

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования "Центр дополнительного образования"
р.п.Тонкино Нижегородской области**

КОНСПЕКТ
учебного занятия по аэробике
«Лесная сказка»

Разработала
Удалова Наталья Павловна,
тренер-преподаватель
ЦДО р.п. Тонкино

2020 год

КОНСПЕКТ

учебного занятия по аэробике

«Лесная сказка»

Секция: «Спортивная аэробика»

Тема: «Лесная сказка»

Составитель: Удалова Н. П.

Цель: создание условий для самостоятельного применения учащимися комплекса знаний и способов деятельности средствами аэробики

Задачи:

- развитие умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие творческого воображения, способности к импровизации;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях;
- воспитывать чувство такта, умения вести себя в группе;
- формирование мотивации на здоровый образ жизни и систематические занятия.

Особенности возраста:

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Для эффективности учебного занятия максимально использую игру, ведущий вид деятельности ребенка дошкольника.

Насыщение занятий игровыми упражнениями, имитационными движениями, сюжетно-творческими зарисовками увеличивает интерес детей к деятельности и повышает эффективность проводимого занятия в целом.

Подбор яркого, занимательного учебного материала помогает создать атмосферу приподнятости, возбуждать положительное отношение к деятельности.

Сюжетные занятия позволяют создать более полные представления о той или иной стороне действительности (например, о лесе), систематизировать знания детей на заданную тему.

Тип занятия: занятие комплексного применения знаний и способов деятельности

Используемые формы и методы:

- метод закрепления и повторения (беседа, повторение);
- метод создания творческого поиска (создание ситуаций, включение учащихся в творческую деятельность);
- метод стимулирования занимательным содержанием.

Методическое обеспечение:

- гимнастические обручи;
- гимнастические коврики;
- видеопроектор;
- ноутбук;
- музыкальный центр.

Ход занятия

1. Организационная часть занятия (1 мин.)

Построение в шеренгу. Поклон-приветствие, организация позитивного эмоционального настроя у учащихся.

Педагог читает четверостишие совместно с детьми, выполняя простые упражнения эмоциональной зарядки:

Чтобы сильным стать и ловким,

Приступаем к тренировке.

Носом вдох, а выдох ртом.

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте, не спеша.

Как погода хороша!

Определение подготовленности учащихся к занятию.

2. Основная часть занятия (25 мин.)

1. Ознакомление с целью и ходом занятия (занятие путешествие) (2 мин.)

2. Напоминание о выполнении указаний педагога и соблюдения правил техники безопасности на занятиях.

3. Выявление уровня знаний и представлений детей о лесе и лесных жителях через беседу.

Беседа сопровождается рассматриванием соответствующих иллюстраций, чтением отрывков из литературных произведений.

Педагог: Ребята, у нас сегодня с вами необычное занятие, сегодня мы с вами совершим путешествие в сказочный лес, попасть в который можно только с хорошим настроением и добрым сердцем.

Вопросы обучающимся:

- Кто живет в лесу?
- Какие они лесные жители? (характерные признаки)

Выслушав ответы детей, педагог подводит итог беседы и приглашает к практическим заданиям (разминке).

Разминка проводится под ритмичную музыку.

Разминка (упражнения выполняются в движении по кругу): (6 мин.)

- ходьба обычная (по дорожке),
- на носках (по мостику), потянулись к солнышку

- на пятках (по тропинке),
- на внешней стороне стопы (как медвежата)
- с высоким подниманием колена (по траве),
- бег (как лисичка)
- бег (как волк)
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед (зайчики)
- подскоки (как белочка)
- ходьба обычная

«**Бабочка**» - упражнение на восстановление дыхания. Медленная ходьба по кругу, «машем крыльями».

Во время выполнения разминки педагог:

- следит за правильным выполнением упражнений (спину держать прямо, голова поднята, руки согнуты в локтях, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать);
 - комментирует значение правильного выполнения упражнений для поддержания правильной осанки, укрепления свода стопы и их необходимость.
- В завершении разминки дети выполняют дыхательное упражнение на восстановление дыхания.

Педагог напоминает значение и правила выполнения упражнений на дыхание.

Комментарий педагога:

- дышим через нос, глубоко, спокойно. Живот во время дыхания втягивается. Нашему организму необходим кислород, который мы вдыхаем, правильное дыхание поможет нам не болеть и т.п.
- при выполнении комплекса упражнений для осанки педагог дает рекомендации по отслеживанию правильного положения спины, держания головы и положения плечевого пояса.

Перестроение в две колонны:

- Мы вышли на чудесную солнечную полянку. На полянке растет береза.

Вопросы детям:

- Какая у нас береза? (стройная, высокая)

Упражнения выполняются под спокойную музыку.

Комплекс упражнений для осанки (2 мин.)

- «**Березка**». И. п.: основная стойка.

Комментарий педагога: макушкой тянемся к солнцу, плечи расправлены, живот втянут. Дует легкий ветерок, дети выполняют свободное покачивание в разные стороны.

При выполнении упражнения педагог индивидуально подходит к каждому ребенку, поправляет плечи, положение головы.

- И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Наклон головы вниз, вверх.

Комментарий педагога: Смотрим на траву, на солнце.

- И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Поворот головы вправо, влево.

- И.п.: основная стойка. Поочередное поднятие правого и левого плеча.

Комментарий педагога: качаемся на качели.

- *«Незнайка»*. И.п.: основная стойка.

Комментарий педагога: поднять плечи как можно выше, а затем свободно опустить их вниз.

Музыкально-ритмическая композиция

«Волшебный цветок» (7 мин.)

муз. Ю.Чичикова

- И.п.- сидя в группировке (на корточках), голова опущена, руками обхватить колени.

Дети располагаются врассыпную по всему залу – можно представить «чудесное поле», куда посадили «волшебные» зернышки.

Вступление:

1-4 такты: мальчик- «дождик» или девочка с лейкой оббегают на носочках «волшебные зернышки»

5-8 такты: мальчик (или девочка) продолжают поливать «цветы», дети «цветы» обхватывают ладонями лицо у подбородка и медленно поднимают (растут - вдох), затем тянутся руками вверх, становятся на носочки и с концом музыкальной фразы опускаются на пяточки, руками через стороны плавно вниз (выдох).

1 фигура

1 куплет

Запев

1 фраза - руки плавно спереди вверх, затем плавно вниз.

2 фраза – то же, только через стороны.

3-4 фразы – повторить движения.

5 фраза: на слова «может там» -1 шаг вперед и приставить ногу - руки спереди вверх;

6 фраза: на слова «за седьмым перевалом» - отойти назад, руки плавно вниз;

7 фраза: на слова «самый сказочный и небывалый» короткие попеременные взмахи руками с подъемом вверх и затем вниз;

8 фраза: на слова «самый волшебный» - руки плавно через стороны вниз (глубокий вдох), «цветок»

-опуститься на носки, руки плавно через стороны вниз (выдох)

На повторение слов и музыки движения повторяются

Припев: И.п. – стоя, ноги в 1 –й позиции, руки на поясе.

1 фраза: на «ля-ля-ля» - поочередное выставление ноги на носок, одновременно полуоборот корпусом вправо – влево в соответствии с движением (локоть вперед);

2 фраза: кружение на носках на месте, руки над головой закруглены в локтях, кисти оформлены. С концом фразы руки перевести на пояс;

3-4 фразы: повторение движений в соответствии с музыкой (то же, что и на 1-2 фразы).

2 фигура

2 куплет

Дети перестраиваются в несколько маленьких кружочков – произвольно по несколько человек и берутся за руки.

Запев: идут пружинящим шагом (по кружочкам).

Припев: повторить движения предыдущей фигуры.

3 фигура

Дети перестраиваются в общий круг и берутся за руки.

Запев: идут по кругу пружинящим шагом.

Припев: повторение движений в соответствии с музыкой (лицом к центру круга).

Заключение: мелкими шагами идут к центру, плавно поднимая руки вверх – «собирают большой букет».

Комментарий педагога: Во время выполнения композиции педагог следит за характером движений обучающихся, отражающих музыкально-игровой образ. После исполнения композиции педагог дает оценку, отмечает успехи и недочеты детей при выполнении композиции.

- На поляне веселятся, играют самые разные звери. Давайте попробуем угадать, какие же животные пришли на полянку?

- Игра «**Зверята**» (3 мин.) (развитие умения выразить в движении характер музыки, ее настроение). В игре используются музыкальный материал из мультфильмов, знакомых детям.

Дети слушают музыкальные фрагменты, отгадывают животных и имитируют движения: мышки, зайчика, лисы, волка, медведя, лягушки, птицы.

- Зверята устали танцевать, они хотят немножко поиграть.

- Игра «**Птички**» (4 мин.)

На полу раскладываются обручи по количеству детей. Под музыку (любая лирическая композиция, например, можно использовать цикл “Времена года” Вивальди) птички летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается птички прячутся в

обручи (“гнездышки”). При повторении игры педагог убирает один или два обруча: птички, которым не хватило домиков, выбывают из игры.

3. Заключительная часть занятия, подведение итогов (5 мин.):

Построение в круг. Дети, двигаясь под музыку, берут гимнастические коврики для выполнения релаксационного упражнения.

- Релаксационное упражнение «**Сказочный сон**» (проводится под спокойную музыку).

- И. п.: лёжа на ковре, полное расслабление.

Комментарий педагога: Упражнение выполняется под речевое сопровождение.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза).

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2 раза).

Шея не напряжена

И расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются (2 раза).

Дышится легко...равно... глубоко... (пауза)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза,

Проснуться.

Вот пора нам и вставать!

Бодрый день наш продолжат!

Педагог: На этом наше путешествие в сказочный лес закончилось.

Детям предлагается построиться в шеренгу.

- Давайте вспомним, что мы сегодня узнали нового, чему научились.

Выслушав ответы детей, педагог дает оценку занятия. Детям предлагается оценить (понравилось, не понравилось) занятие похлопыванием в ладоши. Занятие заканчивается прощальным поклоном детей. Шагом с носка дети выходят из зала.