

Конспект открытого педагогического мероприятия по дополнительной образовательной деятельности спортивно-оздоровительной направленности с воспитанниками старшего дошкольного возраста 6-7 лет

«Веселый фитнес»

Цель: создание условия для сохранения и укрепления здоровья детей посредством различны направлениями фитнеса

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять мышцы верхнего плечевого пояса и мышцы ног, функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- развивать координацию, ловкость, глазомер;

Образовательные:

- обучать шагам степ-аэробики;

Воспитательные: совершенствовать психо-физические качества: гибкость, выносливость, внимание, восприятие.

Часть занятия	Содержание	Дозировка (сек)	Методические указания
Вводная часть 5-6 мин	Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки. Приветствие; - перестроение в одну колонну; - ходьба; - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба на пятках, руки за спину; - бег; - игровое упражнение «Обезьянки»; - бег; - игровое упражнение «Крокодильчик»; - бег «змейкой» между степ-платформами; - ходьба	15 20 20 20 30 30 30 30 40 30	Равняйсь! Смирно! Здравствуйте, ребята! Готовы к фитнес-тренировке? Напра-во! Налево в обход шагом марш! Колено выше! Руки прямые, пальцы сомкнуты! Медленный темп Ходьба на высоких четвереньках Быстрый темп Ходьба на руках из положения, лежа, упор на руки. Занимают места на степ-платформах.
Основная часть 20-25 мин	Упражнения на степ-платформе: 1. «Домик» - и.п. – шир. стойка, рр вдоль туловища. 1 – поднять руки над головой ладони соединить, статическое напряжение – ноги давят в пол, ладони друг на друга. 2 –и.п.расслабиться. 2. «Деревце» - и.п.- о.с. 1- рр вверх - потянуться, позвоночник вытянуть, 2 – и.п.	2 раза *5 2 раза *5	

	<p>Степ – аэробика: Murch (марш) – маршировка на месте. Open-step(открытый шаг) – и.п. –широкая стойка, 1 шаг правой в сторону, вес тела перенести на правую ногу, 2 – перенести вес тела на левую ногу. Тот же шаг с хлопком руками</p> <p>Basic-step(базовый шаг)–и.п.- узкая стойка ноги врозь. 1-шаг правой на степ, 2- шаг левой на степ,3 -4 – и.п. 5-8 – то же с левой.</p> <p>V-step(Ви- степ)–и.п.-узкая стойка ноги врозь. 1-шаг правой на правый край степа, 2- шаг левой на левый край степа, 3 -4 – и.п. 5-8 – то же с левой.</p> <p>Cross-step(скрестный шаг) – и.п. узкая стойка сбоку платформы, 1-2 скрестный шаг на платформе, 3-4 – шаги с платформы на пол. 5-8- то же с левой</p> <p>Step- touch (приставной шаг) - и.п. узкая стойка сбоку платформы, 1-2 приставной шаг на платформе, 3-4 - шаги с платформы на пол. 5-8- то же с левой.</p> <p>Knee-up(коленовверх) –и.п.- узкая стойка ноги врозь. 1- встать правой на левый край степа, 2 - левое колено вверх, 3-4 – и.п. 5-8 то же в другую сторону.</p> <p>Liftlegsside(подъем ноги в сторону) - и.п.- узкая стойка ноги врозь. 1- встать правой на левый край степа, 2 –левой мах в сторону, 3-4 – и.п. 5-8 то же в другую сторону.</p> <p>Liftlegsfront(подъем ноги вперед) - и.п.- узкая стойка ноги врозь. 1- встать правой на левый край степа, 2 – левой мах вперед, 3-4 – и.п. 5-8 то же в другую сторону</p> <p>Liftlegsback(подъем ноги назад) - и.п.- узкая стойка ноги врозь. 1- встать правой на левый край степа, 2 – левой мах назад рр вверх - прогнуться, 3-4 – и.п. 5-8 то же в другую сторону.</p> <p>Подвижная игра «Солнышко»</p>	<p>На 16 счетов 4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-4 мин</p>	<p>Воспитанники ставят степ-платформы вокруг, краем к центру. Под музыкальное сопровождение бегут по кругу, когда музыка останавливается, дети занимают свободный степ. С каждым последующим разом количество степов уменьшается. Ребенок, который не успел занять место на степе, забирает платформу (ставит</p>
--	--	---	---

	<p>Лого-аэробика (пальчиковая гимнастика): Все сидят на ковриках в позе «Лотоса» «Сидит белка на тележке...» Упражнения для межполушарного взаимодействия головного мозга: «Зайчик - лисичка»</p> <p>Силовая аэробика с гантелями</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны, 2- и.п; 2. И.п. – стойка ноги врозь, в стороны – держать гантели – статическое напряжение; 3. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 полуприсед, пр внизу; 4. И.п. – стойка ноги врозь, полуприсед – статическое напряжение; 	<p>10 раз На 10 счетов 10 раз На 10 счетов</p>	<p>на место) и садится на гимнастический коврик.</p> <p>Приседание до прямого угла между бедром и голенью, вес тела на пятки.</p>
<p>Заключительная часть 4-5 мин</p>	<p>Упражнения игрового стретчинга: «Бабочка, Гусеница, Самолет, Жук, Змейка, Коробочка, Рыбка»</p>		<p>сказка «Гусеница» Следим за дыханием!</p>