Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ваховский детский сад «Лесная сказка»

**Конспект мастер-класса**

**на тему « Комплекс нетрадиционной утренней гимнастики для дошкольников**

**от 6 до 7 лет «Степ – аэробика»**

**(со степ – платформами)**

**к конкурсу профессионального мастерства**

**«Педагог детского сада – 2017»**



 Подготовил: руководитель физического воспитания**:** Гончар Л.А.

26.01. 2017 г

 **Этапы утренней гимнастики:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части** | **Название****упражнения**  | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1 часть**вводная****3 мин** | **Ходьба** обычная**Ходьба приставным** шагом**Бег змейкой****Перестроение** | 1.Ходьба по залу колонной по одному с дистанцией 1 человек, на носках, пятках, перекатом3.Ходьба между платформами, руки на поясе, приставным шагом влево, вправо.4.Бег змейкой между платформами.5.Перестроение «Ромб» между степами с обратным перестроением в и.п. | 1мин1 раз1 раз 1 раз | Следить за осанкой, дистанцией, колени не сгибать.Платформы на расстоянии 50 см друг от другаРуки согнуты в локтях, дыхание не задерживатьПарами, в центре пары сходятся и расходятся. |
| 2 часть**ОВУ** (основные виды упражнений)**10мин**. | Циклично – **ритмичный шаг**Ритмичные **шаги** с **подниманием рук** вверх**Шаг с подниманием ноги****Шаг с высоким подниманием ноги за платформой****Крестный шаг****Выпады назад****Бег захлестыванием** **Растишки****Подвижная игра****«Великаны, гномы»** | 1.И.п. – о.ст, платформа у носков ног:1-2 – шаг на платформу, вперед правой, приставить левую, назад, в и.п,3-4 – в и.п.5-8 – с левой ноги 2. И.п.- то же, те же шаги: 1-2 – шаг правой на степ, в и.п.3-4 левой, в и.п.3. И.п. – о.ст, платформа у носков ног:1- шаг правой на платформу, левую поднять от пола, 2- в и.п.3-4 – с левой ноги4. И.п. – о.ст, платформа у носков ног:1 – шаг правой на платформу,2 – поднять левую согнутую в колене высоко3 –4 – повторить с левой ноги.5. И.п.- он.ст. у правого угла степа:1 – левая нога на степ, 2 – правую приставить,3-4 – вернуться в левый угол поочередно левую, затем правую снять со степа6. И.п. – сн..ст. у степа:1 – поставить согнутую правую ногу на степ, присесть на нее, руки в стороны, 2 – вернуться в и.п.3-4 – повторить с левой ноги7. И.п. – сн..ст. у степа:1-7 – бег захлестыванием вокруг степа вправо, влево8. И.п. – сн..ст. у степа:1- правую ногу на степ, 2- левую ногу на степ, руки вверх, ладони внутрь,3-4 вернуться в и.п.Свободное перемещение вокруг степов, на сигнал «Великаны» дети встают на степы, поднимая руки вверх. На сигнал «Карлики» дети приседают на степ. | Повторить все шаги по 10 раз(5+5)Повторить 10 раз (5+5)Повторить 10 раз(5+5)10 раз(5+5)Повторить по 5 раз с каждого углаПо 5 раз с каждой ногиПо 2 раза в каждую сторону4 раза4 раза  | Руки держать на поясе, следить за осанкой.Руки тянуть прямые вверх, ладони внутрь. Корпус держать прямо.Стопу ставить плотно на степСледить за счетом и ритмом, осанкой.Смотреть вперед,Руки на поясеСледить за осанкой, руки согнуты в локтях, пальцы в кулак.Руки в стороны, ладонями к полу, следить за положением головы.Носки ног касаются в беге ягодицНе подниматься на носки, со степа ставить ногу с носка на пятку.Держать равновесие на степе. |
| 3 часть**заключительная****2 мин**. | **Перестроение****Релаксация** | 1. Ходьба между степами «змейкой»2. Дыхательная гимнастика:И.п.: руки на поясе, стоя у платформы;1-2 стоя на платформе, глубокий вдох, руки в стороны,3-4 шаг назад с платформы, руки на пояс. 5-6 – сед на платформе, ноги прямые, туловище сильным отведением назад, лечь спиной на платформу. | 1 раз30 сек1 мин | Присоединение парами.Глубокий вдох, выдох через нос длительный.Медленный вдох и выдох |

1. **Две ноги** на платформу.

2.1.Одна нога, **носок к полу** второй.

2.2. Одна нога, **носок от пола.**

2.3. Одна нога, **мах ноги назад**.

3. Шаг, **колено вперед**, руки вперед

4**. Скресные** шаги.

6. **Боком** левым, правым

7. **Шаги крестом** – на платформу, вправо, на платформу, назад, на платформу, влево, на платформу, назад.

8**. Выпад.**

9**. Бег** захлестыванием.

10. **Прыжки.**