

Схема конспекта занятия.

Аттестуемый педагог Дасаева Надия Ибрагимовна

Предмет: фитнес-аэробика

Возраст детей: 7-8 лет

Тема занятия: « Путешествие в Цветочное королевство».

Цель занятия: Приобщение учащихся к активным занятиям по фитнес-аэробике.

Задачи:

обучающие: совершенствовать умение учащихся подтягиваться в положении лежа, с поочередным движением рук на гимнастической скамейке;

развивающие: формировать правильную осанку;

воспитательные: воспитывать дух соревнования через игровую деятельность.

Оборудование: кегли - бшт., гимнастическая скамейка, мячи среднего размера на каждого учащегося, открытка, мешочки по количеству учащихся, цветок на каждого учащегося, две полянки; лепестки цветов с заданиями, схема, магнитофон, флешка с песнями.

Музыкальное сопровождение: “Вальса цветов” (П.Чайковский), “Вместе весело шагать” (В. Шаинский), “Одинокий пастух” (П.Мория), песня “Подсолнух” в исп. группы “Иванушки”.

Предварительная работа: беседа на тему “Твои любимые цветы”.

Здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика; зрительная гимнастика; релаксация; профилактика нарушения осанки.

	Этапы работы	Содержание этапа (заполняется педагогом)
1.	Организационный момент Цель: организация и мотивация учащихся на занятии для получения нового материала. Методы и приемы: игровой прием, беседа	Ребята, я сегодня получила загадочное письмо (показывает). Оно даже пахнет чем-то приятным. Чувствуете нежный аромат? Как вы думаете, что это за запах? Учащиеся: Пахнет цветами, летом, солнцем. Да, мне тоже так показалось. Хотите узнать, от кого это письмо и что здесь написано? Учащиеся: Да. (Педагог читает)“Дорогие ребята! Меня зовут Роза. Я королева цветов и приглашаю вас к себе в гости”. Нас приглашают в гости. А вы любите ходить в гости? Учащиеся: Да, очень. Педагог: Сама Королева Роза пригласила к себе. Только вот не написала, куда же нам идти. Что нам делать? А может быть, мы сами догадаемся, где живет Королева Роза? Учащиеся: Она живет в царстве цветов. Педагог: Наверное, вы правы. Роза - королева цветов, и царство у нее Цветочное. Ну что, отправляемся в путь? Учащиеся: Да! Педагог: Мне тоже очень хочется попасть в Цветочное королевство. А как вы

		<p>думаете, какие цветы растут в Цветочном царстве? Учащиеся: Астры, незабудки, одуванчики, тюльпаны, колокольчики и т.д. Педагог: Молодцы! Очень много цветов знаете, а значит, можно отправляться в путь!</p>
2.	<p>Актуализация знаний для изучения нового учебного материала),</p> <p>Цель: выявление знаний учащихся по данной теме Методы и приемы: игровой, информативный, работа группами, показ</p> <p>Здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика</p>	<p>Педагог: Вот зеленая тропинка, идем в колонне по одному. А вдоль тропинки растут колокольчики (ходьба с высоким подниманием бедра). Ах, какие красивые одуванчики (ходьба с поочередным движением рук вверх – вниз). Будьте осторожны на пути появились кактусы (ходьба на носках, руки вверх, ладонь к ладони). А вот и вьюнок попался на пути (ходьба на ягодицах, руки согнуты в локтях). Вьюнка сменил загадочный плющ (ползание на четвереньках, руки на щиколотках ребенка, движущегося впереди). Посмотрите, на небе появилась туча. Возможно, что сейчас пойдет дождь (бег в среднем темпе до 45 сек.). Ах, как замечательно бегать по лужам после теплого дождя (бег с забрасыванием голени 25 сек.). А теперь нам нужно перепрыгнуть лужи (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед – 25 сек.). И вновь зеленая тропинка, идем в колонне по одному.</p> <p>Педагог: Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне. А какой чистый воздух после дождя. Давайте подышим им.</p> <p>Педагог: Делаем вдох, руки через стороны поднимаем вверх, одновременно поднимаемся на носки и медленно опускаемся, одновременно опускаем руки (4 раза).</p>
3	<p>Цель: ознакомление учащихся с упражнениями для формирования правильной осанки Методы: беседа, выполнение задания группой, игровой, показ, отгадывание загадки</p>	<p>Основной этап. Изучение нового материала: Вводная беседа Педагог: Ой, ребята, посмотрите сюда. Я нашла лепесток, а на нем загадка. Отгадаем. Учащиеся: Да. Педагог (читает): Тогда слушаем внимательно. “Золотое решето черных домиков полно, Сколько черненьких домов, Столько беленьких жильцов”. Учащиеся: Подсолнух. Педагог: Правильно, подсолнух, который приглашает вас на гимнастику. Проводится комплекс упражнений с мячами “Подсолнух”.</p>

Здоровьесберегающие технологии:
зрительная гимнастика

1. “Подсолнух тянется к солнцу”.
И.п.: о.с.; руки перед собой внизу с мячами
1 – поднять мяч над головой, одновременно приподнимаясь на носки; 2 – и.п.
Повторить 5 раз.
 2. “Подсолнух прячется от дождя”.
И.п.: о.с.; руки с мячом перед грудью
1 – присесть, “спрятаться” за мячом; 2 – и.п.
Повторить 5 раз.
 3. “Ветер раскачивает головку подсолнуха”.
И.п.: руки внизу с мячом.
1 – поднять руки вверх; 2 – наклон вправо; 3 - наклон влево; 4 – и.п.
Повторить 4 раз.
 4. “Подсолнух поворачивается за солнцем”.
И.п.: руки внизу с мячом
1 – поворот с мячами вправо; 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 4раз.
 5. “Налетел сильный ветер”.
И.п.: сидя на полу, ноги слегка разведены , мяч в руках
1 – поднять мяч вверх , покачать; 2 – и.п.
Повторить 4 раз.
 6. “Веселый подсолнух”.
И.п.: лежа на животе , мяч перед собой
1 – покатать мяч правой рукой влево; 2 – покатать мяч левой рукой вправо.
Повторить 5 раз.
 7. “Выше подсолнуха”.
И.п.: о.с.; мяч в руках перед собой.
Прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью, в чередовании с ходьбой. Повторить 10 прыжков 2 раза.
Педагог : Молодцы! Но прежде, чем отправиться в путь, давайте внимательно посмотрим по сторонам.
- Проводится комплекс гимнастики для глаз.**
Закрывать глаза и сидеть в таком положении 10-15 сек. Затем выполнить движения глазными яблоками поочередно вправо – влево, вверх – вниз, вправо – вверх, вправо – вниз, влево – вверх, влево – вниз. Выполнять 10 сек., темп медленный.
Далее закрыть глаза и выполнить самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами, легкие круговые поглаживающие движения от носа к

вискам в течение 10сек. Затем посидеть спокойно с закрытыми глазами 10 сек.

Педагог: Ну, вот мы и готовы отправиться дальше в Цветочное королевство.

Проводятся основные виды движений.

Педагог: Ну что же, ребята, нам предстоит пройти несколько полянок, чтобы попасть к королеве Розе. И вот первая полянка, которая называется “Незабудки”. А вот и задание (показывает схему).

Учащиеся выполняют ползание на четвереньках с мешочком на спине между кеглями в чередовании с ходьбой с мешочком на голове.

Педагог: Во время выполнения этого упражнения спину стараемся держать прямо. Молодцы! А теперь нам нужно побывать на полянке васильков. Интересно, что же на этот раз приготовила нам королева цветов? (читает задание, написанное на лепестке василька). Слушайте внимательно! “Чтобы попасть на поляну васильков, нужно проползти по бревну”. Справимся?

Учащиеся: Да.

Учащиеся выполняют подтягивание, лежа на животе, с поочередным движением рук на гимнастической скамье.

Педагог: Вы у меня просто молодцы! Все задания королевы выполняете правильно. А нам осталось побывать на последней полянке на пути к дворцу королевы Роза – это поляна одуванчиков. А задание такое. Вам нужно пройти, вернее, попрыгать по дорожке между предметами и не задеть их.

Учащиеся выполняют прыжки между кеглями, не задевая их.

Педагог: Как хорошо мы прошли по всем полянкам и незаметно подошли ко дворцу королевы Цветочной страны. Посмотрите, как здесь красиво! А вот какая красивая роза и здесь что-то есть. Это письмо. Прочитаем?

Учащиеся: Да.

Педагог (читает): “Помогите мне ребята, посадить цветы на новых полянках. Королева Роза”. Что будем делать?

Учащиеся: Поможем королеве.

Педагог: А вы не забыли какие цветы нам встретились по дороге к дворцу?

Учащиеся: Нет.

Педагог: Тогда назовите мне этот цветок (показывает незабудку).

Учащиеся: Незабудка.

Педагог: Правильно! А как называется этот цветок? (показывает мак).

Учащиеся: Мак.

Педагог: Верно! Молодцы! А кроме этих цветов у нас с вами ещё есть ромашки, гвоздики, васильки. Итак, начинаем.

4	<p>Цель: формирование способности анализировать, выделять главное и применять полученные знания на практике.</p> <p>Методы и приемы: беседа, работа в группах</p>	<p>Закрепление учебного материала Проводится эстафета “Посади цветок” Учащиеся делятся на две команды (девочки). По команде они поочередно бегут по прямой с мешочком на голове,(которую нельзя ронять)до полянки и сажают свой цветок. Обруч – это полянка. Педагог: Молодцы, ребята! Хорошо поиграли, а самое главное помогли королеве Цветочного царства посадить цветы. Вам понравилась игра? Учащиеся: Да.</p>
5.	<p>Рефлексивно-оценочный этап Цель: формулирование вывода Методы и приемы: оценочный</p> <p>Здоровьесберегающие технологии: релаксация</p>	<p>Подведение итогов: Педагог: Я вам предлагаю немного отдохнуть, ведь нам пора возвращаться домой. И чтобы нам хватило сил на обратный путь, давайте полежим с закрытыми глазам на мягкой зеленой траве. Проводится релаксация на фоне тихой спокойной музыки под стихотворение: “Закроем дети глазки. Представим, что мы в сказке. Мы, словно цветы, на поляне лесной,</p>

		<p>Согреты солнцем, умыты весной. Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая, И ласковый ветер нас тихо качает, И нежные песни нам птицы поют, И соки земные нам силы дают”.</p> <p>Во время чтения стихотворения педагог незаметно возле каждого учащегося кладет цветы (мак, василек, ромашка и другие).</p> <p>Педагог: Ребята, а ведь мы с вами уже дома, открывайте глаза. Вот какое чудо произошло с нами, и королева Цветочной страны каждому из вас подарила цветок, который будет вам напоминать об этом волшебном путешествии. А вам понравилось в Цветочной стране? Что было особенно интересно? Задания были легкими или сложными?</p> <p>(Ответы учащихся).</p> <p>- А теперь я хочу знать какие трудности испытал Паша? Какие упражнения понравились больше всего Даше? Каким было сегодня настроение у Рады? Что сегодня делал для своего здоровья Ваня? Чего сегодня достиг Артём? Какие знания получила Диана? Какой опыт сегодня получил Максим? Каким сегодня было физическое состояние у Дима? Что сегодня делала Василиса? Как сегодня чувствует себя Маша? Для чего нужно выполнять все эти упражнения?</p> <p>- Какая информация сегодня на занятии была новая?</p>
6.	Задание на дом	<p>Педагог: Мы обязательно совершим еще одно путешествие в Цветочное царство, а пока я прощаюсь с вами и желаю вам здоровья.</p>