

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 9
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
354066, г. Сочи, ул. Ростовская, 10 телефон\факс 47-21-85
e-mail:dou9@edu.sochi.ru

Конспект ООД по физическому развитию.

***Тема: «Самое новое и самое интересное «Степ –
аэробика»***

(коррекционно – диагностическая группа №4 для
детей с задержкой психического развития (5-7 лет))

Разработал: Стародубцева Екатерина Сергеевна,
инструктор по физической культуре
МДОБУ детский сад №9 города Сочи

г. Сочи 2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сценарий образовательной деятельности «Самое новое и самое интересное «Степ – аэробика»» разработан в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МДОУ детского сада комбинированного вида № 9 с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство».

Данная образовательная деятельность ориентирована на воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а именно с задержкой психического развития (ЗПР) 5–7 лет и носит интегрированный характер.

Аэробика - это система физических упражнений, состоящих из специальных движений. Опыт работы с детьми школьного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но, выявлено, что наиболее эффективно – аэробика.

Занятия аэробикой, обладая высокой эмоциональностью и имея большое количество разнообразных видов, и от этого доставляют детям большое удовольствие вдвойне. Занимаясь аэробикой, дети не только интересно проводят время, но и физически развиваются и подготавливаются. Для достижения наибольшего эффекта, приносящего детям не только положительные оздоровительные изменения, но и вызывающего большой интерес, предусмотрены специальные снаряды – степы. Степ – платформа представляет собой лёгкую, обтянутую мягким материалом, ступеньку.

Степы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства «домики». Степ требует от детей обострённого чувства пространства и равновесия. На нём сложнее двигаться, чем на коврике, требуется контроль над собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять её постепенно, для детей посильна и интересна. Занятия на степах приносят ощутимую пользу детям с ограниченными возможностями здоровья. Им, казалось, должно быть, особенно сложно контролировать своё тело на ограниченном пространстве,

но психологическая привлекательность мини-степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2–3 занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Степ – аэробика – это целый комплекс упражнений различных по темпу и интенсивности, где идёт работа всех мышц и суставов, в основе, которой – ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Ритмичные движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления.

Один комплекс степ – аэробики выполняется детьми в течение трёх месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Каждый аэробный комплекс ведёт к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений, развить чувство ритма, повысить физическую активность. Движения степ – аэробики подбираются обычно преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность кровообращения и дыхания, тренирующие мышцы сердца, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре, но также дополняются другими упражнениями.

Образовательная область: Физическое развитие

Раздел программы: Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), координация движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, равновесие, овладение подвижными играми с правилами

Виды деятельности: Двигательная и игровая.

Интеграция образовательных областей: Физическое развитие и социально – коммуникативное развитие.

Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом, используя степ – платформы.

Задачи:

- Познакомить детей с нетрадиционным оборудованием (степ – платформами).
- Учить детей выполнять упражнение на специальном оборудовании (степе).
- Укреплять умение выполнять упражнения на специальном оборудовании (степе).
- Развивать у детей координацию движений, внимание, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.
- Способствовать оздоровлению организма детей.
- Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.
- Воспитывать дружеские отношения между детьми.

Используемые методы, приемы и технологии:

Технологии (какие используются)	Как и где используются (кратко описать)
Системно – деятельностный подход	В течение всей ООД
здоровьесберегающие технологии	В течение всей ООД
лично-ориентированные технологии	Во время выполнения заданий
игровая технология	В период проведения игры «Веселые пчелки»

	Во время проведения мини эстафет
--	----------------------------------

Материалы и оборудование: Степ – платформа, мячи (средний размер).

Предварительная работа: знакомство со степ – платформами, с правилами безопасности их использования, с элементами работы со степ – платформами.

Способы организации воспитанников: подгрупповой, командный.

ХОД ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вводная часть.

№	Содержание (вопросы педагога по ходу ОД)	Предполагаемые ответы детей по ходу ОД	Обратная связь на высказывание детей	Примечания, пояснения, виды детской деятельности
1	Равняйся, смирно! Физкульт привет!	Привет!	<p><i>Ходьба по кругу, вокруг стенов.</i></p> <p><i>Ходьба на носках, руки на поясе.</i></p> <p><i>Ходьба, на внешней стороне стопы.</i></p> <p><i>Подскоки.</i></p> <p><i>Бег.</i></p> <p><i>Ходьба по кругу, построение около стенов.</i></p>	Дети входят на спортплощадку. Построение в шеренгу.

Основная часть занятия (на степ - платформах).

№	Содержание (вопросы воспитателя по ходу ОД)	Предполагаемые ответы детей по ходу ОД	Обратная связь на высказывание детей	Примечания, пояснения, виды детской деятельности
1	Шагают на месте – 8 раз.		Молодцы	Выполняют
2	Приставной шаг, выполняемый на полу без степ – платформы. Легко сгибаая ноги в коленях, выполняются пружинистые		Руки активно работают – 8 раз Отлично ребята	Выполняют

	шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой.			
3	Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со ступа.		Не спешим, вначале правой, а затем левой ногой – 8 раз. Затем меняем ногу – 8 раз.	Выполняют
4	Бейсик – ступа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на ступ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со ступ – платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой – правую.		По 8 раз Молодцы	Выполняют
5	Шаг – колени. Делаем шаг правой ногой на ступ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу.		По 8 раз Меняем ногу	Выполняют

6	<p>Выпады на степ, руки в стороны. Встать лицом к степ – платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее.</p>		<p>Выполнять по 8 выпадов каждой ногой</p>	<p>Выполняют</p>
7	<p>Выпады со степа в сторону, руки в стороны. Встаньте на степ. Выпады осуществляются ногой на пол в сторону.</p>		<p>Повторяем по 8 раз с каждой ногой</p>	<p>Выполняют</p>
8	<p>Сидя на степ – платформе, держась руками за края степ – платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Поочередно поднятие прямых ног вверх.</p>		<p>Повторяем по 4 раза на каждую ногу Отлично</p>	<p>Выполняют</p>
9	<p>Сидя на степ – платформе, держась руками за края степ – платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Поочередно поднятие ног, согнутых в колене.</p>		<p>Повторяем по 4 раза на каждую ногу</p>	<p>Выполняют</p>

10	<p>Сидя на степ – платформе, держась руками за края степ – платформы, ноги прямые, носки натянуты на себя.</p> <p>Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.</p>		Замечательно	Выполняют
<u>Дыхательная гимнастика.</u>				
11	<p>Ребята, мы с вами восстановили дыхание, а сейчас сделаем массаж биологически активных точек.</p>	<p>Чтобы горло не болело Мы его погладим смело. <i>Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз</i></p> <p>Чтоб не кашлять, не чихать, Надо носик растирать. <i>Указательными пальцами растирают крылья носа.</i></p> <p>Лоб мы тоже разотрем, Ладошку держим козырьком. <i>Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе.</i></p> <p>«Вилку» пальчиками сделай, Массируй ушки, ты умело, <i>Раздвигают указательный и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.</i></p> <p>Знаем, знаем – да – да – да! – Нам простуда не страшна! <i>Потирают ладони друг о друга.</i></p>	<p>разработка М.Ю. Картушиной</p>	

12	<p>Чтоб проворным стать атлетом проведём мы мини - эстафету. Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь. Все готовы? посоревнуемся сейчас!</p>			<p>Степы поставлены в 2 ряда по 5 степов. Дети выстраиваются в 2 колонны.</p> <p>Перешагивание через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и передать следующему, встать в конец колонны.</p> <p>«По извилистой дорожке». Бег змейкой между степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.</p> <p>«Бегущий по волнам». Сидя на степах друг за другом, мяч передавать вперед - назад над головой.</p>
----	---	--	--	--

Заключительная часть.

№	Содержание (вопросы воспитателя по ходу ОД)	Предполагаемые ответы детей по ходу ОД	Обратная связь на высказывание детей	Примечания, пояснения, виды детской деятельности
1	<p>Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.</p>			<p>Игра «Весёлые пчёлки» Дети – пчелки, степы – улья.</p>

	<p><i>Стены поставить по кругу и встать на них.</i></p>			<p>Дети становятся по кругу около степов на некотором расстоянии друг от друга . Под веселую музыку дети бегают вокруг степов. Когда музыка замолкает, каждый ребенок должен занять свой домик. Кто не успел – выходит из игры. Под бодрую музыку дети выходят из зала.</p>
--	---	--	--	---