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 с  20 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: техники  бега, прыжка в сочетании с движением рук  на счёт 1-8:  - с захлёстыванием голени;  - 2 раза  .    Выполнение задания в паре.    Рассказ – показ: техники  подскоков в сочетании с  движением 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 раза  10 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. |