

МДОУ «Сланцевский детский сад №10 комбинированного вида»

**СЮЖЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ**

**по образовательной области «Физическое развитие»**

**«Школа юных моряков»**

**(с использованием степ-платформ)**

**для детей 6-7 лет**

**Игнатенко Ирина Вячеславовна**

**Инструктор по физической культуре**

### **Задачи:**

1. Учить детей выполнять упражнения на степ-платформах.
2. Продолжать развивать физические качества: координацию движений, равновесие, общую выносливость.
3. Совершенствовать у детей основные виды движений – ходьба, прыжки, метание, подлезание.
4. Способствовать овладению детьми нетрадиционными способами здоровьесбережения.
4. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности в образно-игровых сюжетах.
5. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.

**Материал и оборудование:** степ-платформы по количеству детей, капитанская фуражка, шапки моряков по количеству детей, корзина с кольцами, обручи большие -6 шт., музыкальное сопровождение, буквы для составления названия корабля (ПОБЕДА), картинка с изображением корабля, карты-схемы расположения спортивного оборудования, удостоверения по количеству детей.

**Предварительная работа:** чтение художественной литературы о морских профессиях, знакомство с техникой безопасности при использовании степов.

### **Ход занятия:**

*Построение детей в шеренгу.*

- Всем доброго дня! Здравствуйте! (*дети здороваются*)
- Ребята, вы любите путешествовать?
- А на чём вы уже путешествовали с родителями?
- Ребята, я предлагаю вам необычное путешествие. Вот, скажите, кто из вас бывал в морском путешествии?
- Я предлагаю вам путешествие по морю! Согласны?

- А на чем можно путешествовать по морю? *(ответы детей)*
- Люди каких профессий служат на корабле? *(ответы детей)*
- Каким должен быть моряк? *(здоровым, сильным, ловким, выносливым).*
- У меня готов корабль к отплытию, он перед вами, только у него нет названия (оно закодировано) и нет команды моряков. Как вы думаете, а любой человек может служить на корабле? Конечно, он для этого должен быть подготовлен. Сегодня у нас в зале открывается Школа юных моряков. Кто хочет пройти подготовку в этой школе, чтобы отправиться в плавание на нашем корабле? Если вы не против, я буду выполнять роль Капитана-инструктора!
- Мы с вами будем выполнять разные тренировочные задания. За каждое выполненное задание вы будете получать по одной букве и в конце тренировки узнаете название своего корабля!

### **Вводная часть:**

- Тренировка начинается!
- Слушайте мою команду! Направо!

*Звучит звук рынды*

1.Бегом вокруг палубы марш!

2.Ходьба:

- на пальцах ног с поднятыми руками; (30с)
- на наружной стороне стопы, руки на поясе; (30с)
- спиной вперед (35с);

3.Бег:

- с выбрасыванием прямых ног вперед; (30с)
- с высоким подниманием коленей; (30с)

4.Игровое упражнение «Канатоходцы» (ходьба постановкой ступни «пяточка-носочек»).

5.Ходьба с восстановлением дыхания.

## б. Дыхательное упражнение : «Ха-дыхание»

*Встаньте прямо. Ноги вместе, носки ног чуть расставлены. Сделайте глубокий выдох. На вдохе медленно поднимайте руки над головой, чтобы ладони смотрели вперед. Задержите дыхание. Затем стремительно наклонитесь вперед, пустив руки, и сделайте резко выдох через рот, произнеся «Ха». Голосовые связки здесь участвовать не должны. Звук образуется выдыхаемым воздухом, который рвется наружу.*

-За первое выполненное задание получаете первую букву названия ракеты: П

### **Основная часть**

-Через центр к степ-платформам шагом марш!

*(степ-платформы расставлены по два или в шахматном порядке в центре зала)*

-Сейчас мы приступаем ко второму этапу тренировки на палубе корабля!

- Чтобы натренировать все мышцы, вы должны правильно выполнять все мои указания!

*Ознакомление детей с основными правилами техники выполнения шагов. (Сопровождение показом инструктора)*

Работа на степ-платформе предполагает постоянное поддержание правильной осанки.

- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами;
- опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от платформы.

	Упражнение	Техника выполнения	раз
1	«Разминка стопы»	И.п. основная стойка перед степ-платформой, руки на поясе. 1-подняться на степ-платформу на правый носок,	6

		<p>голову наклонить направо;</p> <p>2- подняться на степ-платформу на левый носок, голову наклонить налево;</p>	
2	«Морские шаги»	<p>И.п. стойка перед степ-платформой, руки на поясе.</p> <p>1-встать правой ногой на степ-платформу, руки к плечам;</p> <p>2-встать левой ногой, руки выпрямить вверх;</p> <p>3-правую ногу поставить на пол,, руки к плечам;</p> <p>4 левую ногу поставить на пол, руки опустить на пояс.</p>	6
3	«Каракатица»	<p>И.п.:стоя на середине степ платформы, руки согнуты в локтях, ладони расставлены;</p> <p>1- поставить полусогнутую ногу вправо,</p> <p>2- вернуть ногу обратно</p> <p>3- поставить полусогнутую ногу влево,</p> <p>4- вернуть ногу обратно.</p> <p><i>Приставной шаг на степе с полуприседанием (шаг — присесть).</i></p>	6
4	«Быстрый шаг»	<p>И.п.:стойка перед степ-платформой, руки полусогнуты в локтях.</p> <p>1- встать правой ногой на степ-платформу;</p> <p>2- левую ногу на полу переступающий шаг.</p> <p>3- шаг на пол правой ногой,</p> <p>4- левую приставить.</p> <p><i>( шаг Мамбо)</i></p>	6
5	«Махи в сторону»	<p>И.п.:стоя., ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>1- встать правой ногой на степ-платформу;</p> <p>2-поднять левую ногу в сторону, руки вытянуть вперед;</p> <p>3-4 -шаг с платформы левой ногой..</p> <p>То же повторить с левой ноги.</p>	6
6	«На носу корабля»	<p>И.п.: основная стойка, руки на поясе.</p> <p>1- встать правой полусогнутой ногой на степ-платформу;</p> <p>2- поднять махом левую ногу и руки назад;</p> <p>3- вернуться на пол с левой ноги,</p> <p>4- приставить правую ногу, руки на пояс.</p>	6
7	«Кораблик»	<p>И.п. стоя перед степ-платформой., ноги вместе, спина прямая, руки на поясе.</p> <p>1-сели на корточки,</p> <p>2- опора ладонями на степ, ноги врозь,</p> <p>3- опора ладонями на степ, ноги, ноги вместе,</p>	6

		4- вернуться в и.п.	
8	«Мачта»	И.п.:сидя вдоль степ-платформы, опора на руки сзади, ноги согнуты, стопы стоят на полу. 1- ноги прямые вверх, 2-согнуть ноги, не ставя ноги на пол, 3-4 повторить.	6
9	«Весёлый моряк»	И.п.: стоя в упоре на коленях и ладонях, колени на степ-платформе, ладони перед степ-платформой на полу. 1-отвести назад правую ногу; 2- вернуться в и.п.; 3- отвести назад левую ногу; 4-вернуться в и.п.	6

-У моряков бывают минуты отдыха! А теперь предлагаю Вам выполнить некоторые движения под музыку. *(Дети, повторяя за капитаном-инструктором, выполняют степ-аэробику под музыкальную композицию «Маленький кораблик»(2 мин.))*

Дыхательная гимнастика . Упражнение «Море шумит» (6 раз)

*Сесть на степ-платформу, скрестив ноги, расслабиться. Одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот –выдох. При выдохе громко произносить «ш-ш-ш-ш-ш».*

-Молодцы, ребята, хорошо справились с заданием и получаете вторую букву, какая это буква? О! *(Прикрепляют вторую букву к рисунку с кораблем)*

**ОВД**

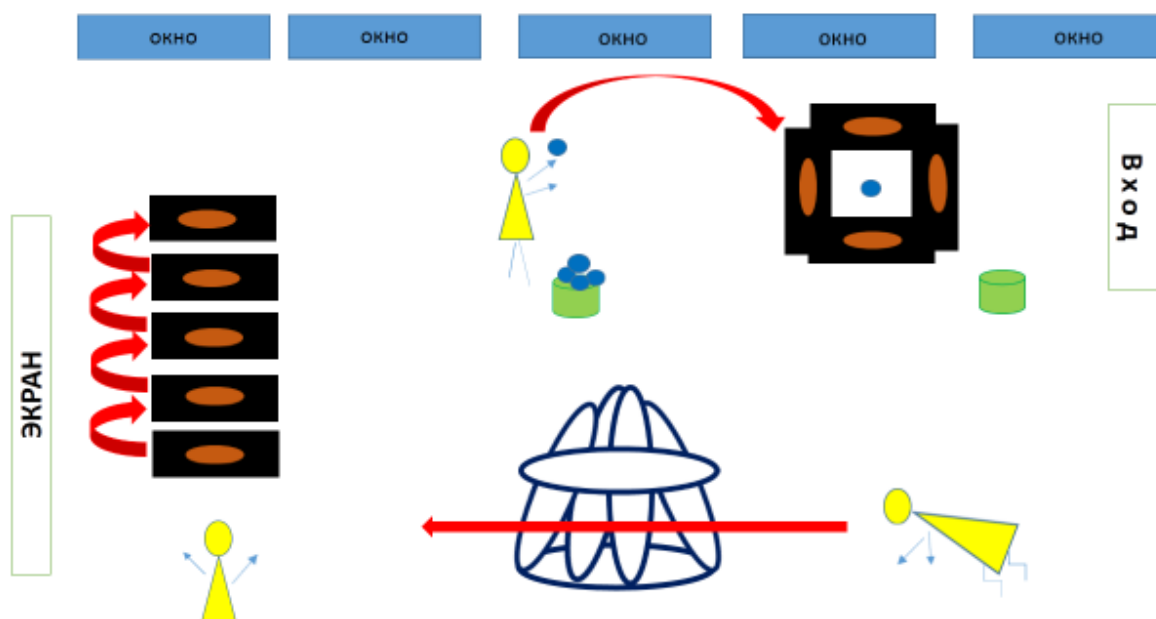
-Ребята, как вы думаете, как можно еще тренировать моряков?

-Для следующего этапа тренировки необходимо подготовиться.

- На первый, второй, третий рассчитайся!

-Ребята, посмотрите на карту - помогатор, на ней изображена схема расстановки «инвентаря на палубе».

-Нужно каждой команде расставить оборудование по «карте-помогатору».



- Теперь, когда вы всё подготовили, приступим к тренировке!

№	Основные движения	Инструкция
1	Метание «спасательного круга» (кольца кольцеброса) за «борт»	И.п. стоя у черты, левая нога вперед, рука с мешочком сверху.
2	Ползание через конструкцию из 6 обручей Пролезание в «батискаф»	И.п. опора на руки и ноги. Не задевать обручи плечам и спиной. Умение группироваться.
3	Прыжки на двух ногах между «ступенями трапа» (степ-платформами) с продвижением вперед. Усложнение: прыжки- продвижение боком.	И.п.: стоя перед степом, спина прямая, руки на поясе

За каждый выполненный этап тренировки дети получают по букве : Б, Е, Д.

-Предлагаю убрать инвентарь.

-В последнем этапе тренировки предлагаю вам потренироваться собрать команду моряков и построить кораблики, а какое количество моряков будет показывать капитан=инструктор.

#### Авторская игра «Дружная команда»

-Послушайте правила этой игры!

Встаньте в круг, пойдём по кругу и будем говорить такие слова:

Ждут нас в море корабли

Чтоб проплыть вокруг земли.

Куда плыть мы захотим,

Всех об этом известим,

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Как только сказано последнее слово, вы разбегаетесь по палубе и стараетесь сформировать «кораблик», подняв руки вверх, сложив вместе ладоши в форме конуса. На палубе каждого «кораблика» должно быть столько моряков, сколько обозначено капитаном пальцами по количеству показанных участников.(1,5,2.10) Опоздавшие на «кораблик» выходят из игры. Начинаем играть!

-А теперь поиграем в другую игру.

#### Игра малой подвижности «Шторм»

*Степ - платформы расставляются в зале по количеству детей. Звучит спокойная мелодия.*

Дети свободно перемещаются. Как только ведущий произнесет: «Море волнуется! Шторм», дети должны занять место на степ-платформе, стоя на одной ноге, руки в стороны. *Вариант игры: количество степен уменьшается и детям предлагается встать на степ-платформу по двое, стоя на одной ноге и держа друг друга за руки.*

#### Пальчиковая гимнастика « Бумажный кораблик»

*(Слова И.А.Агапова, муз. сопровождение Н.Первина)*

Флот готовый из бумажек *Ладонь одной руки немного согнута лодочкой,*



По воде плывет отважно. *вторая на ней показывает флажок –флюгер.*  
К берегу причалил флот - *Ладонь-лодочка «причаливает» к краю стола,*  
Пассажиров на борт ждет. *пальцы второй руки показывают «ножки»,*  
*которые «шагают» сначала по столу, затем – по кораблику.*  
Мы – два брата осьминоги, *Растопыренные пальцы ладоней делают*  
Уходите все с дороги, *поступательные движения, передвигаясь*  
Не мешайте нам тут плыть, *вперед.*  
Восемь ног свои тащить.

-За этот последний выполненный этап тренировки Вы получаете последнюю букву названия космического корабля: А.

Давайте вместе прочитаем название нашей ракеты: ПОБЕДА.

### **Рефлексия**

- Школа юных моряков заканчивает свою работу.
- Как Вы считаете, наша команда готова к кругосветному путешествию?
- Чему вы научились в нашей Школе юных моряков?
- Моряки подготовлены, корабль готов к отплытию! *Дети встают в круг, держась за плечи. Звучит минусовка песни «Там за туманами».*
- Молодцы, ребята, вы сегодня хорошо потрудились. Я хочу вам вручить значки, подтверждающие, что вы прошли тренировку в Школе юных моряков. Поздравляю....

### **Перечень литературы**

- 1.Иванова Т.А.- Йога для детей. - Детство-Пресс, 2015. -192 с.
- 2.Сулим Е.В.-Детский фитнес. - Сфера, 2014.-160 с.
- 3.И.Ю.Цыганок,О.Е.Мячикова.Практическое пособие «Пальчиковый игротренинг с музыкальным сопровождением для детей дошкольного возраста» -Краснодар- 2016. 23с.

