из Цветочного города.**

**Инструктор**: Гунька просит вашей помощи. У него случилась ссора с Незнайкой. Хотите узнать, что произошло?

У нас есть возможность связаться с ним.

***(беседа с Гунькой по видеосвязи)***

**Гунька:** Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

**Инструктор:** Что же у вас произошло?

**Гунька:** У Незнайки настроение пропало и друзей вокруг не стало.

Как ему друзей вернуть, ребята?

**Инструктор:** Ребята, как вы думаете, почему это случилось с Незнайкой?

*(Высказывания детей)*

**Инструктор:** Вы правы, ребята.

Добрым быть совсем непросто.

Доброта не зависит от роста,

Доброта не зависит от цвета.

Доброта не пряник и не конфета.

Только надо, надо добрым быть

И в беде про друга не забыть.

Не расстраивайся, Гунька, я предлагаю тебе вместе с ребятами отправиться в путешествие на остров Доброты и помочь Незнайке помириться с друзьями. А помогут нам в этом наши волшебные ступеньки (степ-платформы), по которым мы доберёмся на остров. Вы согласны?

**Дети:** Да!

**Инструктор**: Ну как, путешественники, готовы? Тогда в путь! Но чтобы преодолеть препятствия, мы должны быть сильными и ловкими.

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Ходьба обычная

Ходьба через степы.

Ходьба на пятках, руки за головой.

Ходьба на носках, руки вверх, ладони смотрят друг на друга.

Ходьба, обходя «змейкой» между рядами степов.

Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов. *Упражнение на дыхание «Подуем на плечо»*

ОРУ на степах. Песня «Доброта» группы «Барбарики»

**Инструктор**: Степ- платформы есть у нас, мы покажем мастер класс! (Музыка)

Вступление: марш на месте

1 куплет:

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-8 открытый шаг (опен-степ)

1-8 открытый шаг (опен-степ) с добавлением рук (как будто смотрим вдаль)

И.п. – основная стойка

1-8 основной шаг

1-8 галочка (ви-степ)

Припев:

И.п. – о.с. стоя на степе

1-8 приседание пружинкой с круговым вращением рук в одну сторону

1-8 приседание пружинкой с круговым вращением рук в другую сторону

1-4 бабочка (выпад в сторону). По 2р. в каждую сторону.

2 куплет:

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-8 Захлёст (степ «керл»)

1-8 Подскок на степ с хлопком перед собой

И.п. – основная стойка

1-8 основной шаг

1-8 галочка (ви-степ)

Припев:

И.п. – о.с. стоя на степе

1-8 приседание пружинкой с круговым вращением рук в одну сторону

1-8 приседание пружинкой с круговым вращением рук в другую сторону

1-4 бабочка (выпад в сторону). По 2р. в каждую сторону.

Одна нога на степе, прыжки со сменой ног. 8р.

Бег с захлёстыванием голени назад вокруг степа. 1р.

Марш на месте.

*Упражнение на дыхание.*

**Инструктор:** Впереди нас ждёт остров Пословиц. А чтобы попасть на него, нам надо сначала перейти по «кочкам» (степам) болото, затем перепрыгнуть через глубокий овраг и перейти горную реку. Ну, что, ребята, готовы?

Тогда в путь!

*Дети преодолевают полосу препятствий:*

1. «Кочки» - степ-платформы, расположенные один от другого на небольшом расстоянии, образуют зигзагообразную «тропу через болото». Задача ребят: пройти участок, прыгая с кочки на кочку, не касаясь ногами пола («поверхности реки»)
2. «Переправа через глубокий овраг» Участники по очереди перепрыгивают «через овраг» (небольшой мат).
3. «Переправа через горную реку» Ребята проходят по мостику (гимнастической скамейке).

**Инструктор:** Мы на острове Пословиц. Посмотрите, а вот волшебное дерево с плодами. Давайте соберём плоды.

*На плодах написаны пословицы о добре, о добром слове, дружбе. Дети читают их.***Инструктор:** Ребята, о чём эти пословицы?

*Дети отвечают.*

**Инструктор:** Молодцы! Вы справились с заданием. Можем отправляться дальше. Наш путь лежит на остров Вежливости. Но и здесь нас ожидают препятствия. Вам необходимо пройти по навесной лестнице над бушующей рекой, затем сквозь пещеру, взобраться на высокие скалы и пройти по узкой тропинке.

*Дети преодолевают полосу препятствий.*

1. «Лестница». Ребята проходят по лежащей на полу лестнице.
2. «Мостики». Первый из ребят принимает позу в виде мостика (опираясь руками о пол). Второй, проползая под ним, становится в такую же позу. И так проделывают все остальные, пока не будет пройдена дистанция.
3. «Вверх на скалы». По наклонной доске ребята взбираются на гимнастическую стенку, и, перешагивая с пролёта на пролёт, проходят до конца и спускаются.
4. «Узкая тропа». Дети проходят по канату, лежащему на полу, приставным шагом.

**Инструктор:** Вот мы и на острове. Но и здесь для нас есть задание. Сейчас мы с вами закончим фразы, которые помогут нам понять, насколько мы вежливые.

- Растает ледяная глыба от слова тёплого… (спасибо)

- Зазеленеет старый пень, когда услышит… (добрый день)

- Человек вежливый и развитый, говорит, встречаясь… (здравствуйте)

- Когда нас бранят за шалости, говорим… (извините, пожалуйста)

-И во Франции, и в России, и в Дании на прощанье говорят… (до свидания)

**Инструктор:** Да, волшебные слова вы знаете. Сила волшебных слов зависит от того, как именно они сказаны, спокойно и приветливо или грубо и невежливо. Сказанные грубо, они перестают быть вежливыми.

**Гунька** (*по видеосвязи*): Да, ребята. Я уже начинаю понимать, почему у Незнайки не стало друзей.

**Инструктор:** Не просто, оказывается, быть вежливым и культурным человеком. Этому необходимо учиться всю жизнь. Молодцы, ребята, вы справились с заданием. Нам пора отправляться в путь. Впереди остров Сокровищ. А добраться до него нам помогут наши волшебные ступеньки (степы).

**Подвижная игра «Не опоздай».**

*Под музыку дети бегают вокруг степов, по окончании музыки быстро встают на степ (по одному, по два или по три человека).*

**Релаксация «На берегу моря».**

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка)

Представим себя на берегу моря, волны плещут, чайки кричат,

солнышко пригревает, позагораем.

Мы прекрасно загораем, выше ножки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем, постепенно опускаем,

Свои ножки расслабляем.

Мы легли на бережок, закрывай глаза, дружок (дети слушают шум моря).

**Инструктор:** Ну, вот мы и на острове сокровищ.

*Детей встречает пират.*

**Пират:** Кто вы такие и куда путь держите?

*Дети отвечают.*

**Пират:** Я могу подсказать вам дорогу, но давно я один на этом острове, скучно мне. Поиграйте со мной. Но учтите, мне все игры надоели. Хочется чего-то новенького, необычного.

**Инструктор:** Ребята, а давайте удивим нашего пирата волшебными ступеньками.

**Игра «Я люблю степ»**

*(дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга)*

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой)

Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой)

Себя он стукнул по лбу: «Хей! » (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»- притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);

Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие)

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет! » (стоя на степе - дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам)

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу)

За то, что любите вы степ, без памяти как я!

**Пират:** Здорово! А теперь слушайте, как попасть на остров Доброты. Попасть на него можно только тогда, когда соберёте все камни с цифрами и расставите их в возрастающем порядке. А на память о нашей встрече я подарю вам волшебную шкатулку. Но, чур, уговор, вы её откроете только тогда, когда попадёте на остров Доброты.

*Пират отдаёт детям шкатулку. Дети прощаются с ним, благодарят его и выполняют задание с цифрами.*

*Ребята собирают кубики, на которых написаны цифры и выставляют их по порядку номеров. Потом кубики переворачивают, и получается фраза* ***«Добро пожаловать!»***

**Инструктор:** Смотрите, здесь что-то написано, давайте прочитаем!

*Дети читают.*

**Инструктор:** Молодцы. Вот мы и на острове Доброты.

*Выходит Незнайка.*

**Инструктор:** Ребята, посмотрите, кого мы здесь встретили! Обиженного Незнайку. Давайте вместе с ним откроем шкатулку пирата.

*Дети открывают шкатулку и достают цветок с волшебными (вежливыми) словами.*

**Инструктор:** Ребята, как вы думаете, для кого этот цветок?

*Дети принимают решение отдать цветок Незнайке, прочитать вместе с ним волшебные слова и помирить друзей, рассказав Незнайке о своём путешествии.*

*Гунька по видеосвязи благодарит детей за помощь и просит Незнайку поскорей вернуться обратно в Цветочный город.*

**Инструктор**: Ребята, давайте встанем в круг, возьмёмся за руки и построим «Пирамиду дружбы». Вы чувствуете тепло ваших рук? Вам приятно? Смотрите, какая крепкая пирамида у нас получилась, а всё потому, что в наших сердцах живут любовь и дружба. И чтобы вы не забыли об этом, я каждому из вас подарю маленькое сердечко - частичку нашего большого сердца, как символ добра, любви и красоты.

Скажите, что помогло вам в нашем путешествии? Что больше всего запомнилось? А что вызвало трудности. Как вы думаете, в следующий раз нам будет легче справиться с ними? Мне очень понравилось, как вы дружно преодолевали все препятствия с помощью наших помощников – степов. Спасибо вам.

Я предлагаю отправиться в обратный путь с песней «Дорогою добра».