

Сценарий фитнес-фестиваля «Красота в движении – здоровье с детства»

по ДООП «Здоровье, красота, радость»

Педагог ДО: Мыльникова Н.А.

Цель: приобщение учащихся и их родителей к спорту и развитие у них стремления к здоровому образу жизни через демонстрацию обучающимися упражнений современных фитнес-течений.

Задачи:

- обучить новым упражнениям разных фитнес-течений;
- развивать физические качества - ловкость, гибкость, координацию, силу, выносливость;
- развивать активность, стремление к достижению успеха, выдержку и настойчивость;
- воспитывать командный дух, дружеские взаимоотношения, взаимовыручку и ответственность.

Место проведения: спортивный зал в СК «Нерика».

Контингент участников: группы обучающихся 7-14 лет объединения «Здоровье, красота, радость!».

Продолжительность мероприятия: 40 минут.

Предварительная работа: подбор музыкального сопровождения; оформление зала; формирование команд; подбор спортивного инвентаря; выбор упражнений для показательного выступления.

Оборудование и материалы: проектор, экран, ПК, презентация «Вклад спортсменов в Победу», фитболы, медболы, гантели, фитнес резинки, степ платформы.

Мероприятие посвящено 80-летию Победы в Великой Отечественной Войне.

Ход мероприятия

1. Организационный этап

Педагог: Здравствуйте, дорогие друзья, уважаемые гости! Мы приветствуем вас на II фитнес - фестивале «Красота в движении – здоровье с детства». Прежде чем мы перейдем к самой сути спортивного мероприятия, я бы хотела сказать, что мы посвящаем его 80-летию Победы в Великой

Отечественной Войне. Слово предоставляется педагогу-организатору Детско-юношеского центра.

На экране транслируются слайды о вкладе в Победу спортсменов.

Педагог: Всем известно, что в Великой Отечественной Войне в каждой семье Советского Союза погиб или пропал без вести хотя бы один человек. Так, мой дедушка-украинец пропал без вести под Ленинградом в 1942 году, судьба его не известна, фашисты или убили его или угнали в плен, в концлагерь. Мои бабушки трудились в тылу в нечеловеческих условиях, чтобы приблизить Победу! Мои мама и папа, которым во время войны было всего по 3-4 года до сих пор помнят, что такое голод. Вот поэтому хочу выразить огромную благодарность всем труженикам тыла, воинам, которые не жалея себя, сделали все возможное и невозможное, чтобы мы сейчас с вами жили и спокойно занимались спортом, здоровьем, красотой!

Педагог: Объявляется общее построение наших спортсменов.

Звучит танцевальная музыка. Команды выходят в центр спортивного зала под музыкальное сопровождение, строятся в шеренгу по одному.

2. Основной этап

2.1. Демонстрация упражнений

Педагог: Итак, наши спортсмены готовы! Перед вами четыре команды – «ГТО», «Движение», «Здоровье», «Здоровые дети» (*команды машут руками*). Сейчас мы все дружно продемонстрируем нашим гостям упражнения современных фитнес-течений.

Часть детей показывают упражнения с фитболами, вторая часть - с медболами. Педагог озвучивает каждое упражнение.

Комплекс упражнений №1. И.п. стоя, опираясь ладонью на фитбол (10 раз):

1. Махи.
2. Пружинки.
3. Молоточек.
4. Кружочки.
5. Держать ногу параллельно полу.

Комплекс упражнений №2. И. п. лежа на спине с медболом (10 раз):

1. Разводим ноги в стороны, медбол в руках, толчок от груди между ног.
2. Подъем коленями медбола.
3. Горка на медболе.

4. Хвостик.

5. Крылья.

Педагог: Молодцы, ребята!

Обучающиеся убирают фитболы, медболы.

Педагог: Сейчас команды готовы продемонстрировать упражнения с разным спортивным оборудованием. Команда «Здоровье» демонстрирует упражнения со степ платформой. Команда «Здоровье» - упражнения с фитнес резинкой. Команда «ГТО» - упражнения с гантелями. Команда «Здоровые дети» демонстрирует упражнения с экспандером (резиновой лентой).

Обучающиеся расходятся на свои заранее подготовленные локации. В каждой команде капитан одновременно со всеми остальными капитанами дает задание своей группе. Общий счет ведет педагог в микрофон.

Комплекс упражнений №3. Из и.п. стоя с экспандером (10 раз).

1. «Пружинки» в стороны.
2. «Пружинки» впереди.
3. Крест на крест, локти вверх.
4. «Качели»
5. Толчок ногой в бок

Комплекс упражнений №4. Из и.п. сидя на степе и лежа на степе (10 раз).

1. «Велосипед».
2. «Ножницы».
3. «Чайка».
4. «Птичка».
5. «Морская звезда».

Комплекс упражнений №5. Из и.п. стоя на коленях и лежа на спине с гантелями (10 раз):

1. Мах коленкой в бок.
2. Мах коленкой вверх.
3. «Молот».
4. «Бабочка».
5. Захлест.

Комплекс упражнений №6. И.п. на боках и лежа на спине с изотоническим кольцом (10 раз).

1. Ногами раздвигать кольцо на спине.
2. Ногами раздвигать кольцо на боку.
3. Ногами сжимать кольцо на втором боку.
4. Руками сжимать кольцо на спине.
5. На боках «ножницы», кольцо сжимать.

Комплекс упражнений №7. И. п. лежа на спине и на боках фитнес резиной (10 раз).

1. «Круги» руками с резиной, ноги стульчиком.
2. «Велосипед» на боку с резиной.
3. Подъем ног с резиной.
4. «Горка» с резиной на коленях.
5. Мах ногой в бок.

Педагог: Уважаемые гости, понравились ли вам наши упражнения? Какие упражнения произвели на вас большее впечатление? Ребята, а вы с каким оборудованием больше любите заниматься?

2.2. Мастер-класс по изучению новых упражнений

Педагог: А теперь сюрприз для детей! В прошлом году мы привлекали всех присутствующих родителей на мастер-класс, в котором наши учащиеся обучили нескольким упражнениям взрослых. Сегодня я предлагаю другой вариант. Ни для кого не секрет, что вечерами я тренирую взрослых, так вот, некоторые мамы, сестры, присутствующие здесь на нашем мероприятии, теперь готовы сами провести мастер-класс для наших ребят, показать пример, как круто заниматься фитнесом.

Мы с вашими родными серьезно подготовились и сейчас каждой команде будут показаны пять новых упражнений. Ребята, вам за 7-10 минут нужно освоить упражнения, а затем вместе со своими наставниками продемонстрировать их (по очереди). Приступаем!

2.3. Игры для зрителей

Педагог: А чтобы наши зрители не скучали и немного подвигались, я предлагаю с нашим аниматором Анастасией поучаствовать в подвижных играх.

Игру проводит один из взрослых гостей (родитель). Педагог в это время оказывает помощь наставникам в командах.

Игра «Дыра на дне морском»

Аниматор: Дыра на дне морском! (Руками показать дыру, одной рукой волну)

Дыра, дыра. Дыра на дне морском! (Руками показать дыру, одной рукой волну)

Бревно в дыре на дне морском. (Руками показать вертикальное бревно, дыру, одной рукой волну). 2 раза.

Бревно, бревно. Бревно в дыре на дне морском! (Руками показать вертикальное бревно, дыру, одной рукой волну)

Дупло в бревне, в дыре на дне морском (Пальцами правой руки показать дупло, руками вертикальное бревно, руками показать дыру, одной рукой волну). 2 раза.

Дупло, дупло. Дупло в бревне в дыре на дне морском (Пальцами правой руки показать дупло, руками вертикальное бревно, руками показать дыру, одной рукой волну)

Червяк в дупле в бревне в дыре на дне морском (Указательным пальцем правой руки показать червяка, пальцами правой руки показать дупло, руками - вертикальное бревно, руками показать дыру, одной рукой волну). 2 раза.

Червяк, червяк, червяк в дупле в бревне в дыре на дне морском.

Я разыщу его везде, я разыщу его везде, и он язык покажет мне.

Все повторяется в ускоренном темпе.

Игра «Тик-так»

По команде «Тик!» щелкаем пальцами правой руки.

«Так!» – щелкаем пальцами левой руки.

«Бум!» – соединяем ладошки над головой в хлопке.

«Ку-ку!» – делаем два щелчка обеими руками одновременно.

Постепенно ритм ускоряется. Задача играющих – быть очень внимательными и выполнять то, что говорит ведущий, а не то, что он показывает.

2.4. Демонстрация изученного

Педагог: Время истекло, команды готовы, начинаем с самых маленьких участников фитнес-фестиваля. Дети вместе с наставниками показывают разученные упражнения, а зрителей мы попросим поддержать команды!

Демонстрация упражнений командами

Педагог: Спросим у участников первой команды, как вам новые упражнения, насколько они сложные? Насколько интересные? Зрители, что вы скажете?

После выступления команд идет беседа

Педагог: Дорогие гости, участники фестиваля, как вы считаете, наши наставники справились со своей задачей, научили новым упражнениям? Поблагодарим их заслуженными аплодисментами!

Аплодисменты

Педагог: Вы все увидели и поняли, насколько в хорошей форме ваши наставники - мамы, сестры. Они на деле много лет доказывают себе и окружающим, как здорово заниматься фитнесом! У многих из них золотой знак ГТО! Теперь, ребята, вы знаете новые упражнения и скоро в каждой группе мы продолжим осваивать их.

3. Заключительный этап

Педагог: Подошел к концу наш II фитнес-фестиваль, хочу поблагодарить вас, ребята, за большую, системную, регулярную работу над собой, над своим телом, своим духом, своей ленью, над обстоятельствами, которые горой вырастают, как только надо собираться на тренировку! Но вы всегда должны помнить, вы все - моя гордость и радость! Вы классные, умелые, красивые!

Большое спасибо Вам, родители, за позитивный настрой Ваших детей на высокое качество здоровья и приобщение их к культуре фитнеса и спорту! Благодарю коллег за помощь и поддержку!

В заключении предоставляю слово педагогу-организатору ДЮЦ.

Вручение сладких призов

Педагог: Будьте здоровы и счастливы!