План-конспект занятия по фитнесу для етей 6-7 лет.

Составил:Воротнева Юлия Зайлагиевна -инструктор по физической культуре

Тема занятия: «фитнес для детей»

Цель: Ознакомить детей с красотой движений танцевальных упражнений аэробики, совершенствовать технику выполнения базовых элементов фитнеса.

Задачи:

1. Совершенствование ранее изученных элементов аэробики, разучивание новой танцевальной комбинации.

2. Развивать психофизические качества (внимание, мышление, память, координацию движения, силовую выносливость, гибкость и т. д.), через ранее изученные упражнения.

3. Воспитание дисциплинированности, артистичности, чувства коллективизма, формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Возраст детей: 6-7 лет (1-й год обучения).

Средства обучения: гимнастические коврики

Форма организации занятия: групповая.

Ожидаемый результат: усвоение учащимися всего предложенного педагогом материала и закрепление его на практике.

Продолжительность занятия 30 мин.

Ход занятия

Вводная часть.

Вход детей в зал под музыку, построение в шеренгу, перестроение в линии. Приветствие педагога.

Педагог:

Все собрались, все здоровы

Заниматься все – готовы?

Ну, тогда – подтянись, не зевай и не ленись

Разминка: учащиеся повторяют движения за педагогом

Педагог (показывая движения):

Нука в линии вставайте и за мною повторяйте!

Выполнение танцевальных шагов аэробики

Педагог (показывая движения):

Вспомним «Марш»(или ходьба, масса тела переносится с ноги на ногу) и приставной шаг «Step touch» (выполняется на 2 счета, шаг в сторону, затем приставление другой ноги)

«V-Step (Ви-степ)» – шаг ноги врозь – ноги вместе. Выполняется на 4 счета. Ноги врозь, врозь/вместе, вместе (из дома в дом, а в доме всегда вместе)

«Mambo(Мамбо)» - переступание ноги вперед, назад. Выполняется на 4 счета. Одна нога переступает на месте, другая – вперед/назад.

Open step -открытый шаг, ноги на ширине плеч, встаём правой ногой на носок затем левой попеременно

Дети повторяют за педагогом

Педагог:

А теперь смотрите в оба если вместе все движения соединить будет маленький веселый танец

А теперь давайте танцевать. Дети вместе с педагогом танцуют комбинацию.

Педагог говорит ошибки, после танцуют еще несколько раз.

Дети расходятся на свои места и раскладывают коврики.

Заключительный этап занятия: минутка релаксации. Дети выполняют движения на расслабление, гибкость и на растяжку мышц в образно – игровой форме.

Педагог:

А теперь все дружно встали,

Коврики свои собрали.

Дети сложили коврики и убрали их на свои места.

Педагог:

Наше занятие подходит к концу. Сегодня мы с вами изучили новые движения аэробики и соединили их в комбинацию (маленький танец). (педагог подводит итоги урока) Я жду вас на следующем занятие, и мы продолжим изучение движений.