

Конспект занятия с педагогами

«Фитнес- гимнастика»



Автор:
Инструктор по физической культуре
Гарусова С.В.

Екатеринбург 2019 г.

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: Сплочение коллектива, популяризация спортивного досуга.

Укрепление дружеских связей между членами коллектива детского сада, создание благоприятного психологического климата, ознакомление с вариациями различных гимнастик в режимных моментах.

Разминка на степ- платформах

№	Название упражнения	Пояснения
1	Марш	Марш на месте, стоя перед степ платформой
2	Подъем	И.п. стоя ноги вместе. 1-2 подъем на степ с правой ноги, руки вверх. 3-4 спуск с платформы с правой ноги (и.п.)
3	Стредл ап	(шаг выполняется на 8 счета) И.п.- тоже 1-2 поднимаемся на степ-платформу, 3-4 ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, 5-6 снова поднимаемся на платформу, 7-8 возвращаемся на исходную позицию.
4	Хоп	И.п. тоже. 1-Правую ногу нужно поставить на степ, 2-левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянут в пол, корпус при подъеме колено стремиться чуть вперед. 3- левую ногу поставить на пол. 4-правую ногу поставить к левой. повторить с левой ноги
5	Шаг-бэк (захлест)	И.п. тоже. 1-шаг правой ногой на степ платформу, 2-левой ногой захлест голени назад. 3- левую ногу поставить на пол. 4-правую ногу поставить к левой. Повторить с левой ноги
6	Арабеск	И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Шаг правой ногой на степ; 2- прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, руки вынести вверх; 3- шаг левой ногой на пол, руки на пояс; 4- правую ногу приставить к левой
7	Поворот	И.п. стоя правым боком к платформе. 1-2 при подъеме на степ разворачиваемся в право к ступу ; 3-4- спускаемся со степа с противоположной стороны с разворотом вправо, спиной к ступу. 5-6-поднимаемся на степ с разворотом в право ; 7-8- спускаемся со степа с противоположной стороны лицом к ступу

Парная гимнастика

1. Возьми мяч»

И.п. Стоя спиной, друг к другу, у одного ребенка мяч в руках.

1-2 дети одновременно поднимают прямые руки над головой и один передает другому мяч. **3-4-** опустить руки вниз, вернуться в и.п.

2. «Поворот»

И.п. Стоя спиной, друг к другу, у одного ребенка мяч в опущенных руках. **1-2** одновременный поворот детей в одну сторону с передачей мяча. **3-4-** вернуться в и.п.

3. «Наклон вперед»

И.п. Дети стоят лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук, ноги шире плеч. У одного ребенка мяч.

1-2- одновременный наклон вперед, вытянуть руки вперед и передать (взять) мяч, колени не сгибать. **3-4-** вернуться в и.п.

***усложнение: передача мяча с отведением назад прямой ноги («ласточка»)

4. «Присед и наклон в сторону»

И.п. стоя плечом к плечу на расстоянии вытянутых рук, ноги на ширине плеч. Мяч у одного ребенка в руках, опущен вниз. **1-2** – одновременно присесть и вынести руки вперед. **3-4-** вернуться в и.п., мяч над головой. **5-6-** наклон в сторону к партнеру с передачей (взятием мяча). **7-8-** вернуться в и.п., опустить руки вниз.

5. «Забери мяч внизу»

И.п. Стоя спиной друг к другу, мяч над головой в прямых руках, ноги шире плеч. **1-2-** наклон вперед- вниз с передачей (взятием) мяча между ног, колени не сгибать. **3-4-** вернуться в и.п.

6. «Сильные ножки»

И.п. сидя на полу, лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях, руками упор сзади. Ребенок держит мяч ступнями ног. **1-2-** отклониться назад, выпрямить ноги и передать (взять) мяч ступнями ног. Руками помогать нельзя. **3-4-** вернуться в и.п.

7. «Тяни-толкай»

И.п. сидя лицом друг к другу, ноги широко врозь, дети держатся за мяч одновременно. **1-2-** один ребенок отклоняется назад и тянет на себя другого ребенка, колени не сгибать.

3-4- вернуться в и.п. **5-6-** тоже в другую сторону.

Стрейчинг осуществляется под музыкальное сопровождение и все элементы связаны между собой историей.

«В синем небе ярко пылало **солнце**, согревая всю землю. Но день клонился к вечеру, и **солнце покидало** небосвод, уступая место темной ночи. На смену солнцу пришел **месяц**, и земля наполнилась прохладой.

В полях и садах **цветы** глядели на месяц и любовались его таинственным светом, который тихо убаюкивал их. Полевые **цветы уснули** первыми. Вслед за ними склонили голову цветы в саду.

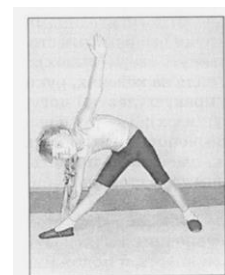
Где-то вдалеке было слышно журчание **ручья**. Вода в нем сверкала тысячами искр в свете молодой луны. Тихо, на мягких лапах к ручью подошел **тигр**, чтобы напиться воды после удачной охоты. Тигрица не спеша подошла следом.

На другом берегу ручья виднелась **гора**. В густых зарослях возле нее жила **змея**. Сегодня она выползла из своего убежища на охоту и ни один грызун не сможет от нее укрыться.

А месяц все любовался своим отражением в **волнах ручья**, тихо наблюдал за ночными обитателями и смотрел на горизонт, откуда вскоре должны были появиться первые лучи **солнца**.»

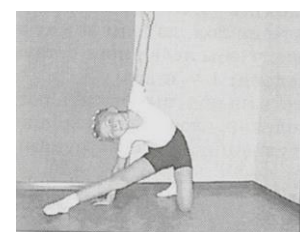
1.«Солнышко»

И.п. широкая стойка, левая стопа развернута наружу, левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы, руки в стороны. **1-** на выдохе наклониться в левую сторону, пока левая рука не коснется пола, правая рука вытянута вверх. **2-** вернуться в и.п. Тоже в другую сторону



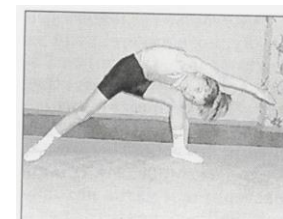
2.«Солнышко садится»

И.п. стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. **1-** вытянуть в сторону левую ногу, пятка левой ноги на одной прямой с правым коленом; **2-** опустить плечи и вытянуть руки в стороны, ладонями вверх; **3-** на выдохе наклонить туловище влево, тянутся от бедер, до касания левой рукой левой ноги; **4-** и.п. Тоже в другую сторону



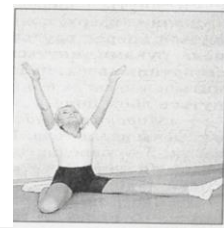
3.«Месяц»

И.п. широкая стойка, левая стопа развернута наружу, левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы, руки в стороны. **1-** на выдохе наклонить туловище влево, положить ладонь левой руки на пол за левой стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. **2-** Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой ногой и туловищем. тоже в другую сторону



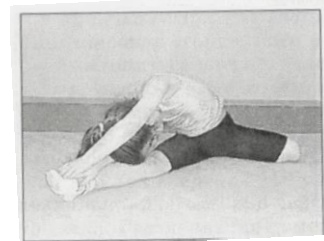
4.«Цветок»

И.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.



5.«Сорванный цветок»

И.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене и отведено назад. Колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх.



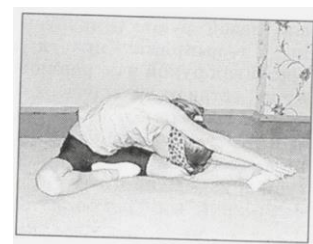
1- потянуться вверх, вытянуть позвоночник (вдох);

2- наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед. **3-** выпрямиться, вытянув

позвоночник вверх, потянуться; **4-** наклониться вперед грудью перед прямой ногой, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед. **5-** выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, оттянуться; **6-** наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола.

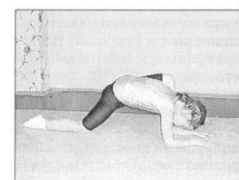
6.«Ручей»

И.п. сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. **1-** взять обеими руками левую(правую) стопу и положить её на бедро правой ноги. **2-** положить колено левой(правой) ноги на пол. **3-** поднять две руки вверх, спина прямая; **4-** опуститься грудью на прямую правую(левую) ногу. Следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.



7.«Тигр»

И.п. широкая стойка, стопа правой ноги развернута и пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. **1-** опускаться вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться в пол перед стопой правой ноги. **2-** наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо, следить за тем чтобы левая нога оставалась прямой.



3- подняться на ладони; **4-и.п.**

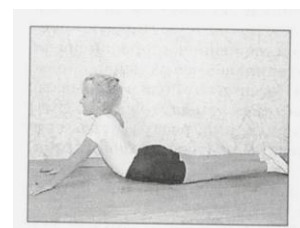
8.«Гора»

И.п. лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. **1-** оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз –вдох, **2-** вернуться в и.п.- выдох



9.«Змея»

И.п. лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. **1-** на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп- они поддерживают вес



тела. Руки в локтях чуть согнуты. 2- и.п.

10.«Волна»

И.п. лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. **1-** на выдохе согнуть правую ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу. **2-** и.п. Тоже с левой ногой.

