Конспект: «Веселая аэробика!»

Проводить физкультурные занятия со старшими дошкольниками в форме аэробики, вместо физкультурных занятий в классической форме меня побудило отсутствие полноценного физкультурного зала (занятия проводятся в музыкальном зале, где скользкий пол). А на занятиях аэробикой многие упражнения делаются на мягких ковриках,  все активные движения (степ, танцевальные)  каждый ребенок  делает   локализовано на не большом пространстве, не разбегаясь по скользкому полу зала.

При составлении комплексов упражнений я учитывала не только уровень подготовленности детей, но и слабую координацию движений детей дошкольного возраста, в случае необходимости можно показывать и проводить занятие  в игровой форме. Поэтому все комплексы упражнений доступны  детям старшего дошкольного возраста и безопасны.

Кроме того,   детям, безусловно, нравится музыкальное сопровождение на занятиях, это всегда вызывает у них положительный эмоциональный отклик и надолго сохраняет хорошее настроение, а также способствует развитию чувства ритма и умению совмещать свои движения с музыкой.

Предлагаю к вниманию план-конспект физкультурного досуга «Веселая аэробика», разработанная для  детей старшей группы.

**Цель:**Вызывая эмоционально-положительный отклик воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

* повышение сопротивляемости организма;
* укрепление опорно-двигательного аппарата;
* формирование правильной осанки;
* развитие и укрепление всех основных мышечных групп;
* улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости, скорости

**Оборудование:**аудиоаппаратура, аудиозаписи: подвижная музыка для разминки, музыка средней подвижности для ОРУ; спокойная музыка для упражнений на растяжку и расслабление.

**Предшествующая работа:** составление конспекта физкультурного досуга; подбор музыкального сопровождения (интернет-ресурсы); разучивание некоторых видов аэробики: степ-аэробики, танцевальной и силовой аэробики; разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.

**Планируемые результаты:** способствовать развитию ловкости,  равновесия, координации движений, ориентировки в пространстве,  формировать навыки ритмического движения в сочетании с музыкой различного характера; закреплять умение работать в коллективе.

**Образовательная область:** «Физическое развитие».

**Интеграция с образовательными областями:**«Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

**Вид детской деятельности:** «Двигательная», «Музыкальная», «Игровая», «Коммуникативная».

Физкультурный досуг состоит из 3-х частей: ***вводной, основной и заключительной.***

***Вводная часть***занимает от 5 до 15% общего времени. Её задача –  подготовить организм ребенка к работе (разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание).

***Основная часть***– длится от 70 до 85% общего времени. Ее задачами являются: формирование двигательных умений и навыков, работа над развитием двигательных способностей (гибкость, мышечная сила, быстрота движений, ловкость, выносливость).

***Заключительная часть***– длится от 3 до 7% от общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Вводная часть.**Инструкция воспитателя: во время упражнений в  положении стоя, колени все время  мягкие слегка согнутые,  руки мягкие тоже. Внимательно смотрим,  как показывает воспитатель и повторяем.

**Танцевально-ритмические движения**(под подвижную музыку).

**«Шаги на месте»**

— шаги на месте с высоким подниманием бедер

**«Шаги вперед и назад»**

— шаги вперед и назад с хлопками над головой.

**«Приставные шаги в сторону»**

— приставные шаги (вправо, влево)

– по два приставных шага в одну сторону

— повторить в другую сторону (несколько повторов)

**«Открытый шаг»**

— открытый шаг, руки на поясе

— открытый шаг, попеременно правая рука вперед, левая рука вперед

— открытый шаг, руки по  диагонали вверх, попеременно правой и левой (несколько повторов)

**«Поднимание колен»**

 – правое колено поднять, коснуться локтя левой руки

— левое колено поднять, коснуться локтя правой руки (несколько повторов)

**«Ноги в стороны»**

— правая нога согнута, поднять вверх в правую сторону

— повторить с левой ногой (попеременно несколько повторов)

**«Поднимание рук»**

— руки согнуты в локтях – поднять руки прерывисто на каждый счет вверх и вниз

«Вращательные движения плечами»

— руки поднять на плечи – вращательные движения вперед

— повторить назад.

**«Прыжки»**

— прыжки на двух ногах, руки наверх – хлопки над головой (колени мягкие)

Вдох и выдох (3 раза)

— шаги на месте с высоким подниманием бедер.

**Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения без предмета**   (под музыку средней подвижности)

**И.П.** – основная стойка (ноги на ширине плеч, колени мягкие слегка согнуты)

 – наклоны вперед, руками коснуться пола (пружинистые движения)

 – И.П. упражнение «волна» — повторить счет  6-8 раз

**«Полу приседы»**

—  Полуприсев на правой ноге,  левую руку  перед собой на пол – пружинистые движения несколько повторов; разворот направо – полный присед на правой ноге – пружинки

— аналогично на левой ноге, упор на правую руку

**«Приседания»**

**И.П.** – стойка: ноги чуть шире плеч – колени мягкие, руки на поясе

— присед, руки перед собой в «замок»

– встать в И.П. (повтор 8 раз)

**И.П**.- сесть на колени, ноги вместе

— сидя на коленях руки опустить  вдоль туловища, корпус слегка наклонить назад, вернуться в И.П.

Подняться: вдох – выдох (3 раза).

**Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой**

**И.П.** – ноги на ширине плеч, колени мягкие слегка согнуты.

— Поднять палку вверх (широкий хват), опустить  назад за голову (на счёт 1-2, повтор – 8 раз)

**И.П.** – ноги на ширине плеч, колени мягкие слегка согнуты.

— держим палку двумя руками руками узким хватом: поднять палку, локти вверх на счет 1,  опустить палку на счет 2 (8-10 повторов)

**Игра по станциям**

1. **«Укрепи животик»**

**—**Из положения «лежа на спине» поднимание вытянутых ног (попеременно правой и левой ногой 8 раз)

**И.П.** – лежа на спине, ноги согнуты вперед, руки в стороны

1-2 – положить колени справа

3-4 – И.П.

5-6 – положить колени слева

7-8 – И.П.

Повторить 4 раза.

1. **«Укрепи спинку»**

**И.П.** – лежа на животе, руки вытянуты перед собой

– на счет 1-  поднять плечи, руки вытянуть перед собой (живот и ноги  крепко прижаты к полу) – на счет 2 – руки назад  сгибаем в локтях (повтор 8 раз)

**Заключительная часть.**

**Упражнения на растяжку и расслабление мышц**(под медленную успокаивающую музыку)

— лежа на спине, колени прижать к груди

-опустить левую ногу на пол, правую  ногу поднять — руками держаться за голень (полежать несколько секунд)

-опустить правую ногу на пол, левую  ногу поднять — руками держаться за голень (полежать несколько секунд)

— сесть на пол, ноги в стороны — потянуться  руками к правой ноге

— потянуться вперед

— потянуться к левой ноге

— встать, ноги расставить чуть шире плеч – руки широко раскинуть в стороны, пружинистые движения руками назад

— руки назад в «замок» — сделать несколько пружинистых движений

— ноги чуть шире плеч, поднять правую руку вверх, наклон влево

— поднять левую руку наклон вправо (повтор по 4 раза)

— руки поднять  — вдох; руки опустить – выдох (повтор несколько раз)

— правая рука, левая рука – похлопали себе.