

МБДОУ ЦРР – д/с №1 «Светлячок» г.Ипатово

"Лекарство от послушности"
открытое занятие
по степ аэробике "Раз шажок, два шажок!"
с детьми подготовительной группы
по произведению Ксении Драгунской



Подготовила и провела
инструктор по физической культуре:
Стрюкова Т.Г.

Январь 2024г.

Дети входят в зал и садятся на степы вдоль стены.

Здравствуйте, ребята!

Я гномик, однажды я появился под маленькими ёлочками, где мох, после дождя, когда всюду тепло, и туман, и немножко грустно, в лесу.

А вы знаете, что гномики заводятся не просто от грусти, тепла, тумана и сумерек. Они появляются тогда, когда кто-то очень хочет, чтобы они появились. Когда они кому-нибудь очень нужны. И, наверное, ваши воспитатели решили меня позвать. Вы вероятно очень послушные, не лазаете по деревьям, не ходите гулять на крыши, не путешествуете по лужам и не пачкаете одежду, не разбиваете коленки и не верите в гномиков.



А ещё, вы, целыми днями ходите парами друг за другом, хором поете песни, шагаете и ябедничаете друг на друга?

ответы

Ой, ой, ой, а от послушности —то нет лекарства. Что же придумать? «Вот бы чудо какое-нибудь случилось. Волшебство!»

А превращу ка я вас, в маленьких пушистых котят, может это поможет.

Подготовительная часть

1. Логоритмическое упражнение «Котенок»

Котенок смешной, удаленький. (*сжимать, разжимая пальцы правой руки – как царпки*)

И, словно ребенок маленький, (*сжимать, разжимая пальцы левой руки – как царпки*)

Играет он на заваленке – (*покружиться в правую сторону*)

Котенок смешной, удаленький. (*покружиться в левую сторону*)

Лапкой потянулся: «Мяу». (*потянуться*)

Спиночкой прогнулся: «Мяу». (*согнуться*)

За мячом пустился вскачь, (*прыжки*)

А потом вцепился в мяч. (*присесть*)

«Мяу, мяу, мяу, мяу, мяу».

Ну вот вы уже немножко улыбаетесь, значит я на правильном пути.

2. упражнение на равновесие

А теперь, я поскорее превращу вас в мяч, и вы весело запрыгаете по дорожке. Для этого возьмите мячи, которые лежат у вас за платформой.

Встаньте прямо, поднимите одну ногу и поставьте стопу на внутреннюю часть бедра другой ноги. Колено опорной ноги выпрямлено и подтянуто, другое колени смотрит в сторону. Поднимите руки с мячом над головой. (*удержание позы по 15 с. на одной и другой ноге*)

3. Прыжки

Прыжки, стоя на степе, мяч у груди, ноги врозь на пол, ноги вместе. (счет до 4, 4 раза)



4. Ходьба

Выполняем ходьбу на степе вокруг себя по часовой стрелке и обратно, поднимая и опуская при этом плечи (счет до 4)

5. Бег

Легкий бег на месте на носках, на пятках, «Буратино», «Захлест»

Упражнение на дыхание «Насос»

Мяч у груди, присели, мяч вниз выдох, поднялись мяч к груди вдох

Ну что ж давайте подкачаем наши мячи и уберём их в корзину, пока они не попали в окно и не разбили стекло!

Ребята, знаете, как обидно, когда в тебя не верят. Ещё бы не обидеться — ты спешишь на помощь, смотришь, слышишь, разговариваешь и превращаешься из всех сил, а тебе говорят, что тебя не бывает.

Я вот однажды превратился в художника с красками, потом в невидимку, вот могу сейчас вас в лягушат превратить, верите?

(ответы детей – нет)

«Ну хорошо!»

(Звук дождя, дети убирают мячи, бегут перестраиваются в три линии)

Вот, а вы не верили – теперь вы лягушата, я вас заколдовал. «Так вам и надо!»

Основная часть

1. И.П. стоя на степе, руки на поясе. Правой ногой шаг в сторону за степ; правую руку выпрямить в сторону. Повторить в левую сторону.
2. И.П. стоя на степе, руки на поясе. Правой ногой шаг вперёд, поставить ногу перед степом на носок. Правую руку резко вытянуть вперёд. Вернуться на степ, повторить упражнение с левой ноги.
3. «Крест». И.П. стоя на степе, руки на поясе. Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо, в и.п.; то же с другой ноги.
4. И.П. ноги вместе перед степом, руки на поясе. Шаг на степ, с хлопками руками по ногам, со степа руки возвращаются на пояс.
5. Приставной шаг «Тан Ан» с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую

на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

6. «Кик»

И.п.: ноги вместе перед ступом, руки в низу.

1-встать на ступ-платформу с правой ноги;

2- левую ногу согнуть в колене, руки вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Кик»;

3-левую ногу поставить на пол, руки вниз;

4- правую ногу подставить к левой. Повторить с левой ноги.



Перестроение в круг

7. Ходьба по кругу, на 4 счета 1-правая нога на ступ, 2-левая, 3-правая на пол, 4-левая. Разворот в другую сторону, вернуться к своему ступу.

8. Шаги ноги вместе, ноги врозь «Страдл Ап». Из и.п. стоя на ступе, ноги вместе, руки на поясе – поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы, шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Движение выполняется на 4 счета.

9. И.П. стоя на ступе, руки на поясе. Правой ногой шаг вперед влево, мах назад левой согнутой в колене пяткой вверх. То же с другой ноги.



Перестроение в три линии

10. Упражнение «Стен-ап».

Шагните правой ногой на платформу, левую ногу ставьте на носочек за правой, выгладит, как шаг и легкий акцент, на пол возвратитесь с левой ноги, повторите шаг с левой ноги.

11. Упражнение «Стен-ап» с добавлением шага в сторону. Шагните правой ногой на платформу, левую ногу ставьте на носочек за правой, и шаг в лево, левой ногой, правой акцент рядом. Возвращаемся правой на ступ, левой

акцент и назад, правую приставили повторить 4 раза в одну сторону и 4 в другую.

12. И.п.: стоя на степе, правая рука на поясе, левая вниз.

Раз- шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх.

Два- приставить левую ногу к правой, левую руку вниз.

Три- правую руку вниз, левой ногой встать на степ.

Четыре- левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой.

Повторить в другую сторону.

Отлично, молодцы. Но случай очень сложный! Необходимо посоветоваться с заграничными докторами и знатоками лягушек, как же вас обратно превратить. (*ходит, думает*)

Ну ладно. Так уж и быть, знаю я один способ: первым делом, надо что бы на вас шишка упала (*дотрагивается шишкой до детей*), а потом, что б вы все чихали, чихали, чихали.

Хватит, хватит. Ну раз вы теперь дети, давайте с вами поиграем.

Перестроение в круг

Подвижная игра

«Быстро в домик или гномик».

Дети бегают вокруг степов, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры становятся на любой степ, по сигналу гномик – садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.



Заключительная часть

До чего же хорошо жить на свете! Без всякого лечения примерные дети стали самыми настоящими выдумщиками, веселыми и улыбочивыми.

А кто это такой маленький и толстый? ... Конечно щенок!



1. Упражнение на расслабление «Щенок отряхивается»

Предложить детям показать, как отряхивается щенок после купания. Обратит внимание, что он отряхивается всем телом – от носа до хвоста. И обратно.

Я хочу подарить вам его, чтобы вы за ним ухаживали, гладили, кормили и играли с ним. А посмотрите какие у него висячие ушки. Давайте сделаем гимнастику.

2. Дыхательная гимнастика «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

Ну что, мне пора обратно в лес, устраюсь там уютно в тёплом мхе и буду спать, пока не придёт время снова заводиться, если кому-нибудь понадобится моя помощь.