**План-конспект з фітнес-аеробіки на тему:**

**«Розвиток гнучкості та пластичності шляхом**

**виконання стретчінгових комплексів»**

**Цілі заняття**: Удосконалення техніки виконання базових елементів оздоровчої аеробіки**,** опануваннястретчінгових комплексів. Знайомство з новими течіями та напрямками сучасного фітнесу, а саме фітнес-йогою.

**Оздоровчі задачі:**

1.Розвивати координаційні здібності й фізичні якості (точність виконання рухів, ритм, узгодженність рухів, оріентація в просторі, гнучкість, пластичність);

2.Формувати правильну осанку;

3.Укріпити здоров`я, покращити фізичний стан;

4.Опанувати методику правильного дихання під час виконання вправ.

**Виховні задачі:**

1.Формувати естетичну насолоду від виконаної роботи.

3.Виховувати у дітей цікавості до систематичних занять фітнес-аеробікою.

**Інвентар**: музичний центр, CD диски, гімнастичні килимки, гімнастична стінка.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Частини заняття** | **Учбовий матеріал** | **Дозування часу** | **Організаціонно-методичні вказівки** |
| **1.** | **Вступна частина**  *Теорія*  *Самоконтроль* | -привітання;  -інструктаж з правил поведінки та техніки безпеки;  -перевірка відсутніх;  -оголошення теми та мети заняття.  Бесіда про засади здорового способу життя та основ здорового харчування. Знайомство із поняттям «гнучкість» та його різновидами, а також із методами розвитку гнучкості. Що таке стрес та як з ним боротися.  Додаток №1  Перевірка пульсу(пульсометрія) | 5хв.  15хв. | Націлити вихованців на мету заняття,що вони повинні засвоїти і чому навчитись,яких результатів досягнути.  Сформувати уявлення про необхідність здорового способу життя та важливість здорового харчування. Звернути увагу на техніку виконання стретчінгових вправ оздоровчої аеробіки та фітнес-йоги.  -на шиї 80 уд/хв; два пальці розташувати на сонній артерії або променевозап`ястному суглобі. |
| **2.** | **Основна частина**  *Розминка*  *Самоконтроль*  *Комплекс вправ динамічного стретчінгу біля гімнастичної стінки.*  *Фітнес-йога*  *Самоконтроль* | Додаток №2  Пульсометрія  -виконання стретчінгових комплексів на розвиток гнучкості та правильного дихання, комплекс вправ «антистрес» за методикою йоги;  Додаток №3  Додаток №4  Пульсометрія | 60хв. | Потоковий метод організації діяльності учнів. Темп середній, виконувати за командами. Виправляти помилки, розпорядженням, вказівкою, порадою, зауваженням, підрахунком, повторним поясненням, повторним виконанням.  Намагаємося не зупинятися, хто не витримує темпу, виконує ходьбу на місці, для того, щоб навантаження зменшувалося поступово;  100-110 уд/хв.- норма  -пояснити техніку виконання вправ  -корекція помилок при виконанні рухів, індивідуальний підхід;  Вправи на розслаблення виконуються під повільну музику, всі рухи повинні бути плавними, не поспішними, м`язи розслабленні.  80 уд/хв. Норма |
| **3.** | **Зак-**  **лючна частина** | -підведення підсумків заняття;  -оцінка роботи кожного з вихованців;  -визначення кращих;  -оголошення домашнього завдання. | 10 хв. | Пояснити об’єктивність оцінювання. Уточнити чи всі діти зрозуміли. |

**Додаток №1**

**Поняття «гнучкість» та його різновиди**

## Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості опорнорухового апарату людини, які визначають ступінь рухливості його ланок. На відміну від основних рухових здібностей, які є безпосередніми факторами моторних дій, гнучкість є найсприятливішим фактором для необхідного розташування ланок для виконання рухів. Обумовлюють гнучкість насамперед еластичні властивості м'язів і зв'язок, будова суглобів, а також центрально-нервова регуляція тонусу м'язів.

## Спеціалісти розрізняють два види гнучкості: активну І пасивну. Під активною гнучкістю розуміють максимально можливу рухливість в суглобах, котру спортсмен може проявити самостійно, без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу своїх м’язів. Вона залежить від сили м’язів, які оточують суглоби і здійснюють рух. Пасивна гнучкість визначається найвищою амплітудою, яку можна досягти за рахунок зовнішніх сил, що створюються партнером, снарядом, обтяженням. Рівень пасивної гнучкості є підгрунтям розвитку активної, цілеспрямованої роботи, часто пов'язаної не тільки із вдосконаленням здібностей, що безпосередньо визначають рівень гнучкості, але із підвищенням силових здібностей спортсменів. Зокрема, таке спостерігається, коли є велика різниця між активною та пасивною гнучкістю. Чим більша ця різниця, тим відчутніше збільшення рухливості в суглобах. Різницю між показниками активної І пасивної гнучкості називають "резервною розтяжністю" (або "запасом гнучкості).

## В теорії і методиці фізичного виховання розрізняють також загальну та спеціальну гнучкість. Загальна гнучкість характеризує рухливість у всіх суглобах тіла і дозволяє виконати різноманітні рухи з великою амплітудою. Спеціальна гнучкість-максимальна рухливість в окремих суглобах, яка визначає ефективність спортивної або професійно-прикладної діяльності.

## Заняття фітнес-йогою-це дієвий та приємний спосіб розвивати гнучкість свого тіла. Крім того, це прекрасний спосіб боротьби зі стресом.



Стрес - один з головних ознак старіння шкіри. Стрес забирає в тебе твій сон, посилює роздратування, руйнує дію структури ДНК і покриває шкіру зморшками. Одним з покликаних борцем зі стресом є йога. Недавні дослідження довели, що заняття йогою уповільнюють процеси старіння організму.

Крім того, йога повертає гнучкість твоїм суглобам і полегшує біль у спині.

Комплекс вправ з йоги спеціально розроблений для боротьби зі стресом. Перебуваючи в будь-якій позі, виконуй повільний глибокий подих через ніс протягом п'яти секунд і так само не поспішаючи роби видих. Постарайтеся в цей час не думати ні про що, сконцентруйтеся тільки на своєму диханні. Повторіть дихальну розминку 3 - 6 разів і потім переходь до наступної вправи.

**Додаток №2**

**Комплекс вправ для розминки**

Багато хто вважає, що розминка перед тренуванням — це формальність і марна трата часу. Ця думка помилкова, і ця помилка може обійтися дорого. Адже якщо не розминатися перед силовим тренінгом, то можна отримати травми зв'язок і суглобів. Навіть найміцніші сталеві механізми ламаються, якщо їх не змащувати і запускати відразу на максимальних обертах. Тим більше, так не можна поводитися зі своїм організмом. Крім зниження ризику травм, розминка перед силовим тренуванням має ще одну позитивну дію — вона підвищує результативність тренінгу і сприяє збільшенню силових показників.

До складу розминкового комплексу входить кардіо нагрузка, суглобова гімнастика і вправи на розтяжку. Розтяжка в рамках розминки виконується тільки динамічна – коли розтягнення м'язових пучків досягається на частки секунди в процесі рухів, без тривалої фіксації м'язів в розтягнутому стані. Другий вид розтяжки – статична – виконується виключно після завершення тренування, як заминки. Спроби виконати вправи на статичну розтяжку перед силовим тренінгом призведуть тільки до погіршення показників сили і витривалості.

Починаємо розминку з енергійного виконання простих кардіо вправ:

-біг на місті руки в боки, руки вгору-вниз, руки вправо-вліво по черзі, біг по 2 рази на кожній нозі;

-стрибки ноги разом, ноги нарізно-разом, стрибки на одній нозі, а потім на іншій, стрибки з поворотами вправо-вліво.

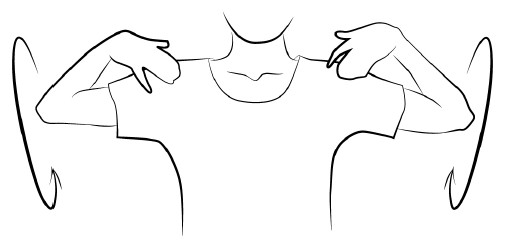
Завдання цього етапу – прискорити пульс і розігнати застояну кров. Час виконання – 2-3 хв.

Наступний етап – суглобова гімнастика. Вона допоможе розробити всі великі суглоби тіла, збільшити їх рухливість і підвищити стійкість до навантажень. Розробляємо суглоби, починаючи від шиї і закінчуючи голеностопами, тобто розминка суглобів виконується зверху-вниз Кожен вид вправи виконуємо по 6-8 разів в обидві сторони.

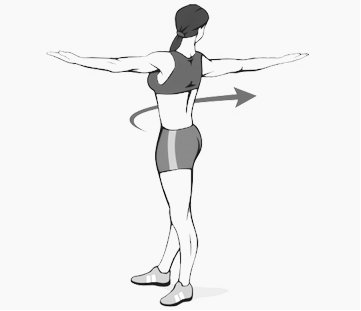
1. Розминка для шиї включає в себе рухи головою, повороти вправо і вліво, нахили вперед і назад, обертання в обидві сторони. Робити їх необхідно плавно, відчувати м'яку м'язову напругу і затримувати позицію на пару секунд в крайніх положеннях. Ноги при цьому виконують аеробний шаг step touch.



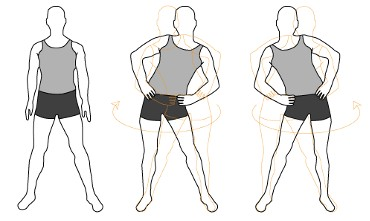
1. Після розминки шиї приступаємо до розробки суглобів рук. Для цього використовуємо обертання. Починаємо обертання кистей, потім переходимо до ліктів і закінчуємо плечовими суглобами. Вправи виконуємо енергійно, з максимальною амплітудою, в обидві сторони. Ноги при цьому виконують аеробний шаг double step touch.

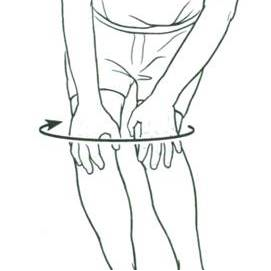


1. Далі слідує розминка для хребта. Вона включає в себе обертання і скручування корпусу. Поставивши спочатку руки на пояс, а потім паралельно підлозі, лікті зігнуті 90 градусів. Ноги виконують аеробний шаг step touch. Після, витягнувши руки в сторони, робимо повороти вправо і вліво, таз при цьому намагаємося не повертати.



1. Розім'явши хребет, переходимо до розминки ніг. Починаємо з тазостегнових суглобів. Тримаючи голову і плечі нерухомо, обертаємо тазом з максимальною амплітудою в обидві сторони. Потім переходимо до обертання колін. Спочатку зводимо ноги разом і обертаємо коліна синхронно, потім розводимо ноги на ширину плечей і обертаємо коліна в різні сторони.





1. Закінчити розминку суглобів потрібно розробкою гомілкостопів. Робимо це, обертаючи кожною стопою в балансі або з упором на носок.

**Додаток №3**

## Комплекс динамічних вправ на гнучкість (біля гімнастичної стінки)

**1.** В.П. - ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці, її ступня паралельна підлозі: повільні повороти (8-10 разів) лівої ноги в тазостегновому суглобі, тримаючись руками за жердини. Не міняючи початкового положення, перейти до виконання вправи 2.

**2.** З В.П. вправи 1: пружинисті згинання лівої ноги в колінному суглобі (5-6 разів). Руками перехопити жердини, прийнявши стійке положення. Ступня лівої ноги паралельна підлозі. Не міняючи положення ніг, перейти до виконання вправи 3.

**3.** З В.П. вправи 2, хват руками ліворуч і праворуч від лівої ступні, паралельної підлозі: повільні і плавні нахили тулуба до випрямленої лівої ноги (8-10 разів), не міняючи положення її ступні. Не опускаючи лівої ноги з гімнастичної стінки, перейти до виконання вправи 4.

**4.** В.П. - ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці, тулуб нахилений вперед, руки спираються на жердині, ступня правої ноги відставлена убік на 50-70 см від площини гімнастичної стінки під кутом до неї 45-50 градусів: з поворотом лівої ноги в тазостегновому суглобі підтягти таз вперед до гімнастичної стінки, потім прогнутися в поясниці і виконати нахил тулуба вліво до прямої ноги.

Виконати весь комплекс з вправ 1-4 для іншої ноги.

**5.** В.П. - випад правої в упорі на жердині гімнастичної стінки: згинання-розгинання ноги з упором руками на жердині. Виконати по 8-10 разів на кожну ногу.

**6.** В.П. - ліва нога випрямлена вперед в упорі на гімнастичній стінці: повільні пружинисті нахили тулуба вперед (6-10 разів), руки зафіксувати на ступні лівої ноги. В останньому нахилі можна зафіксувати на 10-15 секунд кінцеве положення тулуба, потім виконати вправу для іншої ноги.

**7.** В.П. - ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці: нахили тулуба до прямої опорної ноги (8-10 разів). Пальцями рук або долонями дістати підлогу. В останньому нахилі можна на 10-15 секунд зафіксувати кінцеве положення, потім виконати вправу для іншої ноги.

**8.** В.П. - стоячи лицем до гімнастичної стінки в широкій стійці, ступні паралелі, руками захопити жердини на рівні грудей: почергові повороти вперед-всередину правою і лівою ногою в тазостегновому суглобі (по 8-12 разів), поступово розводивши ноги в сторони до максимуму (до поперечного шпагату). Не міняючи положення, перейти до виконання наступної вправи.

**9.** В.П. - як і у вправі 8: розвернутися вліво і пружинистими рухами опуститися в шпагат лівої. Розвернутися і перейти в шпагат іншою ногою.

**10.** В.П. - стоячи правим боком біля гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину: виконати 10 махів вперед випрямленою лівою ногою з поступовим збільшенням амплітуди рухів. Обернутися лицем до гімнастичної стінки і перейти до виконання вправи 11.

**11.** В.П.- стоячи лицем до гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину на рівні грудей, а лівої на рівні живота: виконати 10 махів убік випрямленою правою ногою з одночасним відхиленням тулуба вліво, ступня паралельна підлозі, а пальці розігнуті . Обернутися до гімнастичної стінки правим боком і виконати вправу 12.

**12.** В.П. - стоячи правим боком біля гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину на рівні грудей, а лівої - на рівні живота і трохи попереду проекції тіла: виконати 10 махів назад випрямленою правою ногою з одночасним нахилом тулуба вперед прогнувшися, голову повернути впівоберта управо і поглядом контролювати траєкторію руху п'яти.

Виконати вправи 10-12 для іншої ноги.

**13.** В.П. - стоячи боком біля гімнастичної стінки, одноіменна нога, зігнута в колінному суглобі - убік, в упорі на жердині, ступня упирається в гімнастичну стінку, однойменною рукою узятися за жердину вище за коліно: пружинисті нахили тулуба вперед, пальцями або долонями обох рук торкаючись підлоги. В кінці вправи зафіксувати кінцеве положення на 10-15 секунд. Потім повернутися в В.П. і виконати вправу для іншої ноги.

**14.** В.П. - стоячи спиною біля гімнастичної стінки на лівій, права пряма нога в упорі на жердині, її ступня паралельно підлозі, правою рукою узятися за жердину на рівні плеча. Подати таз вперед, прогнутися в поясниці і виконати 10 поворотів вперед-назад в тазостегновому суглобі. Потім повторити вправу для іншої ноги.

**15.** В.П. - стоячи спиною біля гімнастичної стінки, ноги на ширині плечей, руками узятися за жердини за головою: подати таз вперед, прогнутися в поясниці і виконати 8-10 максимальних нахилів тулуба назад, поступово опускаючи рівень хвата руками.

**Додаток №4**

**Вправи з фітнес-йоги для розслаблення**

1. **Медитація-**розтягує м'язи внутрішньої сторони стегна та заспокоює

В першу чергу присядь на килимок, підошви ніг з'єднай, коліна розведи в сторони, випрями спину, при цьому голова має дивитися вперед. Підтягни п'яти руками якомога ближче до паху, так щоб ти відчувала себе комфортно. Обхопи великі пальці ніг руками і зафіксуй положення. Стеж, щоб під час виконання дихальних вправ спина не прогиналася. Виконуємо 4 глибоких вдохи носом і видихи ротом, очі заплющені, голова вільна від думок.

1. **Натяг-**розминає стегна, сідниці і спину.

З положення, стоячи на колінах опустити сідниці на п'яту, а коліна розсунути на ширину плечей. Нахилиться вперед. Розташувати верх тулуба між стегнами. Руки випрями прямо перед собою долонями до низу, шия і голова витягується вперед. Збережи це положення, виконуючи дихальну гімнастику-4 глибоких вдохи носом і видихи ротом.

1. **Місток з підтримкою-**розтягує м'язи спини, грудей, живота, розслаблює поперек.

Ляж на спину, коліна зігніть, п'ятами вприся в підлогу, а руки поклади по сторонам долонями до низу. Спираючись на п'яти, відірви сідниці від поверхні. Виконуй дихальні вправи, залишаючись в цій позі. Щоб піднятися вприся п'ятами в підлогу, сідниці підніми. Потім ляж на підлогу і м'яко перекотився в сидяче положення.