**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида «Радуга»**

**Конспект НОД с использованием фитнес-технологий**

**«Волшебный цветок желаний»**

**Старший дошкольный возраст**

Выполнила:

Познанская Оксана Олеговна

инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад комбинированного вида «Радуга»

г. Югорск

2020 год

Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г., вступившего в силу с 1 сентября 2013 года, дошкольное образование впервые стало самостоятельным уровнем общего образования (статья 4, п.10). Дошкольный ребёнок – человек играющий, поэтому в стандарте закреплено, что обучение входит в жизнь ребёнка через ворота детской игры.

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, закаливания организма, закладывается база для развития физических и духовных способностей.

Одной из основных задач физической культуры является всесторонне развитие физических качеств и укрепление здоровья.

В методической разработке образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста «Путешествие в Африку» представлено использование элементов игрового стретчинга и степ – аэробики, что способствует:

- формированию осанки, костно-мышечного корсета;

- развитию координации движений;

- укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Способ решения педагогических задач:

- основываюсь на ведущую деятельность детей данного возраста - игру,

- при проектировании образовательной деятельности учитываю возрастные и психологические особенности детей;

- использование методы соответствуют возрасту, интересам детей,

- использование предметно – пространственной развивающей среды соответствует санитарно-гигиеническим нормам.

В процессе решения задач применяются следующие методы и формы: игровые, словесные, наглядные, практические.

Особое значение выделила игровой мотивации, для того чтобы максимально удержать внимание, технике представления информации, своей эмоциональности, артистичности.

В результате педагогической деятельности мною была достигнута цель, поставленная в начале работы над НОД: создана образовательная среда, обеспечивающая стимулирование познавательной и двигательной деятельности детей.

**Дыхательная гимнастика** включена в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связано с каким-либо образом и, чаще всего, с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, и те выполняют их с удовольствием.

**Упражнения с предметами** позволяет укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

**«Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**«Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающее эффективное формирование двигательных умений и навыков. В раздел включены:

- строевые, общеразвивающие и основные движения;

- массаж;

- тренинг сенсорных способностей;

- джоггинг (аэробная нагрузка).

**«Игровой стретчинг».** *Стретчинг –* это система специальных упражнений, развивающих гибкость позвоночника и эластичность мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику. Воздействуя на позвоночник, внутренние органы и мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, они позволяют вырабатывать у детей естественную сопротивляемость организма. Применение на одном занятии динамичных физических нагрузок ритмической гимнастики и статичных физических упражнений стретчинга очень эффективно для общего оздоровления организма и наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека.

**Степ-аэробика** развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

**Подвижные игры** – самый естественный и наиболее отвечающий потребностям детской психики вид физкультурной деятельности. Сюжетные и бессюжетные игры и игровые упражнения большой и малой подвижности; элементы спортивных игр; игры сотрудничества; интегрированные игры составляют содержание данного раздела.

**Креативная гимнастика** - специальные задания, творческие игры, направленные на развитие мышления, инициативы, свободного самовыражения и фантазии. Благодаря этим упражнениям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Основная часть

**НОД с элементами степ – аэробики**

**«Волшебный цветок желаний»**

**Старший дошкольный возраст**

**Тема:** «Волшебный цветок желаний».

**Возраст:** старшая группа (5 – 6 лет)

**Образовательная область:** физическое развитие.

**Цель:** создание условий для физического развития детей подготовительной к школе группы средствами занятий оздоровительно-тренирующей направленности (степ-аэробики).

**Задачи:**

1. Закреплять упражнения комплекса степ-аэробики, а также умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки.
2. Улучшить физические способности: координацию движений, выносливость, чувство ритма, ориентировку в пространстве.
3. Формировать у детей сознательное стремление к здоровью, воспитывать морально-волевые качества: внимание, сосредоточенность, выдержку.

**Виды деятельности**: двигательная, игровая.

**Методы:** наглядный, практический, словесный.

**Методические приемы:** погружение в игровую ситуацию (представление детям волшебного цветка, использование музыки).

**Здоровьесберегающие технологии:** игра – релаксация «Жучки - паучки», П.и. «Цветы и бабочки», дыхательная гимнастика «Энергия воздуха», игровой стретчинг, степ – аэробика.

**Предварительна работа:** подбор музыки, чтение сказки Валентина Катаева «Цветик - семицветик», разучивание танцевальных движений на степ – платформах и элементов стетчинга.

**Образовательные ресурсы:** основная общеобразовательная программа дошкольного образования, «Игровой стетчинг» – методика работы с детьми дошкольного возраста А.Г. Назарова, Сайкина Е.Г. «Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях», программа по степ аэробике с детьми дошкольного возраста.

**Оборудование:** индивидуальные коврики, степ – платформы, экран, мультимедиа проектор, компьютер, бабочки по количеству участников, «Цветик - семицветик».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы, методы и приёмы | Задачи этапа | Содержание деятельности | Деятельность обучающихся |
| 1. Вводная часть  1.1 Организационная  часть  1.2 Мотивационная часть  2. Основная часть (Разминка)  Звучит аудиозапись песни «Маленькая страна» в исполнении Н.Королёвой.  Разминка на месте под музыку | Создать положительную эмоциональную атмосферу.  Создать позитивный эмоциональный настрой.  Сюрпризный момент ***–*** достает волшебный цветок | - Здравствуйте! Сегодня необычный день – в спортивном зале расцвел волшебный цветок – «Цветик-семицветик». Точь-в-точь как в сказке Валентина Катаева, только побольше. Лепестки у него разного цвета. А вы помните, что в сказке лепестки волшебные, они могут исполнить любое желание.  *(Педагог срывает один лепесток, а на обратной стороне нарисован замок.)*  - Ребята, вы хотите попасть в волшебную маленькую страну?  Ты, лети, лети, лепесток,  Через запад на восток,  Через север, через юг,  Возвращайся, сделав круг.  Лишь коснешься ты земли,  Быть, по-моему, вели:  - Хотим, чтобы мы попали в волшебную маленькую страну и снова очутимся в детском саду! | Дети встают вокруг педагога |
| Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. | *Вступление*  -Ходьба на месте.  -Подняться на носки – опуститься на пятки.  -Прыжки с ноги на ногу.  -Бег на месте.  -Ходьба на месте. | Дети выполняют упражнения |
| Основная часть  Комплекс ОРУ.  Показ (звучит аудиозапись песни «Банана мама»). |  | - Ну вот, желание наше исполнилось, мы очутились в волшебной маленькой стране и превратились в настоящих спортсменов.  Ты, лети, лети, лепесток,  Через запад на восток,  Через север, через юг,  Возвращайся, сделав круг.  Лишь коснешься ты земли,  Быть, по-моему, вели!  - Хотим потанцевать с цветами!  **Комплекс ОРУ**  **«Игра с цветами»**  И.п. – о.с. мяч в правой руке.  1-8 – 8 шагов на месте с хорошей отмашкой рук;  1-2 – приставной шаг вправо, переложить мяч в левую руку перед собой;  3-4 – то же влево, переложить мяч в правую руку;  5-8 – повторить движения счёта 1-4;  1-8 – повторить движения счёта 1-8 с перекладыванием мяча над головой;  1-4 – 2 приставных шага вправо, мяч в правой руке вверх и к плечам;  5-8 – то же в левую сторону, мяч в левой руке;  1-8 - повторить движения счёта 1-8;  1-3 – 3 шага вперёд с левой ноги с хорошей отмашкой рук, мяч в правой руке;  4 – приставить правую ногу с притопом, переложить мяч в левую руку перед собой.  5-8 – повторить движения счёта 1-4, шагая назад, мяч в левой руке;  1-8 – повторить полуприседания с выполнением вращательного движения руками перед грудью, прокатывая мяч в ладонях;  1-8 - повторить движения счёта 1-8.  *Следить за координацией движения рук и ног.* | Дети выполняют ОРУ |
| Показ (звучит аудиозапись песни «Друзья») | Комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц ног, на степ-платформах. | - давайте, загадаем ещё желание.  *(Педагог срывает лепесток, а на обратной стороне нарисован степ).*  - Вы хотели бы показать танец на степах?  Ты, лети, лети, лепесток,  Через запад на восток,  Через север, через юг,  Возвращайся, сделав круг.  Лишь коснешься ты земли,  Быть, по-моему, вели!  - Хотим научиться танцевать на степах!  **Комплекс упражнений**  **на степ-платформах**   1. Марш на степе 2. Шаг на степ и со степа – лестница 3. Шаг ноги врозь на степ 4. Марш на степе 5. Коснуться носком степа 6. И.п. – о.с., руки перед грудью.   1-спуск с платформы в сторону с полуприседом на правую ногу;  2-вернуться в и.п.;  3-4 – то же в левую сторону – 4 раза.   1. Шаг колено 2. Шаг ногу назад 3. Встать сбоку степа пройти по нему вдоль вперед присед 4. Выпад на степ 5. Сидя на степе велосипед 6. Взять под мышки пройтись по кругу поставить степу 7. По кругу шагом по сигналу сесть на степ и взяться за руки поднять ноги уголок держать. | Дети перемещаются на степы, выполняют комплекс упражнений |
| Звучит аудиозапись песни «Музыка для релаксации» | Образное дыхательное упражнение «Энергия воздуха».  Развивать умение расслабляться, восстанавливать дыхание, развивая фантазию, образное представление | - давайте, загадаем ещё одно желание.  (*Педагог срывает лепесток, а на обратной стороне нарисовано облако*).  - Ребята, я вам предлагаю ощутить «энергию воздуха». Вы согласны?  Ты, лети, лети, лепесток,  Через запад на восток,  Через север, через юг,  Возвращайся, сделав круг.  Лишь коснешься ты земли,  Быть, по-моему, вели!  - Хотим вдохнуть «энергию воздуха»!  **Дыхательное упражнение**  **«Энергия воздуха»**  Педагог: Мы живём в невидимом океане, называемом воздухом. Когда дует ветер, мы можем ощутить его прикосновение к коже лица и тела. Воздух – энергия для всего живого.  1. Представьте себе, что на вашей ладони лежит лёгкое пёрышко. Сделайте глубокий вдох и сдуйте его с ладони (2 раза.)  4. Наберите в ладони горсть пуха одуванчиков. Сдуйте его с ладоней так, чтобы в воздухе закружилось белое облачко. Сделайте глубокий вдох и резкий выдох (2-3 раза.)  Педагог: Скажите, дети, вы ощутили энергию воздуха? | Дети садятся на степ - платформы, выполняют дыхательное упражнение «Энергия воздуха». |
| Комплекс игровой стретчинг, (звучит аудиозапись песни «Волшебный цветок») | Укрепление мышц бедра и вытягивание мышц позвоночника | - давайте, загадаем ещё одно желание.  (*Педагог срывает лепесток, а на обратной стороне нарисовано животные*).  - я вам предлагаю превратиться в забавных животных и показать какие они красивые. Вы согласны?  Ты, лети, лети, лепесток,  Через запад на восток,  Через север, через юг,  Возвращайся, сделав круг.  Лишь коснешься ты земли,  Быть, по-моему, вели!  - Хотим выполнить задание  **Комплекс игровой стретчинг**  **Лисичка**  1.И.п. – упор, стоя на коленях.  1 – упор, стоя на правом колене, левую ногу отвести назад;  2 – и.п.  3-4 – то же с другой ноги – по 4 раза, ногу выпрямлять в колене.  **Упражнение «Аист»**  И.п.: о.с.  1 – стоя на одной ноге, вторую ногу, согнутую в колене, разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги, руки развести в стороны. Стоять по возможности дольше.  2 – вернуться в и.п.  3 – проделать на другой ноге. Дыхание свободное.  **Упражнение «Ежик»**  И.п.: сидя на пятках, опуститься на коврик, касаясь лбом коврика, руки за спиной.  1 – соединить кисти рук в замок – поднять вверх - задержаться.  2 – вернуться в и.п.  3 – 4 – повторить все в другую сторону, дыхание свободное. | Дети садятся на гимнастические коврики |
| Загадка |  | - давайте, загадаем ещё желание.  (*Педагог срывает лепесток, а на обратной стороне загадка и отгадка - нарисована бабочка*).  ***Шевелились у цветка***  ***Все четыре лепестка,***  ***Я совать его хотел.***  ***Он вспорхнул и улетел. (Бабочка)***  - Отгадали, это бабочка.  Ты, лети, лети, лепесток,  Через запад на восток,  Через север, через юг,  Возвращайся, сделав круг.  Лишь коснешься ты земли,  Быть, по-моему, вели!  - Хочу, чтобы в зал прилетело много бабочек!  *С рук педагога слетают белые бабочки, вырезанные из альбомного листа.* |  |
| Подвижная игра «Цветы и бабочки»  (звучит аудиозапись песни «Человек хороший»). | Развивать у детей фантазию | **-** А теперь давайте возьмём своих бабочек и полетаем с ними.  **Подвижная игра «Цветы и бабочки»**  И.п. – стоя на степах – «цветах».  Педагог включает музыку, и дети импровизируют под неё, по сигналу: «Бабочки, на цветы!», детям необходимо занять любой степ и принять красивую позу. | Дети перемещаются по залу, красивыми, плавными движениями, играют в подвижную игру «Цветы и бабочки». |
| Заключительная часть  Рефлексия | Обеспечить постепенный переход от возбуждённого состояния организма обучающихся к более спокойному  Подведение итогов.  Формирование элементарных навыков самоконтроля. Корректирование при необходимости деятельности и результата в соответствии с поставленными задачами. | **-** посмотрите у «Цветика-семицветика» остался один лепесток. Давайте, загадаем последнее желание.  (*Педагог срывает лепесток, а на обратной стороне нарисован красивый цветок*).  **Игра – релаксация**  **Прогоняя жучка**, можно энергично двигать губами. Нос загорает – подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови – качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз.  Представить детский сад (пока дети лежат с закрытыми глазами, поднести им сюрприз - бананы).  **Подведение итогов**  - Смотрите, «Цветик-семицветик» превратился в «Цветок желаний». Теперь и другие дети смогут загадать желания. Давайте «Цветку желаний» расскажем, что же интересного произошло с нами в этой волшебной маленькой стране. | Дети ложатся на гимнастические коврики  Вокруг сердцевины цветка приклеивают своих бабочек, и получается волшебный цветок. При этом высказывается каждый что понравилось, что показалось сложным и интересным. |