



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти

445015, Самарская область,
г. Тольятти, ул. Носова, 21,
Телефон (8482)45-02-52, 45-20-02
Факс 45-02-52
E-mail: ikar@edu.tgl.ru
Сайт:
<http://ikar.net.ru>



Иванова Елена Николаевна, педагог ДО

Фитнес для каждого

Мастер-класс по здоровьесбережению

Тольятти, 2014

Комплекс оздоровительной фитнес-аэробики можно использовать как альтернативу динамической паузы на занятиях со своими воспитанниками. Его продолжительность – 10-15 минут.

Комплекс упражнений «Фитнес для всех» состоит из следующих частей:

- **подготовительная** – разминка и стретчинг (упражнения на растягивание);
- **основная** – аэробика и силовая тренировка;
- **заключительная** – пост-стретчинг (упражнения на растягивание и расслабление после силовой тренировки).

Подготовительная часть

Эта часть содержит разминку и стретчинг - разогрев мышц и некоторое увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Упражнения:

1. Для мышц шеи:

И.п.- сидя, спина прямая - наклоны головы вперед-назад, в стороны и круговые движения головы только впереди.

2. Для мышц рук и плечевого пояса:

Возьмем листок правой рукой, кладем ладонь на него. Потянемся на вдох, плечо у нас опущено, на выдох возвращаемся в и.п., при этом втягиваем живот и ягодицы. Сидим плотно на стуле, меняем руку и повторяем упражнения. Упражнения с каждой рукой делаем по 8 раз.

И.п. - сидя на стуле, спина прямая, наклоны вправо и влево, добавляем руки – вверху (увеличивая амплитуду движения).

Данный комплекс упражнений динамической паузы можно проводить под музыкальное сопровождение. Использование на занятиях комплекса фитнес-аэробики позволяет снять мышечное напряжение и повысить физическую работоспособность организма детей.

Занимайтесь с детьми на здоровье!

и.п. - стоя, правую ногу вывести на пятку, нога прямая и левой рукой отводим носок на себя, при этом спина прямая, грудь и плечи симметрично, меняем ногу.

и.п. - стоя, правую ногу отводим в сторону, внешнюю часть стопы кладем на бедро, удержание 8-10 секунд, меняем ногу.

и.п. - стоя, правая нога вперед, корпус прямо, отводим левую ногу назад - стопу прижимаем к ягодице, копчик в нейтральном положении, живот втянут. Удержание 8-10 секунд. Меняем ногу.

и.п. - стоя, правую ногу заводим назад на внешнюю часть стопы, ноги на одной линии, опускаем руки и корпус вниз к правой ноге. Удержание 8-10 секунд. Меняем ногу.

и.п. - стоя ноги вместе, копчик в нейтральном положении, живот втянут, подъем рук через стороны вверх вдох через нос, вниз выдох через рот. Наклон головы вперед, назад, повороты вправо и влево круговые движения головы только впереди.



Основная часть

Задачами этой части являются воспитание выносливости или поддержания её на определенном уровне; формирование координационных способностей; увеличение тонуса и силы мышц.

В основной части используют два вида тренировок: аэробная и силовая.

1. Аэробная часть. Это ритмичные движения в течение длительного времени основных мышечных групп. Её продолжительность, как правило, составляет 20-40 м. Мы сделаем за 5 минут.

Ходьба на месте 2-8 раз, ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стоп.

Ходьба с подниманием согнутых ног вперед-назад, попеременно поднимаем правую и левую ногу.

Танцевальный шаг: мамбо, ча-ча-ча правой и левой ногой.

Подпрыгивание:

и.п. - ноги вместе, спина прямая, прыжки с прямой спиной на согнутых ногах вперед-назад, вместе, в стороны, вместе (1-8 раз).

Скручивания:

и.п. - ноги вместе, поворот согнутых колен вправо и влево (4-8 раз), далее упражнение выполняем с добавляем наклона корпуса вперед (4-8 раз).

Американский кросс - Быстрый бег - Переходим на марш - Руки через стороны вверх-вдох, вниз-вдох.



2. Силовая часть - предназначена для укрепления основных групп мышц: рук, ног, брюшного пресса, спины и др.

Для рук:

и.п. - сидя на стуле, спина прямая, ноги на ширине плеч. Ладони направлены на живот, локти согнуты. На вдох подъем рук до плеч, на выдох вверх, и опустить в и.п. На вдох подъем рук до плеч, на выдох опустить вниз (2-8 раз).



и.п. - руки вывести перед собой, ладонь на ладонь, согнутые в локтях, на вдох развести руки в стороны, на выдох вернуться в и.п. (2-8 раз).

Для ног:

и.п. - сидя на стуле, спина прямая, ноги вместе. Выполняем движения ногами вперед-назад и поставить в и.п. (2-8 раз)

и.п. - ноги на ширине плеч, колено согнуто, спина прямая. На вдох попеременно поднимаем ноги вверх, на выдох опускаем в и.п. (2-8 раз). Выполняем ножницы ногами, высота подъема ног может меняться в зависимости от физических и возрастных особенностей ребенка 2-8 раз.

И.п. - ноги вместе, спина прямая, повороты ног вправо и влево, касание носками пола (2-8 раз).

И.п. - сидя, ноги вместе, перекаты с пятки на носок (2-8 раз).

Для брюшного пресса и спины: скручивания и подтягивания:

И.п. - сидя, спина прямая, руки на бедрах, на выдох потянуть руки вверх, посмотреть на кисти, на вдох вернуть кисти рук на бедра (2-8 раз).

И.п.- сидя, кисти рук на уровне груди, локти развести в стороны, лопатки соединить и вернуть в и.п. (2-8 раз).

И.п.- сидя, посмотреть в тетрадь соседу сзади, через правое и через левое плечо, поворачивая только корпус (2-8 раз).

И.п.- сидя, посмотреть на свои ноги с левой и правой стороны (2-8 раз).

И.п.- сидя, встать и сесть на место (2-8 раз).

Заключительная часть

Медленное растягивание мышц и улучшение гибкости. Растягивание длится 10-30 секунд и способствует более быстрому восстановлению мышц, развитию гибкости. Темп медленный.

и.п. - сидя на стуле, спина прямая, правая рука вверх, левая рука на животе, наклон туловища вправо, затем влево, удержание-10 секунд.

и.п. - сидя на стуле, спина прямая, вывести руки вперед на уровне груди и соединить в замок, спину округлить, голову наклонить, удержание 8-10 секунд. Отвести руки назад-вниз, соединить в замок, спина прямая, подбородок к груди, копчик в нейтральном положении удержание 8-10 секунд.



и.п. - сидя на стуле, правая рука вперед, ладонью вверх, пальцы кисти направлены вниз, рука параллельно полу-левой рукой оттягиваем пальцы на себя. Удержание 8-10 секунд, меняем руку.

и.п. - сидя на стуле, правой ладонью держим лопатку, левой рукой оттягиваем локоть назад, удержание 8-10 сек, меняем руку.

и.п. - стоя, правая и левая руки в стороны и в диагональ, ладонью в потолок, большой палец отведен назад, удержание 8-10 секунд.