

## Конспект физкультурного занятия с элементами аэробики «Весёлая аэробика» для детей старшей группы

Инструктор по физкультуре: Сарсенбаева А.С.

Программное содержание: Обучать детей базовым шагам аэробики и соединению их в различные комбинации. Закреплять различные виды ходьбы; развивать двигательную активность и чувство ритма. Развивать произвольное внимание и координацию движений. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам.

Оборудование: Гимнастические коврики, музыкальный центр, музыка с чётким ритмом.

Ход занятия.

Вводная часть.

Построение в шеренгу, приветствие!

Ребята, вы готовы заниматься **аэробикой**?

По кругу шагом, марш!

Ходьба:

1. На носках по прямой линии, руки на поясе.
2. С захлестыванием голени, руки за головой.
3. В полуприседе, руки перед собой.
4. В низком приседе, шаги руками вперёд.

Бег:

1. Обычный бег.
2. Бег с касанием рукой предмета.
2. Бег с ускорением.

Перестроение по точкам.

Общеразвивающие упражнения (*базовые шаги аэробики*)

1. «Марш с хлопками»

Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета. Шаг одной ногой на месте шаг другой ногой на месте шаг первой ногой на месте шаг второй ногой на месте.

В ладоши хлопаем в разном ритме, который задаёт инструктор, опираясь на музыкальное сопровождение.

### 2. «Приставной шаг»

Шаг в одну сторону и шаг в другую сторону. Шаг одной ногой в сторону вторую ногу приставить к первой (*следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону*) На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

### 3. «Двойной шаг»

Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (*с одной ноги*). Шаг одной ногой в сторону вторую ногу приставить к первой еще шаг первой ногой в ту же сторону вторую ногу приставить к первой

### 4. «Цапля»

Сгибаем ногу в колене, колено направляем вверх. Вторая нога остаётся на полу, затем меняем колено.

### 5. «Крючки»

Сгибаем ногу в колене, колено направляем вниз. Вторая нога остаётся на полу, затем меняем колено.

### 6. Шаг-присед

Шаг вперёд, присед вниз. Шаг назад, присед вниз.

### 7. Прыжки

Прыжком ноги врозь, ноги вместе.

### 8. Восстановление дыхания. Марш в спокойном темпе.

Дети берут гимнастические коврики.

Основная часть.

1. Упражнение на равновесие «*Ласточка*» с удержанием корпуса параллельно полу.

2. Упражнение «*Лягушка*».

Выполняется на полу, сидя на корточках, колени врозь. Руки между ног, локтями упираемся в ноги, пытаемся перенести вес тела вперёд и оторвать стопы от пола.

### 3. «Угол»

Сидя ноги врозь, руки между ног. Переносим вес тела на руки и пытаемся оторвать таз от пола.

Заключительная часть.

Подвижная игра «*Цапля и лягушки*»

Дети «лягушки». Выбирается один водящий «цапля». У лягушек есть домик «Болотце», на противоположной стороне зала «кочки» (коврики).

По середине зала на краю площадки спит цапля. Дети располагаются в центре площадки, свободно передвигаясь по центру изображают лягушек. По команде «Кочки» лягушки прыгают на любой свободный коврик, цапля ловит тех, кто не успевает **занять место**. По команде «Болотце» дети должны бежать в сторону домика (болотца) тем временем цапля пытается поймать как можно больше лягушек. Пойманные лягушки считаются съеденными. Игра продолжается 2-3 раза, затем водящего меняют.

Упражнение на восстановление дыхания. Построение в шеренгу, подведение итогов **занятия**.