Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №12 г. Красноармейска Саратовской области»

Саратовская область г. Красноармейск ул. 1 Мая д. 8 «А»

***Конспект ООД***

***для воспитанников подготовительной группы***

**Составитель:**

**Кудряшова О.Б. – инструктор по**

**физической культуре**

**Горбунова Ю.В. - заведующий**

**г. Красноармейск**

**Цель:** Сформировать представление детей о профессии фитнес-инструктор, через **занятия степ - аэробикой.**

**Задачи:**

1.Образовательные:

- Объяснить что такое фитнес и профессия фитнес-инструктор;

- Обучать технике **степ-аэробики.**

- Разучить аэробную связку на степ платформах;

2.Развивающие:

• Развивать координацию движений, ловкость

• Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;

• Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

3.Воспитательные:

• Воспитывать интерес к **занятиям физической культурой**.

•Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

• Способствовать взаимодействию детей **группы.**

**Интеграция образовательных областей**: **физическое развитие,** художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

**Методы и приёмы:** Наглядные: показ, практические: упражнение.

**Формы организации**: учебно-тренировочная.

**Оборудование:** Степ платформы 6 шт, спортивный жгут 5 шт, гантели 5 к-т, ролик 5 шт., видеопроектор, ноутбук.

**Ход занятия:**

Фитнес-инструктор: Здравствуйте! Ребята, а вы знаете, что такое фитнес? Дети: (Предполагаемые ответы).

Фитнес-инструктор: Сегодня, я расскажу вам, что такое фитнес, и мы познакомимся с такой профессией, как фитнес-инструктор.

Фитнес - вид физической активности, нагрузки, направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.

Фитнес-инструктор: Ребята, а как вы думаете, человек какой профессии проводит тренировки?

Дети: тренер, фитнес-инструктор. (Предполагаемые ответы).

Фитнес-инструктор: Фитнес-инструктор -  Фитнес-тренер - специалист, обучающий и корректирующий тренировочный процесс. Это тренер, который занимается разными групповыми программами, и он должен **выполнять множество физических упражнений** на протяжении долгого промежутка времени.

А чем занимается инструктор?

Дети: тренирует людей, для того чтобы быть здоровыми. (Предполагаемые ответы).

Фитнес-инструктор: Его задача – не рекорды любой ценой, как в большом спорте, а оздоровление организма человека, которого он тренирует.

Ребята, а вы хотели бы посетить фитнес тренировку?

Дети: Да.

Фитнес-инструктор: Тогда, как фитнес-инструктор я приглашаю вас на тренировку степ-аэробики, где мы разучим с вами аэробную связку.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Программное содержание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| Вводная часть (5 мин) | | | |
| 1 | Построение в шеренгу, приветствие.  Педагог сообщает детям, что сегодня на занятии они познакомятся с профессией фитнес-инструктор. | 1 мин | Проверка осанки |
| 2 | Педагог рассказывает что такое фитнес и профессия фитнес-инструктор. | 4 мин | Спросить у детей что такое фитнес. |
| Основная часть (10 мин) | | | |
| 1. Разучивание аэробной связки на степ платформе: | | 4 мин | Смотреть и слушать инструктора. |
| 2 | Самостоятельное выполнение силовых упражнений с инвентарем: | 6 мин | Дать возможность детям самостоятельно  Продемонстрировать упражнения. |
| Упражнение с жгутом;  Упражнение с гантелями ;  Упражнение с роликом; | 5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз | Ребенок самостоятельно объясняет и показывает упражнение.  Ребенок самостоятельно объясняет и показывает упражнение  Ребенок самостоятельно объясняет и показывает упражнение |
| Заключительная часть (2 мин) | | | |
| 3 | 1.Растяжка мышц, восстановление дыхания.  2.Подведение итогов. | 1 мин  1 мин | На вдохе тянемся, на выдохе расслабляемся  Спросить мнение детей, похвалить за проделанную работу |

Фитнес-инструктор: Ребята, скажите, с какой профессией мы сегодня с вами познакомились?

Дети: Фитнес-инструктор, фитнес-тренер.

Фитнес-инструктор: А что такое фитнес?

Дети: Фитнес - вид физической активности, нагрузки. (Предполагаемые ответы)

Фитнес-инструктор: Ребята, а кого бы вы пригласили на тренировку?

Дети: Маму, папу, брата, сестру, бабушку.

Фитнес-инструктор: Правильно, ведь фитнесом можно заниматься в любом возрасте. Вы молодцы, и я думаю, что из вас в будущем получатся хорошие фитнес-инструкторы!

Ссылка на видео: <https://youtu.be/xSWh2el9h6I>