

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр творческого развития и гуманитарного образования»**

**Конспект вводного занятия по фитнесу
Тема: «Фитнес – залог красоты и здоровья»**

**Подготовила:
педагог дополнительного образования
Маришкина Н.В.**

Конспект вводного занятия по фитнесу

Эпитетом к уроку послужила библейская мудрость: «Тело есть храм, в котором живёт душа».

Тема: «Фитнес – залог красоты и здоровья».

Цель: Ознакомление и освоение разных направлений фитнеса, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности обучающихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

Образовательные:

- Расширить представление о разных направлениях фитнеса.
- Познакомиться с новыми двигательными действиями и техникой выполнения упражнений с мячом, бодибаром, степ-платформой;
- Совершенствовать координационные способности и точность воспроизведения движений;

Развивающие:

- Общее укрепление организма, формирование мышечного корсета;
- Развивать психофизические качества (внимание, мышление, память, силовую выносливость, гибкость и т. д.)
- Раскрывать творческий потенциал обучающихся через развитие самовыражения.

Воспитательные:

- Способствовать формированию опыта ценности отношений к собственному здоровью, знать правильную осанку и соблюдать ее.

Оздоровительные:

- Повышать уровень физической работоспособности, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Формировать правильную осанку, укреплять мышцы брюшного пресса.

Дата проведения: 23.10.19

Место проведения: спортивный зал

Продолжительность урока: 30 мин.

Инвентарь и оборудование:

1. Ноутбук, акустическая система, экран.
2. Мячи, бодибары, степ-платформы.

Тип урока: вводный, комбинированный.

Здравствуйтесь, я рада приветствовать всех на моем занятии по программе «Фитнес». Меня зовут Маришкина Наталья Вячеславовна, и я предлагаю вам очень активно и полезно провести время со мной. Согласны? Здорово! Тогда начнем!
Цель: нашего занятия познакомиться с некоторыми направлениями фитнеса, уделить пристальное внимание осанке и мышцам пресса, получить заряд бодрости и отличного настроения. Небольшая историческая справка.

Что такое ФИТНЕС – в переводе с английского значит «быть в форме». Занятия фитнесом - это отличный способ поддерживать себя в хорошей форме и заботиться о собственном здоровье. Фитнес - яркий пример того, что все новое - это хорошо забытое старое. Родоначальниками фитнеса, по праву, можно считать атлетов античной Греции. В V веке до н.э. в приоритете также были гармония мыслей и внешней красоты. В российскую моду фитнес вошёл с открытием границ в конце прошлого столетия. Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных фитнес-технологий. Направлений фитнеса огромное множество, но все они нацелены не на высокий спортивный результат, а решают самую важную задачу сделать людей здоровыми, красивыми и приобщить к здоровому образу жизни. Эпитетом к уроку послужила библейская мудрость: «Тело есть храм, в котором живёт душа». Естественно, что форма храма должна соответствовать своему внутреннему содержанию. Природа изначально создала женщину привлекательной. И она к этому прилагает немало усилий. Однако самый тщательный макияж и самое модное платье не сделают женщину красивой, если у неё неуклюжая походка и сутулая спина.

Сегодня на занятии одной из приоритетных задач является – формирование правильной осанки.
(Плечи вперед - дышать, правильно – неправильно)

Как вы думаете, какие изменения в организме нам грозят при нарушении осанки?

От долгого неправильного положения сидя страдает шейный отдел позвоночника, также деформируются важные органы - сердце, легкие, желудок, поджелудочная железа, которые вынуждены функционировать в "сдавленном" положении.

Как вы думаете, какие мышцы, кроме обеспечивают правильное положение позвоночника? (Мышцы спины и пресса)

Основная нагрузка по стабилизации позвоночника ложится на... пресс. Именно мышцы нижнего отдела живота формируют красивую осанку, позволяют нам держать спину ровно. Работу над красивой осанкой следует начать с тренировки мышц брюшного пресса. Результат появится сразу: мышцы живота в напряжении приводят нижнюю часть позвоночника в правильное положение. Давайте попробуем.

Итак, я считаю, вы достаточно мотивированы, предлагаю приступить к физическому совершенствованию нашего тела.

Этапы Занятия					
№ п/п	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Частная задача этапа	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Организационный момент					
1.1	Краткое описание программы фитнес, историческая справка	Участие в диалоге с педагогом	Мотивация деятельности обучающихся	4 мин.	Построение в шахматном порядке
1.2	<p>Мотивация деятельности учащихся:</p> <p>Эпитетом к уроку послужила библейская мудрость: «Тело есть храм, в котором живёт душа». Естественно, что форма храма должна соответствовать своему внутреннему содержанию.</p> <p>Тема нашего урока: «Фитнес – залог красоты и здоровья». Сообщение обучающимся этапов занятия. Выполнение упражнений на все группы мышц.</p>	Участие в диалоге с педагогом			

2.1	<p>Постановка проблемы: как влияет правильная осанка на функциональность организма? Как сохранить красивую осанку на занятиях фитнесом?</p> <p>При любых обстоятельствах втягивать живот и стараться удерживать мышцы в легком напряжении.</p>	Восприятие объяснения педагога	Подготовка организма к выполнению упражнений фитнеса, активизация психических процессов	Форма организации- фронтальная, способ выполнения- одновременный. Педагог располагается в перед обучающимися
Развитие двигательных способностей (координационных)				
2.2	<p>Локальные (изолированные) движения частями тела. Разминка.</p> <p>Упражнения для головы, рук, плечевого пояса, туловища, ног.</p> <p>Связка из базовых шагов аэробики:</p> <p>1упр. Open-step (открытый шаг) – 1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке; 2 – касание левым носком о пол</p> <p>Руки: и.п. – руки внизу 1-2 – правая в сторону вправо; 3-4 – левая в сторону влево; 5-6 – обе руки вверх; 7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед</p> <p>2упр. Curl (за хлест голени) – 1 – шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней;</p>	Выполнение ОРУ в движении	Подготовка организма к силовой нагрузке	<p>10 мин.</p> <p>Обучающиеся стоят в шахматном порядке Речь педагога звучит громко и четко. Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды.</p> <p>Используем метод сложения шагов:</p>

	<p>2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице; 3 – то же на другую ногу – двигаемся на за хлёстах назад Руки: 1 – вперед; 2 – отвести, согнутые в локтях, назад 3упр. Grapewine (скрестный шаг) 1 – шаг правой в сторону; 2 – шаг левойскрестно сзади; 3 – шаг правой в сторону; 4 – приставить левую Руки: 1 – вперед; 2 – сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам; 3 – вперед; 4 – и.п. 4упр. Step-touck (приставной шаг) 1 – правую ногу в сторону вправо; 2 – левую приставить на носок; 3-4 – то же на другую ногу. Руки: 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить. Связка из тех же базовых шагов аэробики на степ-платформе.</p>	<p>Визуальная самооценка выполнения упражнений обучающимися в зеркало</p>			<p>разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д. Следить, чтобы не происходило перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Руки в зоне видимости. Соблюдать дистанцию.</p>
3. Развитие двигательных способностей (сила мышц)					
3.	Упражнения с мячом	Визуальная		7 мин.	

4.	<p>Упражнения с бодибаром</p> <p>1. Наклон с тягой ТРЕНИРУЕМ МЫШЦЫ СПИНЫ ИП: стоя, стопы на ширине таза, грудная клетка раскрыта. Бодибар в руках: прямой хват. На вдохе наклонить корпус вниз (спина ровная!), бодибар при этом опустить вдоль бедер, к центру колен. На выдохе подтянуть снаряд к животу, сведи лопатки. Вдох — вернуть бодибар к центру колен, на выдохе поднять корпус в ИП.</p> <p>2. Подъем рук ТРЕНИРУЕМ БИЦЕПСЫ</p> <p>ИП: стоя, колени чуть согнуть, спина прямая. Бодибар внизу, около бедер: хват прямой. Руки на ширине плеч. Медленно сгибая руки, поднять бодибар до уровня плеч. Локти зафиксированы по бокам корпуса! Не отклоняйся назад. Короткая пауза, не расслаблять бицепсы. Медленно вернуть руки в ИП.</p> <p>3. Тяга в положении стоя</p> <p>УКРЕПЛЯЕМ ПЛЕЧИ ИП: стоя, стопы на ширине таза, колени слегка согнуты, копчик направлен вниз.</p>	<p>самооценка</p> <p>выполнения</p> <p>упражнений</p> <p>обучающимися</p> <p>в зеркало</p>	<p>Способствовать</p> <p>развитию силы,</p> <p>силовой</p> <p>выносливости</p> <p>основных</p> <p>мышечных групп, а</p> <p>также</p> <p>координационных</p> <p>способностей при</p> <p>выполнении</p> <p>упражнений с</p> <p>бодибаром.</p> <p>Содействовать</p> <p>профилактике</p> <p>травматизма</p>	<p>3 мин</p>	<p>Обучающиеся берут бодибары и располагаются в шахматном порядке. Форма организации – фронтальная, способ выполнения – одновременный.</p> <p>Требовать от обучающихся согласованности действий, быстроты и чёткости выполнения команд. Создавать целевую установку на достижение результатов деятельности.</p>
----	--	--	---	--------------	--

Бодибар на уровне бедер, хват — руки на ширине плеч.
На вдохе согнуть локтевые суставы, поднимая бодибар к груди: локти — вверх, запястья при этом неподвижны. На выдохе опусти бодибар вниз в ИП.

4. Полуприсед

ТРЕНИРУЕМ ПЕРЕДНЮЮ

ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА И ЯГОДИЦЫ

ИП: стоя, стопы на ширине таза, колени

слегка согнуты, мышцы живота

напряжены, спина прямая, лопатки

сведены. Бодибар на плечах.

На вдохе выполняем полуприсед, отводим таз назад, напрягаем мышцы ягодиц.

На выдохе вернись в ИП.

5. Выпады с растяжкой

ТРЕНИРУЕМ ЗАДНЮЮ И ПЕРЕДНЮЮ

ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА И ЯГОДИЦЫ

ИП: стоя, ноги вместе, бодибар на плечах.

Спина прямая, лопатки сведены.

На вдохе сделай шаг назад и выполни приседание. На выдохе вернись в И. П.

Повтори с другой ноги.

3. Корректирующие упражнения для профилактики заболеваний позвоночника

4.1	<p>1. Упражнения для шейного отдела позвоночника.</p> <p>2. Упражнения для верхней части грудного отдела</p> <p>3. Упражнения для нижней части грудного отдела и поясницы.</p> <p>4. Упражнения для поясницы и крестцового отдела.</p> <p>5. Упражнения для всего позвоночника</p>	<p>Визуальная</p> <p>самооценка</p> <p>выполнения</p> <p>упражнений</p> <p>обучающимися</p> <p>в зеркало</p>	<p>В предлагаемом комплексе два общих правила:</p> <p>1. Следить за тем, чтобы двигался один-единственный отдел позвоночника, а остальные сохраняли неподвижность.</p> <p>2. Каждое упражнение должно состоять из 4 – 8 повторов глубже.</p> <p>Дышать надо свободно</p>	3 мин.	<p>Форма</p> <p>организации –</p> <p>фронтальная</p>
4. Решение проблемы					
4.1	<p>Анализирует ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Активизирует и направляет работу обучающихся, корректирует ответы обучающихся (по мере необходимости), обобщает их</p>	<p>Определить собственные ощущения при освоении учебных задач занятия.</p> <p>Выражают своё мнение об итогах работы на занятии</p>	<p>Предложить свои варианты решения проблемы.</p> <p>Формирование общего вывода по решению проблемы.</p>	3 мин.	<p>Форма</p> <p>организации –</p> <p>фронтальная</p>
5. Подведение итогов урока		Отметить качество выполнения упражнений.			

Внимание на экран.

На экране идет счет 10-1, измерили пульс, видео с моими детьми фитнеса.

1. **Фитнес – это всегда хорошее настроение**
2. **Фитнес – это красота**
3. **Фитнес – это враг вредных привычек**
4. **Фитнес – это друзья и новые знакомства**
5. **Фитнес – это уверенность в себе**
6. **Фитнес- это рациональное распределение времени в течении дня.**
7. **Фитнес – это здоровый образ жизни**

Все вместе: ФИТНЕС - это жизнь!!!!

Мы рады, что вы стали участниками нашего фитнес марафона, передаем вам эстафету!

Я и мои воспитанники желаем вам регулярно заниматься фитнесом. Стать участником фитнес-марафона, значит передавать знания, которые вы сегодня получили всем желающим.

А теперь проверим, что вы запомнили. Какие группы мышц отвечают за правильную осанку? Какие качества формировали? Как вы будете проверять осанку? По вашему мнению, что у вас получилось, а над чем надо поработать?

Давайте теперь подведем итог. Задачи, которые я ставила перед вами сегодня (расширить представление о разных направлениях фитнеса, способствовать формированию правильной осанки) достигнуты и реализованы.

Мне было очень приятно и интересно с вами работать. Вы собранные, организованные, внимательные, готовые учиться. У нас все получалось синхронно. Мы были одной дружной командой, и я благодарна вам за это. Я уверена, что на занятии вы получили знания, которые вам обязательно пригодятся в жизни. Хочу ещё раз подчеркнуть, что заниматься фитнесом очень полезно и делать это нужно не для кого-то, а для себя, потому что именно здоровье – это главная составляющая нашего Земного счастья. Здоровья вам и победы над собой!!!!

1. Фитнес – это всегда хорошее настроение

2. Фитнес – это красота

3. Фитнес – это здоровый образ жизни

Тогда давайте утвердительно скажем, что ФИТНЕС - это жизнь!!!!

Вручаю вам эти медали, полезные советы, комплекс упражнений для занятий дома и кубок на память о нашей встрече.

Мне посчастливилось сегодня работать именно с вами. Я прошу вас быть активными, забыть обо всем, что было до этого времени, что будет после, жить здесь и сейчас вместе со мной! Мы с вами одна команда единомышленников. Слушайте меня, отвечайте на вопросы быстро, активно, можно хором, если вопрос односложный. Старайтесь делать упражнения точно со мной под музыку, не отставать и не торопиться. Если что не получается не останавливайтесь, делайте я скорректирую ваши действия! Делайте всё так, как будто вас никто не видит. Я очень рассчитываю на вашу помощь! И надеюсь, что вам со мной будет интересно, попробуете выполнить упражнения из разных направлений фитнеса!

Кто из вас имеет хоть какое-то отношение к спорту? У кого 5 физкультуре? В зависимости от ответов я расставляю вас на занятия. А теперь протяните руки вперед, давайте пожелаем друг другу удачи. И помните мы одна команда, один живой организм. От действий каждого зависит впечатление жюри от всей нашей команды! Вы лучшие представители лица, давайте докажем это!

В предлагаемом комплексе два общих правила. Во-первых, надо следить за тем, чтобы двигался один-единственный отдел позвоночника, а остальные сохраняли неподвижность. Во-вторых, каждое упражнение должно состоять из 10 – 15 повторов: первое упражнение делается максимальным по амплитуде, а дальше надо стараться увеличить ее хотя бы чуть-чуть. Прогнулся насколько смог – попытайся прогнуться еще глубже. Дышать надо свободно.

1. Начинаем с шеи – «нагружаем» ее плавными наклонами головы вправо-влево до упора. Плечами себе не помогать – они неподвижны. Старайтесь достать ушами до плеч – вовсе не факт, что получится, но главное – стремиться.

2. Следующее упражнение для шеи – наклоны головы вперед-назад. Когда при запрокидывании головы затылок упрется в спину, тяните голову вертикально вниз, стараясь не менять ее положения («поза черепахи»). А при предельном кивке стремитесь съехать подбородком вниз до пупа – опять-таки вряд ли это вам удастся, но стараться нужно.

3. И.п.: голова повернута вправо. Медленными и плавными «толчками» выполняете довороты в ту же сторону, стремясь достичь «позы совы» - развернуть голову лицом назад. После 10 – 15 повторений плавно поворачивайте голову влево и снова делайте 10 – 15 пружинистых доворотов.

4. Повороты головы вправо-влево вокруг неподвижной вертикальной оси. 10 – 15 раз.

5. Вращение головой по часовой стрелке и против нее. 10 – 15 раз.

И все – для шеи пока хватит. Следующие несколько упражнений «грузят» верхнюю часть грудного отдела.

6. И.п.: ноги врозь, руки опущены спереди и сцеплены в замок, подбородок подтянут к груди. Подайте плечи и голову вперед, сосредоточившись на прогибании верхней части спины (а не шеи). Затем запрокидывайте голову и выполняете аналогичные движения, но – в направлении назад.

7. Правое плечо до предела опускаете, левое – до предела поднимаете: в итоге позвоночник изгибается в верхней части грудного отдела и остается прямым в нижнем. Теперь с усилием тяните правую руку книзу, стремясь еще сильнее «перекосить» плечи. Затем меняете их положение – правое вверх, левое вниз – и тяните книзу левую руку.

8. Упражнение на растяжение и сжатие грудного отдела позвоночника. Вытянув руки по швам, поднимаете плечи, стараясь достать ими до ушей, затем опускаете их, стремясь дотянуться руками до ступней (ясно, что это недостижимо, но главное стремление).

Теперь тренировка средней зоны позвоночника, куда входят нижняя часть грудного отдела и поясница.

9. И.п.: ноги врозь, подбородок прижат к груди. Пружинисто наклоняете корпус вперед, пытаетесь достать носом пупок.

10. Голова запрокинута, руки на бедрах. Из этого положения выполняете наклоны назад, стараясь достать затылком ягодицы.

11. Круговые движения плечами – сначала с прижатым к груди подбородком, затем с запрокинутой головой.

12. Ноги врозь, правая рука вытянута вверх и немного вправо, левая опущена. Представьте себе, что в ладонях у вас концы слабо натянутого каната, и постарайтесь натянуть его как можно туже.

13. Руки вытянуты вперед и скрещены. Вообразите, что вас тянут за них в разные стороны, и «поддайтесь насилию», как можно дальше вытянув правую руку влево, а левую вправо.

14. Стоя, держа голову прямо, а руки – согнутыми в локтях на уровне плеч, медленно поворачивайте сначала глаза, потом всю голову, потом плечи до упора. Это еще не само упражнение – это вы только заняли и.п. А теперь выполняйте колебательные движения вправо – рывками, но не слишком резкими, пытайтесь с каждым из них хотя бы чуть-чуть увеличить угол поворота. Затем медленно разворачивайтесь влево и повторите колебания, но уже в левую сторону.

Следующие несколько упражнений – для тренировки поясницы, но заодно они дают хорошую нагрузку на крестцовый отдел.

15. Из и.п. – стоя, руки заведены назад и сцеплены в замок, голова запрокинута – выполняете пружинистые наклоны вперед.

16. Боковые наклоны. Вытянув правую руку прямо вверх, сгибаете туловище влево. Затем наоборот – вытягиваете левую руку и наклоняетесь вправо.

В последнем упражнении, как вы сразу почувствуете, задействован уже позвоночник целиком. И в следующих двух тоже участвуют все его отделы сразу:

17. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, образуя треугольник, лежащий в той же плоскости, что и спина. Поворачиваете сначала глаза и голову, затем плечи, потом таз вправо, словно стараясь увидеть нечто, расположенное справа, через левое плечо. Затем то же самое в левую сторону.

18. И.п. то же. Наклоняете корпус вперед на 45 градусов, после чего выполняете пружинистые развороты вправо и влево до предела. Потом разгибаетесь, наклоняете корпус назад – и опять пружинистые развороты вправо-влево. Дыхание свободное, ноги в коленях не сгибайте.

19. И.п. – сидя на полу на коленях и пятках, руки за головой сведены в замок. Наклоняете туловище вперед, одновременно «выдавливая» из себя воздух (пассивный выдох) и стараясь прижать голову к коленям. Замереть в таком положении на 5-10 секунд. Потом медленно выпрямитесь «всасывая» в себя воздух.

Весь этот цикл надо выполнять точно в той последовательности, как здесь описано, не пропуская ни одного упражнения

Игра «Проверь себя» Приложение 1.Слайд 9.

1. Знаю, что такое правильная и неправильная осанка.
2. Сплю на плоской подушке и жёстком матрасе.
3. Ношу учебники в рюкзаке на обоих плечах.
4. Сажусь всегда прямо.
5. Каждый день выполняю упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног.

-Какой результат вы получили?

-Давайте вернёмся к тем вопросам, которые мы ставили перед собой в начале урока. Ответили мы на них? Какие открытия, выводы вы сделали для себя? Что можете посоветовать ребятам на рисунке