

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
многопрофильный лицей №16 г. Жигулевска, г. о Жигулевск Самарской области
структурное подразделение детский сад «Вишенка»

Конспект
утренней степ-гимнастики
с детьми подготовительной группы
Лексическая тема: «Неделя здоровья»

Подготовила и провела:
Соболева Елена Викторовна
инструктор по физической
культуре

г.о. Жигулевск

Цель: поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.
2. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.
3. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
4. Закрепить полученные умения выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, совершенствовать чувство ритма.
5. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы

Оборудование: степы (по количеству детей в три колонны), музыкальное сопровождение.

Организационный момент			
<p>Тот, кто делает зарядку – Со здоровьем все в порядке, Это очень хорошо. Ну а кто лениться будет, Со здоровьем тот не дружит, Любит только охать – это очень плохо.</p>			
№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
I.	Водная часть Дети входят в зал, построение в шеренгу по одному. Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием ног, с перешагиванием через степ Боковой галоп Бег с захлестыванием голени Бег змейкой между степами Ходьба Перестроение в три колонны	1-1,5 мин 1,5-2 мин.	Руки прямые, ладони смотрят внутрь Лопатки соединены Спина прямая, носок оттянут, руки на поясе Следить за положением туловища

II.	ОРУ на степе		
1.	И. п.: перед степом, ноги на ширине стопы, руки в внизу; -марш на месте, с энергичной работой рук;	10 раз	
2.	И. п.: то же - шаг на степ правой ногой, левую приставить -шаг со стеча правой ногой, левую приставить;	10 раз	
3.	И. п.: на степе, ноги на ширине стопы, руки полочкой перед грудью; - шаг вправо со стеча, руки в стороны, вернуться в и. п. - то же – влево;	8 раз	Носки оттянуты, колени не сгибать
4.	И. п. сидя на степе, ноги врозь, руки на поясе; -наклон к правой ноге, руками достать носки; - и.п. - то же влево;	8 раз	Носки оттянуты, колени не сгибать
5.	И. п.: сидя на полу, за степом, ноги вместе, руки на степе -поднимание бедер вверх	8 раз.	
6.	И.п.: перед степом о.с., руки на пояс -выпад правой ногой на степ -и.п. - то же левой ногой;	8 раз	Прыгать легко на носках
7.	Запрыгивание на степ на двух ногах	10	
8.	Прыжки на двух ногах вокруг стеча в одну и другую сторону	10*2	Следить за дыханием
III.	Заключительная часть Бег в умеренном темпе Ходьба	1,5 мин.	