План-конспект занятия по фитнесу "Веселая аэробика"

**Цель:** Создать условие для формирования здорового образа жизни у детей посредством занятий фитнесом.

**Задачи:**

1.     Тренировать детей в овладении элементами движений современных фитнес – направлении ( классическая аэробика, гимнастика)

2.     Развивать координацию движений.

**Инвентарь и оборудование:**музыкальный центр, CD диск с музыкальным материалом, конус  - 4 шт., коврик гимнастический .

***ЦЕЛЬ занятий*** - Укрепление здоровья ребёнка, формирования навыков правильной осанки и развитие физических качеств.
***Мы развиваем:***
- Координацию движений (использование танцевальных и аэробных элементов под музыку);
- гибкость и пластичность;
- выносливость сердечно - сосудистой системы;
- укрепляем мышечный корсет, что способствует формированию правильной осанки;
- развиваем внимание и счёт 1 - 8;
- развиваем силу и быстроту;
- играем в подвижные игры (учимся работать в команде);
- учимся ориентироваться в зале;

 **Структура занятия**

      1. Подготовительная (разминочная) часть – 5 минут: Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия (ОФП);

      2. Основная часть (25минут)

         - Аэробная: а) Разминка (комплексы из базовых шагов); б) Аэробный пик (прыжки, подскоки); в) Заминка (упражнения на дыхания).

         - Упражнения на полу: «Фитнес»

      3.  Заключительная часть (5 минут):

            Общий танец.

**Ход занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Общие методические указания |
| **Вводно – подготовительная часть:**    ОФП                  Стретчинг – упражнения на гибкость (Stretching) | 1. Построение в одну шеренгу. Приветствие на мастер - классе родителей и их детей. «Равняйсь, смирно! Здравствуйте ребята! Здравствуйте мамы! Дети, я рада видеть вас здоровыми и счастливыми! И очень рада видеть ваших мам, согласившихся позаниматься вместе с нами. На занятии мы будем тренироваться вместе с вашими мамами, и овладевать элементами движений современных фитнес – направлений.2. Построение в колонну.Ходьба на счёт 1-8:- гимнастическим шагом;- чередуем с ходьбой на носках.Ходьба на счёт 1-8:-  на носках (с хлопками);- чередуем с ходьбой на пятках.Бег на счёт  1-8:- с захлёстыванием голени;- чередуем с ходьбой на пятках.Бег приставным шагом:- лицом в круг;- спиной в круг.3. ОРУ в движении:**«Будь внимателен!»****«Наклоны с точкой»:**и.п.: о.с., руки на пояс.1 – шаг, 2 – точка (ноги вместе), 3 – наклон, 4 – и.п.**«Приседание с точкой»**и.п.: о.с., руки на пояс.1 – шаг, 2 – точка (ноги вместе), 3 – присесть, колени врозь, пятки оторвать от пола, руки вперёд, 4 –и.п. | 1 мин            30 с  30 с    1 мин   20 с20 с  20 с 30 с   30 с | Обратить внимание на осанку при построении.            Направо! В обход налево шагом марш! «Великаны».Хлопок на каждый счёт. Руки внизу(пальцы собраны)Руки на пояс.Руки внизу. Руки на пояс (спину держим ровно). Руки в сторону, вверх, вперёд, на пояс и т. д.Колени не сгибать.  Спину держим ровно. |
| **Основная часть:**Аэробная                                                   Упражнения на полу (Floor work) – «фитнес» | 1. Аэробная разминка комплекс из базовых шагов (1 \* 3раза):  Марш– ходьба на месте  на счёт 1-4; Приставной шаг вправо на счёт 5-8;Марш – ходьба на месте  на счёт 1-4; Приставной шаг влево на счёт 5-8;Хил – тач – касание пола пяткой, (вперёд) на счёт 1-4; Марш – ходьба на месте  на счёт 5-8; Два приставных шага вправо на счёт 1-4; Два приставных шага влево на счёт 5-8; Марш– ходьба на месте  на счёт 1-4; Хил – тач – касание пола пяткой, (скрестно) на счёт 5-8; Ви степ – шаги врозь - врозь, назад -назад на счёт 1-8; «Виноградная лоза»  -Грейп вайн – скрестный шаг в сторону  на счёт 1-8.2. «Аэробный пик :Рассказ – показ: техникибега, прыжка в сочетании с движением рук  на счёт 1-8:- с захлёстыванием голени;- 2 раза  . Выполнение задания в паре. Рассказ – показ: техникиподскоков в сочетании сдвижением рук  на счёт 1-8:- Скип «футбольный мяч».Выполнение задания в паре.3. Аэробная «заминка»Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». 1.Упражнения для мышц туловища с элементами йоги. **«Уголок  с разведением ног»**на счёт 1-8.        И.п.: о.с., спиной к коврику. **«Пружинка»**И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.1, 2 – руки тянуть вверх, носочки ног тянуть от себя; 3,4 – медленно опустить руки в и.п., носки ног тянуть на себя. **«Лодочка»**И.п.: лёжа на животе, руки вверх.1 – 3 – приподнять голову, плечи, прямые руки и ноги; 4 – и.п.  **«Поза ребёнка»**И.п.: Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая.На выдохе спокойно наклониться вперёд и коснуться лбом пола. Руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх. Расслабить плечевой пояс.  Дыхание спокойное.  **«Берёзка»  -**стойка на лопатках.Родители страхуют сбоку за ноги и помогают опереться руками о спину.**Игра малой интенсивности:****«Угадай, чей голосок?»** |  10 мин               2 раза          4 раза    2 раза10 мин               1 мин  10 мин  5 раз  5 раз  5 раз     5с \* 3 раза     4 – 6 раз     2 мин | Построится в шахматном порядке. Дети вперёд, мамы назад. Запомнить своё места. Руки вперёд. Спина прямая, большая чёткость шага.Руки вперёд.Руки вниз.    С хлопком.  С хлопком.    Руки вниз.  Руки на пояс.  С хлопком.   Построение в две колонны.Руки внизу (натянуты, пальцы собраны).Ноги врозь – ноги вместе.«Чья пара самая дружная?»«И –Раз» - руки вверх, «И – два» - руки в стороны. «Чья пара самая внимательная?» Ноги врозь:Паро – вдох,Воз – выдох.Взять коврики, вспомнили свои места. Спина прямая, ноги не сгибать. Дыхание спокойное, произвольное.«Пружинка растянулась».«Пружинка сжалась».«Переплыть в лодочке через озеро». Укрепляет мышечный корсет, что способствует формированию правильной осанки.«Поза ребёнка» Улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление и очень нравится детям (чувство защищенности). «У кого самая стройная берёзка?»  Сидя на ковриках по – турецки.Убрали коврики. |
| **Заключительная****часть:** | 1. Общий танец: «Что манит птицу высота, рыбу манит глубина!»2. Подводим итог занятия:\* Дети, чем вам запомнилось занятие с мамами?\* Что полезного для себя, вы взяли с этого занятия? \* Какие испытываете затруднения при выполнении упражнений? \* Отчего получили заряд бодрости?\* Какую часть занятия вы хотели бы, попробовать дома?3. Перестроение в одну шеренгу.Спасибо всем участникам и гостям нашего Мастер – класса. До новых встреч! Выход из зала. | 4 мин | Найти свои места.Сидя на полу по – турецки           Со взмахом кисти поднятой руки. |