**Конспект НОД по кружку « Степ аэробика»**

**с одаренными детьми в детском саду.**

Подготовили: заведующий Глухова Светлана Васильевна, Зам.заведующего Волкова Анна Владимировна, инструктор по ФК Лисицкая Эльвира Юрьевна МБДОУ «Детский сад №18 г. Красноармейска Саратовской области».

 **Цель:**

1. Развивать координацию, выносливость, чувство ритма у детей через степ аэробику.

2. Укреплять сердечнососудистую систему.

3.Формировать чувство ритма и музыкальность.

**Оборудование:**

- степ - платформы;

-музыкальное сопровождение;

-ленты для создания безопасного пространства.

**Ход занятия.**

**1.Вводная часть (5-10 минут)**

- Приветствие детей.

-Введение в тему занятий.

**Разминка:**

-Легкая ходьба на месте с подниманием коленей.

-Наклоны головы в стороны, круговые движения плечами.

-Махи руками и вниз, вперед и назад.

-Упражнения на разминку (вращения, наклоны, прыжки на месте, прыжки ноги врозь, прыжки вокруг себя).

Легкая гимнастика (наклоны, повороты, вращения ног и рук.)

Переход на место с добавлением легких шагов на степ – платформе под музыку.

**2. Основная часть (20-25 минут)**

- Обучение базовым шагам ;

-Степ вверх и вниз (прыжки и шаги)

-Шаг «боковой» (перемещение в стороны)

- Шаг «углом» (перемещение на степе по диагонали)

**Комплекс упражнений**

1. Шаги на платформу(дети становятся перед степ - платформой и делают шаги, поднимая одно колено к груди, затем возвращаются)
2. Степ вверх – шаг боком, шаг угол - вниз (повторение комбинации под музыку);
3. «Шаги вверх – вниз» (дети по очереди поднимаются на степ –платформу);
4. «Боковые шаги» (шаг вбок с перемещением на платформу);
5. «Кросс – машина» (одна нога на платформе, другая на полу);
6. Игра с элементами степ – аэробики, например «Повторяй за мной», где один ребенок показывает движения, а остальные повторяют.
7. «Шаги с поворотом» (комбинация подъема на платформу с поворотом тела);
8. «Задние шаги» (дети поворачиваются спиной к платформе и делают шаги назад, касаясь платформы);
9. Упражнения с прыжками, прыжки на платформу (прыжки с двух ног на платформу и обратно, по очереди меняя ноги);
10. Прыжки в стороны (выполнение прыжков вправо и влево от платформы).

**Заключительная часть (5 минут)**

Замедление темпа (медленные растяжки).

**Заминка:**

Легкая ходьба вокруг площадки для восстановления дыхания. Спокойные растяжки для расслабления мышц, растяжка для всех групп мышц. Дыхательные упражнения на расслабление.

Обсуждение с детьми: что им больше всего понравилось, а что было сложно, что было легко выполнять, а что не очень

Дети должны чувствовать себя активными и энергичными, развивать сою координацию и наслаждаться процессом занятий по физическому развитию.

**Рекомендации:**

Обязательно следить за техникой выполнения упражнений, чтобы избежать травм. Упражнения можно выполнять под музыку для создания положительной атмосферы и повысить интерес у детей. Обязательно нужно делать перерывы между упражнениями.

Список используемой литературы

1.Буренкова Н.В. «Физическая культура для детей дошкольного возраста»

2.Кузнецова Т.И. «Методика проведения занятий по физической культуре в ДОУ»

3.Смирнова Е.А. «Двигательная активность детей: от игры к спорту»

4.Журнал «Физическая культура в школе и ДОУ».