

## **Конспект физкультурного занятия**

с использованием степ – доски  
в подготовительной группе

инструктор по ФИЗО  
Пономарёва А.В.

Программное содержание:

- Познакомить детей с новым спортивным снарядом: степ-доской;
- Вовлекать в активное подражание способом действий;
- Учить быстроте и ловкости, ориентировке в двигательном пространстве и ситуациях;
- Учить создавать новые формы движений, развивать творческое воображение (п.и. «Придумай фигуру»);

Подготовительная часть: вступительное слово, мотивация.

1. Ходьба на носках, на пятках, по «медвежьей»- на наружной стороне стопы, «пингвины» -на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием ног, обычная ходьба на месте с поочерёдным выбрасыванием ног вперёд.
2. Ходьба спиной вперёд, бег, прямой галоп, подскоки, боковой галоп, приставной шаг с приседанием, ходьба, перестроение по три.

Упражнения на дыхание.

Основная часть:

Перестроение в три колонны у степов.

1. Обычная ходьба на степе.
2. Шаг со степа, на степ.
3. Шаг со степа на степ, совместно с танцевальными движениями согнутыми руками вдоль туловища («крылышки») С правой ноги опускаемся, с правой поднимаемся.
4. Выпады поочерёдно то левой, то правой ногой на носок со степа вперёд, руки вверх.
5. Приставной шаг на степе вправо (влево) с полуприседанием (шаг – присесть), руки на поясе.
6. Бег на месте на полу.
7. Лёгкий бег на степе.
8. Шаг в сторону со степа вправо, на степ, тоже влево.
9. Шаг со степа назад, обратно.
- 10.«Крест» Шаг со степа вперёд, на степ, назад- на степ, вправо – на степ, влево – на степ.
- 11.Мах прямой ногой вверх – вперёд.

12. Шаг со степа вперёд «широко – широко, назад – вместе, вместе»

Музыкально – ритмический комплекс «Две лягушки

Русская нар. Игра «Гончары».

Дети сидят в кругу на степах «по- турецки». Все ребята – «горшки». Покупатель идёт по кругу, останавливается около одного из детей и спрашивает: «По чём горшок?»

Ребёнок, у которого остановился покупатель отвечает: «По денежке»

П: «А он без трещинки?»

Р: «Проверяй»

Все дети: Чинары – чинары, разбежались гончары. (С элементами логоритмики)

Бегут по кругу в разные стороны, кто вперёд прибежит, занимает степ, другой становится покупателем.

П.И. «Скворечники»

Дети подскоками движутся по кругу под музыку. В это время убираем несколько степов. С окончанием музыки должны занять любой степ.

П.И. «Придумай фигуру»

Дети на степах двигаются под музыку, по окончании музыки каждый должен придумать фигуру и изобразить её.

Круг дружбы.

Дети вместе с воспитателем встают в круг, обняв друг друга за плечи, слегка раскачиваются, произнося «Пусть миру будет хорошо оттого, что мы есть!».

Сходимся к центру круга, «в тугой кулачок»

Вместе о счастье

Крикнем – Ура!

Пусть нас весёлых

Видит Земля!