**Сценарий открытого занятия с детьми подготовительной группы**

**«Путешествие в мир детского фитнеса»**

**Цель:** совершенствование физических качеств детей дошкольного возраста средствами детского фитнеса.

**Задачи:**

1. Совершенствовать выполнение базовых шагов степ-аэробики;
2. Развивать координационные и силовые способности при выполнении упражнений;
3. Способствовать формированию положительных эмоций от занятий детским фитнесом.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, степ-платформы по количеству детей.

**Время и место проведения:** 30 мин, зал хореографии.

**Ход занятия**

**Подготовительная часть** (7 мин)

Построение в шеренгу.

Инструктор: Равняйсь! Смирно! здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие в мир детского фитнеса. Ребята, скажите, пожалуйста, какую пользу для организма приносят наши занятия по детскому фитнесу? *Ответы детей.* Правильно ребята, благодаря фитнесу мы становимся сильными, выносливыми, гибкими, ловкими.

Инструктор: А вам нравятся эти занятия? С каким настроением вы приходите на них? *Ответы детей.* Я очень рада, что вам нравятся занятия и у вас всегда положительный настрой. Вы готовы отправиться в наше путешествие? *Ответ детей: да.*

Инструктор: Тогда я расскажу, чем мы с вами будем сегодня заниматься. Первая станция у нас будет «Степ-аэробика», на ней мы вспомним с ваши базовые шаги и выполним их под музыку. Второй станцией будет подвижная игра с использованием мяча фитбола «Охотники и утки». А завершающей станцией будет «Стретчинг» - упражнения на растягивание. Ну что ребята, вы готовы отправиться в путешествие? *Ответ детей: да.* Направо, за направляющим по залу шагом марш!

Ходьба в колонне по одному и ОРУ в ходьбе (выполняется под музыку):

-Обычная ходьба;

-На носках, руки вверху,

-На пятках, руки за спиной;

-Круговые движения руками вперед на каждый шаг;

-Повороты туловища на каждый шаг;

-С высоким подниманием бедра;

-Наклоны туловища на каждый шаг;

-Выпады вперед на каждый шаг;

-В полном приседе;

-Упражнение «Мячики» - прыжки в приседе, руки сложены «полочкой»;

-Упражнение «Паучки» - ползание в седе с упором рук сзади, ноги согнуты в коленях (опора на ладони и стопы) лицом вперед;

-Обычная ходьба.

Бег с заданиями:

-Обычный бег;

-Подскоки;

-С захлестом голени.

Инструктор: Шагом марш! Восстанавливаем дыхание: руки вверх – носом вдох, руки вниз – ртом выдох.

Перестроение в колонну по два через центр, каждый останавливается около своей степ-платформы. Степ-платформы расставлены по количеству детей.

**Основная часть** (20 мин.)

Инструктор: Ребята, давай с вами вспомним, какие шаг степ-аэробики мы выучили? *Ответы детей.*

Инструктор: Все верно, молодцы! Сейчас мы с вами выполним их под счет, а затем под музыку. Не забывайте, что все шаги степ-аэробики мы выполняем четко под счет и с правой ноги.

1. Шаг «Basic Step»: И.п. – о.с. перед степ-платформой. 1 – шаг правой ногой на степ-платформу, 2 – шаг левой на степ-платформу, 3 – шаг правой на пол, 4 – шаг левой на пол.

2. Шаг «V-Step»: И.п. – основная стойка перед степ-платформой.

1-2 – с правой ноги два шага на платформу ноги врозь, 3-4 – с правой ноги два шага на пол в о.с.

3. Шаг «Knee Up»: И.п. - о.с. перед степ-платформой. 1 – шаг правой ногой на степ-платформу, 2 – подъем колена левой ноги, 3 – шаг левой на пол, 4 – шаг правой на пол.

4. Шаг «Curl»: И.п. - о.с. перед степ-платформой. 1 – шаг правой ногой на степ-платформу, 2 – захлест голени левой ноги, 3- шаг левой на пол, 4 – шаг правой на пол.

5. Шаг «Kick»: И.п. - о.с. перед степ-платформой. 1 – шаг правой ногой на степ-платформу, 2 – мах левой ногой вперед, 3- шаг левой на пол, 4 – шаг правой на пол.

Инструктор: Молодцы, ребята, отлично! А теперь выполним шаги под музыку.

Дети повторяют шаги под песню «Дискотека Авария – Недетское время».

Восстановление дыхания.

Инструктор: Ребята, вы очень старались и получилось у вас просто замечательно! Молодцы! Теперь убираем степ-платформы и строимся в одну шеренгу.

Дети убирают инвентарь. Построение в одну шеренгу.

Инструктор: Сегодня мы с вами поиграем в игру «Охотники и утки», в которой будем использовать мяч – фитбол. Правила: в игре есть «два охотника». Одним охотником буду я, а второго выберу кого-либо из вас по считалочке. Остальные будут утками. Охотники располагаются на разных концах зала, а утки – в середине зала. Охотники прокатывают друг другу мяч (не пинают, не кидают), стараясь «выбить» уток, задача уток – увернуться от мяча, перебегая одного конца зала на другой. Игроки, в которых попадают мячом, временно выбывают из игры и садятся на стулья. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 1 игрок, который становится следующим «охотником». Играть будем несколько раз. Вам понятны правила, ребята? *Инструктор выбирает второго водящего. Игроки выходят в середину зала. Начинается игра.*

**Заключительная часть** (3 мин.)

Построение в шеренгу.

Инструктор: Ребята, вы такие ловкие, так быстро уворачивались от мяча, молодцы! Ну а мы переходим к заключительной части нашего занятия – к стретчингу.

Перестроение в колонну по два через центр. Дети размыкаются на расстояние вытянутых рук, можно немного больше.

Упражнение выполнять под медленную, спокойную музыку.

1. Упражнение «Фламинго»: И.п. - основная стойка. 1-7 – поднять вперед согнутую правую ногу, обхватить ее руками и прижать к себе, сохранять равновесие, 8 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

2. Упражнение «Вторая поза воина»: И.п. - широкая стойка ноги врозь, левая стопа развернута наружу, руки в стороны, голова налево. 1-7 на выдохе опуститься вниз, сгибая левую ногу (бедро параллельно полу), правая нога прямая, удерживать положение. То же с другой ноги.

3. Упражнение «Колобок»: И.п. - сед с упором рук сзади. 1 – подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 – на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 – на вдохе перекат на спину; 4 – на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

4. Упражнение «Веточка»: И.п. - о.с., руки в замок. 1-7 – поняться на носки, руки вверх, тянуться; 8 – вернуться в и.п.

Перестроение в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Подведение итогов занятия.

Инструктор: ребята, вы такие молодцы! Сегодня вы справились со всеми упражнениями и играми на каждой станции. Мне очень понравилось, как мы сегодня поработали. Вы согласны, что стали сильнее, ловчее и выносливее? *Ответ детей.* И я с этим согласна. Наше занятие подошло к концу. Всем спасибо, до свидания!

Организованный выход из зала в колонну по одному.