**ООД для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие по волшебной стране Аэробика»**

**Цель:**Прививать интерес и любовь к занятиям физической культурой, формировать потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.

**Задачи:**

*1. Обучающие:*Познакомить детей с видами аэробики; учить выполнять упражнения в характере, темпе и ритме предлагаемой музыки.

*2. Развивающие:* Способствовать формированию правильной осанки; укреплять основные группы мышц и мышцы стопы; улучшать подвижность в суставах, развивать координацию и пластику движений.

*3. Воспитательные:* Воспитывать культуру движений; продолжать учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

**Длительность:** 30 минут.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** пять - шесть гимнастических скамеек, фитболы с ручками– 5-6 шт., свисток; музыкальный центр.

**Пособия:** карта страны Аэробика.

Содержание занятия

І Вводная часть:

Построение в шеренгу.

Проверка осанки и равнения; сообщение задач занятия, введение в игровую ситуацию. Предложить детям совершить путешествие по волшебной стране Аэробика.

Перестроение в колонну по одному.

Игровое упражнение «Ритмы-ритмы» - ходьба с хлопками в ладоши на счёт 1 и 3 и на каждый счёт.

Бег обычный.

Ходьба обычная; на носках, на пятках руки вниз – в стороны.

Бег, сгибая ноги назад.

Подскоки на одной ноге поочерёдно.

Игровое упражнение «Ручейки и озёра».

«Ручейки» - бег руки на пояс.

«Водовороты» - кружение на месте.

«Озёра» - построение в круг, взявшись за руки.

Ходьба врассыпную, построение врассыпную.

*Методические указания.*Бежать легко, не задерживать дыхание. Следить за осанкой. Соблюдать дистанцию. Ходьбу и бег выполнять под музыкальное сопровождение.

ІІ Основная часть:

**Островок Ритмика**

*ОРУ*

1). И. п. - о. с., 1- руки в стороны;

2- полуприсед, руки вниз;

3- вставая, руки вперёд;

4- полуприсед, руки вниз.

2). И. п. – руки в стороны, 1-2 – руки вперёд, хлопок ладонями;

3-4 и. п.

3). И. п. – стойка ноги врозь, согнуть руки в стороны, кисти сжаты в кулак возле головы.

1- наклон вправо, разжать пальцы;

2 – и. п.

3-4 – то же влево.

4). И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, локти назад.

1-2 – наклон вперёд прогнувшись, руки назад;

3-4 – и. п.

5). И. п. – то же.

1-2 -полуприсед на левой, два хлопка слева;

3-4 выпрямляя левую, полуприсед на правой, два хлопка справа.

6). И. п. – о. с. Прыжки в чередовании с ходьбой:

1-2 согнуть левую руку в локте, правую ногу в колене и соединить их;

3-4 – то же левой ногой и правой рукой.

7). И. п. – сед, согнув ноги врозь, руки в упоре сзади.

1- положить правое колено на пол внутрь;

2- и. п. ;

3-4 – то же левой ногой.

8) И. п. – сед, руки в упоре сзади

1-2 – пружинистые наклоны вперёд, касаясь руками стоп;

3-4 – и. п.

*Методические указания.*Упражнения выполнять под музыкальное сопровождение. Следить за осанкой. Дышать легко, свободно.

**Дансинг – парк**

1). И. п. – о. с., руки слегка согнуты, кисти свободны.

1-полуприседая руки вниз;

2- выпрямляя ноги, согнутые руки вправо;

3-полуприседая руки вниз;

4 – выпрямляя ноги, согнутые руки влево.

2). И. п. – то же.

1-8 – движение правой ногой вперёд-назад;

9-16 – то же левой ногой.

3). И. п. – то же.

1-2 – приставной шаг вправо с хлопком в ладоши;

3- пятки врозь; 4- пятки вместе;

5-8 – то же влево.

4). И. п. – то же.

1- хлопок в ладоши справа;

2- хлопок в ладоши слева;

3-4 – три прыжка на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой.

5). И. п. – о. с., руки на пояс

1- шаг правой в сторону;

2- приставляя левую полуприсед;

3-4 – то же с левой ноги.

5-8 – прыжки на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя на 360 градусов, с похлопыванием по бёдрам

6). И. п. – то же.

1- поворот пяток на носках вправо;

2- поворот носков на пятках;

3-поворот пяток;

4- поворот носков;

5-6 - полуприседая, правую на пятку с поворотом туловища вправо;

7-8- и. п.

9-16 – повторить в другую сторону.

7). И. п. – то же.

1- шаг правой в сторону;

2- шаг левой скрестно;

3- шаг правой в сторону;

4- левую вперёд на носок, хлопок в ладоши перед собой;

5-8 – то же в другую сторону.

8) И. п. – то же.

1-8- ходьба на месте, не отрывая носков от пола;

9-16- 8 хлопков прямыми руками в ладоши по кругу снизу справа -вверх –вниз слева.

Повторить то же в другую сторону.

*Методические указания.*Движения выполнять в ритме музыки. Стремиться к раскованности движений. Сказать о том, что танцевать надо с хорошим настроением и с улыбкой.

**Фитнес- городок**

*ОРУ, сидя на скамейках.*

1). И. п. – сидя на скамейке поперёк, руки в «замок» перед грудью.

1-2 -выпрямить руки вперёд;

3-4 -и. п.

5-6 - выпрямить руки вверх;

7-8 -и. п.

2) И. п. – сидя на скамейке поперёк, руки к плечам локти в стороны.

1-поворот вправо 2-и. п.

3-локти вниз 4-локти в стороны;

5-8 –то же в левую сторону.

3). И. п. – сед с прямыми ногами, захватив руками задний край скамейки.

1-мах правой вверх; 2-и. п.

3- мах левой вверх; 4-и. п.

5-8 поочерёдное оттягивание носков.

4). И. п. – то же. Приподняв ноги над полом, «Велосипед».

5) И. п. – сед согнув ноги, руки на пояс.

1-2 – встать, согнуть руки в стороны, как «силач».

3-4- и. п.

6) И. п. - о. с. Прыжки ноги врозь-ноги вместе, руки в стороны-руки вниз в чередовании с ходьбой.

7). И. п. - лёжа на спине, руки вверх.

1-2 – сесть, руками коснуться ног;

3-4 –и. п.

8) И. п. - стоя на коленях, руки на скамейке. Отжимания.

9) И. п. - о. с. руки на пояс лицом к скамейке.

1-2-шагом правой встать на скамейку;

3-6-стоять на носках;

7-8-шагом правой в и. п.

Повторить то же с левой ноги.

*Методические указания.*Выполнять упражнения под музыкальное сопровождение. Следить за осанкой.

**Фитбол-полянка**

Перестроение в колонны по командам.

Игра-эстафета «Весёлые лягушата».

Прыгать, сидя на мяче-фитболе с ручками. В обратную сторону катить мяч двумя руками. Передать мяч следующему.

*Методические указания.*Сидя на мяче, хорошо опираться и отталкиваться ногами. Отметить самых ловких, быстрых, дружных детей.

ІІІ Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному.

Построение врассыпную.

**Остров Стретчинг**

Упражнения на гибкость.

«Асаны»: «Слон»,

«Кошка»,

«Собака»,

«Змея»,

Поза ребёнка,

«Бабочка».

Игровое упражнение «Спать хочется»

И. п. – сед, ноги скрестно, кисти рук на коленях, расслабляя мышцы туловища, рук, наклоняться вперёд.

лечь на спину, расслабиться.

Принять положения упора сидя сзади.

Подведение итогов занятия.

Рассматривание карты страны Аэробика. Задать детям вопросы о занятии:

1. Что понравилось?

2. Что лучше всего получилось?

3. Какое задание было трудно выполнить?

4. Почему мы справились?

*Методические указания.*Выполнять медленно и с расслаблением. Стремиться к созданию музыкально-двигательного образа.

Отметить старание и успехи детей.