Муниципальное казенное учреждение

дополнительного образования

Центр дополнительного образования

Усть-Кутского муниципального образования

**Конспект занятия**

**«Степ-аэробика» изучение и закрепление шагов на степ-платформе»**

**Антипина Мария Валерьевна,**

**педагог дополнительного**

**образования**

**Пояснительная записка.**

Данное занятие проводится в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой «Фитнес-Mix», изучается в разделе «Степ-платформы». Оно важно тем, что с опорой на знания обучающихся происходит практическая отработка полученных навыков. Актуальность занятия заключается в  формировании у детей дошкольного возраста физических качеств и основ здорового образа жизни через занятия фитнесом.

**Цель:** освоение техники ходьбы на степ- платформе, через отработку шагов линейным методом.

**Задачи:**

**образовательные:**

* продолжать обучение технике степ -аэробики
* формирование двигательной активности
* совершенствование работы  опорно-двигательного аппарата

**воспитательные:**

* воспитание интереса к занятиям физической культурой
* воспитание морально-волевых качеств: выдержки, внимания, сосредоточенности, настойчивости в достижении положительных результатов
* способствование групповому взаимодействию
* **развивающие:**
* развитие физических качеств и координации движения в подвижных играх
* развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость)
* развитие чувства равновесия, ориентировки в пространстве;
* развивать чувство ритма на основе музыкально-ритмических упражнений

**Вид занятия:** повторение и закрепление пройденного материала

**Оборудование:** степ-платформа, коврики гимнастические, обруч.

**Ход занятия:**

**1.Организационный момент.**

**Педагог**: Здравствуйте ребята, у нас сегодня необычное занятие, мы с вами пойдем путешествовать. Ребята, отгадайте, куда я хочу вас пригласить?В зоопарк, но зоопарк не обычный, а фитнес зоопарк.

Итак, отправляемся. Группа равняясь. Смирно. Направо. Раз, два. За мной по залу шагом марш.Давайте посмотрим, далеко ли до зоопарка, руку под козырек, левую руку на пояс, на носочках, смотрим, далеко ли идти до зоопарка, поменяли ручку. Шагом марш. Пошел дождик, открываем зонты, «чик», на пяточках, чтобы носочки не замочить, руки за головой. В зоопарк бегом марш. Ручки согнули в локтях. *(1 круг),* змейкой марш, обычным бегом марш. *(1 круг).*Шагом марш.Носиком вдохнули *(3 раза).* Посмотрите, ребята, вот и ворота в зоопарк, но через них просто так не пройдешь, а с условием: не задевая их головой. Кто догадался, как можно пройти через ворота? Вместе с детьми проходим через ворота в «зоопарк». Дети выполняют упражнение «пройти в обруч», не задевая их головой, поочередно друг за другом.

**2.Основная часть, повторение пройденного материала.**

**Педагог:** ребята, наконец-то мы с вами и добрались до зоопарка.

Ой, какие интересные дорожки в зоопарке. По ним прогуливаются животные. Как вы думаете, для чего животные ходят по этим дорожкам? Правильно, они укрепляют стопу и через активные точки стопы оздоравливают весь организм. Мы с вами тоже пройдемся по дорожкам чтобы быть здоровыми. Но прежде мы вспомним технику безопасности.

Чего нельзя делать на степе? Как нужно стоят рядом с платформой? Можно ли наступать на край платформы? (*Дети вспоминают*)

**Упражнения на степах (*дозировка 4-8 раз*)**

**Педагог**: пошли по дорожке;

1. Ходьба на степе (BASIC)руки на поясе (*4 раза*)

2.стать прямо, ноги вместе, руки на поясе. 1-2 – перекат с пятки на носок; 3-4 – и.п.*(8 раз)*

**Педагог:** ребята нам встретился большой жираф на нашей дорожке, у жирафа красивая длинная шея, покажем какая шея у жирафа? (Руки в замок, и потянуть вверх), вот так молодцы, потянем наши боковые мышцы чтоб погладить жирафа, дотянуться до его рожек. Боковые мышцы туловища

1. **«Жираф».** и.п.: стать на степ, ноги слегка расставить, руки поднять вверх, в замок. 1 – наклониться в правую сторону, 2 – и.п., 3 -наклониться в левую сторону, 4 – и.п. *(4 раза)*

**Педагог**: поздоровались мы с жирафом и отправляемся дальше,

(*ходьба на степе (BASIC*). (4 раза) и тут нам встретился красивый «**Аист»**,

(*шаг с подниманием колена*), (*4 раза).* Аист стоит ровно не качается, держит равновесие. Поздоровались мы и с ним, и тут мимо летели «**Ласточки»**.

(шаг на степе с удержанием равновесия).

**Педагог:** снова шагаем по нашим дорожкам, ходьба на степе(BASIC) и тут мы подходим к клетке с волком, (шаг со степа на степ, и назад за степ и (OVER) с модификацией рук (Изображение «**Волка»**)(*4 раза*) Ребята, а какой у нас волк?(*Ответы детей*)А еще он сильный, ловкий, у него сильные ноги, очень острые клыки и огромная пасть. Походим и мы как волки чтоб у нас тоже были сильные ноги.

Педагог: и зайка прыгает веселый; **«Пушистый зайка».** Какой у нас зайка ребята? Прыгучий, трусливый, и у него тоже сильные лапки, попрыгаем и мы тоже чтоб наши ножки сильные были.

**И. п.** – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах около степ - платформ в чередовании с ходьбой. **Педагог:** а вот и львенок греется на солнышке, мы с вами устали, немного полежим, отдохнем. (Дети укладываются на коврики, звучит музыка из мультика «Львенок и черепаха», упражнения на вытяжку и расслабления позвоночника, перекаты со спины на живот для профилактики остеохондроза, упражнения «кошка»)

**Педагог:** посмотрите какой у нас львенок гибкий, может тянуться в разные стороны, может спинку гнуть.

**3.Заключительная часть. Подведение итогов.**

**Педагог**: ну вот ребята, и закончилась наша прогулка

- Ребята, а где вы сегодня были?

- Ребята, а сейчас я покажу вам картинки животных, которых встретили в зоопарке. Посмотрите на них и вспомните какие мышцы каких частей тела укрепляли с помощью фитнес- упражений.

**Анализ занятия педагога дополнительного образования**

Антипиной Марии Валерьевны 6.12.2018 года в объединении «Фитнес-MIX» было проведено занятие по теме «Степ-аэробика» изучение и закрепление шагов на степ-платформе.

**Цель:** освоение техники ходьбы на степ- платформе, через отработку шагов линейным методом.

**Задачи:**

**образовательные:**

* продолжать обучение технике степ -аэробики
* формирование двигательной активности
* совершенствование работы  опорно-двигательного аппарата

воспитательные:

* воспитание интереса к занятиям физической культурой
* воспитание морально-волевых качеств: выдержки, внимания, сосредоточенности, настойчивости в достижении положительных результатов
* способствование групповому взаимодействию
* развивающие:
* развитие физических качеств и координации движения в подвижных играх
* развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость)
* развитие чувства равновесия, ориентировки в пространстве;
* развивать чувство ритма на основе музыкально-ритмических упражнений

**Вид занятия:** повторение и закрепление пройденного материала

**Оборудование:** степ-платформа, коврики гимнастические, обруч.

Все задания логически взаимосвязаны, что обеспечивает целостность занятия.

**Краткая характеристика группы**: Обучающиеся 5-7 лет, 1 года обучения по программе «Фитнес-mix». Начали заниматься с сентября месяца, прошли основные шаги степ-аэробики..

**Тип занятия** - повторение пройденного материала, построено следующим образом: организационный момент, основная часть, повторение пройденного материала, заключительная часть подведение итогов. Все задания логически взаимосвязаны, что обеспечивает целостность занятия.

Методы и приемы организации образовательной деятельности обучающихся:

1. По способам передачи и усвоения информации: словесный, наглядный, практический.
2. По способам мыслительной деятельности: объяснительно-иллюстративный
3. По логике построения -от частного к общему (дедуктивный)
4. По способам управления занятием –работа под руководства педагога.
5. Занятие было разбито на этапы и соответствовали логике занятия

При проведении занятия использовался игровой метод , зверобика!

соответственно возрастным особенностям детей. Всё содержание занятия построено на творческом развитии, в ходе чего дети смогли получить необходимые теоретические и практические знания. На протяжении всего занятия старалась осуществлять обратную связь со всеми обучающимися.

Благодаря использованию данных методов смогла реализовать поставленные задачи. Особенности восприятия учитываются при организации смены видов деятельности. Активизация самостоятельности обучающихся прослеживалась на этапе повторения пройденного материала .

Направленность работы на конкретный практический результат хорошо просматривался в практической части занятия.

Программное содержание материала соответствует возрасту детей. Объем учебного материала определен в соответствии с уровнем учебных и воспитательных возможностей данной группы.

Доступность, логичность, эмоциональность речи педагога позволила управлять вниманием учащихся на протяжении всего занятия. На протяжении занятия обучающиеся были организованными, активными, относились доброжелательно. В полной мере повторили учебный материал. Запланированный объем выполнен полностью.

Положительное влияние на достижение цели занятия оказали факторы: доступность учебного материала, доброжелательное отношение.

В конце занятия была проведена рефлексия,, что способствует более прочному усвоению полученных знаний.