**4.** В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

**Конспект занятия по аэробике.**

Количество 22 ребёнка, возраст – 5- 6 лет.

Продолжительность: 25 минут.

Место учебного занятия в системе занятий: изучение нового материала, применение знаний на практике, формирование практических умений.

Тип занятия: изучение нового; повторение изученного материала; применение и совершенствование знаний; формирование умений; обобщение и систематизация знаний, умений.

Цель: совершенствовать технику выполнения базовых элементов аэробики.

**Задачи:**

1) Образовательная: совершенствование раннее изученных элементов аэробики, разучивание новой танцевальной комбинации.

2) Оздоровительная: способствовать развитию координации и физических способностей (точность воспроизведения движений, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движений под счёт, ориентация в пространстве, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности), способствовать укреплению дыхательной и сердечно сосудистой системы.

3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности, артистичности, чувства коллективизма, формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы.

Логика раскрытия учебного содержания, принципы и подходы к её определению: принцип систематичности и последовательности; принцип наглядности; принцип доступности и посильности; принцип учета [возрастных особенностях](http://www.dioo.ru/organizatsiya-protsessa.html) обучающихся.

Инвентарь: музыкальный проигрыватель, коврики, мягкие гимнастические палочки.

Ход занятия: 1. Организация к началу занятия, строевая подготовка; - 4 мин.

2. Разминка: ОРУ под музыку; - 3 мин.

3. Аэробная часть: повторение изученных элементов аэробики; - 3 мин.

разучивание элементов для танцевальной композиции; - 4 мин.

4. Силовые упражнения на коврике; - 3 мин.

5. Подвижная игра; - 5 мин.

6. Самомассаж; - 1 мин.

7. Дыхательная гимнастика; - 1 мин.

8. Теоритическая часть. – 1 мин.

Организация к началу занятия, строевая подготовка.

Построение, приветствие.

Подготовка к предстоящей деятельности:

- Ходьба по кругу, маршируем;

- Ходьба на носках, руки вверх;

- Ходьба на пятках, руки за спину;

- Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс;

- Ходьба «пингвинчиками», пяточкой вперёд, стопы навыворот;

- Ходьба, руки «в замок», локти вместе, «замочек» вправо, влево;

- Ходьба, руки «в замок», локти вместе, движение как будто стучим молоточком;

- Ходьба, руки за голову, локти в сторону, идём, поднимая колено к противоположному локтю;

- Присели, на корточках прыгаем вперёд как «мячики», не вставая;

- По кругу подскоки с ноги на ногу, коленочка вверх;

- Бег по кругу;

- Ходьба по кругу, маршируем, по свистку меняем направление;

- Восстанавливаем дыхание (вдох – руки в стороны, выдох – руки вниз), встаём в шахматном порядке перед зеркалом.

Разминка:

Перестроение в шахматном порядке.

ОРУ по музыку.

1. И.п.- руки на пояс, голова прямо;

1 - наклон головы вперёд,

- и.п., 4 раза

2 - поворот головы вправо,

- и.п.,

- поворот головы влево,

- и.п., 4 раза

3 - наклон головы в бок, вправо,

- и.п.,

- наклон головы в бок, влево,

- и.п., 4 раза.

2) И.п. – ноги вместе, руки опущены вниз;

- оба плеча вверх и вниз, 4 раза

- попеременно, правое плечо вверх, левое вниз, 4 раза

- круговые движения плечами вперёд, 4 раза

- круговые движения плечами назад, 4 раза

- и.п.

3) И.п. - ноги вместе, руки опущены вниз;

1 - делаем «ножницы» руками снизу вверх, 4 счёта

- сверху вниз «ножницы», 4 счёта.

- и.п.

2 - руки вперёд, держим;

- правая рука в сторону, вперёд;

- левая рука в сторону, вперёд;

- и.п.

3 - руки согнуты в локтях, прижаты к груди;

- правая рука вверх, левая в сторону;

- обе руки к груди;

- левая рука вверх, правая в сторону;

- обе руки к груди ;

- и.п.

4) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе;

1 - делаем «часики», наклон влево, вправо, 4 раза;

- и.п.

2 - правую руку выпрямляем, поворачивая корпус назад;

- и.п.;

- левую руку выпрямляем, поворачивая корпус назад;

- и.п.

3 - наклон вперёд, правая рука прямая вниз;

- и.п.;

- наклон вперёд, левая рука прямая вниз;

- и.п.

5) И.п. – ноги вместе, руки «по швам»;

1 - делаем «пружинку» в коленях, руки на поясе;

-и.п.

2 - поочерёдно сгибаем, разгибаем колени;

- и.п.

3 - «виляем хвостиком»: руки локтями прижаты к бокам, ноги приседают, бёдрами водим в стороны, 4 счёта;

- руки локтями прижаты к бокам, ноги выпрямляем, «хвостиком виляем», 4 счёта;

- и.п.

6) И.п. – ноги вместе, руки вниз.

1 – прыжки на двух ногах, 4 раза;

2 – прыжки на правой ноге, 4 раза;

3 – прыжки на левой ноге, 4 раза;

4 - прыжки на двух ногах влево вправо, как «король».

7) И.п. – ноги вместе, руки вниз.

1 – прыгаем «звёздочку» - ноги врозь, руки в стороны, 4 раза;

2 - прыгаем на левой ноге, правую ногу сгибаем в колене, руки сгибаем в локтях, прижимая к себе, разгибаем руки, колено разгибаем, 4 раза;

3 - прыгаем на правой ноге, левую ногу сгибаем в колене, руки сгибаем в локтях, прижимая к себе, разгибаем руки, колено разгибаем, 4 раза;

4 - прыгаем подскоками, с левой ноги на правую, поднимая колено, руки свободно.

8) Шагаем на месте.

И.п. – ноги вместе, руки вниз.

Дыхательная гимнастика.

Повторение изученных элементов:

1. И.п.: ноги вместе, руки вниз.

Ноги – одной ногой шаг вправо, приставить другую ногу; другой ногой шаг влево, приставить.

Руки – обе вперёд; назад.

1. И.п.: ноги вместе, руки вниз.

Ноги – правой ногой шаг вправо, левую ногу не приставляем, а ставим чуть впереди правой на пяточку; левой ногой шаг влево, правую ногу не приставляем, а ставим чуть впереди левой на пяточку.

Руки – обе вперёд; назад.

1. И.п.: ноги вместе, руки вниз.

Ноги – правой ногой шаг вправо, левую ногу не приставляем, а чуть сзади правой, ставим на носок; левой ногой шаг влево, правую ногу не приставляем, а чуть сзади левой, ставим на носок.

Руки – обе вперёд; назад.

1. И.п.: ноги вместе, руки вниз.

Ноги – правой ногой шаг вправо, левую ногу приставляя, сгибаем в колене; левой ногой шаг влево, правую ногу приставляя, сгибаем в колене.

Руки – обе вперёд; назад.

1. И.п.: ноги вместе, руки вниз.

Ходим вперёд назад, как «ладья». С правой ноги шаг вперёд, левую приставили. С правой ноги шаг назад, левую приставили.

Рука левая вперёд, когда правая нога вперёд, левая рука вперёд, когда левая нога вперёд.

Разучивание элементов для танцевальной композиции: «Зажигай! Я рисую небо, я рисую солнце»

1. И.п.: ноги вместе, руки вниз.

Ноги – одной ногой шаг вправо, приставить другую ногу; другой ногой шаг влево, приставить.

Руки – обе вперёд; назад. Делаем 8 раз.

1. И.п.: ноги вместе, руки вниз.

Бег на месте, с захлёстом назад.

Плечи работают вперёд, назад. Бежим 8 счётов.

1. На слово в песни «Зажигай» - показываем пальцами «Во!», обе руки вытягивая вперёд.

Делаем подскоки на месте с выталкиванием ноги вперёд. Руки сгибаем, разгибаем, показывая «Во!». 8 раз.

…..Дыхательная гимнастика.

Перестроение.

Силовые упражнения на коврике:

Лежим на спине, руки вверху, ноги вытянуты. Расслаблены.

1. Руки лежат вдодь туловища. Стопы работают: носочек тянем вперёд, к себе – 8 раз.
2. Руки лежат вдоль туловища. Ноги вытянуты. На раз – колени сгибаем, на два – ноги вытягиваем вверх, на три – сгибаем, на четыре – вытягиваем. 8 раз.
3. Руки за голову, ноги согнуты в коленях. Голова лежит на руках, приподнимаем лопатки. 10 раз.
4. Брёвнышком перекатываемся на живот. Ноги согнуты в коленях, сложены крестиком. Руки согнуты в локтях вдоль туловища, как «кузнечик». Приподнимаем туловище, разгибая руки. Отжимание - 10 раз.
5. Переворачиваемся на спину. Группируемся: руками обхватываем ноги, согнутые в коленях, голову прижимаем. Делаем «перекатики» на спине, вперёд- назад.

Подвижная игра: «Мухабойка»

Дети стоят в кругу. Выбираем считалкой двух водящих, они берут мягкие плоские палочки – «мухабойки» и встают в центр круга.

Дети говорят: «Мухи, мухи всё жужжат,

Шоколад украсть хотят.»

Водящие говорят: «Ну-ка мухи не жужжите,

Вы нам на нос не садитесь!»

Дети бегают, воды должны их запятнать «мухобойкой» по пятой точке. Кого задели, тот садится на скамейку.

Нужно переловить всех мух.

Самомассаж: «Муха»

Загибаем вперёд ушную раковину, прижимаем, отпускаем, ощущая в ушах хлопок. Кончиками большого и указательного пальца тянем вниз за обе мочки ушей 4 раза. Всеми пальцами массируем ушную раковину под стихотворение:

Муха – Горюха села на ухо. (надавливание ладонями на ухо)

Сидела, сидела, никуда не летела.

Жужжала, жужжала, ухо чесала.

Песню пела «За-за-за!»

И по уху поползла.

Посидела, посидела, дальше полетела.

Дыхательная гимнастика:

Дышим носом, рот закрыт.

Поза удобная, не напряжённая.

При вдохе – руки в стороны – расширяем грудную клетку, при выдохе – руки вниз – сужаем.

Дышим медленно, помним, что продолжительно длительный выдох рефлекторно увеличивает глубину вдоха.

Для увеличения продолжительности выдоха используем упражнения с произнесением звуков на выдохе, например, муха летит – «Ж-ж-ж».

Теоретическая часть.

Неоднократно повторяем, что в спортивном зале кричать не надо, при выполнении упражнений друг другу не мешаем, при беге в рассыпную – бегаем в одном направлении, не сбивая друг друга. Относимся друг к другу с пониманием и уважением. Слушаем музыку, наблюдаем за мимикой лица.

Построение в линию, прощание. Ходьба по кругу друг за другом, на выходе подпрыгиваем, одной рукой дотрагиваемся до бубна – получаем «пятёрку», выходим из спортивного зала.

Ожидаемые результаты**:**

1.Совершенствование физической подготовленности детей, сформированность начальных навыков здорового и безопасного образа жизни;

2. Выразительность исполнения движений под музыку;