

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №3 Золотая рыбка»

Конспект физкультурного занятия  
для детей подготовительной группы  
**«Как прожить сто лет – гнома мудрого секрет»**

Разработала и провела инструктор  
по физической культуре Менькова Г.Д

Ростов 2017г.

## **Как прожить сто лет – гнома мудрого секрет**

### **Цель:**

Совершенствование техники выполнения основных базовых шагов степ-аэробики.

### **Задачи:**

#### ***Оздоровительные:***

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

#### ***Образовательные задачи:***

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать чувство ритма;

#### ***Воспитательные задачи:***

- воспитывать дружеские отношения, согласовывать свои действия с действиями сверстников.

### **Ход занятия:**

Дети заходят в зал, строятся в шеренгу.

### **Инструктор:**

Тут сорока пролетала, на весь лес прострекотала  
Что живет в лесочке гном, у него есть новый дом  
Ему давно уж двести лет, но он совсем не старый дед.  
Не хотите ли, ребята, вы узнать его секрет -  
Как прожить так много лет?

Дети: Да!

### **Инструктор:**

Собирайтесь-ка, ребята в гости к гному в старый лес. Вы три раза повернитесь, быстро в гномов превратитесь! (дети одевают шапочки гномов)

- Равняйся! Смирно! На право. Тропою сказочных чудес идем друзья в дремучий лес.

Звучит марш.

| №  | Название движения                    | Положение рук                      | Дозировка | Текст к упражнению                                               |
|----|--------------------------------------|------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------|
| 1. | Ходьба спортивным шагом              | Руки, согнуты в локтях             | 20 сек.   | <i>«Тропой сказочных чудес идём друзья в дремучий лес»</i>       |
| 2. | Ходьба на носках                     | Руки к плечам                      | 20 сек.   | <i>«На носках шагаем, дружно подрастает»</i>                     |
| 3. | Ходьба с высоким подниманием бедра   | Руки на поясе                      | 15сек.    | <i>«Только нужно не зевать, через бревнышки шагать»</i>          |
| 4. | Прыжки из стороны в сторону          | Руки на поясе                      | 10 сек.   | <i>«Чтоб в болоте нам не сгинуть мы по кочкам будем прыгать»</i> |
| 5. | Бег по кругу                         | Руки, согнуты в локтях             | 30сек.    | <i>«Нужно нам поторопиться, чтобы вовремя явиться»</i>           |
| 6. | Бег змейкой вокруг степов            | Руки, согнуты в локтях             | 30сек     | <i>«Дорога искривляется запутать нас пытается»</i>               |
| 7. | Бег с захлестыванием голени          | Руки на поясе                      | 15сек.    | <i>«Крапива щиплет нас за пятки, убегаем без оглядки»</i>        |
| 8. | Упражнения на восстановление дыхания | Руки поднимать через стороны вверх | 4-5 раз   |                                                                  |

### Инструктор:

- Вот мы кажется и пришли. (надевает шапку гнома, поворачивается к детям).

- Здравствуйте, я очень рад видеть маленьких ребят!

- Здравствуй, мудрый гном.

### Воспитатель:

Мы хотим узнать секрет, как прожить так много лет?

### Гном:

Чтоб до ста лет вам прожить

Со спортом надо всем дружить

Становитесь по порядку начинаем мы зарядку. (дети подходят к степам)

| № | Название упражнения | Описание выполнения упражнения                                                                                              | Дозировка | Методические указания                                 | Текст к упражнению                                     |
|---|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1 | «Потягивание»       | <b>И.п. о.с.</b><br>1- встать на платформу правой ногой, руки поднять вверх.<br>2- вернуться в и.п.<br>3,4 - то же с другой | 4 раза    | Ставить на платформу всю стопу, руками тянуться вверх | <i>«Побыстрее подрастайте, маму с папой догоняйте»</i> |

|   |              |                                                                                                                                                                                       |                       |                                                       |                                                            |
|---|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|   |              | ноги.                                                                                                                                                                                 |                       |                                                       |                                                            |
| 2 | «Выпады»     | И.п. ноги вместе, руки около груди.<br>1- встать на платформу правой ногой, согнутой в колене, руки в стороны.<br>2- и.п.<br>3,4- то же с левой ноги.                                 | 6 раз                 | Одну ногу сгибать под углом 90 гр., другую не сгибать | <i>«Руки, ноги разовьем от других не отстаем»</i>          |
| 3 | «Повороты»   | И.п. ноги вместе, руки около груди.<br>1 -поставить правую ногу на платформу,<br>2- левую на платформу на носок, поворот в левую сторону, руки в стороны.<br>3,4- то же с левой ноги. | По 3 в каждую сторону | Во время поворота руки держать на уровне плеч         | <i>«Чтобы сильным стать и смелым повороты надо делать»</i> |
| 4 | «Приседания» | И.п. основная стойка<br>1- присесть руки поставить на платформу,<br>2- отставить правую ногу назад,<br>3- отставить левую,<br>4-приставить пр.,<br>4- левую, встать.                  | 4 раза                | При упоре на платформу, руки в локтях не сгибать      | <i>«Дружно гномы приседают и здоровье укрепляют»</i>       |
| 5 | «Переходы»   | И.п.ноги вместе, руки на поясе, справа от платформы.<br>1- поставить правую ногу на платформу,<br>2- левой ногой подбить правую,<br>3-4- встать слева от платформы.                   | 6 раз                 | Держать спину прямо                                   | <i>«А теперь не отставайте, свои ноги догоняйте.»</i>      |
| 6 | «Наклоны»    | И.п. сидя на платформе, ноги врозь, руки к плечам.<br>1- наклониться к правой ноге,<br>2- по середине,<br>3- к левой ноге,<br>4- и.п.                                                 | 4 раза                | Наклоны выполнять глубже                              | <i>«Наклоняемся три раза, спину выпрямляем сразу»</i>      |
| 7 | «Велосипед»  | И.п. лежа на спине на платформе, руками держаться за края                                                                                                                             |                       | Ноги выпрямлять до конца                              | <i>«От всех недугов, и от бед, вас спасет велосипед»</i>   |

|   |                                                |                                                                                    |          |                                   |                                                                     |
|---|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|   |                                                | платформы,<br>выполнить круговые<br>движения ногами<br>«велосипед»                 |          |                                   |                                                                     |
| 8 | «Прыжки»                                       | И.п. о.с. руки на<br>поясе. Прыжок с ноги<br>на ногу, касаясь<br>носком платформы. | 8<br>раз | Спину держать прямо               | <i>«Разрабатываем<br/>ноги, чтоб не<br/>отставать в<br/>дороге»</i> |
| 9 | Упражнение<br>на<br>восстановлен<br>ие дыхания | Руки через стороны<br>вверх, с заходом на<br>платформу.                            |          | Ставить на платформу<br>всю стопу | <i>«А сейчас вы не<br/>спешите, чистым<br/>воздухом дышите.</i>     |

### Гном:

- Чтоб до ста лет вам прожить, танцы надо полюбить!

### Музыкально-ритмическая композиция «Хорошая песенка»

муз. В. Осошник, сл. Н. Осошник.

| Текст песни                                                                                           | Шаги на степе                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Странный-странный человек шел куда-то с попугаем.<br>Он искал себе друзей в городах и разных странах. | Основной шаг (4<br>подъема на платформу) |
| Он на старых площадях, где фонтаны просыпались -<br>Песню смело запевал, всем прохожим улыбаясь!      | Шаг – колено (4 подъема<br>на платформу) |
| И снежной зимой и когда все растает -<br>В окна врывается песня простая:                              | V – шаг (4 захода на<br>платформу)       |
| Бум-бум! Ла-ла!!                                                                                      | Основной шаг (1 подъем<br>на платформу)  |
| Хорошая песенка!                                                                                      | 4 прыжка на месте                        |
| Бум-бум! Ла-ла!!                                                                                      | Основной шаг (1 подъем<br>на платформу)  |
| Без слов, но так весело!                                                                              | 4 прыжка на месте                        |
| Он идет за горизонт, ветер с ним шагает рядом<br>Не всегда и не везде в городах бывали рады...        | «Махи» (по 2 маха в<br>каждую сторону)   |
| Если в городе туман - солнце вдруг его покинет.<br>Все сидели по домам, были улицы пустыми...         | «Захлесты» (4 захода на<br>платформу)    |
| И в серые дни, когда он заскучает,<br>Вместо него попугай запекает:                                   | V – шаг (4 захода на<br>платформу)       |

### Гном:

Вот еще один секрет. Дружите гномы с юных лет.

С друзьями весело играйте, ночью звезды зажигайте!

**Подвижная игра: «Дружный дом». (3-4 раза)**

### Описание игры:

Дети стоят на степах произносят слова:

В старом, теплом домике жили были гномики.

Было их там, ровно семь.

Они не ссорились совсем.

Днем обычно все играли, ночью звезды зажигали.

Под музыку гномы спрыгивают со степов и веселятся на полянке (подскоки между степами). По сигналу гномы возвращаются на степы по 2,3,4 человека на место.

Отмечается самый дружный дом (поощряется наибольшее количество детей, стоящих на одном степе).

### **Гном:**

Настало время расставаться

В сад пора вам возвращаться.

Вы меня не забывают и почаще навещайте.

### **Воспитатель:**

Никогда мы не забудем гнома мудрого секрет.

А тебе мы пожелаем, еще много долгих лет!

Заключительная ходьба по залу.