«Путешествие в страну веселой аэробики»

Педагог Ерганова А.Н.

Возраст детей :7-12 лет.

Количество детей:10-12 человек

Формы одежды : спортивная форма

Тема: «Базовые шаги и связки в аэробике,как пропаганда ЗОЖ»

Цель: совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.Пропагандировать ЗОЖ

Задачи:

* Разучить базовые шаги и совершенствовать навыки их исполнения;
* Пропоганда ЗОЖ(питание,и тд)
* Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;
* Формировать правильную осанку;
* Формировать умение работать в коллективе;
* Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение)

Оборудование:

1.Ноутбук

2.Коврики

3.Вода негазированная

Ход занятия:

1.Организационный момент

2.Вступительная часть (Знакомство)

3.Разминка,выполнения комплекса общеразвивающих упражнений

4.Стрейч.

5.Основная аэробная часть

6.Дыхательная гимнастика

7.Подвдение итогов

Ход занятия

1.Организационный момент(Дети стоят)

-Здравствуйте ,дети(Меня зовут Анастасия Николаевна)и сегодня с вами мы отправимся в путешествие!Путешествие в страну «Веселой Аэробики».Каждый путешественник,приезжая в новую страну хочет увидеть что то новое,познакомится с чем то новым,Так и мы с вами будем сегодня узнавать много нового и интересного! Но для этого нам нужно будет потрудиться!
В течении нашего занятия вы будете зарабатывать ключи,и в конце занятия вы сможете расшифровать,какая загадка скрыта за этими ключами!

-Но сначала, мне хочется узнать ваше настроения.

Ответы:

А чтобы наше занятие получилось еще интереснее и веселее нужно хорошее настроение?

Замечательно!

2.Вступительнвя часть.

-Ребята ,а вы знаете что такое аэробика?

Ответы

Как вы думаете для чего нужно заниматься фитнес-аэробикой?

-Да ,правильно, это нужно, для того чтобы быть здоровым, красивым, стройным и выносливым.Гибкими Фитнес –аэробика ,это еще и оздоровительная аэробика. Она включает в себя здоровый образ жизни ,правильное рациональное питание, исключение вредных привычек.

**Итак ,за ваши правильные ответы вы получаете первый ключ!**

А мы начнем с разминки(для чего она нужна?)

3.Разминка.(направлена на разогрев тела,подготовку мыщц к дальнейшим нагрузкам)Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. (голова,руки,туловище,мельница).

Итак ,дети как настроение?(ответ детей)

После разминки мы всегда приступаем к растяжке.

4.Растяжка.(направлена на динамичное растягивании мышц во избежание травм).

Ребята,вы хорошо потрудились и зарабатываете еще один ключ с шифром!

А мы переходим к следующей части нашего занятия.

Сейчас мы начнем изучение базовых шагов,и составим простую связку.

5.Основная аэробная часть(для улучшения деятельности сердечно –сосудистой дыхательной систем)Изучение базовых шагов, составление музыкальной комбинации).

Устали??

Молодцы и зарабатываете последний ключ!

Ну что же ключи собраны,рябята можете зачитать что у вас получилось?

Знаете ответ??? Правильно это вода!Вода главное составляющее здорового образа жизни.Для того чтобы быть здоровыми ,нужно соблюдать питьевой режим.Вот сегодня мы с вами изрядно помстарались,вспотели,теперь я предлагаю вам пополнить свой водный баланс в организме.(Раздаю воду)

7.Подведение итогов (ответы детей).Ребята что же все таки нового вы для себя узнали?скажите а здоровый образ жизни это только спорт??А как же вредные привычки?В пензенской области проходит Акция «Сурский край без наркотиков» Я предлагаю присоединится к этой акции. Символом этой акции является красная ленточка завязанная на руке.Я раздам вам ленты,а вы постарайтесь их завязать друг другу

-Молодцы!

Рефлексия:

Чему научились, что было сложно?