

Мастер – класс с родителями

«Степ – гимнастика, это здоровье и красота!!!»

Цель:

- Познакомить детей со степ-платформой;
- Показать родителям, как можно работать дома со своими детьми.
- Распространение педагогического опыта работы с детьми дошкольного возраста в проведении степ-аэробики.

Задачи:

- Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата
- Повышать работоспособность и двигательную активность
- Развивать чувство уверенности в себе
- Воспитывать коллективные движения (синхронность)
- Укреплять связь между родителями и детьми.
- Передать способы методических приёмов в овладении детьми основных шагов в степ – аэробике.

Ход совместной двигательной деятельности

Вход в зал, под музыку, построение в шеренгу, парами - ребёнок и родитель.

Инструктор: Здравствуйте, ребята и дорогие родители! Я рада встрече с вами, на нашем необычном уроке, где вы познакомитесь со степ – платформой.



Вводная часть, ходьба по залу с различным движением рук и ног.

- ходьба на носках, руки вверх
- ходьба на пятках, руки на поясе

- ходьба по «волне»
- бег с захлестыванием голени назад (покажи пятки)
- бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки)
- спокойная ходьба по залу с дыхательными упражнениями

Основная часть

Инструктор раздаёт каждому ребёнку по карточке, на которой написана цифра, и он находит эту цифру на ступе и занимает своё место вместе с родителем, ребёнок и родитель стоят лицом друг к другу, степ между ними.



ОРУ со степ-платформой в парах с родителем

1. И.п. – дети и родители стоят лицом друг к другу, держась внизу за руки

1 - поднимаемся на носки, вдох, руки вверх

2 - опускаемся в и.п. – выдох

Повторить 3-4 раза

2. И.п.–дети и родители стоят лицом друг к другу, держась внизу за руки,степ между ними

1 – ребёнок поднимается на степ, правой ногой

2 - и.п.

3 – ребёнок поднимается левой ногой

4 – и.п.

То же повторяют родители, повторить 6 - 8 раз



3. И.п. – дети и родители стоят лицом друг к другу, держась внизу за руки, ребёнок стоит на ступе

1 – делают вместе шаг в правую сторону, руки в стороны

2 – левую ногу приставить

3 – 4 вернуться в и.п.

То же повторяют родители, повторить 5 - 6 раз

4. И.п. – стоя на полу, ступ между ними, руки на поясе, начинает ребёнок

1 – руки в сторону, ладони вверх

2 - 3 – пружинистые наклоны, не сгибая колен, касаясь ладонями ступа

4 – и.п.

То же повторяют родители, повторить 5 - 6 раз

5. И.п. – стоя лицом друг к другу, ступ между ними

1 – ребёнок и родитель, одновременно делают выпад правой ногой на ступ, упор руками в колено

2 – и.п.

3 – 4 то же с другой ноги

Повторить 5 - 6 раз

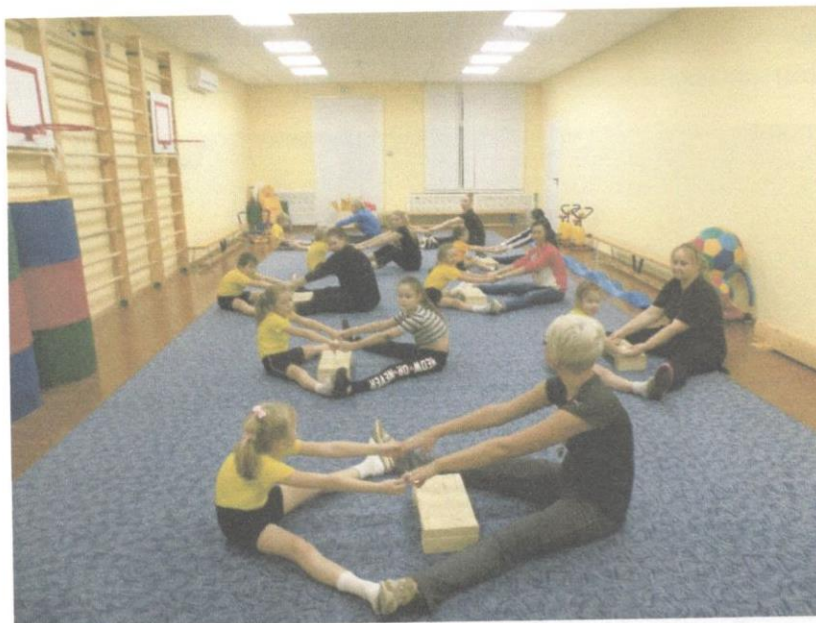
6. И.п. – стоя лицом друг к другу, ступ между ними, начинает ребёнок

1 – шаг на ступ правой ногой,

2 – выносит согнутую в колене левую ногу, хлопок над головой,

3 – 4 – и.п.

То же с другой ноги, затем родители, повторить 5-6 раз



7. И.п. – сидя на полу, держась за руки, ноги врозь, стопы ребёнка и родителя соединены

1 – ребёнок делает наклон вперёд, родитель отклоняется назад

2 – и.п.

3 – 4 – то же начиная с родителя, повторить 5- 6 раз

8. И.п. - стоя перед степом

1 – присед, постучали по степу 3 раза, двумя руками, ребёнок в центр ступа, взрослый

По краям ступа

2 – и.п.

Повторить 5- 6 раз

9. И.п. - дети и родители стоят лицом друг к другу, держась внизу за руки, степ между ними

1 – 2 делают два прыжка на месте, двумя ногами

3 – ребёнок встаёт на степ

4 – и.п.

То же повторяют родители, повторить 5 - 6 раз

10. И.п. – дети и родители стоят лицом друг к другу, держась внизу за руки

Повторить упражнение №1 в медленном темпе

Подвижная игра «Внимание» Построиться парами в две колонны, дети на степе, родители сзади, под музыку начинаем бег по залу, как музыка заканчивается, находим своё место в колонне. Чья колонна быстрее построится?

Малоподвижная игра «Оценка»

Все получают по листу бумаги и обводят ладошку своего ребёнка, на каждом пальце, ставим оценку, на поставленный вопрос, а на ладошке пишем короткое пожелание.....



Релаксация под музыку, лёжа в кругу, на спине, ноги в центр, глаза закрыты, слушаем звуки леса (дети лежат рядом с родителем и держат его за руку).



Рефлексия: Построение в шеренгу

Инструктор: Ребята, вам было интересно заниматься на степях со своими родителями? Вы молодцы, все старались, а что вам понравилось больше всего? Значит будем ещё тренироваться и учиться!

Заключение: Наблюдая за вами в процессе работы, я с уверенностью могу сказать, что вы справились с техникой овладения степ – платформой. И мне кажется, что родителям тоже понравились наши дружные пары?! Ведь использование степ-платформы позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, а это является одним из важнейших условий формирования здорового образа жизни. Надеюсь, что этот урок повлияет на ваши дальнейшие занятия спортом вместе! Хочу дать Вам на память буклет с комплексами занятий со степами. На этом наш мастер – класс закончен. Будьте здоровы!!!

